

# CENTRO DE MEDITACION TIBETANA

## DE LA ESCUELA DRIKUNG KAGYU

### MEMORIA EXPLICATIVA

El Centro de Meditación Tibetana de la Escuela Drikung Kagyu, ubicada en la calle Mayflower 2429, de la Comuna de Providencia, es una corporación que cuenta con su líder espiritual Ven. Khenpo Phuntzok Tenzin Rinpoché y en el cual se desarrollan diferentes actividades a lo largo del año orientadas a compartir con la comunidad técnicas de calma mental, espiritualidad y enseñanzas basadas en el amor y la compasión.

Dentro de las actividades desarrolladas en el período 2022 y parte del 2023, es posible destacar las siguientes:

- 1- Retiros espirituales. Son actividades en las cuales se integra la enseñanza sobre el método budista de meditación y la práctica de la meditación y la calma mental. Durante el año se realizaron diferentes retiros, orientados a diferentes contenidos: Sanación sombrilla blanca (Enero de 2022 y Enero 2023), Sanación Padmasambhava (Febrero de 2022 y Febrero 2023), Enseñanza de la naturaleza búdica (Marzo de 2022), Iniciación del Buda de la Medicina (Abril de 2022), Iniciación 5 budas Dhyani (Mayo de 2022), Iniciación Phowa (Junio de 2022), Enseñanza Mahamudra de Ganges Tilopa aconseja a Naropa (Julio de 2022), Iniciación Tara Blanca (Agosto de 2022), Enseñanza el camino quintuple (Septiembre de 2022), Iniciación Vajrapani (Octubre de 2022), Enseñanzas para renacer en la Tierra Pura Dewachen (Noviembre de 2022), Práctica de Dzambhala Blanco y Ofrenda de humo (Diciembre de 2022), Los consejos de Gampopa (Marzo 2023).
- 2- Se realizaron charlas, cursos y seminarios, destacando los siguientes:  
  
Meditación con deidades (Octubre 2021 - Enero 2022), Enseñanzas para vivir mejor (Junio 2022), Sanar y transformar la mente a través del mindfulness (Agosto-Noviembre 2022), Meditación Budista: Una herramienta terapéutica Septiembre – Noviembre 2022), Curso Anual de Shedra (Marzo – Diciembre 2022)
- 3- Actividades gratuitas presenciales y online abiertas a toda la comunidad: Durante el transcurso del año 2022 se realizaron actividades regulares como la práctica de Chenrezig (todos los lunes) de meditación en el amor y la compasión; práctica de Shamata - meditación en calma mental (todos los viernes). Durante el año 2023 se ha ampliado la cantidad de actividades gratuitas abiertas al público incorporando la práctica de ngondro (todos los martes), que consiste en instrucciones y práctica en disciplinas fundacionales o preliminares comunes a las cuatro escuelas del budismo tibetano.
- 4- Se destaca también la visita y actividades de Ven. Khenpo Phuntzok Tenzin Rinpoché a Concepción y Viña del Mar realizando retiros espirituales y enseñanzas budistas.

