

Centro Budista  
Ganden Shedrub Ling  
Verano 2007  
Año 1 Vol. 2



# Sendero

La primera revista budista puertorriqueña

*Tributo a un gran Maestro:  
Kirti Tsenshab Rinpoche*

**Mente, cuerpo, estados de ánimo y salud  
Construimos nuestra propia realidad  
¿Qué nos ocurre al morir?**

# Déjame ayudarte...

## SI NOTAS SÍNTOMAS DE :

- Depresión • Ansiedad • Insomnio
  - Alcoholismo • Adicción a las Drogas
  - Problemas de Pareja u otros trastornos mentales,
- ¡Llámanos hoy mismo para ayudarte!

## CONDADO

787-725-6000

OFRECEMOS: • Servicios Ambulatorios  
• Clínica de Hospitalización Parcial

### PSIQUIATRAS

Dr. Domingo Cordero 787-722-5006  
(Grupo Psiquiátrico)  
Dr. Neftalí Olmo 787-721-5262  
Dr. Angel Narváez 787-722-2522

### PSICÓLOGOS

Dr. Amldcar J. Matos 787-362-3080  
Dra. Roselyn Ortíz 787-598-3112

Somos un Sistema dedicado a la Salud Mental. Nos esmeramos en poner a tu disposición nuestro mejor equipo de profesionales para ayudarte a buscar la solución y tratamiento a tus problemas emocionales.

*...porque cada día florece  
una nueva esperanza*

## CLÍNICAS

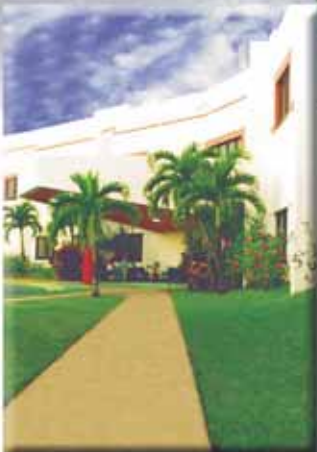
- Río Piedras (787) 760-0222
- Condado (787) 725-6000
- Caguas (787) 745-0190
- Humacao (787) 850-8382
- Manatí (787) 884-5700
- Carolina (787) 769-7100
- Ponce (787) 842-4070
- Hatillo (787) 878-0742
- Mayagüez (787) 265-2300

## 1-888-967-4357

Línea de acceso y orientación confidencial  
CUADRO (787) 760-0222/ 625-2900

Toda llamada es atendida bajo  
la más estricta confidencialidad.

SISTEMA  
**San Juan  
Capestrano**  
*Servicios Especializados para la Salud Mental*





**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**



**Behavioral Science & Traumatic Stress Institute, Inc.**

Dr. Lino A. Hernández - Pereira  
 Dra. Noemí N. Cortés - Ortíz  
 Dra. Manuela I. González - Dávila

**PSICOLOGOS CLÍNICOS**

**Teléfono: (787) 948-7610**

Postal-PO Box 5397 Ave. Bairoa Calle Santa María M3  
 CUC Station Urb. Bairoa Local #1 Caguas PR  
 Cayey, Puerto Rico 00737-5397 E-mail: bstsi@yahoo.com

**MASAJES TERAPÉUTICOS**  
 Acondicionamiento Físico y Mental



**Daniel Berríos Bones**  
 Terapeuta

para cita llamar al Tel. 475-5078  
 berrios1@gmail.com

*servicios a domicilio*

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

**Josué... galería de belleza.**  
 Camino Alejandro C-1, Urb. Villa Clementina, Guaynabo, PR

- recortes
- tintes-rayitos
- blower
- maquillaje
- estética
- faciales
- masajes
- drenaje linfático
- shiatsu
- reflexología
- depilación con cera
- manicura - pedicura
- uñas acrílicas
- retoque uñas

*Porque tu Belleza Exterior es reflejo de tu Luz Interior "....aquí honramos ambas"*

Para citas  
 Tels. (787) 287-1699  
 (787) 287-2177



**Feng Shui**  
**Sandra M. Pagán**  
 Feng Shui Consultant



*In Harmony with nature  
 In tune with the heart*






Certified by Blue Mountain Feng Shui Institute

**Tel. 787.231.3249**  
 Fax 787.790.2048

PMB 323 Suite 67, 35 Juan C Borbón St. Guaynabo, PR 00969  
 sandy@sandyfengshui.com / www.sandyfengshui.com

En esta edición de **Sendero** damos un reconocimiento a un Maestro que falleció recientemente y que ha sido instrumental en nuestra formación como budistas en Ganden Shedrub Ling: El Maestro Kirti Rinpoche.



Kirti, quien impartió en Puerto Rico en más de una ocasión la iniciación de Kalachakra, fue Maestro de Su Santidad, El Dalai Lama. Un Maestro de Maestros, un verdadero Gurú, que iluminó a muchos de nosotros con su sonrisa infantil y su gran amor por la naturaleza, el medio ambiente y el Planeta.

Ese mismo amor lo motivó a visitar en una ocasión nuestro bosque nacional, El Yunque, y a bendecir las plantas y a todos los seres sintientes que allí habitan. Ese amor lo trasladó, en el 2005 al Polo Sur, preocupado por la realidad innegable del calentamiento global, a impartir su bendición y a esparcir su gracia en los glaciares del lugar. Por eso, desde las páginas de **Sendero**, la Directora del Centro Ganden Shedrub Ling, Verónica Fernández, junto a Lundum Topden, le rinden un sencillo homenaje.

Hoy presentamos una revista más amplia, con artículos de mucho interés para nuestros lectores. La segunda parte de la *Historia del Budismo Tibetano*, por María Carrera, amplía la historia y el desarrollo del Budismo tibetano a partir de las enseñanzas del Buddha.

Los artículos acerca de la depresión, la salud, la flexibilidad y la muerte fueron seleccionados por su tangencia con la conducta humana y porque ejercen una extraña fascinación en nuestros lectores. Es natural, el hombre del siglo XXI vive en la angustia del sufrimiento y quiere liberarse de ello, hasta en el momento de morir. Por eso recomiendo el ensayo del profesor Donald López para que conozcan la perspectiva budista de la muerte y el renacimiento.

En cuanto al Centro... ¡al fin tenemos una nueva casa! Los detalles de esta feliz noticia y las actividades futuras las ofrece Lily García en su estilo particular.

A nombre de todo el equipo de trabajo de **Sendero** agradezco las manifestaciones de cariño, sugerencias, críticas, recomendaciones, suscripciones e incluso colaboraciones que espontáneamente nos han hecho llegar, particularmente la sonrisa de alegría de nuestro Maestro Yangsi Rinpoche al sorprenderlo con la primera edición.

Continuamos con el firme compromiso de hacer accesible las enseñanzas del Budismo Tibetano para el beneficio de todos los seres sintientes.

