

Centro Budista Ganden
Shedrub Ling

Otoño 2010
Puerto Rico

Vol. 3 Año 3

Sendero®

La Primera Revista Budista Puertorriqueña

Reliquias de los Buddhas



- Las Reliquias del Buda: 5 años de bendiciones
- Tara Verde, la heroína veloz
- Medicina energética
- Psicología budista: herramientas para transformar la mente

Nota Editorial



Cada una de las ediciones pasadas de la revista Sendero fueron engalanadas con portadas en las que honrábamos a nuestros queridos y bondadosos Lamas. Esta edición no es diferente, ya que honramos al Maestro de Maestros, al Más Preciado, Buda Shakyamuni. Sin embargo, lo hacemos de una manera especial a través de sus reliquias sagradas. Estas reliquias del Buda, con las cuales nuestra comunidad se ha conectado en más de una ocasión, son la esencia de sus logros espirituales. El fundamento de estos logros es su mente completamente pura y compasiva, desde la cual surge la intención altruista de trabajar para el beneficio de los demás.

Buda, luego de su Iluminación, al momento de su muerte manifestó reliquias que fueron rescatadas de entre sus cenizas. Su intención fue dejarnos una fuente de inspiración que activara nuestro propio potencial divino y produjera en nosotros la inspiración altruista de iluminarnos para así servir a otros de manera perfecta. Se dice que el contemplar estas reliquias, directamente o a través de fotografías, constituye una gran purificación de la mente. Por eso, y con la intención de mantener vivas las bendiciones recibidas de esas reliquias cuando visitaron Puerto Rico en el 2005 y 2009, les ofrecemos esta portada hermosa.

Es importante señalar que esta edición está llena de oportunidades para enriquecer nuestra práctica espiritual, aun en medio de lo turbulento de nuestro diario vivir. "La práctica no se detiene" nos señala el hecho que la práctica no es una actividad limitada al cojín. Todo es Dharma. De igual manera incluimos información sobre yoga tibetana, reiki, psicología budista, entre otros temas que estamos seguros servirán de complemento al desarrollo y fortalecimiento de sus mentes. Si Tara Verde es su deidad devocional, no dejen de admirar el trabajo inspirador de Jaime Coll y de Agapito en honor a la "heroína veloz". Además, con mucho regocijo por Myrna Elena incluimos un artículo sobre sus experiencias haciendo retiros en Nepal. Por último, para aquellos que andan buscando un espacio en el cual practicar su altruismo y generosidad de manera continua, vean el artículo de Iraidita sobre Compasión en Acción. Finalmente, Lily, con su inigualable estilo, nos resume los eventos pasados y futuros en "Qué pasa".

Por último, queremos expresar nuestro agradecimiento más profundo a nuestros colaboradores, auspiciadores, escritores y todos aquellos que han hecho posible esta edición. ¡Que sea de sumo beneficio para todos! Esa ha sido nuestra única motivación.

Siempre en el Dharma,
Comité Editorial



Sendero

Revista Budista Puertorriqueña
Centro Budista
Ganden Shedrub Ling (GSL)
PO Box 9021842
San Juan, Puerto Rico 00902-1842
www.budismopuertorico.org
Telefono: (787) 783-2996

Director Espiritual

Yangsi Rinpoché
www.maitripa.org

Directora Administrativa GSL

Iraida Martínez
directora@budismopuertorico.org

Comité Editorial

Mariel Cruz
Vanessa Ortiz
Yolanda "Chayan" Quiñones

Arte y diseño gráfico

Madeleine Gandía

Colaboradores

Alberto Fournier, Myrna Elena Díaz,
Verónica Fernández, Agapito López, Cory
López, Marvia López, Lizzie Nevárez,
Iraida Martínez, Lily García, Gloria Zayas,
Jeannette Rosselló

Fotografías

Proyecto Maitreya, Jens Nagels, Myrna
Elena Díaz, Moraima Nevárez, Norma
Rodríguez, Harold Schofield

Ilustraciones

Jaime Coll

Publicado gratuitamente dos veces al año por el Centro Budista Ganden Shedrub Ling, una organización religiosa sin fines de lucro, que imparte, preserva y practica las enseñanzas del Buda de acuerdo con la tradición de Lama Tsonkhapa, según transmitidas por Yangsi Rinpoché, Director Espiritual.

Política de Publicación

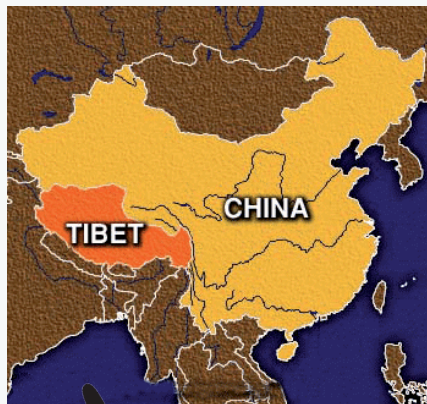
Se aceptan colaboraciones gratuitas. Sendero se compromete a examinar, pero no necesariamente a publicar los textos. El Comité Editor se reserva el derecho de editar y rectificar errores. Se insta a los colaboradores a someter los documentos en formato Word, por medio de CD o correo electrónico.

En nuestra portada:
Las Sagradas Reliquias de
Buda Shakyamuni, cortesía
del Proyecto Maitreya.



- 4 **Las Reliquias del Buda:**
5 años de bendiciones
Recuento de una conexión especial
llena de bendiciones
- 7 **Ganden Shedrub Ling... ¿En Perú?**
¡ Buenas nuevas para nuestra Sangha!
- 8 **Psicología budista:** herramientas para
transformar la mente
- 9 **Yoga tibetana**
- 10 **Tara Verde** - la heroína veloz
Origen, descripción y significado
de Tara Verde
- 12 **La práctica nunca se detiene**
Cada gesto y experiencia se transforma
en Dharma
- 13 **Si estuviéramos en su lugar**
Dharma en acción: Servir para vivir
- 14 **Medicina energética**
¿De dónde vienen nuestras condiciones
de salud?
- 15 **La sonrisa de Rinpoché**
- 16 **Una experiencia religiosa**
- 18 **¿Qué pasa?**

A Tíbet... con la Venerable Damcho



A mediados de julio del 2011, partiremos a la “**tierra de las nieves**” acompañados de nuestra querida maestra, la Ven. Damcho. La peregrinación ha sido diseñada para estudiantes-practicantes budistas de habla hispana. No es un viaje de placer o una excursión turística. Durante tres semanas, visitaremos y practicaremos intensamente en lugares sagrados relacionados a las diferentes tradiciones del budismo tibetano.

La porción terrestre en Tíbet tiene un costo de \$2,500, lo cual incluye alojamiento, transportación local dentro del Tíbet, comidas, ofrendas, propinas, permiso de viajero, guías, entrada a templos y monasterios. Este precio no incluye vuelo aéreo internacional, gastos de pasaporte o visas, ni seguro de viajero. Para más información, puede comunicarse a **fournier.alberto@gmail.com** o llamar al Centro Budista Ganden Shedrub Ling y dejar mensaje (787) 783-2996. También puedes visitar el blog de la peregrinación en **<http://peregrinaje-al-tibet.blogspot.com>**.

