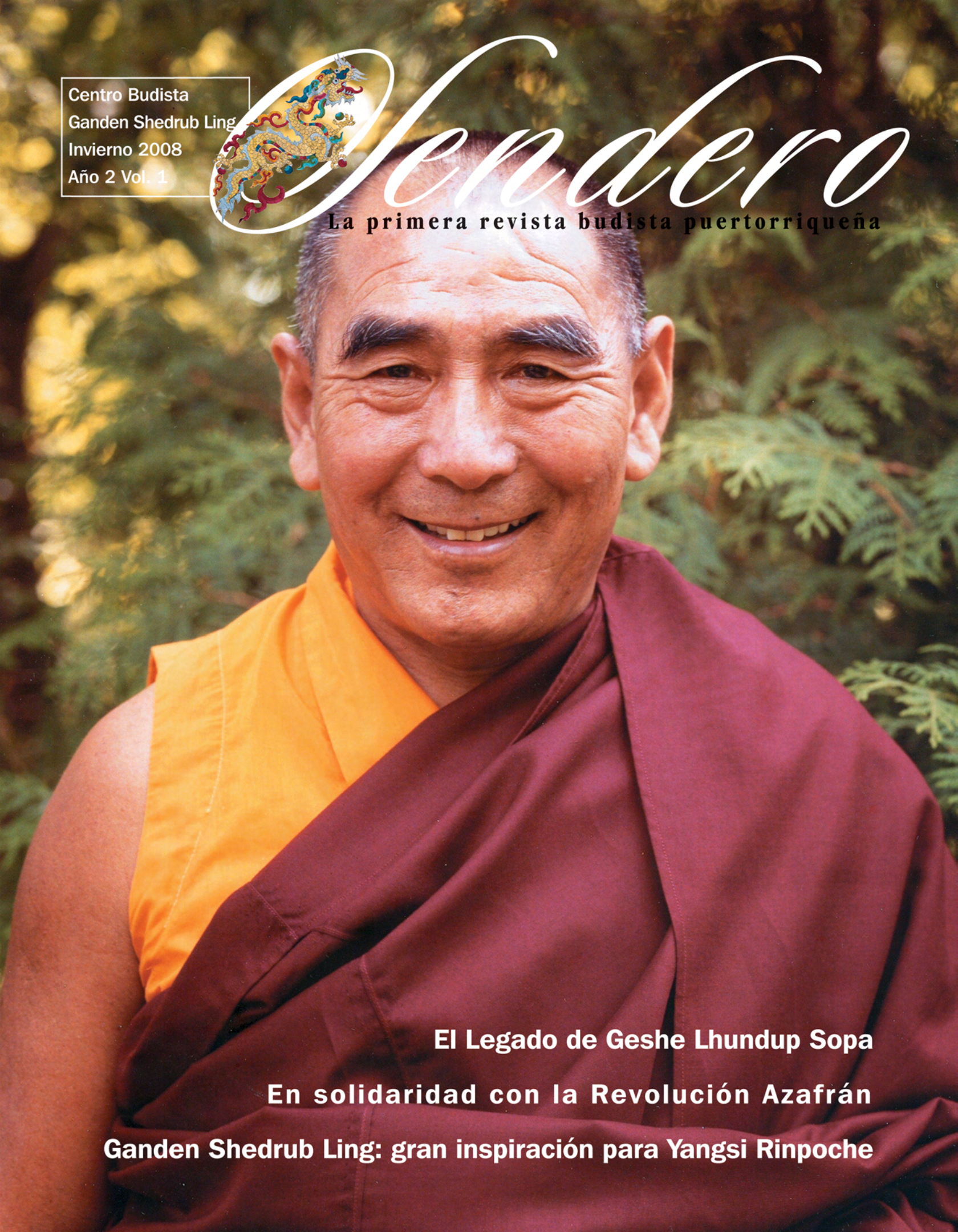
Centro Budista
Ganden Shedrub Ling
Invierno 2008
Año 2 Vol. 1

Sendero

La primera revista budista puertorriqueña



El Legado de Geshe Lhundup Sopa

En solidaridad con la Revolución Azafrán

Ganden Shedrub Ling: gran inspiración para Yangsi Rinpoche



Porque sabemos cuanto vale una sonrisa

...podemos ayudarte a recuperarla

SALUD MENTAL

SI NOTAS SINTOMAS DE :

• Depresión • Ansiedad • Insomnio • Alcoholismo • Adicción • Desesperanza • Cambios en el estado de ánimo y otros trastornos mentales

¡Llámanos hoy mismo para ayudarte!

CLÍNICAS

• Río Piedras	(787) 760-0222
• Condado	(787) 725-6000
• Caguas	(787) 745-0190
• Humacao	(787) 850-8382
• Manatí	(787) 884-5700
• Carolina	(787) 769-7100
• Ponce	(787) 842-4070
• Hatillo	(787) 878-0742
• Mayagüez	(787) 265-2300
• Bayamón	(787) 740-7771

SISTEMA
San Juan Capestrano

Servicios Especializados para la Salud Mental

1-888-967-4357

Línea de acceso y orientación confidencial

CUADRO (787) 760-0222/ 625-2900

www.sjcapestrano.com

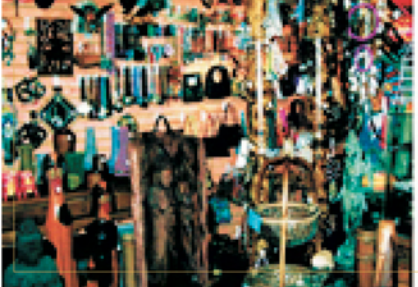


BLUE LOTUS

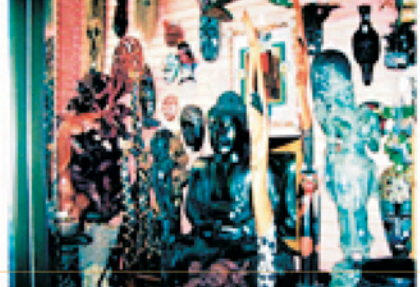
Old San Juan

specializing in Cultural Art

300 Tanca, Esq. Tetuan / Tel. (787) 721-7435









Apoya tu Vida, viviendo una vida Sana



Complete Liver Cleanse

Limpiador de Hígado

Extraordinaria combinación o compuesto de ingredientes que estimulan el flujo de bilis para deshacer las toxinas del hígado. Una vez estas toxinas están en movimiento no queremos que nuestro cuerpo las vuelva absorber, de esta forma son atrapadas hasta salir del cuerpo.



Whole Body Cleanse

Limpieza total del cuerpo

Extraordinaria combinación para limpiar desintoxicar y rejuvenecer internamente nuestro cuerpo.



Stomach Acid Defense

Exitosa fórmula enzimática para balancear los niveles ácidos en el estómago.



Change of Life / mujer

Cambio de vida es la mezcla de varias hierbas que ayudan a los efectos que traen los cambios hormonales en la mujer.



Prosta Strong / Hombre

Combinación de nitro nutrientes y hierbas creado para mantener una próstata saludable, el flujo urinario normal y protección celular contra radicales libres los cuales aumentan el riesgo de cáncer en la próstata.



Ginger Honey Crystals

Se unen los beneficios naturales del jengibre y la miel, cada sobre contiene 12 gramos concentrados del extracto.



Super Fat Fighter

Peleador de Grasa

Formulado con enzimas digestivas, antioxidantes, probióticos y minerales. Ayuda a mantener: el sistema gastro intestinal, digestión más saludable, suprimir el apetito, la pérdida de peso, colesterol y sistema cardiovascular.

Daily Dophilus AM / PM

Libre de lactosa, esta combinación de probióticos con enzimas digestivas promueve una buena función digestiva e inmunológica ayudando a la regularidad intestinal.





Veggie Cal

Calcio Líquido

Suministra calcio, magnesio minerales y clorofila a través de ingredientes nutritivos como: alfalfa, brécol, coles de brucelas, repollo, zanahoria, etc.

