



## Contenidos

Lama Zopa Rinpoché.....	2
• Ultimas noticias sobre su salud .....	2
• Consejos para la rápida recuperación de Rinpoché .....	2
• Consejo de Lama Zopa: razones por las que hay que practicar el dharma .....	3
Noticias de la Oficina Internacional.....	5
• Servicio de Educación.....	5
• Noticias de Mandala Publications.....	6
• Amigos de la FPMT .....	7
• Proyecto internacional de la Caja de méritos .....	7
• La tienda de la fundación .....	7
• Para los directores de los centros y de otros servicios, coordinadores espirituales y miembros del consejo.....	7
FPMT en el mundo .....	8
• Fallecimiento de Su Santidad el 9º Jetsün Dampa .....	8
• Alegría: damos la bienvenida a un nuevo grupo de estudio .....	9
• Oportunidades de prestar servicio en la FPMT.....	9
• Lo efimero en el trabajo.....	9



Ling Rinpoché y Lama Zopa Rinpoché. Bodhgaya, India. Febrero de 2012. Foto de Ven. Roger Kunsang.



# Lama Zopa Rimpoché

## Ultimas noticias sobre su salud

*V. Roger Kunsang envió a principios de mes esta puesta al día sobre la salud de Rimpoché:*

La salud de Rimpoché sigue continuamente mejorando. Su hermano, Sangay, le ofreció una bicicleta fija para ejercitarse y Rimpoché pedalea casi 3 Km. al día. Espero que pronto lleguemos a 5 Km. Se le ha fortalecido la pierna derecha; se necesita todavía hacer más esfuerzo con el brazo derecho para aumentar su funcionalidad. La escritura de Rimpoché ha mejorado y también ahora puede también escribir notas cortas.

Los doctores están tranquilos con la presión sanguínea y los niveles de azúcar – aunque aún no son los ideales, están bien para su estado actual.

## Consejos para la rápida recuperación de Rimpoché

V. Roger preguntó recientemente a Denma Locho Rimpoché si había algo que los centros, proyectos, servicios y estudiantes de la FPMT podían hacer que ayudara a una pronta recuperación de Rimpoché. Denma Locho Rimpoché aconsejó que se hicieran algunas pujas, que se están organizando ahora, y dio el siguiente consejo:

“Estudiantes y centros tienen que trabajar siguiendo los deseos de Rimpoché. Cualquier consejo que él les haya dado es importante seguirlo”.

Lo principal es que todo el mundo en la organización se esfuerce en llevar a cabo los deseos de Rimpoché.

Para que haya armonía en general es bueno no buscar errores en los demás sino fijarse en la parte positiva, en sus cualidades internas. Pensar de un modo negativo – esta persona es mala etc. – no produce armonía. Intentad ved las cualidades de los demás y trabajad en armonía.

Recitad La oración para que florezcan las enseñanzas de Je Tsong Khapa (Losang Gyaltänma). Por favor recitarla bien. Si los estudiantes pudieran hacerlo, sería estupendo.



Rimpoché escribe a su hermana con la mano derecha. Kopan, Nepal. Febrero de 2012. Fotografía de Ven. Roger Kunsang.



Pero lo más importante es no buscar faltas en los demás sino mirar al lado de sus cualidades.

Con respecto a cualquier responsabilidad que tengáis en el centro (proyecto o servicio de la organización), haced el trabajo con el corazón, poned toda la energía en esto, tomad en vosotros las dificultades o durezas que conlleva y haced el trabajo de todo corazón. Si el trabajo se hace bien, beneficiará a las enseñanzas del Buda y también proporcionará felicidad y alegría a los seres.

---

*Podéis encontrar La oración para que florezcan las enseñanzas de Je Tsong Khapa en la página web de la Oficina Internacional. Los centros españoles también cuentan con ella en español.*

## Consejo de Lama Zopa: razones por las que hay que practicar el dharma

Os voy a decir por qué necesitamos en la vida practicar el dharma, además de hacer nuestro trabajo habitual.



Lama Zopa Rinpoché rezando.  
Aptos, California, EE.UU. Marzo  
de 2011. Fotografía de Ven. Roger  
Kunsang.

