

## Comenzando la práctica<sup>1</sup>

*Por Sara Salih*

Comenzar la práctica es como enamorarse. O: Comenzar la práctica es como aprender a ser un gato, o un niño, o cualquiera que sea capaz de actuar sin conciencia del yo, con absorción completa. O: Comenzar la práctica es como nada que yo conozca. Es como comenzar la práctica.

Por largo tiempo y por varias razones, pensé que quería aprender a meditar, entonces durante un año antes de venir al taller en el Centro Zen de Toronto me senté en casa sobre cojines que compré en la tienda Snow Lion. Me senté la mayoría de las mañanas, a veces por cinco minutos, a veces por diez. En realidad no sabía lo que estaba haciendo o lo que debía estar pensando/no pensando. Un libro que leí aconsejaba cerrar los ojos y contar en ciclos de doce; un amigo me aconsejó contar desde cien para atrás. Me decidí por algo en medio de eso, pero era muy fácil levantarse del cojín si los gatos pateaban y ronroneaban por su desayuno, o si simplemente perdía la cuenta, perdía la voluntad.

### EN ESTE NÚMERO

Comenzando la práctica	1
Poema del zazen	3
La Casa Zen en la Conferencia Budista Internacional de Tailandia	4
La boda perfecta	7
Un paseo por el corazón	9
Huellas Frescas	10
Haciendo Camino	12
Calendario y agradecimientos	13



<sup>1</sup> Traducido del boletín The Tail of the Ox, del Toronto Zen Centre.

Pero entonces mi padre se estaba muriendo, y sentarme sola en mi casa por diez minutos aquí y allá no era suficiente. Cuando dejé a mi padre en la unidad de cuidados intensivos en Inglaterra, recuerdo que pensaba: debo realmente resolver esta cosa de la muerte. Entonces me leí el *Libro Tibetano de los Muertos*. Hablé con un colega que es miembro del centro. Vine al taller, aún diciéndome a mí misma que quería aprender a meditar, que es lo cual nos enseñan a hacer, pero para el momento presente, meditar era más que eso para mí. En mi primera sentada como miembro en periodo de prueba, ya me sentí como si fuera parte de algo, aunque no supiera exactamente qué era eso, o dónde estaba yo en eso. Y, por la primera vez en mucho tiempo, fui incapaz de presentarme a mí misma razones por lo que estaba haciendo, sólo sabía que se estaban haciendo las cosas y que ello hacía una gran diferencia. No es que ya no tuviera más las respuestas: ni siquiera estaba segura de cuáles eran las preguntas. Completamente desorientada y desconcertada, sentía que me movía alrededor de un paisaje en el cual todos los trayectos y rutas familiares se habían desvanecido, dejando un más grande

espacio multi-dimensional donde debía aprender a existir en una forma completamente diferente.

No debería hablar en tiempo pasado, ya que aquí es donde estoy ahora como nueva miembro y practicante. Estar aprendiendo tanto es ambas cosas, emocionante y lleva a la humildad, mientras desaprendo o tal vez reorganizo todas las cosas que tomé por sentadas. Creo que he sido capaz de comenzar este proceso porque el centro es un lugar que sostiene el amor y la compasión. Desde el comienzo, me he sentido bienvenida y valorada como miembro de una comunidad donde hay un verdadero sentido de colectividad y cuidado. Algunas veces me siento abrumada por ello: quizás por eso quería igualar comparar comenzar la práctica con caer enamorada, aunque este no es el amor de un individuo por otro. Es algo más omnipresente - quiero decir más *grande*- y el caer es un caer distinto. De hecho, así es como alguien me describió la práctica una vez: uno se cae y se levanta, se cae- y así sigue. En ese caso, me pregunto si uno podría decir que todos estamos, en ese sentido, comenzando la práctica.



# Poema del Zazén

por Liana Rojas

Ojos de comején, que disfrutes del zazén  
Uñas de caimán, que no te regañen en dokusán  
Aletas de delfín, que no te tropieces en kinhín  
Rabo de perro corriendo, que no te duermas en el zendo  
De mono, la pata y un diente, sos un maravilloso ser sintiente!



# LA CASA ZEN EN LA CONFERENCIA BUDISTA INTERNACIONAL DE TAILANDIA: UNA EXPERIENCIA PLENA DE ENSEÑANZAS

Por Carlos Murillo

Agosto de 2010



Entre el 22 y 26 de mayo del presente año, Katia Rodríguez y este servidor participamos en la Conferencia Budista Internacional sobre el Día de Vesak de las Naciones Unidas, que se celebró en Tailandia. Ambos participamos como representantes de la Casa Zen, respondiendo a una invitación de los organizadores de la Conferencia. Han transcurrido más de dos meses, pero no quiero dejar pasar la oportunidad de compartir en este artículo algunas de las impresiones y enseñanzas de esa actividad.

