

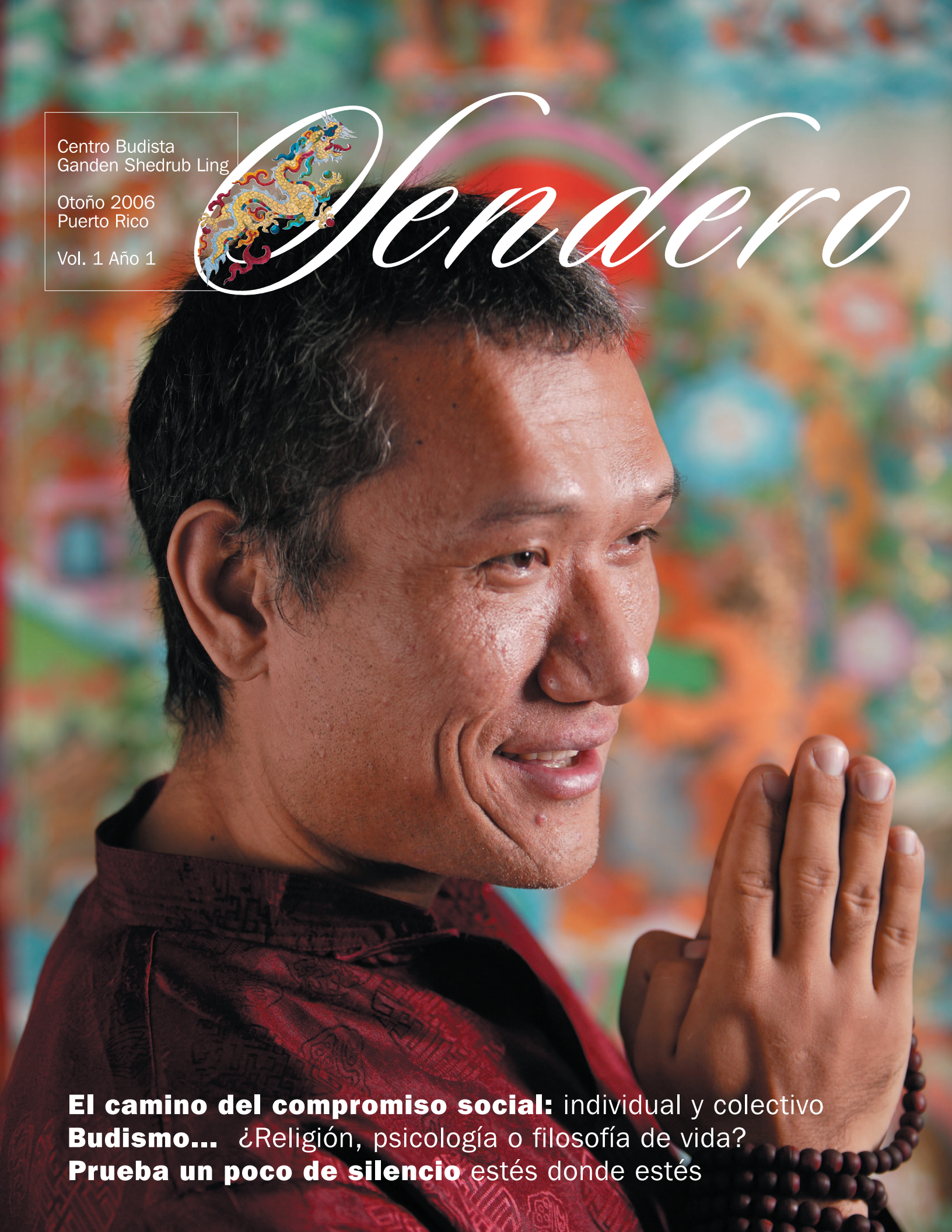
Centro Budista
Ganden Shedrub Ling

Otoño 2006
Puerto Rico

Vol. 1 Año 1



Sendero



El camino del compromiso social: individual y colectivo
Budismo... ¿Religión, psicología o filosofía de vida?
Prueba un poco de silencio estés donde estés



3 Vida y Dharma *A coco pelao*

Desde la India, Lily García comparte con nosotros una experiencia que marcó su vida.

4 Corazón vasto *La dimensión social del Budismo*

Explora con nosotros un aspecto a veces desconocido de nuestra responsabilidad individual y colectiva.

7 Perspectiva *Mandala Tropical*

Conoce las semillas que dieron origen al Centro Ganden Shedrub Ling, nuestros Maestros y lo que hacemos para crear un hogar para las Tres Joyas en nuestra Isla.



8 Buddhadharma Apuntes de historia del Budismo, porqué estudiarlo y cómo puedes integrarlo a tu vida.

10 Métodos hábiles Adéntrate en tu espacio interior, reflexiona y aprende a liberarte a ti y a otros del sufrimiento.

11 Expresiones Deléitate con esta selección hermosa de literatura budista clásica y contemporánea.

12 Desde el Centro *¿Qué pasa?* Un recuento de las actividades principales y lo que el Centro Ganden Shedrub Ling ofrece desde Puerto Rico.



Bodhichitta: Este término sánscrito frecuentemente se traduce como “corazón despierto”. Se refiere a un anhelo intenso de aliviar el sufrimiento; de despertarnos del dolor de la ignorancia y los patrones habituales para poder ayudar a otros a hacer lo mismo. Es el anhelo de llegar a la Iluminación para el beneficio de todos los seres.

Buddha: Aquél que ha removido todos los obstáculos y oscuraciones de su mente y ha llegado a la liberación y conciencia perfecta. El “Despierto”: despierto de todas las ilusiones, confusión y sufrimiento. También se refiere al Buddha histórico llamado Shakyamuni que vivía e impartía enseñanzas hace 2,500 años. Utilizamos Buddha (en lugar de Buda, forma castellana) porque ésta se deriva de *Budh*, que en sánscrito significa despertar, iluminar.

Buddhadharma: Enseñanzas del Buddha.

Corazón vasto y mente profunda: Describen las enseñanzas del Buddha o el

Dharma. El aspecto vasto se refiere al desarrollo de la compasión en nuestro corazón y a las acciones compasivas. El aspecto profundo se refiere al desarrollo de la sabiduría trascendental y profunda.

El Sendero: Se refiere al camino gradual a la liberación o a la Iluminación que se obtiene a través de la práctica del Noble Óctuple Sendero: la Visión Perfecta, el Estudio o Pensar Perfecto, el Habla o Palabra Perfecta, la Acción Perfecta, el Trabajo o Medio de Vida Perfecto, la Diligencia o Perseverancia Perfecta, la Mente Pura mediante la Atención Perfecta o vigilancia mental, y la Concentración Pura o Perfecta para eliminar los engaños.

Mantra: Son sílabas que expresan de manera condensada las cualidades esenciales de la Iluminación. Son palabras de poder y vibraciones de energía que disuelven oscuraciones y activan la mente luminosa. Los mantras se recitan para transformar la mente ordinaria en la mente

Iluminada y así ver más allá de las apariencias. Dicha práctica refuerza los estados mentales constructivos y la concentración.

Métodos hábiles: Las técnicas más apropiadas y perfectas para ayudar a los seres a eliminar la verdadera raíz de su sufrimiento y llevarlos a la verdadera felicidad, guiados por la sabiduría y la compasión.

Tres Joyas: El Buddha (el Gurú), El Dharma (sus enseñanzas) y la Sangha (comunidad monástica, maestros y maestras y comunidad espiritual). Son llamados “joyas” porque como gemas preciosas tienen un valor incalculable. También son llamados los Tres Refugios, porque al tomar refugio en ellos nos ofrecen protección y guía en nuestro camino espiritual hacia a la Iluminación. Cuando uno convierte las tres joyas en fuentes principales de inspiración, tomando refugio en ellas, uno se convierte en Budista.