Las Reliquias del Buda:

POR: ALBERTO FOURNIER

5 años de bendiciones

El propósito de este artículo es conmemorar los 5 años de estrecha conexión entre la comunidad de Ganden Shedrub Ling (GSL) y las Reliquias del Buda y sus discípulos.

Con gran emoción recordamos cómo a principios del 2005 surgió en la mente de Verónica Fernández, pasada Directora de GSL, la inquietud de conocer más sobre el Proyecto Maitreya y su gira internacional de las Reliquias. Con la motivación de lograr proveer a nuestra comunidad más enseñanzas, maestros y experiencias relacionadas al Dharma, comenzó una investigación que resultó ser amor a primera vista. Inmediatamente procedimos a invitar las Reliquias a Puerto Rico y, para noviembre del 2005, ya nos encontrábamos cara a cara con estas hermosas emanaciones de las mentes Iluminadas del Buda y otros 30 maestros sagrados. Cinco mil personas tuvieron contacto directo con la exhibición ubicada en el Museo de Arte de Puerto Rico. Resulta imposible saber cuántas personas más se impactaron de manera indirecta.

Luego de ese primer encuentro con las reliquias, generamos un interés genuino de preservar nuestro vínculo con los maestros representados en la muestra. Mantuvimos la conexión de muchas formas: apoyando a grupos de otros países en su afán de recibir las reliquias en sus comunidades (México, Colombia y Perú); traduciendo al español los materiales que hoy se encuentran en la página cibernética del Proyecto Maitreya; coordinando para Yangsi Rinpoché dos presentaciones de las reliquias en Maitripa College, Portland (2007 y 2009); y a través de Alberto (este servidor), quien en calidad de Custodio acompañó las reliquias en su gira por Perú.



Reliquias

Para el 2009, la actual directora de GSL, Iraida Martínez, indicó su interés de traer nuevamente las reliquias a Puerto Rico. Siguiendo las recomendaciones de nuestro amado Maestro Yangsi Rinpoché, el plan fue más abarcador: llevar las reliquias fuera del área metropolitana para que beneficiaran un mayor número de personas. Además de San Juan, los municipios Mayagüez y Caguas se convirtieron en anfitriones de la gira de las reliquias en la Isla del Encanto. Entre los 3 eventos, trece mil personas recibieron las bendiciones del Buda y sus discípulos. El personal gerencial del Proyecto Maitreya y de la Gira de las reliquias clasificaron estos tres eventos como los de mayor participación, mejor organización, más hermosos y mayor apoyo por parte del equipo de voluntarios (75 voluntarios en total). Rinpoché, quien nos acompañó durante los 10 días de la gira, también estuvo sumamente complacido.

Resulta maravilloso pensar que toda persona que de alguna manera tuvo contacto con estas reliquias, sembró en su continuo mental semillas de Iluminación. Ese es precisamente el propósito principal de llevar estas hermosas formaciones alrededor del mundo. En este momento solo nos queda regocijarnos por la oportunidad y la buena fortuna de haber conectado directamente con las cualidades iluminadas de estos Maestros. De igual forma, debemos continuar creando causas y condiciones para que estas semillas germinen y podamos todos alcanzar nuestra propia Iluminación. Entonces, al igual que los budas, podremos ser de verdadero beneficio para otras personas.



Reliquias

Las reliquias son formaciones cristalinas que se rescataron de entre las cenizas del Buda y de otros maestros espirituales luego de su cremación. Estas contienen la esencia de las cualidades extraordinarias de estos seres, tales como la bondad amorosa, la compasión y la sabiduría. Muchas personas tienen la experiencia de sentir gran inspiración, sanación y paz interior a través de la energía amorosa que emana de estas reliquias. Cada visitante se pone contacto con lo divino dentro de sí.

"Al entrar a la sala, inmediatamente sentí una paz increíble, como si hubiese entrado a otro mundo, a otra dimensión. Al sentarme y mirar hacia el frente donde se encontraban las reliquias, percibí una luz brillante, clara, con destellos, como si estuviera iluminando toda la sala. Mientras tanto, sentía que no caminaba, sino que flotaba en aquel espacio. De la misma manera salí de la sala "flotando", sintiendo lo que todavía en aquel momento no me podía explicar, pero lo cual se sentía tan real, tan suave y tan familiar. Hoy entiendo perfectamente la conexión que en ese momento tuve con los budas. Hoy, gracias a esa experiencia, con mucho regocijo comparto con muchos seres lo que es el amor por el prójimo, la compasión, el sufrimiento y sus causas y comprendo el hecho de que sí podemos ser felices si transformamos nuestras mentes, porque todos nacemos con la naturaleza de un Buda."

Yolanda (Chayan) Quiñones

"Ese evento marcó mi vida para siempre. Al momento de llegar a la gran sala donde yacían los tesoros, ya no diferenciaba entre reliquias, perlas o cristales, pues lo que mi vista veía no coincidía con mis percepciones. Me arropaba una luz verde brillante llena de paz y felicidad que impregnaba hasta mis neuronas, aún viendo que el resplandor que emanaba en realidad eran destellos de color oro. Había una sensación indescriptible de traspasar por un portal a otra dimensión y ver flotando sobre cada cofre sagrado el holograma de maestros eternos y realizados. Ya con el toque de una reliquia sobre mi cabeza se sellaba un pacto y regalo divino para toda mi vida. Era como haber vuelto a retomar mi entorno. Al volver a mi hogar me invadía un éxtasis divino y ya las cosas no parecían ser iguales. Comprendí que la visita de estos ancestros del oriente fue más que un evento. Fue mantener el legado que nos dejaron, que todos somos iguales y que en el amor incondicional hacia todos los seres está la clave... la llave hacia nuestra Iluminación."

Madeleine Gandía



Ganden Shedrub Ling... ¿en Perú?

Por Alberto Fournier

Por este medio anunciamos a nuestra comunidad de estudiantes/practicantes, que hemos aceptado una nueva encomienda. Se trata de un grupo de hermanos y hermanas peruanos que han solicitado encarecidamente que compartamos con ellos nuestras experiencias como sangha organizada. Más aún, desean que compartamos a nuestro Maestro, Yangsi Rinpoché, y el cúmulo de enseñanzas que a través de los años hemos recibido de él y de otros maestros visitantes. Nosotros, gustosamente, y siguiendo las recomendaciones de Rinpoché, nos hemos comprometido a apoyarlos en todo lo posible. De nuestro lado, hemos estado haciendo uso de la tecnología disponible (página web, Skype, transmisiones online). De su lado, este grupo de estudiantes entusiastas han expresado su deseo de convertirse en una extensión de GSL en Perú. A continuación, algunas expresiones que manifiestan su entusiasmo y agradecimiento:
"Gracias por el interés que tienen en nuestro grupo. Estar en esta sangha me ayuda a mejorar mis emociones. ¡Más adelante quiero poder ayudar a los

demás a conocerse, me encanta la filosofía de ayudar y ser de beneficio para todos!"

