



Noticias de la Oficina Internacional Diciembre 2020

Felices fiestas para ti y nuestros mejores deseos de paz, felicidad, armonía y gozosa compasión durante todo el 2021 y más allá.

Que todos los santos deseos de Su Santidad el Dalai Lama, Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché se cumplan perfecta e inmediatamente.

Enviamos nuestro más sincero agradecimiento a cada uno de vosotros que apoyáis la misión de la FPMT como estudiantes, personal, benefactores y amigos. Nos regocijamos por los grandes esfuerzos beneficiosos de toda la familia de la FPMT.



Lama Zopa Rimpoché, Monasterio de Kopan, Nepal, noviembre de 2020. Foto de Ven. Lobsang Sherab.

“Al cambiar tu motivación y trabajar para los demás, cualquier cosa que hagas se vuelve muy importante. Estudiar el Dharma, reflexionar, meditar, incluso comer, dormir, se convierten en un servicio muy importante cuando lo haces por los demás. Entonces tu vida es muy feliz. No hay arrepentimientos. Cuando mueras, estás muy feliz y satisfecho. De una vida a otra, tienes más realizaciones y eres de mayor beneficio para los seres sintientes. De esta forma, tu felicidad aumenta vida a vida y vas hacia la iluminación”.

Lama Zopa Rimpoché, consejo editado ofrecido durante la enseñanza "Cuando el yo real se ha ido totalmente, has entrado en el camino de agradecer a los budas", diciembre de 2020.

Lama Zopa Rimpoché:

[Puja Oficial de Larga Duración](#)

[Di Adiós a la Depresión](#)

[Celebrando el Cumpleaños de Rimpoché](#)

[Nuevo Álbum de Fotos](#)

Nos regocijamos por:

[Materiales de Práctica nuevos y actualizados](#)

Recomendado por la Tienda de la Fundación

Oportunidades y Cambios dentro de la Organización:

Ayúdanos Dando Donde más se Necesita

Oportunidades para ofrecer Servicio en la FPMT

Impermanencia en el Trabajo

Servicio de Oraciones por los Muertos de la FPMT

Para aquellos que ofrecen Servicios en Centros afiliados de la FPMT:

Cambio del Grupo Electrónico de CPMT

Ofrecimiento de la Estatua de Kshitigarbha

Invitación a una Muestra del Seminario de Servicio de la Fundación

Lama Zopa Rimpoché:

Puja Oficial de Larga Duración



Lama Zopa Rimpochéy Khadro-la después de los Dieciséis Arhat Puja ofrecidos con motivo del cumpleaños de Rimpoché, Monasterio de Kopan, Nepal, diciembre de 2020. Foto de Ven Roger Kunsang.

La [puja](#) anual oficial de [larga duración](#) ofrecida en nombre de todos nosotros en toda la organización de la FPMT a nuestro director espiritual más amable e inmensamentepreciado, Lama Zopa Rimpoché, se ofrecerá en dos partes, en el Monasterio de Kopan, Nepal. Estas dos pujas de larga duración se están organizando de acuerdo con el consejo de Khadro-la, Rangjung Neljorma Khadro Namsel Dronme, quien informó que en estos momentos existen obstáculos para la salud y la larga vida de Rimpoché, y se necesitan dos pujas para ayudar a eliminarlos. La primera será una Puja de Tara Blanca de Larga Vida, ofrecida a Rimpoché el 25 de diciembre. La segunda será una Puja de Amitayus de Larga Vida, que se ofrecerá a Rimpoché durante el tercer mes tibetano (fecha exacta por determinar). Sois todos bienvenidos [para hacer una donación en estas pujas](#).

Di adiós a la Depresión



Lama Zopa Rimpoché en el monasterio de Kopan, Nepal, noviembre de 2020. Foto de Ven. Lobsang Sherab.

En las [asombrosas enseñanzas continuas de Transformación del Pensamiento en línea](#) de Lama Zopa Rimpoché, Rimpoché aconseja:

“Con solo escuchar el nombre *Gran Sutra de la liberación*, se puede decir adiós a la depresión. Millones de personas en Occidente sufren depresión porque no comprenden el significado y el propósito de la vida. Muchos ni siquiera pueden levantarse de la cama o salir

en absoluto, por estar muy deprimidos. No solo escuchar este sutra, sino leerlo, es muy beneficioso para una mente deprimida". [Lee más](#)

Encuentra más [consejos de Rimpoché sobre una amplia variedad de temas](#)

