

Centro Budista Ganden
Shedrub Ling

Verano 2011
Puerto Rico

Edición Especial

Dendero®

La primera revista budista puertorriqueña

¡Celebramos 10 años de girar la rueda del Dharma - libre de costo!



Nota Editorial

10 años de generosidad

El Dharma es tan valioso que es imposible ponerle un precio. Es la idea que nos sirvió de inspiración cuando Geshe Lhundub Sopa dio la encomienda a Angie García de dirigir administrativamente el Centro en octubre de 1999. Nos cautivó la idea de que ya nadie tendría que pagar por escuchar una enseñanza, por recibir una iniciación o asistir a un retiro. Esto pondría el Dharma al alcance de todos.

Surgió entonces la preocupación de cómo vamos a cumplir con los compromisos económicos de nuestro Centro, la renta, la electricidad, los seguros y traer a los maestros eran algunas de las responsabilidades que atender, ¿era posible operar de esta manera? Un monje que nos dio muchas enseñanzas nos dijo: "La causa para la abundancia es la generosidad" y dicho esto nos hizo entrega de todas las ofrendas que le había hecho la comunidad. No conservó ni un centavo para él. Otra enseñanza que nos daba. Era el momento de ponernos creativos. Mucha gente quería libros y artículos religiosos y así surgió la tiendita. Por otro lado, habían personas que podían y querían colaborar y nació el programa Semillas del Dharma. Hay personas con creatividad para generar fondos y se crea un comité para estos fines. Así vimos que había otras fuentes de ingreso para sostener económicamente el Centro.

Con esta presentación de Sendero celebramos diez años de haber aceptado el reto y recordamos la enseñanza de nuestro monje sobre la causa de la abundancia. Nos regocijamos al ver que hemos podido comprar nuestra propia casa o, que al menos, pagamos una hipoteca y no una renta. En estos diez años hemos recibido las enseñanzas y charlas de alrededor de 18 maestros y conferenciantes; se han ofrecido iniciaciones, retiros y talleres. Hemos recibido las Reliquias del Buda en dos ocasiones, tenemos un programa de estudios formal del que ya hemos realizado tres graduaciones, programas de servicio a la comunidad, uno de ellos funcionando por seis años consecutivos. Todo esto sin cobrar un solo centavo a los participantes.

Tenemos motivos abundantes para celebrar y regocijarnos, no sin antes reconocer que todo ha sido posible gracias al apoyo de ustedes, nuestros benefactores y voluntarios. Gracias a ustedes ha girado la rueda del Dharma para todos en Ganden Shedrub Ling. Su inspiradora generosidad lo ha hecho posible...

¿continuamos diez años más?

Iraida Martínez



Sendero

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

Director Espiritual

Yangsi Rinpoché
www.maitripa.org

Directora Administrativa GSL

Iraida Martínez
directora@budismopuertorico.org

Comité Editor

Aurora Roque, Anaris Rivera, Ana Caraballo,
Bárbara Medina, Alberto Fournier

Arte y diseño gráfico

Madeleine Gandía, Janette Díaz

Colaboradores

Verónica Fernández, Daisy Torres, José Santiago, Iraida Martínez, Lily García, Gloria Zayas, Jeannette Rosselló, Mariel Cruz, Vanessa Ortiz, Yolanda Quiñones, Alfredo Piñeiro, Nelly Reyes, Claudio Peña

Fotografías

Javier Torres, Francis Rodríguez, Harold Schofield y Yazmín López

Publicada 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.

Sendero

En nuestra portada: ¡Celebramos 10 años de girar la rueda del Dharma - libre de costo!



- 4 Mensajes de nuestros Maestros Yangsi Rinpoché, director espiritual & Geshe Sopa, fundador de Ganden Shedrub Ling
- 5 ¡Tantos maestros!
- 6-7 Tres joyas
- 8 El gompas rodante... nuestro karma de gitanos
- 9 Guiados en el Dharma
- 10 Beneficios de la meditación al bienestar psicológico: un estudio piloto
- 11 Poema - Mira La Luz en tu Interior
- 12 La práctica del Tonglen con la venerable Nyingje



Les presentamos la Junta de Directores 2011 del Centro Ganden Shedrub Ling. Ellos dirigen los esfuerzos que hacen realidad la visión de nuestro maestro Yangsi Rinpoché. De izquierda a derecha: Néstor Reyes, Alfredo Piñero, Orlando Velázquez, Alberto Fournier, Daisy Torres, Verónica Fernández, Iraida Martínez, Cory López, Elle Fina



- 13 Aprende todo lo que necesitas para iluminarte con la práctica de la Gurú Puya
- 14 Buda de la Medicina
- 15 La muerte como práctica espiritual
- 16-17 Diez años ofreciendo el Dharma libre de costo
- 18-19 Trabajo voluntario como práctica espiritual
- 20 Yoga para niños, beneficio para todos
- 21-23 ¿Qué pasa en el Centro?
- 24- Baúl de los recuerdos



Mensajes

Mensaje de Yangsi Rinpoché

Amigos y amigas de Ganden Shedrub Ling:

Durante esta ocasión, en la que celebramos el Décimo Aniversario de esta práctica pura de generosidad, quiero principalmente expresar mi amor y agradecimiento a todos los estudiantes del Centro que hicieron posible estos últimos diez años. De esta manera, crearon el futuro de Ganden Shedrub Ling (GSL). Sin la dedicación y el compromiso de estos estudiantes, el mandala de GSL que hoy disfrutamos no existiría. Hablo particularmente de los estudiantes sénior, aquellos que sostuvieron el Centro durante los años de turbulencia y dificultad, con una actitud de valentía y con un deseo sincero de que el Dharma floreciera en la isla de Puerto Rico.



Hoy resulta difícil imaginar que diez años atrás ni tan siquiera existían unas instalaciones físicas para GSL. Recuerdo nuestros altares rodantes y el tener que cargar y descargar todo un gompá en los baúles de los autos de los miembros de la Junta, antes y después de cada evento. ¡Tomaba tantas horas! Pero todos lo hacían sin lamentos de clase alguna. Prevalecía el sentimiento de agradecimiento por tener la buena fortuna de tener acceso a las enseñanzas del Dharma

El Centro que hoy disfrutan, con su altar hermoso, con su salón de meditación (gompá), con un área comunitaria, con clases, enseñanzas y tantas oportunidades para servir y apoyarse los unos a los otros en comunidad – ¡todo esto ha surgido en los pasados diez años! Para aquellos de ustedes que recién llegaron al Centro les parecería que todo esto siempre ha estado allí – ¡pero no es así! El Centro del cual ustedes forman parte hoy es un resultado kármico. Es el resultado kármico de sus buenas acciones y de la práctica de generosidad y compasión de los miembros fundadores. Por lo tanto, todos juntos tenemos que expresar nuestro regocijo y llenar nuestras mentes de agradecimiento. También tenemos que practicar todos de esa manera, recordando que el resultado de la generosidad es la abundancia. Estas son exactamente las condiciones necesarias para que el Dharma florezca y crezca en Puerto Rico, por lo que desde el fondo de mi corazón los invito a que continúen practicando así.

Con todo mi amor,

Yangsi Rinpoché

Director Espiritual, GSL Puerto Rico

Mensaje del Ven. Geshe Lhundub Sopa

A todos los estudiantes de Ganden Shedrub Ling:

Me siento muy feliz al escuchar que el Centro ha progresado de manera tan significativa durante los pasados diez años. Con maestros tan cualificados como Yangsi Rinpoché y con tantas enseñanzas disponibles, es importante que continúen estudiando y practicando con todo su empeño.

Yangsi Rinpoché ha diseñado programas específicamente para los estudiantes de Ganden Shedrub Ling y viaja a Puerto Rico tanto como puede con la intención de ayudarles a profundizar en cuanto al entendimiento del Dharma. Esto es algo maravilloso. Por esta razón, estos programas deben ser tomados con mucha seriedad.



Rinpoché me ha mencionado que muchos de ustedes desean que yo visite a Puerto Rico nuevamente. Sin embargo, en estos momentos no me es posible. Al momento presente mi rodilla está muy débil, mi visión es muy pobre y mi voz algo frágil. Por esto se me hace muy difícil enseñar. Tampoco estoy impartiendo enseñanzas acá en Deer Park, Wisconsin, donde resido.

Yangsi Rinpoché también me ha dejado saber que ustedes están bien. Me llena de mucha alegría saber que todos en Puerto Rico están bien y es mi deseo que ustedes continúen estudiando y practicando diligentemente.

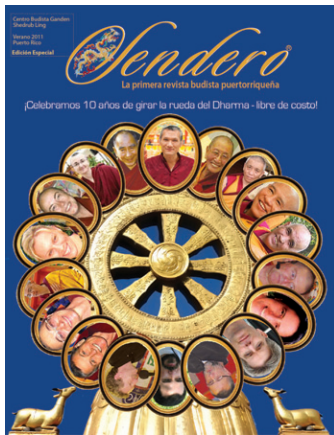
Los mantendré en mis oraciones, dedicaré por el bienestar de todos y por el éxito del Centro.

Tashi Delek,

Geshe Lhundub Sopa

Fundador, GSL Puerto Rico

¡Tantos Maestros!



Por: Alberto Fournier

Una mirada cuidadosa a la portada de esta edición especial nos hace experimentar gran regocijo por la buena fortuna de haber conectado con tantos maestros y maestras durante los últimos diez años – ¡18 en total!

Sin embargo, hay que reconocer que no siempre queda claro en la mente de los practicantes el por qué de tantos maestros. ¿Cuál es su función? Algunos nos preguntamos si debemos sentir el mismo grado de conexión hacia todos ellos y si este sentimiento debe estar presente desde el momento en que los conocemos. Este artículo pretende ayudar a aclarar algunas de estas dudas.

Es necesario partir de algunas premisas: **1.** Un practicante evoluciona a lo largo del sendero espiritual por etapas. **2.** Según su etapa de desarrollo, durante una vida, un practicante estudia bajo la guía de diferentes maestro(a)s y establece diversos tipos de relaciones con esto(a)s. **3.** No todos los maestro(a)s han alcanzado el mismo nivel de logros espirituales. **4.** El tipo de relación adecuada entre maestro(a) y practicante va a depender del nivel de desarrollo espiritual de ambos. **5.** La relación entre maestro(a) y practicante evoluciona de manera progresiva a través del tiempo. **6.** Un mismo maestro(a) puede ejercer un rol diferente en la vida de varios practicantes.

A la luz de lo anterior, es importante reconocer que a lo largo del sendero espiritual el practicante desarrollará la necesidad de conectar con maestro(a)s de diferentes capacidades y de varios niveles de realizaciones. Por eso, es aceptable clasificar al maestro(a) según el contenido progresivo de sus enseñanzas, su perspectiva y la intención de la instrucción que imparte. Veamos algunas de estas posibles clasificaciones:

• **Profesor Budista** - transmite información sobre las enseñanzas del Buda desde una perspectiva filosófica, intelectual, histórica, cultural, política y con poca o ninguna referencia a la práctica personal.

• **Instructor de Dharma** - enseña desde una vivencia y experiencia personal luego de haber puesto en práctica las enseñanzas. Estos incluyen los maestro(a)s residentes y/o visitantes.

• **Especialista en Rituales** - adiestra al practicante en cuanto a los aspectos básicos del ritual y la meditación budista.