Nariko Gibu

"Para mí estar en la sangha es la vida misma, felicidad. Me está ayudando a conectarme con la gente y me ayuda a mejorar la relación que tengo con todos. ¡Estoy feliz de estar bien con todos y ellos conmigo... no dejo de estar feliz! Gracias Alberto por cuidarnos."

Akemi Gibu

"Me parece una muy buena opción haber encontrado esta práctica. Siempre uno está buscando, en la psicología, acupuntura o en otras cosas. Me encanta que no me limiten, no me pongan trabas y me den libertad. Me gusta tener la ayuda de los maestros y creo que nos ayuda en encontrar la esencia de la vida, que es ser de beneficio a otros..."

Amelia Yrei

"Es una valiosa oportunidad de poder compartir con otros el camino a la Iluminación." Claudio Peña

"Es una bendición enorme. Sólo puedo sentir una enorme gratitud por la maravillosa oportunidad que tengo de compartir el Dharma. Gracias a Alberto y a nuestro Maestro, Yangsi Rinpoche." **Harold Schofield**



Psicología Budista

Herramientas para transformar la mente

Por Jeannette Rosselló, Ph.D. & Gloria Zayas, M.A.
Psicólogas Clínicas

“Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo.”

Dhammapada 1, 2

Curto (2004) nos presenta la experiencia de dos hombres, en distintos lugares, que estaban sentados debajo de una palma y a quienes le cayó un coco en la cabeza. El primer hombre reaccionó, sin pensar, con un grito de dolor, se quejó de por qué le tenía que pasar eso, maldijo su destino y se fue llorando. El segundo hombre, a quien le salió un chichón igual de grande que al primero, gritó del dolor pero se detuvo a observar que había sido un coco lo que le golpeó la cabeza. Se frotó el chichón y se alegró de su destino. Abrió el coco, se tomó la leche, comió la pulpa, lo cortó en dos mitades y se hizo un casco para protegerse de un evento similar en el futuro. Este relato presenta un ejemplo sencillo de cómo la mente puede ser una fuente de sufrimiento o felicidad. De seguro conoces muchas situaciones donde personas han confrontado grandes adversidades y salen fortalecidas de las mismas. Otras enfrentan pequeños problemas con los cuales se destruyen. Cuando logramos observar, conocer y controlar la mente, vemos los filtros que usamos para entender nuestras experiencias. No es tanto lo que nos ocurre, sino cómo lo interpretamos. En la mente podemos vivir el infierno o el paraíso, la paz o la guerra.

Esta enseñanza del Buda, de hace más de 2,500 años atrás, constituye un acercamiento psicológico que nos ofrece una forma diferente de entender la vida y sus cambios. De hecho, es muy similar a la psicología cognitiva –conductual (y otros derivados como la conductual dialéctica y la de aceptación y compromiso), que hoy en día están basadas en la evidencia (de estudios científicos). Es una psicología que ha sido validada como eficaz para el tratamiento de algunas condiciones como la depresión.

En un solo día podemos experimentar múltiples pensamientos y sentimientos que nos hacen sufrir o que perturban nuestra paz. Equivocadamente pensamos que la felicidad y el sufrimiento proceden del exterior: son otras personas y cosas las que nos hacen felices o



miserables. Mientras más buscamos fuera de nosotros mismos, más nos apartamos de la felicidad y más nos adentramos en el sufrimiento que irónicamente es lo que deseamos evitar. El Budismo nos provee una mirada diferente con estrategias y técnicas para superar el problema del sufrimiento.

Con el propósito de iniciar o avanzar en el proceso de la transformación de la mente, el Centro Budista Ganden Shedrup Ling estará ofreciendo un taller durante los días 9, 16, 23 y 30 de octubre. Facilitarán el mismo las psicólogas clínicas Jeannette Rosselló y Gloria Zayas. Este taller tiene como objetivos los siguientes:

- 1. Familiarizar al/a participante con los principios básicos del Budismo, las 4 Nobles Verdades.***
- 2. Entender la importancia de la mente en el sufrimiento, bienestar y felicidad.***
- 3. Entender las raíces del sufrimiento y las emociones asociadas a la ira, ansiedad y depresión.***
- 4. Revisar las soluciones y estrategias para el manejo de la ira, ansiedad y depresión en la vida diaria.***
- 5. Practicar meditación y presencia mental (“mindfulness”).***
- 6. Desarrollar consciencia y compromiso para practicar la meditación en el diario vivir.***

Esperamos que esta pueda ser una oportunidad de profundizar en este tema.

Fuente: Curto, R. (2004). Dhammapada. Argentina. Longsellers

“Yoga Tibetana”

Por Cory López

por Rangjung Dorje



Durante la visita que hiciera al CGSL, el Venerable Samten llevó a los practicantes paso a paso sobre la práctica del Gurú Yoga e incluyó comentarios obtenidos a través de sus 31 años de experiencia en el camino budista. Esto resultó ser de suma importancia para quienes tenemos el compromiso de hacer esta práctica, ya sea diariamente o bimensual. Además, una de las noches en particular la dedicó para ofrecer un taller, a la comunidad en general, sobre el "Yoga en los cinco puntos tibetanos".

Se dice que este sistema fue desarrollado por monjes budistas tibetanos y que son parte de los preliminares de los Seis Yogas de Naropa. Por años, el Venerable los ha incluido en su práctica espiritual diaria. Ya que como budistas no sólo pensamos en los beneficios que obtenemos en esta vida, sino en alcanzar metas mucho más superiores tales como la Iluminación, nos recomienda comenzar con una buena motivación. Posteriormente, nos demostró en detalle cómo se realizan estos cinco ejercicios y contestó preguntas a los participantes. Incluso añadió un sexto paso de respiración relacionado con la diseminación de la energía creada a través de todo el cuerpo.

El Venerable contó que mientras realizaba un retiro en los años 90, un amigo le envió un texto sobre esta serie de ejercicios y encontró que los mismos eran

una manera de darle cariño al cuerpo. Durante retiros prolongados los meditadores concentran toda su energía haciendo sus prácticas espirituales y le dedican muy poca atención al cuerpo. Estos ejercicios son muy prácticos, ya que se pueden realizar incluso en espacios reducidos y apenas requieren de 10 a 15 minutos diarios.

Los movimientos de estos ejercicios parecen ser sencillos y simples, pero activan nuestros centros energéticos, que a su vez estimulan las glándulas en el sistema endocrínologo. Antes de comenzar debemos conocer nuestras condiciones físicas, por lo tanto, se debe empezar poco a poco, ya sea haciendo de una a tres repeticiones diarias por las primeras semanas, hasta lograr 21 repeticiones de cada uno. Se recomienda que sólo se hagan tres repeticiones del sexto paso (la respiración para diseminar la energía).

Practicar a diario yoga en los cinco puntos tibetanos tiene grandes beneficios. Promueve la claridad mental y alivia los problemas de coyunturas, artritis, memoria y visión. Además, ayuda a mantener la vitalidad, verse más joven, dormir mejor y despertar con energía. En general, esta serie de ejercicios establece la armonía física y mental que todos necesitamos. A los meditadores les ayuda a desbloquear el chakra del corazón para evitar el stress mental o "lung", que suele presentarse en retiros de larga duración. La maravilla de esta práctica es el poco esfuerzo que tenemos que hacer y los grandes beneficios que obtenemos.