FRESHMART®

[...es para todos]

Hato Rey (787) 282-9108 / 9107
Lunes a Sábado: 7:00 a.m. - 8:00 p.m.
Domingo: 11:00 a.m. - 5:00 p.m.

Carolina (787) 762-7800 / 7890
Lunes a Sábado: 7:00 a.m. - 7:00 p.m.
Domingo: 11:00 a.m. - 5:00 p.m.

Aguadilla (787) 882-7800 / 7810
Lunes a Sábado: 8:30 a.m. - 7:00 p.m.
Domingo: 11:00 a.m. - 5:00 p.m.

Manatí (787) 854-7800 / 7849
Lunes a Sábado: 9:00 a.m. - 7:00 p.m.
Domingo: 11:00 a.m. - 5:00 p.m.

www.freshmartpr.com

Una Empresa Netamente Puertorriqueña

A Angie, ex Directora de GSL, y tío Orlando
que con paciencia, dedicación y la ayuda de
Geshela construyeron
el camino que hoy recorremos.



Luego de la invasión del ejército del partido comunista chino al Tibet, desconocemos específicamente cuándo, ocurre esta conversación cuyos protagonistas son monjes tibetanos refugiados en la India.

–Su Santidad El Dalai Lama dice: "Debes marchar a divulgar el Dharma a los Estados Unidos." –El Monje, pequeño en estatura, pero gigantesco en obediencia, humildad y sabiduría, con la compasión que lo caracteriza, así lo hace.

Con su personalidad carismática, firmeza y eterna sonrisa, Geshe Llundub Sopa se convierte en uno de los primeros monjes en divulgar los valores y la ética budista tibetana en los Estados Unidos. Por más de treinta años fue Profesor de Budismo en la Universidad de Wisconsin, Madison. Se convirtió en Maestro espiritual y académico de una generación de distinguidos intelectuales y traductores budistas, tales como: Jeffrey Hopkins, José Cabezón, Robert Thurman y John Newman.

Se distingue por enseñar la filosofía budista, el idioma y la cultura tibetana con amabilidad y bondad amorosa. Es un viajero incansable, siempre al servicio de los demás seres sintientes. Ha llevado su mensaje de la no – violencia y la paz a lugares en conflictos políticos y sociales, como Jerusalén, Belfast y México.

En el 1975 funda el monasterio Deer Park, centro monástico y de enseñanza del Dharma al que acuden cientos de estudiantes y practicantes estudiosos de budismo. Bajo su guía se establecen universidades budistas en América, sumado a los Centros Budistas que funda en México, España y Puerto Rico.

Fue nuestro primer Director Espiritual. A petición de varios compañeros/as asumió la dirección del Centro. Colaboró en la organización y reestructuración hasta convertirlo en un Centro Budista tibetano; y culminó su legado al designar a Yangsi Rinpoche como nuestro Director Espiritual.

En esta tercera edición, rendimos tributo a nuestro padre espiritual. Compartimos con ustedes información y experiencias que dan testimonio de que Geshela (como le decimos cariñosamente en el Centro) es un digno representante de las cualidades de un Buddha. Sembró las semillas de lo que hoy somos y es Ganden Shedrub Ling.

Geshela nos visitará en abril del 2008. Generaciones de budistas de ayer y hoy esperan ansiosos el reencuentro. El mejor regalo que podemos ofrecerle al Maestro es que vea personalmente el fruto de su gestión amorosa.

Siempre en el Dharma,
Edison García – Creitoff

Valoramos tu opinión

En ***Sendero*** tú eres importante. Nos interesa conocer tu opinión. Si interesas que discutamos algún tema en particular envía tu comentario por correo electrónico a: egcreitoff@yahoo.com, o por correo postal:
Edison García – Creitoff, Editor, ***Sendero***
Centro Budista Ganden Shedrub Ling
P.O. Box 9021842, San Juan, PR. 00902-1842

Sendero
Revista Budista Puertorriqueña
Centro Ganden Shedrub Ling
Calle 16 SE #1205
Urb. Caparra Terrace
Teléfono: 787-783-2996

PO Box 9021842
San Juan, Puerto Rico 00902-1842
www.budismopuertorico.org

Director Espiritual:
Yangsi Rinpoche
www.maitripa.org
Directora Administrativa
Centro Ganden Shedrub Ling:
Verónica Fernández
www.budismopuertorico.org
Editor:
Edison García–Creitoff
egcreitoff@yahoo.com
Coordinador:
Alberto Fournier
Mercadeo y publicidad:
Madeleine Gandía
mgtadv@yahoo.com

Editorial, corrección y edición
Marisol Pereira Varela
Milagros Rodríguez
Traductores
María Carrera. Juan Segarra Palmer
Colaboradores
Lesbia Acosta, Delia Román, Agapito López, Mari Hernández
Producción
Arte y diseño gráfico:
Mary Anne Hopgood
Fotos
Jorge González, Aracelys Rivera Serrano, Mary Anne Hopgood, Francis Rodríguez
Ilustración
Jaime Coll Haddock
Asesor Técnico
Alfredo Piñeiro-Baldomir

Publicada dos veces al año por el Centro Budista Ganden Shedrub Ling, una organización sin fines de lucro que transmite y preserva las enseñanzas del Buddha de acuerdo con la tradición de Lama Tsonkhapa, según impartidas por Yangsi Rinpoche, director espiritual.

Política de Publicación
Se aceptan colaboraciones gratuitas. ***Sendero*** se compromete a examinar, pero no necesariamente a publicar los textos. El Editor y el Comité de Trabajo de ***Sendero*** se reservan el derecho de editar y rectificar errores. Se insta a los colaboradores a que se comuniquen con el Editor en cuanto a las pautas que rigen la publicación y a someter los documentos en formato Word, por medio de CD, floppy o correo electrónico.

Sendero®

Invierno 2008

En nuestra portada:
Geshe Lhundup Sopa
Foto: Andy Krashaaur
Cortesía de: Kallen Mortensen



Contenido



Foto: Kalleen Mortensen

4 Corazón vasto
La revolución azafrán: un comentario
Los monjes de Burma, ejercitando la compasión, han sufrido y sacrificado sus vidas por causas sociales a favor del pueblo.

6 Vida y Dharma
Lecciones de un pavo real
Conoce por qué a los seres de mente iluminada se les compara con los pavos reales.

7 Perspectiva
Geshe Lhundup Sopa: un Maestro singular
Rendimos tributo a nuestro fundador y padre espiritual del Centro Ganden Shedrub Ling.

8 ***Ganden Shedrub Ling… una gran inspiración para Yangsi Rinpoche***
La estrecha relación entre el Centro Ganden Shedrub Ling en Puerto Rico y el Instituto Maitripa en Oregón.

10 Buddhadharma
Camino a la Iluminación
Una muestra del segundo volumen de los comentarios de Geshe Lhundup Sopa sobre el Lamrim Chenmo de Tsongkhapa en cuanto a la ley universal de causa y efecto.

12 Lo mejor de…
Peacock in the Poison Grove: *Two Buddhist Texts on Training the Mind* y ***Steps on the Path to Enlightenment:*** *A Commentary on Tsongkhapa's Lamrim Chenmo, Volume II: Karma,* reseña de dos libros de Geshe Lhundup Sopa.

14 Métodos hábiles
Meditación y depresión II
Cómo al cambiar el contenido de los pensamientos se producen cambios en los estados de ánimo.

15 Desde el Centro
Echando raíces
Testimonio de la transformación de la comunidad espiritual del Centro GSL al mudarnos a nuestra nueva casa.



Peregrinaje Tibet 2009

El Centro Budista Ganden Shedrub Ling, ubicado en San Juan, Puerto Rico, está coordinando una peregrinación al Tibet para junio del 2009. Dicha peregrinación será guiada por la Venerable Damcho, una monja budista que habla español, tibetano e inglés. El viaje está diseñado para hispano-parlantes practicantes del budismo tibetano.