Porque quieren ser felices y no quieren sufrir, también los que no creen en la reencarnación y en el karma necesitan practicar el dharma. Para conseguir felicidad en la vida hay que transformar la mente, abandonar los pensamientos negativos, el apego a esta vida – el aferrarse a una identidad («yo») a un cuerpo, a las posesiones, amigos y familia – la delusión que nos daña, que daña a los demás, que nos hace sufrir y que produce sufrimiento en los demás. Abandonar todo eso y generar una mente sana, positiva y feliz; pensamientos virtuosos.

Por ejemplo, queremos ser felices con nuestra pareja y que la relación dure mucho tiempo. Esto es una cosa. Con frecuencia nos agobiamos pensando lo que pasaría si él o ella un día nos dejara de querer y nos abandonara. En este caso es necesario practicar paciencia. Si tienes mucho enfado y pensamientos negativos, ese enfado surge con la otra persona y te peleas. Debido a que no eres feliz con la relación esta insatisfacción tuya se manifiesta en enfado y la otra persona te ve así y se siente infeliz también. Luego dices cosas que le hacen daño lo que le llena de malestar

o le enfada a su vez. Y acto seguido se comienza a expresar físicamente, se mira a la otra persona con un gesto desagradable o se le agrade, tirándole algo, pegándole o en el peor caso, matándole, sino es rompiéndole un brazo, una pierna o tal vez... ¡la nariz!



Puede que la causa de tu enfado sea una tontería – como por ejemplo que se ha enfriado el café o el pan – y dices algo que acaba al final en un juicio en el que te gastas muchísimo dinero por nada; no es que uses ese dinero de manera virtuosa, para ayudar a alguien.

Un día en América, en la casa de Aptos, fui con los monjes y monjas de la casa a dar un paseo al mar. Nos sentamos en un banco en un paseo y utilizamos una mesa que había para comer. Entonces pasó un coche que vimos que volvía. La conductora nos dijo que estaba muy contenta porque había construido ese banco cuando murió su marido para beneficiar a la gente. Así que ese dinero que os gastáis con abogados podría haber sido utilizado con una finalidad como estar.

Esta delusión o engaño del enfado es increíble. Si no tienes cuidado con él y con otros engaños como los celos etc. te puede suponer un coste enorme e innecesario. Puede pasar incluso que no tengas dinero para los gastos del abogado o para pasarle a la otra persona.

Un simple engaño como el enfado o los celos o cualquier otra, hace tu vida miserable y te lleva a romper una relación, o a tener que separarte de una persona. Después entras en depresión y no ves más que oscuridad, independientemente de la luz de afuera, del sol que brilla en la calle, tu mente está en la oscuridad.

Es importante saber la causa de las dificultades en la vida, la cantidad de sufrimiento que puede causar sólo un engaño. El apego produce experiencias increíbles. Sólo de un engaño surge tanta dificultad en la vida. Es bueno conocer esto.

Por mucho dinero que ganes con los negocios... puede que con 10 dólares hagas 100, que esos 100 los conviertas en 1.000, de los 1.000 hagas 10.000, de los 10.000 un millón, así hasta billones, trillones... sin fin. He visto ir a la cárcel a muchos millonarios. La razón: la insatisfacción. Se quiere más y más y entonces se hace algo ilegal. Después alguien en tu empresa se enfada contigo y lo revela todo, y al final acabas en la cárcel. Te haces famoso pero de otro modo, por el sufrimiento.

Aunque no se sea creyente, es necesario que la mente esté satisfecha, que haya contento. Tenemos que esforzarnos en la práctica de tener la mente contenta y satisfecha: esto es la renuncia. Esforzarse lo más posible en tener menos apego, entonces uno es feliz en la vida. Una vida simple es una vida feliz, la felicidad viene de dentro. Esto es dharma, una mente contenta y satisfecha. Renunciar al apego produce paz dentro de nosotros.

Como he dicho antes, en las relaciones la paciencia es necesaria. Es fundamental tener una mente feliz. Con paciencia y tolerancia puedes disfrutar de la vida junto a tu pareja. No ves a la otra persona como alguien que te daña, que te molesta porque practicas paciencia. Esto te da una paz y felicidad increíbles. La paciencia es dharma, la mente contenta y satisfecha es dharma, puro dharma.