Celebrando el Cumpleaños de Rimpoché

El cumpleaños de Lama Zopa Rimpoché se celebra cada año el 3 de diciembre. Este año, las celebraciones comenzaron a las 5:30 am en Kopan con la ofrenda de los Dieciséis Arhats Puja. Rimpoché asistió y Khadro-la se unió a la puja y a las celebraciones del día completo. [Lee más](#) en nuestros [dos blogs recientes](#) y ve a **Rimpoché en el video** "[¡Cómo cortar un pastel de cumpleaños con la Mente de Bodhichitta!](#)"

Nuevo Álbum de fotos

Hay un [nuevo álbum](#) de fotos con fotos de Lama Zopa Rimpoché y los monjes y monjas del Monasterio de Kopan en Nepal. Con más de ochenta fotos, el álbum abarca los meses de julio a octubre de 2020 y presenta las virtuosas actividades de Rimpoché y la vida cotidiana en Kopan. Para ver más fotos de Rimpoché, echa un vistazo a la "[Galería de fotos de Lama Zopa Rimpoché](#)", que documenta veinte años beneficiando a las personas y los animales de todo el mundo.

Suscríbete a nuestro [blog de noticias de la FPMT](#) para recibir noticias periódicas.

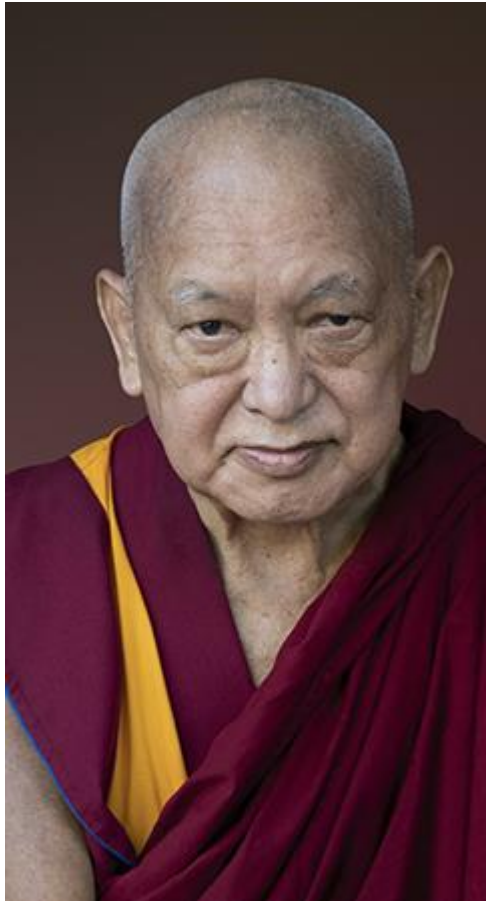


Zopa Rimpoché con un perro de Kopan, Jolie, y otro pequeño amigo, Monasterio Kopan, Nepal, noviembre de 2020. Foto de Ven. Lobsang Sherab.

Nos regocijamos por:

Materiales de Práctica nuevos y actualizados

- **Nuevo video para apoyar su práctica del *Método*:** Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado una práctica motivacional diaria para sus estudiantes llamada *El Método para Transformar una Vida que sufre en Felicidad (incluida la Iluminación) con Prácticas Adicionales*. Te ofrecemos un nuevo video de nueve minutos recitando Lama Zopa Rimpoché mantras de este folleto. Se pueden aprender estos mantras como indica Rimpoché en este video disponible en varios idiomas.
- **Nueva edición del *Libro de Oración del Retiro de la FPMT*:** Este es un recurso valioso para los estudiantes que asisten a eventos de enseñanza más largos y retiros con Lama Zopa Rimpoché, así como para retiros personales, peregrinaciones y práctica diaria. La edición 2020, de 416 páginas, incorpora todas las actualizaciones realizadas. Si tienes la edición previa de 2016, usa estas hojas de erratas ([A5](#) , [hojas](#)) para actualizar el texto.
- **Tres nuevas descargas de audio:** Estos MP3 descargables incluyen la retransmisión oral y comentarios de Rimpoché sobre los *Mantras del Corazón de las Cuatro Reliquias de Dharmakaya*, la *Práctica breve de la Rueda de Protección de Armadura Vajra* y *El Agua que Fluye del Ganges: Una práctica de Postraciones ante los Treinta y Cinco Budas*. Cada paquete de descarga viene con materiales adicionales para el beneficio de la práctica.



Retrato de Lama Zopa Rimpoché,
monasterio de Kopan, Nepal, noviembre
de 2020. Foto de Ven Lobsang Sherab.

Recomendado por La Tienda de la Fundación

La tienda de la Fundación de la FPMT recomienda [La Caja de la Liberación, herramienta de Protección para un Renacimiento Afortunado](#), ya que prepararse para la muerte es un servicio maravilloso para ofrecerse a uno mismo y a sus seres queridos. Además de nuestro descuento especial en la Caja de Liberación, recibirás una copia gratuita de los [Consejos del Corazón para la Muerte y los Agonizantes](#), el [Sutra de la Luz Dorada](#), el [Sanghata Sutra](#) y el [DVD Descubriendo el budismo](#).

