

EN EL DARMA

Casa Zen de Costa Rica, Sto. Domingo, Heredia. Tel (506) 2244 3532 y Telefax (506) 2244 71 70
Correo electrónico casazen@ice.co.cr Página Internet www.casazen.org

Nada sagrado

Por Carlos Murillo

El 13 de agosto se inauguró el nuevo zendo en el Centro Zen de Vermont, con un seshín de 7 días y una amplia participación de miembros de los Sangas de Toronto, Vermont y Costa Rica. Estas hermosas instalaciones son el resultado de un amplio esfuerzo del Sanga de Vermont y la perseverancia y determinación de Sensei. ¿Cuándo en realidad se inició la gestación de esta construcción? ¿Cuando Sensei empezó a meditar con Roshi Kapleau? ¿O cuando decidió instalarse en Vermont? ¿Podríamos acaso caminar la Línea Ancestral buscando este inicio?



Tal vez este trabajo no tiene principio, ni tampoco fin. Nada es producto de una sola causa. Este logro no puede atribuirse al esfuerzo de una sola persona, aun cuando estamos claros que detrás de todo esto está



EN ESTE NÚMERO

Nada sagrado	1
¿Hay tiempo (para que yo vaya al Centro Zen)?	3
Después de seshín	5
Dear Tico Sangha	6
Del Rincón del Bibliotecario	7
Haciendo Camino	
A propósito del Periodo Intensivo	10
Tofu sencillo	11
Fotos	12
Calendario	13
Agradecimientos	14

Sensei, también éste es el resultado de muchas voluntades y buenas acciones. Las causas y condiciones han sido favorables para que exista este importante lugar. ¿Por qué tanta alegría de parte de nuestros tres Sangas y de Sensei al inaugurar esta obra? Es algo material e impermanente, entonces ¿por qué darle tanta importancia? ¿La tiene en realidad?

En el nuevo zendo hay un altar con las figuras de Manjusri y Samanthabhadra. Ellos son los Bodisatvas de la sabiduría y de la acción respectivamente. Este nuevo zendo es para practicar el Dharma y cultivar el entendimiento. Es un lugar de esfuerzo continuo, en donde práctica e iluminación no son dos cosas. Cuando nos sentamos manifestamos nuestra budeidad.

Es un lugar en donde la práctica es corroborar que no nos falta nada. Es el lugar en donde a través del zazen surgen la vida del vivir recto y las acciones buenas sin cuento, como lo dice el Maestro Hakuin. Es un lugar en donde practican los budas. ¡Todos somos budas! En donde lo mejor de cada practicante se actualiza, se revela.

¿Cómo llamar a un lugar en donde practican budas y bodisatvas? ¿Qué energía se puede generar en ese lugar, qué beneficios puede traer para las personas que lo visitan y para todo el universo?

¿Cómo llamar a un lugar en donde los Tres Tesoros están presentes, Buda, Dharma, Sangha, y se irradian desde ahí en las diez direcciones? ¿Qué nombre se le da a un lugar en donde se afirma toda la vida... Desde este lugar, la rueda del dharma gira, gira sin cesar, hasta abarcar todos los confines del universo, y se proclama que cada uno de nosotros es el único, entre el cielo y tierra.

Nada sagrado, vasto vacío, dijo Bodhidharma. Y repetimos lo que Hakuin dicen en su Zazen Wasan, este lugar es la tierra de loto pura.