“activan nuestros centros energéticos, que a su vez estimulan las glándulas en el sistema endocrínologo.”

La gráfica a color incluida, procede del siguiente enlace:<http://www.healingmirrors.org/Site1/For%20Adults/F87AF265-A43F-4570-84DF-98F659ABA79D.html>

Por Rangjung Dorje



Tara Verde en El Caribe

Dibujo: hecho en pluma, lápiz de color y tempera

Jaime Coll Haddock

Tara Verde

la heroína veloz

Por Agapito López

Se dice que, por incontables eones, el Bodhisattva Avalokiteshvara trabajó para liberar del sufrimiento a todos los seres sintientes. En cierto momento creyó que su trabajo había finalizado. Al darse cuenta que aún los seres eran rodeados de las mismas dificultades y sufrimientos, Avalokiteshvara se lanzó al suelo y derramó lágrimas de amor. De estas lágrimas compasivas surgió Tara Verde. Es la mejor aliada del practicante, ya que le ayuda a eliminar obstáculos externos e internos. La rapidez con que sus prácticas dan resultado ha provocado que se le conozca como la "heroína veloz". Tara Verde protege al practicante del fuego, el agua, los venenos y demás peligros que le acechan. Más aun, puesto que es la madre de todos los Budas, la práctica de Tara Verde procura longevidad y aumenta los méritos y la sabiduría.

Tara Verde está vestida con ropajes de seda y adornada con hermosas joyas. La gema central de su hermosa diadema es de color rojo y simboliza al Buda Amitaba, su padre espiritual y cabeza de la familia de Buda a la cual pertenece. Tiene la pierna izquierda recogida, símbolo de la renuncia a las pasiones mundanas. Su pierna derecha está ligeramente extendida, en señal de su presteza para ayudar a todos los seres. Dirige su mirada compasiva a todos los seres. Su mano derecha está en el mudra de la generosidad e indica su capacidad de otorgar a todos los seres lo que necesitan. Su mano izquierda está a la altura de su corazón en el mudra de proporcionar refugio; el pulgar y el anular tocándose simbolizan la unión del método y la sabiduría en la práctica. Los tres dedos restantes levantados simbolizan las tres joyas de refugio. En cada mano sostiene una flor utpala con tres capullos simbolizando que ella es la personificación de la actividad iluminada, la madre de los Budas del pasado, presenta y futuro.



Mantra de Tara Verde:

Om Tare Tutare Ture Svaha

Significado del mantra de Tara Verde

Om - cuerpo, palabra y mente de todos los Budas.

Tare - liberación del Samsara, ciclo de insatisfacción y sufrimiento.

Tutare - nos libera de los obstáculos relacionados a la ira, el orgullo, la envidia, la avaricia, la visión errónea, el apego, la duda y el espejismo.

Ture - nos libera de enfermedades físicas, desordenes mentales y acciones negativas que estos generan. Por lo tanto, nos libera de nuestra principal enfermedad mental, la ignorancia.

Svaha - establece la raíz del sendero en nuestro corazón, la devoción a nuestro Gurú en el aspecto de Tara Verde.

Fuente: Gonsar Rinpoché (1996). La Energía Femenina del Tantra: Madre Tara. España. Ediciones Amara

La Práctica no se detiene

Por Alberto Fournier

A comienzos del 2009 recibí una invitación muy especial para acompañar la gira de las Reliquias del Buda durante su estadía en Lima y Cusco (Perú), en calidad de custodio. Esta posición conlleva la seguridad y protección de las reliquias, orientar sobre el Proyecto Maitreya e impartir bendiciones a los visitantes al colocar una estupa que contiene las reliquias del Buda Shakyamuni sobre la coronilla del visitante. Al aceptar la invitación sospechaba que este viaje tendría algunas implicaciones para mi práctica espiritual.

La primera mañana en Lima, al llegar a la habitación que compartiría con Gandhi, otro de los custodios, entré de manera súbita sin saber que él estaba haciendo su práctica de meditación diaria. De inmediato, me excusé de manera muy enérgica por haberlo interrumpido, a lo que él muy gentilmente contestó: "No te preocupes. La práctica nunca se interrumpe ni se detiene." Con esto quiso decir que una vez se ha tomado refugio y se establece un compromiso con el Dharma, todo en la vida se convierte en oportunidades para la práctica ininterrumpida. En ese momento entendí que los próximos 15 días estarían totalmente dedicados a una práctica continua, en contacto directo con las reliquias del Buda y otros Maestros sagrados. ¡Qué oportunidad tan increíble!

El próximo día, el equipo de custodios, anfitriones y voluntarios preparó la exhibición. Cristian, otro de los custodios, me informó que teníamos un sistema para mantener la presencia mental durante la gira. Cada hora, al sonar una alarma de celular, todos suspendíamos tareas y, por dos minutos, observábamos nuestra respiración y desarrollábamos conciencia de nuestro ambiente y las bendiciones que recibíamos al estar en presencia de estas reliquias. Desde ese instante, todo lo que hice se convirtió en una práctica de presencia mental.

Cuando finalmente tuve en mis manos la estupa que contenía las reliquias de Buda Shakyamuni, me di cuenta que cada bendición a impartir podía ser transformada en Tonglen. Esta es la práctica de tomar y dar a través de la respiración. A partir de ese momento impartí cada bendición, no con mantras como era costumbre, si no con plena conciencia de mi respiración, ofreciendo tres respiraciones a cada persona. Visualizaba al inhalar, que a través de mi mano izquierda tomaba el dolor, sufrimiento, ignorancia y emociones perturbadoras de cada persona frente a mí. Luego, al exhalar, a través de mi mano derecha y mientras sostenía la estupa con la reliquia de Buda Shakyamuni, visualizaba que ofrecía a cada persona exactamente lo que necesitaba: felicidad, paz, sabiduría, sanación.

Durante estos eventos en Lima y Cusco debí haber ofrecido unas 2,000 bendiciones individuales. Hoy estoy convencido de que dado el poder de la reliquia sostenida en mi mano, cada bendición se convirtió en una experiencia mística de mucha "ganancia" espiritual. Como ven, durante esos 15 días la práctica no se detuvo. Hoy les exhorto a que hagan de cada experiencia, no importa cuán cotidiana sea, una parte integral de su práctica espiritual. Verán que ésta nunca se detiene.



“Con esto quiso decir que una vez se ha tomado refugio y se establece un compromiso con el Dharma, todo en la vida se convierte en oportunidades para la práctica ininterrumpida.”



Foto tomada al sol el día del evento

Si estuviéramos en su lugar

Por: Iraida Martínez

La madre Teresa de Calcuta decía que

***“el que no vive para servir
no sirve para vivir”***

La oportunidad de servir no siempre la identificamos o no siempre la aprovechamos. Si deambuláramos por las calles sin norte ni techo que nos cobije bajo la lluvia, sin la certeza de que hoy comeremos, sin importarle realmente a nadie, nos gustaría que alguien nos ofreciera algún alimento con amor, sin mostrarnos lástima, repulsión o temor. Quisiéramos que nos trataran con respeto y sin juzgarnos, como a un ser humano igual que los demás. Sólo nuestra realidad convencional es diferente.