El viaje tendrá una duración de tres semanas. Según el itinerario preliminar, los primeros cinco días se permanecerá en Lhasa y las otras dos semanas se estará visitando el Tibet Central. Aproveche esta oportunidad para conectarse con el corazón del Dharma.

Para más detalles e información adicional, favor de comunicarse con Alberto Fournier: fournier.alberto@gmail.com.





La Revolución Azafrán: Un comentario

Por Edison García – Creitoff

Fotos cortesía de: Democratic Voice of Burma





Los budistas no estamos ajenos a los acontecimientos ocurridos en Myanmar, antiguamente conocida como Birmania. El budismo tiene una dimensión social que nos obliga a ofrecer nuestras oraciones y tributo a todos aquellos monjes que ejercitando la compasión han sufrido y sacrificado sus vidas por causas sociales a favor del pueblo.

Los sucesos allí no son aislados. En el pasado, en Tibet, Vietnam y en otras naciones, los monjes budistas han sido víctimas por su creencia y práctica de crear individuos y sociedades pacíficas y armoniosas. Sin embargo, la ignorancia, el apego y la ira llevan a gobernantes y gobiernos a desplegar medidas represivas y de castigo contra la sociedad civil, incluyendo a los monjes. En declaraciones hechas por los monjes, estos expresaron que su respuesta a dichas acciones fue para no permitir el avasallamiento del pueblo.

Pero no nos engañemos. La respuesta de los monjes budistas va más allá de razones geopolíticas, agendas partidistas o ira. Su motivación fundamental es la restauración de la paz dentro de un contexto de diálogo y negociación.

Específicamente desean que la Junta Militar que gobierna autoritariamente la nación acepte y respete la voluntad del pueblo de no aceptar las medidas económicas de aumento al costo de los alimentos, al transporte y al combustible. Esto incluye que: muestre apertura a la democracia y, particularmente, el cese y desista de las matanzas de la población, a la persecución de los opositores, y al control y ocupación de los monasterios. Sin embargo, la respuesta de la Junta Militar ha sido todo lo contrario: estado de sitio, bloqueo de las comunicaciones, violencia, represión y muerte.

¿Dónde está la oposición política en Burma? ¿Qué ha sucedido? ¿Por qué los monjes están en la calle y los medios lo han llamado la ***Revolución Azafrán***? (Por el color de sus túnicas.)

La respuesta es dolorosa. La oposición está en el exilio o asesinada, encarcelada (como la premiada Nobel de la Paz, Aung San Suu Kyi) o en alianza con la Junta Militar para evitar la persecución y el encarcelamiento. En Burma no hay oposición organizada desde un golpe militar ocurrido en

1990. Desde entonces, la Junta ha gobernado autoritariamente con tortura, ejecuciones y represión hacia las minorías étnicas.

Los monjes budistas son sensibles a las necesidades del pueblo. Ellos son parte del pueblo. Por eso, se negaron a recibir ofrendas, limosnas y donativos del ejército. Cuando alguien de esos sectores se acercaba a darles algo, ellos simplemente y en silencio viraban el envase o el cuenco al revés. Un acto pacífico de desobediencia civil. El ejército reaccionó ocupando los monasterios y los monjes manifestaron su desacuerdo en la calle pacíficamente. El ejército atacó a los manifestantes a pesar de la naturaleza pacífica de la actividad.

El pueblo, al ver a sus dirigentes espirituales castigados, perseguidos y muertos, se solidarizó con los monjes. Así comenzó la ***Revolución Azafrán***, con el saldo de más de 16 muertos, 200 heridos y 1200 detenidos, entre ellos civiles y monjes.

En el momento en que escribo estas líneas, se reclama la presencia de la Organización de las Naciones Unidas. La Junta Militar ha amainado la represión, ya no se ve al pueblo en las calles como antes. Aunque la intimidación hacia los sectores de oposición continúa. Incluso para mitigar el efecto que produce ver cientos de monjes protestando en las calles, la Junta clausuró la Internet. Pero todas esas medidas no han evitado que los movimientos internacionales de solidaridad con Burma presionen a la Junta. Se han entregado miles de firmas y mensajes, que se han publicado en periódicos asiáticos, a políticos, líderes de la Unión Europea e incluso a las compañías petroleras Exxon y Chevron para que no apoyen económicamente al gobierno. Países vecinos como China, India y Japón, que tienen tratados económicos con el gobierno, evalúan si van a establecer sanciones económicas al gobierno militar.

Como budistas conscientes del dolor de nuestros hermanos, debemos mantenernos al tanto de lo que sucede y ayudar en lo que podamos. Por ejemplo: exigiendo la intervención a través de la Internet de la ONU o firmando exhortaciones o peticiones de paz. La Directora de nuestro Centro, Verónica Fernández, envió un correo electrónico urgiendo que nos solidarizáramos a través de http://www.avaaz.org/en/standwith.

Generemos en nuestro interior, a través de nuestras prácticas y peticiones, que la ignorancia, el apego y la ira de los gobiernos y gobernantes desaparezcan y podamos vivir en sociedades pacíficas, armoniosas y felices. Esa es la tierra pura de la que hablaba el Buddha. No olvidemos en nuestras oraciones a los guerreros de la ***Revolución Azafrán***.

Un mensaje de Su Santidad el Dalai Lama al pueblo de Burma (Birmania)

"Apoyo y me solidarizo con el reciente movimiento pacífico en favor de la democracia en Birmania. Apoyo completamente su llamado a la libertad y a la democracia, y aprovecho esta oportunidad para hacer un llamado a los amantes de la libertad en todo el mundo para que apoyen estos movimientos no violentos. Más aún, deseo expresar mi sincero aprecio y admiración al gran número de compañeros monjes budistas por abogar en pro de la democracia y la libertad en Birmania.

Como monje budista, hago un llamado a los miembros del régimen militar que creen en el Budismo para que actúen conforme al Dharma sagrado en espíritu de compasión y no violencia.

Oro por el éxito de este movimiento pacífico y la pronta liberación de mi compañera del Premio Nobel de la Paz, Aung San Suu Kyi."

Tenzin Gyatso
23 de septiembre de 2007

Traducción al español por Mari Hernández

Compasión En Acción necesita voluntarios



Necesitamos voluntarios para cocinar y distribuir alimentos. También hace falta gente generosa que quiera donar alimentos, dulces, jugos, platos, vasos, servilletas, ropa, zapatos, guantes, etc. Si quieres ser parte de este noble y valioso proyecto, por favor comunícate con el Centro Ganden Shedrub Ling al 787-724-5405

Todos los domingos a las 11:30 a.m. nos reunimos en la placita López Sicardo, en el área de Capetillo que colinda con la Avenida Barbosa en Río Piedras, para darle alimentos y ropa a personas sin hogar y/o necesitadas. Puedes pasar por allí para ayudarnos a repartir los suministros. Si deseas cooperar aportando alimentos, ropa y/o zapatos, por favor llama a Iraida al 787- 409-1883. Si prefieres cocinar, llama a José Luis Figueroa al 787-607-8407, después de las 6:00 p.m.



Lecciones de un pavo real

Por Lily García

Desde pequeña he sentido una gran fascinación por los pavos reales. La primera vez que vi uno fue en los jardines del Hotel Caribe Hilton en San Juan, lugar que frecuentaba durante mi niñez con mi familia. Me sentaba a esperar a que uno de aquellos pavos abriera su majestuosa cola multicolor. Fueron muchas las ocasiones en que regresé a casa decepcionada. Pero cuando alguno sí mostraba su cola, aunque fuese por breves segundos, me sentía como si aquel espectáculo hubiese sido organizado sólo para mí.