¿Hay tiempo (para que yo vaya al Centro Zen)?¹

Por Marion A. Wells

La última vez que asistí a una sentada formal en la noche en el Centro Zen, fui a dar las buenas noches a mis hijos antes de salir, como siempre lo hago, porque ellos están en la cama y (eso esperamos) dormidos para cuando yo regrese a casa. Mi hijo mayor, Theo, me miró a los ojos y me dijo: "Pero no te he visto en todo el día. Y ahora no te veré en toda la noche." Y su cabeza cayó para continuar haciendo su tarea. Intenté aplicar mi contador Geiger² maternal a su señalamiento (1 es básicamente bueno pero descontento); 9 es severamente disgustado emocionalmente), y se me ocurrió un 2. Decidí ir al centro, pero mantuve una incomodidad de bajo nivel durante la mayor parte de la manejada. No debería estar yendo esa noche, porque era jueves, y jueves es el día que John (mi esposo) va a la sentada de la noche. Haciendo un recuento de los resultados de mi decisión se me ocurrió lo siguiente:



² Wikipedia: Un contador **Geiger**, también llamado contador **Geiger-Müller**, es un tipo de detector de partículas que mide la radiación de ionización. Detectan la emisión de radiación nuclear: partículas alfa, beta o rayos gama.

Cosas que no estoy haciendo al manejar hacia el centro:

- Pasar tiempo con mis hijos, que no me han visto en todo el día
- Pasar tiempo con mi esposo, que no me ha visto en todo el día
- Permitir que John vaya al Centro Zen
- Hacer cualquier trabajo mío que se está acumulando



- Muchas otras cosas que no llegan al nivel de esta lista

Cosas que estoy haciendo al manejar hacia el centro:

- Meditar

Siempre estoy tratando de medir las cosas, porque en mi tiempo se multiplica la sobre-reservación. Pareciera que no tengo ningún tipo de tiempo de ese que llaman a veces "libre". ¿Cuánto daño le hará a Theo no pasar las próximas horas del día juntos? Si paso la noche afuera hoy, ¿dónde podré encontrar el tiempo extra? Si no leo esas dos enormes tesis de estudiantes esta noche, ¿cuándo las leeré?

Podemos medir algunas cosas, pero no podemos medir todo. No podemos medir, por ejemplo, mi sentada contra mi leer/trabajar/estar con esposo e hijos. No podemos medir lo que traerá a nuestros hijos el hecho de que John y yo, ambos practiquemos la meditación. El interés e involucramiento de Theo con el Budismo como práctica y doctrina ya de por sí es intenso. ¿Quién puede decir la manera en que mi decisión de ir al centro en esa noche particular u otras afectará su vida o la de Toby en el futuro? En vez de pensar en mi propia asistencia en estas noches como si de alguna manera le robara el tiempo a mis hijos o mi esposo, ¿quizás puedo comenzar a ver mi propia práctica como un regalo para ellos y mi beneficio intrincadamente inexplicable?

Hay algunas líneas maravillosas en el Sutra de Metta que usan el amor maternal como modelo para la verdadera compasión:

"Igual que una madre protege con su vida/Su hijo, su único hijo/ Así con corazón ilimitado/Debería uno brindar cariño a todos los seres vivientes"

Como madre sin esforzarse uno conoce el corazón ilimitado. Lleva más trabajo sentir nuestro camino hacia la verdad del símil: igualmente la compasión de uno por todos los seres no debería tener límites. Pero el símil, sin embargo, deja claro que el trabajo que uno hace en casa no está fundamentalmente separado del esfuerzo de sentarse, y el terrible sentimiento de pérdida al tomar medida de las cosas (especialmente del tiempo) comienza, afortunadamente, para desvanecerse en la luz de ese reconocimiento.



"Entrando en el mercado con las manos dispuestas a ayudar"
Décimo dibujo de la serie del boyero

Después de seshín

Por Ligia Rodríguez R.

¡Hola; ya en casa! Me siento un poco cansada y me duele todo, pero me siento muy, muy feliz. Veo todo con nuevos ojos; todo brilla, la vida, mi existencia, en fin, todo, TODO. Definitivamente no se puede llegar a la paz sin antes descubrir todos los obstáculos que impiden llegar a ella.

Tengo un gran cambio a pesar de que el conteo es un desastre, o me paso del número de respiraciones o me voy a Marte, ja ja ja ja, pero aquí voy. La práctica me dará el resultado. Gracias por tener paciencia conmigo, por apoyarme y ayudarme en todas mis dudas.