• **Mentor(a) Espiritual** - inspira y guía a un practicante adecuadamente en la dirección correcta a través de su ejemplo. Según su nivel de desarrollo espiritual y la autenticidad de su linaje, puede conferir votos y Refugio. Poseedor(a) de realizaciones estables.

• **Maestro(a) Mahayana** - guía al practicante a lo largo de todo el sendero espiritual, con énfasis en las enseñanzas y prácticas de la bodhichita y la forma de vida de un bodhisattva.

• **Maestro(a) Tántrico(a)** - ofrece iniciación, instrucción, guía individualizada e inspiración asociada a los dos niveles superiores de la práctica del tantra. Es a través de estos dos niveles de práctica tántrica avanzada que el practicante tiene acceso a los niveles más sutiles de su mente, conocida como la experiencia de la clara luz.

Como vemos, existen tantos tipos de maestro(a)s como practicantes. Su función en nuestras vidas va a depender de nuestras aspiraciones y motivación. Nos podrán ofrecer mera instrucción, métodos prácticos, rituales o técnicas de meditación. También nos podrán dirigir efectivamente hacia un crecimiento espiritual conducente a renacimientos superiores, a la liberación o, inclusive, al estado de la iluminación total y perfecta. Dependerá de nosotros.

Por fortuna, a lo largo de estos últimos diez años hemos podido contar con la presencia de maestros y maestras altamente cualificados para satisfacer las necesidades asociadas a todo tipo de aspiración y motivación espiritual. ¡Qué maravilloso! ¡Qué maravilloso! ¡Qué maravilloso!

Tres Joyas

Por: Mariel Cruz, Yolanda "Chayan" Quiñones, Vanessa Ortíz



**Angie García,
nuestra primera joya
(2000-2003)**



"Siempre he creído que este es el patrimonio de la humanidad y que el Dharma debe estar accesible a todos. La enseñanza no se cobra," afirmó Angie. Adoptar esta filosofía libre de costo provocó grandes preocupaciones entre la comunidad

puesto que no contaban con los fondos necesarios para cubrir los gastos de un centro, ni sufragar las visitas de maestros. Hubo momentos de necesidad y frustración, pero el trabajo en equipo, el compromiso con el Dharma por parte de la junta administrativa y el apoyo de los maestros hicieron que esto fuera viable. En su primer año tomaron enseñanzas del reconocido venerable Kirti Tsenshab Rinpoché, se ofreció un retiro de Kalachakra y en dos ocasiones recibieron a Yangsi Rinpoché, quien en ese momento era maestro residente del Centro Budista Deer Park, Wisconsin (E.U.). La correlación que la comunidad pudo observar entre la generosidad y la abundancia confirmó que sostener esta filosofía era posible, "Tenemos lo que tenemos mientras el Dharma se siga ofreciendo libre de costo". Según su experiencia viviendo en Estados Unidos, Angie opina que un centro que brinda enseñanzas abiertas y libres de costo es excepcional. "Lo que ha sucedido aquí es un ejemplo. De hecho, la gente no lo puede creer."

Angie, quien trabajó por mucho tiempo como maestra Montessori, concluye que el trabajo con los niños le ha favorecido kármicamente en su camino. Entiende que la filosofía implementada en el Centro generó un karma positivo que fortaleció relaciones armoniosas, permitió libre participación en las enseñanzas y transformó la vida y madurez espiritual de los miembros. "Cuando tú empiezas a entender la filosofía budista, comprendes cómo esto puede transformar la vida de una persona. Requiere asumir responsabilidad por tus acciones porque todo lo que te pasa es resultado de lo que sucedió antes. Empiezas verdaderamente a vivir tu vida pensando en eso, en la compasión y la responsabilidad."

Al reflexionar sobre la estabilidad que disfruta el Centro y el éxito en sus programas de estudio, la actual consultora educativa dice sentirse muy afortunada. De paso, exhortó a la nueva generación de miembros a que trabajen por el Dharma para que lo aseguren en el resto de sus vidas, que continúen haciendo sus incursiones en su vida espiritual y le tengan devoción al Gurú. "Nada más con esas tres cosas van a poder transformar la vida de ustedes", concluyó Angie.

A continuación les presentamos tres mujeres extraordinarias que administraron el quehacer del Centro durante los diez años que hoy celebramos. Ellas son Angie García, Verónica Fernández e Iraida Martínez, consideradas tres joyas para el Centro Budista Ganden Shedrub Ling (GSL) y su comunidad.

Introducción: El Centro GSL ha logrado exitosamente ofrecer enseñanzas libres de costo gracias a la generosidad y la determinación de sus miembros por los pasados diez años. Un logro maravilloso gracias a la voluntad de muchos, pero sobre todo por el tesón y esfuerzo de sus directoras. Todo comenzó en la década de los 80, cuando un grupo de puertorriqueños comenzó a estudiar budismo, otras filosofías y linajes, bajo la dirección de José García y el Ven. Geshe Lhundub Sopa. Para el año 2000 Geshe-la, como afectuosamente le llaman sus estudiantes, designó a Yangsi Rinpoché como director espiritual y a Angie García como la primera directora administrativa del Centro GSL. Desde ese momento y enfocado en la tradición del Budismo Tibetano Gelugpa, el Centro afianzó su misión de transmitir, preservar y practicar las enseñanzas del Buda sin cobrar un centavo.



**Verónica Fernández,
nuestra segunda joya
(2003-2008)**



Uno de los primeros desafíos que enfrentó Verónica fue la de conseguir una propiedad que sirviera como sede al Centro. Un lugar estable donde el Budhadharma pudiera echar raíces en Puerto Rico y florecer. "Había que tener mucha valentía, ya que sólo llevábamos pocos años con nuestra filosofía de

no cobrar por las actividades budistas y requiere mucha confianza y fe pensar que era posible comprar un lugar y absorber todos los gastos de una hipoteca sin un ingreso seguro. A la vez, no queríamos ponernos en una posición donde las presiones económicas pudieran afectar nuestra visión de ofrecer el Dharma libre de costo y accesible para todos", comentó Verónica.

Tener un lugar apropiado era una necesidad prioritaria. El espacio donde estaba el Centro era del tamaño de un cuarto y cuando venían los maestros había que mudarse a un sitio provisional. Esto causaba confusión, sin olvidar que había que trasladar todo el equipo de sonido, altar, sillas, prácticas y ofrendas. Rinpoché estaba convencido de que era necesario buscar un local más grande. El Centro se mudó a un lugar provisional en Santurce que era mucho más amplio y ahí comenzó la expansión de GSL.

Durante tres años se levantaron fondos y se buscó un local adecuado y se creó una estructura que hiciera posible que muchas personas practicaran la generosidad apoyando el Centro.

Uno de los retos más difíciles relacionado a la compra del local lo fue cuando se encontró un local que se opciónó y luego se desistió su compra el mismo día en que se iba a firmar el cierre. Cuando el banco cambió todas las condiciones y números, se tomó la decisión de no comprar en el último minuto. Ante esto, Verónica comentó "Yo temí que la comunidad no entendiera y que surgieran situaciones que afectaran nuestra armonía. Me quemarían en la hoguera, pensé, sin embargo la comunidad apoyó totalmente nuestros esfuerzos y confió en el proceso. Esto es algo que siempre agradeceré y espero que todos recuerden esta lección –hay que confiar en los procesos y mantener la armonía y una mente positiva no importa los retos por los que pasemos como comunidad. Miren lo bien que nos va ahora!"

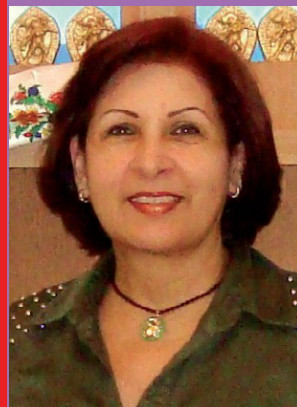
A los tres años de ser directora Verónica se sentía agotada con todo el trabajo y pidió a Yangsi Rinpoché que nombrara a otro director. "Fue una época donde tuvimos muchas visitas, programas de estudio y hasta comenzamos el Programa de Compasión en Acción". A la petición de Verónica, el Director Espiritual de GSL respondió, "Vas a ser directora hasta que el Centro compre un local, quiero que completes este cometido." Con este compromiso como foco, Verónica fue directora por cinco años.

"Finalmente, encontramos un local mucho mejor que el primero, logramos levantar todos los fondos necesarios y se dieron condiciones más favorables para comprar. Todo esto fue posible gracias a la generosidad y apoyo de muchas personas que nos ofrecieron su asesoría y servicios. Nos tomó cinco años de mucho esfuerzo y dedicación para poder comprar la sede de GSL. Hasta el proceso de remodelación tomo siete meses porque no habían muchos fondos. ¡Todo fue a pulmón!", comentó Verónica.

Al final de su incumbencia, Verónica siente que nada hubiera si posible si no hubiese un cuerpo de voluntarios y benefactores que trabaja y apoya el Centro con alegría, optimismo y devoción al maestro.

"No tengo ningún logro personal en cuanto al Centro, el éxito durante esos años fue de toda una comunidad de personas practicando fuerte y comprometiéndose en el camino del despertar", concluyó Verónica.

El legado de Verónica fue importante para la continuidad de GSL. Podemos mencionar el diseño de un código de ética para los voluntarios que permite mantener la disciplina en control; amplió el número de comités de trabajo que ayuda a distribuir las labores de forma más equitativa; se obtuvo nueva casa para GSL; se estableció varios contactos con maestros en diferentes partes del mundo y diseñó diferentes actividades para generar fondos que estabilizan la economía del Centro y permiten ofrecer el Dharma libre de costo.



**Iraida Martínez,
nuestra tercera joya
(2008 al presente)**



"En el año 2008, cuando Verónica estaba por concluir su compromiso como directora, se comunicó conmigo para dejarme saber que yo era su candidata para continuar la dirección del Centro. "No creí que hablaba en serio, pero ella me aseguró que sí", comentó Iraida.

Una conversación con Rinpoché dejó claro que Iraida era la persona indicada. "Me sentí sumamente honrada. Siempre he tenido la intuición de que no se rechaza el ofrecimiento de un maestro. Así que con toda la confianza depositada en Rinpoché, acepté la encomienda."

El legado de Angie y Verónica permitió que el Centro ampliara el programa de estudios y la práctica. En estos momentos hay tres cursos en marcha, además de un curso de orientación mensual y uno ofrecido por petición de varias escuelas religiosas del país. Los servicios que ofrece el Centro se pueden dividir en dos pilares: el servicio a la comunidad y la práctica espiritual. En cuanto a servicio a la comunidad se ha incluido una clase semanal de yoga para niños; se creó el nuevo comité de Pasitos de Compasión a cargo de diseñar actividades que involucren la comunidad de vecinos de nuestras facilidades físicas; se han ejecutado talleres de autoayuda, como el taller de las emociones aflitivas y el de la muerte. Estas actividades se desarrollan con recursos de nuestra comunidad espiritual. Con respecto de la práctica espiritual, además de la práctica semanal ya establecida, se han hecho retiros individuales sin la supervisión directa de un maestro.

