

Centro Budista  
Ganden Shedrub Ling

Invierno 2008  
Puerto Rico

Vol. 2 Año 2

# Sendero®

La Primera Revista Budista Puertorriqueña

*Edición dedicada a  
la Venerable Damchö*

- *Peregrinos en el Nuevo Tíbet*
- *Presencia Mental y la Meditación "samatha" y "vipasyana"*
- *¿Qué hace un budista ante la situación política del país?*
- *Crónicas de nuestros deambulantes*



BLUE



LOTUS

Old San Juan

specializing in Cultural Art

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



1RA. CLASE  
IGRATIS!  
CON ESTE ANUNCIO  
GIFT CARDS DISPONIBLES



**Sadhana**  
HEALING ARTS

Hatha Yoga • Masajes Terapéuticos  
Budokon • BudoKids • Cuido de Niños

787-758-1739 • sadhanahealing.com • Ave. José De Diego 177 Urb. San Francisco



**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

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



Luz G. Malaret - Directora

Tels: 787-367-7474

E-mail: [toque\\_luz\\_amor@yahoo.com](mailto:toque_luz_amor@yahoo.com)

Talleres de sanación Reiki y del Sistema Adamantino de todos los niveles. Ofrecemos clases privadas y clases en inglés.

Bayamón: Carretera 167, DD-16. Urb. Riverview (a varias luces de Plaza Rio Hondo)

**¡Nuevo!** Llega el **PET SCAN** a Mayagüez

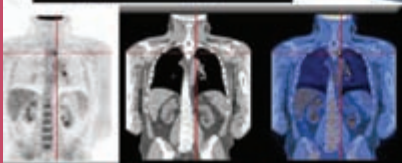
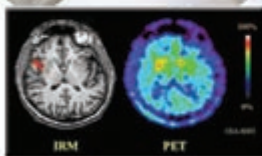


**MAYAGÜEZ NUCLEAR  
PET CENTER**

Nueva Tecnología  
con **PET Scan**  
disponible

Estudios de

- Medicina Nuclear
- PET Scan **¡Nuevo!**



•Las pruebas más confiables para un diagnóstico preciso

[www.mayagueznuclear@yahoo.com](mailto:www.mayagueznuclear@yahoo.com)

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

BENICIO DEL TORO PRESENTS

**maldeamores**



**LA COMEDIA #1 DE P.R.  
A LA VENTA EN DVD**

# Sendero: Dedicada a...

A la Venerable Dhamchö, monja, maestra y amiga estadounidense, con sangre caribeña. Sus simples palabras provocan lágrimas e introspección en todo aquel que la escucha.



De hablar suave, pausado y sencillo, recuerdo cuando la escuché por primera vez en el 2003, haber atendido con ojos sobresaltados su enseñanza acerca del Dharma y posteriormente enmudecido ante su presencia, al conocerla formalmente. La conexión con su naturaleza búdica fue instantánea pero no fue una experiencia privativa mía, al contrario, todos los que la conocieron ese día tuvieron la misma experiencia y así ha continuado hasta el día de hoy. Cuando Damchö nos visita, todos en GSL, en una forma u otra nos sobre coge una sensación particular ante sus historias y enseñanzas. Es el Dharma inmaculado de Damchö que siempre se conecta con el corazón. Hoy en **Sendero** le rendimos tributo a través de nuestros colaboradores.

El Tibet fue noticia en el 2008. Dos antorchas ardieron en China: la de los juegos olímpicos y la de una nación, que como bien se señala en uno de nuestros artículos, no desea que le subyuguen el espíritu.

La política y la espiritualidad no están en armonía en el Tibet por eso los invitamos a leer los artículos acerca del Tibet de nuestra querida monja Damchö y de Lizzie Brugueras. Ambas visitaron el lugar y ofrecen a los lectores de Sendero su perspectiva de lo que allí sucede.

Aquí en la nación puertorriqueña sucede algo parecido. La situación política antes, durante y después de las elecciones genera ansiedad e inestabilidad, por eso los invitamos a leer un artículo encaminado a armonizar dos conceptos que parecen ser excluyentes pero que pueden complementarse: espiritualidad y política.

Por último quiero mencionar que esta es nuestra cuarta edición. Como editor quiero agradecer el apoyo recibido de la comunidad espiritual y de la Junta de GSL, suscriptores y patrocinadores. Además del trabajo realizado por el equipo de **Sendero** en estas cuatro ediciones. Particularmente a nuestro Maestro espiritual Yangsi Rinpoche que con su inmensa sabiduría nos guía en nuestro propósito de divulgar el Dharma a través de ésta, su primera revista budista puertorriqueña.

Siempre en el Dharma  
**Edison García – Creitoff**  
Editor



## Valoramos tu opinión

En **Sendero** tú eres importante. Nos interesa conocer tu opinión. Si interesas que discutamos algún tema en particular envía tu comentario por correo electrónico a: [egcreitoff@yahoo.com](mailto:egcreitoff@yahoo.com), o por correo postal:

**Edison García – Creitoff, Editor, Sendero**  
**Centro Budista Ganden Shedrub Ling**  
**P.O. Box 9021842, San Juan, PR. 00902-1842**

## Sendero

Revista Budista Puertorriqueña  
**Centro Ganden Shedrub Ling**  
1205 Calle 16 SE-Caparra Terrace,  
Puerto Nuevo  
PO Box 9021842  
San Juan, Puerto Rico 00902-1842  
[www.budismopuertorico.org](http://www.budismopuertorico.org)  
Teléfono: 787-783-2996

## Director Espiritual:

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

## Directora Administrativa Centro Ganden Shedrub Ling:

Iraida Martinez  
[directoragsl@coqui.net](mailto:directoragsl@coqui.net)  
[ganden@coqui.net](mailto:ganden@coqui.net)

## Editor:

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

## Coordinador:

Alberto Fournier

## Mercadeo y publicidad:

Madeleine Gandía  
[mgtadv@yahoo.com](mailto:mgtadv@yahoo.com)  
Lesbia Acosta  
Delia Román

## Editorial

### Corrección y edición:

Milagros Rodríguez  
Delia Román  
Alberto Fournier  
Marisol Pereira Varela  
Edison García - Creitoff

## Traductores:

Milagros Rodríguez, Alberto Fournier,  
Juan Segarra Palmer

## Colaboradores:

Ven. Damchö, Agapito López, Daisy Torres,  
Mari Hernández, Delia Román, Marvía López,  
Lizzie Brugueras, Lily García, Verónica  
Fernández, Eunice Mattei

## Producción

Arte y diseño gráfico:  
Madeleine Gandía  
[mgtadv@yahoo.com](mailto:mgtadv@yahoo.com)

## Fotografía:

Jorge González, Aracelis Rivera,  
Francis Rodríguez

## Asesores técnicos:

Alfredo Piñero - Baldomir  
Omar Lamela

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 o correo electrónico.



- 4** **Corazón Vasto**  
**Peregrinación en el Tibet.**  
Conoce los cambios sociales y políticos implantados en la tierra del Dalai Lama, descritos por la Venerable Damchö.
- 5** **Vida y Dharma**  
**Una boricua en el Tibet**  
Fascinada por entender la filosofía de vida llamada Budismo Tibetano, una boricua colaboradora de **Sendero** decidió ir a los lugares donde surgió, no sólo para entenderlo, sino para vivirlo.
- 6** **Vida y Dharma**  
**Crónicas de nuestros deambulantes**  
La compasión en Acción.  
Participantes de un programa comunitario de GSL narran sus experiencias y agradecen la inspiración recibida de la Venerable Damchö.
- 7** **Perspectiva**  
**Una gran amiga espiritual**  
Tributo y testimonios  
La Venerable Damchö: monja, maestra espiritual con sangre caribeña. Conozca a quien llamamos cariñosamente nuestra monja residente que nos ha inspirado por su ternura y disciplina.
- 9** **Buddhadharma**  
**Meditación samatha y la meditación vipasyana**  
Conozca los beneficios de la unión de ambos tipos de meditación.
- 11** **Lo mejor de...**  
**Ocho poemas para educar la mente**  
Verónica Fernández ex –directora administrativa de GSL y colaboradora de Sendero, tradujo una enseñanza oral del Maestro Gesche Sonam Rinchen. Reseña del libro.
- 12** **Métodos Hábiles**  
**Meditación y depresión III**  
Conozca como la compasión es parte del proceso y los efectos secundarios aceptables e inaceptables de la terapia cognitiva basada en la alerta mental.
- 13** **Métodos Hábiles**  
**Verso contenido en el Yoga de las seis sesiones**  
Como ajustar la mente y la motivación frente a los conflictos y problemas de la vida cotidiana, generando arrepentimiento y purificación cuando cometemos acciones no virtuosas.  
  