Nos gustaría experimentar que con alguna regularidad le importamos a alguien lo suficiente como para confeccionarnos amorosamente una comida, con inspiración y con regocijo, sin que por ello quieran imponernos sus creencias. Sería muy buena la sensación de sentirse respetado sin importar nuestra apariencia. Saber que se nos mira, no como una carga, sino como una oportunidad de servir.

Hace cinco años, gracias a la visión acertada de una intrépida monjita (la Ven. Damcho), en el Centro Budista Ganden Shedrub Ling tuvimos la fortuna de identificar esta oportunidad. Desde entonces cada domingo hemos confeccionado y brindado alimentos a un grupo de personas sin hogar en la placita López Sicardó en Monacillo, Río Piedras.

Comenzamos con ochenta comensales y actualmente, ya estamos sirviendo doscientos platos. La experiencia ha sido muy enriquecedora. Hemos tenido la oportunidad de revisar nuestra ecuanimidad, practicar la compasión y dar todo aquello que nos gustaría recibir, si estuviéramos en su lugar.

El que haya aumentado tanto el número de participantes, hace imperativo que aumentemos el número de practicantes (practicantes de generosidad). Por ellos, te invitamos a que te des la oportunidad de “servir para vivir”.

Si te animas a participar de esta hermosa gestión, puedes comunicarte a través de correo electrónico, directora@budismopuertorico.org, o puedes llamar a los teléfonos, (787)783-2996; (787)409-1883. ¡Bendiciones!



La Paz (poema / canción)

por: **Lizzie Nevarez (Kelsang)**
21 de marzo del 2010

*La paz tiene la sonrisa
en silencio que te auxilia
las breves palabras claras
la emanación inmediata.*

*Es el recuerdo de un verso
una flor en la mañana
la mirada y sus carcajadas
un pasatiempo perfecto.*

*Es el orgullo que brinda
toda bondad absoluta
el entregar oro y plata
con calma abrigando el alma.*

*Es expandir el aliento
sin que falte la templanza
que nunca cesa ni acaba
en la amistad de los tiempos.*

*Es la humana alegría
de la santidad bendita
es darte los buenos días
en el presente altruista.*

Medicina Energética

Por Verónica Fernández

¿De dónde vienen nuestras condiciones de salud? Según la medicina oriental, todas las condiciones de salud que tenemos, tanto físicas como mentales, se originan en nuestro sistema energético. Tenemos un sistema sofisticado de canales (meridianos) y centros de energía sutil, conocidos como chakras, que reparten nuestra energía vital por todo el cuerpo. Cada enfermedad o estado emocional que sufrimos corresponde con algún bloqueo en esos canales o centros. Cuando esos bloqueos están presentes por mucho tiempo, se comienzan a manifestar los síntomas en nuestro cuerpo, ya sea como una enfermedad física o al alterar nuestro estado emocional. Es por ello que las enfermedades se deben tratar tanto a nivel físico con medicina tradicional, como a nivel sutil, donde se origina la enfermedad. ¿No crees que el origen de la enfermedad sea importante?



En Asia se está muy consciente de esto, por lo que han desarrollado muchas técnicas de sanación del sistema energético. Kirti T. Rinpoché decía que nuestros canales de energía tienen unos nudos que se van soltando con la práctica espiritual. Incluso, yo me atrevería a decir que hasta nuestras percepciones corresponden con el buen flujo y la apertura de nuestra energía.

¿Qué causa esos bloqueos?

Hay muchas razones, desde nuestro karma y genética hasta accidentes, experiencias traumáticas, dieta o estilo de vida. Se ha comprobado científicamente que un gran porcentaje de todas las enfermedades es causado por el estrés. Esto lo he podido constatar personalmente. El estrés cierra los canales y ahoga nuestro sistema de energía. Es por eso que nuestros maestros nos recomiendan “relaja tu cuerpo y mente”,

algo difícil de hacer especialmente en los tiempos que vivimos. Esto requiere técnicas poderosas que nosotros podamos aplicar frecuentemente. Lo peor es que tenemos patrones tan arraigados que ni nos percatamos que estamos en estrés.

¿Cómo podemos tratar nuestros bloqueos?

El Reiki es la técnica de sanación más práctica y efectiva que conozco. Es un método de sanación desarrollado en Japón a principios del siglo 20 por un budista llamado Mikao Usui. Reiki es un tipo de energía inteligente que va directamente donde lo necesitamos. Esta terapia no se asemeja a nada que uno haya experimentado en su vida, siendo sus efectos muy diferentes a los de un masaje. El Reiki crea una relajación y

sentido de bienestar bien palpable en todo nuestro ser. Cuando uno toma una terapia es como entrar a otro mundo o estado de conciencia, provocando un descanso que hasta pudiera ser más regenerativo que el dormir. Lo más increíble es que el Reiki también impacta nuestro cuerpo físico muchísimo, ya que acelera la sanación 3 veces más rápido y alivia el dolor. También es increíblemente efectivo para condiciones como la depresión, la ansiedad y el insomnio. El Reiki restaura el balance del cuerpo, la mente, las emociones y el sistema energético. Vale la pena explorar y aprender esta técnica, ya que incluso asiste en nuestra evolución espiritual.

*Para más información, acceda
www.reikipr.vpweb.com*

Poema

La Sonrisa de Rinpoché

Por Marvia

La nieve vista por primera vez
es como la sonrisa del maestro.

La sonrisa de Rinpoché
flota en el aire,
posándose en el rostro de los niños,
jugando con sus pasitos blancos,
bailando al compás del viento.

Los árboles van cubriéndose
con su sonrisa blanca
tambaleándose como un acróbata
en las ramas.

Su sonrisa bordea el parque
como palomas blancas
como flores blancas
como espigas de caña de azúcar,
llenando el espacio,
iluminándolo todo.

Recogen su sonrisa los niños
y la convierten en juego.
Y perfuma de palabras ancestrales,
el espacio diamantino.

La nieve vista por primera vez
es como la sonrisa del maestro.



Una experiencia religiosa

Por Myrna Elena

La sugerencia de Venerable Damcho en el 2008 de hacer un retiro de tres meses de purificación de Vajrasattva en el Monasterio de Kopan en Katmandú, Nepal (lugar natal de mi maestro Yangsi Rinpoché), terminó siendo un viaje de seis a Nepal e India, durante el 2009 y 2010. En un principio pensé que necesitaría acumular mucho mérito para lograrlo, además de renunciar a mi trabajo en plena crisis económica nacional.

