



MATERIAL DE BIENVENIDA



## Bienvenido a Drepung Loseling México,

la representación para México del monasterio con el mismo nombre en India. El Monasterio Drepung Loseling alberga una tradición de más de 500 años y es considerado uno de los más importantes dentro del budismo tibetano a nivel mundial.

Además de ofrecer una formación seria en estudios del Budismo Tibetano, al ser una sede fuera de India nos hemos empeñado en mantener todas las herramientas de la tradición, pero de una forma laica para hacer más accesible y sencillo el entendimiento y desarrollo personal con el fin de ayudarte a vivir en armonía y ser feliz.

Drepung Loseling México es tu casa, por lo que serás bienvenido en todo momento para meditar, leer o tener un momento de paz y reflexión. Los días martes y miércoles son ideales para que nos visites antes de la clase después de las seis de la tarde. Te pedimos consideres los horarios del centro para brindarte la atención que mereces.

Hemos preparado esta pequeña guía para que logres familiarizarte con distintos aspectos de la tradición tibetana, de la filosofía budista y sobre todo para que tu estudio transforme tu vida.

**TASHI DELEK - Que todo sea auspicioso**  
El equipo de Drepung Loseling México

## ¿Con quién estudiarás?



De entre los más de 3,500 estudiantes de ese monasterio, los directivos en India eligieron a un destacado estudiante para ser el director del centro en México, Gueshe Sherab Choepel, tiene más de 8 años siendo el maestro residente de este lugar de estudio y meditación.

Desde su llegada a México, Geshe Sherab se ha interesado en comprender la cultura mexicana y su idioma para hacer aun más accesibles las enseñanzas de la tradición que representa, volviéndolo un maestro único en nuestro país.

Venerable Sherab Choepel ha obtenido el grado de Gueshe, el equivalente a doctorado en filosofía budista luego de más de 20 años de estudio ininterrumpido, mismos que ha sido monje completamente ordenado manteniendo sus votos, estudio y práctica de una forma íntegra.



Al ser la sede de un monasterio budista tibetano, mantenemos ciertos protocolos tradicionales durante las actividades como parte del respeto y el valor que le damos a la oportunidad de recibir enseñanzas que ayudan a mejorar nuestra vida.

Te pedimos por favor conocer estos puntos al momento de tu visita para hacerla más agradable.

### Protocolo De Inicio:

-Como gesto de respeto y a manera de saludo (en lugar de beso o abrazo), puedes juntar las palmas de las manos a la altura del corazón y hacer una pequeña reverencia tal como se realiza en la tradición budista tibetana.

-En cada ocasión que ingrese y se retire el maestro, por favor levántate de tu asiento para recibirlo y despedirlo respetuosamente.

-Algunas personas se postrarán antes y después de la sesión. Este es un signo de humildad y respeto por las enseñanzas y no un acto de adoración. Tienes la libertad de hacer este gesto si te sientes cómodo, pero recuerda que no estás obligado a ello.

-En la tradición tibetana se considera descortés estirar las piernas o apuntar las plantas de los pies hacia el altar o el maestro.

-Por respeto, no coloques ningún texto, imagen o artículo budista (incluidos los folletos y tus propios apuntes) directamente en el piso o sobre los asientos; tampoco pongas objetos sobre éstos. Puedes optar por cubrirlos con una tela y colocarlos en una mesa.

## Postura de Meditación:

La postura de meditación puede ser sentada sobre un safu (cojín de meditación), en un banquito de meditación o en una silla. Inicia aplicando cada uno de los puntos poco a poco. Lo más importante a considerar en la postura al meditar es que el cuerpo se sienta cómodo.



### 1. Piernas:

Safu: idealmente, en postura vajra o loto completo. Se puede también en medio loto o en cruce birmano.

Banco de meditación: postura sentada sobre el banco con las rodillas dobladas por debajo. Silla: pies firmes en el piso alineados con los hombros.

Debajo de los pies y/o rodillas es importante tener una base como un safutón para evitar lastimar y enfriar.

