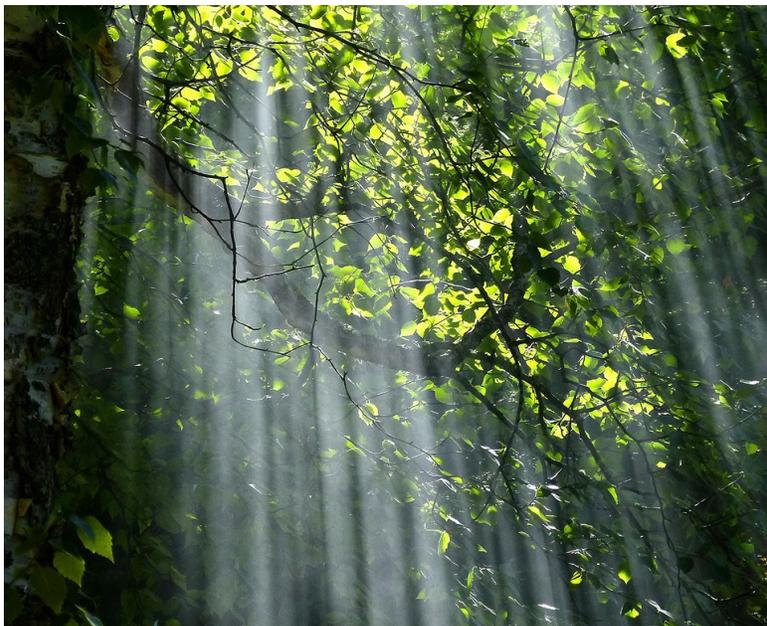
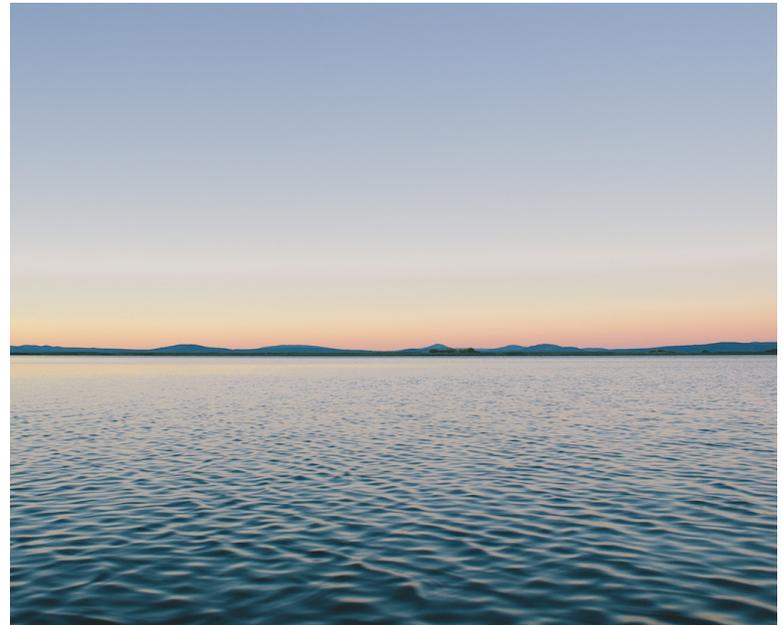




THE
3 DOORS

TRANSFORMING LIVES THROUGH MEDITATION

Reporte de Perspectiva 2018



AP3P

Programas

Noticias de la Comunidad

Iniciativas de Desarrollo

**Agradecimiento a Nuestros
Voluntarios**

¡Hola, compañeros practicantes!

Nuestra comunidad 3 Doors está creciendo más cada día con las diversas voces y experiencias de cada nuevo miembro.

La AP3P (Asociación de Practicantes de Las 3 Puertas) es una red mundial que sirve a las necesidades de nuestros graduados y presentadores para apoyar el continuo crecimiento personal, la expresión creativa y el servicio a los demás. Este año también vamos a explorar maneras de nutrir la comunidad naciente Proyecto Compasión y otras nuevas comunidades del programa 3 Doors que continúan emergiendo. A través de meditaciones mensuales, reuniones de Canal Abierto, artículos de noticias comunitarias, grupos de Google, Facebook, y las meditaciones guiadas en la app Insight Timer, nuestro compromiso con la comunidad AP3P está en su punto más elevado.