Sendero: Nuevos retos y desafíos...



Justo cuando creía que tenía todas las respuestas, me cambiaron las preguntas. En octubre de 2005, acepté ser Editor de *Sendero* con mucho entusiasmo e interés.

En ese entonces el Comité de Trabajo, bajo la dirección de Yangsi Rinpoche, visualizó una publicación gratuita cuya misión era hacer accesible el Budismo Tibetano o Dharma. Entre sus páginas se hallaban artículos de interés fomentando la reflexión y el estudio, reseñas de libros, actividades y proyectos realizados en nuestro Centro Ganden Shedrub Ling. Entonces, proyectamos el trabajo y las metas hacia esa dirección...

Pero nada permanece igual, todo cambia. Nuestro Director Espiritual sugirió mejorar la calidad de la impresión y hacer de *Sendero* una publicación accesible a toda la comunidad espiritual puertorriqueña, caribeña y latinoamericana.

“El pueblo tibetano sería dispersado por todo el mundo como homigas y el Dharma llegaría a la tierra de la gente rojiza.” La profecía que hizo Padmasambhava en el siglo XVIII se cumplió. Las enseñanzas del Buddha llegaron a Occidente y se extendieron más allá, hasta alcanzar esta isla del Caribe mulata y mestiza, y a Latinoamérica.

Tenemos una gran tarea. Bajo la dirección espiritual de Yangsi Rinpoche y la coordinación administrativa de Vero y Alberto, se ha constituido un nuevo equipo de trabajo. Contamos con el peritaje de una artista gráfica, una especialista en ventas y mercadeo, asesores técnicos en computación, redactores, traductores y una correctora especialista en publicaciones con muchos deseos de cumplir la encomienda del Maestro.

Desde nuestras páginas se divulgarán las enseñanzas del Buddha con las particularidades de nuestra cultura y del Caribe. Deseamos que *Sendero*, además de ser un espejo de nuestra comunidad espiritual, refleje la idiosincrasia del hombre y la mujer puertorriqueña. Nuestra meta es extender la revista a otros buscadores espirituales que, como nosotros, quieren transformar la dimensión del ser humano porque saben que así cambiará el Planeta.

No se trata de convertirnos en tibetanos o adoptar otra cultura, sino de ser mejores personas, más felices, genuinas y de sentir más paz, como dice nuestro Maestro Rinpoche. El nuevo equipo de *Sendero* adopta dicha visión. Esos son los retos y desafíos que tenemos por delante.

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, 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
PO Box 9021842
San Juan, Puerto Rico 00902-1842
www.budismopuertorico.org
Teléfono: 787-724-5405

Director Espiritual:

Yangsi Rinpoche

www.maitripa.org

Directora Administrativa

Centro Ganden Shedrub Ling:

Verónica Fernández

directora@budismopuertorico.org

Editor:

Edison García – Creitoff

egcreitoff@yahoo.com

Coordinador:

Alberto Fournier

Mercadeo y publicidad:

Madeleine Gandía

mgt1@onelinkpr.net

Editorial

Corrección y edición:

Marisol Pereira Varela

hispanic_orbis@yahoo.ca

Traductores:

María Carrera, Juan Segarra Palmer,

María Isabel Hernández

Colaboradores:

Lesbia Acosta, Wilmer Arroyo, Angie

García, Lily García, Marvía López

Producción

Arte y diseño gráfico:

Mary Anne Hopgood

Fotografía:

Luna Escribano, Jorge González,

Marisol Pereira Varela

Asesores técnicos:

José Luis Rodríguez, Rickey Santiago

Publicado 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.



Por Lily García

Les escribo desde un tren en la India. Es posiblemente el lugar más extraño desde el cual he escrito una columna. El viaje desde la ciudad de Kushinagar hasta Nueva Delhi toma doce horas. Eso quiere decir que dormiremos en el tren. Viajo con un grupo de veintisiete peregrinos, la mayoría de ellos estudiantes del Centro Ganden Shedrub Ling. Nos acompaña la Venerable Damcho.



En India, a coco pelao



Llevamos semana y media de travesía y todavía nos queda otra semana y media más. Hemos tenido experiencias maravillosas y otras, no tanto. Muchas personas relacionan la India con espiritualidad y paz. Después de todo, aquí nacieron dos de las principales filosofías espirituales del mundo, el hinduismo y el budismo. Pero lo cierto es que la India, más allá de “darte” paz, lo que hace es empujarte a desarrollarla internamente. Afuera todo es un caos: el ruido, el polvo, el tráfico, las multitudes... Y es ese desorden organizado, a veces agobiante, lo que te aprieta los botones de la paciencia, de la tolerancia, de la necesidad de espacio personal, y de la costumbre a lo cómodo.

Una de las grandes enseñanzas que nos dejó el Buddha fue el concepto de la impermanencia. He querido aprovechar este viaje tan mágico y a la vez tan retante para trabajar con mis apegos, y con la realidad de que nada es para siempre. Qué mejor momento que ahora que estoy procesando la pérdida de una relación, justo tres semanas después de mi divorcio. Por eso decidí afeitarme la cabeza.

Pero a diferencia de la primera vez que lo hice, en el 1999, no fui a una barbería. En esta ocasión mi querida Damcho se ofreció a raparme por acá como parte de una ceremonia para motivarnos a todos a reflexionar acerca de la importancia de soltar. Para mi sorpresa, Jackie y Nelly también decidieron raparse. Quise que cada persona del grupo tuviera su turno para darnos los primeros tijeretazos, y así lo hicimos. El silencio que permeaba en el centro de retiro donde nos hospedábamos contrastaba drásticamente con la música y

los sonidos al otro lado de los muros. Los hindúes celebraban en ese momento el festival de Holi, una fiesta que sólo se compara con una Fiesta de San Sebastián masiva que arroja todo un país.

Sabía que tan pronto comenzaran a cortarme el cabello iba a llorar. Y así fue, pero no por las razones que creía. Lloré mayormente conmovida por el mucho amor que sentía en cada tijeretazo. Me emocioné con el hecho de que gran parte de mi familia espiritual estaba compartiendo conmigo ese momento.

Me pasaron muchas imágenes por la mente, y lloré por lo perdido aunque también por lo ganado en todo el proceso de mi divorcio. En todo momento mantuve los ojos cerrados, y cuando sentí el sonido de la maquinita en manos de Damcho, ya sabía que lo peor había pasado. Era hora de comenzar de nuevo, por dentro y por fuera.

Sabía que a mi mamá le iba a dar un ataque cuando me viera y que a mi estilista posiblemente se le iba a salir una lagrimita. Estaba segura de que iba a escuchar comentarios como “Bendito, con un pelo tan lindo como el que tenías” o “A la verdad que a ésta el divorcio la tostó”, pero nada me importó en aquél momento. Resultó que el coco pelao ha sido una gran ventaja en la India. En los templos la gente me abre paso creyéndome una monja budista y, por lo tanto, me sonríen con respeto. Es algo que me voy a disfrutar mientras me dure porque, después de todo, nada es permanente.

La dimensión social del Budismo

Por Edison García – Creitoff



Tengo que confesar que el Budismo ejerció y ejerce una extraña fascinación en mí, aún en mis años de *hippie* político. Así defino una generación de *baby boomers* que nos movíamos entre la rebeldía propia de los *hippies* y la de los independentistas puertorriqueños. Aunque en mi caso yo fui algo más que un independentista, por lo menos, eso es lo que sugiere mi “carpeta” de “ex - subversivo”. Cuando llegué al Budismo en el 2001, había dejado atrás el dogmatismo político, aunque no así mis inquietudes sociales...