"Ahora nos corresponde compartir las bendiciones que hemos recibido con los que no han tenido esa oportunidad. Esto tanto en nuestra Isla, como fuera de ella", añadió Iraida. "Estamos enfocados en preparar más facilitadores y mentores para los cursos para extender estos últimos a otros pueblos distantes del área metropolitana y a otros países. Ya hemos comenzado con Perú de manera virtual, por el momento".

El Centro GSL se convierte en un oasis para todos los sedientos de una práctica espiritual y ofrece respuestas que los conduzcan a encontrar su paz interior.

"Para mi regocijo y fortuna he contado con un equipo de trabajo con las más altas calificaciones en la excelencia y con el mejor cuerpo de voluntarios. Estoy muy agradecida a todos y cada uno. Es importante mencionar que aunque tengamos a cargo la dirección, el trabajo realizado es el resultado del esfuerzo y desempeño de muchos.", concluyó Iraida.

El gompa rodante...

¡nuestro karma de gitanos!

Por: Iraida Martínez

En el año 2001, cuando Ganden Shedrub Ling pasó a la dirección espiritual del Ven. Yangsi Rinpoché, teníamos nuestro gompa en un espacio muy reducido en Miramar. Era un salón de alrededor de 500 pies cuadrados. Este espacio no era suficiente para impartir las enseñanzas, por lo que teníamos gente hasta en el pasillo y la escalera. Así que, cada vez que recibíamos la visita de nuestros maestros, era necesario trasladarnos a un lugar más amplio; algunos locales prestados y otros rentados. De esta necesidad, surgió lo que llamamos el gompa rodante.

El gompa rodante implicaba trasladar trono, mesas, sillas, el altar (se diseñó un pesado altar rodante de muchos tubos y mesa de metal), prácticas y varias cajas plásticas con el contenido de estos materiales. Además de cargar con: velas, incienso, azafrán, escudillas de ofrendas, fósforos, jarras, tijeras, impermeables, alfileres, aguja e hilos, martillo, destornillador, tornillo, clavos, cinta adhesiva, tachuelas, plancha, manteles, telas, bandejas y todo lo necesario.

Asimismo, llevábamos los retratos de los maestros y de Su Santidad, el Dalai Lama, y un enorme cuadro de Buda Shakyamuni. Cargábamos con este cuadro tan grande, hasta que un día un hombre noble nos obsequió un tanka de Buda Shakyamuni que trajo de la India. Este hombre, ni siquiera era budista, pero le simpatizábamos, y fueron tantas las bendiciones que le enviamos que hoy día es un budista muy activo en el centro.

A partir del 2001, las actividades de Dharma comenzaron a ofrecerse libre de costo. Para poder cubrir los gastos operacionales se amplió el concepto de la tiendita. De una vitrina con malas, katas, incienso y camisetas, se incluyó una mayor cantidad artículos y efectos religiosos. Ahora, había que añadir a todo lo que ya transportábamos la mercancía de la tienda y sus mesas correspondientes.

Mi esposo y yo tenemos un vehículo de carga que era el automóvil oficial para transportar el trono, mesas y muchas de las cajas con el contenido para armar el gompa. Los autos de varios compañeros estaban repletos de libros y mercancía de la tienda, por lo que cada vez que nos trasladábamos, formábamos una caravana de gitanos.

En una ocasión, tuvimos un retiro de tres días y puya de fuego en Visión Verde en Utuado, lo que conllevó alquilar una camioneta de carga, como si fuera una mudanza. Llevábamos, desde utensilios de cocina, compra, carpa, toldo, el gompa rodante, sustancias para el puya de fuego y cojines, hasta planchas de zinc para aislar el fuego del maestro y hacer una estructura que protegiera el fuego de la lluvia.

Más adelante logramos simplificarnos un poco. Uno de los compañeros construyó un altar rodante en madera, mucho más sencillo, liviano y de fácil transportación, e hizo también un trono más pequeño y desarmable. Le pedimos a la comunidad que llevara su propio cojín y esto ayudó a disminuir el número de vehículos.

En muchas ocasiones, las actividades y enseñanzas se impartían durante casi toda la semana, de modo que cada día había que trasladarlo todo, y al final del día, regresar a guardarlo nuevamente en Miramar. A esto

lo llamábamos hacer y deshacer el mandala. Fue para nosotros una enseñanza de transitoriedad y práctica de paciencia, concentración y, sobre todo, un ESFUERZO GOZOSO.

Al recordar todo esto, pienso que teníamos que ganarnos el privilegio de recibir tan preciosas enseñanzas y de maestros tan altamente calificados como los que nos han visitado. Este esfuerzo era parte de la enseñanza y lo hacíamos con verdadero gozo. Creo que, de esta forma, reunimos los méritos para adquirir el hermoso y cómodo espacio que disfrutamos hoy en día.



Buddha Shakyamuni





Guiados en el Dharma



Por: **Claudio Peña Soto - GSL Perú**

Julieta es mi pequeña sobrina, una niña linda con unos ojotes azules llenos de vida. Un día ella estaba decidida a montar bicicleta; el único problema es que no quería que nadie le enseñara. La obstinada Julietita estaba más en el piso que sobre la bici. Con el ceño fruncido y haciendo trompa me dijo "¡Esto no funciona!". A lo que con una sonrisa respondí, "Querida sobrina, sin alguien que te enseñe será muy difícil que aprendas lo que quieres..."

El martes 25 de febrero, Alberto acababa de llegar a Lima de Cusco, la ciudad de los Incas, que se encuentra a 3,400 metros sobre el nivel del mar. Lima es una ciudad muy coqueta y pretenciosa que está frente al mar. A pesar de su cansancio, Alberto llegó Lima para enseñarnos como lo había estado haciendo los pasados meses. Fueron dos semanas muy intensas y a la vez de mucha alegría. Nos transmitió lo que aprendió de nuestro gran maestro Yangsi Rinpoché y lo hacía con mucha calidez, paciencia y alegría. Para nosotros fue una excelente oportunidad de escuchar, asimilar, comprender y poder poner en práctica valiosas joyas que nos son de mucha utilidad para el día a día.

La interdependencia hizo que los conocimientos adquiridos llegaran al Instituto Nacional del Corazón (INCOR), donde me encontraba hospitalizado por una grave complicación cardíaca. En todo momento me sentí protegido por los budas, por nuestro maestro Yangsi Rinpoche, por la Sangha en Perú y la de Puerto Rico. ¡Es increíble sentirme parte de un conjunto! Haber entendido que mi cuerpo carece de existencia inherente, única y determinante; y que la enfermedad es sólo una experiencia más, hizo que, a pesar de la adversidad, todo saliera muy bien y que esté totalmente restablecido.

La Sangha en Puerto Rico nos ha dejado enseñanzas muy valiosas, que nos son más que las enseñanzas que él ha recibido. Todos los miembros de la Sangha en Lima nos hemos quedado con una gran impresión y es difícil poder expresar lo preciado que ha sido toda esta experiencia. Hoy dos de nuestros miembros, tía Teresa y tía Kally, están pasando por un proceso complicado de salud y sé que lo que hemos aprendido les será muy útil.

Gracias a Yangsi Rinpoché por depositar su confianza en nosotros, gracias a Alberto por su dedicación, gracias a la Sangha en Puerto Rico, a Iraida, Alfredo y a todos aquellos que han estado con nosotros desde el momento que decidimos unirnos a ustedes. Gracias a las causas y condiciones que nos vinculan y nos acercan con a la mente iluminada.



Meditación



Beneficios de la meditación al bienestar psicológico: un estudio piloto

Por: **Jeannette Rosselló, Ph.D.**
Gloria Zayas, M.A.
Vanessa Lora, M.D., M.H.S.A., M.S.M.I.S.

De acuerdo a la Psicología Budista, el sufrimiento y la perturbación emocional surgen de la mente y tienen tres grandes raíces (llamadas venenos): la ira, el apego y la ignorancia. Se postula la meditación como un medio para combatir los estados mentales destructivos. La ira, al igual que los síntomas de depresión y ansiedad, pueden ser observados y transformados a través de la meditación, la aplicación de antídotos y el cultivar emociones positivas. La meditación permite la realización de que las emociones son impermanentes; o sea son pasajeras.

Los resultados de investigaciones confirman que la meditación incide favorablemente en la salud física, emocional, mental y espiritual aportando calma, claridad y concentración. Ante la contundente evidencia de los beneficios de la meditación para manejar emociones conflictivas como ira, depresión y ansiedad, resulta imperativo reproducir estos hallazgos en diversas situaciones, así como acercar a diferentes poblaciones a los beneficios de la meditación.

En el mes de octubre de 2010, se realizó un estudio piloto en el Centro Budista Ganden Shedrub Ling con el propósito de explorar la viabilidad y efectividad de la meditación como una práctica para aumentar la presencia mental y disminuir síntomas de ira, depresión, ansiedad y estrés en una muestra puertorriqueña. Los(as) participantes fueron seleccionados de los(as) asistentes al taller de Psicología Budista y Meditación que se reunió por espacio de 4 horas en 4 sesiones semanalmente, para un total de 16 horas.

Se les solicitó consentimiento informado y se realizaron evaluaciones antes y después del taller. Participaron en el estudio 32 adultos que completaron los cuatro talleres y todas las evaluaciones. El 77% de la muestra eran féminas. Contaban con una escolaridad entre escuela intermedia y doctorado. Diez (32%) de los(as) participantes nunca habían meditado; 6 (19%) habían meditado ocasionalmente por espacio de 1 a 12 meses; y 13 (42%) habían meditado por más de 12 meses.

Se midieron las variables de presencia plena, ira, depresión, ansiedad y estrés. También, se les pidió que llevaran un registro de los días y minutos en que meditaban a partir del primer taller y terminando una semana después del cuarto y último taller. Los datos obtenidos fueron sometidos a análisis estadísticos.

Los resultados reflejan que a mayor práctica de meditación (minutos de meditación diaria), mayor presencia mental y menores síntomas de ira, depresión, ansiedad, y estrés. Al comparar las puntuaciones antes y después del taller, se encontraron diferencias significativas: aumentó la presencia mental y disminuyeron los síntomas de ira, depresión, ansiedad y estrés. Estos hallazgos indican que la meditación puede ser una práctica que apoye el bienestar psicológico de adultos puertorriqueños.

Se encontró que los talleres fueron bien recibidos por los(as) participantes. Generó mucho interés y una

asistencia robusta que promedió a 88 participantes por taller, aún cuando no se efectuó una promoción masiva de los talleres. Las evaluaciones fueron sumamente positivas: en una escala del 1 (ninguna satisfacción) al 10 (satisfacción total), el 75% de los(as) participantes calificaron entre 9 y 10 su nivel de satisfacción con los talleres. Esto ofrece evidencia preliminar que apoya el ofrecimiento de este tipo de taller como uno viable, bien recibido y que produjo resultados positivos en el bienestar psicológico de los(as) participantes.

Se recogieron sugerencias para próximos talleres donde se pueda seguir profundizando en la meditación con algunos temas centrales. Uno de los temas más mencionados fue el de las relaciones interpersonales y de parejas. Pensamos ofrecer un próximo taller enfocado en ese tema.

Por: José Santiago

Mira la luz en tu interior,
busquemos la paz unidos.
Que no haya más pena y temor
en nuestro corazón.

Borra el odio, el rencor
abre las alas al perdón.

Siente en ti, siente en mí
un solo corazón, un respirar, un palpitar
una sola canción.

