

## **Las seis maneras de gobernar**

### ***Programa de introducción para dirigentes y socios de Shambhala con charlas del presidente Richard Reoch***

#### **¿Cómo usar esta serie de programas?**

Esta serie de programas se basa en una presentación de *Las seis maneras de gobernar* realizada por Richard Reoch, presidente de Shambhala. La serie está diseñada para que los Centros y grupos Shambhala estudien estas enseñanzas especiales. Los centros, grupos y socios particulares pueden usar el material de distinta forma. Este documento ofrece el material para un programa de fin de semana.

#### **¿Quién puede tener acceso a este material y participar en las sesiones?**

En vista de que este material se basa en cierto conocimiento de las enseñanzas Shambhala y en un poco de experiencia de la práctica de meditación, se recomienda encarecidamente compartirlo con los socios de Shambhala. Si otras personas desean participar, el material se puede adaptar con la condición de que un socio de Shambhala pueda acompañarles durante el proceso, responder a las preguntas que se puedan plantear y ayudarles a recibir y asimilar estas enseñanzas.

#### **¿Quién puede dirigir estas sesiones?**

El plan general de cada sesión (véase más adelante) se basa en que haya una persona dirigiendo el grupo. Puede ser cualquier socio de Shambhala que esté familiarizado con dirigir o coordinar actividades de Shambhala. El responsable no tiene que ser un “experto” en *Las seis maneras de gobernar* aunque puede resultar útil ver y contemplar los videos antes de cada sesión. El plan general indica claramente qué decir o hacer en cada momento de la sesión. Esas sugerencias se pueden adaptar a las distintas necesidades.

#### **¿Un equipo pequeño puede dirigir estas sesiones?**

Sí. Es útil compartir la responsabilidad de dirigir estas sesiones.

#### **¿Cuántas sesiones hay?**

Siete. Cada sesión está organizada para ver un video con una charla ofrecida por el presidente sobre aspectos concretos de *Las seis maneras de gobernar*.

## **¿Cuánto duran las sesiones?**

Cada sesión está programada para durar 90 minutos aproximadamente, incluyendo la presentación del responsable, un breve periodo de meditación, la proyección del video y la contemplación o ejercicio subsiguientes.

## **¿Existe un plan general por sesión?**

En cada sesión hay un plan recomendado que el grupo puede seguir, con apuntes para la presentación, instrucciones para la meditación guiada, la proyección del video de la charla, la contemplación posterior, debate y ejercicios, las recomendaciones finales y la dedicación del mérito. El plan detallado de las sesiones se encuentra en este documento.

## **Formato para un fin de semana**

Se pueden organizar las siete sesiones en un fin de semana de la siguiente forma:

Viernes

19:00 – 20:30 1ª sesión

Sábado

09:00 – 10:30 2ª sesión

11:00 – 12:30 3ª sesión

14:00 – 15:30 4ª sesión

16:30 – 18:00 5ª sesión

Domingo

09:00 – 10:30 6ª sesión

11:00 – 12:30 Grupos de debate y/o sesión de preguntas y respuestas

14:00 – 15:30 7ª sesión

16:00 – Celebración final o ágape

Se pueden modificar los horarios, si se prefiere.

## **¿Puede la gente asistir a algunas sesiones en vez de todas?**

Existe esa posibilidad aunque es mejor que la gente asista a las siete sesiones porque la experiencia del grupo se fortalece y contribuye a la energía de todo el programa. Sin embargo, si se pierde una sesión, se puede buscar la forma de ver el video correspondiente y hacer las contemplaciones y ejercicios posteriores por su cuenta.

## **¿Se pueden organizar como sesiones de tarde durante varias semanas?**

Por supuesto. Cada sesión se puede organizar como una tarde normal, con una duración de hora y media, por ejemplo, de 19:00 a 20:30. [En otro documento se ofrece este material como una serie de siete semanas.](#)

### **¿Puede utilizar este material cada uno por su cuenta?**

Sí, se puede, siempre que uno sea socio de Shambhala y quiera estudiar *Las seis maneras de gobernar* utilizando los videos y resúmenes de cada sesión. Sin embargo, si el Centro o grupo más cercano ofrece la serie, conviene esforzarse en participar (especialmente si uno ya lo ha estudiado por su cuenta) de modo que se pueda ayudar a los demás y tener una experiencia diferente al hacer los ejercicios en grupo. [Hay documentación para estudiar en casa sobre este material, adaptado para uso individual.](#)

### **¿Qué otros recursos están disponibles para utilizarlos en esta serie?**

*La visión y práctica de la corte* por el Druk Sákyong Dorje Dradül. Shambhala Media distribuye, en inglés, este texto para estudiantes autorizados. (Sin traducir al español)

*Gobierna tu vida* por Sákyong Mipham Rimpoché: Barcelona: *Ediciones Oniro*, 2007. ISBN 978-84-9754-260-9

*Manual de Las seis maneras de gobernar* (en proceso de traducción al español). Es una recopilación muy útil de otros materiales recogidos por el grupo de trabajo “El gobierno como senda” que Shambhala Media ofrece en inglés.

*La thangka del Rigden*: Shambhala Media ofrece, en español, este folleto del acharya David Schneider en

<http://www.shambhalamedia.org/ProductDetails.asp?ProductCode=BXX130>

### **¿Se recomienda continuar esta serie?**

Al final de la última sesión se invita a los participantes a contemplar qué aspectos de *Las seis maneras de gobernar* les gustaría más incorporar a la vida y al trabajo. Se pueden utilizar estas enseñanzas excepcionales para enriquecer la aportación a su Centro o grupo Shambhala.

También hay una contemplación breve y estructurada sobre *Las seis maneras de gobernar* que se puede utilizar individualmente o en grupo. Por ejemplo, los consejos de los Centros Shambhala utilizan estas contemplaciones al comenzar sus reuniones. Si tienen tiempo, podrían utilizar todas las contemplaciones o dedicar un rato a contemplar una de *Las seis maneras de gobernar* antes de cada reunión (repasándolas en orden en reuniones sucesivas). Las contemplaciones se encuentran al final de este documento.