**La Asana**  
Eunice Mattei maestra de Yoga de GSL, nos explica la importancia de la práctica física en el Yoga y los beneficios físicos y mentales.

- 14** **Métodos Hábiles**  
**Que hace un budista ante la situación política en el país.**  
La ingobernabilidad, el fanatismo, la ira, la angustia y el egoísmo partidista parecen arropar a casi todo el mundo. Conoce un sendero diferente que te ayudará a transformar tu dimensión interior.
- 15** **Desde el Centro**  
**¿Que Pasa?**  
Lily García con su estilo único nos pone al día con lo sucedido en GSL y las futuras actividades para el beneficio de todos los seres.

El Ego de acuerdo al Budismo

# EGO

En el budismo se habla de desarmar y purificar al EGO. Se le llama dak dzin en tibetano y su significado es aferrarse al YO. Ese aferramiento es inútil, pues es una creación de la mente ignorante, a una noción ilusoria de yo y mío, el yo y lo otro y a conceptos, ideas, deseos que sostienen este error.

Nuestra relación con él, señala Lama Surya, es la de desmontar la casa que ha construido el EGO, purificando aspectos negativos y oscuros, perfeccionando su comprensión, practicando la compasión, viviendo la vida de un iluminado, para traer armonía y reconciliación a nuestras vidas.

# Peregrinos en el Nuevo Tibet

PRIMERA PARTE

Por Dhamchö



Al llegar a Lhasa, después de cerca de diez años de ausencia, dos grandes cambios eran evidentes inmediatamente. Uno de ellos es el grado en que Lhasa se ha convertido en un pueblo chino. El otro es la presencia de una gran cantidad de monjes y monjas. Por lo menos a simple vista estos dos cambios no concuerdan. Con la excepción de la antigua área tibetana que rodea a Jokhang, Lhasa

parece más china que tibetana. Paseando por sus calles ves más letreros en chino y se escucha hablar más el idioma chino que el tibetano. De hecho, Lhasa se percibe como una colonia. Tanto como fue India en los tiempos de ocupación británica; Tibet atrae gente joven con muchas ambiciones de progreso económico pero con pocas oportunidades. Estos vienen a ganarse el sustento rápido para ellos mismos y sus familiares que viven en China. Tal y como hicieron los británicos en India, los chinos pueden vivir toda su vida en el Tibet y ni tan siquiera ocuparse de aprender el idioma local.

Mientras tanto, en Lhasa aumenta el Sinified<sup>1</sup> en todas las direcciones, pero está muy evidente el corazón budista. Encontramos las cuerdas de los monasterios de Sakya y Sera vibrando con los sonidos de los monjes afinando el entendimiento de sus estudios. Más allá de Lhasa, en el Tibet central nos encontramos con un pequeño monasterio en ruinas y fuera del alcance de los turistas y visitantes. Ese mismo día, el abad estaba confiriendo la iniciación tántrica más elevada y los monjes acababan de completar el mandala de arena correspondiente. Contrario a otras iniciaciones que yo he presenciado en monasterios tibetanos en el exilio en India y Nepal, cada monje, hasta los jóvenes ubicados en las últimas filas, y que anteriormente estaban jugando y riendo en el patio; conocían los complejos mudras y los realizaban con toda la solemnidad una vez empezada la iniciación. Aunque esto no era principalmente una escuela tántrica, era claro que este abad se ha esforzado por entrenar a estos monjes jóvenes. Era profundamente inspirador ver el compromiso de estos monjes realizando sus prácticas a pesar de las vicisitudes que pasan al vivir la tradición tibetana estando en un régimen chino y con escasez de los materiales que actualmente disfrutaban en India y en China. Más que en otro momento del viaje, esta escena me llenó de esperanza por el futuro del Dharma en Tibet, con el mayor respeto hacia aquellos monjes y monjas que deciden quedarse y educar en el Tibet, donde el Dharma tiene sus raíces.

La rara combinación de monjes y monjas y el aumento significativo de comercios chinos, es otra señal del cambio que pude observar durante el viaje. En su esfuerzo por desarrollar al Tibet (de convertirla en un centro de ganancias) el gobierno chino se

quiere aprovechar del potencial tibetano como destino turístico, señalando lo exótico de la cultura local y especialmente de la religión local. Claramente, ellos han entendido que en su mayoría lo que hace al Tibet interesante para sus visitantes, es por supuesto, el budismo tibetano con sus monasterios, templos, y otros puntos que marcan el ambiente visual tibetano. El budismo, parece que está empaquetado dentro del Tibet como un atractivo turístico.

Una línea de tren ya conecta a Lhasa con Beijing, y la carretera que va desde el oeste de Lhasa a Shigaste es ya casi de clase mundial. Mientras tanto, el trabajo de extender la carretera de Lhasa a Mount Kailash hacia el oeste está bien adelantado. En este momento del 85 al 90 por ciento de los turistas que visitan el Tibet son de China, uniendo el bienestar económico de Tibet al de China. Es imposible percatarse del impacto a largo plazo que puede ocurrir si los chinos siguen incluyendo al Tibet como un atractivo turístico. Por el momento los visitantes tienen relativamente un fácil acceso a muchos de los monasterios y otros sitios sagrados del Tibet.

Tomando ventaja de esta nueva situación, me uní a un seminario de un mes para visitar lugares a través del centro y el oeste del Tibet. Como muchos de los visitantes que viajan en estos días al Tibet, nosotros no fuimos simplemente turistas. Más bien, fuimos como peregrinos y como estudiantes. De hecho, el viaje fue un seminario en el mismo Tibet organizado por una universidad americana y abierto sólo a estudiosos de grados avanzados y a estudiantes de doctorado trabajando en el Tibet. Los diez estudiosos de más antigüedad y los doce estudiantes que participaron venían de Asia, Europa y América del Norte. Contrario a Europa, es muy común que profesores de estudios en budismo de América del Norte sean serios practicantes del dharma, ya sea abierta o discretamente. Este asunto se discutió en el congreso sobre mujeres budistas celebrado recientemente en Hamburgo, cuando distinguidos profesores europeos pasaron por alto comentarios hechos por un monje Theravada de más antigüedad y estudioso del Vinaya, basándose que como devoto de Buddha, la educación del monje no se puede considerar sólo de una manera racional. Al continuar la discusión sobre esto, otro distinguido profesor de la Universidad de Harvard, de una vez retó la presunción de que los estudiosos del budismo no eran capaces de analizar sus propias tradiciones y escritos de una manera racionalmente rigurosa. Dado este acercamiento respetuoso e inclusivo que ahora es común en América del Norte, no es sorpresa de que en este viaje, un número de profesores y estudiantes eran, tanto estudiosos como practicantes del budismo tibetano.



<sup>1</sup> Lo chino. Nota de la editora.

# Una Boricua en el Tíbet

Por Lizzie Brugueras



Cuando me sugirieron que escribiera un artículo para Sendero sobre mis experiencias en el Tíbet durante mi reciente viaje, sentí alegría de poder compartir una experiencia tan fantástica, pero también temor de no poder hacerle justicia con mis palabras. Los que me conocen saben que si fui al Tíbet es precisamente porque disfruto de los retos. Así que, aquí va, con mis excusas anticipadas por los errores y omisiones que pueda tener.