Que no haya más dolor
Somos una sola voz.
Brillemos con la intensidad de un sol.

Vive en ti, vive en mí, esta eterna verdad.
Más allá del tiempo está
la esencia primordial.

No importa el color, la nación o religión.
Tenemos una sola misión;
vivir en amor.

Vivir en amor...

Esta hermosa canción fue escrita por el cantautor José Santiago . La misma fue ofrecida como una ofrenda musical a las reliquias del Buda durante la Ceremonia de Apertura en Bellas Artes, (noviembre 2009). Contrataciones (787-562-2466).

Mira la luz en tu Interior



Práctica de Tonglen

“Visualizar en el corazón nuestra mente luminosa”.

Por: Alfredo Piñeiro

Durante la visita de la Ven. Nyingje tuvimos la oportunidad de vivir una nueva experiencia a través de la práctica del tonglen. Un pequeño giro a la práctica de “tomar y dar con el aliento” se convirtió en una gran lección inspiradora.

El tonglen es una técnica muy poderosa con un doble propósito: reducir progresivamente la intensidad de nuestra mente egocéntrica, que es la causa de nuestro sufrimiento, y desarrollar compasión y generosidad en relación a nuestro sufrimiento y el de otros seres.

La instrucción tradicional que recibimos de nuestros Maestros, consiste en usar nuestra respiración para tomar voluntariamente, a través de la inhalación, nuestro sufrimiento o el de otros seres y transformarlo en todas las cualidades necesarias para experimentar felicidad. En el proceso, inhalamos ese sufrimiento en la forma de humo oscuro y al llegar a nuestro corazón entra en contacto con de nuestro sufrimiento, formándolo en un centro Este centro luminoso se cegador que nuestra exhalación, las cualidades y para calmar el felicidad.

La Ven. Nyingje le dio inspirador a la tradición-tonglen. Este cambio en el corazón nuestra radiante. Una mente que todas las cualidades que son cubierta por nuestras visiones prejuicios, juicios de valor y una una realidad que nos parece ciedad de transformación.

Esta mente clara y luminosa que visualiza- ahora en la base de nuestra práctica de sufrimiento, o el de otros seres, en forma de humo oscuro y, esta vez, al entrar en contacto con nuestra mente clara y luminosa se transforma en cualidades de su misma naturaleza. Devolvemos ese sufrimiento, a través de nuestra exhalación, y lo transformamos, poco a poco, en cualidades que verdaderamente son de la misma naturaleza de nuestra mente: nuestro potencial búdico.

El cambio principal está en visualizar cómo nuestro ego se transforma al entrar en contacto con nuestro sufrimiento y el de otros. Usamos como base las cualidades de nuestra mente clara, luminosa, libre de visiones equivocadas y prejuicios, y visualizamos que ese sufrimiento se transforma en felicidad, que es de la misma naturaleza de nuestra mente y la devolvemos a través de nuestra exhalación.

Ambos enfoques de la práctica son válidos y poseen el potencial de transformar nuestro sufrimiento en felicidad y desarrollar compasión hacia nosotros y hacia otros seres. Lo verdaderamente increíble es que con la misma práctica aprendimos un nuevo método para transformar nuestras mentes y, por lo tanto, transformar la realidad que nos rodea. Al transformar nuestra percepción de la realidad, abrimos la puerta para transformar el modo en que interactuamos con esa realidad, convirtiéndola esta vez en causa de felicidad y no de sufrimiento.



un giro hermoso e nal práctica del consistió en visualizar mente luminosa y aunque es poseedora de innatas en nosotros, está equivocadas de la realidad, percepción distorsionada de sólida, concreta, rígida y sin capa-

mos en nuestro corazón se convierte tonglen. Nuevamente inhalamos nuestro sufrimiento, o el de otros seres, en forma de humo oscuro y, esta vez, al entrar en contacto con nuestra mente clara y luminosa se transforma en cualidades de su misma naturaleza. Devolvemos ese sufrimiento, a través de nuestra exhalación, y lo transformamos, poco a poco, en cualidades que verdaderamente son de la misma naturaleza de nuestra mente: nuestro potencial búdico.

Práctica del Gurú Puya

Aprende todo lo que necesitas para iluminarte con la práctica del Gurú Puya

Por: Verónica Fernández

No es casualidad que en el Centro Budista llevemos diez años consecutivos haciendo esta práctica dos veces al mes y sin interrupción. Estoy convencida de que hacer el Gurú Puya colectivamente ha hecho posible tener un flujo de maestros y maestras visitándonos y guiándonos continuamente. Además, de haber creado las causas para que nuestro guía espiritual, Yangsi Rinpoche, nos visite dos veces al año. Esto es importante porque el Gurú es una figura central para los estudiantes de Budismo ya que él o ella personifican todas las enseñanzas y cualidades del Buda y canaliza la energía de los seres iluminados.



Pero, ¿qué es el Gurú Puya y cómo me puede ayudar? Es una oración o meditación en la que recitamos, meditamos y visualizamos. Fue compuesta por el primer Panchen Lama en el año 1600 en hermosos y elaborados versos que están llenos de significado. La misma incorpora todas las enseñanzas del Buda, ya que combina todos los aspectos principales de sus enseñanzas básicas (sutras) y las avanzadas (tantras). Al incluir todas las enseñanzas esenciales del Buda, nos enseña todo lo que necesitamos saber para iluminarnos.

Dice Lama Zopa, "Debes hacer la práctica del Gurú Puya a diario, aunque no puedas hacer otras prácticas. Esta práctica es muy profunda, con muchos beneficios adicionales y nos lleva muy rápidamente a la Iluminación. Como ella es el corazón de las escrituras manifestadas por Buda, las bendiciones recibidas no las iguala ninguna otra práctica".

El Gurú Puya tiene efectos profundos en nuestra vida a nivel interno, externo, y secreto. A nivel externo, crea las causas y condiciones para que tengamos maestros y enseñanzas iluminadas en nuestras vidas. A nivel interno, va despertando la sabiduría interior que está 'dormida', al igual que crea armonía interior. A nivel secreto, es una práctica que desbloquea las obstrucciones en nuestro campo de energía sutil. Las mismas son causa de nuestra ignorancia y sufrimiento, de esta manera elimina la raíz de nuestros aspectos kármicos negativos.

En la conclusión de esta práctica, nosotros fundimos nuestra mente con la mente del gran maestro Lama Tsongkhapa, quien vivió y se Ilumino en el siglo XIV. Esta culminación alinea nuestra mente con las mentes Iluminadas.

"El yoga del gurú es la fuerza que le da vitalidad a la meditación de los estudiantes. Combinando los aspectos esenciales del camino del sutra con las técnicas profundas del tantra se activan las fuerza espirituales latentes dentro de nosotros".

Thubten Jinpa



Buda de la Medicina

Por: Daisy Torres

Al Buda de la Medicina se le conoce por varios nombres. Entre ellos: "Buda de la Sanación"; "Samye Menla" en tibetano, "Bhaisajyaguru" en sánscrito. Cualquiera que sea su nombre, es la misma emanación de Buda Shakyamuni, quien con empeño quiso buscar una solución a las enfermedades tanto físicas, como espirituales.

Buda Shakyamuni, consciente del sufrimiento que nos aflige debido a las numerosas enfermedades estableció en su mente un estado de absorción meditativa a través del cual se volvió casi indiferenciado del Buda de la Medicina. Al Buda de la Medicina sólo dos cosas lo distinguían del Buda Shakyamuni: el color de su cuerpo y el mudra (gesto) de la mano derecha. La mano derecha de Shakyamuni toca el suelo; la del Buda de la Medicina hace el gesto de dar, sosteniendo en su dedo pulgar e índice la planta medicinal Arura o Myrobalan.

Shakyamuni, estando ya en estado meditativo y de absorción, comenzó a recitar los sutras (enseñanzas) y los tantras (enseñanzas avanzadas) de la medicina y la sanación. Shakyamuni, adoptando la apariencia del Buda de la Medicina, hizo emanar en frente de su corazón un rishi (sabio) llamado Rikpei Yeshe, que quiere decir Sabiduría-de-la-Ciencia. Luego, de su lengua surgió un rayo de luz que era la emanación de su palabra iluminada en la forma de un segundo Rishi llamado Surgido-de-la-Mente. Surgido-de-la-Mente sentado en el suelo frente a Sabiduría-de-la-Ciencia unió sus manos y le dijo "todos los seres sufren de incontables enfermedades, te invito a enunciar la ciencia de la medicina para liberarlos de este horrendo sufrimiento."

Sabiduría-de-la-Ciencia proclamó la ciencia de la medicina como "la esencia de la ambrosía de ocho ramas". En la medicina de hoy estas ocho ramas se conocen como:

1. Patología (medicina general)
2. Pediatría
3. Ginecología
4. El análisis de espíritus dañinos (psiquiatría)
5. Tratamiento de heridas
6. Toxicología
7. Geriátrica
8. Tratamiento de la fertilidad y reproducción

Sabiduría-de-la-Ciencia dice que hay 404 enfermedades, las cuales se dividen así: 101 enfermedades benignas; 101 enfermedades causadas por espíritus malignos; 101 enfermedades provocadas por el karma; 101 enfermedades graves.

Sabiduría-de-la-Ciencia decide curar las enfermedades utilizando plantas medicinales, y entre ellas, una muy especial llamada Aurura (Myrobalan), cuyo nombre botánico es Terminalia Ebula, considerada la reina de las plantas ya que posee ocho virtudes particulares. Algunas plantas pueden actuar al momento de ser tomadas, otras cuando son digeridas y otras al ser evacuadas, pero Myrobalan puede actuar en las tres etapas. Así entre plantas medicinales, sutras y tantras se dió a conocer como El Buda de la Medicina. De este buda emanaron también otros siete budas de sanación, cada uno con un color, un poder y una tierra pura o mandala. Todos ellos, dignos de rendirle homenaje.

Hay una práctica espiritual (sadhana) que se hace en el centro budista Ganden Shedrub Ling mensualmente, para todo aquel que con una mente de fe quiera practicar la medicina que nos libera del sufrimiento y sana nuestro cuerpo. La práctica tiene un mantra que dice así:

"Tayata Om Bekandze Bekandze Maha Bekandze Bekandze Randza Samudgate Soha"

El significado del mantra:

Tayata- así
Om- cuerpo, palabra y mente del buda
Bekandze bekandze - que elimina el dolor
Maha bekandze - el gran dolor
Randza- rey
Samudgate - que se ha manifestado
Soha- para establecer un cimiento en el corazón (devoción)

Esta información fue compilada de los siguientes libros: Too, L. (2007). El Buda; Rimpoché K. (1987). La medicina budista del Tibet; Kelly, M. (2001). Reiki y el Buda de la sanación



La muerte

como práctica espiritual



Por: Lily García

Existe mucha resistencia y miedo en la cultura occidental a la discusión del tema de la muerte. Las enseñanzas budistas, sin embargo, enfatizan la importancia de vivir en constante consciencia de la inminencia de la muerte, y de cómo cultivar una mente pacífica y compasiva en el momento de la muerte va a influenciar positivamente la cualidad de nuestro renacimiento.

