



## Contenidos

### Noticias de Lama Zopa Rinpoché...2

- Nuevo consejo.....2
- Agenda de Rinpoché.....3
- Prácticas para Rinpoché (y su agradecimiento) .....4

### Noticias de la Oficina Internacional...5

- Noticias de los Servicios de Educación .....5
- Noticias de los Proyectos Caritativos de la FPMT .....5
- Noticias de publicaciones Mandala ..5
- Amigos de la FPMT .....6

### Para los directores, coordinadores espirituales, maestros y miembros de los comités de los centros, de proyectos y servicios.....6

- Agradecimientos y ánimos de Rinpoché a los voluntarios.....6
- Actualización del Programa de Maestros .....7
- Manuel de la FPMT .....7

### El mundo de la FPMT ..... 8

- Oportunidades de ofrecer servicio en la FPMT.....8
- La transitoriedad en el trabajo.....8



Lama Zopa Rinpoché, disfrutando de los jardines en Manali, India, agosto 2013.  
Foto de V. Sarah Thresher.



## Noticias de Lama Zopa Rimpoché

### Nuevo consejo

#### **Dominar la mente conduce a la felicidad**

«Cuántos problemas hay en el mundo: calentamiento global, problemas mundiales, problemas por luchas entre religiones, muchísimos... ¡cuántas dificultades! Enfermedades, hambrunas, terremotos: un número ingente de personas muere por estas razones. Pues todos ellos, incluyendo los problemas globales, los de los diferentes países, los de pareja, los familiares, los problemas individuales: todos provienen de la mente, de ningún otro lugar, no del exterior. Todo proviene de la mente, de la mente sin control. ‘No acumuléis ninguna acción perjudicial; cread acciones benéficas; dominad la propia mente. Ésta es la enseñanza del Buda’. Eso es lo que dijo Buda.



Lama Zopa Rimpoché, pintando mantras sobre una roca, India, julio 2013.  
Foto de Maya.

Todos estos problemas provienen de la mente, de la mente sin control. La liberación, la iluminación total provienen de la mente dominada. ‘Dominad la propia mente, ésta es la enseñanza del Buda’. Para alcanzar la liberación, el estado gozoso de la paz, la liberación del samsara, la iluminación completa, alcanzar eso proviene de vuestra mente; tiene que provenir de vuestra mente, de dominar la mente, de la mente completamente dominada. También para detener inmediatamente los problemas mundiales, los problemas de los países, los problemas de suicidio, los problemas familiares, vuestros propios problemas personales, todos provienen de la mente sin dominar. Así que al dominar [la mente], llega toda la paz y la felicidad, como mencioné antes, hasta la iluminación... increíble, increíble.

Así que el centro de Dharma que ofrece el Budadharma, no sólo un centro de meditación –existen todo tipo de meditaciones, como un supermercado–, ¡eso no! El centro de Dharma que ofrece budismo, filosofía budista, y especialmente la esencia, el lam-rim, que se enfoca particularmente en dominar la mente, en dar forma a la mente –necesitáis un centro de meditación así. Nuestros centros de la FPMT son así. Estos son los centros para enseñar budismo, para practicar budismo. Su esencia es la compasión hacia los seres, la compasión hacia cada uno de los seres –no sólo hacia vuestro amigo pero sin compasión hacia el enemigo– así no; compasión hacia todos los seres infernales, espíritus ávidos, seres humanos, suras, asuras, seres en el estado intermedio. Compasión.

Entre menos compasión de buen corazón exista, habrá más problemas en este mundo – de manera global, en el país, en la sociedad, en la familia, en vuestra propia vida; entre más



problemas [existan], menos compasión, menos corazón bondadoso existe. Entre más corazón bondadoso exista, más paz en el mundo, en el país, en la sociedad, en la familia, en vuestra propia vida. Hay más felicidad si tenéis más compasión. Así que, por lo tanto, una de las cosas más básicas para el centro de meditación es la compasión: enseñar y practicar la compasión. Eso es lo más, más, más, más, más, más, más, más, más importante. Como solía decir en el pasado, cada vez que tengáis una conversación con alguien, intentad de hablar sobre [la compasión], siempre intentad de llevar la compasión, intentad hablar compasión con esa persona. Vivid con compasión, estudiad con compasión, meditad con compasión, trabajad con compasión, dormid con compasión, id al baño con compasión, comed con compasión. Eso es muy, muy, muy, muy, muy, muy, muy, muy, muy bueno. Eso es algo muy, muy, muy, muy bueno que hacer, ayudar a los seres; ayudaros a vosotros mismos y ayudar a los seres. Eso es realmente, realmente lo mejor. La felicidad verdadera proviene de eso; la felicidad interior realmente proviene de ahí. Así podéis hacer feliz a la familia, podéis hacer feliz a la gente del centro, podéis hacer feliz a la sociedad, podéis hacer feliz al país, podéis hacer feliz a la gente del mundo.»

Leed el consejo completo.

Podéis encontrar toda la gama de consejos de Lama Zopa Rimpoché en la página de consejos de Rimpoché. Visitad el Lama Yeshe Wisdom Archive para leer mucho más.