Con el transcurso de los años, la vida, el karma, la experiencia y mi propio crecimiento me fueron llevando a pensar que “la vida está en otra parte”, que había algo más que las luchas políticas, que aunque reconozco su validez no me satisfacían del todo en el plano personal. Era como si me faltara algo desde el punto de vista individual y humano.

En esa búsqueda me embarqué por muchos años, convirtiéndome en una especie de “canguro” espiritual (como dice mi amigo Gadiel Navarro) con iniciaciones en una diversidad de escuelas y doctrinas espirituales. Debo admitir que adquirí un conocimiento y un crecimiento que me trasladó a donde estoy ahora; comprendo que tenía que pasar por allí para llegar al Budismo.

Descubrí que el Budismo no puede encasillarse como religión, psicología o filosofía de vida. El Budismo no es eso y al mismo tiempo lo es todo. Hay diferentes vertientes y diversidad de conceptos en las enseñanzas de aquél a quien llamaban El Despierto: El Buddha.

Inicialmente llamó mi atención el aspecto humano de la liberación de mi propio sufrimiento para el beneficio

de los demás y la ética que nos convierte y nos hace mejores seres humanos.

Sin embargo hay una dimensión de la que apenas se habla, pero que implícitamente encontramos en las enseñanzas - Dharma- y que he vivido a través del proyecto de ayuda social *Compasión en Acción*: la dimensión social del Budismo. Este proyecto del Centro Ganden Shedrub Ling atiende a más de un centenar de necesitados y/o personas sin hogar en Río Piedras todos los domingos, proveyéndoles alimentos, ropa y zapatos.

Buddha: ¿Re-evolucionario?

Siddharta Gautama a quien conoceremos luego como el Buddha, nació en la India, hace 2,500 años. Fue un príncipe en una nación cuyo sistema de castas o clases sociales era abiertamente discriminatorio y dividido entre sacerdotes, guerreros, mercaderes o comerciantes, trabajadores e intocables (personas desposeídas de riqueza o bien alguno). Siddharta y su familia estaban ubicados en los sectores sociales dominantes y más privilegiados de esas castas. Vivía en la riqueza y en la opulencia, completamente aislado del sufrimiento, el dolor y las enfermedades de los demás seres. Descubrió el sufrimiento gracias a Chandaka, su “auriga” (chofer de carruajes), quien lo llevó a dar varios paseos en los cuales Siddharta conoció por primera vez la vejez, la enfermedad, la muerte y el ascetismo. El contacto con dicha realidad social lo impactó profundamente, provocándole insatisfacción, lo que le lleva a transformar sus actitudes y a renunciar a sus privilegios de clase.

Siddharta decidió adoptar el modo de vida de los desposeídos y hacer vida común con estos. Ese fue su primer gran acto

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 teléfono 787-724-5405.

Todos los domingos a las 11:30 AM 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 PM.

re-revolucionario. Sin embargo, sus actuaciones no se limitaron a rechazar el orden social establecido. El Buddha desarrolló una visión de mundo y una práctica espiritual que estableció una ruptura con respecto a las demás religiones o filosofías espirituales imperantes en la época, sacudiendo el *status quo* religioso.

Semejante al Maestro Jesús, ambos con sus enseñanzas cuestionaron el orden religioso-social tradicional y enfrentaron reacciones. A Jesús se le aplicó la pena capital de su época y aunque ello no sucedió con el Buddha, sí atentaron contra su vida.

Enseñanzas y prácticas re-evolucionarias del Buddha

Además de vivir con y como los desposeídos, tratarlos como iguales con compasión, tolerancia, ecuanimidad y amor fue otro acto re-evolucionario del Buddha. No hay que olvidar que estos seres vivían separados y excluidos de la sociedad, víctimas de prejuicios y discriminación por parte de las otras castas y sectores sociales, por lo que mucha gente empezó a acercarse al Buddha con simpatía.

Pero el acercamiento de la gente no sólo era aceptación a un nuevo estilo de vida, sino a que Buddha enseñaba algo novedoso: las herramientas para transformar nuestra dimensión interior, manera de pensar, motivaciones, mente y conciencia de las cosas. Esto trae como consecuencia que aprendamos a manejar conflictos y a tomar decisiones.

El Buddha sugirió que debíamos comprender, entender y entrenar la mente, pues aunque la naturaleza de la mente es fundamentalmente buena se oscurece temporalmente por emociones negativas tales como: ira, apego, deseo, ignorancia, etc. La meditación y la práctica de intercambiar el sufrimiento de uno mismo por el de los demás, conocida como Lo' Jong, es una de las más recomendadas para entrenarla.

Sus estrategias para dominar y/o entrenar la mente mostraron un camino positivo hasta ese entonces desconocido, alejado del sufrimiento, y con sus enseñanzas cambió la manera dominante de pensar. Éstas no se limitaron a una transformación individual de las emociones perturbadoras y obscuraciones mentales presentes en el individuo, sino que poseen una dimensión social.



La dimensión social del Budismo

El Buddha nos enseñó a ser compasivos con todos, abandonó su riqueza porque no soportó vivir en el lujo mientras otros morían de hambre o enfermedad. El Sendero que fundó estaba libre de discriminación, era ecuaníme con todos los sectores sociales y quería liberarlos del sufrimiento.

Siempre explicó que sus enseñanzas -el Dharma- no eran para nuestro propio beneficio y auto aprecio egoísta, sino que el propósito era y es beneficiar a otros seres. Nos enseñó a cambiar la manera de pensar y a liberarnos del sufrimiento, para el beneficio de los demás.

Fue un gran pacifista que conocía el efecto kármico de las acciones no virtuosas e incluso intervino para evitar guerras. Las semillas del Buddhadharma eran y son semillas de paz y de no-violencia: esa es la dimensión social del Budismo.

Sus enseñanzas están dirigidas a lograr cambios en la naturaleza humana, en el comportamiento de la mente, las emociones, a liberarnos de nuestros propios miedos, preocupaciones, sufrimiento y las obscuraciones del yo o el ego. El Budismo ofrece un Sendero gradual a la Iluminación y a conseguir paz interior. En la medida

en que tenemos paz interior y asumimos una vida ética para el beneficio de la humanidad, contribuimos a la paz y la felicidad; mejoramos la comunidad y logramos un planeta más armonioso.

El Budismo y los gobernantes

Su Santidad, El Dalai Lama, ha expuesto la dimensión social-política del Budismo. Lama Surya Das, en su libro: *El Despertar del Buda Interior* indica que Su Santidad ha hecho llamados a los monjes para que se opongan a la pena capital, demostrando que no está ajeno a la acción social, ni a las actuaciones de los gobernantes.

Por eso, no podemos mantenernos al margen de lo que hacen los gobernantes o políticos en el siglo XXI. Ellos reflejan en su gestión pública-política las mismas obscuraciones mentales de cualquier individuo, con el agravante de que ambos tienen la responsabilidad social de mejorar la calidad de vida, velar por el bienestar común y realizar una gestión pública honesta. Las naciones más poderosas enfrentan una

situación más extrema: el destino de la humanidad puede residir en sus gobernantes.

Las emociones negativas, destructivas o aflitivas trascienden los individuos y toman forma en gobiernos y naciones. Lo vemos claramente a través del mensaje del Buddha cuando describe los tres venenos: ira, ignorancia, deseo y los efectos negativos de cada uno. ¿Alguien podría pensar que nuestros gobernantes están exentos de dichas emociones o que su gestión política partidista completa no esté contaminada por esos tres venenos?