Siempre en el Dharma,  
Edison García – Creitoff  
Editor

#### 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](mailto:egcreitoff@yahoo.com), o por correo postal:  
Edison García – Creitoff, Editor, **Sendero**  
Centro Budista Ganden Shedrub Ling

#### Sendero

Revista Budista Puertorriqueña  
Centro Ganden Shedrub Ling  
PO Box 9021842  
San Juan, Puerto Rico 00902-1842  
[www.budismopuertorico.org](http://www.budismopuertorico.org)  
Teléfono: 787-724-5405

#### Director Espiritual:

Yangsi Rinpoche  
[www.maitripa.org](http://www.maitripa.org)

#### Directora Administrativa

#### Centro Ganden Shedrub Ling:

Verónica Fernández  
[www.budismopuertorico.org](http://www.budismopuertorico.org)

#### Editor:

Edison García – Creitoff  
[egcreitoff@yahoo.com](mailto:egcreitoff@yahoo.com)

#### Coordinador:

Alberto Fournier

#### Mercadeo y publicidad:

Madeleine Gandía  
[mgtadv@yahoo.com](mailto:mgtadv@yahoo.com)

#### Editorial

#### Corrección y edición:

Marisol Pereira Varela  
[hispanic\\_orbis@yahoo.ca](mailto:hispanic_orbis@yahoo.ca)  
María Carrera

#### Traductores:

María Carrera, Juan Segarra Palmer

#### Colaboradores:

Lesbia Acosta, Zulma Cordero, Jorge González,  
Carlos Rivera

#### Producción

#### Arte y diseño gráfico:

Mary Anne Hopgood

#### Fotografía:

Víctor Birriel Lozada, Luna Escribano, Jorge  
González, Mary Anne Hopgood, Marisol Pereira  
Varela

#### Ilustraciones:

Jaime Coll Haddock

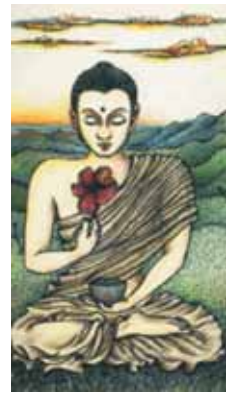
#### Asesores técnicos:

José Luis Rodríguez, Rickey Santiago

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 enseñadas 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.



## 4 Vida y Dharma

### *Budismo y salud*

El autor nos cuenta cómo su madre erradicó el cáncer al aprender a conocerse a sí misma.

## 5 Corazón vasto

### *La flexibilidad y la búsqueda de la naturaleza búdica*

“Yo soy así y no puedo cambiar...”  
Conoce algunos pasos para despertar las posibilidades de ser diferente.

## 8 Perspectiva

### *Cuando un gran Maestro muere*

Rendimos tributo al Venerable Kirti Tsenshab Rinpoche por su amoroso legado a los seres sintientes y al Planeta.

## 10 Lo mejor de...

### *“What the Bleep do we Know?”*

Reseña de una película que explora cómo somos constructores de nuestra propia realidad.

## 11 Buddhadharmā

### *Apuntes breves sobre la historia y surgimiento del Budismo*

Segunda parte que presenta el desarrollo y la historia del Budismo en el Tíbet.

## 12 La muerte y la liberación del Renacimiento

Qué nos ocurre al morir y cómo prepararnos para este proceso.

## 14 Métodos hábiles

### *Meditación y depresión*

Cómo al cambiar el contenido de los pensamientos se producen cambios en los estados de ánimo.

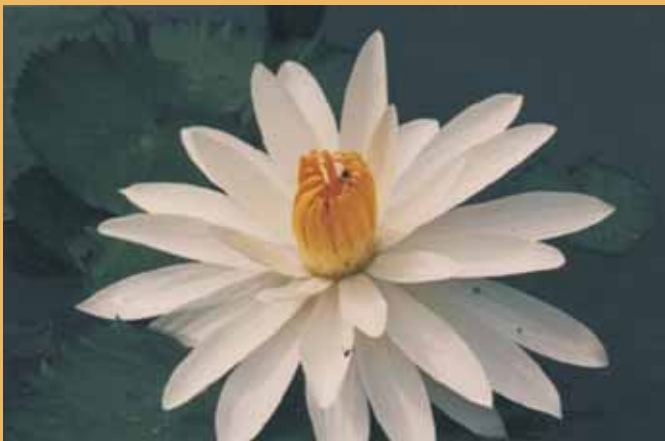
## 16 Desde el Centro

### *¿Qué pasa?*

Entérate de las actividades, experiencias, visitas, conferencias y lecciones recibidas en nuestro Gaden Shedrub Ling.



## La madre de acuerdo al Budismo



En el Budismo se habla de cultivar la ecuanimidad hacia otros. Esto significa que en relación con los demás seres sintientes estos son iguales a nosotros

en términos de desear la felicidad y rechazar la infelicidad. Somos exactamente iguales y no hay razón para discriminar con categorías de amigo, enemigo, conocido... Para que evitemos caer en actitudes discriminatorias hacia los demás,

se sugiere reconocer a cualquier ser sintiente como nuestra madre: el ser que permitió el alumbramiento humano. Por eso se insta a que veamos a los demás seres humanos como si fuera ese mismo ser, quien velara por cada una de nuestras necesidades de cuidado y bienestar, llámese madre, tía, abuela, madre sustituta...

Yangsi Rinpoche nos dice que al reconocer a los seres sintientes como nuestras madres, recordando su bondad, deseando repagar esa bondad y generando la mente de infinito amor bondadoso, desarrollamos gran compasión y el deseo de que todos los seres sintientes estén completamente libres de sufrimiento.

# Budismo y salud

Por Alfredo Piñero-Baldomir



Cuando yo apenas tenía 17 años mi mamá fue sometida a varios exámenes a raíz de unos fuertes dolores abdominales. Le diagnosticaron cáncer de ovarios y fue intervenida de emergencia para intentar remover un tumor de 10 pulgadas que tenía en el área pélvica. Durante esta primera operación los doctores descubrieron que el tumor estaba adherido a sus ovarios, trompas y útero, por lo que no pudieron removerlo. Recuerdo claramente mi conversación con el cirujano luego de la operación y su afirmación de que no viviría más de tres meses. El cáncer estaba muy avanzado y la única esperanza era la quimioterapia, aunque el médico fue muy sincero conmigo y me aclaró que las posibilidades de sobrevivir eran muy reducidas. Requería someterse en principio a cinco sesiones de quimioterapia. Perdió el cabello y tuvo grandes trastornos físicos y emocionales durante este proceso. Así comenzó uno de los episodios más difíciles de su vida.

Mi mamá llevaba cuatro años frecuentando un grupo de crecimiento espiritual. Asistía a conferencias y talleres que tenían una fuerte influencia de enseñanzas budistas. Recuerdo que Lar, su maestro americano, la visitó en la clínica luego de la primera operación. Durante su convalecencia hizo un profundo ejercicio de revisión de cualquier enfoque equivocado que pudo causar su enfermedad. En esta introspección analizaría si sus aflicciones emocionales pudieron haber influido en el desarrollo del cáncer. Mi madre tenía una clara determinación: seguir viviendo. No importaba lo que debía hacer. Estaba determinada a encontrar la causa de su enfermedad y eliminarla o de lo contrario se exponía, en caso de sobrevivir, a enfermarse nuevamente.

Logró encontrar varias respuestas que le permitirían trabajar con las causas de su enfermedad. Durante muchos años tuvo dos relaciones muy conflictivas y perjudiciales para su salud: con su madre y su esposo. En ambas relaciones acumuló mucho resentimiento producto de grandes y marcadas diferencias y conflictos sostenidos. También logró reconocer que ese resentimiento era la verdadera causa de su enfermedad.

El aprendizaje y la práctica de las enseñanzas budistas fueron lo que realmente le permitió alcanzar el nivel de consciencia necesario para entender la forma en que canalizaba sus relaciones y emociones aflitivas. Estas enseñanzas fueron la fuente de una gran sabiduría que

le ayudaría no sólo a manejar situaciones difíciles en su vida, sino también a sanar. Su crecimiento espiritual a través de las enseñanzas budistas fue lo que le permitió identificar primero que existía un problema en la manera como manejaba sus pensamientos y canalizaba sus emociones hacia otras personas. A partir de ahí tuvo la base para comprender que esas emociones y pensamientos le habían producido un profundo daño que sólo ella era capaz de revertir, corrigiendo sus causas.

Cinco meses después de la primera operación, justo luego de la quinta sesión de quimioterapia, fue sometida a una revisión detallada y el doctor le aseguró que estaba en condiciones para una segunda intervención en la que intentarían extraer el tumor. Recuerdo que mi mamá tuvo muchas dudas de someterse a una nueva operación. Por lo tanto, visitó médicos de diferentes especialidades y todos le dijeron que era recomendable operarse nuevamente.