Mi peregrinación al Tíbet comenzó con un retiro de seis días en Kopan, el monasterio budista fundado por nuestro maestro Lama Zopa Rinpoche en Katmandú, Nepal. Kopan es un lugar precioso, en el tope de una montaña a las afueras de Katmandú. Allí te sientes como si estuvieras en el cielo. No sólo porque estás literalmente entre las nubes, sino también por la belleza del entorno, los sublimes cánticos de los monjes, las maravillosas enseñanzas recibidas de los lamas y muchas otras cosas más.

En Kopan tuvimos la oportunidad de participar en el Ritual de Cuatro Ofrendas de Mandala de Arya Tara junto a las monjas del convento, conocer la reencarnación de uno de los maestros de su Santidad, visitar monasterios de otros linajes, ver la famosa estupa de Buddha, el templo de los "monos" y la famosa emanación de la figura de Tara en la piedra. Este tiempo en Katmandú fue muy productivo, ya que nos ayudó a prepararnos física y espiritualmente para la próxima etapa, el viaje al Tíbet.

La primera impresión que tienes cuando llegas al Tíbet es que llegaste a la China. Como ya es de ustedes conocido, el Tíbet fue invadido y ocupado por China en 1951. El aeropuerto es moderno, limpio y eficiente. Para los que hayan viajado a India o Nepal, sepan que no se parece en nada. Cuando sales del aeropuerto te encuentras con complejos de vivienda modernos, carreteras y escuelas, todo totalmente nuevo. Tengo que admitirles que esto me gustó, pues el caos de Katmandú y Nueva Delhi se me hizo un poco difícil de manejar. De camino a Lhasa la primera parada es en una roca gigante donde Atisha pintó la figura del Buddha Shakyamuni. Es enorme y preciosa y todos los peregrinos y turistas se detienen allí como para enco-

mendarse a los Buddhas durante su visita al Tíbet.

En el camino hacia Lhasa vas dejando atrás a la China y vas entrando en esa tierra encantada que es el Tíbet. Nunca olvidaré la sensación que tuve al llegar a Lhasa porque desde lejos ves el Potala, el famoso castillo donde vivió su Santidad hasta el 1959. No hay palabras para describir este enorme, majestuoso y bello lugar. Estás ahí y has llegado a un lugar mágico, místico, legendario.

Aunque en Lhasa, al igual que en el resto del Tíbet, la presencia China es muy fuerte, ha sido imposible subyugar el espíritu tibetano. Una anécdota curiosa es que los chinos al ver que el Potala es tan venerado y admirado, han hecho pequeños potalas en otras ciudades del Tíbet donde tienen sus oficinas de gobierno, digo que es curioso, por no decir que es trágico, pues no parecen comprender que la mística del verdadero Potala no tiene que ver con la estructura, sino con lo que representa.

La ciudad estaba llena de miles de peregrinos. Durante este tiempo se celebraba el festival de Sakadawa (la Iluminación del Buddha). Los tibetanos de todas partes tratan de hacer una peregrinación a Lhasa durante Sakadawa por lo menos una vez en sus vidas. Una vez allí, circunvalan el templo de Jokhan, el Potala y las murallas antiguas de la ciudad. A veces hacen esta circunvalación no caminando sino haciendo ¡postraciones! Y créanme, son muchos los que hacen esto.

Luego de la visita a Lhasa viajamos por todo el Tíbet visitando monasterios y haciendo caminatas en las montañas donde están las cuevas de los famosos meditadores. Estuvimos en Ganden (el primer monasterio de nuestro linaje fundado por Tsongkapa), en la cueva donde Atisha vio a Tara, en el primer monasterio budista fundado por Padmasambawa y en muchos otros lugares legendarios.

La vida en el Tíbet es dura. La inmensa mayoría de la gente se dedica a la agricultura y utilizan los mismos métodos e implementos de hace, literalmente, mil años. Sin embargo, el recuerdo que tengo de esta gente humilde, sencilla, y sincera es de lo feliz que parecían. Siempre estaban prestos a ayudarte y siempre te saludaban con una sonrisa genuina y cariñosa. Para mí era muy impresionante su devoción, hasta la gente más humilde tienen en su casa un Gompa. Yo pensaba, "esto del Budismo debe funcionar, ¡mira lo feliz que se ve esta gente!". Esto a pesar de la escasez, la dominación del gobierno Chino, la sequía y mil otras vicisitudes. No hay duda en mi mente de que volveré al Tíbet y es más, que si hubiese podido, me hubiese quedado. Personalmente pienso que el futuro del Budismo tibetano no está necesariamente en el Tíbet. Creo que su futuro está en el mercado global de ideas donde evolucionará y necesariamente cambiará. Pero para aquellos que nos interesa y fascina entender esta filosofía de vida llamada Budismo Tibetano, nada como ir a los lugares de donde surgió, no sólo para entenderlo, sino para vivirlo. *Tashitelai!*

<sup>1</sup>Saludos. Nota de la editora.

# Crónicas de nuestros deambulantes

Por Agapito y Daisy

Hace algunos años comencé a brindar ayuda en el programa de servicio a deambulantes de G. S. L. llamado Compasión en Acción. Esta tarea me resultaba un poco desagradable debido a que veía personas enfermas, con distintos padecimientos por el uso y abuso de las drogas. La mayoría de ellos tenían muchos problemas de disciplina y agresividad. Para mi sorpresa, estas personas podían escuchar y obedecer a palabras dichas con amabilidad y respeto, sin reproches ni juicios.

Es muy gratificante ver como estos seres, al ser tratados con compasión, se han ido transformando en seres más comprensivos, compasivos y tolerantes. Al principio se peleaban constantemente para ser los primeros en comer, y ahora aunque siempre están ansiosos por comer, saben tener la paciencia y la compasión de dejar pasar primero a impedidos, niños, ancianos y mujeres.



Entiendo que este cambio de actitud se debe al ser tratados con compasión amorosa. Ellos se han contagiado. A continuación, algunas anécdotas.

En una ocasión uno de estos deambulantes venía de camino a almorzar a la placita López Sicardó.

Allí encontré a otro que padecía de sus facultades mentales y estaba sacando comida de un zafacón. El que iba de camino le botó esa comida y lo llevó hasta la placita para que comiera bien. Lo puso al frente de la fila y tomó su lugar detrás de todos los que ya estaban esperando para almorzar.

En otra ocasión, un joven se dirigió a mí y me preguntó si podía ir a la barriada a ayudarlo, ya que había una mujer que se le había quedado el carro. Pensé con recelo y desconfianza si sería cierto que necesitaba ayuda. Segundos después, varios de los deambulantes me dijeron, "ve en confianza que ese hombre te va a proteger y no te va a pasar nada." Fui y así sucedió. Luego de

ayudarlo, el joven me abrazó para darme las gracias. De esto se trata nuestro trabajo voluntario en la placita. No



es solamente saciarles una necesidad de comida, sino escucharlos y compartir sus alegrías. Por esta razón queremos agradecer de todo corazón a todas las personas que apoyan esta gran obra, los que cocinan y los que hacen aportaciones.

Muy especialmente, queremos dar las gracias a nuestra siempre querida y Ven. Damchö por regalarnos esta preciosa oportunidad de ver de cerca el rostro de los que fueron nuestras madres en otras vidas y que han caído en necesidad en esta vida. Ahora tenemos la oportunidad de hacer algo por ellos y devolverles algo de su amor y compasión de otro tiempo. Gracias Ven. Damcho porque usando tus métodos hábiles nos enseñaste esta Bodichita convencional que algún día se transformará en la Bodhichitta absoluta. GRACIAS VENERABLE DAMCHÖ.