Acción social Budista en el siglo XXI

Tara Bennett-Goleman, psicoterapeuta budista, explica que hay incontables causas y variedades de sufrimiento: físico, social, económico, político, que sí se deben a la crueldad humana, a la pobreza, a la enfermedad o a otras razones. Por lo tanto, debería hacerse todo lo posible por cambiar las condiciones que causan el sufrimiento y por conocer, analizar y asumir una postura ante una serie de situaciones o conflictos que ocurren en el mundo y en nuestra nación.

Ese catálogo de sufrimiento que vivimos y padecemos individual o colectivamente es el resultado de unos patrones mentales que dominan emociones, sentimientos, percepciones, experiencias y reacciones, que a su vez generan sufrimiento. El budismo llama *samsara* a esta existencia cíclica de sufrimiento y explica claramente que la mente es la responsable. El deseo, el apego, el anhelo, el gusto o el disgusto nos impide relacionarnos adecuadamente con los demás y, a un nivel más sutil, oscurece nuestra naturaleza búdica.

Aferrarse a estos patrones de comportamiento trae como consecuencia emociones negativas y aflitivas. La repetición cíclica de estos esquemas mentales habitúa el pensamiento, la palabra y la mente hasta arropar a individuos, comunidades, sociedades y naciones. De manera que los esquemas mentales de sufrimiento adquieren proporciones globales. Lama Yeshe expresa que las emociones que corren frenéticamente “son responsables de todos los conflictos que hay en el mundo”.

Soluciones y compromiso social

Su Santidad, El Dalai Lama, explica la flexibilidad del Dharma y el Budismo hacia las causas sociales. Indica que podemos seguir las enseñanzas del Buddha adaptándolas a las necesidades de la comunidad en que vivimos. Inclusive, podemos convertirlo en un vehículo de práctica que fomente el desarrollo espiritual y la transformación de nuestras propias emociones negativas (como la ira o la depresión). Hay miles de testimonios de quienes han olvidado su egocentrismo trabajando por aliviar el sufrimiento de otros. Lo importante es que cada persona evalúe y elija cómo va desarrollar su espiritualidad. Tener en cuenta, si desea ser parte de una organización comunitaria efectiva, escoger aquellas que se preocupen por el bienestar de los demás y practiquen la no violencia: el pacifismo de cuerpo, palabra y mente.

Hay budistas que durante años se dedican al trabajo individual o comunitario, como es nuestro caso, bajo el programa

Compasión en Acción del Centro Ganden Shedrub Ling. Por otro lado, podemos señalar a la Venerable Robina Courtin que administra un proyecto en las cárceles ayudando a practicantes de Budismo con sus estudios, y ofrece enseñanzas a confinados, muchos condenados a muerte o sentenciados a cadena perpetua. Otros emplean parte de su tiempo libre dando clases de Yoga, meditación, Tai Chi, Reiki o cocina vegetariana.

El Gran Vehículo

La Bodhichitta es el deseo de alcanzar la Iluminación y liberarnos de nuestras perturbaciones mentales para el beneficio de todos los seres. Por lo tanto, la liberación es individual y colectiva. Al liberarnos de patrones negativos de conducta y emociones negativas y aflitivas, desarrollamos una vida ética. Esto es lo que Lama Surya Das define como responsabilidad social y moral.

El Dharma, particularmente en Occidente se ha flexibilizado, evolucionado e integrado a una amplia gama de prácticas sociales comunitarias que extienden el deseo y la acción de liberar a otros de ataduras personales y colectivas. Generar una transformación social para lograr una tierra pura, llena de paz y armonía es una de las mayores aspiraciones del Buddha. Por eso, el Budismo es y continúa siendo re-revolucionario.



Sopa de Dharma para el alma

- Evita escrupulosamente implicarte en conversaciones divisorias.
- Presta atención a la manera en que tus actos y palabras afectan a aquellos que están a tu alrededor.
- Antes de decir o hacer algo, considera con cuidado como afectará a los demás.
- Evita tener conversaciones que lo que hacen es separar a los demás.
- No desees problemas a los demás.
- Practica la gratitud.
- Piensa en la gente que te ayuda a hacer las cosas posibles.
- Agradece a aquellos que te ayudan.
- Reconoce lo mucho que te apoyan.
- Aprecia que todo lo que haces es gracias a la amabilidad de los que te rodean.
- Tómate el tiempo y la molestia de expresar en todo momento tu agradecimiento a los que están a tu alrededor.

Fuente: *El Tallador de Diamantes*
de Gueshe Michael Roach



Mandala Tropical

Por Verónica Fernández

Cuando se invitó al Maestro Kirti Tsenshab Rinpoche a visitar Puerto Rico por primera vez en 1996, sus ayudantes tuvieron que buscar varios mapas para poder encontrar nuestra pequeña isla en el Caribe. Cuando vieron que no era más que un punto en un gran océano azul trataron de convencer a Rinpoche de no usar su tiempo precioso en un lugar tan pequeño y remoto. Pero en su bondad infinita Kirti Rinpoche decidió venir y ya ha visitado nuestra isla cuatro veces. En tres de esas ocasiones impartió la iniciación de Kalachakra, eventos que atrajeron personas de diferentes lugares de Latinoamérica.

Nuestro Centro fue fundado hace alrededor de 12 años por Geshe Lhundub Sopa. A Kirti Tsenshab Rinpoche y Geshe Sopa los invitaron por primera vez a Puerto Rico José García y un intrépido grupo de personas que estudiaban Budismo. Geshela, como le llamamos cariñosamente, bautizó al Centro con el nombre Ganden Shedrub Ling, que quiere decir lugar o espacio puro para el aprendizaje y la práctica de las enseñanzas virtuosas. Geshela nos ha visitado en múltiples ocasiones y también comenzó a enviar a Yangsi Rinpoche para que nos guiara y nos enseñara. En el 2003, nombró a Yangsi Rinpoche como nuestro Director Espiritual.

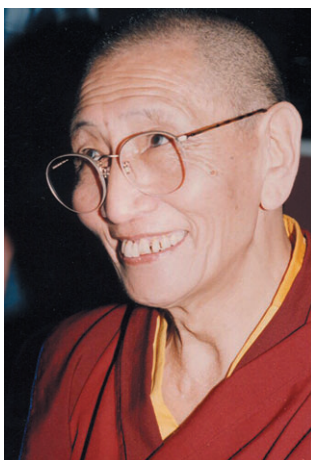
Nuestra conexión con Yangsi Rinpoche es fuerte y profunda, así como nuestra gratitud por todo el trabajo que ha estado haciendo por nosotros. Rinpoche desarrolló un programa de estudios, traducido al español, que cubre el camino completo a la Iluminación. El programa, que combina elementos de estudio y práctica, incluye exámenes y el requisito de completar una práctica preliminar llamada *ngondro* en cada módulo. En la primera ceremonia de graduación el año pasado veinticinco estudiantes recibieron certificados al completar el primer módulo de *Fundamentos de Budismo*. Este verano Rinpoche comenzó a enseñar el módulo de *Fundamentos de Madhyamika*.

Yangsi Rinpoche se ha encargado de que contemos con maestros visitantes. Inclusive Rinpoche viene a la Isla dos a tres veces al año. Ha invitado a maestros como Khensur Rinpoche a darnos iniciaciones tántricas. También ha invitado a la Venerable Damcho a visitar el Centro en cinco ocasiones para dar clases y guiar retiros. Su energía suave y compasiva ha tocado a muchos profundamente. En marzo, veinticinco estudiantes fueron a la India con Damcho, hicieron una peregrinación visitando los cuatro sitios más importantes de la vida del Buddha y recibieron enseñanzas de varios maestros, incluyendo de Su Santidad, El Dalai Lama. Fue una experiencia

que cambió la vida de muchos. La Venerable Robina Courtin también nos visitó el año pasado, su estilo dinámico y directo fue perfecto para despertar nuestra sabiduría interna súbitamente. Cuando no hay maestros que nos visitan, los estudiantes se reúnen para hacer prácticas semanalmente.