Visualizaba diariamente y durante todo el mes previo a su segunda intervención que encontrarían todo perfectamente bien al momento de intentar extraer el tumor. Se visualizó constantemente sin rastros de enfermedad, totalmente saludable y recibiendo a su Maestro en el aeropuerto, en una visita que haría varios meses después de la segunda operación.

Para sorpresa de todos, sólo encontraron un pequeño grano del tamaño de una habichuela, totalmente calcinado, que fue fácilmente extraído. Los resultados de la biopsia fueron negativos. Entonces los médicos le recomendaron hacerse una sexta sesión de quimioterapia como medida preventiva, a lo que se negó.

Recuerdo haber leído el informe médico que decía, luego de traducir todos los términos científicos, que no tenían explicación para la recuperación del paciente. Mi mamá todavía guarda ese informe médico como símbolo de triunfo. A partir de esa experiencia todos los años celebra su cumpleaños dos veces.

Han pasado 18 años y desde entonces mi mamá goza de buena salud. Durante los primeros dos años se sometió a las revisiones anuales que su médico le pedía porque durante 10 años existían probabilidades de padecer cáncer nuevamente. Pero luego de transcurrido esos dos años decidió ser consecuente con su proceso de sanación y no someterse a un minucioso chequeo anual, ya que los médicos continuaban tratándola como si todavía estuviera enferma. Comprendió que el chequeo anual no prevenía la enfermedad, sino que contradecía totalmente la actitud positiva y pro vida que había aprendido de las enseñanzas budistas. Decidió ser consecuente trabajando sus emociones y practicando las enseñanzas hasta el día de hoy.



# La flexibilidad y la búsqueda de la Naturaleza Búdica

Por Edison García – Creitoff

Lama Surya Das en el *Despertar del Buddha Interior* nos habla de que todos tenemos una naturaleza Búdica, es decir una naturaleza innata perfecta, pura e iluminada.

El ser humano en su interior posee una naturaleza buena, pero “dormida”. Tratar de descubrirla e ir en su búsqueda, dejando atrás al “Yo” neurótico, producto de una mente ego-céntrica que causa confusión y sufrimiento, es de lo que se trata. Una vez la encuentra se libera de muchas ataduras que no permiten un cambio en su manera de ver y actuar en el mundo.

Para empezar se sugiere que nos demos permiso para revisar nuestro pasado; esa infancia, juventud y adultez interpretada como destino, que nos marca hasta el punto en que nos decimos a nosotros y al mundo: “Yo soy así y no puedo cambiar”.

Seamos flexibles y revisemos paso a paso esos patrones de conducta que atraviesan nuestras relaciones personales, relaciones de pareja, trabajos, etc. Esto implica tener la valentía de revisar nuestros libretos, pautas, núcleo de creencias, esquemas de conducta, respuestas automáticas, *manías*, neurosis y mecanismos de defensa que nos dan una falsa seguridad o que definen nuestra identidad.

Pensar y creer que Yo soy todas esas cosas y que no es posible el cambio en los patrones de conducta, es tener un falso concepto de identidad. Somos mucho más que nuestras compulsiones y/o adicciones.

Pema Chödrön, una monja budista, explica que no se trata de cuestionar la moralidad de pensar o actuar de esta manera. Tampoco se trata de juzgar. Se trata de ver con claridad nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras

percepciones, interpretaciones, reacciones y relaciones con los demás y todo aquél que comparte nuestra vida.

Significa ver nuestras emociones y pensamientos tal como ahora son. No rechazarlos porque dicha actitud no aleja el sufrimiento, sino que nos hace más infelices. Es observar con claridad, precisión y suavidad la exactitud de mi forma de pensar y de actuar.

Examina a ese “Yo” neurótico, que desea, quiere y se aferra a que las cosas sean a su manera y que quiere controlarlo todo, porque así lo aprendió de su madre, padre, encargado o en la escuela, Iglesia, universidad u oficio. Ante el mínimo requerimiento de cambio o flexibilidad, se resiste, busca justificaciones o se conforma con lo que hace y cómo lo hace, porque consciente o inconscientemente piensa que su identidad está en peligro.

Hay situaciones en que creemos que tenemos la razón y nos sentimos compelidos y obligados moralmente a convencer al otro, a demostrarle que está equivocado y ganar en la discusión a como dé lugar. El resultado es que en el proceso aparece la ira, el enfado, el coraje y/o el resentimiento en ambas partes. Esa actitud inflexible de aferrarse a ganar siempre o a decir la última palabra, es consecuencia de ese Yo neurótico y egocéntrico. El Budismo ofrece alternativas éticas a este tipo de conflicto: la aceptación y la paciencia.

Piensa y medita que no eres el centro del universo, muchas decisiones afectan a otras personas y debes tomarlas en cuenta más allá de tus propias motivaciones. ¿Quién no recuerda haber pensado y respondido en un momento de crisis, decisión personal o tensión frente a otro/as: *Primero soy Yo, luego Yo, y después Yo?*

Toma conciencia y acepta que: “No siempre voy a ser el *primero en todo*”. Surgirán situaciones en que seré ignorado, no se me tomará en cuenta o habrá discrepancias de buena o mala fe con mi forma o manera de pensar o actuar con respecto a un evento situación o tarea en el trabajo.

Si decides intentar ser diferente frente a los conflictos que se te presentan en la vida cotidiana y surgen pensamientos tales como: “Yo soy así”, “Se me hace difícil cambiar”, “Mi padre o mi madre me hicieron de esta manera” ¡Ten cuidado! En algún lugar de tu mente está *inscrita en piedra* la frase lapidaria de que: “Sólo estoy seguro de mí mismo, de lo que pienso, de mis sentimientos, de lo que mi **yo** cree, de nada más”.

Recuerda que lo que tú crees que es o fue la realidad puede estar contaminado por tus predisposiciones emocionales, tu manera particular de ver la vida y/o el mundo, y hasta tu propio karma.

Aunque no existe y no puede ser localizado en alguna parte del cuerpo, creemos que eso que llamamos **Yo** tiene una existencia propia que escapa nuestro control. Todos los días, ante una señal de peligro, ese **Yo** enciende una alarma y actúa impulsivamente con una reacción defensiva de cuerpo, palabra y mente. “¡Cuidado con esta persona!”, “¡Me miró mal, hizo un comentario cínico, mordaz o chistoso de mí... o me lleva la contraria!”, “¿Ella cree que puede hablar así de mí?”, “¿Qué se cree?”, “¡Yo le caigo mal...!”. Estos tipos de pensamiento “drenan” nuestra existencia y son una fuente adicional de emociones perturbadoras.



El Budismo no reconoce la existencia física de ese “Yo”. Detrás de esa alegada “entidad” lo que se esconde es nuestra propia mente ego-céntrica y de auto-aprecio aferrada al bienestar. Por eso, no podemos controlarla frente a situaciones cotidianas que envuelven conflicto con nosotros mismos y los demás.

Estamos obsesionados, aferrados y apegados... a nosotros mismos, a las preocupaciones, emociones, corajes, al bienestar y a la felicidad. Al extremo de que aspiramos a que *todo el mundo sea bien “chévere, chillin y nice”* con nosotros y no nos gusta sentirnos inseguros o faltos de control. Si en un empleo o en mi comunidad confronto problemas con un compañero/a, *“se me cae el mundo”*, aparece la desdicha, no soy feliz y convierto a esa persona en el eje y centro de mi infelicidad.

Re-examina las ocasiones en que huyes, te aíslas o abandonas a las personas que en una forma u otra, te retan o confrontan

tu rigidez. Esos seres están aquí para que examines tus cuestiones no resueltas, son maestros colocados por una razón kármica; ponen en evidencia los asuntos que tienes que trabajar contigo mismo/a. Los que se empeñan en no aceptarlo pierden de perspectiva la oportunidad que se les presenta para practicar el cambio. Huir es una forma de evadir el trabajo que hay que hacer con ese pensamiento egocéntrico que domina, obsesiona y controla la mente.

