

## **Shambhala pasa al móvil**

*Gracias al Consorcio Shambhala (Shambhala Trust) y a un gran equipo, tenemos el placer de anunciar que la nueva aplicación de meditación Shambhala está ya disponible para iOS y (por fin) Android. La aplicación es gratuita y se ofrece la opción de suscribirse si se desea más contenido docente. Gordon Shotwell, gestor del proyecto, narra de dónde procede la app, en qué consiste y la visión de futuro.*

### **ST: ¿Por qué construir una aplicación para el móvil?**

**Gordon Shotwell:** Me interesé por primera vez en la tecnología de meditación para móviles cuando el Sakyong empezó a hablar de que Shambhala alcanzaría a 12 millones de personas y pensé: "Dando por supuesto que 12 millones de personas quisieran una clase de introducción al Aprendizaje Shambhala, ¿sería posible logísticamente hablando, tal como están las cosas?" Después de hacer números decidí que, a corto plazo, probablemente para 12 millones de estudiantes de meditación al año, se necesitarían 230.000 centros Shambhala que ofrecieran clases de presentación todos los fines de semana, casi un millón de directores del Aprendizaje Shambhala y 5 millones de instructores de meditación. El problema fundamental consiste en que, aunque hubiera tanta gente interesada en los programas de meditación que ofrecemos, la estructura en la que los ofrecemos no puede acogerles. Así que empecé a pensar en qué posibilidades habría para eso.

Las aplicaciones de meditación se están convirtiendo en formas corrientes para aprender meditación; la mayoría de los centros Shambhala han observado que la gente nueva que acude a los cursos se ha formado usando un producto como [Headspace](#) o [Buddhify](#). Estos productos son espléndidos porque se ofrecen proporcionalmente: si un millón de personas descargase mañana Headspace, el único reto sería asegurar que los servidores pueden acomodarse a esta descarga. No es necesario formar nuevos profesores ni hay que comprar edificios nuevos. Por esa razón básica tienen éxito estas plataformas: no se trata de que una app sea especialmente eficaz para dominar la meditación sino que se trata de que es algo muy barato y fácil para empezar. Creamos la app para tener una plataforma ampliable y complementaria a todas las maravillas que se ofrecen en directo y que ya están disponibles en Shambhala.

### **ST: ¿Por qué lo hicieron así?**

**GS:** Al investigar otras aplicaciones de meditación, parecía que todas tenían dos problemas principales que queríamos solucionar con la app de Shambhala. El primero es que a menudo obligan al usuario a meditar escuchando una grabación de meditación guiada. No hay nada especialmente malo en este planteamiento pero el problema es que la gente puede volverse dependiente de escuchar la voz de otra persona durante la meditación. Esto puede conllevar ciertas dificultades si uno medita por su cuenta.

Aunque la app de Shambhala tiene meditación guiada y contemplaciones grabadas, también queríamos que los usuarios controlaran su propia práctica, así que diseñamos la app de Shambhala basada en construir un reloj. Este medidor del tiempo permite señalar los intervalos, el gong, los sonidos y las contemplaciones grabadas para crear un reloj a medida del cliente que se pueda acomodar a

cualquier práctica que haga. Los usuarios nuevos tienen la opción de meditar sin instrucciones y los practicantes señeros pueden construir sesiones con prácticas más complejas.

El segundo problema importante con las otras aplicaciones de meditación es que no proporcionan un acceso a una comunidad de meditación. Tradicionalmente y por experiencia propia, practicar con otra gente es la mejor manera de profundizar en la práctica de meditación. Si uno medita solamente usando la aplicación, nunca conectará con la sabiduría y los retos de una comunidad de meditación. Las otras apps están revisando esto y muchas intentan construir comunidades virtuales o grupos de práctica compuestos por usuarios de la aplicación.

Shambhala es afortunada en este aspecto porque tenemos más de 220 centros en los que la gente puede profundizar la práctica, hacer cursos presenciales y conocer a otros meditadores. El apoyo individual a la práctica y las enseñanzas que ofrece la app puede complementar (en vez de reemplazar) lo que encuentra la gente cuando visita un centro o un grupo en su zona. Para contribuir a que se relacionen con nuestra comunidad hemos incluido un mapa interactivo que muestra todos los centros y grupos Shambhala en el mundo y que la gente puede usar para encontrar una clase o celebración presencial cerca, esté donde esté.

#### **ST: ¿Cuál es el siguiente paso para la app?**

**GS:** Tenemos grandes planes para el futuro de la aplicación de Shambhala. Ahora las apps gratuitas para iOS y Android están disponibles en inglés y queremos lanzar productos similares en español, alemán y mandarín. También queremos lanzar aplicaciones especializadas de meditación para personal sanitario, oficiales de policía y militares y gente que está pasando por enfermedades graves.

#### **ST: ¿Qué pueden quienes lean esto?**

- **Descargar la app** en el iPhone o aparato Android:
- <http://app.shambhala.org/>
- **Suscribirse:** La app se financia en su totalidad a través de suscripciones mensuales o anuales. Rogamos a quien desee que añadamos posibilidades, contenido y que desarrollemos productos nuevos, que nos apoye con una suscripción.
- **Deja un comentario positivo en iTunes** o Google Play. Las calificaciones y comentarios buenos nos ayudan a subir la app al primer puesto del motor de búsqueda y eso contribuye a que la encuentren más meditadores en potencia.
- **Corre la voz** siguiéndonos en [Facebook](#), [Twitter](#), o presentando la aplicación en tu centro Shambhala.
- **Envíanos un correo-e** a [shambhala.app@gmail.com](mailto:shambhala.app@gmail.com) diciéndonos cómo podemos mejorar la app.

Ver los detalles en YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=CFLES2GRBpM>

Original en inglés <http://shambhalatimes.org/2016/06/15/shambhala-goes-mobile/>  
Traducción de Luz Rodríguez para el blog de Shambhala España