Hace unos años, tuve la maravillosa oportunidad de viajar a Colorado para obtener una certificación en "Trabajo contemplativo del fin de vida," de Naropa University y el Programa de Cuidado Espiritual Rigpa fundado por Sogyal Rinpo-

ché, autor de "El libro tibetano de los muertos y los vivos." De todas las enseñanzas que allí recibí y que posiblemente me tomarán varias vidas para asimilar, hubo una que me marcó profundamente. El poder entender que, independientemente de las circunstancias a través de las cuales me llegue la muerte, yo puedo preparar mi mente para ese momento, completando ciertas tareas en vida. A continuación, les ofrezco un resumen de las mismas con la esperanza de que despierte en ustedes un deseo de comenzar a percibir el proceso de muerte como lo que verdaderamente es: una práctica espiritual.

Tarea 1: Comienza a entender y transformar tu sufrimiento

El proceso de muerte puede ser uno de gran sufrimiento físico y emocional. Por eso, es importante comenzar a trabajar con todos esos golpes que nos ha dado la vida, intentando entender su razón de ser y cómo nos han ayudado a crecer como personas. En la medida en que reconocemos el beneficio y crecimiento que hemos alcanzado a través de experiencias dolorosas, nos estaremos preparando para encontrarle sentido también a ese último capítulo de dolor.

Tarea 2: Sana tus relaciones y deja ir

Todos hemos visto personas al final de sus vidas, todavía cargando con corajes, resentimientos, miedos y palabras no dichas. ¿Por qué dejar todo ese trabajo para el último momento? Hoy ponte como meta, comenzar a realizar conexiones genuinas en tu vida; dar el perdón que tienes que dar y pedir el que no has pedido. El soltar las cargas te hará llegar al final mucho más liviano.

Tarea 3: Desarrolla una práctica espiritual

Sabemos que para poder madurar en salud tenemos que seguir una disciplina de dieta y ejercicios. De lo que no estamos tan conscientes es de que la fuerza espiritual, al igual que la salud óptima, no es algo que nace de un día para otro. Necesitamos desde ya desarrollar una práctica que nos conecte con aquello que sabemos que no muere en nosotros, aquello que es eterno. Si eres una persona religiosa, busca dentro de tu tradición una oración, pensamiento o figura que te inspire y utilízalo todos los días como fuente de fortaleza. Si no tienes una práctica religiosa como tal, busca algo que para ti sea símbolo de divinidad y conéctate con eso todos los días. De esta forma, cuando llegue el momento de la partida, esa fuente de fuerza espiritual aparecerá espontáneamente porque ya habrás ensayado esa conexión muchas, muchas veces.

Tarea 4: Ten un propósito en la vida

A ninguno de nosotros nos gustaría llegar al final preguntándonos, "¿esto valió la pena?" Para evitar eso, debemos comenzar desde ya, a vivir una vida con propósito: a realizar actos nobles de los cuales nos sentimos orgullosos, a validar y regocijarnos de lo que hemos logrado y a buscar concluir asuntos no resueltos. Con este último paso, completamos el ciclo de tareas que nos ayudarán a vivir y a morir con mayor paz y mayor sentido.





2001

Maestros visitantes:
Yangsi Rinpoche
Ven. Kirti Tsenzhab Rinpoche

Iniciaciones:
- Buda de la Sanación
- Buda de la Compasión

Retiros:
- Retiro de Kalachakra,
Yangsi Rinpoche
- Buda de la Sanación
- Retiro de Tara

Enseñanzas:
- Kalachakra
- Yoga del Gurú en seis sesiones
- Guías para forma de vida del Bodhisattva
- Los tres principios del sendero
- Lam Rim
- Los siete compendios del entrenamiento de la mente



2002

Maestros visitantes:
Yangsi Rinpoche
Geshe Lhundub Sopa

Llegada de Ven. Tenzin Lodro (Gaddiel Navarro), monje residente

Iniciaciones:
- Tara Verde
- Vajrasattva

Retiro:
- Buda de la Sanación, Gaddiel
- Tara Verde, Gaddiel
- Kalachakra
- Vajrayogini en Visión Verde

Enseñanzas:
- La rueda de las armas aliadas (karma), Geshe Lhundub Sopa
- Sendero del Bodhisattva y las seis perfecciones
- La mente de la Iluminación (bodhicitta)
- Surgimiento dependiente, Gaddiel Navarro
- Cuatro poderes opuestos, Gaddiel Navarro
- Cuatro nobles verdades, Gaddiel Navarro
- Comentarios de los ocho versos del entrenamiento mental
- Las enseñanzas del Sutra del Corazón
- Tolerancia: El camino hacia la paz

Taller:
- Meditación para la vida diaria, Gaddiel Navarro

Nace la Revista Sendero



2003

Maestros visitantes:
Ven. Lhundub Damcho
Ven. Khensur Rinpoche
Yangsi Rinpoche

Iniciaciones:
- 21 Taras
- Buda de la Sanación, Yangsi Rinpoche
- Manjushri, Yangsi Rinpoche
- Heruka Chakrasamvara, Khensur Rinpoche
- Vajrayogini, Khensur Rinpoche
- Faldelama, Khensur Rinpoche

Retiros:
- Retiro de Ngondro y Toma de Refugio
- Retiro de Vajrasattva
- Tara Blanca
- Vajrayogini

Rituales:
- Purificación para difuntos, Khensur Rinpoche
- Puya de fuego, Khensur Rinpoche & Yangsi Rinpoche

Enseñanzas:
- Ocho versos del adiestramiento mental, Khensur Rinpoche
- Tónglas: Práctica de dar y tomar con el viento, Ven. Damcho
- Práctica y comentarios de Vajrasattva

Programas de estudio de filosofía budista:
- Comienza 1er grupo de Fundamentos de Budismo Tibetano,

Taller:
- Camino a la serenidad, Gaddiel Navarro

Lanzamiento de página virtual: www.budismoportorico.org



2004

Maestros visitantes:
Ven. Lhundub Damcho
Yangsi Rinpoche
Kirti Tsenzhab Rinpoche
Su Santidad el XIV Dalai Lama

Retiros:
- Retiro de Lam Rim, Gaddiel
- Retiro de meditaciones en Lam Rim, Gaddiel
- Retiro de Lam Rim, Ven. Damcho, (Unidad)

Iniciación: - Kalachakra por la paz, Ven. Kirti Tsenzhab Rinpoche

Enseñanzas por maestros visitantes:
- Perspectiva budista en la vida moderna, Ven. Damcho
- Aliviando las presiones de la vida diaria, Ven. Damcho

- Las joyas de las perfecciones, Ven. Damcho
- Las cuatro nobles verdades, Ven. Damcho
- ¿Qué es budismo zen? ¿Qué es budismo tibetano?: Diálogo entre Ven. Zengtsu y Ven. Damcho
- Taller de los Tses, Ven. Damcho
- Encontrando la felicidad en la vida moderna: una introducción al budismo, Ven. Damcho
- ¿Por qué sufrimos y cómo podemos cambiar nuestras circunstancias?, Ven. Damcho
- El camino budista hacia la paz interior, Ven. Damcho
- Cómo manejar el estrés en la vida diaria, Ven. Damcho
- Beneficiando a otros, beneficiándonos a nosotros, Ven. Damcho
- Cómo vencer nuestros demonios internos, Ven. Damcho
- Convirtiéndonos en Budas, Ven. Damcho
- El secreto de ser feliz: desarrollar un buen corazón, Ven. Damcho
- Estudiando las palabras del Buda, Smaghtla Sutra explicado, Ven. Damcho
- Cómo soltar los apegos: compasión y sabiduría en acción, Ven. Damcho

Surge Compasión en Acción



2005

Maestros visitantes:
Ven. Robina Courtin
Yangsi Rinpoche
Ven. Lhundub Damcho

Iniciaciones:
- Maitreya, Yangsi Rinpoche
- Buda de la Sanación, Yangsi Rinpoche

Retiro:
- Retiro del Ngondro, Yangsi Rinpoche
- Retiro de "Tra y apego", Ven. Damcho

Reliquias:
Reliquias del Buda, Museo de Arte de PR

Programas de estudio de filosofía budista:
- 1ra. Graduación de Fundamentos de Budismo Tibetano

Enseñanzas por maestros visitantes:
- Surgimiento dependiente, Ven. Robina Courtin
- Las cuatro nobles verdades, Ven. Robina Courtin
- La mente y el karma, Ven. Robina Courtin
- Transforma tu vida espiritual mediante el servicio, Namdrol



10 AÑOS GANDEN SHEDRUB LING



2006

Maestros visitantes:
John Newman
Yangsi Rinpoche

Adquisición nuevo centro

Percegrinación a India con Ven. Lhundub Damcho

Iniciación:
- Tara Verde, Yangsi Rinpoche
- Yamantaka

Puya de Larga Vida, Yangsi Rinpoche

Enseñanzas por maestros visitantes:
- Contexto histórico de Kalachakra, John Newman

Programas de estudio de filosofía budista:
- Inicia 2do. grupo de Fundamentos de Budismo Tibetano
- Comienza 2do. grupo de Madhyamaka I



2007

Maestros visitantes:
Donald López
Yangsi Rinpoche
Ven. Lhundub Damcho
Ven. Robina Courtin
Keutsang Rinpoche
José Cabezón

Bendición Nuevo Centro

Mudanza

Inauguración Centro GSL

Iniciaciones:
- Vajrasattva, Yangsi Rinpoche
- Buda de la Sanación, Keutsang Rinpoche

Retiro de Yamantaka, Yangsi Rinpoche

Ritual de Sanación, Keutsang Rinpoche

Enseñanzas por maestros visitantes:

- Todo lo que el Buda enseñó, Donald López
- El corazón de las enseñanzas del Buda, Ven. Damcho
- Claves para transformar tu karma, Yangsi Rinpoche
- ¿Qué significa estar iluminado?, Yangsi Rinpoche
- Introducción al Tantra, Robina Courtin
- Transformando la adversidad en una oportunidad favorable, Keutsang Rinpoche,
- Seis principios para una vida iluminada, Keutsang Rinpoche
- Desde India hasta el Tibet: Historia del Budismo Tibetano, José Cabezón
- El "vacío" según la tradición Gelug, José Cabezón



2008

Maestros visitantes:
Yangsi Rinpoche
Geshe Lhundub Sopa
Ven. Lhundub Damcho

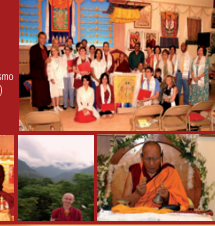
Puya de Larga Vida para Gueshe Sopa

Retiro de Mahamudra, Yangsi Rinpoche

Enseñanzas por maestros visitantes:
- Realidad y emociones, Yangsi Rinpoche
- La ética en el budismo, Yangsi Rinpoche
- Sin maestro no hay sendero: llamando al gurú desde lejos, Gueshe Sopa
- Sanando relaciones, Ven. Lhundub Damcho
- Manejando el perdón, Ven. Lhundub Damcho

- Meditación para niños, Yangsi Rinpoche
- Clases de Ngondro y Madhyamaka, Yangsi Rinpoche

Programas de estudio de filosofía budista:
- Comienza Orientación general sobre budismo tibetano (primeros sábados de cada mes)
- 2da. Graduación de Fundamentos de Budismo Tibetano
- El corazón de las enseñanzas del Buda, 10 semanas



2009

Maestros visitantes:
Ven. Lhundub Nyinje
Ven. Lhundub Damcho
Yangsi Rinpoche
Sara Mindrol