Con el propósito de regar las semillas de paz a través de nuestra Isla, el Centro ha organizado varias actividades de Dharma a gran escala. El año pasado fuimos anfitriones de las Reliquias del Buddha en su primera visita a Latinoamérica. Todos los medios en Puerto Rico cubrieron este evento histórico. Participaron sobre 4,000 personas, inclusive, procedentes de otras islas del Caribe y de Estados Unidos.

En el 2004, la Isla tuvo el privilegio de recibir la visita de Su Santidad, El Dalai Lama, quien ofreció conferencias públicas y una enseñanza budista en la que el Centro Ganden Shedrub Ling colaboró. Una de esas conferencias fue televisada en vivo, lo que abrió muchos corazones a la sabiduría milenaria del Budismo.



Venerable Kirti Tsenshab Rinpoche

Nuestro grupo tiene el compromiso de compartir el Dharma con otros estudiantes hispano parlantes; por eso todas las enseñanzas que dan los maestros y maestras se transmiten en vivo por Internet. Estudiantes de diferentes Centros de Latinoamérica participan regularmente escuchando y haciendo preguntas, particularmente el Centro de Colombia y centros en México.

Para hacer las enseñanzas del Buddha accesibles a todos, en el año 2000, con la guía de Yangsi Rinpoche, instituímos una política de ofrecer gratuitamente todas las actividades –incluyendo las iniciaciones; ya que se nutren de trabajo y donativos voluntarios. Hemos recibido exactamente lo que necesitamos para continuar realizando eventos a pequeña y grande escala. Sentimos que el crecimiento meteórico del Centro es resultado de esta visión y de la motivación sincera de la misma.

Nuestros esfuerzos se extienden a la comunidad también al poner la compasión y generosidad en acción. Desde el 2004 miembros del Centro se reúnen para cocinar y ofrecerle comida saludable todos los domingos a alrededor de 100 personas sin hogar en Río Piedras.

Quienes nos visitan comentan que sienten calidez y armonía entre los estudiantes, y que pueden palpar nuestra devoción al Gurú y la generosidad. Hemos canalizado nuestra pasión para trabajar por nuestros Maestros, por las enseñanzas del Buddha y todos los seres sensibles; y con entusiasmo, camaradería y alegría crear un hogar para las Tres Joyas en nuestra Isla.

¿Por qué estudiar Budismo?

Por Wilmer Arroyo

Una de los elementos distintivos del Budismo en general es cómo se trabaja el concepto de la fe. Dentro del Budismo la fe tiene tres componentes: la fe de convicción que se da cuando tomamos Refugio; la fe pura, que cultivamos en relación con los maestros espirituales; y la fe de aspiración, cultivada al tener fe en la Iluminación y la liberación. Ahora bien, estos tres tipos de fe en la perspectiva budista dependen del análisis de los fundamentos lógicos presentes en los escritos identificados y validados como budistas. En el caso del Budismo Tibetano estos escritos comprenden todas las enseñanzas del Buddha y los trabajos subsiguientes de maestros como Asanga, Nagarjuna, y Tsongkapa, entre otros.

El Budismo es un camino espiritual cuyo fin primordial es el liberar el continuo mental de los engaños y la acción del karma para despertar nuestra naturaleza búdica y obtener entonces la Iluminación. Por esto es fundamental que cultivemos nuestra mente para poder reconocer, frenar y eventualmente desechar estados mentales negativos y las emociones destructivas producto del apego, la ira y la ignorancia. Uno de los antídotos para trabajar con estos estados mentales es la fe, sin embargo, el tener una fe ciega no garantiza que estos estados mentales terminen. Tenemos que tener una fe cultivada y desarrollada con la convicción y el entendimiento de que realmente las prácticas y metodologías planteadas por el Budismo funcionan y es precisamente aquí donde radica la importancia de estudiar el Budismo.

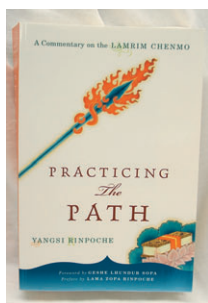
El Budismo plantea una serie de explicaciones y alternativas para trabajar con la mente, pero para poder hacer que éstas

sean efectivas tenemos que desarrollar dicha convicción. No basta con establecer una creencia dogmática y tener fe en ella; ya que cuando las causas y condiciones mediante la cual se origina dicha creencia cambien, podemos caer en el apego a la creencia misma. Esto nos limita nuevamente y nos puede hacer caer o mantenernos en la ignorancia.

Para poder trabajar con el Budismo como camino espiritual de liberación hay que desarrollar un tipo de fe analítica. Ésta examina, cuestiona y después de reexaminar, si nos convencemos, aceptamos el objeto de análisis y de fe como verdadero. Este desarrollo solamente se da con el estudio, discusión y meditación sobre los planteamientos establecidos en las enseñanzas budistas, sobre las enseñanzas brindadas por los maestros y sobre nuestra experiencia de vida. Aunque esta última puede parecer sencilla, es realmente la más difícil; ya que al comenzar a replantear nuestras experiencias desde la perspectiva budista empezamos a descubrir cosas que no necesariamente queremos enfrentar y meditar en ellas conscientemente.

Como instructor del curso de *Fundamentos de Budismo* que auspicia el Centro, tengo como objetivo primordial que los participantes entiendan los aspectos filosóficos y psicológicos fundamentales del Budismo. Sobre todo, que le encuentren pertenencia dentro de sus experiencias en ésta y futuras vidas, y que reencuentren la que hubo en vidas anteriores. Aunque es muy retador, esto sólo se logra al cuestionar, discutir y meditar en las enseñanzas y su significado; y continuaremos de esa manera hasta que logremos percibir la vacuidad.

Lo mejor de...



Practicing The Path: A Commentary on the Lamrim Chenmo,

Yangsi Rinpoche,

Wisdom Publications, Boston, 2003.

El Lamrim Chenmo escrito por Je Tsongkhapa es un resumen del camino completo a la Iluminación. La meditación en el Lamrim – los pasos en el camino- ha sido durante siglos la base de la práctica del Budismo Tibetano.

El Lamrim presenta los escritos del Buddha junto a tres actitudes espirituales continuas, culminando en la suprema aspiración del bodhisatva que se esfuerza por alcanzar su naturaleza búdica para ayudar a aliviar el sufrimiento de todos los seres. Yangsi Rinpoche dio este comentario durante un periodo de dos meses a un grupo de estudiantes de Occidente en Dharamansala, India. Según José Ignacio Cabezón, este libro ameno, accesible y directo al punto muestra la relevancia del Lamrim en nuestra vida diaria.



The World of Tibetan Buddhism: An Overview of its Philosophy and Practice,

Tenzin Gyatso, El Catorceavo Dalai Lama,
Wisdom Publications, Boston, 1993.

Indica Richard Gere, en el prólogo, que este libro ofrece un resumen claro y penetrante de la práctica del Budismo Tibetano. Abarca desde las Cuatro Nobles Verdades al supremo Yoga Tantra y, como todos los libros de Su Santidad, hace énfasis especial en la práctica

de amor, compasión y responsabilidad universal. Nos pide que estemos alertas y presentes a cada momento, vigilando nuestras actitudes, acciones y motivaciones. Además, nos insta a adentrarnos en una investigación continua de nuestros procesos mentales y de examinar la posibilidad de llevar a cabo cambios positivos dentro de nosotros mismos. Es una fuente de referencia sencilla tanto para los que comienzan a adentrarse en el estudio del Budismo, como para aquellos que poseen muchos años de práctica.