2. Manos: en el mudra de la concentración. Mano derecha sobre izquierda los pulgares se tocan ligeramente. Apoya este gesto en el regazo, cuatro dedos debajo del ombligo.

3. Columna: erguida, siguiendo la curvatura natural, sin tensión.

4. Hombros y codos: hombros cómodamente hacia atrás para abrir el pecho de forma natural. Los codos abiertos sin tocar el cuerpo.

También puedes realizar la práctica de meditación completamente acostado boca arriba, con la espalda recta y las piernas juntas, palmas boca abajo y brazos a cada lado. Esta postura se recomienda para personas que padezcan dolores fuertes de columna, rodillas, espalda y piernas. El reto de esta postura es relajarse tanto que puedes quedar dormido.

## Glosario Básico

**Ani:** Es un término tibetano para referirse a una monja budista. Es usado coloquialmente para dirigirse a ellas de forma respetuosa

**Bardo:** También conocido como el estado intermedio se refiere al periodo entre la muerte y el renacimiento.

**Bodhichita:** Es la mente que, de forma espontánea, desea alcanzar la iluminación para beneficiar a los demás.

**Bodhisattva:** Un ser iluminado que ha generado la bodhichita, el deseo altruista de alcanzar la iluminación para beneficiar a todos los seres. Es un ideal central en el Budismo Mahayana.

**Buda:** Es el Buda Histórico, Shakyamuni Buda.

**Cinco Elementos:** Se refiere a los 4 elementos universalmente conocidos agua, tierra, fuego aire y la tradición budista considera a la mente como el quinto elemento.

**Dharma:** Literalmente significa aquello que te protege del sufrimiento; muchas veces se refiere a las enseñanzas de un buda. De manera general se refiere a cualquier cosa que ayude al practicante a alcanzar la liberación. Es la segunda de las tres joyas de refugio.

**Deidad:** Una emanación de la mente iluminada, la deidad de la meditación utilizada como objeto de meditación en las prácticas tántricas.

**Deidad Airada:** En el budismo, las deidades iracundas son aspectos o manifestaciones contundentes de los budas, o seres supremos debido a su poder para destruir los obstáculos a la iluminación y su aspecto es feroz como una representación del poder de la protección.

**Dorje:** Conocido como vajra en sánscrito, simboliza el poder indestructible y la compasión en la tradición vajrayana. Es también un objeto ritual usado en ceremonias tibetanas.

**Estupa** - Objetos budistas que varían en tamaño y que representan la mente iluminada. También conocida como chörten.

**Gueshe:** Es un título equivalente a "doctor en filosofía budista" otorgado en las universidades monásticas tibetanas tras completar décadas de estudios rigurosos. Los geshe se especializan en textos fundamentales del budismo mahayana y en debate dialéctico, seguido de un año de formación en un monasterio tántrico.

**Gompa:** Significa "lugar de retiro" y se refiere a un monasterio o templo tibetano o salón donde se llevan a cabo estudios, prácticas espirituales y rituales.

**Iluminación:** Despertar completo; budeidad; omnisciencia. El objetivo final de un budista Mahayana, alcanzado cuando se han eliminado todos los oscurecimientos y todas las cualidades de la mente se han actualizado por completo. Es un estado caracterizado por la perfecta compasión, sabiduría y poder.

Lama Zopa Rinpoche señala que el tibetano, jang chub, es mucho más preciso que el inglés, ya que las dos sílabas abarcan lo que es la iluminación: jang que significa "eliminación" como en la eliminación de todos los obstáculos grandes y sutiles y chub que significa "desarrollo" como en el desarrollo de todas las cualidades perfectas.

**Karma:** Acción, la ley natural de causa y efecto en donde las acciones positivas producen felicidad y las acciones negativas producen sufrimiento.

**Lama:** Es un título de respeto que se otorga a un maestro espiritual, monjes o laicos.

**Löpon:** Es un maestro altamente cualificado que ha completado estudios y prácticas avanzadas y tiene el conocimiento necesario para enseñar el dharma (las enseñanzas budistas).