Ya de adulta, el primer viaje que di a la India en el 2002 reactivó mi pasión por los pavos reales. Aprendí que para los indios, esta ave es símbolo tanto de lujo y opulencia, como de gran espiritualidad. En ese país es común encontrar la figura del pavo real en textiles, mosaicos y objetos artesanales de todo tipo. Pero no sería hasta más tarde que comenzaría a comprender con mayor profundidad la gran lección de vida que encierra está mística ave.

Esto ocurrió durante una visita que hiciera a Puerto Rico el Venerable Maestro tibetano Geshe Lhundub Sopa, fundador espiritual de nuestro Centro Ganden Shedrub Ling y director del centro budista Deer Park en Madison, Wisconsin. El Maestro ofreció varias charlas, entre ellas una sobre el karma y sus efectos, basada en varios textos budistas que analiza en su libro ***Peacock in the Poison Grove***.

¿Y qué tiene que ver un pavo real con el karma y la ley de causa y efecto? La antigua literatura védica de la India narra cómo el pavo real tiene la habilidad de neutralizar el veneno. Se cree que la leyenda comenzó cuando las personas veían a estas aves matar serpientes venenosas y, aún así, permanecer inmunes a su veneno. Geshe Sopa comentó además en su charla que el pavo real también tiene la capacidad de neutralizar y convertir en nutriente una planta altamente venenosa, que se utiliza en la medicina tibetana, en combinación con otros ingredientes, para la sanación de condiciones emocionales. Esta misma planta que causa la muerte a todos los seres vivos que la consumen sin diluir, es alimento nutritivo para el pavo real. De ahí que en la literatura budista los bodhisattvas o seres de mente iluminada, sean comparados con los pavos reales. Estos son los seres capaces de tomar toda situación de dolor y sufrimiento y convertirla en medicina para la paz interior.

"Y así, el bodhisattva pasea como el pavo real en el bosque de la existencia cíclica, convirtiendo los sufrimientos, que son como una jungla llena de venenos, en un elixir. Voluntariamente abrazando el sufrimiento, el héroe conquistará el veneno." Así lee una de las estrofas de ese antiguo texto budista que explica cómo trabaja la rueda del karma en nuestras vidas. Esta enseñanza nos recuerda que no hay nada que ocurra por casualidad, por castigo o "porque Dios quiere", sino que todas las circunstancias que rodean nuestra vida son el resultado de nuestras acciones pasadas. Todas son las causas de los efectos que nosotros mismos hemos generado. Cuando uno reconoce que es responsable de lo que hoy es su vida, porque el hoy es la consecuencia de lo que fue el ayer, entonces es que verdaderamente se descubre el poder que uno tiene para transformar sus propias circunstancias.

Sabemos que hemos comenzado a aspirar a la Iluminación cuando descubrimos que la felicidad puede estar presente aún en medio de los más grandes sufrimientos. Todos hemos conocido personas que emanan alegría y paz a pesar de haber atravesado o estar atravesando por un gran dolor. Estos son los que han comenzado a caminar la ruta del pavo real. Permitamos que sean estos seres los que nos inspiren y guíen nuestros pasos. Aprendamos de ellos la fórmula para transformar el veneno en alimento para la paz que cura el sufrimiento.

Un Maestro Singular

Por Verónica Fernández

"El Venerable Geshe Lhundup Sopa es uno de los grandes maestros que vive en occidente y debemos pedirle que sea nuestro maestro", así concluyó un grupo que se reunía a estudiar budismo pero necesitaban la dirección de un maestro. Así pues invitaron a Geshela, como le decimos cariñosamente, a ser el fundador y director espiritual del Ganden Shedrub Ling, GSL en 1993, según María Carrera, quien pertenecía a ese grupo original.

"Cuando él aceptó, todos se sorprendieron muchísimo. Fue un honor que él fundara GSL, todos pensaban que iba a ser inaccesible, por ser un maestro tan elevado, que sería difícil que aceptara guiarnos, pero fue todo lo contrario, le encantaba compartir con nosotros, siempre con su sonrisa cálida. Geshela es una persona con quien me sentía bien cómoda, siempre sentí que había confianza y que tenía interés genuino y cariño por todos nosotros."



Foto: Kalleen Mortensen

"Le tengo un gran cariño y admiración, es un ser iluminado que ha hecho un papel a nivel mundial casi anónimo ya que es muy humilde. Geshela le da énfasis al estudio de todo lo básico, el desarrollo de las prácticas de la compasión, la meditación, el entendimiento de las enseñanzas del Buda y del camino gradual a la Iluminación. Él emana mucha paz, estás con él y te sientes tranquilo, me alegro de que el Centro haya tenido ese primer maestro como director espiritual, lo he echado de menos muchísimo ya que no nos visita tan a menudo como antes." Tenemos la extraordinaria fortuna de que Geshela regresa a GSL en abril del 2008. Concluyó María Carrera.

"Recuerda que no puedes complacer a todo el mundo, lo más importante es que tengas una motivación pura y que sigas las instrucciones del maestro. Si te concentras en hacer eso vas a tener éxito en lo que hagas y cumplirás con tu responsabilidad." Le dijo Geshela a Angie García en relación a su función como directora administrativa de GSL del 2000 al 2003.

Son consejos que también nos pueden ayudar mucho en la vida diaria. En el año 2000 el Centro estaba pasando por unos momentos difíciles ya que había mucha desarmonía en la comunidad. El Centro estaba polarizado y había desconfianza, fue un momento muy triste y doloroso, pensábamos que GSL dejaría de existir. Ante esta situación el consejo de Geshela fue: "Sigue las instrucciones que te da el maestro, Angie, no importa las críticas de las personas o los que no están de acuerdo."

"Nunca se me olvidará un día, cuando yo le contaba todos los problemas que tenía y mi sufrimiento, Geshela me mira a los ojos bien serio y dice: '¿Sabes qué? Todas esas problemáticas que tienes con tu familia, amistades y el Centro- esa es la naturaleza del Samsara. Nunca olviden que aunque entran por las puertas de un Centro, todavía están en el Samsara.'"

"Creo que el regalo más grande que Geshela nos dio fue llevarnos a los pies de Yangsi Rinpoche", quien en esos tiempos venía a quedarse en el Centro por periodos de tres meses, lo cual puso fin a la negatividad al pacificar nuestras mentes y llevó a GSL al renacimiento y armonía de la cual disfrutamos hoy en día.

Angie describe a Geshela como un maestro práctico, sencillo que tiene un sentido del humor impresionante. "Cuando lo ves sabes que estás ante la presencia de un ser santo, sagrado, siempre sientes esa sonrisa acogedora y amorosa."

Angie concluye: "El mayor regalo que le podemos dar a Geshela es la nueva sede del Centro. Las personas que no pasaron la experiencia del 2000 no se imaginan la importancia que esto tiene porque es decirle a Geshela 'mira hasta dónde hemos llegado'. Hacerle el puya de larga vida y poder presentarle la nueva sede del Centro con una motivación pura, un Centro que no cobra dinero por las enseñanzas haciéndolas accesibles a todos, que está estable financieramente y con una gran organización administrativa; un grupo grande de personas apoyándolo en armonía, programas de estudios, trabajo social y el crecimiento que ha tenido. Esto, es lo máximo que podemos ofrecerle."

"La alegría que Geshela va a tener cuando vea todo lo que ustedes han logrado es increíble. Les estoy súper agradecida, esto es bien grande, ustedes no se imaginan..."