Percegrinación de GSL y Maitripa College a India-Nepal con Yangsi Rinpoche

Iniciaciones:
- Heruka Chakrasamvara, Yangsi Rinpoche
- Vajrayogini, Yangsi Rinpoche

Retiros:
- Sadhana de Guru Puya
- Retiro de purificación, Ven. Damcho
- Retiro de Chenrezig, Sara Mindrol

- Retiro de Tara Verde, Sara Mindrol
- Retiro y comentario de Ngondro de Refugio, Sara Mindrol

Enseñanzas por maestros visitantes:

- Los siete puntos de entrenamiento mental (Lojong), Ven. Nyinje
- Cómo depender del amigo espiritual, Yangsi Rinpoche
- Karma, Sara Mindrol
- La importancia del gurú, Sara Mindrol
- Práctica comentada del Buda de la Medicina, Sara Mindrol

Gira de las Reliquias del Buda (San Juan, Caguas, Mayagüez)



2010

Maestros visitantes:
Yangsi Rinpoche
Sarah Mindrol
Ven. Lhundub Samten
Ven. Jhado Rinpoche

Inicios de Ganden Shedrub Ling — Perú

Iniciaciones:
- Tara Verde, Yangsi Rinpoche
- Tara Blanca, Yangsi Rinpoche
- Kalachakra por la paz, Ven. Jhado Rinpoche

Retiros:
- Tara Verde, Yangsi Rinpoche
- Nyungne, Mindrol
- Tara Blanca, Yangsi Rinpoche

Ritual de purificación, Yangsi Rinpoche

Enseñanzas por maestros visitantes:
- Aspectos particulares de Madhyamaka Prasangika, Yangsi Rinpoche
- La rueda de las armas aliadas, Yangsi Rinpoche
- Enseñanzas e impartición de votos del Bodhisattva, Yangsi Rinpoche,
- Consentorio vivencial al Gurú Puya, Ven. Samten

- Aspectos del LamRim en el Gurú Puya, Ven. Samten
- Las tres capacidades en el LamRim, Sara Mindrol
- Gurú Yoga de Lama Tsong Khapa, Yangsi Rinpoche

Programas de estudio de filosofía budista:
- El corazón de las enseñanzas del Buda
- 3ra. graduación de Fundamentos de Budismo Tibetano
- Inicia 4to. grupo de Fundamentos de Budismo Tibetano
- Comienza 3do. grupo de Madhyamaka II
- Continuación del grupo Madhyamaka II

Talleres:
- ¿Cómo hacer retiro individual?
- Curso de meditación Zen para calmar la mente
- Psicología budista
- Meditación Shamata para calmar la mente



El trabajo voluntario

como práctica espiritual

Por: Alberto Fournier

Hay dos aspectos fundamentales que han hecho posible el que el Gaden Shedrub Ling haya podido ofrecer el Dharma libre de costo por los últimos 10 años: nuestros benefactores (proveedores del apoyo financiero) y un ejército de voluntarios que día a día hacen realidad la visión de nuestro Maestro Yangsi Rinpoché. Sin embargo este servicio amoroso que ofrecen estos voluntarios es mucho más que el llevar a cabo una tarea asignada. Es una práctica espiritual. Veamos cómo:

- 1. Nuestros voluntarios practican la generosidad al ofrecer su tiempo, talento, destrezas y energías para el beneficio de otros.**
- 2. Promueven la conducta ética al mantener la motivación pura de servir de manera responsable y actuando de acuerdo a principios altruistas.**
- 3. Tienen la oportunidad de ensayar la paciencia a través del manejo efectivo de los obstáculos, desavenencias y desacuerdos que surgen ocasionalmente.**
- 4. El esfuerzo gozoso también es parte de lo que se pone en práctica, sirviendo siempre con alegría y generando un sentido de satisfacción personal de haber podido ayudar a otros.**
- 5. El trabajo se realiza con suma presencia mental, dando así la oportunidad de ejercer la concentración.**
- 6. Finalmente, el voluntariado nos permite practicar la sabiduría pues podemos ver que en realidad estamos todos interconectados y que nuestras tendencias egocéntricas entorpecen estos vínculos que existen de manera natural.**

Estas seis actitudes descritas arriba se conocen en el budismo como Las seis perfecciones (paramitas) y son parte fundamental del camino espiritual.

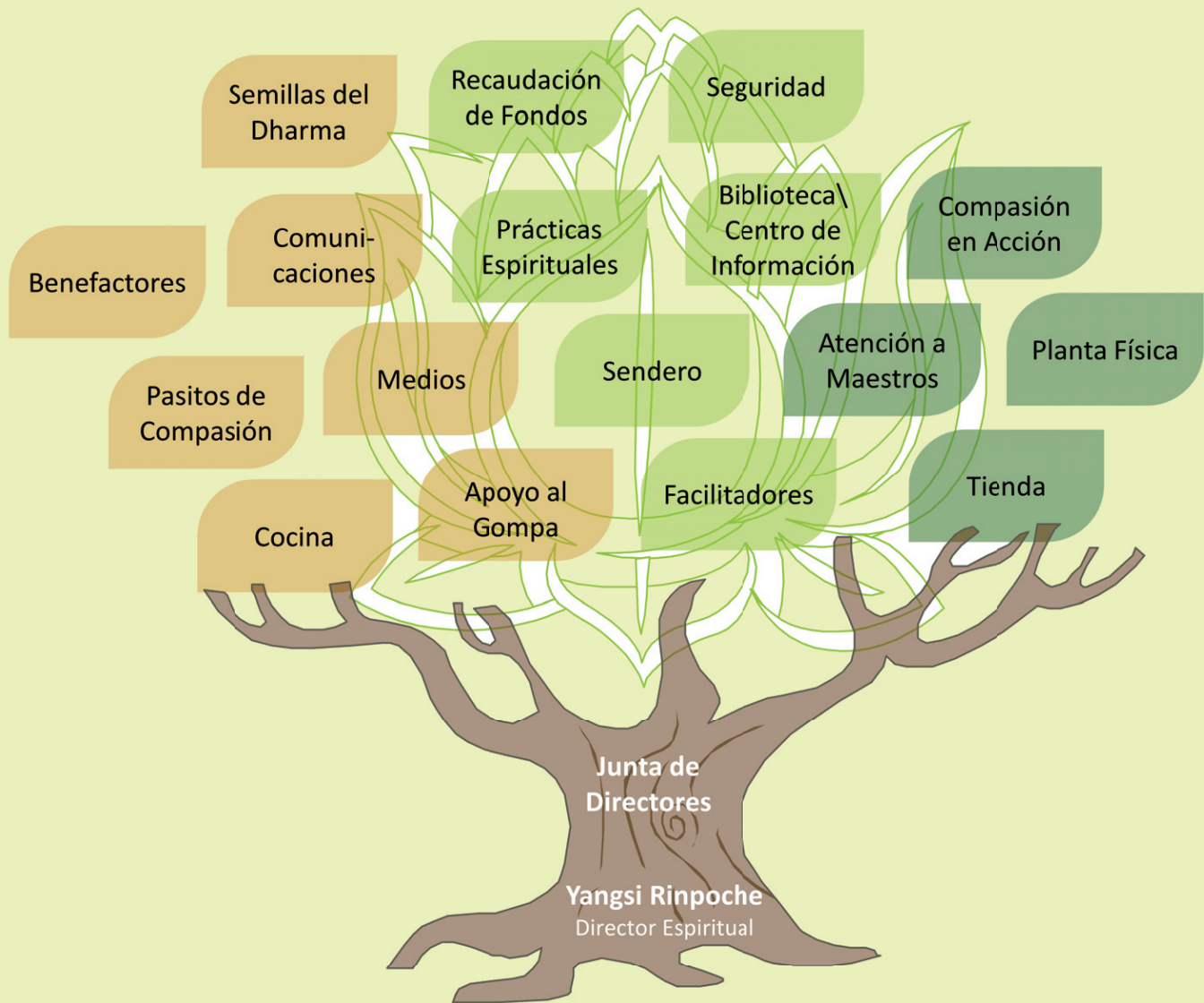
El trabajo voluntario ofrece mucho más. Nos permite acumular mucho mérito. Mérito es la energía positiva que se genera cuando nuestras acciones son guiadas por una motivación pura, altruista o virtuosa. Esta energía entonces se ofrece, se canaliza o se dedica hacia propósitos nobles tales como la salud o bienestar de alguien, la resolución de alguna situación difícil o por la iluminación nuestra y de los demás.

Por último, ¿han considerado la devoción al gurú? Esta es otra práctica espiritual que se fortalece mediante el trabajo voluntario, ya que a través de nuestro esfuerzo nos convertimos en el vehículo a través del cual se materializan las intenciones de nuestros maestros, que siempre tienen un solo fin, nuestro beneficio.

Como ven, nuestros voluntarios y el trabajo que llevan a cabo, es motivo de mucho regocijo. Por cierto, el regocijarnos por los logros de otros es, además, otra práctica espiritual muy beneficiosa.

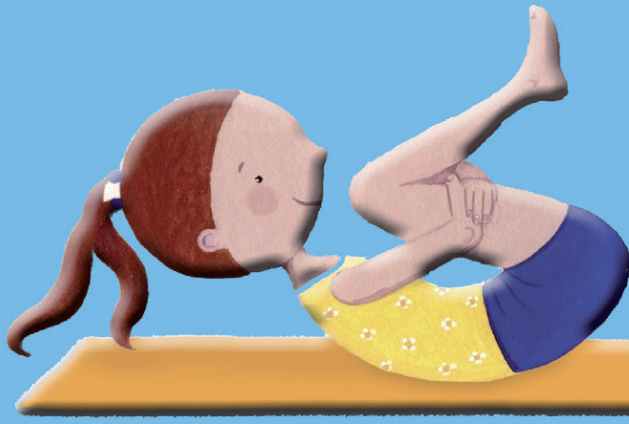
Finalmente, a todos nuestros voluntarios, gracias. Muchas gracias. Sin ustedes estos 10 años que hoy celebramos no hubieran sido posible.

Comité Voluntarios GSL



A continuación una representación grafica de los distintos comités que hacen posible el que Ganden Shedrub Ling lleve a cabo su misión de ***"impartir, practicar y preservar las enseñanzas del Buda, ofrecidas libre de costo a través del servicio amoroso"***

Te invitamos a que te unas a ser parte de este proyecto maravilloso. Para más información sobre los distintos comités o para formar parte de alguno de ellos, solo tienes que llamar (787) 783-2996 o escribir a directora@budismopuertorico.org.



YOGA

para niños

Por: Nelly Reyes

Para algunos padres es arduo lograr que sus hijos permanezcan quietos o en silencio por un período de tiempo razonable. Con el ritmo de vida actual, esto es imposible hasta para los adultos.

Cada día, es común ver más niños con actitudes negativas, agresivos y con poca tolerancia ante situaciones difíciles.

La práctica del yoga puede ser un instrumento y una alternativa muy valiosa que puede ayudar a niños y adolescentes en su camino hacia su desarrollo físico y mental.

El Hatha Yoga, que es el más que se practica en Occidente, es una práctica oriental milenaria que combina posturas (asanas) con ejercicios de respiración y relajación. El yoga para niños suele ser en forma de juego, con posturas de animales y movimientos a través del salón, ya que debe ser de forma entretenida y divertida.