Ayer escuché música de piano y oía las notas como campanitas con eco. Todo mi ser cambió: ojos, oídos, mente, cuerpo (perdí grasa corporal) y mi corazón. ¡Canto victoria!

Ojo... suena la campana, me voy a dokusán, ¡corramos! ...ja ja ja. Nunca corrí por miedo a algún mal movimiento, pero al final salía con calma y lograba realizarlo.

Quiero que sepa como me siento y que tuve un gran cambio personal. ¡Saludos!





Dear Tico Sangha:

Por Sensei Taigen & Bonnie G.

Una vez más, estoy escribiendo para agradecerles por su maravillosa y calurosa hospitalidad. Nosotros fuimos, de nuevo, los recipientes de su maravillosa generosidad y amor ticos, de los cuales nos sentimos rodeados cada día que estuvimos con ustedes.

Su atención cuidadosa de todas nuestras necesidades y muy generosamente llevándonos en un hermoso día y paseos de dos días para ver su bello país, hizo de cada minuto de nuestra estadía una experiencia profundamente rica.

Atesoraremos la memoria de nuestra visita por muchos años por venir.

Personalmente yo estoy impresionado por la manera como su Sanga ha crecido y madurado con los años. Han llegado a ser verdaderamente un oasis para aquellos sedientos del Dharma, no solamente en Costa Rica sino en Centroamérica. ¡Muy sinceras felicitaciones por su arduo trabajo!

Espero que todos ustedes puedan apreciar el maravilloso lugar que ya han creado. Es emocionante ver que solamente continúa creciendo.

Que todos ustedes cosechen las recompensas y bendiciones de su práctica en el año 2011.

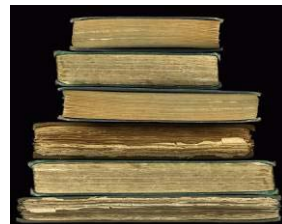
Con mucho amor, suyos en el Dharma,



Sensei Taigen & Bonnie G.

Del Rincón del Bibliotecario

Por Jorge Rovira Mas



Publicamos a continuación, en este segundo número de *En el Dharma* del presente año 2011, otra contribución desde el rincón del bibliotecario.

A lo largo de los últimos meses, de diversas maneras, la Biblioteca de la Casa Zen se ha visto enriquecida con un grupo de obras que vamos a dar a conocer. También, entre tanto, se ha ido procurando ordenar y empastar algunos materiales que teníamos y que poseen un valor histórico para nuestro centro.

A continuación se ofrece una mención de algunas de estas obras y materiales:

- ✓ AITKEN, Robert. *El dragón que nunca duerme. Versos para la práctica budista Zen*. Buenos Aires (Argentina): Viento del Sur, 2009, 144 pp.

El Roshi Robert Aitken, autor de varios libros para la práctica del Zen, entre ellos uno dedicado a su iniciación que mucho apreciamos en la Casa Zen (*Curso básico para la práctica del Zen*), nos entrega ahora uno inesperado, dedicado a la poesía en vena de quien ejercita nuestra práctica.

&&&&&

- ✓ BODHIDHARMA. *Enseñanzas Zen (Edición bilingüe, traducida y comentada por Red Pine). El texto fundamental del introductor del budismo en China*. Barcelona (España): Editorial Kairós, 1994, 149 pp.

"La presente edición bilingüe, única que existe en castellano, presenta cuatro de las enseñanzas del gran maestro. "Meditación sobre los cuatro actos" describe el camino que conduce a la iluminación; el "Tratado sobre el linaje de la fe" exhorta a encontrar al Buda en la naturaleza; el "Sermón del despertar" enseña la vía del desapego; y el "Sermón de la contemplación de la mente" explica el método de la pura interioridad."



&&&&&

- ✓ DALAI Lama. *Dzogchén. El camino de la Gran Perfección*. Barcelona, España: Editorial Kairós, 2004, 303 pp.