Abre tu corazón a la flexibilidad y déjate ir...

Relaja tu actitud mental con amor y bondad amorosa. Medita acerca de esto y concédete la oportunidad de hacerlo. Estarás entrando a un mundo de nuevas posibilidades y a la verdadera felicidad: el desarrollo de una mente flexible ante los propios obstáculos, creencias y esquemas que ella misma crea. Estarás liberándote del sufrimiento y, como dice mi Maestro Yangsi Rinpoche, dejarás que brille, por su propia gracia, la naturaleza búdica.

## 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, medicamentos, 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 AM nos reunimos en la placita López Sicardó, 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 PM.



## Sopa de Dharma para el alma

• “Es absurdo preocuparse por algo imposible de resolver.”  
-Atisha

- “La raíz de **TODOS** nuestros problemas se encuentra en nuestro interior.”  
-S.S. *El Dalai Lama*
- “Cuando no hay un Yo ni un Mío, no hay nada que muera.”  
-Ajah Chah (monje tailandés)
- “Ver correctamente significa percibir las características de la impermanencia, la insatisfactoriedad y la yoidad en todo.”  
-Ajah Chah
- “Somos nosotros los que gobernamos nuestra vida, porque somos los únicos que podemos elegir entre hacer el bien o hacer el mal.”  
-Ajah Chah
- “Si no somos capaces de ejercer la bondad, por lo menos abstengámonos de ejercer la maldad.”  
-S.S. *El Dalai Lama*
- “La única forma de control que puede funcionar en una sociedad es aquella que se basa en la autodisciplina.”  
-S.S. *El Dalai Lama*



# Cuando un gran Maestro muere

Por Verónica Fernández

En el trono, Venerable Kirti Tsenshab Rinpoche junto a Venerables Alak Rinpoche y Tsenla (a la derecha).

Cuando conocí a Kirti Tsenshab Rinpoche por primera vez me di cuenta de que estaba ante la presencia de un ser singular. No podía explicar porqué, pero sabía que nunca en mi vida había conocido a alguien como él. Era el ser más puro, sabio, compasivo, luminoso y presente que había conocido en toda mi vida. Esto fue durante la primera iniciación de Kalachakra por la paz mundial que Kirti Rinpoche impartió en Puerto Rico en 1996.

Kirti Tsenshab Rinpoche tenía una conexión espiritual muy especial con nuestra Isla y con nosotros. Puerto Rico fue sin lugar a duda uno de los sitios que más visitó en el Occidente, un total de cuatro visitas y, créanme, visitó muchos lugares.

Viajó por todo el mundo siendo mensajero de paz y sabiduría para beneficio de una cantidad incontable de seres. Durante estas travesías Rinpoche impartió enseñanzas e iniciaciones, especialmente de las prácticas tántricas más elevadas. Estas son las que pueden llevarnos de la manera más rápida a nuestro despertar. Kirti Rinpoche comenzó a viajar a petición de Su Santidad, El Dalai Lama, al terminar un retiro de 15 años de meditación continua en una ermita en las montañas de las Himalayas en India.

Uno de sus últimos viajes más espectaculares fue en enero del 2005 cuando se trasladó al Polo Sur a impartir

bendiciones especiales para tratar de mejorar el clima del mundo. Kirti Rinpoche se especializaba en bendecir las aguas, ya que a través de éstas se transportan bendiciones y las aguas de la Antártica terminan fluyendo por todo el planeta. “Ha habido tanta contaminación, hay tanta y tanta producción en masa y explotación de la tierra que todos los elementos están fuera de balance. Es importante entender que todos los elementos están distorsionados y que ni uno de ellos está limpio. Hay disturbios desde la tierra hasta la atmósfera. Los practicantes del Dharma deben hacer lo más posible para pacificar los seres sutiles que corresponden a estos elementos”, expresó Kirti. Según Alak Rinpoche: “Nadie se puede imaginar las bendiciones tan grandes y la energía que Kirti Rinpoche movió en la Antártica”.

De todas las hazañas espirituales que hizo Kirti Rinpoche, el momento de su muerte fue la más impactante. Hay que explicar que los grandes maestros pueden entrar en un estado de meditación al momento de su muerte donde el cuerpo no tiene signos de vida y permanecen en ese estado por días. Los doctores no pueden explicar cómo es esto posible. Cuando Rinpoche murió, su cuerpo cesó de respirar y no había actividad cerebral o latidos del corazón, entró en el estado llamado thukdam. Esta es una práctica muy avanzada en que la persona entra en contacto con y descansa en su luminosidad interior y que puede durar muchos días. Rinpoche estuvo cinco días clínicamente

muerto sin que su cuerpo entrara en "rigor mortis" o decayera de ninguna manera. También el área de su corazón se mantuvo cálida, eso ocurre porque toda la energía del Maestro se concentra en el corazón para conectarse con su naturaleza de Buddha, la clara luz que reside en el corazón de todos los seres y a la que los practicantes pueden acceder en el momento de la muerte.

Rinpoche entró en su meditación final el 16 de diciembre de 2006 a la edad de 80 años. Ese es el día de celebración de Lama Tsongkhapa. Tsongkhapa es el Maestro principal de nuestra tradición, y Kirti escogió ese día para su transición **a drede**. Su cremación fue el 25 de diciembre, y al final de este proceso, surgieron unas reliquias de las cenizas. Las reliquias, según nuestra tradición, son formaciones cristalinas

que el Maestro genera por su gran compasión y son una señal milagrosa de sus realizaciones espirituales.

Su Santidad, El Dalai Lama acaba de informar su predicción de que Kirti Rinpoche va a reencarnar en este mundo tan pronto como en año y medio.

Que todos los seres reciban las bendiciones de Kirti Tsenshab Rinpoche. Que él siempre permanezca junto aquellos que tienen fe en él y los que hacen su práctica de Guru Yoga. Que Rinpoche envíe incontables emanaciones para el beneficio de todos los seres sensibles. Vamos a inspirarnos con los recuerdos que tenemos de este precioso lama. Kirti Tsenshab Rinpoche, te tenemos en nuestros corazones, gracias por estar en nuestras vidas, por favor regresa pronto.

## Vivencia en El Yunque



Nunca olvidare el día en que un grupo de cerca de veinte estudiantes acompañamos al Maestro Kirti Tsenshab Rinpoche a una visita a El Yunque. Mientras varios compañeros nos quedábamos rezagados subiendo por la montaña, el Maestro hacía sus paradas para escribir símbolos en los troncos de los árboles y explicar su significado, así nos daba la oportunidad de alcanzarle y descansar de la caminata agotadora. El Maestro, a pesar de su avanzada edad subía por aquella montaña con facilidad, como si flotara, sin esfuerzo alguno y siempre mostrando una sonrisa y buen sentido del humor. Finalmente llegamos a una torre de observación, desde la cual pudimos observar las maravillas del bosque, los pueblos colindantes, el mar y demás. Allí cantamos mantras, tomamos fotografías y dialogamos con el Maestro. Luego emprendimos la marcha en descenso para almorzar...

Sin embargo, el Maestro a pocos pasos de la torre y cerca de un camino bastante ancho como especie de terraplén, nos invitó a hacer una práctica y meditación. Algunos de los compañeros que habían acelerado el paso, por temor a un aguacero, tuvieron que virar y unirse al grupo, alrededor del Maestro. Todos imitamos al Maestro que se sentó en forma de flor de loto junto a Alak. De sus mochilas improvisaron un altar muy bien arreglado para la ocasión. La lluvia se hizo más fuerte, al igual que la brisa y los truenos. Nuestro grupo permaneció sentado y tranquilo cerca del Maestro. Nos sorprendió como el Maestro y Alak prendieron velas y tormas sin que se apagaran con la brisa y la lluvia.