**Paranirvana:** Es el estado del buda alcanzado en la muerte.

**Puya:** Literalmente, ofrenda; una ceremonia religiosa, generalmente utilizada para describir una ceremonia de ofrenda como la Ofrenda al Maestro Espiritual (Guru Puja).

**Rinpoche:** Literalmente significa "precioso" y se usa como título honorífico para maestros espirituales que son reconocidos como reencarnaciones de maestros iluminados.

**Mala:** Un rosario de cuentas para contar mantras.

**Mandala:** Un diagrama circular simbólico de todo el universo. El entorno purificado de una deidad tántrica.

**Mantra:** Literalmente, protección mental. Los mantras son sílabas sánscritas que generalmente se recitan junto con la práctica de una deidad meditativa en particular y encarnan las cualidades de esa deidad.

**Mudra:** Literalmente, sello o señal. Un gesto simbólico con la mano, dotado de un poder similar al de un mantra.

**Nirvana:** Es un estado de libertad de todos los engaños y del karma, una vez liberados de la existencia cíclica (Samsara).

**Sadhana:** Método de realización; las instrucciones paso a paso para practicar las meditaciones relacionadas con una deidad meditativa en particular.

**Samsara:** La existencia cíclica, el estado de renacimiento constante a causa de la ignorancia, la ira, el apego o la aversión.

**Sangha:** Comunidad espiritual; la tercera de las Tres Joyas de Refugio. En tibetano, gen dun significa literalmente intentar (dun) la virtud (ge).

**Ser Sintiente:** Un ser vivo, distinto de un Buda, que actúa con intención y, por lo tanto, experimenta los resultados de su comportamiento; un ser que todavía tiene una conciencia limitada, manchada con las manchas fugaces de los oscurecimientos emocionales y cognitivos.

**Sutra:** Textos que contienen las enseñanzas del Buda histórico. En el budismo mahayana, los sutras incluyen escrituras que explican conceptos avanzados como la vacuidad y la compasión

**Tantra:** Un conjunto de enseñanzas y prácticas avanzadas en el budismo vajrayana que utilizan métodos simbólicos y meditativos para lograr la iluminación rápidamente, siempre bajo la guía de un maestro cualificado

**Thangka:** Son pinturas tradicionales tibetanas sobre lienzo que representan deidades, mandalas o escenas budistas. Estas obras se utilizan como herramientas de meditación y enseñanza

**Yidam:** Literalmente, "atado a la mente". La propia deidad personal, principal —o, como solía decir Lama Yeshe, favorita— deidad para la práctica tántrica. La deidad con la que un practicante tiene la conexión más fuerte.

## Bibliografía Recomendada

### Secular

El libro de la alegría: alcanza la felicidad duradera en un mundo en cambio constante – S.S. El XIV Dalai Lama y Desmond Tutu  
 En mis propias palabras – S.S. El XIV Dalai Lama  
 El arte de la felicidad – S.S. El XIV Dalai Lama  
 En el corazón de la vida – Jetsunma Tenzin Palmo  
 Miedo, vivir en el presente para superar nuestros temores - Thich Nhat Hanh  
 Curación definitiva. El poder de la compasión - Lama Zopa Rimpoché  
 El poder curativo de la meditación. Diálogos científicos con el dalai lama – S.S. El XIV Dalai Lama  
 Más allá de la religión –S.S. El XIV Dalai Lama  
 Transformar problemas en felicidad - Lama Zopa Rimpoché  
 La ira, el dominio del fuego interior - Thich Nhat Hanh  
 Sabiduría Emocional - Dalai Lama y Paul Ekman  
 Enseñanzas sobre el Amor - Thich Nhat Hanh