Con un prólogo de Sogyal Rinpoche, la editorial apunta lo siguiente sobre esta obra: "Este libro es una colección de enseñanzas magistrales impartidas por el Dalai Lama sobre Dzogchén, el camino místico de la tradición Nyingma del budismo tibetano. Su Santidad explora las enseñanzas Dzogchén con la sabiduría y compasión que le caracterizan."

&&&&&

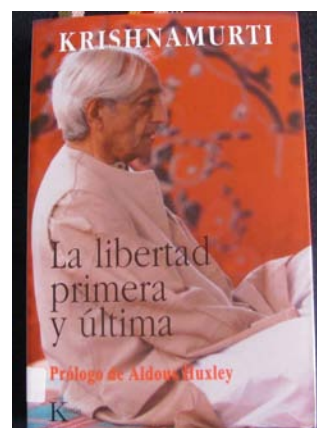
- ✓ DALAI Lama. *El mundo del buddhismo tibetano*. Barcelona, España: Editorial Kairós, 2008, 243 pp.

"*El mundo del buddhismo tibetano* ofrece, en primer lugar, una introducción general del camino buddhista basándose en cuatro sencillas premisas: que hay sufrimiento, que éste tiene un origen, que hay un final del sufrimiento y, por último, que hay un método para acabar con el sufrimiento. En la segunda parte, el Dalai Lama aborda el tema de la actitud altruista que caracteriza al bodhisattva, con especial énfasis en las virtudes del amor, la bondad y la compasión. Íntimamente ligadas a estas prácticas, se encuentran las cuestiones de cómo cultivar la tolerancia, así como las actitudes adecuadas que hay que adoptar hacia nuestros enemigos."

&&&&

- ✓ KRISHNAMURTI. *La libertad primera y última*. Barcelona, España: Editorial Kairós, 2009, 312 pp.

"*La libertad primera y última* es considerado por muchos como el mejor libro de Krishnamurti. Aldous Huxley, en su esclarecedor prólogo, se pregunta: ¿qué es exactamente lo que nos propone el sabio hindú? Y la respuesta es que no se trata de un sistema de creencias, ni de un catálogo de dogmas, ni de un repertorio de ideas, ni de una clase de yoga; lo esencial es trascender los símbolos y alcanzar la libertad de cada instante".



Esta es la forma como nos presenta esta obra extraordinaria la prestigiosa editorial en temas espirituales en castellano Kairós.

&&&&

- ✓ NHAT Hanh, Thich. *Camino viejo, nubes blancas. Tras las huellas del Buda*. Novelda (España): Ediciones Dharma, 2007, 427 pp.

De esta obra contamos con varios ejemplares en inglés en la Casa Zen, pero no se había podido conseguir la versión en castellano. Gracias a una donación de Carlos Murillo, esto se logró y se pone a la disposición de los usuarios de la Biblioteca esta gran obra del maestro vietnamita.

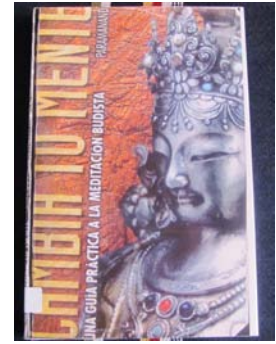
"*Camino Viejo, Nubes Blancas* presenta la vida y las enseñanzas del Buda Gautama desde su salida de palacio hasta su fallecimiento. La historia inspirada en un gran número de fuentes provenientes de los sutras en pali, en sánscrito y en chino, está recontada en el inimitable estilo del monje vietnamita Thich Nhat Hanh. Este libro describe la vida del Buda de una manera tranquila y sosegada a lo largo de sus ochenta años de vida. Los dos protagonistas ante cuyos ojos discurre el relato son Svasti, un joven pastor de búfalos y el mismo Buda."

Dice el autor: "Me he abstenido de describir los numerosos milagros que se citan a menudo en los sutras para embellecer la vida del Buda. Él mismo aconsejó a sus discípulos que no perdieran tiempo ni energía en el logro y el empleo de los poderes sobrenaturales. No obstante, he incluido muchas de las dificultades que encontró durante su vida causadas por la sociedad civil y por sus propios discípulos. Si el Buda aparece en este libro como un hombre próximo a nosotros es, en parte, gracias al relato de tales dificultades."