En medio de la ceremonia se posó una nube sobre el lugar. Kirti nos informó de la presencia de seres custodios del bosque que se estaban comunicando para expresar regocijo por la presencia del grupo y la del Maestro, así como por las ofrendas ofrecidas, las dedicaciones, oraciones, mantras y demás. Informaron que el año anterior, permitieron y colaboraron con otros seres propios de la formación de huracanes debido a

que estos estaban molestos por el maltrato al bosque, a la fauna y varias cosas desagradables que estaban ocurriendo en Puerto Rico. Indicaron que no volverían a colaborar ni a permitir que eso volviese a ocurrir, entendiendo que se le darían las atenciones debidas al bosque y al pueblo sintiente en general. El bosque se veía muy afectado por el paso del huracán Georges que había azotado a Puerto Rico hacía poco más de un año.

La práctica duró algo más de una hora. Kirti nos habló de los seres y/o elementales, nagas y demás con sus respectivos nombres y terminó la práctica. Reiniciamos la marcha y se notaba el asombro en el rostro de los compañeros. El agua corría cuesta abajo en gran cantidad, pero el lugar donde se efectuó la práctica permanecía seco y bajo un rayo de luz.

¡Qué día! ¡Qué experiencia! ¡Qué maravilloso! No fue una experiencia mental, ya que la mente no puede explicar lo que allí sucedió; fue algo existencial, directo, donde nuestro mundo interno alberga lo que para el mundo externo es un misterio. En El Yunque fui testigo de las muchas puertas que se abren a otros mundos sutiles cuando le abrimos nuestro corazón al Maestro.

Aunque con los ojos físicos se pueden ver cosas maravillosas, es más lo que podemos observar en El Yunque, Shambala de cada cual. Es cuestión de tener fe, relajarse y correr el velo de la ignorancia para contemplar al Shambala interno con los ojos de la sabiduría trascendental... el tercer ojo...

Gracias Maestro por mostrarme como correr ese velo y mostrarnos tu control sobre los elementos. Así lo vi, así lo escuché y no necesariamente los demás.

Gracias Maestro.

**Nangpa Lundum Topden**

# “What the Bleep do we Know?”

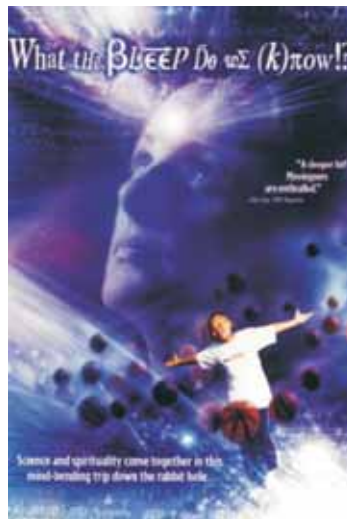
Por Wilmer Arroyo

Este es el título de una película extraña dentro de los parámetros convencionales de una obra cinematográfica. Plantea interrogantes sobre nuestra existencia y lo que la ciencia actual presenta como respuestas. Física cuántica, adelantos recientes de neurobiología y puntos de vista teológicos se entrelazan de manera paralela junto a eventos de la vida cotidiana de una fotógrafa recién divorciada. El filme explora qué es la realidad física, emocional y espiritual desde un punto de vista científico sin perder de perspectiva que la función última de la ciencia y la religión es explicar y vincular al individuo con el Universo que lo enmarca.

Para entender los planteamientos de la película es necesario comprender aspectos de la ciencia y de la física cuántica. La ciencia es todo aquel conocimiento que se genera mediante el método científico donde se originan explicaciones de los fenómenos basados en la observación (experimentación) de los mismos para obtener evidencias medibles y verificables. Uno de los requisitos imperativos de la ciencia es que las evidencias adquiridas mediante la observación puedan ser replicadas (verificadas) por cualquier individuo siguiendo el mismo proceso de observación del fenómeno. Luego de obtener las observaciones de un fenómeno, se procede a ofrecer una explicación de éste (teoría), que nuevamente está sujeta a verificación experimental. Si al realizar un experimento siempre se encuentran los mismos resultados, la teoría se convierte en ley. Pero si se realiza un experimento que provea evidencia contraria a lo sostenido por cierta teoría o ley, ésta deja de ser efectiva y es revisada o eventualmente desechada por la ciencia. Por eso la ciencia no tiene ni puede tener dogmas. Todo pensamiento y posición que genera la ciencia está sostenido por la deducción y la demostración experimental de un fenómeno. Dentro del desarrollo histórico de la ciencia, específicamente de la física, han habido dos paradigmas principales; el determinista y el no determinista. El paradigma determinista, iniciado por Isaac Newton, ve al Universo como un gran mecanismo en el cual, si se conocen las leyes y ecuaciones que rigen su comportamiento, se puede predecir cuál será el proceso mediante el cual se generan los fenómenos. Todo evento ocurre y está determinado por la aplicación de unas leyes fijas a ciertas condiciones iniciales, por eso un evento que no esté contemplado dentro de estas condiciones no puede ocurrir. Toda la realidad es fija y es independiente de los seres que la perciben.

El paradigma no determinista surge con la teoría de la relatividad de Einstein y culmina con el surgimiento de la física cuántica, dentro de lo que conocemos como la física moderna. En este paradigma no existen aspectos fijos de la realidad, sino probabilidades de que un evento ocurra. Todas las posibilidades existen simultáneamente en diferentes grados de probabilidad, la realidad que se percibe solamente toma existencia cuando es percibida.

Los primeros segmentos de la película se enmarcan dentro del paradigma de la física cuántica y cómo es el Universo que nos rodea. Indica cómo el observador puede afectar la realidad (en este caso nosotros somos responsables de crear nuestra realidad) y de la capacidad que tiene para hacerlo. Según explica la película, el cerebro procesa 400,000,000,000 de bits de información por segundo, aunque solamente estamos conscientes de 2,000 bits con los cuales construimos toda la percepción de la realidad en que creemos estar. ¿Qué ocurre con los bits restantes?



La segunda parte de la película se adentra en la función del cerebro como procesador de información y distribuidor químico de compuestos responsables por los estados emocionales. Expone que nuestros estados emocionales tienen dos componente que se retroalimentan. El estado mental ocasiona que el cerebro genere neurotransmisores que afectan nuestro metabolismo. A su vez, el cuerpo responde ante estos compuestos y hace que el cerebro construya relaciones entre estos estados y las experiencias que percibimos. El filme plantea la capacidad

del comportamiento adictivo para alterar nuestra composición celular y cómo al reconocer que somos adictos y/o hemos generado un apego podemos terminar con un ciclo destructivo en nuestras vidas. Nuevamente nos enfrenta al paradigma de que somos quienes construimos la realidad que percibimos.

Es curioso ver cómo la ciencia ha comenzado a forjar los mismos planteamientos que presenta el pensamiento budista desde hace 2500 años. Si la ciencia con un método completamente distinto llega a las mismas conclusiones que plantea el Budismo en términos de la mente y la realidad, ¿no deberíamos detenernos y empezar realmente a tomar en serio la responsabilidad por la creación de nuestra realidad y la de los demás?



# Apuntes breves sobre historia y surgimiento del Budismo

II Parte

Por M. Carrera

Buddhadharma

En esta ocasión nos enfocaremos en el desarrollo y la historia del Budismo en el Tibet. En el artículo anterior hablamos acerca de una de las características únicas del Budismo: su multiplicidad de métodos de entrenamiento, que da lugar a que se pueda adaptar a la capacidad, naturaleza y deseo de sus seguidores de manera individual. (Las 84,000 enseñanzas del Buddha.)

