

Terminar un año y comenzar de nuevo

Prácticas para las dos semanas que preceden al día de Shambhala, para reflejar el paso del tiempo y establecer unos buenos cimientos para el año nuevo.

por **Walker Blaine**

Se acerca el año nuevo del mono de fuego (el martes 9 de febrero) y es importante reconocer que concluye el tiempo del año actual de la oveja de madera. Aunque el momento de cualquier “año nuevo” es una elección social, realizada a través de muchas generaciones en una cultura, da igual la cultura en que vivamos, es sano y enriquecedor establecer una conexión con el paso del tiempo. Como guerreros, cultivamos una actitud de aceptar las transiciones con espíritu abierto e inspiración por el futuro.

El calendario Shambhala

El calendario Shambhala procede de la tradición budista del Himalaya y se basa en una combinación del movimiento del sol y la luna, frente al calendario occidental que se apoya sólo en el movimiento solar. Al utilizar un calendario que combina el movimiento del sol y la luna, el día de Shambhala cambia todos los años y cae en el día siguiente a una luna nueva.

Utilizamos el sol y la luna en el calendario porque juntos crean el ciclo de las estaciones y el día y la noche, que experimentamos cuando transcurre el tiempo en el mundo que nos rodea. Esto se refleja en la forma en que crean una vida de guerrero tanto el sol como la luna de la valentía y la gentileza, o la sabiduría y la compasión. Un calendario de este tipo contribuye a mantenernos en contacto con las estaciones, nos recuerda las buenas cualidades que poseemos y estimula la actividad de crear la sociedad iluminada juntos.

Tener un calendario también nos permite planificar el trabajo y el descanso, permite que nuestra cultura señale su crecimiento y se establezca con dignidad a través de las celebraciones comunitarias, las reuniones de los programas y los rituales que integran la bondad fundamental en la vida. Por ejemplo, la luna llena es el momento en que celebramos juntos la bondad practicando *La sádhana de Shambhala*, y hay otros ejemplos como el día del solsticio de verano, “La cosecha de la paz” en el equinoccio de otoño y el “Día de la infancia” en el solsticio de invierno. Un calendario produce fortaleza y cordura a todos porque nos ayuda a pasar colectivamente por el tiempo con una sensación de tener un objetivo y una inspiración.

Señalar la transición en la práctica

La transición de un año de actividad al siguiente tiene un gran poder y es especialmente significativo e importante prestar atención a ese momento. En Shambhala el tiempo tradicional con el que señalamos el fin de año es los once días previos al día de Shambhala, momento en que nos centramos en concluir bien la actividad del año pasado y creamos condiciones que nos permitan entrar en el año siguiente con una sensación de claridad y fortaleza.

El final de año es el momento, espiritualmente hablando, de dedicarnos a las prácticas de meditación relacionadas con superar obstáculos. En términos generales se trata de las prácticas protectoras. Los monasterios tibetanos hacen prácticas intensivas de protección en ese momento, convocando las energías del despertar para vencer tanto los obstáculos visibles como los invisibles de la actividad compasiva. En Shambhala terminamos el año con prácticas que a veces denominamos “cantos de las mamos”, refiriéndonos al título de un canto protector que recitamos intensamente en ese período. Las mamos personifican los elementos, que pueden desequilibrarse y resultar dañinos en momentos de transición o de cambio social. Los cantos de las mamos son como una petición para sanar cualquier desequilibrio que se haya acumulado a lo largo del año pasado .

Otro aspecto de la práctica de fin de año es volver a reunir toda la energía que pueda haber desaparecido en los últimos doce meses. Es bueno pasar cierto tiempo, antes del día de Shambhala, reflexionando sobre este aspecto de nuestra existencia y dedicar cierta práctica a recuperar la energía. Esto puede ser tan sencillo como hacer meditación sentada o meditación de Shambhala con esa motivación y dedicar el mérito al final.

Señalar la transición en el hogar y la familia

La práctica de final de año termina dos días antes del día de Shambhala. La jornada previa al día de Shambhala es cuando podemos hacer una “limpieza de primavera” minuciosa del hogar para establecer la base del año nuevo. Limpiar la casa es una forma de invocar la energía fresca y eliminar por completo los residuos del año anterior, reorganizándonos para comenzar de nuevo. Es algo paralelo a la práctica espiritual que realizamos antes del día de Shambhala. Limpiar la casa puede ser una celebración de nuestra naturaleza buena en vez de una tarea o de algo que hacemos porque nos sentimos mal.

Limpiar el altar del hogar es un aspecto importante de este proceso. Si tenemos un cuenco para el té del protector, éste es el momento de limpiarlo. El planteamiento general de cuidar el hogar en este momento es soltar el estancamiento y crear un entorno para que llegue energía nueva. Si podemos terminar los proyectos iniciados, cumplir las obligaciones que no hemos sido capaces de lograr o devolver una deuda antes del año nuevo, esto permitirá que se enraíce más inspiración y energía también después del día de Shambhala.

El fin de año puede resultar además un momento emotivo para que las familias trabajen juntas en el hogar y reflexionen sobre cómo pasan el tiempo en compañía, si funcionan determinados espacios en la casa o se pueden volver a organizar. Si hay niños en la casa pueden contribuir a la limpieza y a volver a colocar el altar. Es un buen momento para explicar los objetos del altar y su significado a la gente menuda, dándoles así otra ocasión de incluirles en la práctica y la cultura.

Los centros Shambhala también pueden organizar el momento de limpiar el espacio y los altares antes de que comience el año nuevo. Una vez terminada la limpieza, sea en casa o en el centro, podemos hacer un *lhásang* o purificación divina. Un *lhásang* es un ritual sencillo en el que se quema enebro y se recita una liturgia que limpia y bendice a la vez un espacio determinado. Podemos recitar el *lhásang* en el altar y luego recorrer toda la casa o el centro quemando un poco de enebro, repitiendo el grito del guerrero en cada habitación y así invocar bendiciones para el futuro.

Una exploración incesante

Hay muchas otras cosas que podemos hacer para proporcionar renovación e inspiración antes de que comience el año nuevo. No hay que tener miedo a la curiosidad ni al juego sino hacer lo que cada cual considere mejor para su casa explorando la transición hasta el día de Shambhala de forma que se siente adecuada y fortalecedora. Es importante plantear el proceso, especialmente la limpieza, con curiosidad y relajación en vez sentir agobio por hacerlo bien. Al incorporar a la vida las tradiciones de fin de año participamos en la exploración emocionante de cómo encarnar la sociedad iluminada. Todo esto establece la base para celebrar el día de Shambhala y recorrer las estaciones como una cultura de bondad fundamental y del Sol del Gran Este.

***Walker Blaine** es el maestro de liturgias de Sákyong Mipham Rimpoché y un heraldo de la corte Kalapa. Ha estudiado y practicado el dharma en Shambhala durante más de 30 años. Walker vive con Patricia, su mujer, en Halifax (Nueva Escocia, Canadá).*

Traducido del Shambhala Times <http://shambhalatimes.org/2016/01/22/finishing-one-year-starting-anew/>