En momentos de duda cuando creía que no iba a poder, Rinpoché sólo dijo: 'You will'. Al escribir la carta de renuncia, el pánico a soltar la 'fuente de seguridad' fue tal que cancelé todo cuatro meses antes y por dos semanas olvidé todo. Entonces me pregunté, ¿quería hacer todo aquello, o no? Y si no lo hacía ahora, ¿para cuándo lo iba a dejar? Aunque haría este retiro por todos los seres sintientes, ¡me parecía tanto! De repente pensé que si no era capaz de enfrentar sola aquella situación de incertidumbre, misterio, cambio y riesgo ¿cómo enfrentaría similarmente la hora de mi muerte? Como un entrenamiento mental, todo comenzó de nuevo, ahora por mí y por los demás. Ayuda de distintas personas no se hizo esperar, especialmente de la Ven. Drolma (Monja Mejicana y mediadora cibernética junto con Ven. Damcho en la comuni-

dad Dharmadatta en India), con sus oraciones y apoyo al igual que nuestra amiga de Sangha, Namdrol, quien hizo suya esta experiencia. Su fuerza vino a sostenerme más de una vez cuando la mía me fallaba.

“Como un entrenamiento mental, todo comenzó de nuevo, ahora por mí y por los demás.”

Hubo travesías larguísimas en avión, guagua y tren nocturno. En el vuelo de 15 horas hacia Delhi, imaginé a Rinpoché con su falda color vino, ocupando el asiento que usan las azafatas para el despegue y al aterrizar, levantándose y caminando hacia la salida tal como si mostrara el camino. (¡Gracias Rinpoché!)

Como laica dentro de un ambiente monástico, observaba a los monjes pequeñitos jugando con su narices llenas de mocos y tan felices. Gozaban y corrían cuesta abajo, agarrando en alto sus hábitos como velas de barcos infladas. Mientras jugaban le enseñaban algo a otro aún más pequeño. Entre ellos estaba el pequeño Lama Phuntsok con mochila en espalda, corriendo hacia la escuela.



Pude entrar con otros cuantos al cuarto de Lama Zopa Rinpoché a llenar cientos de ofrendas de agua y ver allí bellas imágenes y objetos sagrados, además de su asiento ricamente dispuesto (donde descansa sentado solo por breves momentos). Palpar aquella devoción al Gurú al igual que la de los tibetanos, con Kata y ofrendas en mano haciendo interminables filas fue extraordinario.

Más de 250 extranjeros de todas partes del mundo, muchos no-budistas, venían por el retiro de Lamrim de un mes a cargo de Ven Dondrub y Lama Zopa Rinpoche. Para mí fue muy gozoso ir reconociendo al anhelado Maestro espiritual a través de las enseñanzas sobre la Devoción al Gurú.

Gran sorpresa fue recibir la bendición de una reliquia de Buda Shakyamuni de manos de Lama Zopa, además de asistir a su Puya de Larga Vida y ver a Lama Tenzin Zopa hacer la extensa fila para ofrendar a su también Gurú.

En Bodhgaya, India recibí enseñanzas y bendiciones de SS el Karmapa y de SS Dalai Lama. Luego regrese a Kopán para el retiro de Vajrasattva. En sí misma esta fue toda una experiencia religiosa.

A cada uno le tocan a la puerta de forma diferente. Ojalá no sea yo la última, pues hay más camino abierto. ¿Y para qué? Para poco a poco ir transformando la mente. Gracias a cada uno que interdependientemente tomó parte e hizo suya esta experiencia, y muy en especial a mi maestro Yangsi Rinpoché y a las Venerables Damcho y Drolma-la.

Más de 250 extranjeros de todas partes del mundo, muchos no-budistas, venían por el retiro de Lamrim de un mes a cargo de Ven Dondrub y Lama Zopa Rinpoche. Para mí fue muy gozoso ir reconociendo al anhelado Maestro espiritual a través de las enseñanzas sobre la Devoción al Gurú.

Gran sorpresa fue recibir la bendición de una reliquia de Buda Shakyamuni de manos de Lama Zopa, además de asistir a su Puya de Larga Vida y ver a Lama Tenzin Zopa hacer la extensa fila para ofrendar a su también Gurú.

En Bodhgaya, India recibí enseñanzas y bendiciones de SS el Karmapa y de SS Dalai Lama. Luego regrese a Kopán para el retiro de Vajrasattva. En sí misma esta fue toda una experiencia religiosa.

A cada uno le tocan a la puerta de forma diferente. Ojalá no sea yo la última, pues hay más camino abierto. ¿Y para qué? Para poco a poco ir transformando la mente. Gracias a cada uno que interdependientemente tomó parte e hizo suya esta experiencia, y muy en especial a mi maestro Yangsi Rinpoché y a las Venerables Damcho y Drolma-la.

“Para mí fue muy gozoso ir reconociendo al anhelado Maestro Espiritual a través de las enseñanzas sobre la Devoción al Gurú.”



¿Que pasa en el centro?

Por Lily García

Queridos hermanos y hermanas del dharma, aquí un recuento de lo mucho que ha ocurrido en el centro y lo que todavía falta antes de que termine el año.

En noviembre del 2009 más de trece mil personas pasaron frente a la exhibición de las Reliquias del Buda en San Juan, Caguas y Mayagüez. Una experiencia sublime para todos los que participamos. Y, como si fuera poco, al mes siguiente iniciamos una nueva relación kármica con el maestro Lladho Rinpoche quien impartió la iniciación de Kalachakra.

El curso/taller sobre "Como hacer retiro personal" ha resultado todo un éxito. Más de una docena de personas han realizado ya sus retiros individuales.

Felicidades a los graduandos del tercer grupo de Fundamentos de Budismo Tibetano. El grupo continuará su desarrollo a través del curso formal de Madhyamika el cual se sigue ofreciendo. Pendientes a detalles de la cuarta edición de Fundamentos que comenzará a finales de septiembre.

En julio nos visitó el Ven. Lhundup Samten para impartir enseñanzas tántricas sumamente profundas. Fue un verdadero privilegio tenerlo con nosotros.

En agosto estaremos recibiendo la visita de la Ven. Gyalten Mindrol, estudiante, entre otros, de Yansi Rinpoché, SS El Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Geshe Sopa y Kirti Rinpoche. La maestra estará dirigiendo un retiro de Nyungne, una práctica de purificación extensa y desarrollo de la boddichita.

En octubre, las sicólogas y practicantes Gloria Zayas y Jeannette Roselló, estarán ofreciendo en el centro un curso práctico sobre Psicología Budista. Detalles más adelante.

Y mientras acá en Puerto Rico continuamos estudiando y practicando, nuestros esfuerzos por promover las enseñanzas del Buda han llegado hasta el Perú. Hemos iniciado esfuerzos para apoyar a un grupo de hermanos peruanos que quiere convertirse en una extensión de GSL denominada "GSL-Perú." Les deseamos éxito.

Nos regocijamos en los méritos de todos los que forman parte de "Compasión en acción," el grupo que durante cinco años ha servido alimento físico y espiritual a más de doscientos necesitados en Río Piedras todos los domingos. Estamos buscando coordinador y voluntarios para un cuarto grupo de apoyo. Contamos contigo.