Ganden Shedrub Ling... una gran inspiración para Yangsi Rinpoche

Por Alberto Fournier



Llegada de la estatua de Chenrezig a Maitripa, enero 2006



Ceremonia de apertura del Programa Avanzado de Estudios Budistas, Maitripa



Khensur Rinpoche y Alberto Fournier en Maitripa, junio 2007

Un domingo de mayo del año 2004, luego de un día intenso de enseñanzas en Ganden Shedrub Ling GSL, tras haber acompañado al grupo de Compasión en Acción en su repartición semanal de alimentos a deambulantes en Río Piedras, Yangsi Rinpoche y un grupo de sus colaboradores y estudiantes cercanos se fueron a cenar a Luquillo. Rinpoche estaba feliz, muy feliz. Expresaba gran regocijo por todo el esfuerzo realizado por los participantes del programa formal de estudios, mejor conocido como *Fundamentos del Budismo.* Preguntaba si sería posible replicar ese modelo de estudios, pero a gran escala. En la mente de Rinpoche este "sistema" de enseñanzas budistas integraría los principios y la práctica budista a un currículo universitario que ofrecería grados de Maestría en Ciencias y Humanidades: ***¡Una universidad budista en Occidente!***

Así surgió el centro de estudios avanzados que hoy conocemos como Instituto Maitripa, con sede en Portland, Oregón. El Instituto Maitripa fue concebido sobre la premisa filosófica de integrar principios budistas al programa académico. Los tres pilares sobre los cuales se sostendría dicho programa serían: Estudio – Meditación – Servicio Comunitario. ¿Les suena familiar? Esos son precisamente los componentes fundamentales del trabajo que realizamos en GSL.

GSL ha sido mucho más que la inspiración para el desarrollo de Maitripa. De manera muy participativa y entusiasta, personas de GSL se involucraron desde un principio en la formulación de la visión, el desarrollo del currículo, la estructura organizacional y los sistemas administrativos. El talento y la experiencia de muchos de nuestros compañeros fueron puestos incondicionalmente a la disposición de Rinpoche y de su nuevo proyecto. Varias personas del Centro se convirtieron además en parte de la Familia de Fundadores de Maitripa, a través de sus aportaciones económicas personales. Algunos incluso se mudaron a Oregón para apoyar el proyecto directamente. Otros viajan regularmente o apoyan a Rinpoche participando activamente en la Junta de Directores.

Pero Maitripa ya no es un sueño. Es una realidad que abrió sus puertas oficialmente en enero del 2006, con el respaldo de Lama Zopa Rinpoche y de una organización internacional de la envergadura del *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT, por sus siglas en inglés). Ese primer año resultó ser extraordinario para Yangsi Rinpoche y para Maitripa. Durante el mismo, 25 estudiantes se matricularon como parte de la primera clase a graduarse dentro del Programa Avanzado de Estudios Budistas – con algunos miembros de GSL entre ellos. Además del programa académico, el Programa de Extensión realizó varias actividades, tales como un retiro de Mahamudra guiado por Rinpoche, la visita de las Reliquias del Buddha y el anuncio de la primera peregrinación de Maitripa a la India. Todos estos proyectos contaron con la participación y colaboración de personas de GSL.

En el 2007, Maitripa recibió su segundo grupo de estudiantes a graduarse en el 2010. Además, Maitripa ha servido de anfitrión a numerosos maestros, reconocidos eruditos y personalidades del mundo académico. Muchos de ellos nos resultan muy familiares para nosotros en el centro: Geshe Sopa, Ven. Robina, Ven. Damcho, Khensur Rinpoche, Lama Zopa Rinpoche, José Cabezón, Jeffrey Hopkins, entre otros. En estos momentos en Maitripa se preparan tenazmente para someter sus credenciales como parte del proceso de acreditación universitaria. Esto último también con la colaboración y experiencia de personas de GSL.


Inicio de la clase de segundo año en Maitripa


Vida estudiantil en el vestíbulo, Maitripa

Como toda organización en crecimiento, Maitripa también tiene sus retos a corto y largo plazo. Entre ellos lograr la acreditación, establecer una biblioteca de investigación de clase mundial, acceder fondos institucionales que le permitan atraer facultad de renombre, y ofrecer becas y asistencia económica a todos sus estudiantes. También se propone inaugurar un programa adicional de Psicología Budista.

En estos momentos, el mayor reto del Instituto Maitripa es mantener viva la inspiración y la motivación de producir practicantes iluminados, políticos, trabajadores sociales, maestros, artistas, filósofos, científicos, ambientalistas y trabajadores de la salud que operen sobre las bases del Dharma. Es decir, personas que puedan integrar los principios budistas a su campo de estudio y que desarrollen un buen corazón, la tolerancia, el perdón y la mente de regocijo para beneficio suyo y de todos los seres.

Personalmente, estoy sumamente comprometido con este gran proyecto y estoy convencido de que la participación de GSL seguirá en aumento. Finalizo con unas palabras de nuestro querido Maestro, Yangsi Rinpoche: "Por siempre estaré agradecido a los estudiantes y a la comunidad de Ganden Shedrub Ling por su gran inspiración."

Para información sobre el Instituto Maitripa, sus programas y maneras de involucrarse, favor de acceder: www.maitripa.org



Su Santidad en el Himalaya

Por Marvia López

La perfección del mundo
se abre a nuestro pies
como un loto.
El manto sagrado de realizaciones
son mariposas blancas
que como mantras de lamas
bajan por el Himalaya.
Perfuman el bosque de pinos
las enseñanzas de su Santidad,
esparciéndose
por el espacio diamantino.
El Himalaya
no es el techo del mundo,
es la flor de loto
manifestando
nuestra budeidad.

India, 2006

Expresiones



Foto: Kalleen Mortensen

Pasos en el camino de la luminación

El segundo volumen de los comentarios de Geshe Lhundup Sopa sobre el Lamrim Chenmo de Tsongkhapa es una explicación magistral sobre el karma, probablemente la más completa y accesible de la actualidad. Su escrito abarcador sobre la ley universal de causa y efecto es esencial para cualquiera que quiera tener un entendimiento sólido sobre el budismo tibetano. He aquí, una pequeña muestra.

Por Geshe Lhundub Sopa y David Patt

La acepción correcta de karma es lo que llamamos la visión correcta ordinaria o mundana. Esta visión reconoce que las acciones virtuosas conducen a experiencias felices y las que no, al sufrimiento. Para ilustrar esta conexión existe la siguiente fórmula del Dharma: "de la generosidad surge la riqueza; de la conducta ética se deriva un renacimiento feliz; de la paciencia, proviene la belleza; de la perseverancia proviene la determinación, y de la estabilidad meditativa, surge la paz."

Hay personas que nacen con riqueza, belleza o una determinación para terminar lo que empiezan. El Buddha nos enseña los tipos de causas que conducen a esos resultados. Aunque no podemos ver directamente las acciones en una vida previa que conducen a una persona a nacer rica y demás, a través de las enseñanzas del Buddha podemos entender la causa kármica que condujo a ese resultado. El Buddha puede ver todas esas causas y resultados, y nos ha enseñado los detalles para que podamos beneficiar a seres sensibles.

Por lo tanto, Tsongkhapa indica que deberías tener un entendimiento de la naturaleza dependiente de las cosas, el karma virtuoso y no virtuoso, y el tipo de resultados que tienen. Si fundamentas tu práctica en esta certeza, y te mantienes vigilante día y noche sobre las tres puertas del cuerpo, verbo y mente, evaluando cada pensamiento y hecho en cuanto a si te traerá felicidad o sufrimiento en el futuro, entonces, puedes evitar renacer en un estadio inferior. Sin embargo, si emprendes el sendero sin experiencia en los conceptos de causa y efecto –si sólo tienes nociones rudimentarias del conocimiento, pero tratas todo el asunto con descuido, permitiendo que tus acciones físicas, verbales y mentales corran descontroladas– entonces, con toda certeza, estás abriendo la puerta a renacimientos inferiores.

Los maestros que nos antecedieron en nuestra tradición han dicho que cuando examinas tu conducta sin relacionarla con ninguna norma, ésta puede parecer aceptable. Sin embargo, cuando la comparas con las normas de las enseñanzas del karma y te preguntas: "¿cuán en armonía está mi acción con el Dharma?", te das cuenta de que tu conducta está casi totalmente fuera de lugar. Has cometido grandes errores y has tomado una dirección completamente incorrecta. Por esto, nunca te liberas de tus problemas. Esto significa que desde tiempos inmemoriales hasta ahora has estado confundido constantemente, vagando a través de existencias cíclicas sin final a la vista, experimentando dolor, miseria y problemas sinfín.