En la tradición Vipassana, el día de Vesak no solamente está dedicado a celebrar el nacimiento del Buda, sino también su iluminación y su muerte. Por eso se le llama el “día triplemente sagrado”. Esta

celebración fue reconocida por las Naciones Unidas, en una resolución del año 1999, como de valor universal. Se creó entonces el Consejo de las Naciones Unidas del Día de Vesak, el cual organiza las celebraciones internacionales de ese día que se realizan cada año. La primera tuvo lugar en la sede de las Naciones Unidas en el año 2001. Desde 2004, la mayoría de ellas se ha realizado en Bangkok, Tailandia, con el auspicio del Real Gobierno de Tailandia y la Universidad Mahachulalongkornrajavidyalaya. Así fue también en el 2010. En este año, la Conferencia también tuvo el patrocinio de la organización “Inner Trip Reiyukai Intemational (ITRI) de Japón.

### Las dos organizaciones que patrocinaron la Conferencia

La **Universidad Mahachulalongkornrajavidyalaya** es una de las dos universidades budistas públicas de Tailandia. Fue fundada en 1887 por el Rey Chulalongkorn, con el propósito de establecer un instituto para la educación superior de monjes budistas, novicios y laicos con énfasis en estudios budistas. Ofrece 26 programas de grado, 10 maestrías, dos doctorados y otros programas de entrenamiento. Tiene un programa internacional de PhD en estudios budistas, y alberga la Secretaría de la Asociación Internacional de Universidades Budistas.

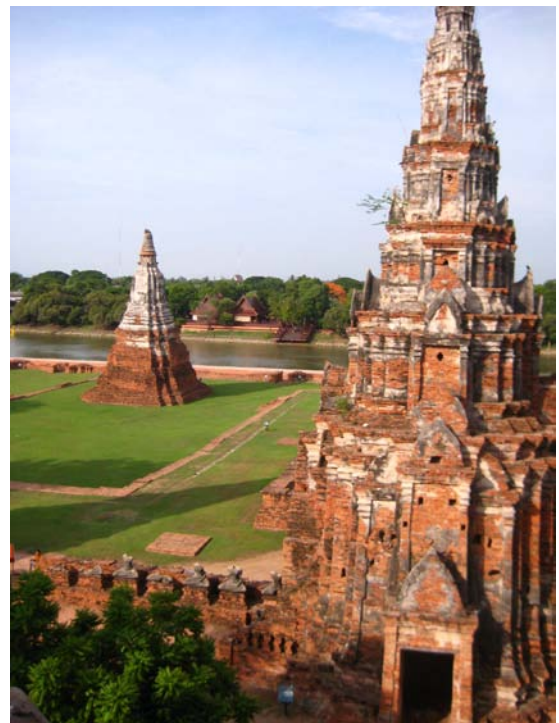
La **“Inner Trip Reiyukai International (ITRI)”** tiene sede en Nueva York y presencia en varios países. Se dedica a apoyar iniciativas de construcción de condiciones para la paz mundial y a promover el progreso económico y social mediante actividades de preservación cultural, promoción del liderazgo juvenil, educación en valores y facilitación del diálogo entre distintas religiones y culturas, entre otras.

El tema de la Conferencia del 2010 fue “Recuperación global<sup>2</sup>: una perspectiva budista. Algunas de las conferencias tuvieron los siguientes títulos: “recuperación mundial, la perspectiva budista”; “recuperación mundial mediante el bienestar mental”; “recuperación mundial mediante la coexistencia armoniosa”; “recuperación mundial mediante la ecología budista”; “recuperación mundial mediante la educación budista”; y “recuperación mundial mediante el budismo comprometido”.

Nuestra experiencia en la Conferencia fue significativa y motivadora y podemos decir que fortaleció nuestra esperanza en el futuro de la humanidad. En los tres días en que tuvo lugar, aproximadamente 5000 personas de diferentes países, continentes y culturas estuvimos unidas por las enseñanzas del Buda. Fueron tres días plenos de respeto, tolerancia, buenas intenciones, y solidaridad.