Oportunidades y Cambios dentro de la Organización:

Ayúdanos dando donde más se necesita

Antes de que 2020 llegue a su fin (ifinalmente!), [la Oficina Internacional de la FPMT](#) te invita humildemente a que apoyes nuestro [Fondo de Donaciones Donde más se necesita](#), para ayudar a generar recursos para el futuro. Tus donaciones se destinarán a cualquier proyecto hacia [la misión de la FPMT](#) que necesite financiación. Cualquier contribución a nuestro fondo [Dar donde más se necesita](#), grande o pequeña, nos ayudará a entrar en el nuevo año con más resiliencia! Nuestro profundo agradecimiento y regocijo por la increíble generosidad expresada en todo el mundo este año.

Oportunidades de Servicio en la FPMT

¿Te gustaría pasar tus días de una manera significativa? Échale un vistazo a las distintas [oportunidades meritorias para ofrecer servicios](#) como voluntario o personal remunerado en los centros, proyectos y servicios de la FPMT en todo el mundo Recién agregado: Centro Mahamudra, Nueva Zelanda, busca director. El Instituto Vajrapani, EE. UU., todavía está buscando director. Ambas aperturas podrían ser una oportunidad maravillosa para hacer una contribución importante.

Impermanencia en el Trabajo

La información de contacto para lo siguiente y todos los centros, proyectos y servicios de la [FPMT](#) se puede encontrar en el [Directorio de la FPMT](#).

Choe Khor Sum Ling, India

Damos la bienvenida al nuevo coordinador del programa espiritual (SPC): Lakshmi Murthy

Centro Nagarjuna, Granada, España

Damos la bienvenida al nuevo director - Antonio Jabaloy

Con agradecimiento al director saliente - Luz Álvarez Manzaneda

Shen Phen Ling Study Group se ha convertido en un grupo de alcance del Centro Atisha

Centro Yeshin Norbu, Suecia

Damos la bienvenida a la nueva directora: Amanda Mindus

Con agradecimiento al director saliente, Martin Ström

Servicio de Oraciones por los Muertos de la FPMT

Nuestra lista de oración de [Oraciones por los Muertos de](#) larga duración, para estudiantes de la FPMT, sus familiares y amigos cercanos, se ha trasladado a los grupos de Google. Ya hemos movido a todos los suscriptores existentes de Yahoo al grupo de Google, sin embargo, si no has recibido la lista de oración en la última semana, [por favor contáctanos](#) .

Para aquellos que Ofrecen Servicios en Centros Afiliados de la FPMT:

Cambio del Grupo Electrónico de CPMT

Hemos trasladado el e-Grupo de CPMT a Grupos de Google porque Yahoo ha suspendido la provisión de grupos electrónicos. Nos hemos suscrito automáticamente todos al nuevo grupo electrónico de CPMT alojado en Google y hemos enviado información sobre esta transición. Si eres director de la FPMT; coordinador regional, nacional, de programa espiritual o grupo de estudio; miembro de la junta afiliada; y / o maestro registrado; y no has recibido esta información, comunícate [con Claire](#).

Ofrecimiento de la Estatua de Kshitigarbha

Esta generoso ofrecimiento de una estatua de Kshitigarbha por parte de un amable benefactor se envió a través del grupo electrónico CPMT: Si algún director no ha recibido el correo electrónico informativo, puede ponerse en contacto [con Claire](#).

Invitación a una muestra del Seminario de Servicio de la Fundación

El Centro Budista GyalwaGyatso (Océano de la Compasión) recibe a la coordinadora del Seminario de Servicio de la FPMT, Amy Cayton, para dar una breve presentación en línea - una muestra - del [Seminario de Servicio](#) de la [Fundación \(FSS\)](#) - en línea; el 9 de enero a las

10:00 am PST. Aunque breve, la Oficina Internacional de la FPMT creó [Taste](#) para ayudar a alentar a los miembros de los equipos de gestión de centros afiliados de la FPMT a comprometerse a participar en la capacitación de inmersión completa de la FPMT a través del retiro de FSS. [Ponte en contacto con GGBC para registrarte](#) (plazas limitadas).

Si recibiste este boletín de otra persona, o sin formato, [visita nuestra página de suscripción](#) para recibirlo directamente.

Oficina Internacional FPMT
1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214, Estados Unidos
[Política de privacidad](#) | [Visita nuestra web](#)

[Haz click aquí para darte de baja](#)