## Agenda de Rimpoché

Si tenéis alguna duda sobre una actividad en concreto, por favor, dirigíos directamente al centro que la organiza.

Os recordamos que podéis suscribiros a nuestro archivo RSS de la Agenda de Rimpoché para recibir automáticamente las últimas actualizaciones (en inglés).

2013

1 – 30 de agosto: Rimpoché está guiando el retiro de 100 millones de manis, FPMT Mongolia.

Noviembre / diciembre: Enseñanza durante el curso de un mes (9 nov.– 9 dic.), Monasterio de Kopan, Nepal.

17 – 22 de diciembre: Continuación de la transmisión de Hayagriva muy secreto y puja de larga vida, Drati Khangtsen, Monasterio de Sera Je, Bylakuppe, India.

2014

4 – 18 de mayo (CAMBIO DE FECHAS): Retiro «Una luz en el camino», Kadampa Center, EE.UU.



13 – 19 de septiembre: Junta de CPMT, Bendigo, Australia.

25 de septiembre – 23 de octubre: Bodhicaryavatara y retiro de Rinjung Gyatsa, *La Gran Estupa de la Compasión Universal*, Bendigo, Australia.

## Prácticas para Rimpoché (y su agradecimiento)

V. Roger Kunsang, el asistente de Lama Zopa Rimpoché y CEO de la FPMT Inc. dijo recientemente:

«Rimpoché se encuentra bien... Es muy importante que nosotros continuemos realizando [las prácticas que Khadro-la nos aconsejó hacer para la salud y larga vida de Rimpoché], especialmente en este momento en que sabemos que habrá obstáculos para Rimpoché en 2014 y 2015. Khadro-la (Rangjung Neljorma Khadro Namsel Drolma) fue muy clara respecto a que los estudiantes debían ayudar especialmente haciendo tantas prácticas como fuera posible.

Si os paráis un momento a pensar cómo cada uno de nosotros se ha beneficiado tanto de las enseñanzas como del ejemplo de Rimpoché... eso resulta una gran fuente de inspiración para la práctica. Es fácil reservar un ratito con los demás o por nuestra cuenta para generar una buena motivación y hacer una de las prácticas que se recomiendan. De hecho, dedicar cualquier mérito creado por cualquier acción virtuosa que hagáis para purificar la visión kármica de percibir al Guru como enfermo es benéfico.»



Lama Zopa Rimpoché en Manali, India, julio 2013.  
Foto de V. Sarah Thresher.

## Muestras de agradecimiento de Lama Zopa Rimpodhé

«Mis muy, muy queridos amigos,

Desde mi corazón me gustaría expresar millones, billones, trillones de gracias. Realmente aprecio que estéis realizando prácticas para mí. Esto es también puja para vosotros. ¡Incluso si no creéis esto, ocurre naturalmente así, puesto que es un karma muy poderoso!

Realmente aprecio que todos vosotros seáis buenos seres humanos que practican el Dharma, que no sólo deseáis alcanzar la felicidad temporal en el futuro, sino que también deseáis liberaros de los océanos de sufrimiento samsárico y liberar a todos los seres de los océanos de sufrimiento y que ellos logren la más alta e incomparable felicidad, la iluminación, la mente omnisciente. Esto es tan importante, la necesidad más apremiante. Por lo general, vivir para los demás, llevar la felicidad a los demás.



De nuevo mi más verdadero aprecio por todos vosotros.

Con mucho amor y oraciones,

Lama Zopa»

Por favor, acompañadnos en regocijarnos por todas las prácticas realizadas, particularmente por los estudiantes del Amitabha Buddhist Centre, en Singapur, quienes acumularon 1,379,925 mantras de Hayagriva muy secreto para la buena salud y larga vida de Rimpoché durante su puya de tres días de Hayagriva muy secreto.

## **Noticias de la Oficina Internacional**

### **Noticias de los Servicios de Educación**

Felicitemos a V. Detchèn, la primera graduada del Programa Básico del Centre Kalachakra. V. Detchèn aprobó el examen final, completó sus requisitos de retiro y recibió su certificado de Programa Básico del gueshe residente en el Centre Kalachakra, Gueshe Drakpa Tsundue.

### **Noticias de los Proyectos Caritativos de la FPMT**

Apoyo a las vastas visiones de Lama Zopa Rimpoché

Por favor regocijaos de los Proyectos Caritativos de la FPMT que incluyen iniciativas ambiciosas que van desde construir 100 mil ruedas de oración, estupas y estatuas, hasta proporcionar becas educativas; desde proporcionar estipendios a todos los maestros principales y abades de la tradición de Lama Tsong Khapa, hasta ofrecer más de tres millones de comidas nutritivas a los miles de monjes que estudian en el Monasterio de Sera Je cada año; desde construir hospitales en el Tíbet y la India, hasta traducir textos de Dharma en muchos idiomas; ¡y muchos más! Estos proyectos son esenciales para el objetivo de la FPMT de construir un mundo más compasivo desde el interior y son primordiales para nuestra misión de transmitir las enseñanzas y los valores budistas mahayana a nivel mundial.