De esta manera, cuando pasas revista a tu continuo mental y a las acciones a la luz de estas enseñanzas, es de sabios ser honesto contigo mismo. Debes reconocer que tus acciones rara vez concuerdan con las enseñanzas y que, de hecho,

son lo contrario de lo que debes hacer. Estos primeros maestros expresan que la persona verdaderamente sabia es aquella que se da cuenta de esto y lo reconoce. La *Colección de versos indicativos* lo describe de esta manera:

Aquellos que son inmaduros y lo reconocen
aquí se consideran sabios.
Aquellos que son inmaduros, pero creen ser sabios
son los que se deben llamar inmaduros.

Las personas "inmaduras" o infantiles son aquellos que no les importa el futuro a largo plazo. Al igual que los niños, sólo les importan las cosas que están frente a ellos; necesitan gratificación inmediata. Cuando algo atractivo está frente a ellos, necesitan tenerlo, aún cuando esto les traiga muchos problemas en el futuro. Igual que un niño, no pueden ver tan lejos, o se ciegan por el deseo actual. La persona verdaderamente sabia es la que ve esa cualidad de inmadurez en sí misma y la reconoce como tal.

De este asunto se habla en el *Vinaya*, en el relato de un *bhikshu* caprichoso que rompe constantemente sus votos y hace cosas que se supone los monjes no hagan. Finalmente, se mira a sí mismo y ve lo que ha estado haciendo. Se rechaza a sí mismo y dice, "me estaba comportando como un niño". Cuando el Buddha lo escucha, responde: "Ahora que lo reconoces, estás viendo las cosas correctamente. Ahora eres un hombre sabio."

Cuando revisas si tus pensamientos y conducta están en armonía con las enseñanzas, tal vez encuentres que "miran en direcciones opuestas, como un cuerpo a la espalda de un sepulturero", que es una imagen de la cultura tibetana.

En Tibet, cuando una persona muere, un grupo especial de personas que son como nuestros sepultureros manejan el cuerpo. Envuelven el cuerpo en un pequeño paquete apretado y lo cargan sobre su espalda, con la espalda del muerto contra la espalda del sepulturero, y el muerto mirando hacia atrás. Igual que esto, cuando revisas tu conducta, puede que encuentres que ha sido totalmente incompatible con el Dharma, que mira en la dirección contraria, como un muerto en la espalda de un sepulturero.

No obstante, aún así algunas personas se ven a sí mismas como practicantes elevados del Dharma o grandes maestros. Estas son, realmente, la peor suerte de seres inmaduros. Por lo tanto, debes esforzarte al menos por entender el Dharma y examinar si tu mente y tu conducta están en armonía con las enseñanzas.

© *Geshe Lhundub Sopa y David Patt, 2005. Extracto de:* ***Steps on the Path to Enlightenment, A Commentary on Tsongkhapa´s Lamrim Chenmo, Volume 2: Karma****, con la autorización de Wisdom Publications, 199 Elm St., Somerville MA 02144 U.S.A., www.wisdompubs.org*



Sed inagotable

Por Marisol Pereira Varela

Una gota seca
es la vida sin Dharma

Un paso en fila al sufrimiento
–sostenido–

Carga extrema
quienes no quieren ver

Los engaños
se engrandecen

Crean nubes
lodo y fuego

Arropan hasta el silencio
más mudo y desconocido

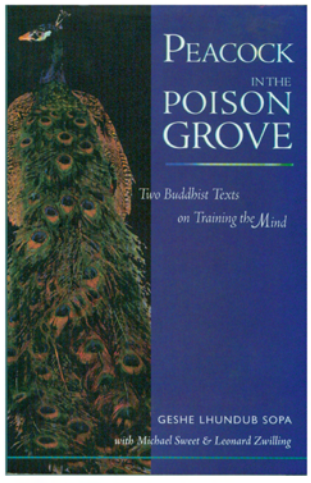
La mente es
y no es repetición

Es clara
Luz

y gota
sin principio

deslizándose
en la piel intercambiable de los seres.

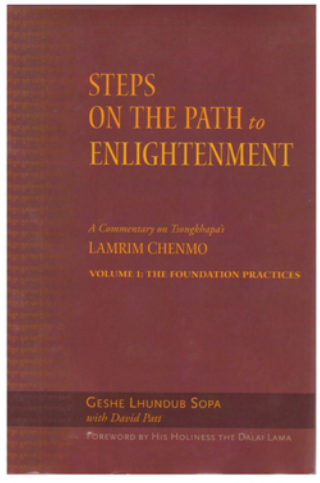
Puerto Rico, 2007



Peacock in the Poison Grove: Two Buddhist Texts on Training the Mind
Traducción, introducción y comentarios: Geshe Lhundup Sopa
Edición y colaboración en traducción: Michael J. Sweet y Leonard Zwilling

Este es uno de los libros más extraordinarios de la tradición kadampa del budismo tibetano publicados hasta el momento. El programa básico de "entrenamiento mental" (Lojong) de esta tradición fue adoptado y/o adaptado por cada una de las órdenes tibetanas. Los dos poemas largos publicados aquí: *"The Wheel-Weapon"* y *"The Poison-Destroying Peacock"* se le atribuyen al gurú de Atisha, Dharmaraksita. Ambos poemas se encuentran entre los textos esenciales de entrenamiento mental. Entrelazan imágenes asombrosas e incluyen prácticas intrínsecas de sutra y tantra, al igual que de las perspectivas convencional y última del mundo. Este libro provee traducciones lúcidas de los textos y un comentario experimentado y humano que deja entrever por qué a Geshe Sopa se le considera actualmente como uno de los más grandes eruditos del Budismo Tibetano. La introducción histórica y temática realizada por Sweet y Zwilling ayuda a que comprendamos el mundo en el cual surgieron estos poemas y por qué continúan dándonos respuestas hasta el día de hoy.

Michael Sweet y Leonard Zwilling poseen grados doctorales en Estudios Budistas de la Universidad de Wisconsin-Madison.



Steps on the Path to Enlightenment: A Commentary on Tsongkhapa's Lamrim Chenmo Volume II: Karma
Autor: Geshe Lhundup Sopa
Editor: David Prat
Prólogo: Su Santidad El Dalai Lama

Este segundo volumen del comentario de cinco volúmenes escrito por el renombrado Maestro y académico budista, Geshe Lhundup Sopa, se enfoca en los conceptos budistas del karma, o causa y efecto, y la naturaleza dependiente. Geshe Sopa provee comentarios esenciales para cualquier persona interesada en obtener una comprensión cabal de la práctica y filosofía del Budismo Tibetano.

Hasta ahora, ningún libro había logrado presentar con tanta claridad y detalle el concepto del karma. Este libro es un comentario ideal para el estudiante de budismo en Occidente. Según Geshela, no se habla sólo de una compresión teórica, sino de una "realización que lleva a la transformación directa de tu vida diaria y de la conducta de tu cuerpo, palabra y mente."

Geshe Lhundup Sopa se mudó a los Estados Unidos en el 1967 para enseñar en el Programa de Estudios Budistas de la Universidad de Wisconsin-Madison, actualmente se desempeña como Profesor Emeritus. También fundó el Centro Budista de Deer Park en Oregón, Wisconsin.

In Memoriam

Gracias Zulma,
Que tengas un gloriosos renacimiento. A nombre del equipo de Sendero, que tuvimos el beneficio y el regocijo de conocerte, te decimos hasta luego porque volveremos a encontrarnos en ésta o en vidas futuras.



Zulma Cordero Martinez
1963 - 2007

¿Cómo ayuda la práctica del yoga?