En la historia muchas veces alguien con poder y capacidad de ejercer influencia debido a no haber practicado la paciencia puede convertirse en una gran amenaza para el mundo, llegando a matar a millones de personas como Mao Tse Tung, Hitler o Stalin. Una sola persona con influencia o poder que no practica la paciencia; como consecuencia millones de personas sufren o son asesinadas.

Por otro lado, alguien que practica el buen corazón y la paciencia proporciona felicidad a millones y millones de personas, como Buda Sakiamuni u otras personas de gran compasión de otras religiones: San Francisco de Asís o la madre Teresa de Calcuta.

Esto que os dijo es sólo una gota: si queréis ser felices y no sufrir tenéis que practicar el dharma, incluso los no-creyentes. Para ello es necesario que alguien enseñe el dharma, de ahí la necesidad de tener centros. Necesitamos el mayor número posible de centros para ofrecer educación en el dharma y práctica, y así poder proporcionar felicidad a las personas. Esta es la función que cumple un centro; no sólo ofrecer enseñanzas de dharma, sino también enseñar sobre sanación y muchas otras cosas, como servicio social por ejemplo.

La respuesta es aprender el dharma y aprender a meditar. Saber en particular cómo desarrollar sabiduría y compasión hacia los demás. Por eso necesitamos un lugar donde haya un maestro, enseñanzas de dharma y condiciones para que la gente pueda practicar.

El centro, en la medida de lo posible, puede ofrecer a la gente condiciones para la práctica. Porque cada uno de nosotros somos responsables de liberar a los seres del sufrimiento y de llevarles a la completa iluminación. Para eso necesitamos lograr nosotros la iluminación - tenemos que practicar el dharma. Así comprendemos lo importante que es un centro de dharma y lo afortunados que somos de poder contar con centros de dharma y maestros que enseñen en ellos.

Nos tenemos que llenar de alegría pensando en cuánto beneficio aporta un centro a tantos seres y a las enseñanzas del Buda.

## **Noticias de la Oficina Internacional**

### **Servicio de Educación**

#### **Noticias sobre los programas de estudio**

*Programa Básico:* Chenrezig Institute, Australia contribuye con cuatro nuevos graduados que han superado el examen final con excelentes notas. A señalar que entre ellos se encuentra el traductor Yaki Platt.





Lama Zopa Rimpoché en Lumbini, frente al árbol donde se dice que nació Buda. Febrero de 2012. Fotografía de Ven. Roger Kunsang.

El primer Programa Básico de Kopan va a terminar con un retiro de tres meses guiado por el V. Fedor Stracke, que ha sido el profesor del PB, y tendrá lugar en Lawudo durante el verano del 2013.

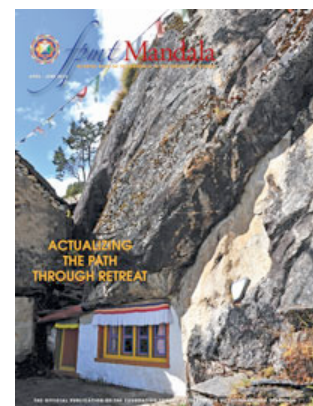
El Programa de Maestros del Instituto Lama Tzong Khapa's (ILTK) ha dejado de ser el único que se imparte. Cumpliendo el deseo de Lama Zopa Rimpoché de más centros enseñándolo, el PM del ILTK se ha convertido en uno más entre los tres: Chenrezig Institute de Australia empezará con la primera materia del PM «El camino medio» a partir de septiembre del 2012 seguido de un retiro de un mes. Se espera que termine en el 2013. El Monasterio de Nalanda en Francia también está preparando el PM. Durará seis años y comenzará en septiembre del 2012, con un año adicional de retiro. También el centro Kalachakra en Francia ofrece enseñanzas extensas sobre «El camino medio» integradas en la segunda parte del PB que empezó el pasado otoño, pero este curso no supone cualificación en el PM.

## Nuevos materiales

*La sadhana en ingles del Chöd: Cutting Through the Ego* se puede ahora descargar en formato PDF y *Wheel of the Meritorious Elephant Generating Power for success and wealth* (La Rueda del meritorio elefante que genera poder y riqueza) se puede descargar como PDF en formato poster o tarjetas.