Apuntes sobre historia y surgimiento del Budismo

Por M. Carrera

El Budismo es la religión y filosofía desarrollada a partir de las enseñanzas difundidas en el norte de la India por Siddhartha Gautama, conocido como el Buddha, alrededor del siglo V, Buddha-Dharma, antes de la era cristiana (a.e.c.).

Buddha no es un dios, ni un mesías, ni un profeta. El Budismo no se postula sobre un creador. Buddha es un título, que en los antiguos idiomas pali y sánscrito quiere decir “el despierto”, “el que ha despertado”. En el Budismo este título se usa no sólo para referirse al personaje histórico, sino también a cualquier otra persona que haya logrado lo mismo que él.

Las enseñanzas budistas se dirigen hacia la contestación de las interrogantes sobre las causas del devenir de los seres sintientes en la existencia cíclica (samsara) y la posibilidad de romper ese círculo vicioso. Ésta era la problemática alrededor de la cual se centraba la filosofía india en los tiempos del Buddha. Es entonces cuando el Buddha plantea las Cuatro Nobles Verdades, el corazón de sus enseñanzas, que reconoció al momento de su Iluminación.

Buddha plantea la vida como un fenómeno impermanente (anitya), sin esencia propia (anatman), y caracterizada por el sufrimiento. El reconocimiento de estas tres características de la existencia (trilakshana) define el principio del sendero budista.

El sufrimiento como característica de la existencia está condicionado por el deseo (trishna) y la ignorancia (avidya). Al eliminar éstas, se logra la liberación del samsara.

La atadura de los seres sintientes al ciclo de la existencia se explica en el Budismo mediante la cadena de eslabones del surgimiento dependiente (pratitya-samutpada). Cuando se logra romper y terminar con esta cadena, se logra la realización del nirvana.

El camino hacia este logro se puede resumir en términos de las Cuatro Nobles Verdades, el Noble Óctuple Sendero; y el entrenamiento en disciplina y ética o moralidad (shila); meditación (samadhi o dhyana) y sabiduría y percepción especial (prajna).

El pensamiento base del Budismo se resume en el Tripitaka (las tres canastas) de enseñanzas. La comunidad budista

(sangha) se compone de monjes y monjas (bhikshu-bhikshuni) y de practicantes laicos (upasaka).

El desarrollo histórico del Budismo se puede dividir en cuatro fases principales:

- **Mitad del siglo VI hasta la mitad del siglo V, a.e.c.**
Fase del Budismo temprano, enseñanzas dadas por el Buddha y difundida por sus discípulos.
- **Mitad del siglo IV a.e.c. hasta el siglo I de la e.c.**
El Budismo se divide en varias escuelas sobre la base de interpretaciones diferentes de las enseñanzas. Esto se conoce como el sendero Hinayana, que se basa en los Concilios Budistas.
- **Siglo I hasta el siglo VII de la e.c.**
Ocurre el surgimiento y la propagación del Budismo Mahayana con sus dos tendencias principales, la Madhyamaka y la Yogachara.
- **Después del siglo VII de la e.c.**
Surgimiento del Tantra Budista, sobre todo en el Budismo Tibetano (Vajrayana o Mantrayana).

Desde el siglo III el Budismo comenzó a esparcirse fuera de la India, adaptándose a las condiciones locales. Aunque después del siglo XIII, el budismo casi se extinguió en India, su país de origen. Hoy el Budismo Hinayana de la escuela Theravada se encuentra mayormente en Ceylon (Sri Lanka); Tailandia, Burma (Myanmar) y Cambodia; el Budismo Mahayana en China, Japón, Vietnam y Korea; y el Budismo tántrico (Vajrayana) en el Tibet, Mongolia y Japón. Ambas tendencias se encuentran hoy día en toda Europa, los Estados Unidos y Canadá, Centro y Sur América, el Caribe y África.

Actualmente es difícil precisar el número de practicantes budistas en el mundo, ya que la práctica del Budismo no excluye la afiliación a otras religiones.

En Puerto Rico existen actualmente dos centros budistas tibetanos reconocidos oficialmente: Ganden Shedrub Ling, que pertenece a la escuela Gelug, y el Centro Padmasambhava, que pertenece a la escuela Nyingma. También hay practicantes de la escuela Kagyu y practicantes Hinayana de la tendencia Theravada.

Fuente: Parte de la información fue extraída de la *Enciclopedia de Filosofía y Religiones Orientales*, (1994), Ediciones Shambala, Boston.

Prueba un poco de silencio

Por Lama Surya Das

¿Por qué no tomas un domingo, un mediodía, para estar cerca de ti mismo, contigo mismo, en una simplicidad voluntaria y experimentar por ti mismo la inefable alegría y la virtud del noble silencio?

Pasa el tiempo en tu habitación, en tu casa, en el jardín, sin utilizar ningún dispositivo de comunicación. Pasa tu tiempo solo en medio de la naturaleza, compartiendo contigo mismo. Te encantará hacerlo.

Detente

Quédate inmóvil

Permanece en silencio

Los meditadores deben ser vistos
no oídos

Shhhhhhhh

Inmoviliza todos los
sentidos

Deja que todo sea

Abandona todo y permite
que todo llegue hasta ti

Relájate

Ser es algo interno
hacer es algo externo

No hagas nada

Durante un momento
sé únicamente

El silencio es de oro

Disfrútalo.

Mantra de la Compasión



OM MANI PADHME HUM

Recita el OM MANI PADHME HUM la mayor cantidad de veces que puedas. Te ayudará a desarrollar compasión; el deseo de que todos los seres estén alejados del sufrimiento. Se recomienda dirigir el Mantra a lugares en guerra y con sufrimientos causados por la ignorancia, el egoísmo y el fanatismo.

Pensamientos de Paz

La no violencia y la paz no significan que debemos permanecer indiferentes, pasivos. Creo que según existan seres humanos, según esté presente la inteligencia humana, permanece algún tipo de conflicto. Si echamos un vistazo a las ideas contradictorias, éstas no son necesariamente negativas. Las fuerzas que se contradicen unas a otras sirven de base a desarrollos posteriores. Lo que necesitamos es un método, una técnica para sobrepasar dichas contradicciones. Ese es el compromiso. Como tu interés está muy relacionado con los intereses de otros, puedes sacrificar los intereses de los demás. Por lo tanto, comprométete 50-50.

Fuente: Su Santidad, El Dalai Lama, *The Art of Peace: Novel Peace Laureates Discuss Human Right, Conflict, and Reconciliation*.

Gracias...

Queremos agradecer la generosidad de María Narvaez y de Xtreme Works Inc., y la de todos aquellos y aquellas que nos apoyaron con sus acciones, palabras y buenas intenciones en esta primera edición de *Sendero*, para que continuemos extendiendo las semillas del Dharma a muchos seres sintientes.

Líneas de aliento

Escritas en Lhasa en el año del caballo de agua

Por Rangjung Dorje

Me postro ante mis Gurús.