También señalamos su efecto profundamente transformador en la vida, en la forma en que nos ganamos la vida, y en nuestras percepciones de esa vida. El Budismo no fomenta el desarrollo de la fe ciega, sino al contrario, su aceptación como resultado de la comprensión y apreciación. El Buddha dijo que sus enseñanzas debían ser puestas a prueba, como se pone a prueba el oro y que sólo luego debían ser aceptadas.

En el artículo anterior hablamos un poco de la propagación del Budismo a través de múltiples fronteras y a otros continentes, hasta llegar a ser una fe humanista propia de cada lugar y caracterizada por la compasión, fundamento y base de su entrenamiento. Otra vez recordemos que el Buddha dijo: “Las enseñanzas del budismo se distinguen por la (característica de) la compasión.”

En el Tibet, el Budismo es una tradición en la cual todas las formas del entrenamiento budista fueron conservadas, estudiadas, practicadas y realizadas por un gran número de seguidores. Aunque existen diferentes escuelas y tradiciones, y cada cual enfatiza escrituras, tradiciones y linajes diferentes, todas encarnan el entrenamiento budista en su totalidad. De hecho, cada fase de la vida del ciudadano Tibetano común se basa en y es moldeada por el budismo.

El entrenamiento budista enfatiza y se fundamenta mayormente en la autodisciplina y en el entrenamiento de la mente. Esto se debe a la visión que sostiene de la mente como la parte primordial, inicial y esencial de toda actividad. Se “entra” al budismo cuando el practicante acepta las “Tres Joyas” como su refugio principal; cuando acepta al Buddha como el Maestro que lo guía en el sendero de la iluminación, al Dharma como el Sendero y a la Sangha o comunidad espiritual como los compañeros que lo acompañan en el camino. El hacer este compromiso de manera firme y con una fuerte determinación es lo que inicia el proceso.

## DOS CATEGORÍAS DE PRECEPTOS ELEMENTALES

Existen dos categorías de preceptos elementales que deben ser observados por los practicantes laicos. La primera es la aceptación de los llamados “cinco preceptos” a saber: no destruir vida (no matar), no tomar lo que no es dado (no robar), evitar la mala conducta sexual, abstenerse de la palabra falsa (no chismear) y abstenerse de las causas de la intoxicación, que lleva a acciones incorrectas y descuidadas.

La segunda categoría son las llamadas “diez acciones virtuosas” que contrapesan las “diez acciones no virtuosas”. Un dato importante es que el Rey Srong-tsen Gampo (AD 617-698), quien fue el Rey que inauguró oficialmente el Budismo como religión del Tibet, hizo de estas diez acciones virtuosas la ley común de la nación.

Estas diez acciones virtuosas se dividen, al igual que las diez acciones no virtuosas, en acciones de cuerpo, palabra y mente. Son específicamente tres acciones virtuosas del cuerpo: no quitar vida, no robar y no practicar la mala conducta sexual; cuatro acciones virtuosas de la palabra: no mentir, no difamar, no usar palabras hirientes y no chismear; y tres acciones virtuosas de la mente: no codiciar, no albergar mala voluntad (hacia otros) y no sostener una visión incorrecta.

## TRES TRADICIONES PRINCIPALES

El Budismo plantea tres tradiciones principales, el *Hinayana* (el pequeño vehículo), el *Mahayana* (o gran vehículo) y el *Vajrayana* o *Tantrayana*. Los tibetanos siguen el Sendero del Mahayana, pero básicamente no existe ningún practicante que no haya sido también entrenado e iniciado en el Vajrayana. También estudian y practican las enseñanzas Hinayana, que son consideradas el fundamento del entrenamiento Budista. De hecho, se debe entrenar en los tres (Yanas), cada uno va creando la base y el fundamento para el otro, y a la misma vez existe una concatenación entre todos.

En la próxima edición abundaremos en lo que significan cada una de esas tres tradiciones para sus practicantes.

*Nota: La información dada en este artículo fue tomada del libro Buddhist Civilization in Tibet, escrito por el Venerable Tulku Thondup Rinpoche. Cualquier error es responsabilidad de la que escribe.*



# La muerte y la liberación del renacimiento

Por Donald López, PhD

De acuerdo con la teoría del karma, cada persona lleva consigo un gran almacén de semillas para futuros renacimientos,

cualquiera de las cuales puede fructificar como una vida completa. Hay semillas para renacimientos favorables como humanos o dioses y hay semillas para renacimientos espantosos y horribles como espectros o seres de los infiernos. Se dice que el estado mental que se tenga al momento de la muerte determina cuál de estas semillas creará la próxima vida; y que ese estado final de la mente a su vez depende de la práctica que se haya realizado anteriormente. Las actitudes habituales desarrolladas en el transcurso de una vida se manifiestan de manera preponderante en el momento de la muerte; es muy difícil que una persona que ha sido dominada primordialmente por la ira se convierta en una persona pacífica y beneficiosa en un momento tan abrumador como el de su muerte.

Una de las inquietudes principales de la práctica budista es que las personas puedan tener una *"muerte buena"* o sea una muerte que no ocurra inesperada y súbitamente, durante la cual la persona no esté tan sobrecogida por el dolor, el arrepentimiento y el remordimiento que no pueda aprovechar la oportunidad brindada por el proceso de la muerte. De acuerdo a los sistemas del Yoga del Tantra Más Elevado la muerte es un momento poderoso, de gran potencia, durante el cual se puede acceder a la forma más sutil de la conciencia, llamada *"la mente de clara luz"*. Para los Gelukpas, esta mente de clara luz no se encuentra presente en la conciencia ordinaria, sino que permanece en el centro del pecho, encerrada en lo que llaman *"la gota indestructible"*. Desde esta perspectiva, el momento de la muerte no sólo es importante porque durante su proceso se puede hacer el intento de evitar un renacimiento desafortunado, para la persona que tenga un entrenamiento apropiado la muerte puede ser actualmente *"traída al sendero"* (espiritual) y usada para alcanzar inmediatamente el budado. Mediante el uso apropiado de las etapas de la muerte, de los estados ordinarios de la muerte, el estado intermedio (*bardo*) y el renacimiento pueden ser transformados en los tres cuerpos de un Buddha.

Las etapas de la muerte se describen como ocho disoluciones durante las cuales la conciencia se retira gradualmente de

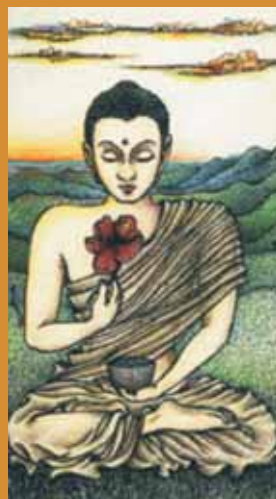
los sentidos hacia el corazón y los elementos tierra, agua, fuego y viento pierden la capacidad de servir como base de la conciencia. En la primera disolución, el constituyente tierra se disuelve y la persona en proceso de muerte pierde la capacidad de percibir formas claramente. En cada una de las etapas hay una señal que se le manifiesta a la persona en el proceso de muerte. En la primera disolución se manifiesta la apariencia de un espejismo. En la segunda disolución, el constituyente agua se disuelve y la persona ya no puede escuchar sonidos. La señal que se manifiesta es la apariencia de humo.

En la tercera disolución, la del constituyente fuego, la persona pierde su sentido de olfato, y percibe una señal que tiene la apariencia de "chispas" de fuego, de color rojo, en la oscuridad. El último de los cuatro elementos, el constituyente viento, se disuelve en esta cuarta etapa. La persona pierde el sentido del sabor y no puede experimentar sensaciones físicas o moverse. En este momento, deja de respirar. La señal que percibe la persona es llamada: *"la luz de una lámpara de mantequilla"*, es decir, como la luz de una vela.