&&&&&

- ✓ **PARAMANANDA.** *Cambia tu mente. Una guía práctica a la meditación budista*
Valencia, España: Fundación Tres Joyas, 1997, 209 pp.

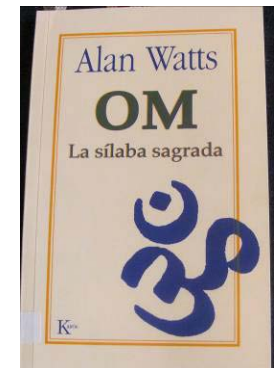
Nos dicen los editores: "Paramananda, con su prosa simple y colorida, nos introduce al mundo de la meditación de una forma práctica y al mismo tiempo humana, instruyéndonos en la realización de varias prácticas y explorando exhaustivamente numerosos aspectos relacionados con la meditación."



&&&&&

- ✓ **WATTS, Alan.** *OM La sílaba sagrada.* Barcelona, España: Editorial Kairós, 2008, 91 pp.

De uno de los más polémicos y muy tempranos introductores del Zen en Estados Unidos, tan temprano en su caso como la década de los años cincuenta del siglo XX, esta obra recoge, por el hijo de Alan Watts, Mark, las transcripciones pulidas de un conjunto de charlas de su padre.



&&&&&

- ✓ **ZEN Center-Rochester (P. Kapleau).** *ZEN BOW*

Se trata de dos colecciones, de formato un poquito diferente, encuadernadas por la Biblioteca de la Casa Zen cada una por aparte, de los boletines que el Centro Zen de Rochester, dirigido por P. Kapleau, preparaba y enviaba a sus miembros.

Estas colecciones corresponden: la primera, a los años 1968-1972; y la segunda, a los años 1972-1979. No están todos los números de todos estos años sino aquellos que han llegado a las manos de la Casa Zen por donaciones.

Son un pequeño tesoro que forma parte también de los antecedentes y de la historia de la Casa Zen de Costa Rica.

&&&&&





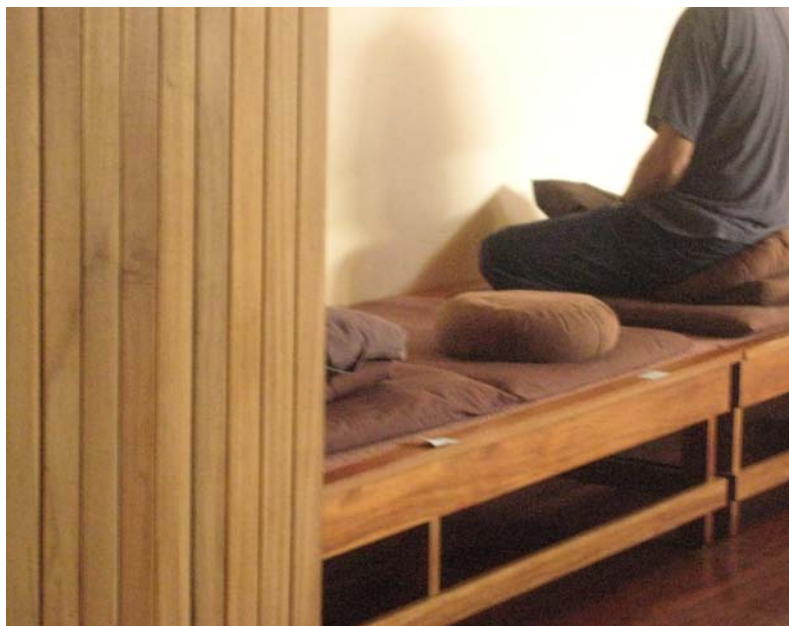
Haciendo camino...