Las 3 Puertas celebra este impulso con profunda gratitud por nuestro fundador Tenzin Wangyal Rinpoche y un compromiso renovado para escuchar y aprender juntos como una comunidad. ¿Qué dones estás brindando en el mundo, y cómo podemos ayudarte?

Con calidez y bendiciones,
~ Bea Ledyard



Graduados de la 4ª Academia de América del Norte, octubre de 2017

Un agradecimiento especial para el Consejo de la AP3P

Es difícil imaginar a nuestra comunidad sin el Consejo AP3P. Sus reuniones mensuales traen las necesidades e ideas de los graduados a la organización y mantienen informados a los graduados de los acontecimientos de Las 3 Puertas.

Bea Ledyard (Jefa de la AP3P)
Laura Shekerjian (Jefa del profesorado)
Katrin Schikora
Tonny Maas
Phil Tonne
Steven Young

¡Gracias Mirka Janošková, quien recientemente dejó el cargo, y una cálida bienvenida a Kathy Hayden que acaba de unirse desde NA4!

Las Academias de Las 3 Puertas 2011 - 2017

241

Los Participantes de la Academia
(229 nuevos, 12 en repetición)
51 de Europa, 54 de América Latina,
130 de América del Norte

52

Los Presentadores
23 presentadores autorizados y
29 más en el camino

21

Países
Austria, Bélgica, Brasil, Canadá,
Colombia, Costa Rica, Dinamarca,
Finlandia, Francia, Alemania, Hungría,
Italia, México, Países Bajos, Perú,
Polonia, República Checa, Sudáfrica,
España, Suiza, Estados Unidos.

8

Academias
2 Europa - Dusseldorf, Alemania,
2 América Latina - Tepoztlán, México,
4 América del Norte - Shipman, Virginia

6

Los Maestros Principales
Kallon Basquin, Alejandro Chaoul,
Raven Lee, Gabriel Rocco, Laura
Shekerjian, Marcy Vaughn
1 Maestra - Karen Patrick

La alegría de la presencia encarnada - Nuevo para el 2018



Dirigido por la maestra principal de Las 3 Puertas, Laura Shekerjian, este nuevo programa de 4 semanas de meditación en línea explora el cuerpo como una poderosa puerta de entrada a la conciencia abierta y la vitalidad de la experiencia directa. El primer programa de 4 semanas comienza en enero y una segunda comienza en abril. www.the3doors.org

- Use los cambios en la postura para abrir el cuerpo, conectar con la quietud, y aumentar la estabilidad interior.
- Utilice la respiración para frenar la mente en movimiento y profundizar la relajación.
- Perfeccione la atención a la sensación corporal para aumentar la sintonía con el momento presente.
- Reconozca cómo la inmediatez de la experiencia corporal, cuando se arraiga en el espacio del ser, aumenta la alegría y profundiza el bienestar.

El Proyecto Compasión de Las 3 Puertas

El Proyecto de Compasión de 3 Doors explora cómo la meditación puede apoyar la transformación personal y la aparición de cualidades positivas que empoderan la capacidad de servir a los demás. Centrándose en las necesidades de los profesionales de la salud, educadores, terapeutas y cuidadores, el Proyecto Compasión enseña antiguas prácticas de meditación tibetana para reducir el estrés, aliviar el agotamiento, y desarrollar la auto-compasión.

"Apoyamos a las personas que se preocupan por los demás. Mediante la enseñanza y la exploración de la aplicación práctica de los métodos de meditación de Las 3 Puertas, ayudamos a la gente para servir mejor a sus pacientes, estudiantes y clientes". -Marcy Vaughn, Co-Fundadora

Una retiro en persona de PC del 3 al 8 de abril está abierto para el registro ahora para todos los participantes del PC, y a partir del 31 de enero para todos los presentadores de Las 3 Puertas.

¡Busque más oportunidades para el PC en 2018!



Compassion Project Co-Founders and Teachers
Gabriel Rocco & Marcy Vaughn

28

La gente en el primer Programa de PC de 9 meses en persona

Septiembre 2016 - mayo 2017, Bryn Mawr, Pensilvania

43

La gente en el programa CP de 6 meses en persona Programa PC

mayo 2017, Bryn Mawr, Pensilvania

63

Gente en el Programa de 9 meses en línea Programa PC

septiembre 2017 - mayo 2018

Programas adicionales y noticias destacadas

- Las solicitudes están siendo aceptadas para la próxima Academia norteamericana; comienza en octubre de 2018.
- La maestra principal Raven Lee está ofreciendo un retiro europeo de 2 días y medio en junio de 2018 y un nuevo curso en línea llamado "Caminando el sendero de la curación", 2018 Fecha por anunciar.
- Grupo Google de conversaciones y conexiones de la AP3P facilitado por philtonne@icloud.com
- Un curso en línea de 4 semanas en español por el Maestro Principal Alejandro Chaoul, 2018 Fecha por anunciar.