Este año estamos celebrando una década de ofrecer el dharma libre de costo. Nuestro maestro, Yansi Rinpoche, ha manifestado el orgullo que siente de que Ganden Shedrub Ling sea un ejemplo para grupos del dharma alrededor del mundo. Continuemos nuestra labor y muchas bendiciones a todos y todas. En amor,

Lily

Crédito de Foto Jhado Rinpoche: Jens Nagels

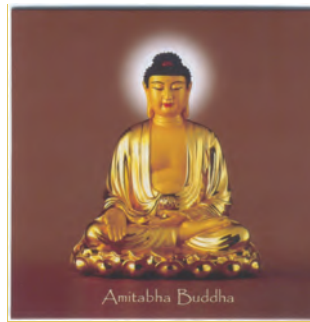


Ya abrió la página de tus libros

libreria isla.com

TU ISLA EN EL MUNDO

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



"Todos en Sendero nos regocijamos por todos los actos en virtud de ayer, hoy y mañana de todos los seres iluminados y seres comunes.

Cortesía de

Myrna Elena Díaz"



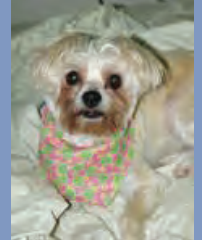
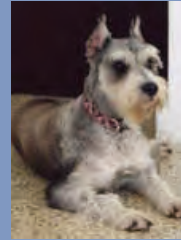
Mildred Alejandro UKRM
Nutricionista Lic. 577

Acupresión
Talleres de REIKI y Karuna Ki
Seminarios

Tel. 787.370.5143

aromasmanosamor.com

"Cortesía de: Jessica, Chayan, Oreo, Tara, Themis"



AXEL GONZALEZ-POLANCO
TERAPISTA DE MASAJE (D.PNL, B.Sc.)



SERVICIO A DOMICILIO
Cita Previa
(787) 438-0953

Local
C/25 # S-8 Jardines de Caparra, Bayamón P.R.

TERAPIAS

- Masaje Sueco
- Drenaje Linfático
- Deep Tissue
- Reflexología
- Rain Drop
- Rain Drop
- Programación Neurolingüística
- Pranic Healing
- Adamantine System

ACUPUNTURA **Consultorio Médico La Merced**
Dra. Ivette Ostolaza

- Electro Acupuntura
- Balances Energético
- Detoxificación Celular

Tel. (787) 502-8249
por cita previa
Lunes, martes y miércoles 6:00 p.m. a 9:00 p.m.



MÉDICA



Sadhana
HEALING ARTS

Tel. 787-758-1739 177
Ave. De Diego,
Urb. San Francisco
www.sadhanahealing.com

info@sadhanahealing.com



Protejamos Nuestro Planeta
Es la joya en que habitamos



Yazmín López
(787) 518-7688
yazminlopez@onelinkpr.net

Yazmín López

"El Samsara no es algo que haya que abandonar por otro lugar.
El Nirvana no es algo que haya que obtener en otro lugar.
Estoy convencido que mi propia mente es el Buda."
Milarepa

(Cortesía de Myrna López)




Optimun Massage
Acondicionamiento Físico y Mental



Daniel Berríos Bones
Terapeuta
para cita llamar al
Tel. 475-5078
berrios1@gmail.com

servicios a domicilio

"Mientras permanezca el espacio,
mientras permanezcan los seres sintientes que yo también permanezca para disipar las miserias del mundo Shantideva



Cortesía de José L. Figueroa"



**José Santini - Acupuncture
Traditional Chinese Medicine**

Acupuncture-Herbs-Chinese
Medical Massage
M.T.O.M. - Master in Traditional
Chinese Medicine
787-702-3187

ompr5@hotmail.com



Lily García

Alas Coaching

conferencias, talleres y coaching individual de vida
(787)234-6906

www.lilygarcia.net

Lily@lilygarcia.net



Cortesía de:

**José Luis Rodríguez
y Cynthia Colón**

Miguel Veray - asesor/contador



- Contabilidad
- Contribuciones
- Administración
- Recursos Humanos

PO Box 195589 San Juan, PR
00919-5589
787.403.7002 M/ 787.795.1556 F
mveray@prtc.net

EMERALD ISLES



- Esmeraldas Colombianas
- Réplicas Arte Colombiano

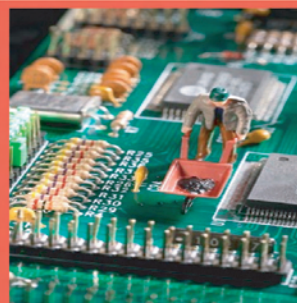
105 Fortaleza • Viejo San Juan

SmartBox Results

eyr@smartboxresults.com

787-462-9310

For your electronic needs



Custom Kitchen Cabinets
fine cabinetry for bath, closet and more

787-261-1111

www.espaciospr.com



**mech design group
Consulting Engineers**

Miraflores #31110
Dorado, PR 00646

Phone: 787-218-0953
mjbeltran@mdgpr.net
info@mdgpr.net

www.mdgpr.net



No habrá paz en el mundo hasta que
cada persona del mundo tenga paz
interior."

Su Santidad El Dalai Lama

Cortesía de Alfredo Piñeiro



Reiki
jin kei do

**"El camino de la sanación con
sabiduría y compasión"**

**Facilita tu paz interior y
alivia tu dolor mediante
tacto sutil.**

**Para clases o terapias:
reikivero@gmail.com
tel. 787 717-1447
www.reikipr.vpweb.com**



PET SCAN en Mayagüez

PET
CENTER

MAYAGÜEZ NUCLEAR PET CENTER

**Nueva Tecnología
con PET Scan
disponible**

Estudios de

- Medicina Nuclear
- PET Scan



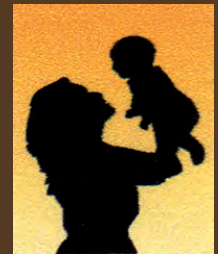
• Las pruebas más confiables para un diagnóstico preciso
Tels. (787) 834.6300 • 265.5130 • Fax 834.6203

Horario: **L a J** 7:00 a.m. - 5:00 p.m **V** 7:00 a.m - 4:00 p.m.
Edif. Medical Emporium Suite 205,
Ave. Hostos 351, Mayagüez, P.R. 00680
www.mayagueznuclear@yahoo.com

Inicio Perinatal Consciente

Beatriz Meléndez
Educadora Perinatal

**Clases
Perinatales
(787)648-1643**



ibeatrizmelendez@yahoo.com
P.O.Box 8636, Caguas PR 00726



Toque de Luz
y Amor
TOO

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
E-mail: toque_luz_amor@yahoo.com

- Sistema Adamantino
- Reiki
- "Pranic Healing"
- "Magnified Healing"
- Cristaloterapia
- Terapia de sonido
- Reflexología
- Masaje
- Regresión consciente
- Meditación
- Numerología
- Manejo de estrés
- Y mucho más...

Calle 2 H29 Villa Rica, Bayamón

discover a place . . .

WHERE THE *Scholarship* IS RICH,
THE *Meditation* IS DEEP,
AND *Service* IS FUNDAMENTAL.



discover

MAITRIPA COLLEGE

ONLINE COURSES IN
BUDDHIST STUDIES
& EAST/WEST PSYCHOLOGY

Under the direction of Yangsi Rinpoche
Register now for all classes

(open enrollment or certificate programs available)

www.maitripa.org | info@maitripa.org

Maitripa College | 1119 SE Market Street | Portland, Oregon 97214 | 503.235.2477



BLUE

LOTUS
 Old San Juan
 specializing in Cultural Art

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



Compasión En Acción



Necesitamos voluntarios para cocinar y distribuir alimentos. También hace falta gente generosa que quiera donar alimentos, dulces, jugos, platos, vasos, servilletas, ropa, zapatos, guantes, etc. Si quieres ser parte de este noble y valioso proyecto, por favor comunícate con el Centro Ganden Shedrub Ling al **787-783-2996**

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 o si prefieres cocinar, llama a Iraida al **787- 409-1883**.