Según esta fisiología tántrica, durante el proceso de muerte, los *"vientos"* o energías sutiles que sirven de vehículos para la conciencia se retiran de la red de 72,000 canales que circulan a través del cuerpo. Entre todos estos canales el más importante es el canal central que corre desde los genitales hasta la coronilla en el centro de la cabeza, haciendo entonces una curva hasta el centro de la frente en el espacio entre los dos ojos, donde finaliza. Paralelos al canal central están los canales derecho e izquierdo, que se envuelven y enredan alrededor del canal central en varios lugares, creando puntos de constricción que impiden el movimiento del viento por el canal central. En estos puntos de constricción existen redes de canales más pequeños que irradian a través del cuerpo, llamados ruedas o *"chakras"*. A menudo se enumeran como siete: en el medio de la frente, en la coronilla en el centro de la cabeza, en la garganta, en el corazón, en el ombligo, en la base de la columna vertebral y en la apertura del órgano sexual.

Al momento de ocurrir la quinta disolución, las conciencias sensoriales han dejado de funcionar. En este momento las conciencias conceptuales, conocidas como las ochenta concepciones, se disuelven. Los vientos de los canales que corren por la parte superior del cuerpo se han retirado de

# Buddha Shakyamuni



Por Marvia López

los canales derecho e izquierdo y se reúnen en la coronilla de la cabeza, el tope del canal central. Cuando estos vientos descienden por el canal central hasta la rueda del corazón, la señal que percibe la persona en el proceso de muerte cambia de la luz de una vela a una claridad blanca y radiante, descrita como un cielo puro de una noche de otoño antes del amanecer, iluminado por la luz de la luna.

En el sexto ciclo, los vientos de la parte inferior del cuerpo entran al canal central por la base de la columna vertebral, y ascienden hasta el corazón. Esto produce una apariencia de un color rojo brillante, como el cielo claro de otoño iluminado por el sol. En la séptima etapa, los vientos que se han reunido de las partes superior e inferior del cuerpo penetran el centro del corazón, produciendo la apariencia de un color negro radiante, como el cielo claro de otoño después que se ha puesto el sol y antes de que salga la luna, una oscuridad espesa. Aquí, según se dice, la persona pierde todo sentido de alerta mental, desvaneciéndose en la oscuridad hasta caer en la inconciencia.

Finalmente, en la octava y última etapa, surge la mente de clara luz, con la apariencia del color natural del cielo al amanecer, libre de la luz del sol, la luna y la oscuridad. Ésta es la muerte. La mente de clara luz pasa entonces al estado intermedio, que puede durar hasta 49 días, y entonces, impulsada por el karma (las acciones anteriores de la persona), encuentra el lugar para el nuevo renacimiento. El proceso de nacimiento en la próxima vida se da mediante un proceso a la inversa de las ocho disoluciones, donde la mente de clara luz se transforma en la apariencia negra, la roja, la blanca, etc.

El yogui tántrico es capaz de utilizar estas etapas del proceso de muerte como un sendero rápido para alcanzar el budado. La mente de clara luz provee una conciencia extremadamente sutil, clara y no conceptual que puede y de hecho, debe ser, utilizada eventualmente para la realización de la vacuidad y la destrucción de las obstrucciones más sutiles a la iluminación perfecta. De esta persona se dice que *“traen la muerte al sendero”*, ya sea utilizando la mente de clara luz al momento de la muerte o incorporando e induciendo el proceso de muerte en el estadio de la consumación a través de varias prácticas (como por ejemplo, el yoga sexual) que se convierten en la causa para que las ocho disoluciones aparezcan en secuencia. Acostumbrándose y familiarizándose así con el proceso de la muerte y haciendo que los vientos penetren y reposen en el canal central una y otra vez, el yogui eventualmente entra al amanecer de la clara luz eternamente, alcanza la budeidad.

*Nota: Traducido para el Centro Ganden Shedrub Ling por María Carrera en marzo 2007.*

En la bruma  
los ojos de Shakyamuni  
lo ven  
todo.

Sus brazos  
como rayos luminosos  
calientan  
el paisaje.

Su cuerpo liviano  
como hoja  
se desliza  
sobre el caudal sonoro  
de la cascada.

Sus lágrimas  
por las penas del mundo  
se transforman  
en claveles, hortensias,  
margaritas, crisantemos.

Esta mañana  
Buddha Shakyamuni  
manifestó  
su cálida compasión  
en el paisaje frío cayeyano.



# Meditación y Depresión

*Primera Parte*

Por Graham Meadows

Un estado de ánimo de desganado, desanimado o deprimido es algo común que todos hemos experimentado en mayor o menor grado en nuestra vida cotidiana. Sin embargo cuando dicho estado se mantiene de forma prolongada por varias semanas la psicología moderna lo diagnostica como una depresión clínica o mayor. Sentimientos tales como no querer levantarse, pérdida de energía, apetito, alteración del sueño, pensamientos fatalistas o suicidas, retraimiento social, y pérdida de la capacidad de disfrutar las actividades habituales de la manera acostumbrada son parte de un cuadro típico de depresión clínica.

El desarrollo de *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (Terapia Cognoscitiva basada en la Alerta mental o MBCT, por sus silabas en inglés) durante los 90, ha sido una innovación positiva y emocionante en el tratamiento de personas con depresión. Esta técnica fue desarrollada por una coalición de terapeutas psicológicos de Canadá y el Reino Unido. Representa su respuesta a una búsqueda para desarrollar

un tipo de mantenimiento de terapia conductual cognoscitiva para personas que han sufrido episodios recurrentes de depresión.

La terapia conductual cognoscitiva para personas que padecen de depresión típicamente conlleva enfocarse en el contenido del pensamiento. De esta manera se les estimula a desarrollar el hábito de estar preparado para enfrentarse a ellos y soltar el apego a estos como ideas fijas.

Se visualiza que un cambio en el contenido del pensamiento puede producir un cambio de estado de ánimo. Los que desarrollaron MBCT estaban concentrados particularmente en personas que se habían recuperado de múltiples episodios previos de depresión y en qué se podía hacer para apoyarlas a mantenerse bien. Las investigaciones clínicas y académicas llevaron a una sospecha cada vez mayor de que a menudo las personas perdían los adelantos que podrían haber logrado en la terapia cognoscitiva. Esto ocurría, no tanto porque se

# “Se visualiza que un cambio en el contenido del pensamiento puede producir un cambio de estado de ánimo.”

habían olvidado de las destrezas que habían adquirido en las sesiones de terapia, sino porque no estaban suficientemente conscientes de sus propios pensamientos como para acordarse de aplicar esas destrezas lo suficientemente a tiempo como para hacer la diferencia.

Estas terapias constan de un tratamiento grupal, rigurosamente guiado por un manual, conllevan ocho sesiones de trabajo grupal y por lo menos 45 minutos diarios de asignación para los participantes. Incluyen, además, el desarrollo de destrezas de conciencia a través de una serie de meditaciones y ejercicios para la vida diaria. La segunda parte se concentra cada vez más en la aplicación de las destrezas aprendidas en los asuntos específicos que le surgen a una persona vulnerable a la depresión recurrente.

## La depresión recurrente y los riesgos de repasar y recordar constantemente los pensamientos

Para personas que han tenido múltiples episodios anteriores de depresión, los pensamientos pueden ser particularmente problemáticos. Existe buena evidencia de que la respuesta a las pequeñas fluctuaciones diarias en el estado de ánimo de parte de estas personas que han estado deprimidas en repetidas ocasiones es considerablemente diferente, por lo general, a la respuesta de personas que no han tenido esa experiencia anteriormente.