Por medio del yoga, los niños trabajan con su respiración, lo que les ayuda a relajarse y a manejar situaciones conflictivas que les pueden producir estrés.

El yoga es una práctica beneficiosa para:

- **Aumentar la fuerza y la flexibilidad.**
- **Desarrollar la autoestima.**
- **Aprender técnicas para enfocarse y prestar atención.**
- **Desarrollar coordinación.**
- **Crear conciencia de la respiración.**
- **Desarrollar balance y creatividad.**
- **Aprender técnicas de relajación.**
- **Aprender a mantener una actitud positiva ante la vida.**

Nuestro futuro está en manos de las generaciones siguientes. Si queremos mejorar la calidad de vida de nuestros niños y niñas, y por consiguiente, la nuestra, hay que proveerles las herramientas necesarias para un desarrollo más sano.



¿Qué pasa en el Centro?

Por: Lily García



Aquí de regreso con un recuento de lo que ha ocurrido en los pasados seis meses en Ganden Shedrub Ling. Este año la actividad ha sido constante y cada vez son más las personas que llegan hasta el centro atraídos por las actividades que estamos realizando y la

generosidad que seguimos demostrando al ofrecer el Dharma libre de costo.

Como es ya costumbre todos los años, en noviembre pasado recibimos la visita de nuestro director espiritual Yangsi Rinpoché quien aprovechó su estadía en la Isla para filmar escenas de la película "Freedom and Forgiveness" que escribió y está produciendo. Mariem y Carlitos Pérez capitanearon el equipo de producción de Puerto Rico el cual realizó un trabajo estupendo. También felicitamos a todos los que donaron su tiempo para participar en las escenas que grabamos en el Centro y en otros lugares en Puerto Rico. ¡De aquí a Hollywood!

Durante la visita de Rinpoché celebramos nuestra primera década ofreciendo el Dharma libre de costo, un logro extraordinario para nuestro Centro. Parte de la celebración incluyó un concierto de guitarra y música popular a cargo de José Santiago, cantautor y estudiante de budismo en el centro. José, muchas gracias y nos regocijamos en tus méritos.

La Navidad 2010 también fue celebrada en grande por GSL. No sólo festejamos con Francis y sus amigos en una "Parran-Dharma" con música, comida y baile, sino que también tuvimos nuestra primera Fiesta de Reyes para niños. El hermoso proyecto fue organizado por el grupo "Pasitos de compasión" compuesto por estudiantes del grupo de Fundamentos de Budismo. Los niños de GSL sirvieron de anfitriones a los niños de la comunidad de Caparra Terrace y sus familias en una alegre actividad donde hubo música, payasos, caricaturas, yoga y comida, entre otros. Me atrevo a decir que posiblemente fuimos el primer centro budista en el mundo en ser anfitrión de una fiesta cristiana de Reyes. ¡Que viva la diversidad cultural!

En términos de actividades educativas, en GSL hemos continuado en el 2011 con nuestros programas regulares de adiestramiento. En estos momentos está corriendo el cuarto grupo de estudios de Fundamentos del Budismo Tibetano; hay dos grupos de estudios de Madhyamaka; se siguen ofreciendo las orientaciones generales sobre budismo los primeros sábados de cada mes; y también se está ofreciendo el curso de diez semanas "El corazón de las enseñanzas del Buda". Los viernes continuamos alternando clases de yoga para adultos y meditación para calmar la mente. Muchas gracias a todos los facilitadoras que donan su tiempo y talento para expandir el Dharma y aportar a la calidad de vida de nuestro país.

Se han añadido también dos nuevas actividades semanales: "Meditación en silencio" los miércoles a las 6:30 AM para madrugadores, y "Yoga para niños" de 5 a 12 años los jueves a las 6:00 PM.

"Por mi parte, tuve la gran bendición de poder ofrecer el taller "La muerte como práctica espiritual"

Este año también se ofrecieron dos talleres de cuatro semanas cada uno. El primero "Psicología budista" fue ofrecido por la Dra. Jeannette Roselló y Gloria Zayas. El mismo nos ayudó a poder entender y encontrar alternativas para trabajar con emociones conflictivas como la ira, la ansiedad y la depresión utilizando la filosofía budista y la meditación. El taller fue un éxito y esperamos realizar otro con estos mismos recursos antes de que finalice el año.

Por mi parte, tuve la gran bendición de poder ofrecer el taller "La muerte como práctica espiritual" en el cual tocamos los temas de la preparación antes de la muerte, durante el proceso y después, trabajando con las pérdidas. No tengo palabras para agradecer al centro la oportunidad tan maravillosa que me brindaron de compartir estas enseñanzas. Ambos talleres están disponibles en línea a través de nuestra página www.budismopuertorico.org.

Como todos los años, seguimos recibiendo nuevos y viejos maestros visitantes. Además de Yangsi Rinpoché, nos visitó Sarah Mindrol con quien realizamos el retiro de Nyungne y la Ven. Nyingje quien trajo las enseñanzas del tonglen, el comentario vivencial sobre el Gurú Puya y el ritual de purificación de Dorje Khadro. A finales de mayo tuvimos la visita también de la Maestra del budismo Zen, Susan Jion Postal. Ella es fundadora y directora del "Empty Hand Center" en New Rochelle, NY, y nos ofreció enseñanzas dentro de la tradición del budismo Zen.

Continuamos como siempre, con nuestras actividades de recaudación de fondos, este año con un reto mayor ante nosotros debido a una inesperada filtración en el techo del centro. Entre las actividades estuvieron el concierto ofrecido por la Ven. Nyingje de sus propias composiciones, además de las cenas (hubo italiana, árabe e india), para recaudar fondos. Nuestro agradecimiento a Ana Cristina, Chela, Daisy y Madeleine por ofrecer sus talentos.

Y gracias a la magia de la tecnología en abril pasado pudimos celebrar junto a Yangsi Rinpoché via "Skype" su cumpleaños realizando juntos una práctica especial de Guru Puya con Tsog. Pudimos cantarle y ofrecerle su bizcocho y él hasta sopló la vela desde Portland via Internet.

Gracias a nuestros hermanos del GSL-Perú, este año también pudimos organizar una "adopción" de budistas como parte de un innovador esfuerzo de recaudación de fondos. Nuestros amigos peruanos nos donaron doscientos budistas en cerámica el cual nuestros miembros pueden "adoptar" para hacerlos formar parte del campo de refugio de GSL. Gracias a todos estos esfuerzos hemos podido acercarnos a la meta de siete mil dólares para poder reparar nuestro techo. Seguimos trabajando al respecto.

Como ven, esta primera mitad del año ha resultado sumamente activa y esperamos que los meses restantes del 2011 nos sigan brindando la oportunidad de crecer, celebrar, aprender y acumular méritos tanto grupal como individualmente. No dejen de acceder a nuestra página www.budismopuertorico.org para conocer más sobre nuestras actividades.

¡Besos y bendiciones a todos y todas!



22 / Sendero Verano 2011



¿Qué pasa? - Actividades



Baúl de los Recuerdos





Specializing in Cultural Art

300 Tanca Street, Esq. Tetuan, Old San Juan, Puerto Rico 00901
Phone: 787.721.7435 • www.shopbluelotuspr.com • ianjjollypr@yahoo.com



Inicio Perinatal Consciente



Beatriz Meléndez
Educadora Perinatal

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



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



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

Calle 2 H29 Villa Rica, Bayamón

Dirige tu camino,
reconecta con tu ser

yoga
variedad de niveles y estilos
con enfoque espiritual como
Dharma & Jivamukti Yoga

masajes
descubre modalidades
oriundas del oriente como
el Ayurvédico y Tailandés

¿Interesado en masajes?
Para información o citas llama a
José Luis (787) 220-0551
Cynthia (787) 646-0069



177 Ave. De Diego, Rio Piedras • 787-758-1739 • sadhanahealing.com



Dirigido Hacia la Ejecución del Negocio

Taller intensivo de 3 días que provee las bases de la efectividad para todos los miembros de su organización. Los participantes adquieren herramientas para alcanzar:

Fechas

- Agosto 8-10
- Octubre 19-21

Para información

787.977.4065
787.977.4068

- Mayor productividad
- Mejor comunicación
- Mejores relaciones
- Mayor influencia y enfoque en prioridades cruciales de la organización.

Cuenta con un nuevo enfoque que incluye información sobre resultados del xQ® (herramienta que mide el coeficiente de ejecución de la empresa) y conceptos del 8º Hábito.

EMERALD ISLES



- ▶ Joyería y Esmeraldas Colombianas
- ▶ Reproducciones de Arte Precolombino

105 Calle Fortaleza
Viejo San Juan
787.977.3769

**15%
DESCUENTO**
con este anuncio

**Certifícate como COACH PROFESIONAL
y amplía tus opciones profesionales**



**Certificación en Coaching
para Optimizar el Talento**

- COACHING una de las profesiones de mayor crecimiento, la cual le capacita para ayudar a otras personas a descubrir su potencial.
- Este innovador programa consta de metodología variada para facilitar el aprendizaje.
- Plan de pago disponible.

Para más información, comuníquese al:

787.763.7171

Visite nuestra página de Internet:
www.peoplesadvantage.com

Programa Diurno

- De agosto 2011 a enero 2012
- 2do viernes y sábado de cada mes
- 8 am a 5 pm

Programa Nocturno

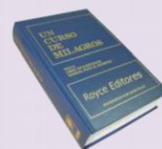
- De febrero a julio 2012
- Martes de 6 pm a 10 pm



*Sanación holística para cuerpo,
mente y emociones*

**Cama de Cristal de la
"Casa de Dom Inacio"**

Baños con cristales de cuarzo de Juan de Dios para balancear los campos energéticos, facilitando sanación.



Un Curso de Milagros

Te ayudará a despejar los obstáculos que impiden experimentar la presencia del amor. Se incluye línea de consulta telefónica gratis. Próximo módulo: Julio 2011

Meditaciones del Maestro Osho

Estrategias para vencer el estrés, calmar tu vida y el despertar de la consciencia. La meditación te ayuda a crear el balance de tu mundo interno con el externo.



SOMOS CUARZO...

Un llamado a la **sanación y sabiduría que nos activa**



g **ai**a
...MOVIMIENTO POSITIVO

Ave. De Hostos 432, Hato Rey
(787) 758-1820
La tienda que te conecta al universo místico



Excursiones Sanadoras con Juan de Dios

Viaja a Brasil para obtener sanación con el Médium milagroso

Juan de Dios (John of God)

Juan de Dios, uno de los sanadores paranormales más científicamente estudiado con un índice sobresaliente de sanación.

Ha sanado miles de personas de diferentes partes del mundo con todas las enfermedades concebibles, muchas diagnosticadas como terminales o incurables. Su trabajo es libre de cargo.

¡Separe su espacio con tiempo!

Teléfonos: 787.200.6577 • 707.0278
E-mail: nartano.ite@gmail.com

Próximas Fechas

- Julio 19-30
- Agosto 16-27
- Octubre 18-29

Incluye:

- Comidas
- Transportación terrestre
- Alojamiento
- Servicio de guía
- Orientación en protocolos
- Consejería espiritual


Pasaje aéreo no está incluido.