¡Felicitaciones a Ale, quien recientemente fue nombrado miembro del Instituto Mente y Vida!



Programa de liderazgo consciente, Lima, Perú, agosto de 2016

"Fue muy práctico. Ellos proporcionan un conjunto de herramientas que nos puede ayudar a facilitar las reuniones productivas de la facultad; llevar la innovación y la creatividad en los planes estratégicos; y hablar, comprender y escuchar el uno al otro de una manera más específica."

Jorge C., Decano de la Facultad de Ingeniería



Proyecto de Educación HECAT, Torreón, México, 2016

"Lo que me gusta de la meditación es que me relajo. Me puedo concentrar más y me gusta la postura y la escucha. Cada vez que meditamos estoy más abierto; podemos oír lo que nos rodea y lo que hay dentro de nosotros".

César A., cuarto grado, 8 años de edad.

www.the3doors.org/news

Los siguientes artículos son de nuestra tres nuevas series de blog: Actualización de Investigación; Las 3 puertas en la Comunidad e Inspiraciones creativas. Estos reconocen aportes de nuestra comunidad de Las 3 Puertas. ¡Hay más por venir en el 2018!

Actualización de Investigación: La Academia de Las 3 Puertas ¿Cómo es que los programas y prácticas Las 3 Puertas transforman vidas? ¿Cuáles son los beneficios a corto plazo, acumulativos y duraderos de estas prácticas de meditación tibetanas? En este artículo, la jefa del equipo de investigación, Claire Clark, es entrevistada acerca del estudio longitudinal de investigación de la Academia. >>

Las 3 puertas en la comunidad: 1. Zurich, Suiza Al final de cada segunda semana de trabajo, un grupo de terapeutas y otros profesionales se reúnen para practicar y compartir en el Shogen-Dojo en Zurich, Suiza. >> Dirigido por el Presentador de Las 3 Puertas, Walter Hofmann.

Inspiraciones creativas 1. El despertar "Un jilguero acaba de llegar en el árbol afuera. Es pequeño, pero vibra con la vida y el propósito y el canto. Lo veo allí mientras estoy tomando mi desayuno sin leer el New York Times, con la esperanza de comenzar mi día ..." >> Por la artista escultora y graduada de la Academia, Sky Brooks.

Iniciativas de Desarrollo en 2018

En 2018, las nuevas iniciativas de desarrollo aumentarán el apoyo a la comunidad de la AP3P, además de involucrar a los participantes del Proyecto Compasión, y fortalecer la organización de Las 3 Puertas hacia la sostenibilidad a largo plazo. Las mejoras al Camino del Ponente crean conexiones y apoyo para las personas en este camino y para todos nuestros ponentes autorizados. Nuevas estrategias de programa, grupos de voluntarios, y las funciones de asesoramiento traerán voz creativa y nuevas ideas en cómo hacemos nuestro trabajo.

¡Que al liberar a mi propio ser, beneficie a los demás!

¡Gracias a todos nuestros voluntarios!

Por apoyar a Las 3 puertas de muchas maneras, incluyendo, pero no limitado a estas funciones:



Consejo AP3P



Redactor / Editor /
Marketing



Traductora de español



Recaudación
de fondos



Donador



Asesor financiero



Presentador/P
onente



Grabador de audio y
Transcriptor



Coordinador de retiro



Planificador de retiro



Canal Abierto y
Creador de Grupo Google



Investigación



Diseñador gráfico y
artista



Anfitrión para la práctica
de grupo y visitas de
maestros

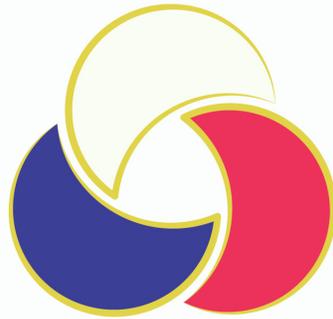


Contador



THE
3 DOORS

TRANSFORMING LIVES THROUGH MEDITATION



THE 3 DOORS