Los datos de experimentos en estudios que evocan emociones negativas, comúnmente mediante el uso de técnicas tales como tocar música triste o algún otro potente estímulo emocional infeliz, demuestran que las personas que han padecido múltiples episodios previos de depresión en el pasado tienden a sufrir pensamientos negativos más intensos, más prolongados y más extendidos en respuesta a esta provocación de estado de ánimo que las demás personas. Esto, a su vez, parece poder activar la depresión. Por lo tanto, las personas que han tenido múltiples episodios de depresión previa parecen ser más propensas a inadvertidamente activar estados de ánimo depresivos en respuesta a fluctuaciones de ánimo relativamente pequeñas y cotidianas. Esto significa que para la persona que tiene esta vulnerabilidad es particularmente peligroso ponerse a repasar y darle vueltas constantemente a lo negativo o preocuparse con palabras que describen aspectos adversos de la vida tal cual es o podría ser.

MBCT le dedica mucho tiempo a esta área, concentrándose en ayudar a la gente a desarrollar

destrezas para evitar estos patrones de repasar constantemente estos pensamientos repetitivos.

© Graham Meadows, Profesor de Psiquiatría de Adultos, Monash University y Director de Southern Synergy, El Centro de Southern Health Adult Psychiatry Research Training and Evaluation. Tomado de un escrito preparado para la conferencia: “Mind and Its Potential”, 24-25 de septiembre de 2005, Sydney, Australia. Traducido para Sendero por Juan Segarra Palmer, corregido y editado por María Carrera y Marisol Pereira Varela.

Autorizada su publicación por la Revista Mandala.

“Un sistema de conocimiento práctico para tu vida”

# Psicogeometría

## Geometría Sagrada aplicada

Curso Introductorio

8 al 10 de junio 2007  
Puerto Rico

Ahora por pronto pago antes del 25 de mayo  
Pregunta por descuentos

Contacto:  
Dra. Iris A. Colon  
irisacolon@hotmail.com  
Tel . 787-469-9327  
Isabel Cristina Rodríguez  
cmsj@coqui.net  
Tel . 787-613-9480

Psicogeometría México  
Email: info@psicogeometria.com  
Web: www.psicogeometria.com


PsicoGeometría®

Conocimiento práctico para:

- Vive la unión del espíritu y el cuerpo a través de técnicas ancestrales
- Conoce los secretos de la antigüedad en la arquitectura, pintura, escultura, música y arte
- Mejora tus relaciones humanas y soluciona tus conflictos personales
- Comprende la relación entre la ciencia y la espiritualidad
- Aumenta el auto-empeñamiento de tu vida
- Aprende métodos prácticos de bio-retroalimentación
- Transforma tu vida con los códigos de Psicogeometría
- Desarrolla la conciencia de tu abundancia material

Temas

- ¿Qué es la Psicogeometría?
- ¿Qué es la Geometría Sagrada y para qué nos sirve?
- Movimientos geométricos de sexualidad y gozo
- Introducción al trabajo de Dan Winter y la Ciencia de la Implosión
- La Geometría Sagrada como un vehículo de trascendencia
- Vías geométricas de desarrollo del alma
- ¿Qué es la arquitectura psicogeométrica?
- Relación de las Reticulas Terrestres y la geomancia
- La Geometría Sagrada en el arte, el diseño gráfico y la música
- Pentafono: más allá de la Flor de la Vida
- Trazos de Geometría Sagrada
- Impresionantes animaciones
- Laberintos sagrados



# ¿Qué pasa?

Por Lily García

Desde el Centro



Yangsi Rinpoche



Venerable Damcho



Nuevo Centro Ganden Shedrub Ling



Profesor Donald López

Esta edición más bien debería llamarse: ¡Qué mucho está pasando en el centro!, porque... ¡hay tanto ocurriendo! El 2007 nos está regalando grandes bendiciones, méritos y logros, tanto físicos como espirituales, a nuestra comunidad de practicantes. Comenzamos el año como propietarios de un nuevo hogar, esa casa que hace tanto tiempo veníamos visualizando. Esperamos estrenar nuestro nuevo centro en Caparra Terrace para principios de julio.

Este nuevo proyecto nos obliga a fortalecer nuestros esfuerzos de recaudación de fondos, ya que los gastos mensuales del Centro aumentarán. Si hay algo que caracteriza a nuestro Centro y que le da un valor incalculable a todo lo que de allí nace, es que hemos podido mantener nuestro compromiso de ofrecer el Dharma de manera totalmente gratuita para la comunidad en Puerto Rico. De eso nos debemos sentir muy orgullosos.

En términos de enseñanzas, la primera mitad del 2007 ha sido de grandes oportunidades. En febrero recibimos la visita del profesor Donald López quien ofreció el taller: "Lo que el Buddha enseñó". En marzo, regresó nuestro Director Espiritual,

Yangsi Rinpoche. Aparte de las maravillosas enseñanzas que nos trajo, impartió también la iniciación de Yamantaka. En abril regresó a la Isla, luego de más de un año realizando investigación en la India, nuestra amada Venerable Damcho. El curso de budismo básico ofrecido por Damcho atrajo a una gran cantidad de personas nuevas al Centro. Su visita concluyó con un poderoso retiro de dos días en el cual desarrollamos nuestra capacidad para la compasión.

¿Qué esperamos en los próximos meses? En junio regresa Rinpoche para ofrecer conferencias públicas y un retiro de Yamantaka para estudiantes iniciados en el tantra del yoga más elevado. En septiembre, estaremos recibiendo nuevamente en la Isla a la Ven. Robina Courtin quien estará ofreciendo un retiro de enseñanza de tres días sobre introducción al tantra. Como ven, hay mucho trabajo este año...

No pierdan la oportunidad de recibir estas enseñanzas y a través de ellas continuar avanzando paso a paso en el camino hacia la iluminación. Aprovechen las actividades y conozcan lo que pasa en el Centro a través de nuestra página: [www.budismopuertorico.org](http://www.budismopuertorico.org).



# 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



Disfruta nuestras meditaciones y reflexiones



Luz G. Malaret - Directora

Tels: 787-367-7474/787-528-2269

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)



## Certificación de Profesores de Yoga para Niños



La International Yoga Teachers' Association (I.Y.T.A) ofrecerá a partir del mes de agosto el curso "Certificación de profesores de Yoga para niños". Este curso está organizado por el comité pedagógico de la I.Y.T.A. y su directora Isabel Rodríguez. Será ofrecido por la Profesora Francisca Ortiz, especialista en yoga para esta población y certificada por la I.Y.T.A., 3HO's International Kundalini Teachers' Association and Yoga for Special Child. Es también la autora del video y el libro "Magia en el bosque". Además, es guía Montessori y dirige la Casa Montessori del Centro en Aibonito.

El mismo entrenará a los futuros profesores en las técnicas de hatha yoga y de cómo impartir las enseñanzas a los niños. El curso tendrá una duración de 1 año y será los sábados, de 9am a 12m, en el Centro Universitario Católico en Río Piedras. Está dirigido a educadores, profesionales de la salud, padres o cualquier persona interesada en trabajar con niños. Es una buena oportunidad para el que desee añadir otra destreza en su currículo. Será un curso intensivo donde se trabajará con profesionales especializados como psiquiatras, psicólogos, nutricionistas y terapeutas de condiciones especiales. Una vez completado el curso, recibirá una certificación de la I.Y.T.A. válida internacionalmente.

**La prematrícula será el 23 de junio de 2007 de 10 am a 12m en el Centro Universitario Católico en Río Piedras.**

**El curso comienza en agosto de 2007. Para más información, comunicarse con Isabel Rodríguez (787-593-4087) y/o Francisca Ortiz (787-738-0983).**

ARCHITECTURE . INTERIOR DESIGN . PLANNING . PRESERVATION

1225 WILSON STREET, SANTURCE, PUERTO RICO 00907  
T. 787-722 5425 | F. 787 721 6517



# LOTUS

Old San Juan

*specializing in Cultural Art*

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