Instituto de Terapias Esenciales 

www.terapiasesenciales.com

MAITRIPA COLLEGE

SCHOLARSHIP MEDITATION SERVICE



Master of Divinity (MDiv)
Master of Arts in Buddhist Studies (MA)

Continuing Education Onsite
& Online Available for Spring Term 2012

Apply Now for Fall 2012
Degree Program Admission

Please visit our website for more:
www.maitripa.org

Under the direction of Yangsi Rinpoche
1119 SE Market Street | Portland, Oregon 97214 | 503.235.2477
www.maitripa.org | info@maitripa.org

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 Plaza 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**.



¿LAS PREOCUPACIONES FINANCIERAS NO TE PERMITEN TRABAJAR CON TU DESARROLLO ESPIRITUAL?



Trabajamos de la mano un proceso de coaching para que establezcas un plan para tomar control de tus finanzas. Luego, trabajamos para que desarrolles tu parte espiritual.

Ana M. Caraballo, Coach Certificada, Contador,
Karuna Ki / Reiki /SSR Master

Tel. 787.553.8664



Yangsi Rinpoche

“Por favor, recuerda que no hay camino a la Iluminación que esté fuera de tu mente. El objetivo principal de la práctica del Dharma es desarrollar ilimitadamente el potencial positivo de tu propia mente.”

Cortesía de Alfredo Piñeiro

"Amor y compasión son las verdaderas religiones para mí. Para desarrollarlas, no necesitamos creer en ninguna religión."

Su Santidad, Dalai Lama

Cortesía de Alfredo Piñeiro

Carmen G. Rivera
Masajista Profesional Certificada

Masaje Sueco

Experimenta relajación y bienestar...

- Masaje con digitopresión
- Aumenta la circulación sanguínea
- Alivia la tensión y relaja los músculos

Para cita, favor de comunicarse al:
787.528.2500

15% de descuento al presentar este anuncio

Lcda. Ana Medina Sánchez
MS Patóloga del Habla - Lenguaje

- Evaluaciones y tratamientos (terapia del habla)
- Servicios en ambiente natural: centros educativos, colegio, hogar
- Se aceptan casos de remedio provisional
- Atendemos niños con autismo

Tel. (787)221-5994 • Email: anasofia.medina@hotmail.com

Bori Cakes

Exquisitamente Diferente

Los BoriBoris, pequeños bizcochitos para restaurantes o eventos. Sabores como; Guayaba, Zanahoria y Coquito

BoriCakes, cumpleaños, quinceañeros, bodas o cualquier motivo de celebración en el que quieras disfrutar de un bizcocho diseñado a tu antojo.

boricakes.com / (787)200.4891 / (787)672.2011 / (787)435.5190

Dedicar un acto virtuoso por el bien de los seres es como añadir una gota de agua al océano. Mientras exista el océano, la gota de agua existe.

Igual, una acción positiva, aunque pequeña, si es dedicada para el beneficio de los demás, durará por siempre. ~Buda

Cortesía de Chela

“Vivir las experiencias que nos ofrece la vida es obligatorio; sufrirlas o gozarlas es opcional.”

Matthew Ricard

Cortesía de Chayan y Jessica

Nuestra motivación:

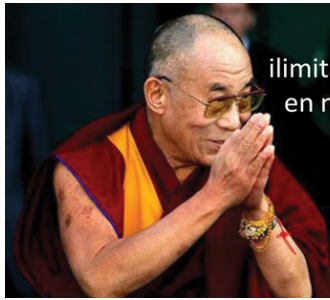
- ◆ Llevar felicidad, esperanza, amor y compasión a los niños.
- ◆ Sembrar en estos niños la semilla de la generosidad.
- ◆ Dar gracias por todas las bendiciones recibidas.
- ◆ Crear causas y condiciones para el bienestar nuestro y de otros.
- ◆ Convertir esta actividad en una practica espiritual que cultive nuestra mente positiva.

COACHING TERAPÉUTICO para Armonizar Mente, Cuerpo y Espíritu

- Integramos las técnicas de coaching con terapias holísticas para armonizar tu cuerpo energéticamente.
- Una vez armonizado estarás mental y físicamente hábil para lograr los objetivos que te propongas utilizando las técnicas de coaching.

Técnicas holísticas que utilizamos:


- Reiki / Karuan Ki / SSR
- Reiki Krystal-Lumen
- Magnified Healing®
- Masaje holístico (masaje sueco con Reiki)
- Terapia con Cuarzos



“Aceptando nuestro potencial ilimitado y con la debida convicción en nuestras habilidades, podemos construir un mundo mejor”.

SS Dalai Lama

Cortesía del Grupo de Madhyamaka (Nivel 1)



¿Dónde es posible encontrar suficiente cuero para cubrir la superficie de la tierra? Mas sólo con el cuero de mis sandalias es como si toda la tierra estuviera cubierta.

Del mismo modo, no me es posible refrenar el curso externo de las cosas, pero si contengo a mi propia mente, qué necesidad tendré de refrenar todo lo demás? ~*Shantideva*

Cortesía de Elle Fina

Ya abrió la página de tus libros



libreria isla.com

TU ISLA EN EL MUNDO

359 Calle San Francisco, Viejo San Juan
www.libreriaisla.com • info@libreriaisla.com • Tel.: 787.317.8435



Senderos de Luz
www.senderosdeluz.net
787.460.4944

Ivis Fernández Rodríguez
Medicina Energetica
Hipnoterapeuta Clínica
Coach y Consejera Espiritual

Email: ivis@senderosdeluz.net
Facebook: Senderos de Luz
1740 Augusta . San Gerardo . SJ . PR . 00926



Evoka Salon
... para que luzcas siempre bella

1667 Calle Paraná
Río Piedras, Puerto Rico
De lunes a sábado 7am-6pm

Por cita previa • Tel.787.224.7122
Al presentar este anuncio reciba un 10%.

Stylist and Make Up
Designer Color Expert



Pasos Yoga

MAYRA ORTIZ NIEVES
SATYA PREM KAUR

CERTIFIED KUNDALINI YOGA TEACHER &
REIKI MASTER

SERVICIO A DOMICILIO DE YOGA Y REIKI
DISPONIBLE

TEL. 787.509.4674 • INFO@PASOSYOGA.COM • WWW.PASOSYOGA.COM

KATIA ROSADO MARTÍNEZ

MAESTRA DE EDUCACION ESPECIAL
ESPECIALISTA EN AUTISMO, DE 3 A 12 AÑOS

OFRECEMOS SERVICIOS EDUCATIVOS A DOMICILIO

karoma82@yahoo.com (787) 203-4225

Nuevos Brios
Life & Educational Coaching Services
Massage & Bodywork Therapy

“El cambio y la vida que deseas estan en Ti...”
...Nosotros te ayudamos a descubrirlos.”

* Salud y Bienestar * Productividad
* Trancisiones * Espiritualidad

LUIS MARRERO MERCED, CPC, CMT, IACM
Certified Professional Life Coach & Massage Therapist
email: nuevosbrios@live.com Tel. (787) 607-5717
www.nuevosbrios.com

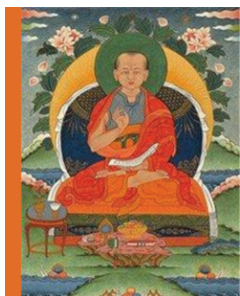


Federico Torres Espino
TASADOR DE BIENES RAÍCES | 1129EPA – 153CR

PO Box 6204 Station One Bayamón, PR 00960-5204
Tel. 787.479.6857 Fax 787.883.5805
torres.espino@gmail.com

*¡Ponga sus activos en manos de los mejores!
Le garantizamos...*

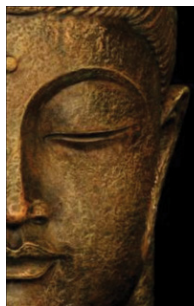
- Confianza
- Comunicación
- Compromiso



"En todas las acciones examinaré mi mente y en el momento en que una aptitud perturbadora llegue poniéndome en peligro a mí u otros, firmemente la confrontaré y la evitare." ~ Geshe Langri Tangpa

Geshe Langri Tangpa (AD 1054-1123) fue uno de los grandes Kadampa Bodhisattva. Famoso por su compasión y su realización completa en el entrenamiento de la mente, Lojong.

Cortesía de José Luis Figueroa



*"Somos lo que pensamos.
Todo lo que somos se origina en
nuestros pensamientos.
Con nuestros pensamientos,
hacemos el mundo." -Buda*

Cortesía de Néstor y Normita



Mildred Alejandro UKRM
Nutricionista Lic. 577

Talleres de Reiki & Karuna Ki
Terapias Energéticas | Seminarios

T (787) 370.5143

aromasmanosamor.com

José A. Meléndez & Associates
CIVIL ENGINEERING CONSULTANTS
LAND DEVELOPMENT
SEWER AND WATER WORKS



José A. Meléndez

SAN FRANCISCO DEV.
117 DE DIEGO AVE.
SAN JUAN, P.R. 00927-6310

TELS. 751-8985/5537
FAX. 751-1052
e-mail: jamyassoc@prtc.net



MI CASA
en el viejo san juan
Disfruta tu vida en la tercera edad
www.micasavsj.com

Verónica Fernández Díaz
DIRECTORA
reikivero@gmail.com

Petribel D de Fernández
SUB DIRECTORA
petribel@coqui.net

250 Calle Fortaleza, Viejo San Juan 787-722-1295

EL NUEVO LUCERO
1160 Ave. Américo Miranda
Reperto Metropolitan (787) 273-1313
(787) 774-0881



EL NUEVO LUCERO
Health Food · Restaurant

LA BUENA MESA DE OSCAR (787) 783-1344

ACUPUNTURA



Dra. Ivette Ostolaza

- Electro Acupuntura
- Balances Energético
- Detoxificación Celuar

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

MÉDICA

Tiendita Jinpa de GSL



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

¡visítala!



Lily García

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

www.lilygarcia.net lily@lilygarcia.net

Miguel Veray - asesor/contador



- Contabilidad
- Contribuciones
- Administración
- Recursos Humanos

PO Box 195589
San Juan, PR 00919-5589

787.403.7002 / 787.795.1556
mveray@prtc.net

Optimun Massage
Acondicionamiento Físico y Mental



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

servicios a domicilio



Outrageous
The house of style

Capitolio Plaza, Suite 106
100 Calle Del Muelle
San Juan, PR 00901

Martes a viernes 9am-8pm
Sábados 9am-9pm
Tel. 787.294.5108

Estacionamiento **GRATIS**



DEPRESIÓN IDEAS SUICIDAS

condiciones que pudieran estar presentes en cualquiera de ellos.

Llámanos hoy mismo
para ayuda inmediata.
...y confidencial.

11 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

- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio
- Irritabilidad
- Desesperanza
- Psicosis
- Disfunción Familiar
- Problemas Matrimoniales
- Depresión por retiro
- Nido vacío
- Cambios físicos y mentales
- Manejo de problemas
- Cambios en la conducta afectiva
- Manejo del tiempo libre
- Adicción
- Alcoholismo



Jóvenes

de 13 a 17 años
que estén presentando:

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

• Guaynabo (787) 708-6323

Clínica de Adolescentes



SERVICIOS ESPECIALIZADOS PARA LA SALUD MENTAL
www.sjcapestrano.com

CUADRO (787) 760-0222 / 625-2900

1-888-967-4357

Línea de Acceso las 24 Horas