## Noticias de Mandala Publications

La revista en inglés *Mandala de Abril-Junio* 2012 está siendo enviada estos días. En este número el tema de portada es «actualizar el camino a través del retiro». Es una mirada al hecho de hacer retiro especialmente dentro de la FPMT. Se explora el propósito que tiene, e informa sobre los centros de retiro que cuenta la FPMT y los materiales editados por los Servicios de Educación al respecto. También en este número se hace una presentación del nuevo abad del monasterio de Kopán, Khenrinpoche Geshe Chonyi; además hay un reportaje sobre el Kalachakra para la paz mundial del 2012; y una reseña del nuevo libro de Karuna Cayton *The Misleading Mind*. Además hay otras historias online en el sitio mandalamagazine.org y una página sobre bibliografía y diverso material existente sobre retiros, además archivos de artículos y entrevistas de la revista de los últimos 15 años. Si te gustaría recibir la revista considera el hacerte amigo de la FPMT.





## Amigos de la FPMT

Hazte amigo de la FPMT. Estarás conectado a todo lo que ofrece la FPMT incluido FPMT Online Learning Center, *Mandala* magazine y muchos otros complementos que se ofrecen en el nivel de free FPMT Membership level.

## Proyecto internacional de la Caja de méritos

Muchísimas gracias a todos los participantes y coordinadores que han mandado sus donaciones del Proyecto internacional de la Caja de méritos correspondiente al 2011. Aún aceptamos donaciones hasta el 31 de Marzo próximo. Se puede hacer por medio de tarjeta de crédito en Virtual Merit Box. Ver la página de información: collection information para otras opciones. También hasta el 31 de Marzo está abierta la solicitud de ayudas de la Caja de méritos para los centros, proyectos y servicios de la FPMT. Por favor contacta la [meritbox@fpmt.org](mailto:meritbox@fpmt.org) donde puedes obtener información y pedir una solicitud.

## La tienda de la fundación

Puedes ver los últimos productos que han llegado y las ventas especiales en la newsletter de la tienda (latest Foundation Store newsletter)

## Para los directores de los centros y de otros servicios, coordinadores espirituales y miembros del consejo

*(Este consejo va dirigido especialmente a aquellos que están ofreciendo este tipo de servicio)*

### Dibujo para tener éxito y riqueza

Siguiendo la propuesta de Rimpoché, los Servicios de Educación de la FPMT cuentan ya con *The Wheel of the Meritorious Elephant Generating Power* (La rueda del meritorio elefante que genera poder). Rimpoché ha empezado a dar este dibujo a todos los directores con los que se encuentra aconsejándoles que lo pongan en la oficina para que haya éxito y riqueza. No es para poner en el altar sino donde se trabaja y se hacen gestiones. Rimpoché aconseja hacer una copia de mayor tamaño para que haya más éxito; hay que hacerlo accesible como tarjeta y como póster también.



Rimpoché girando una rueda de oraciones en el centro Amitabha de Singapur. Enero de 2011. Fotografía de Ven. Roger Kunsang.



## Video clips de Vivir el camino

En fpmt.org se pueden ver ahora enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché tomadas del programa Vivir el camino. Son video-clips cortos (de 3 a 20 minutos) (video clips of Lama Zopa Rinpoche's). Cada clip cuenta con una breve descripción por lo que los fragmentos son fáciles de encontrar lo que los hace muy útiles si se quieren mostrar durante una enseñanza o en un centro un día de puertas abiertas.

## Consejo de Rimpoché sobre el modo de cantar el Sutra del Corazón

*(Este consejo se envió a través del e-group de la CPMT el 21 de febrero de 2012)*

*Lama Zopa Rimpoché ha dicho recientemente que sería muy bueno que todos los centros, proyectos y servicios animaran a las personas encargadas de guiar los cantos y al resto de los estudiantes a aprender a cantar el Sutra del Corazón del modo en que Yangsi Rimpoché lo canta.*

Según Lama Zopa, si se recita despacio, es un modo muy bueno de memorizar el sutra y de meditar.