Tiendita Jinpa de GSL

libros, música, velas
inciensos, ropa, joyería
y mucho más.

¡visítala!



Cortesía de

Néstor y Norma



Josué

...galería de belleza

Servicios de peluquería con estilos
para todos los gustos

Para citas, (787) 287-1699

Abierto desde las 6AM para su conveniencia

C-1 Camino Alejandrino, Guaynabo



Peregrinaje - Tibet 2011

A Tíbet... con la Ven. Damcho

A mediados de julio del 2011 partiremos a la "tierra de las nieves" acompañados de nuestra querida maestra, la Venerable Damcho. Las fechas exactas serán anunciadas próximamente. La peregrinación ha sido diseñada para estudiantes-practicantes budistas de habla hispana. No es un viaje de placer o una excursión turística. Por un periodo de tres semanas visitaremos y practicaremos intensamente en lugares sagrados relacionados a las diferentes tradiciones del budismo tibetano.

La porción terrestre en Tíbet tiene un costo de \$2,500 – todo incluido (alojamiento, transportación local dentro del Tíbet, comidas, ofrendas, propinas, permiso de viajero, guías, entrada a templos y monasterios). Este precio no incluye vuelo aéreo internacional a Beijing (nuestro punto de encuentro y salida hacia Tíbet), gastos de pasaporte/visas, seguro de viajero, o gastos de estadía en Beijing antes o después de la peregrinación. Para más información, favor de comunicarse a [fournier.alberto\(aroba\) gmail.com](mailto:fournier.alberto(aroba) gmail.com) o llamar al Centro Budista Ganden Shedrub Ling en Puerto Rico y dejar mensaje (787) 783-2996

Itinerario Preliminar
(sujeto a modificaciones)

Duración: tres semanas

- Día 1 – Vuelo de Beijing a Lhasa
- Día 2 – En Lhasa*
- Día 3 – En Lhasa
- Día 4 – En Lhasa
- Día 5 – Visita al Monasterio de Tsurpu
- Día 6 – Visita al Convento de Shungsep vía Mindroling (acamparemos aquí)
- Día 7 – Visita a Mindroling; bus a Tsedang
- Día 8 – Bus a Samye
- Día 9 – Bus de Samye a Gyantse vía el Lago Yamdro
- Día 10 –En Gyantse: Monasterio Kumbon
- Día 11 –Bus de Gyantse a Shalu, continuando a Sakya
- Día 12 –Bus de Sakya a Shigatse
- Día 13 –Monasterio de Tashilhunpo
- Día 14 –Bus de Shigatse a Lhasa
- Día 15 –Visita al Potala
- Día 16 –Visita a Drayepa (cuevas de Padmasambhava, Atisha, Lama Tsongkhapa)
- Día 17 – Exploración de Drigung Til, Convento de Tidrum, Baños Termales
- Día 18 –Bus a Lhasa; Cena de despedida
- Día 19 –Vuelo de Lhasa a Beijing
- Día 20 –Vuelos de regreso a casa (excepto para aquellos que decidan extender su estadía en China)

* En Lhasa visitaremos el Mercado de Barkor, Norbulingka, Jokhang, Ramoche, Meru Lhakhang, Sera, Drepung, Nechung, un orfanatorio. El itinerario exacto será confirmado luego de la llegada del grupo y basado en los niveles de energía y necesidades particulares.



¡MATRICULATE YA!

Los siguientes cursos serán ofrecidos en Ganden Shedrub Ling, comenzando en octubre 2010.

1. Fundamentos del Budismo Tibetano
(filosofía y práctica)
Duración 18 meses – día jueves, 7-9pm.

2. Madhyamaka Nivel 1 – (estudio y meditación sobre la vacuidad, según la tradición Madhyamaka)
Para estudiantes graduados de Fundamentos. Podrían aceptarse otros estudiantes que cumplan con ciertos requisitos básicos.
Duración 12 meses – día lunes, 7-9pm.

3. Madhyamaka Nivel 2 – Solo para estudiantes que terminaron el Nivel 1.
Duración 12 meses – día martes, 7-9pm.

4. Psicología Budista – Taller de 4 semanas donde se explora el uso de herramientas de psicología budista para el manejo de la ira, la ansiedad y la depresión.
Facilitadoras: Jeannette Rosselló, Gloria Zayas.
Octubre 9, 16, 23 y 30 – sábados 2-5pm

Todos estos cursos son ofrecidos libres de costo. Expresa tu interés en los mismos, escribiendo a directora@budismopuertorico.org o llamando al (787) 783-2996 – Deja tu mensaje.

CURSOS

Agendas 2011



Con deidades Tibetanas y mensajes de "Los 8 versos de adiestramiento mental"

Favor comunicarse al
787-463-5151
787-598-5316

¿Quieres sembrar Semillas de Paz?



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

- Enseñanzas de filosofía Budista con maestros Tibetanos
- Clases de yoga
- Revista Budista Sendero
- Alimentos 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.

Todas nuestras actividades y servicios son gratuitas

Apúntate en el programa de donativos mensuales **Semillas del Dharma**

"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 Rimpoche

Donativo Mensual que puedes ofrecer:

- \$10 mensuales
- \$25 mensuales
- \$50 mensuales
- \$100 mensuales
- otro \$ _____

Facilidades para donar a través de débito directo de tu cuenta de cheque o tarjeta de crédito.

Favor de enviar información a:
PO Box 9021842
San Juan, Puerto Rico
00902-1842
directora@budismopuertorico.org

Somos un mundo de alternativas para estabilizar tu condición emocional

condiciones que tratamos

- Depresión
- Ansiedad
- Alcoholismo
- Insomnio
- Adicción a las drogas
- Irritabilidad
- Disfunción Familiar
- Problemas Matrimoniales



CUADRO (787) 760-0222//625-2900

1-888-967-4357

Línea de Acceso las 24 Horas

www.sjcapestrano.com

¡Cada vez más cerca de tí a través de toda la Isla!

Clínicas Ambulatorias

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



SISTEMA

San Juan Capestrano

Servicios Especializados para la Salud Mental

CLINICA
CAPESTRANO
PARA

ADOLESCENTES

Jóvenes de 13 a 17 años

- ideas suicidas • frustración
- problemas en la escuela • baja estima
- comportamiento antisocial
- irritabilidad • uso de sustancias
- desórdenes alimentarios
- agresividad o depresión.

¡Estamos para ayudarlo!

- **Pruebas psicométricas disponibles, llame para concertar una cita.**

Expreso Martínez Nadal, Calle Marginal Acuarela #9,
Guaynabo, PR 00966



sólo en:
GUAYNABO 787-708-6323