### **Noticias de publicaciones Mandala**

Cada hora de cada día, Lama Zopa Rimpoché y los centros, proyectos, servicios y estudiantes de la FPMT participan en actividades beneficiosas alrededor del mundo. Y cada día podéis leer sus inspiradoras historias de servicio y esfuerzo gozoso visitando Mandala en línea.



Las entradas del blog de Mandala más recientes incluyen consejos de Lama Zopa Rimpoché sobre “Practicar la atención de bodhichitta en la cocina”, un relato sobre la visita de Jangtse Chöje al Vajrapani Institute en California, un vídeo del artista Andy Weber en Ganden Tendar Ling en Moscú, y las reflexiones de Drolkar McCallum sobre su visita a los entusiastas estudiantes del Programa de Traductores Lotsawa Rinchen Zangpo en Dharamsala. Mandala también publica reseñas de libros –incluyendo una reseña de la publicación más reciente de Wisdom, *A Classical Tibetan Reader*– y más. ¡Visita nuestro blog hoy mismo!

## Amigos de la FPMT

Proporcionad apoyo vital a la organización de la FPMT. Enriqueced vuestros estudios de Dharma. Conectaos con la comunidad global. Convertíos en un Amigo de la FPMT.

## Para los directores, coordinadores espirituales, maestros y miembros de los comités de los centros, de proyectos y servicios

(Dirigido específicamente a aquellos que ofrecen servicio en los puestos mencionados.)

## Agradecimientos y ánimos de Rimpoché a los voluntarios

Lama Zopa Rimpoché dio una plática a los voluntarios del Amitabha Buddhist Centre, Singapur, que resulta muy alentadora para todos los que han ofrecido (o están considerando ofrecer) servicio en el pasado, presente y futuro en los centros, proyectos y servicios de la FPMT. Os invitamos a utilizar este consejo para agradecer e inspirar a vuestros propios voluntarios.

«[La existencia del centro] se debe a la bondad de todos los voluntarios, todos los directores desde el principio cuando comenzó el centro. El desarrollo actual del centro es el resultado completo de todos los que han servido como directores del centro, todos los voluntarios, todas las personas que sirvieron en diferentes momentos: tú, todos, comenzando por el primer director cuando comenzó el centro. Así que el desarrollo actual proviene de la ayuda de todos. Quiero decir muchas gracias, millones y billones y trillones de gracias (¡y ya no sé qué sigue después de esa cantidad!). Así que desde el corazón, realmente os quiero mostrar mi agradecimiento a todos.

Podéis ver que el esfuerzo que habéis puesto en ayudar al centro en el pasado realmente ha valido la pena: los individuos en el comienzo, durante la mitad e incluso ahora, los actuales. Podéis ver el resultado de vuestro esfuerzo, el gran beneficio a los seis tipos de seres y este



Lama Zopa Rimpoché, bendiciendo el almuerzo, Manali, India, julio 2013.  
Foto de V. Sarah Thresher.

gran beneficio a los seres que viven en este mundo, y a los de este país en particular. Todos los voluntarios pueden ver el resultado de vuestro esfuerzo, el presente y el pasado. Esto es realmente algo de lo que podéis regocijaros, el gran beneficio a los seres, por las enseñanzas del Buda. La felicidad de los seres: eso explica por qué necesitamos el centro. La felicidad de los seres proviene de las enseñanzas del Buda.»

Leed el consejo completo.

## Actualización del Programa de Maestros

La web de los materiales del Programa de Maestros ha dado un paso más hacia su conclusión con la incorporación del Tesoro de materiales en el Área de Miembros de la FPMT.

## Manuel de la FPMT

La traduction en français avance! 4 nouveaux chapitres viennent d'être traduits en français portant ainsi à 13 le nombre de chapitres disponibles (conseils aux centres résidentiels, directives financières, directives éthiques, les enseignants, la sangha, les objets sacrés, etc.).

L'équipe de Service de Traduction Francophone continue son travail et d'autres chapitres seront disponibles dans les tous prochains mois.



## El mundo de la FPMT

### Oportunidades de ofrecer servicio en la FPMT

Consultad éstas y otras oportunidades de ofrecer servicio como voluntario o como personal remunerado en los centros, proyectos y servicios de la FPMT de todo el mundo.

La Gran Estupa de la Compasión Universal en Australia está buscando un coordinador para el CPMT / retiro; el Monasterio de Nalanda necesita un asistente para enseñar el Programa Básico; Tse Chen Ling, EE.UU., está buscando un coordinador del programa espiritual.

### La transitoriedad en el trabajo

Jamyang Buddhist Centre Leeds, Reino Unido

Damos la bienvenida al nuevo comité de SPC: Steve Cragg, Andrew Asquith y David Midgeley

Karuna Hospice Service, Australia

Damos la bienvenida al nuevo director: Phil Williams

Con gratitud a la directora saliente: V. Yeshe Khadro

---

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