*Sin experiencia,
ilo que otros te dicen son sólo palabras!
Sin las bendiciones del Gurú,
aunque seas diestro con las palabras, no tienes poder.*

*Sin fe arraigada en las profundidades,
las palabras hábiles se convierten sólo en disparates.
Si la existencia no es arrancada de raíz,
hasta convertirte en un hermitaño es sólo forma.*

*Sin compasión arraigada en las profundidades,
trabajar para otros es sólo una ostentación.
Si la acción no se arranca de raíz,
saber las causas no es un camino.*

*Sin ver las apariencias como ilusiones,
cerrar las puertas de los sentidos es todavía ignorancia.
Si el silencio no dual no se busca en el interior,
la perspicacia no es algo más que verbal.*

*Sin dejar ir lo que sea que ocurre,
hasta "buenos" meditadores están en ruta samsárica.
Si cada acto no es sagradamente con propósito,
tu conducta no se eleva sobre el mundo.*

*Sin purificar los contaminantes de la mente,
los llamados frutos no vale la pena buscarlos.
Si las percepciones no se toman como metáforas,
los volúmenes de las escrituras son meramente palabras
añadidas.*

*Sin la esencia de las enseñanzas profundas en el corazón,
todas las interpretaciones se mantienen insignificantes.
Si la iniciación no toca la mente,
las transmisiones múltiples son meramente vacijas vacías.*

*Sin la generación estable y su consumación,
los discípulos que se reúnen no son más que forma.
Si los compromisos tántricos no se cumplen,
ellos agarran como una sogá halando hacia el infierno.*

*Sin practicar lo que se ha aprendido,
los anhelos de los Buddhas son traicionados.
Si te atrapas en cualquier forma de aferramiento,
te enredas en los largos lazos de mara.*

*Yo, Rangjung Dorje, escribí estas líneas,
con la meta de sacudirme a mí mismo; abandonando
todo lo que obstruye la práctica,
me agarro rápidamente a los factores del Dharma.*

*Yo me entreno a mí mismo a ser libre de aferramiento,
en condiciones conductivas como en las adversas.
Yo he escrito esta pieza proveniente de mi experiencia
en Lhasa en el año del caballo.*

El autor es el Tercer Karmapa. Citado en el libro *Songs of Spiritual Experience*. Los Karmapas son las cabezas espirituales del linaje budista Kagyu.

Tara

Tara es la manifestación femenina de la acción de todos los Buddhas. Si uno hace la práctica y medita en Tara, entrará en contacto con su verdadera naturaleza y despertará eventualmente como un Buddha sabio e iluminado. Esta energía o deidad nos ayuda a eliminar obstáculos, problemas y causas negativas que nos llevan al sufrimiento, ya que su esencia es dinamismo. También nos protege contra los peligros con los que nos encontramos en nuestra vida. Nos ayuda a encontrar condiciones donde nuestras causas positivas fructifiquen y nos den la felicidad. Recitar el mantra de Tara nos ayuda a acumular energía positiva que garantizará que gradualmente vayamos caminando hacia la liberación del sufrimiento y de sus causas.



Canto a Tara

Por Marvia López

El cuerpo de Tara
se proyecta en el follaje
y luego en el río.
Sus brazos son margaritas
silvestres.
Sus ojos son el reflejo
del sol.
Tara en la noche se arropa
con un manto de estrellas.
Su rostro es la luna llena
Iluminándonos.
El amor compasivo de Tara
se integra a nuestro cuerpo
cuando miramos el paisaje.



¿Qué pasa?

Por Lily García

Mucha energía maravillosa continúa moviéndose alrededor y a través de nuestro Centro. Completamos con muchísimo éxito nuestra Peregrinación a la India, y la experiencia fue de profundo aprendizaje para todos. Nuestra amada Ven. Damcho sigue en la India terminando su año de investigación en preparación para su tesis doctoral. Aquellos que quieran conocer con más detalles sus aventuras, pueden acceder su *blog* cibemético: www.yearinindia.blogspot.com. El pasado 1ro. de agosto Damcho celebró el séptimo aniversario de su ordenación visitando las ruinas de un antiguo templo budista en la India. No dejen de incluir a nuestra querida maestra en sus dedicaciones.

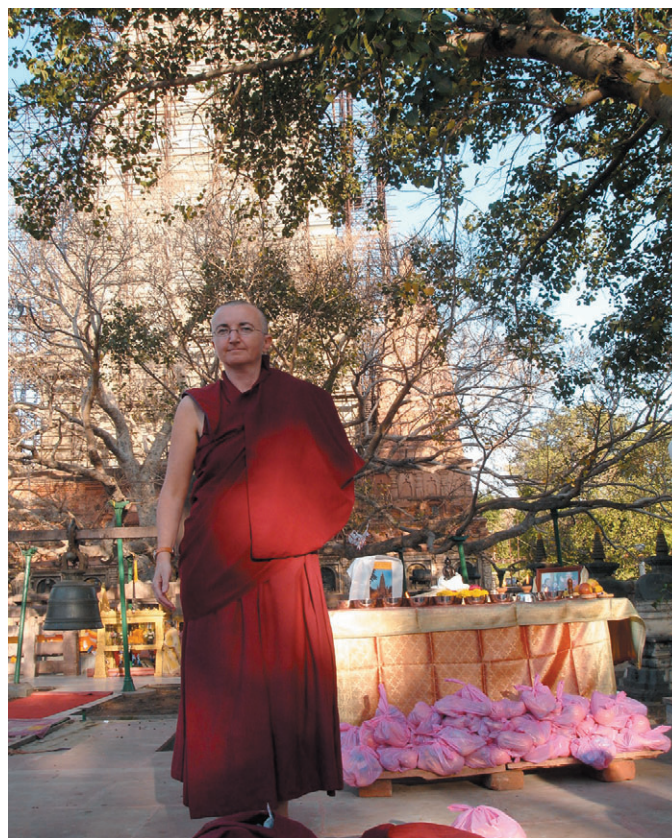
Otro grupo del Centro acompañó a nuestro Director Espiritual, Venerable Yangsi Rinpoche, durante la visita de las reliquias del Buddha a Portland, Oregon. Varios de ellos permanecieron para participar del primer retiro de verano de la Universidad de Maitripa, fundada y dirigida por Rinpoche. Al grupo timón de la universidad se ha unido Angie García y continúa estudiando allá nuestro compañero del centro Ángel Ramos. De hecho, los donativos para la educación de Ángel continúan siendo bienvenidos. El muchacho se ha convertido en uno de los estudiantes más sobresalientes de Maitripa.

Yangsi Rinpoche nos estará visitando nuevamente en noviembre para impartir clases y conferencias. Aprovecharemos su presencia para celebrar otra cena pro-fondos de la nueva sede para el Centro. Vayan ahorrando desde ahora para celebrar todos juntos en acción de gracias. Hablando de la nueva casa, los esfuerzos por comprar un local continúan. Se organizaron dos comités, uno para la búsqueda de propiedades potenciales y otra para la recaudación de fondos. Si les interesa pertenecer a alguna de ellas, pueden comunicarse con nuestra directora Verónica Fernández.

En abril de 2007 llegará de la India nuestra carismática Maestra, la Venerable Damcho. Su visita será un motivo de celebración para nosotros porque es muy querida en el Centro.

En cuanto al programa de estudios, se graduaron veintiseis estudiantes del programa básico de *Fundamentos de Budismo*. A las 3:00 de la tarde, en una hermosa finca en el municipio de Comerío, desfilaron todos los graduandos de dos en dos encabezados por nuestra Directora, Verónica Fernández y el Coordinador de Estudios, Daniel Berríos. La música, especialmente seleccionada para la ocasión, enmarcó el espacio por donde desfilaron los estudiantes entre gritos, aplausos y ovaciones, con Katas amarillas y vestimenta casual, ante el Venerable Yangsi Rinpoche y la Venerable Nandrol. Daniel ofreció testimonio de que los graduandos y graduandas cumplieron con todos los requisitos y exámenes del curso. Entonces, visiblemente emocionado, le presentó al Maestro la primera clase graduanda de *Fundamentos de Budismo* y le solicitó su autoridad para conferirles el grado

Foto: Lily García



Venerable Damcho

de Nagnpa, y que así constara para la historia. Nagnpa significa en Tibetano “estudiante de la doctrina Budista enfocado en el interior”.