En el área de miembros bajo el título "Practice Materials" se puede acceder a una grabación por Yangsi Rimpoché del Sutra del corazón: recording of Yangsi Rinpoche chanting the *Heart Sutra* -

# FPMT en el mundo

## Fallecimiento de Su Santidad el 9º Jetsün Dampa

El Khalka Jetsün Dampa que está reconocido como el líder espiritual del budismo en Mongolia falleció el pasado 1 de Marzo del 2012. Al recibir Rimpoché la noticia del Abad de Ganden en Mongolia escribió la respuesta siguiente:

“Queridos amigos:

Según la visión corriente Su Santidad el 9º Bogd Jetsün Dampa Rimpoché ha fallecido. Sin embargo sabemos que buda no tiene oscurecimientos perturbadores así que es imposible que experimente la muerte. Pero si el buda se quedara con nosotros para siempre los seres no considerarían sus enseñanzas como algo precioso y surgiría la pereza. Así que para que nos demos cuenta de lo preciosas que son las enseñanzas, el buda ha mostrado el aspecto de morir. Del mismo modo el 9º Bogd Jetsün Dampa Rimpoché ha elegido mostrar este aspecto de morir.





En el pasado Su Santidad el 9º Bogd Jetsün Dampa Rimpoché dijo que se reencarnaría en Mongolia como monje budista y desde una temprana edad sería alguien brillante adoptando el modo de enseñar el dharma del Buda para preservarlo y extenderlo por toda Mongolia y así que exista y se mantenga puro en todos los monasterios del país. De este modo todos los seres en Mongolia podrían disfrutar de la felicidad del dharma.

Así que deberíamos hacer oraciones y anhelar un futuro tan bueno. Mi consejo es hacer oraciones a Lama Tsong Khapa y recitar el mantra del migtsema.

Muchas gracias, yo también haré oraciones.

Lama Zopa

## **Alegría: damos la bienvenida a un nuevo grupo de estudio**

¡El primer grupo de estudio del 2012!

Togme Sangpo Study Group es ahora un centro en periodo de prueba.

442 Field of Dreams, The Park, Findhorn,  
Scotland IV36 3TZ, UK  
Tel: +44 1309 690926  
togmesangpo37@gmail.com  
Coordinadora: Margo van Greta

## **Oportunidades de prestar servicio en la FPMT**

El centro O.Sel.Ling en España está buscando un cocinero vegetariano y voluntarios para periodos largos.

Si estás interesado en ofrecer tu servicio en centros, proyectos y servicios de la FPMT en todo el mundo, mira en nuestra página web: exciting opportunities.

## **Lo efimero en el trabajo**

Chiara Luce Edizioni, Italia  
chiaralucedizioni@gmail.com

Ganden Tendar Ling, Rusia  
1-aya Pradilnaya street, 6 - 6  
Moscú, 105037  
Tel: +7 903 545 5096



Golden Light Sutra Center, Mongolia  
gordon@fpmtmongolia.org  
Tel: +976 7037 8856

Istituto Lama Tzong Khapa, Italia  
Damos la bienvenida al nuevo geshe residente: Geshe Jampa Gelek.  
Damos la bienvenida al nuevo director: Filippo Scianna.  
Con agradecimiento hacia la directora saliente: Laura Pellati.

Kadam Sharawa Buddhist Institute, Australia  
kadam@kadamsharawa.org  
Damos la bienvenida a la nueva coordinadora espiritual: Ines Vansevenant.  
Con agradecimiento a la coordinadora espiritual saliente: Jane Sheer.

Kasih Hospice Care, Malasia  
www.kasihfoundation.org  
admin@kasihfoundation.org

FPMT Mexico National Office, Mexico  
Morena 1511 Dpto. 404  
Col. Narvarte, Del. Benito Juárez  
C.P. 03020, Mexico City  
Tel: +52 (55) 4755 7159  
Fax: +52 (55) 5514 1072  
Damos la bienvenida a la nueva coordinadora nacional: Karla Ambrosio.  
Con agradecimiento a la coordinadora saliente: Moya Mendez.

Root Institute, India  
Damos la bienvenida al nuevo coordinador espiritual: Gilad Yakir.  
Con agradecimiento al coordinador espiritual saliente: David Ilam.

Tse Chen Ling, USA  
Damos la bienvenida al nuevo coordinador espiritual: Mark Gillmore.

Tushita Meditation Centre, India  
Damos la bienvenida al nuevo maestro residente: V. Tony Beaumont.

---

*Con todo nuestro cariño, Oficina internacional de la FPMT*