Por Eunice Mattei

¿Qué significa yoga? La palabra yoga significa unión, unión de mente y cuerpo. Nos enfocamos en ejercicios físicos para mover la energía del cuerpo y liberar la mente de pensamientos que inundan la conciencia de preocupaciones innecesarias. Al practicar yoga, nos damos un ratito de paz. La llamamos "meditación en movimiento", pues calma la mente mientras limpia el cuerpo a través del movimiento físico.

La práctica del yoga facilita el proceso de la meditación. Específicamente, ayuda a mantener la postura de meditación por largo rato o lo suficiente para calmar la mente y permitir que las respuestas lleguen por sí solas.

La ciencia del yoga explica cómo el cuerpo y la mente son interdependientes. La mente no puede funcionar cuando el cuerpo está sufriendo y viceversa. Por eso, es importante crear un balance, un estado de armonía que permita manifestar una conciencia más abarcadora, libre de incomodidades. Con el ejercicio físico rompemos nuestras debilidades, encontramos un estado de gozo y bienaventuranza. La conciencia se manifiesta de acuerdo a la unión del cuerpo y la mente.

Durante la práctica de yoga algunos de mis estudiantes sienten las gotas de sudor bajando y muchas veces no pueden esperar a yo diga: "savásana" (postura final de descanso). Sin embargo, son esas gotas de sudor las que purifican el cuerpo y abren los caminos por donde pasan los vientos (aire) para oxigenar el cuerpo y la mente. Además, brinda más flexibilidad a los músculos y se abren las caderas, que son las que atrapan las emociones del cuerpo. Una vez se expanden y damos espacio a esas áreas del cuerpo, nuestro asiento será más placentero y la práctica de meditación, más efectiva y energizante.

La columna vertebral es un elemento vital de nuestro cuerpo. Como dice una de mis maestras: "eres tan joven como lo es tu columna vertebral". Es importante darle movimiento, flexibilidad y fortalecer los músculos que la rodean. Así, se ayuda a desintoxicar los órganos, a liberarlos y a aliviar enfermedades.

Una buena alimentación también juega un rol importante, la falta de ésta puede producir muchas enfermedades que podemos evitar con la práctica del yoga.

En nuestras clases de yoga en el Centro pasamos un buen rato y compartimos energías con otros seres sintientes que buscan lo mismo que tú: un mundo libre de sufrimiento, repleto de felicidad y de mucha paz.

Eunice es Maestra Certificada de Yoga, con más de 10 años de experiencia. Ofrece clases de yoga gratuitas en el Centro Budista Ganden Shedrub Ling, todos los miércoles a las 7:30PM.



Meditación y Depresión

Segunda Parte

Por Graham Meadows

En la edición anterior de Sendero publicamos la primera parte de La depresión. En esta ocasión, el autor explora el problema de la evasión: la aceptación y la insensibilización como remedios para los estados emocionales negativos. En la tercera y última parte de este artículo se estará abundando en si la compasión es parte del proceso y los efectos secundarios aceptables e inaceptables de la terapia cognitiva basada en la alerta mental.

Para muchas personas que han padecido estados de ánimo extremos, los estados de ánimo negativos, aún los relativamente menores, se convierten en asuntos enfocados en el temor. Hay una tendencia a utilizar palabras y otros mecanismos para distraerse y de una manera mental evitar exponerse a estas experiencias. Esto, sin embargo, no es productivo. El estado emocional negativo continúa siendo poco comprendido por la persona. Las reacciones corporales causadas por el estado de ánimo, continúan siendo fuertes potenciales de experiencias negativas casi inadvertidas y una capa de ansiedad adicional cubre cualquiera que sea la dificultad emocional fundamental. En este caso, entonces, es importante evitar el estado de ánimo negativo.

"Abrirse a lo difícil" es uno de los ejercicios que más se enfatiza dentro de la terapia cognitiva basada en la atención consciente *Mindfulness Based Therapy, M.B.C.T.*, por sus siglas en inglés. En este ejercicio, después de una fase preliminar de cierto grado de estabilización meditativa, se invita al participante a que recuerde una experiencia difícil en su vida. Entonces, se le invita a retenerla como objeto de concentración por bastante tiempo y a aumentar su conciencia en cuanto a las sensaciones corporales negativas asociadas con este proceso. La práctica se repite dentro de un ambiente de apoyo de grupo el cual brinda un grado de seguridad. Esto estimula a la persona a darse tiempo para explorar los estados emocionales negativos de una manera menos temerosa. Esta estrategia resulta más flexible para lidiar con esos estados, que tratar de distraerse o de esconderlos con palabras.

En términos sicológicos tradicionales, la tarea se convierte en exponerse al estímulo que se teme. Estamos muy acostumbrados a usar este ejercicio con los desórdenes de ansiedad, donde a las personas con fobias y otros estados temidos de ansiedad situacional, se les invita a ponerse en contacto con el estímulo. En este caso, estamos haciendo algo parecido con el estímulo temido de los estados de ánimo negativos. Esto puede traer como consecuencia, que la persona tenga menos miedo a estos estados de ánimo; sea más capaz de sostener la atención en ellos sin juzgar; y adquiera más confianza y destreza para lidiar con estas experiencias.

Un aspecto interesante de *M.B.C.T.* es el grado en el cual el terapista modela la mente meditativa durante las sesiones de terapia. Una de las funciones del grupo, quizás la principal, es responder a los tipos de información que comparte la gente con éste de una manera que sea coherente con una aproximación al contenido mental, y sirva de ejemplo. Dentro del grupo es importante que se permita que alguna contribución de alguien surja, se espera un rato y entonces, se deja ir esta contribución, sin necesariamente apegarse a ella, sin tener que "arreglarla" o darle seguimiento a ninguna conclusión en particular. De esta manera, el grupo se convierte, por decirlo así, en una metáfora de la mente meditativa consciente. En el grupo se responde al contenido de más o menos la misma manera en que se exhorta a las personas a responder a los pensamientos dentro del contexto de las sesiones de meditación. En otras palabras, se observan y se reciben los pensamientos dentro de un ambiente de abierta curiosidad, pero sin que acaparen la atención o definan la agenda a seguir.

1.Orsillo, S.M., et al., "Acceptance, Mindfulness, and Cognitive- Behavioral Therapy. Comparisons, Contrasts, and Application to Anxiety"***, Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition***, S.C. Hayes, V.M. Follette, and M. Linehan, Editors, 2004, Guildford: New York, p. 66-95.

© Graham Meadows es Profesor de Psiquiatría de Adultos en Monash University y Director de Southern Synergy, Centro de Southern Health Adult Psychiatry Research Training and Evaluation. Tomado de un escrito preparado para la conferencia "Mind and Its Potential", del 24-25 de septiembre de 2005 en Sydney, Australia. Traducido por María Carrera y Juan Segarra, editado por Marisol Pereira Varela y Milagros Rodríguez, en San Juan de Puerto Rico. Autorizada su publicación por la revista Mandala.

Echando raíces

Por Iraida Martínez



Keutsang Rinpoche en un ritual de sanación en GSL, 2007

Conservo algunos de mis mensajes electrónicos por su valor sentimental o por la información que contienen. Sentí un poco de nostalgia al volver a ver el mensaje de la Ven.Damcho felicitándonos por nuestra nueva casa. Este incluía una foto de la Venerable mientras impartía el curso de *Introducción al Budismo Tibetano* en el Centro de Miramar. Me impresionó no acordarme de dicho lugar que fue una transición muy importante en nuestra vida como Centro. Allí tuvimos la oportunidad de recibir preciosas enseñanzas, importantísimas iniciaciones, retiros y reuniones. Recibimos a un gran número de personas en el inmenso espacio con el cual contábamos.

Le dije a Verónica, nuestra directora, mientras deshacíamos nuestro mandala el día de la mudanza: "aquí fuimos muy felices". Contribuyó a esa felicidad el que pudiéramos realizar todas nuestras actividades en un mismo lugar sin otras preocupaciones. Tuvimos un descanso de lo que yo llamaba "nuestro karma de gitanos."