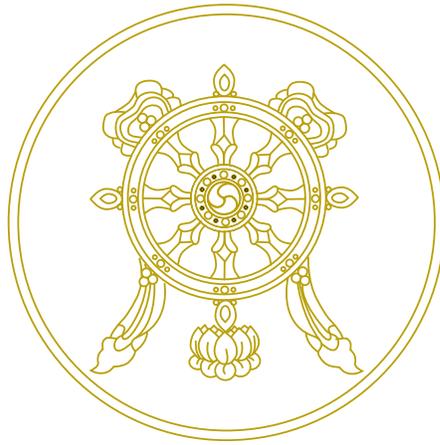
### Filosofía budista

Las cuatro nobles verdades – S.S. El XIV Dalai Lama  
 El corazón de la sabiduría: las enseñanzas de el sutra del corazón – S.S. El XIV Dalai Lama  
 Bodhisattvacaryavatara - Shantideva  
 El libro tibetano de la vida y la muerte - Sogyal Rinpoche  
 La liberación en la palma de tu mano - Kyabje Pabongka Rimpoché  
 Las palabras de mi maestro perfecto -Patrul Rinpoche  
 Lam rim chen mo – Tsongkhapa  
 Introducción al tantra - Lama Thubten Yeshe  
 Una luz en el camino – Atisha  
 El fundamento de todas las buenas cualidades – Tsongkhapa  
 El día a día de un budista - Rinpoche Bokar  
 Sé tu propio terapeuta: una introducción al pensamiento budista – Lama Thubten Yeshe  
 Un acercamiento al sendero budista – S.S. El XIV Dalai Lama y Thubten Chödrön  
 El libro Tibetano de los Muertos - Thubten Jinpa, Gyurme Dorje, Graham Coleman  
 Consejos esenciales para el momento de la muerte - Lama Zopa Rinpoche  
 How to enjoy dead - Lama Zopa Rinpoche  
 Acerca de la Muerte - S.S. El XIV Dalai Lama y Jeffrey Hopkins  
 El mundo del buddhismo tibetano: Una visión general de su filosofía y su práctica – S.S. El XIV Dalai Lama

Una vez más te damos las gracias por ser parte de Drepung Loseling México, confiamos en que este sea el primer paso en el basto camino del desarrollo espiritual que culmine con el beneficio de todos los seres.

Drepung Loseling México se mantiene gracias a la generosidad de quienes participan en las actividades, clases, cursos, retiros y conferencias, además brinda apoyo y soporte a los más de 3,500 monjes que residen en el monasterio de India; y en México mantenemos una labor altruista al sumarnos a causas de diversas fundaciones y asociaciones civiles que atienden a niños con cáncer, perros en situación de calle, aves exóticas rescatadas, reforestación en zonas boscosas, entre otras.





Este texto es una ofrenda de Dharma realizada por la sede mexicana del Monasterio Drepung Loseling India.  
Todos los derechos reservados.  
Que pueda ser de beneficio para incontables seres.

*"Estoy seguro de que Drepung Loseling México, en virtud de su conexión con esta prestigiosa institución monástica, servirá a la comunidad mexicana con sabiduría y compasión, ofreciendo un amplio rango de programas de estudios del budismo tibetano. Tengo la certeza de que se convertirá en un santuario de crecimiento espiritual para todos aquellos que buscan paz interior. Con mis plegarias y buenos deseos para el éxito de Drepung Loseling México en servir a la gente de México."*

S.S. el XIV Dalai Lama



Si desea obtener mayor información, agendar un evento virtuoso, realizar un donativo o unirse al programa de patrocinadores lo invitamos a ponerse en contacto con nosotros a través de:

[www.loseling.org.mx](http://www.loseling.org.mx) [www.artesmisticasdeltibet.org.mx](http://www.artesmisticasdeltibet.org.mx)

FB: Centro Loseling México IG: @centroloselingmx Tik Tok: @centroloselingmx

[puyasmexico@loseling.org.mx](mailto:puyasmexico@loseling.org.mx) [info@loseling.org.mx](mailto:info@loseling.org.mx)

Cel: 55.29.19.80.04

Cerro del Teponaxtle 137, Campestre Churubusco, Coyoacán, CDMX 04200