Las enseñanzas del Buda son una inigualable herramienta para enfrentar estos tiempos difíciles que la humanidad vive. Y en ellas estuvimos enfocados, poniendo nuestra energía en el alivio del sufrimiento del mundo y en convertir nuestro mundo en un mejor lugar para todos los seres sintientes.

En la Conferencia, muchos de los expositores recordaron que la violencia y la injusticia se afrontan con bondad amorosa y con compasión, que la ignorancia se disuelve con entendimiento y sabiduría, y que recibir es bueno pero que es mejor dar. Se hizo énfasis además en la necesidad de respetar la naturaleza y de convivir armoniosamente unos/as con otros/as. Pero sobre todo, se enfatizó en que lo más importante es llegar a saber quiénes somos. Al cambiar nosotros/as cambiamos el mundo, y de esta forma cada uno de nosotros/as puede hacer y hace una gran diferencia en la concreción del objetivo de un mundo mejor.



Fuimos parte de los asistentes que no viven en un país budista, sino donde la

---

<sup>2</sup> Por “recuperación global”, se entiende “recuperación con respecto a la actual crisis económica global”.

semilla del Dharma recién se siembra. Por ello, sentimos una especial alegría al participar en un encuentro budista de tan gran magnitud y trascendencia, y de que ese encuentro se estuviera celebrando en una tierra de honda tradición budista, en donde en todas partes hay imágenes del Buda, y alusiones a sus enseñanzas.

El ver cómo se vive colectivamente el budismo, fue para nosotros una gran enseñanza y una fuente de inspiración. Nos sorprendió la mente de principiante de tantos practicantes budistas que participaron de una u otra forma en la Conferencia, y la frescura con que expresaban su respeto y devoción por las enseñanzas. Nos sentimos profundamente agradecidos de estar en una sociedad que, más allá de sus vicisitudes históricas, ha sabido guardar y respetar los Tres Tesoros durante siglos. ¡Cuánta sabiduría y compasión han creado!; ¡cuántas enseñanzas y experiencias le ofrecen a las comunidades budistas como la que tenemos en la Casa Zen de Costa Rica!

La actividad también fue un valioso espacio de encuentro entre practicantes budistas de países latinoamericanos. Estando ahí, pudimos conocernos entre

nosotros, compartir experiencias y explorar formas de ayudarnos unos a otros. Así como el budismo ha incidido profundamente en las culturas de Oriente, también puede desplegar su poder transformador en Occidente (incluyendo los países occidentales en vías de desarrollo, a los cuales pertenece el nuestro). De hecho, eso ya está ocurriendo.

El estar presentes en el encuentro también profundizó en nosotros el sentido de responsabilidad con el desarrollo del budismo en Costa Rica y en América Latina en general. ¡Qué alegría nos da el haber encontrado el Dharma!, pero a la vez, ¡qué gran responsabilidad tenemos de hacerlo crecer en nuestras tierras!

De vuelta en Costa Rica, y habiendo transcurrido varios meses de la celebración del encuentro, continuamos sintiendo un profundo agradecimiento con sus organizadores por habernos invitado, y con el país anfitrión por su hospitalidad y su generosidad. Nos sentimos además agradecidos con todos los participantes en esa actividad, por su gran corazón y su compromiso con la construcción de un mundo mejor. ¡Que todos los seres obtengan la budeidad!



# La boda perfecta

Por Max Valverde



Todo comenzó con una sugerencia sencilla. Yo vivía con Mariela desde hacía bastante tiempo. Luego...bueno, pues resultó que íbamos a tener un hijo. Hablé con Sensei al respecto, y conversamos sobre la crianza de los hijos en la disciplina budista. Ella me sugirió el matrimonio como la forma de crear un refugio apropiado para el bebé. Y entonces pensé: ¿por qué no? Así tendría un tema menos que explicarle a Tomás. Cuando Tomás me preguntara si su madre y yo éramos casados, pues habría resultado que no lo éramos, sino que solamente estábamos “juntados”, y

eso habría que explicarlo. Me lo imagino preguntando que por qué estábamos juntos en vez de estar casados, a diferencia de sus compañeritos de escuela cuyos padres sí estarían casados, o divorciados... Entonces pensé que ya habrá suficiente complicación para explicar temas como el propósito de la vida, el vegetarianismo, el sexo, la muerte, el yo y otros, como para estar agregando un tema más.