Sendero felicita a todos los graduados y les exhorta a continuar estudiando las enseñanzas del Buddha y a generar la transformación que les dará la paz espiritual para tomarse en mejores seres humanos. Por otro lado, nos complace anunciar que ya comenzó la segunda edición de *Fundamentos de Budismo*. El curso se reúne semanalmente y cuenta con una participación de unos cuarenta estudiantes. Mientras tanto, el grupo que se graduó en diciembre ya inició la segunda fase del programa de estudios: *Madhyamika*.

Decididamente, el programa de *Compasión en Acción* continúa con mucho éxito alimentando a más de un centenar de deambulantes los domingos en Río Piedras. Se han unido varios voluntarios nuevos al área de cocina, aliviando la carga de los que semana tras semana dan de su tiempo para el beneficio de tantos seres sintientes que los necesitan.

¡Nos regocijamos en los méritos de nuestro Centro y de todos y cada uno de los voluntarios que han hecho del Dharma su razón de vida!

Ingresar a nuestra página en la Internet para estar al tanto de las prácticas budistas y actividades que realiza el Centro Ganden Shedrub Ling cada semana.

www.budismopuertorico.org

Miércoles 7:30 pm

Clases de yoga, gratuitas

Centro Ganden Shedrub Ling

Yoga para todos los niveles

en un ambiente armonioso.

Domingos 11:30 am

Compasión en Acción

Plaza López Sicardó, Río Piedras

Conoce cómo colaborar, busca

detalles en la página 5.

Monserrat & Crespo

CPA, Laura Crespo

Certified Public Accountants, PSC

104, Del Parque St. Santurce PR
Tel. (787) 725-6166/Fax (787) 723-1230

Angelic Goddesses



Rev. Rina A González

• Talleres del libro "El Contrato de las Almas" 4 al 10 de diciembre (1 taller diario con un máximo de 15 personas por taller) duración de 3 hrs. (9 a 12M) \$100.00 pp. Libro disponible con Rina González el día del taller o para la venta al público.

• En la Tarde - **Regresiones Kármicas** (para limpiar Karma y ayudar a ascender en espíritu más rápido). **Sanaciones Pránicas y Consultas.**

Rina (medium, psíquica, tarotista y clarividente) ofrece consultas espirituales con cita previa y siempre está a la disposición del necesitado. **Talleres disponibles para el 2007**

rina@angelicgoddesses.com
www.angelicgoddesses.com

Para Citas y Matrícula del Taller llamar al
(787) 630-0094 / 1-407-898-0975



ATENCIÓN a: Diseñadores de Prendas, Aprendices y Aficionados



akuamarina
HEADS & SUPPLIES

Llegó a Dorado la tienda de:

- Metales, cristales y semipreciosas para creaciones maravillosas
- Cursos y Talleres- sábados.
- Consultoría de L-V

Tel. (787) 278-0797

ESPECIALES PRE-NAVIDAD

Horario: L-V 10:00 - 5:00/ sábado 9:00-5:00
Bo. Higuillar, carr. 695 Km 2.0
Plaza Doraville, Dorado, PR

Talavera Insurance



Tamara L. Talavera
Insurance Broker

PMB 230 400 Calle Calaf, San Juan P.R. 00918

Tels. (787) 721-2268 • Cel. (787) 717-4221

Fax (787) 721-2062

e-mail: talaveraseguros@yahoo.com



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

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

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

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

gaia... movimiento positivo

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

Galería Paseos • Frente a Walgreens
787. 405.2971

Josué ... Tel. (787) 287-1699 / 287-2177
galería de belleza.
CITAS
Guaynabo

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

- Recortes
- Tintes/Rayitos
- Blower
- Manicure/pedicure
- Peinado
- Maquillaje
- Estética

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

Todo tipo de Flores Exóticas

Josué ... arte en flores

Tel. (787) 731-7892

Diseños artísticos de arreglos florales para eventos especiales



MASAJES TERAPÉUTICOS

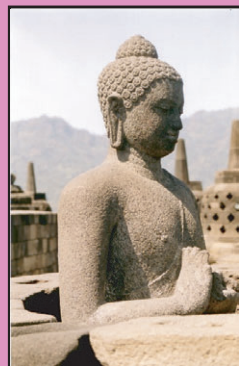
Acondicionamiento Físico y Mental

Daniel Berríos Bones

Terapeuta

servicios
a domicilio

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



Cortesía de

Jose Luis Rodríguez



Lily García

Conferencias y Talleres
(787) 784-0054

Alas - Life Coaching
(787) 409-9565

www.lilygarcia.net

lilygarcia@yunque.net



José Nevárez
Web Developer

www.renderhive.com
Web Design
2D & 3D Animation

787.486.2522

web@renderworks.net



- Diseño y construcción de Jardines Interiores
- Mantenimiento Comercial, Industrial y Residencial
- Alquiler de Plantas y Decoración

Mabels Plants
Mabel Zamudio

Tel- 787-726-3233
Fax- 787-726-1779

Email- mabelsplants@yahoo.com

¿Quieres sembrar Semillas de Paz?

Apúntate en el Programa de Donativos Mensuales Semillas del Dharma...

Todas nuestras actividades y servicios son gratuitos.

El Centro Ganden Shedrub Ling ofrece al público general programas tales como:

- Enseñanzas de filosofía Budista con maestros Tibetanos
- Clases de Yoga
- Clases de Arte Sagrada
- Revista Budista Sendero
- Alimento a personas sin hogar todas las semanas y mucho más...

Apúntate en el programa de donativos mensuales que permite que ofrezcamos actividades gratuitas para el beneficio de las personas.

"Si alguien no comienza a proveer algún tipo de armonía, nunca vamos a poder desarrollar la cordura en este mundo. Alguien tiene que plantar la semilla para que la cordura pueda ocurrir en este mundo."

Chogyam Trungpa Rinpoche

Marca el Donativo Mensual que puedas ofrecer:

- ___ \$10 mensuales
- ___ \$25 mensuales
- ___ \$50 mensuales
- ___ \$70 mensuales
- ___ \$90 mensuales
- ___ otro \$ _____

Facilidades de pago a través de débito directo de tu cuenta de cheque o tarjeta de crédito

Favor de enviar esta información a:

PO Box 9021842,
San Juan, PR 00902-1842 o
directora@budismopuertorico.org

Los donativos mensuales también se envían a la dirección postal.

Nombre _____

Teléfonos _____

E-mail _____

¡GRACIAS!

Maestra del Sistema Adamantino Master Reiki

Luz G. Malaret Negrón



Todo lo que necesitas para restaurar tu salud y tu integridad física, mental, espiritual...



• Terapias: Sistema Adamantino, Reiki, Sanación Pránica

• Terapias de Regresión consciente

• Talleres: Sistema Adamantino - Todos los niveles

• Talleres: Reiki - Todos los niveles

Tel: 787-367-7474

E-mail: dreams_catcher_987@yahoo.com

Feng Shui

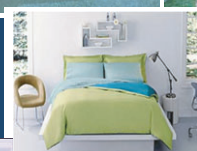
Sandra M. Pagán

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@fengshuipr.org / www.sandyfengshui.com



LUIS GUTIERREZ, AIA

ARCHITECTURE . INTERIOR DESIGN . PRESERVATION . PLANNING
WILSON ST. #1225 SAN JUAN, PR 00907 T. 787-722-5425 F.



BLUE

LOTUS

Old San Juan
specializing in Cultural Art

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