Con mucho amor, Daisy y Agapito

## 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**.

# Una Gran Amiga Espiritual

Por Verónica Fernández



Parece como si la Venerable Damchö llevara muchísimos años visitando nuestra Isla para guiarnos, darnos clases y retiros, pero realmente su primera visita a Puerto Rico fue en el año 2003. Han sido unos cinco años maravillosamente intensos, porque nos ha visitado siete veces en ese periodo. Esta monja americana, que al principio parecía muy tímida, ¡nos robó el corazón

instantáneamente! Más que sus enseñanzas, fue su ejemplo lo que nos impresionó. Damchö es una maestra que despierta el corazón con su ternura y con su disciplina, ayuda a enfocar la mente y practicar intensamente. También es muy práctica, puesto que nos ha enseñado a aplicar las enseñanzas de Buddha en nuestro mundo.

En su primera visita a Puerto Rico, queríamos que ella tuviera una experiencia maravillosa. Las primeras impresiones de nuestros maestros visitantes son muy importantes, así que conseguimos un apartamento para ella en el Viejo San Juan. Fue una visita de un mes completo. La calidez con la que todos la recibimos y el impacto de sus enseñanzas y presencia caló hondo, tanto en ella como en nosotros. Fue tan gozoso, que era como haber reencontrado una vieja amiga y maestra, que no habíamos visto en mucho tiempo. Ella también sintió una increíble afinidad con los puertorriqueños y con nuestra Isla.

Recuerdo que Yangsi Rinpoche la instó a dar las clases en español. Esto fue una sorpresa total para ella, pues pensaba en todo momento que iba a dar las clases en inglés, su idioma natal. Aunque entiende seis idiomas, entre ellos tibetano y sánscrito, nunca había dado clases en español, ya que sólo lo había estudiado en Escuela Superior. De más está decir que tiene una habilidad increíble para aprender idiomas. De hecho, fue en Puerto Rico donde Damchö dio clases formales en español por primera vez. Desde entonces se ha ido regando la voz y ya ha sido invitada a otros países de Latinoamérica, principalmente a Méjico.

Su nombre "Damchö" quiere decir Dharma inmaculado, y ella es un reflejo viviente de ese nombre que le fue impartido por nuestro fundador Geshe Sopa cuando fue ordenada como "Gelongma".

Hemos tenido unas experiencias memorables junto a Damchö, el puya de fuego que hizo en una finca en Comerío, muchos retiros e innumerables clases. Nos acompañó durante la visita de Su Santidad, el Dalai Lama, a Puerto Rico y durante la visita de las Reliquias del Buddha. También nos guió en una peregrinación a la India en el 2006. Una de las cosas más impactantes que ha hecho Damchö fue la fundación de nuestro programa Compasión en Acción. Muchos no saben que a Damchö le gusta cocinar y ese gusto combinado con mucha generosidad amorosa fue lo que la motivó a animarnos a cocinar y a llevarle comida a los deambulantes en una placita en Río Piedras.

Comenzamos alimentando a unas 50 personas, el programa ha ido floreciendo y ya la cifra ronda en 175 personas todos los domingos.

La Venerable Damchö se encuentra en la India en estos momentos, donde se ha relocalizado a un monasterio llamado Thosamling. Allí está haciendo muchos estudios con maestros elevados de diferentes linajes. También está dedicando su tiempo para hacer sus retiros de prácticas preliminares (Ngondros).

Estamos eternamente agradecidos de su presencia y guía, y continuamos esperando con mucha anticipación sus visitas en los próximos años. Los maestros siempre nos enfatizan la importancia de tener amigos espirituales como ella. Es un disfrute increíble ver como nuestra preciosa y maravillosa relación con la Venerable Damchö continúa desarrollándose con el tiempo. ¡Qué pueda continuar dedicándonos mucho, mucho tiempo!

***“Los maestros siempre nos enfatizan la importancia de tener amigos espirituales como ella.”***

*“La Ven. Lhundub Damchö fue mi primera maestra de Dharma en este renacimiento, así que ocupa un lugar muy especial en mi corazón.”*

*La generosidad de Damchö se hace evidente de muchas maneras: en la calidad y pertinencia de sus enseñanzas, en la duración de sus estadias en Puerto Rico, en su esfuerzo constante por mejorar su español para beneficiar con sus enseñanzas a muchas personas en países de habla hispana, así como en su iniciativa que dio vida al programa de Compasión en Acción, en el cual me inspiró a participar.*

*Guardo en mi memoria y en audio una joya. Por ahora es la única voz que se escucha durante mi visualización del campo de refugio. Es la voz cristalina y vibrante de Damchö diciendo: “Es posible vivir sin apego”. ¿Por qué la guardo?, ¡porque le creí!”*

**- Mari Hernández**

*“Sentí una conexión bien especial con ella desde el día que la conocí. Como comunicadora, cuando me enteré que había escogido dejar una exitosa carrera como periodista para entregarse a la vida monástica, aprendí a admirarla aún más.”*

*Durante el viaje a la India el año pasado, a Damchö la bautizamos: la monjita Duracell. Amo su entrega, su sentido del humor, su don de comunicación y de utilizar métodos hábiles a la hora de enseñar el Dharma, y sobre todas las cosas, su enorme capacidad para la compasión. Me regocijo en sus méritos y me siento bendecida al poder llamarla tanto maestra, como amiga.”*

**- Lilly García**

# Agradecimiento de Damchö

## Mis queridísimos amigos del corazón, Daisy y Agapito:

No tengo palabras para decirles cuán significativo es para mí el hecho de que ustedes están manteniendo este proyecto. Siento muy vívidamente que es por sus acciones sinceras, consistentes y amorosas dándoles la comida a nuestras madres hambrientas y hermanos hambrientos, que, de verdad, soy yo la agradecida. Es fácil tener aspiraciones bonitas pero a veces no es tan fácil cumplir estas visiones. Simplemente hice lo fácil, pero ustedes están contribuyendo cada semana a la felicidad de muchos seres. En uno de los versos expresando el compromiso del Bodhisattva decimos que: "hoy invito a todos los seres a una fiesta de iluminación y de todas las felicidades en el entretiem po como mis invitados." Como ya lo han notado esta fiesta a quien invitan sus hermanos y madres e hijos y padres todos los domingos, no es sólo una fiesta de comida, sino una fiesta de respeto dignidad, cariño y amor. Y esta fiesta ¡sí sabe rica!

Vivimos en un mundo en el que estamos íntimamente conectados con otros, en la sociedad, en la familia, en el trabajo; y por esta interdependencia lo que una persona contribuye a su entorno sí tiene impacto. Todos tenemos

dentro de nosotros, a veces muy enterrado, a veces más visible, una bondad y una luminosidad infinita. Pero, por estar superados por los hábitos negativos o por estar en un entorno violento, esta bondad se entierra muy profundamente. La prueba de que sí tenemos todos esa bondad, es que cuando tratamos a otros con este cariño, respeto y dignidad, la gran mayoría de las personas suben a la altura de este respeto y cariño; y si no hubieran tenido esta semilla de bondad dentro de ellos, no serían tan receptivos a nuestro amor y compasión. Así que por sus acciones, las acciones de cada persona que van para crear esta fiesta exquisita, que externamente parece una fiesta de comida saludable y nutritiva, pero en su esencia es la comida de gran, gran amor, desde el fondo de mi corazón, les agradezco.