Aunque desde un principio supimos que este lugar era prestado y con carácter transitorio, nos sentíamos tan cómodos que lo percibimos como permanente (¡Cómo si pudiéramos percibir algo permanente desde el punto de vista budista!) Aún así, nos aquejaba el sabor de una carencia.

Entonces, llegaron las buenas y preocupantes noticias. "Encontramos una propiedad que reúne nuestros requisitos." ¡Qué regocijo! (Preocupante, por la deuda hipotecaria en que incurriríamos.) Es el lugar perfecto. ¡Valió la pena la espera! Necesita unos arreglos (bastantes), pero… ¡Éste es el lugar! Nuestro Maestro Yangsi Rinpoche dio su aprobación.

¡Manos a la obra! Rompimos pisos y paredes, pusimos pisos, levantamos nuevas paredes y pintamos. Removimos ventanas, colocamos nuevas ventanas, pintamos. Alambramos electricidad, pintamos… colocamos puertas, volvimos a pintar una y otra vez. Cuando llegó el día de la mudanza aún no habíamos terminado. El lugar no estaba en las condiciones óptimas para operar. Teníamos que generar mayores méritos trabajando contra el reloj.

Aquí ocurrió el milagro mayor. Todos los compañeros supieran o no de construcción dedicaron su tiempo para ayudar, recoger, limpiar, hacer diligencias, oraciones, etc. Todos aportaron su grano de arena, algunos hasta dunas completas, para realizar nuestra primera actividad: tres días de recitación continua del Sanghata Sutra Dharma-Paryaya. Casi nunca pensamos en metas sencillas. ¡Lo hicimos!

En nuestra nueva casa ha ocurrido un fenómeno muy interesante. Luego de una actividad o ceremonia, nadie se quiere ir. Nos quedamos a contemplar, conversar y compartir. Todo el que llega hace suyo el lugar. Se siente como en su casa. Quieren saber dónde y cómo pueden colaborar. Hemos alcanzado una buena sincronización. Justo aquí estaba nuestra carencia: el sentido comunitario. El sentir y visualizarnos como una comunidad espiritual.

Al parecer, han germinado algunas semillitas y estamos echando raíces como comunidad espiritual. Primero, para ayudarnos a crecer en nuestra práctica espiritual personal y como grupo. Segundo, para llegar a convertirnos en recurso para el crecimiento espiritual de la comunidad que nos rodea, según el consejo de nuestros maestros. ¡Me regocijo, me regocijo, me regocijo!

¿Qué pasa?

Por Lily García

Le decimos adiós a un 2007 lleno de bendiciones para abrirle la puerta a un 2008 que promete nuevas y maravillosas oportunidades para el dharma en nuestra Isla. Desde agosto estamos disfrutando de la nueva casa permanente de Ganden Shedrub Ling. La mudanza estuvo acompañada de una serie de eventos especiales como recitaciones y prácticas de todo un fin de semana. Éstas han sido, como bien dice Lama Zopa Rinpoche, "una bomba atómica de energía positiva."

En el 2007 rompimos récord en cuanto a las visitas que recibimos de diferentes maestros. ¡Qué gran lluvia de dharma! Cerramos el año con el regreso a Puerto Rico del Prof. José Cabezón, quien ofreció enseñanzas avanzadas sobre la visión budista de la realidad, y del proceso histórico de cómo se traslada el budismo desde la India hasta el Tibet.

Este nuevo año dará inicio con el regreso de nuestro Director Espiritual, Yangsi Rinpoche, en el mes de enero, y luego de muchos años de espera, también tendremos con nosotros a nuestro amado Geshe Lhundub Sopa, fundador del Centro. Geshe Sopa llegará en abril acompañado por Yangsi Rinpoche. Estaremos celebrando una ceremonia especial por la larga vida de Geshe Sopa. Aprovecharemos de este modo la energía tan auspiciosa de tenerlos a ambos simultáneamente para llevar a cabo la inauguración oficial del Centro.

En el 2008 también comenzaremos un nuevo curso de estudios formales de budismo. En marzo, un grupo de estudiantes del Centro se unirá a estudiantes de la Universidad de Maitripa, en Oregón, para realizar una peregrinación a la India en compañía de Yansi Rinpoche. Nuestra querida Ven. Damcho, quien seguramente se encontrará en algún momento con los peregrinos, continúa en la India su investigación de tesis doctoral, proyecto que la mantendrá allá durante gran parte de este año.

Como ven, muchas cosas estarán pasando en el Centro en el 2008. Esperamos poder compartir con ustedes todas estas actividades. Continuemos así, todos juntos, generando mérito para poderlo dedicar al beneficio de todos los seres sintientes.













Gabinetes Modulares

VENTA E INSTALACIÓN

- Madera Sólida y Panel
- 3 modelos a escoger

Julio Rodríguez Oyola

Cel. 249-1328 / Tel. (787) 869-2382

Servicio en toda la Isla





Cortesía de

Jose Luis Rodríguez
y
Cynthia Colón

Behavioral Science & Traumatic Stress Institute, Inc.

Dr. Lino A. Hernández - Pereira
Dra. Noemí N. Cortés - Ortíz

PSICÓLOGOS CLÍNICOS

Teléfono: (787) 258 -1766

Postal-PO Box 5397
CUC Station
Cayey, Puerto Rico 00737-5397

Ave. Bairoa Calle Santa María M3
Urb. Bairoa Local #1 Caguas PR
E-mail: bstsi@yahoo.com

Ya abrió la página de tus libros

libreriaisla.com

TU ISLA EN EL MUNDO

www.libreriaisla.com • info@libreriaisla.com • 787.766.8444

gaia... *movimiento positivo*

- *Cuarzos* • *Péndulos* • *Tarot*
- *Figuras egipcias* • *Buddhas* • *Angeles*
- *Música para Reiki y Meditación*
- *Plata esotérica*

Galería Paseos • 3er. Nivel
Tel. (787) 405-2971

ANANDA

Libros, Angeles y Sueños

Una librería donde podrás disfrutar paz y armonía mientras nutres tu conciencia

- Conferencias gratis
- Yoga
- Meditación
- Clases de Magia
- Kabbala
- Tarot Osho Zen
- Tarot Místico
- Carta Angelical
- Reiki
- Talleres

Lago Alto Plaza Local #6 Trujillo Alto (cerca de Encantada)
Horario L-S (9:00 a.m a 6:00 p.m. Domingo 11:00 a 5:00 p.m)
E-mail: libreria_anandapr@hotmail.com

Tel. (787) 755-3991
Fax 755-3957

CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL

Toque de Luz y Amor

estamos comprometidos con el desarrollo de tu ser interior y el mejoramiento de tu calidad de vida.

Aprendizaje y aplicación de métodos alternativos para mejorar tu salud física, mental y espiritual.

Talleres Terapias
Seminarios
Cursos Cortos







- Reiki
- Meditación
- Sistema Adamantino
- Regresión Consciente
- "Pranic Healing"
- Masaje
- "Personal Coach"
- Cristaloterapia
- Reflexología
- "Belly Dancing"
- Manejo de estrés
- Metafísica
- Yoga
- *y mucho más*

Disfruta nuestras meditaciones y reflexiones



Luz G. Malaret - Directora

Tel: 787-367-7474

E-mail: toque_luz_amor@yahoo.com

El Centro visita tu hogar: ▶ Venta de inciensos, velas, aceites, quemadores de incienso/aceite y más...

Bayamón: Calle 25 DD-16, Urbanización Riverview (a varias luces de plaza Río Hondo)













Josué...
galería de belleza



Porque tu belleza exterior es reflejo de tu luz interior
"...aquí honramos ambas"

- recortes
- blower
- maquillaje
- manicura - pedicura
- retoque uñas
- tintes-highlights
- peinados de noche
- depilación con cera
- uñas acrílicas

Citas Guaynabo
Tel. (787) 287-1699 / 287-2177

Camino Alejandrino C-1, Urb. Villa Clementina, Guaynabo, PR