Después de tomar la decisión sobre el matrimonio y conforme se acercaba la fecha de la boda, repartimos funciones entre algunos miembros de la Casa Zen y

la familia. Luego me metí al seshín y salí justo el domingo antes de la boda. Todo pura vida, con plena conciencia del compromiso, al menos eso creía yo. Entonces empezamos la ceremonia, y conforme iba avanzando y Sensei hablaba, me di cuenta de que (a la puña) esto era un gran compromiso. Como me dijo un amigo ese día luego de la boda: "mirá, sale mejor una boda católica: te comprometés a menos y al final te dan guaro!"

Pero bueno, más allá del compromiso, entendí, por primera vez, que el rol de una pareja es acompañarlo a uno en su crecimiento y búsqueda espiritual. Desde esta perspectiva, me sentí bendecido al tener por compañera a Mariela, y de tener al Sanga como testigo y ayudante de viaje. Entonces, mi compromiso con Mariela, ante Sensei y el Sanga, no es

más que una de las manifestaciones de mi práctica. Tomo a Mariela y a Tomás, mi hijo, como compañeros y maestros en este viaje. Porque eso es lo que son Mariela y Tomás, maestros y compañeros, ...y creceremos juntos.

Ciertamente, la práctica continúa y la primera ayudita del Sanga después de la boda me llegó justo al día siguiente, cuando Margoth me recordó "suavemente" que cambiara mi estado civil en Facebook. Voy comprobando también, poco a poco, que la psique cambia luego del matrimonio, tal como me lo había advertido Montserrat.

Un agradecimiento profundo a Sensei, a la familia y al Sanga, que siempre nos acompaña y ayuda, y sin cuyos esfuerzos yo no podría haber tenido la boda perfecta.



"Tomás en mis manos"

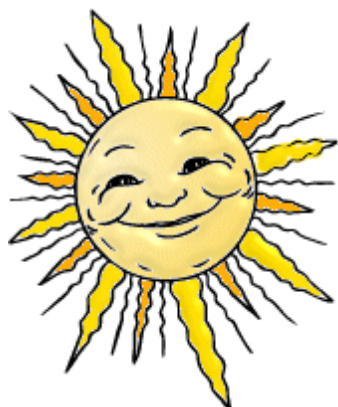
# Un paseo por el corazón

Por Montserrat Blanco

*“Pero los pájaros no pueden ser enjaulados  
porque ellos son del cielo, ellos son del aire  
y su amor es demasiado grande para coartarlo”*

Bebé

Fue un paseo como tantos. Cortito, de sábado por la mañana, al Parque de La Paz, ubicado en “Fransancisco” según uno de nuestros 10 diminutos paseantes. Más bien fue un paseo frustrado pues la noche anterior había llovido mucho y todo estaba lleno de barro. Subimos la colina a intentar disfrutar del vuelo de los papalotes, pero era un día de poco viento y nadie parecía dispuesto a probar las acrobacias para nosotros. Luego probamos con los patos. Excepto un huevo que alguna pata dejó olvidado en mal lugar, y que fue objeto de la curiosidad de toda la pandilla –un gran esfuerzo se requirió para impedir que sus manitas lo escudriñaran dejándolo en un estado solo apto para una omelet -, el resto era un gran charco que imposibilitó nuestros ya tradicionales juegos a las carreras. Después de un muy poco animado “enano- gigante” y la merienda que la Tía Esme distribuyó, volvimos a la microbús y en ella al Hogar. Así que fue un paseo corto, aburrido y pantanoso, excepto por un detalle: sería, probablemente, el último paseo de Justin.



Justin era un pequeño bebé cuando lo conocí hace un par de años. El Hogar Sol me había abierto sus puertas para que yo pudiera hacer trabajo voluntario y éste consistía en salir una vez por mes con los niños y niñas de paseo. Justin creció en estos dos años. Creció ahí, en el Hogar Sol, rodeado del cariño de las tías y las profesionales que lo cuidan, a él y a otros muchos niños y niñas cuyos papás y mamás no los han podido cuidar bien. Como toda persona tratada con amor, Justin es alegre e inquieto, regala sonrisas y abrazos con confianza y corre sin miedo a alcanzar todo aquello que convoca su curiosidad (¡Salir con Justin es una gran aventura y un excelente ejercicio físico!). También se enoja y llora resueltamente para desahogar su frustración, con la tranquilidad de quien

se sabe amado: Justin tiene la certeza de que no será abandonado.