Su amiga en el Dharma  
**Damchö**

## Buddha-Luna

*La Luna-Buddha  
es verde, azul, roja.*

*La Luna-Buddha  
es río, canto, brisa.*

*La Luna-Buddha  
es sábana de rocío,  
fría y cálida a la vez,  
sumergiéndose en el valle.*

*La Luna-Buddha  
nos ilumina  
con su tranquila faz  
de agua y luz.*

**Marvia López**



# Presencia Mental y la Meditación “samatha” y “vipasyana”.

## **En cuanto a la diferencia entre “presencia mental” y “darse cuenta”**

Dice Thrangu Rinpoché: “En el lenguaje tibetano *drenpa* significa presencia mental y *sheshin* significa darse cuenta. Quiere decir que uno esta mentalmente presente en cuanto a lo que se está haciendo y recuerda lo que hay que hacer, esté uno meditando, o haya perdido el poder de la concentración. La presencia mental es como una condición causal y darse cuenta es el resultado. Si uno posee una presencia mental muy concentrada, inmediatamente uno nota el surgir de un pensamiento, uno se da cuenta, convirtiéndose esto en *sheshin*, y uno sabe lo que está ocurriendo. Normalmente, uno no sabe lo que hay en su mente o lo que uno está pensando, por lo tanto, no se da cuenta. Pero si uno posee presencia mental, se dice que en la medida en que la presencia mental trae estabilidad mental, entonces uno se da cuenta. Por lo tanto, cuando uno posee presencia mental, esta se da a través del darnos cuenta de lo que está sucediendo”

*\*Fuente: La práctica de la tranquilidad y la visión profunda, por Khenchen Trangu Rinpoché, pág. 51.*

*\*Traducido del inglés al español por Alberto Fournier, a petición de Edison García -Creitoff, Editor de la revista Sendero, Centro Budista Ganden Shedrub Ling, en octubre del 2008.*

**“Por lo tanto, cuando uno posee presencia mental, esta se da a través del darnos cuenta de lo que está sucediendo**

## **En cuanto a la unión de la meditación “samatha” y la meditación “vipasyana”.**

Dice Thrangu Rinpoché: “La manera de practicar la unión de la meditación *samatha* y la meditación *vipasyana* fue descrita por Milarepa en sus canciones, particularmente en su canción a Nyima Paldar Bum. Paldar Bum sentía una gran fe y era muy diestra en su práctica del Dharma. Era también muy diestra en hacer preguntas inteligentes. Milarepa la conoció en una ocasión mientras impartía enseñanzas a una serie de personas. Ella sintió gran fe en Milarepa y lo invitó a su hogar. Le reconoció que vivía en el *samsara*, que durante el día se ocupaba de preparar la comida y la ropa y en la noche dormía. Pero ella quería practicar el Dharma y le preguntó a Milarepa sobre qué práctica podía ella hacer que la llevara a lograr el estado de un Buddha.

Milarepa dio a Paldar Bum una enseñanza a través de una canción en la que usó cuatro metáforas o símbolos. Primera-

mente le dijo, “mira al cielo. El cielo no tiene centro al que puedas señalar y tampoco puedes señalar los límites del cielo. De esa manera debes descansar tu mente sin que haya un centro o un límite”. Segundo, le dijo, “mira a la montaña. Esta está completamente estable e inamovible. De igual manera tu mente debe ser firme y estable”. Tercero, le dijo, “mira al sol y a la luna. Estos no fluctúan en brillantez. Permanecen completamente claros y con la misma intensidad todo el tiempo. De esa misma manera la brillantez de tu mente no debe fluctuar”. Y cuarto, le dijo, “observa el lago en su grandeza, que no tiene olas y está completamente calmado y aquietado”. Milarepa no quiso decir que debemos meditar sobre el tema de la



montaña, el sol, el lago o el cielo. Estas eran solo metáforas para la meditación no-conceptual que debemos hacer. Entonces Milarepa le dijo a Paldar Bum que meditara sin conceptos, lo cual es el aspecto de *samatha*. Mirando a la esencia de la ausencia de pensamientos es el aspecto de *vipasyana*. Así que le impartió instrucción para que meditara sobre la unión de *samatha* y *vipasyana* al decirle que meditara sin pensamientos. El meditar sin pensamientos es la quinta instrucción en esta canción.

Nyima Paldar Bum meditó y regresó donde Milarepa con preguntas relacionadas a la canción que este le había obsequiado. Ella le dijo que cuando miró al cielo, pudo meditar como el cielo, en un estado completamente relajado. Pero que aparecieron nubes en el cielo, y preguntó qué debería hacer en cuanto a las nubes. Ella dijo que pudo meditar sobre las montañas, pero que pudo ver plantas y árboles creciendo en las montañas, y preguntó qué podía hacer en cuanto a estos. También le dijo que pudo meditar como el sol y la luna, pero que a veces estos eran eclipsados, y preguntó sobre qué hacer en cuanto al eclipse.

**“Mirando a la esencia de la ausencia de pensamientos es el aspecto de vipasyana.”**

Ella dijo además que había podido meditar sobre el lago, pero que a veces aparecían olas, y preguntó qué hacer acerca de las olas. El significado de sus preguntas, por supuesto, es que ella fue capaz de meditar sobre su mente pero que al hacerlo surgieron pensamientos, y quería saber cómo meditar sobre estos pensamientos.

Milarepa le respondió que era muy positivo el que ella pudiera meditar como el cielo con la ausencia de un centro o de límites. Cuando aparecen nubes, uno no debe verlas como distintas al cielo porque las nubes son solo una manifestación del cielo. Si uno logra realizar y entender que la naturaleza de estas nubes es el cielo, estas desaparecerán de manera natural. Si uno es capaz de meditar sobre la montaña, eso es bueno. Las plantas y árboles creciendo en la montaña no son distintos a la montaña, son solo manifestaciones de la misma. Si uno es capaz de meditar sobre el sol y la luna, eso es bueno; y el eclipse del sol o la luna no es otra cosa que la naturaleza misma del sol y la luna. Si uno es capaz de meditar sobre el lago en su grandeza, es muy probable que aparezcan olas, las cuales son solo el movimiento del lago y por lo tanto, son solo una manifestación del lago porque no puede haber olas que no sean parte del lago. Entonces Milarepa dijo que si uno es capaz de meditar sobre

la mente, algunos pensamientos pueden surgir. Pero que estos pensamientos son solo movimiento ocurriendo en la mente. Estos pensamientos no son otra cosa que la mente, una manifestación de la mente. Cuando uno no entiende la naturaleza de los pensamientos, estos son como olas sobre el lago, pero siguen siendo parte del lago. Cuando uno entiende la naturaleza de los pensamientos y que estos no tienen esencia verdadera, estos son pacificados de manera natural. Así que uno tiene que entender que los pensamientos no son cosas aparte de la mente.

De esta manera Milarepa enseñó sobre la unión de samatha y vipasyana. Posarse sobre una mente sin pensamientos es meditación samatha y ver que estos pensamientos no son otra cosa que manifestaciones de la mente es meditación vipasyana."

*\*Fuente: La práctica de la tranquilidad y la visión profunda, por Khenchen Trangu Rinpoché, págs. 121-125.*

*\*Traducido del inglés al español por Alberto Fournier, a petición de Edison García -Creitoff, Editor de la revista Sendero, Centro Budista Ganden Shedrub Ling, en octubre del 2008.*

## Expresiones A una monja budista



Mientras su corazón  
late en la faz  
luminosa de Buddha,  
Damchö se eleva  
sobre la tierra  
arropándola en  
un atardecer de  
luna eclipsada.  
Sus brazos estuvieron  
recogiendo el rocío  
en el amanecer.  
Tara acudió a  
su encuentro  
acariciando el  
mar de sus ojos.  
Damchö es  
Buddha Tara  
en este anochecer  
eclipsado de  
octubre.

**Marvia López**





### SOPA DE DHARMA PARA TU SER INTERIOR

"Mientras no desenmascaremos al EGO, éste seguirá engatusándonos como un político deshonesto que no cesa de hacer falsas promesas, como un abogado que inventa constantemente justificaciones y mentiras ingeniosas o como un presentador de televisión que habla sin parar, produciendo una corriente permanente de cháchara melosa y huecamente convincente, que en realidad no dice nada en absoluto."



-Sogyal Rinpoche

"No creas en algo simplemente porque lo has escuchado. No creas en tradiciones porque han sido practicadas de generación en generación.

No creas en algo porque ha sido hablado y rumorado por muchos.

No creas en algo simplemente porque se encuentra en las escrituras sagradas.

No creas en algo simplemente por la autoridad de un maestro.

Pero después de observación y análisis, cuando descubras que algo te hace sentido y que conduce al bien y al beneficio tuyo y de todos, entonces, acéptalo y vívelo."

-Buddha Shakyamuni



Corazón Vasto

## MAITRIPA COLLEGE: Master of Arts Degree in Buddhist Studies



Maitripa College is now accepting applications for Fall 2009 entry into our three years Master Degree program under the direction of Yangsi Rinpoche. This program is geared toward students seeking a structured, in-depth and critical understanding of Buddhist thought in the context of both traditional and academic scholarship, meditative experience of the path, and training in integrating Buddhist principles into active service in their communities. Flexible weekend and evening class times to accommodate all schedules.

application deadline for Fall 2009 entry for new students into the MA Program of Buddhist Studies: **March 15, 2009**

for information & application materials, visit our website at: [www.maitripa.org](http://www.maitripa.org)

to arrange a tour or for other questions, mail us at: [program@maitripa.org](mailto:program@maitripa.org)



# Maitripa College

1119 SE Market Street / Portland, OR 97214 / 503-235-2477

## Lo mejor de...

### *Ocho Poemas para Educar la Mente:*

Sabiduría del Tibet para el Siglo XXI  
Autor: Gueshe Sonam Rinchen  
Traducción y edición del tibetano al inglés: Ruth Sonam

Traducción al castellano:  
Verónica Fernández,  
Edición: Milagros Rodríguez.

2005 España Ediciones Dharma



### *¿Cómo nos liberamos de la preocupación egoísta y de estar pensando siempre en nosotros mismos?*

Los pensamientos y sentimientos negativos provienen de nuestra propia preocupación y de nuestras percepciones erróneas. Para deshacernos de ellas necesitamos entender la realidad tal como es, particularmente nuestros estados mentales negativos fomentando y cultivando estados mentales constructivos.

Los ocho versos para educar la mente, uno de los textos mas importantes de un género de escrituras espirituales tibetanas conocidas como " lojong {literalmente "entrenamiento mental"} proveen "instrucciones" que ayudaran al lector a someter, adiestrar y a entrenar la mente para alcanzar el espíritu de la iluminación.

Buddhadharma

# Meditación y Depresión

Por Graham Meadows

Tercera Parte

## ¿Es la compasión parte del proceso?

Aunque los grupos están orientados hacia las tareas y están muy ocupados, indiscutiblemente existe cierto grado de cohesión y el terapeuta también toma una actitud abierta y cálida hacia los miembros del grupo. A menudo, el grupo puede ser una fuente de apoyo y proveer un par de horas de un ambiente razonablemente seguro y cálido. Las instrucciones sobre la atención consciente impartidas al grupo repetidamente enfatizan tratar al yo con bondad y hay un ejercicio final en la estructura del grupo en el que se alienta a las personas a enfocarse específicamente en emociones positivas hacia otros miembros del grupo. También puede ocurrir que en el funcionamiento del grupo haya un aspecto de compasión no verbalizado pero aun así, claramente comunicado. Estar expuesto al ejemplo de un grupo dirigido por un terapeuta compasivo y a la participación en este grupo puede ser parte importante del proceso.

## Éxitos y fracasos: Efectos secundarios aceptables e inaceptables

Aunque no ha sido probado, la evidencia disponible plantea la posibilidad de que, para personas que han tenido menos de tres episodios de depresión, MBCT, puede que no ser beneficiosa y sea tal vez hasta nociva.

Hay una gama de posibles explicaciones de por qué esto sea así. Una que le interesa a mi grupo de investigación en Melbourne es que tal vez sea cuestión de motivación. Tal vez para muchas personas haga falta la experiencia de varios periodos de depresión para generar el grado de motivación requerido para hacer que el curso sea fuente de provecho. Para aquellos que han tenido menos episodios y cuya motivación todavía no ha llegado a la firmeza necesaria, el curso puede ser menos provechoso e incluso, a través de otra experiencia de fracaso, potencialmente dañino.

A veces esta posibilidad de que presentarles la meditación a algunas personas pueda ser dañino se experimenta como muy retante por los terapeutas que tienen una adherencia personal fuerte a la práctica de la meditación. Sin embargo, está ampliamente reconocido en los escritos de la literatura budista que algunas personas experimentarán efectos secundarios negativos como resultado de la práctica de la meditación. En la tradición Tibetana se describe el "lung" (Mandala, agosto/septiembre, 2004) el fenómeno que surge cuando individuos asumen prácticas excesivas o que no son las indicadas para ellos. Algunos autores occidentales también han escrito acerca

de los riesgos de pérdida de motivación y de dirección en la vida después de comenzar la meditación y otras prácticas espirituales. El estudio empírico de meditadores demuestra que algunas personas pueden experimentar efectos psicológicos desagradables tales como la pérdida de contacto con la realidad. Para personas con condiciones psiquiátricas, éstas pueden ser muy perturbadoras y hasta pueden provocar una recaída depresiva. Necesitamos estar abiertos a la posibilidad de que estas técnicas podrían tener que ser ajustadas y que para algunas personas no sea lo más indicado. Claro está, todo el mundo tiene la libertad de escoger su dirección espiritual y la gente continuará tomando estas decisiones hayan estado deprimidos o no.

El asunto es un poco diferente cuando se trata de que uno como profesional que provee servicios de salud mental, abogue porque alguien participe de esa estrategia sobre la base de que es un tratamiento para la depresión. El profesional de salud mental que esté tratando a personas con depresión debe ser escéptico acerca de cualquier tratamiento nuevo y siempre será un reto profesional balancear los costos y beneficios al sugerirlo a una persona que comience una práctica de

meditación basada en la atención consciente, pero la evidencia convencional disponible justifica que se considere MBCT como parte del tratamiento que se les ofrece a las personas que han padecido episodios recurrentes de depresión clínica.

***“Estar expuesto al ejemplo de un grupo dirigido por un terapeuta compasivo y a la participación en este grupo puede ser parte importante del proceso.”***

© Graham Meadows, Profesor de Psiquiatría de Adultos, Monash University, y Director de Southern Synergy, El Centro de Southern Health Adult Psychiatry Research Training and Evaluation. Tomado de un escrito preparado para la conferencia "Mind and its Potential" el 24-25 de septiembre de 2005 en Sydney, Australia. Traducido y editado por Milagros Rodríguez de Jesús. Autorizada su publicación por la revista Mandala.



# Verso contenido en el Yoga extenso de las seis sesiones

Por Agapito López



Yo imploro ser bendecido para practicar de acuerdo con las enseñanzas de los Bienaventurados, sin descuidar la práctica del Yoga en cuatro sesiones diarias.

## I. Yoga de despertar

Al despertar por la mañana para iniciar el día con la motivación correcta puedes pensar lo siguiente:

-Hoy, desde este instante, hasta el momento en que duerma esta noche, me esforzaré por realizar todo lo que es positivo, evitaré todo negativo, practicaré el camino espiritual, a fin de ser capaz de ayudar a todos los seres a salir del sufrimiento y alcanzar la Iluminación.

## II. Yoga de comer

Al ofrecer el alimento que comes o bebes acumulas mucho mérito, porque haces de las comidas una fuente de grandes beneficios espirituales.

-Visualiza la comida y la bebida como un néctar puro y dulce que está más allá de la apariencia ordinaria y que produce un

gran gozo. Luego, ofrécela a tu Gurú o a Buddha Shakyamuni.

## III. Yoga de ver todo como la Deidad

Aprovecha todos los momentos que sean posibles para ejercitar la paciencia, la compasión y el amor por todos los seres sintientes.

## IV. Yoga de dormir

Antes de dormir puedes pensar:

-Voy a practicar el yoga de dormir con el fin de alcanzar la Iluminación para el beneficio de todos los seres sintientes. Tratar de estar conscientes en los procesos de dormir y soñar. También es importante purificar las acciones negativas creadas durante el día. El método más poderoso son los cuatro poderes oponentes:

1. Tomar refugio y generar Bodhichitta.
2. Arrepentirse de las acciones negativas.
3. Realizar acciones como remedio, como por ejemplo, mantras de Vajrasattva.
4. Determinar no volver a cometer esas acciones.

-Antes de dormir visualiza a nuestro Lama o al Buddha Shakyamuni que se encuentra en tu corazón en un aposento de luz. Duerme recordando con devoción sus cualidades iluminadas.