Ahora Justin se va. En los próximos días será adoptado por una muy afortunada familia ¡Qué alegría! Como cientos de veces me lo ha recordado Adriana, Directora del Hogar Sol, ese es nuestro objetivo: cuidar de ellos mientras encuentran familias amorosas. Justin ha esperado mucho esta oportunidad y estoy feliz. Sin embargo, también estoy triste. Ya no estará ahí para recibirme, ni gritará con ese asombro maravilloso “¡Tía Monse!”, ni me abrazará como si el momento fuera eterno, ni pelearé (y

me odiará) a muerte porque ya no puede comer más... No, Justin no estará más para mí. Para mi visita mensual. Justin se va hacia su vida, su familia, a construir una cotidianidad de amor, compromiso y constancia que le permitan crecer, ser feliz, hacer felices a otras personas. Es en ese momento que entiendo que son estos güilas los que hacen “trabajo voluntario” conmigo en cada paseo. Mis pequeños maestros. Enseñándome la lección más difícil de aprender: el amor, el verdadero, el bueno, consiste en dar lo mejor que una pueda y dejar ir...

*“Volaste alrededor de la luna con ella  
le pediste que nunca se fuera y ella respondió  
mi amor siempre estará cuidándote”*

Bebé

# Huellas frescas



## Días de Zazén

Los días de zazén continúan dándose mensualmente, y a menudo con sorpresas para todos. En la última oportunidad hubo cambios en el horario, se trabajó durante más tiempo del usual, y las funciones de los antiguos comités fueron rotadas. Fue como un seshín de trabajo, y un reto para la atención. Al principio la adaptación a lo nuevo tomó esfuerzos extra de parte de los participantes, pero al finalizar no quedó más que gozo y agradecimiento entre todos.

## Talleres con provecho

Los talleres programados para 5 de junio y 7 de agosto se dieron a zendo lleno gracias al esfuerzo de los voluntarios involucrados en su organización. El próximo taller será el 18 de septiembre y hay un buen cupo de personas anotadas.

## Grupo de Estudio

En esta fecha se dio otra innovación en esta tradicional actividad del Sanga: se utilizó la tecnología para presentar los temas de estudio y crear la discusión. El comedor se llenó de compañeros que compartieron su experiencia, preguntas y comentarios sobre el temas tomados del Sutra del Diamante.

## Programas Intensivos

Los compañeros del Sanga continúan comprometiéndose una y otra vez en intensificar su práctica. En junio y septiembre se dieron estos periodos. Conforme pasan los años, el sabor de cada programa cambia según el participante. Nunca la práctica es la misma, así como tampoco lo es cada persona con el paso del tiempo. La conclusión que sí se repite a menudo y coincide con todos es que haciendo un esfuerzo extra no hay más que un crecimiento como resultado.

## Cine Paella

La última vez llegaron 31 paelleros entre niños, jóvenes y adultos. Quedaron 26 mil colones para uso de la biblioteca y la película fue sobre el perro japonés Hachi, quien sacó lágrimas a la mayoría. En estas actividades informales tanto el Sanga, como la familia y los amigos comparten un buen rato juntos. La próxima vez será en octubre y lo único que hay que hacer es confirmar asistencia para calcular las cantidades.



# Haciendo Camino...



OCTUBRE  
deliciosa paella  
vegetariana



NOVIEMBRE  
Ceremonia  
de los Muertos  
  
Grupo de Estudio

# Calendario

Septiembre	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11 PI Inicio	12 PI
	13 PI	14 PI	15 PI	16 PI	17 PI	18 Taller	19 PI
	20 PI	21 PI	22 PI	23 PI	24 PI	25 Día Traba Fin PI	26
	27	28	29 Sensei	30 Seshin			

2010

Octubre	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	Seshin 7 días: 30 set al 7 oct						
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24 Cine Paella

2010

Noviembre	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6 Muerto s y Espíritu	7
	8	9	10	11	12	13 Grupo Estudio	14
	15	16	17	18	19	20 Taller	21
	22	23	24	25	26	27	28 Día zazén
	29	30					

2010

Diciembre	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4	5
	6	7 Ilumi nación Buda	8	9	10	11 Asambl ea Anual	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31 Cere Fin Año		

2010

## Agradecimientos por su colaboración en este número:

Montserrat Blanco, Guillermo Monge, Carlos Murillo, Katia Rodríguez, Sarah Salih, Mercedes Solís, Max Valverde.



CASA ZEN DE COSTA RICA

La Casa Zen de Costa Rica es una asociación sin fines de lucro para la práctica del Budismo Zen. Fue fundada en 1974 por el Roshi Philip Kapleau y es dirigida actualmente por Sensei Sunyana Graef, quien también dirige el Centro Zen de Vermont en Estados Unidos.