*\*En el budismo tibetano es una práctica común ajustar la mente y la motivación frente a los conflictos y problemas de la vida cotidiana. El Yoga Extenso de las Seis Sesiones nos ayuda a generar arrepentimiento y purificación cuando cometemos acciones no virtuosas.*

*Venerable Bokar Rimpoche, El día a día de un budista; Gueshe Taming Gyatso, El yoga del gurú, Comentario a las seis sesiones. 2004 España Ediciones Chabsol*

Por Eunice Mattei

## Asana

La palabra asana significa asiento. La raíz de cada asana es la conexión con la tierra. Es el baile del cuerpo y de la mente que se crea por medio del esfuerzo físico, la unión de uno mismo con la consciencia.

La práctica física ayuda a tomar conciencia del cuerpo. A través de ejercicios se busca el punto del agotamiento para que la mente comience el proceso de sanación, de descanso. Al utilizar el cuerpo al máximo se trata de hacerle entender al organismo que debe llegar a un estado donde la mente se sienta libre y se separe del estrés del diario vivir. De esta forma, se logra entender el camino y ver la vida desde otro punto de vista, con enfoque y razón de ser.

Muchas veces las asanas pueden ser difíciles y retantes. Ése precisamente es el punto, retar la mente, realizar movimientos que muchos consideran imposibles, como las inversiones, es decir,

poner el cuerpo al revés. Al ocupar la mente nos transportamos a otra dimensión, fuera de la realidad cotidiana, de la tristeza, de las guerras... Dejamos la carrera mental para entrar en la espiritualidad. Dejamos a un lado lo que nos quiere controlar y descubrimos nuestra esencia, que es lo primordial.

No tengas miedo al poder físico, disfrútalo. Los beneficios psicoterapéuticos de las asanas, que están basadas en el drshti (foco), cambiarán tu vida. Estimular diariamente el sistema endocrino ocasiona que los niveles de hormonas se balanceen y se mantengan.

Hay que aquietar la mente para escuchar. Muchas personas no tienen esa facilidad, por eso se utiliza el movimiento físico para lograr un ratito de paz.

# ¿Qué hace un budista ante la situación política del país?

Edison García-Creitoff

Recientemente, un estudiante me preguntó cómo manejarían los budistas situaciones como la que está ocurriendo en P.R., qué recomendaciones podía hacer en ese sentido, que fueran de aplicación a cualquier persona, independientemente de su creencia política o religiosa. La ingobernabilidad, el fanatismo, la ira, la angustia y el egoísmo partidista parecen arropar a casi todo el mundo.

Debo confesar que me encontré buscando las respuestas y luego de reflexionar, sin pretensiones de ser un gurú o algo parecido, éstas fueron las respuestas que fluyeron en mi mente:

- La compasión ante todo. Ese ser humano sintiente sufre y es víctima de su miedo, ira y confusión ante lo que no entiende. Es prisionero/a de los dogmas políticos que están dentro de su pensamiento. No se debe reaccionar o sentir la obligación moral de responder por lo que dice o piensa. Ese ser políticamente fanático o simpatizante, tiene una naturaleza búdica esencialmente buena. Escuche pero no adjudique. Hable con él, si es posible y lo permite, de la necesidad de la paz interna y la no-violencia.
- No debemos aislarnos de lo que está sucediendo, en términos de identificar y conocer qué realmente es lo que sucede más allá del partidismo y las luchas tribales. Las cuatro nobles verdades tal como las definió El Buddha aporta mucho en ese sentido, sobre todo entender la noble verdad del sufrimiento.
- Medite concentrándose en la respiración, inhalando y exhalando fijando relajadamente nuestra atención en ella, esto nos aquieta.
- Ore porque los "políticos de carrera se iluminen y que las personas se alejen de situaciones que producen sufrimiento"
- Practique la tolerancia.
- No se deje arrastrar por las pasiones partidistas, ni cometa actos no virtuosos como el chismear, hablar cosas difamatorias e irrespetuosas, con la intención de hacer daño.
- Reflexione sobre la impermanencia. Todo cambia, nada es permanente. La Venerable Damcho, monja budista "residente" en nuestro Centro Ganden Shedrub Ling, dice que: "todo cambia, todo pasa, aún las situaciones negativas tienen su fin".
- Practique la no-violencia de cuerpo, palabra y mente.
- Practique los Ocho versos del entrenamiento mental, recuerde aquello de ser humilde y adjudicarle la victoria al otro.
- Vigile su propio ego, muchas veces éste le obliga a usted a responder o a sentirse ofendido ante el "otro". Practique el silencio, en esa quietud usted se conecta con su verdadero ser y aparece la armonía. Tenga la visualización de usted y el interlocutor envuelto en una luz blanca luminosa.
- No tome las cosas personales.
- No se sienta superior. Actúe con prudencia y humildad, no sea arrogante u orgulloso por el hecho de que conoce o ha tenido acceso a información de naturaleza espiritual. Ese cono-

cimiento es para ser utilizado con sabiduría no como un instrumento de poder.

- Conéctese, no se aisle excluyendo a todo aquel que políticamente piensa o actúa de forma diferente. Practique la inclusión no la exclusión. No ignore o deje de interactuar con esa persona, salvo que la propia ira o coraje del otro no lo permita o no desee la interacción. Entonces usted se aleja para no hacer y/o hacernos daño y desde la distancia lo/la perdona. Usted se perdona por lo que le dijo o pensó sobre él o ella y entonces hace la firme resolución de no establecer diferencias y dividir a los seres humanos en amigos/ enemigos/ conocidos y todas esas clasificaciones, que lo que hacen es separarnos y dividirnos.

- Sostenga lo antes dicho con acciones, con una firme resolución de cambio y arrepentimiento. Dé el ejemplo, sobre todo a sus hijos/as.

Hable con ellos/as sobre lo que está sucediendo, en forma calmada y sosegada, explique que hay otras formas o caminos para lograr la felicidad más allá de la lucha partidista. Que esas luchas son una ficción, son construcciones mentales que hacemos para separarnos unos de los otros y no desarrollar nuestra naturaleza búdica, nuestra espiritualidad.

Explique la necesidad de generar una nueva conciencia ética que motive el cultivo de unas cualidades humanas como la paz, la compasión, la responsabilidad ética, el amor, la tolerancia, la diversidad, la misericordia, la humildad y que eso no es responsabilidad de los políticos.

En la medida en que generemos esas cualidades con intensidad y resolución nos transformaremos individualmente y la sociedad y el planeta serán diferentes.

***"No se deje arrastrar por las pasiones partidistas, ni cometa actos no virtuosos como el chismear, hablar cosas difamatorias e irrespetuosas, con la intención de hacer daño"***



# ¿Qué pasa?

Con esta edición de **Sendero** despedimos el 2008 para abrirle la puerta a un nuevo año lleno de nuevas alternativas para el fortalecimiento del Dharma en nuestra querida isla.

El 2008 ha sido uno difícil y de mucho trabajo, principalmente en el área de recaudación de fondos. Gracias al apoyo de todos ustedes hemos ido poco a poco dándole forma a nuestra nueva casa. Desde cenas con Yangsi Rinpoche y días de sanación y terapias, hasta el stand-up comedy en el cual compartí tarima con mi prima Marian, la actividad en el centro fue intensa. Esperamos contar con ustedes también en el 2009 para los nuevos inventos que nos permitirán continuar con el compromiso de nuestros maestros de ofrecer las enseñanzas budistas de forma gratuita a toda persona que se acerque a nosotros.

Este año terminó con la visita de Yangsi Rinpoche en noviembre, quien además de ofrecer enseñanzas, impartió la iniciación de Vajrasattva. Con la presencia de nuestro director espiritual en la isla iniciamos una nueva etapa administrativa en Ganden Shedrub Ling. Luego de varios años de servicio como directora de nuestro centro, Verónica Fernández le pasó la batuta a Iraida Martínez durante una ceremonia especial oficiada por Rinpoche. Agradecemos profundamente a Verónica el servicio incondicional que ha dado al centro y a Iraida el haber aceptado con tanto amor esta nueva responsabilidad. Nos regocijamos en los méritos de ambas.

Entre las prioridades en la agenda de Ganden Shedrub Ling para este año, se encuentra un nuevo y más completo programa de

enseñanzas. Nos encaminamos a ampliar la oferta de cursos con el fin de poder satisfacer las necesidades de los diferentes tipos de estudiantes que están llegando a nosotros. Se estará desarrollando un currículo que incluirá enseñanzas dirigidas tanto a practicantes de budismo o personas interesadas en comprometerse con el camino budista, como a no budistas interesados en incorporar aspectos del dharma en sus vidas diarias.

Entre los cursos a ofrecerse estarán orientaciones cortas de un sólo día, un seminario de diez semanas de introducción al budismo, un curso de Samatha que incluirá un retiro, y una nueva edición de "Fundamentos del budismo," éste para personas con mayor compromiso, pautado para finales de enero del 2009.

Ya para el 2009 contamos también con la visita confirmada de dos maestras. En febrero nos estará visitando la Ven. Lhundup Nyingye, monja budista con muchos años de experiencia en retiros, quien estará impartiendo un curso corto de entrenamiento mental y retiros de meditación. Y en mayo regresa a Puerto Rico nuestra querida Ven. Lhundup Damchö quien dirigirá un retiro de cinco días titulado "Cambiando nuestro karma..cambiando nuestras vidas."

Gracias nuevamente a todos ustedes por un año maravilloso y que el 2009 llegue cargado de bendiciones, prosperidad y motivaciones correctas.

En amor, Lily



Actividad de Yangsi Rinpoche con los niños, en el centro GSL el 12 de julio del 2008. Como propósito, estuvo la meditación para niños y bendiciones para los bebés.

## ...y con nueva directora GSL



**TENEMOS NUEVA DIRECTORA**

**Sendero** le da la bienvenida a la nueva Directora Administrativa de GSL Iraida Martínez quien sustituye a la querida compañera Verónica Fernández.

**Bienvenida Iraida.**

## ¡Enhorabuena!



**Tiendita Jinpa  
de GSL**

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

**¡visítala!**



# Alfredo J. Piñeiro

Information Tecnology Consultant



138 Ave. W. Churchill  
PMB 506, San Juan,  
Puerto Rico 00926

(787) 365-3766  
apineiro@ajp-consulting.com  
www.ajp-consulting.com



Tel. (787) 288-2729  
Cel. (787) 539-9944

## Juan M. Lamela

Certified Travel Agent  
A1393261

<http://promotours.traverustravel.com>  
promocionesturisticas@yahoo.com



A Mental Health Corporation  
since 2003

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

### Dra. Noemí N. Cortés-Ortiz

Psicóloga Clínica

### Dr. Lino A. Hernández-Pereira

Psicólogo Clínico  
Tramatólogo Certificado

**Tel. (787) 258-1766**

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



Cortesía de  
**Néstor y Norma**



# ANANDA

Libros, Angeles, Sueños

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

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

Horario: L-S 9:00 a.m. a 6:00 p.m.  
Domingo 11:00 a 5:00 p.m.

Lago Alto Plaza Local #6 Trujillo Alto  
(cerca de Encantada)

Tel. (787) 755-3991  
Fax (787) 755-3957  
E-mail: libreria\_anandapr@hotmail.com

## Human Resources Outsourcing Services

**Carlos A. Bisot Aponte**  
HR Consultant

Ext. Villa Capri G-9 Turín Street  
Río Piedras, P.R. 00924-5029

Cel. 787.342-1485  
E-mail: carlosbisot@hotmail.com

*“La Belleza es una luz en el  
corazón,  
que cautiva tu alma,  
Y que prefiere Dar a Recibir”*

Cortesía de:

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

## Maestro Certificado en Sistema Reiki y Adamantino



### Jorge González

靈氣

Consulta  
por cita previa  
(939) 218-8415



## Gabinetes Modulares

VENTA E INSTALACIÓN

- Madera Sólida y Panel
- 3 modelos a escoger

**Julio Rodríguez Oyola**

Cel. 249-1328 / Tel. 869-2382

Servicio en toda la Isla



- Inciensos • Figuras Místicas • Libros • Música
- Tarot • Cuarzos • Plata Esotérica

- Cuarzos • Péndulos
- Angeles • Sage

**787-758-1820**

E-mail: [gaiasanapr@hotmail.com](mailto:gaiasanapr@hotmail.com)

Avenida De Hostos  
#432, Hato Rey, PR 00918

Ya abrió la página de tus libros

# libreria isla.com

TU ISLA EN EL MUNDO

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

Cortesía  
**Enid Ramírez**



- Habla con verdad.
- No te dejes dominar por la cólera.
- Da, aunque no tengas más que muy poco que dar.

**"Sidhartha Gautama"  
Buddha**

## Optimun Massage

Acondicionamiento Físico y Mental



servicios a domicilio

**Daniel Berríos Bones**

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



# nelly TOLEdo

paintings

Tel. (787) 726-5099 cel. (787) 949-9875  
e-mail ntoledo@nellytoledo.com  
2215 calle mcclery, san juan, p.r. 00913

www.nellytoledo.com



**Yazmin López**  
**"Protege Tu Ambiente"**



## MAESTRA REIKI

*Graciela Rebozo Gil*



Tel. (787) 728-6124  
(787) 728-3670  
cel. (787) 402-1218

E-mail: [graciela@ahrepr.com](mailto:graciela@ahrepr.com)

1603 Loiza Street, San Juan, P.R. 00911



**Lcda. Claudia Carrizosa**  
**ABOGADA - NOTARIO**

*Escritura Publicas de Compraventa,  
Capitulaciones Matrimoniales, Emancipaciones,  
Casos Civiles de Daños y Perjuicios, Familia, Sucesiones,  
Declaratoria de Herederos*

Tel: **787 930-9761** email: [Clac5@hotmail.com](mailto:Clac5@hotmail.com)

Cortesía de: **Myrna López**

Casi todas las cosas buenas  
que suceden en el mundo,  
nacen de una actitud de  
aprecio por lo demás.  
**Su Santidad "Dalai Lama"**



## EMERALD ISLES



- Esmeraldas Colombianas
- Réplicas Arte Colombiano

105 Fortaleza • Viejo San Juan

## ACUPUNTURA



**Consultorio Médico La Merced**

**Dra. Ivette Ostolaza**

- Electro Acupuntura
- Balances Energético

**Tel. (787) 502-8249**

Lunes, martes y miércoles 6:00 p.m. a 9:00 p.m.  
Calle Espada #451, Urb Roosevelt, Río Piedras,  
P.R. 00918 (frente Iglesia La Merced)

## SADIASEPT GUILLONT MD. MPH

### Ginecología y Obstetricia

- Laparoscopia
- Sonografía
- Menopausia
- Criocirugía
- Incontinencia Urinaria
- Reconstrucción Vaginal
- Fibromas



Ave. Luis Muñoz Rivera, Río Piedras P.R. (Detrás Café Valencia)

**Admisiones Hospital Auxilio Mutuo**

**Teléfono(s) : (787) 622- 3054, (787) 607-5765**



# Navidad época de compartir

Que en esta Navidad nazca en nosotros el deseo de compartir con nuestros seres queridos, expresarle nuestro agradecimiento y demostrarle lo importante que son ellos para nosotros.

Acordémonos del que está sólo y comencemos el Año Nuevo con el corazón aligerado por el perdón y enriquecido por el Amor.

Que con abundancia o escasez, con salud o sin ésta, tengamos una **¡Feliz Navidad!**

- **Depresión**
- **Ansiedad**
- **Insomnio**
- **Adicción**
- **Irritabilidad**
- **Disfunción Familiar**
- **Problemas Matrimoniales**

¡Llámanos hoy mismo para ayudarte!

## 10 Clínicas Ambulatorias

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

CUADRO (787) 760-0222 / 625-2900

Línea de Acceso las 24 Horas

**1-888-967-4357**



Servicios Especializados para la Salud Mental