A propósito del Periodo Intensivo

Por Carlos Murillo

Me da pereza sentarme. Los periodos se me hacen muy largos. Tengo que hacer un esfuerzo para practicar los cantos. ¡Qué difícil es aprendérselos! ¡Ah! Y además tengo que sacar un tiempo para ir a recoger basura en el barrio. Y también me falta leer algo sobre los preceptos para estarlos recordando. ¿Tiene algún mérito sentarse a regañadientes? ¿Sirve de algo hacer un esfuerzo aunque sea débil? ¿Por qué a veces me cuesta tanto? ¡Si ya tengo años de practicar! Es el colmo... ¿Podrá llegar ese día en que ya no me cueste tanto? ¿Un día en que todo sea placentero? Puede ser que sí.... Sin embargo, al final de cuentas... ¿De qué trata todo esto? ¿Cuál es la naturaleza de este esfuerzo y por qué lo hago?

El mérito de este esfuerzo radica en que practico a pesar de todos los obstáculos. A pesar de que mis hábitos y gustos me llevan en otra dirección --por lo general la ruta del confort--, continúo haciendo un esfuerzo por no sucumbir a la rutina y las costumbres pre establecidas que al final de cuentas hacen que no esté contento conmigo mismo, y me causan sufrimiento a mí y a otras personas. El practicar, el ser parte de un programa de practica intensiva como en el que estoy significa que estoy cultivando nuevos hábitos como respeto a la vida, la gratitud, evitar el enojo, la paciencia, sabiduría, hábitos que afirman la vida y a mí como



persona. Cultivando estos nuevos hábitos, inevitablemente, con el tiempo vendrán frutos de esas acciones. Con estos esfuerzos de una manera lenta pero constante estoy incorporando esta práctica a mi vida cotidiana. De esta manera, la práctica ya no es algo que está allá, afuera y lejos de mí. No es algo que hago los fines de semana o cuando voy a Casa Zen, sino que es algo que practico todos los días, independientemente de si llueve, o hace calor, o de si estoy contento o deprimido. Se convierte en parte de mi vida y mi vida se llena de esa práctica. ¿Y por qué es tan importante la práctica? ¡Mi familia, mi trabajo y mis amistades también son importantes! Es importante porque si uno está bien, si en uno hay compasión y sabiduría, también se van a beneficiar los seres queridos e inclusive personas que uno no conoce. Una persona

despierta, con paz interior puede ayudar a muchas personas de muchas maneras. Lo que el Buda nos dejó fue una práctica, no una teoría o una filosofía. Si quiero aprender a tocar piano tengo que practicar, así de fácil. Pues igual sucede con el zazen. Si quiero conocerme a mí mismo, tengo que trabajar con constancia y determinación, no hay de otra. Y sí, a veces es cuesta arriba, porque vivimos en un mundo determinado por el ego, los sentidos, los hábitos, la búsqueda de seguridad. Pero también ya hemos probado que este mundo así como

está no es suficiente, que se necesita algo más.

Hacer esta práctica, de alguna manera quiere decir que tengo fe en lo que el Buda dijo, en lo que él descubrió, que es posible superar el sufrimiento, que uno puede ser feliz y de esa manera ayudar a otros a ser también felices. Pero lo interesante es que en realidad no necesitamos algo más, lo que necesitamos es re-determinarnos, aprender a relacionarnos de forma diferente con el mundo. No es rechazar el mundo, es zambullirnos en él, pero de forma diferente.



Tofu... ¡sencillo!

Anónimo

Ingredientes:

- 1 cajita de Tofu firme
- 2 cucharadas de ajo rallado
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- 4 cucharadas de salsa de soya



El bloque de tofu se corta al gusto según el tamaño deseado de las tajadas. No es recomendable muy fino porque se desmenuza. Yo le saco 5 tajadas a lo ancho. Luego se mezclan los otros ingredientes y por aparte se extiende el tofu en plato de vidrio tipo Pyrex. La mezcla anterior se esparce encima del tofu, a manera de lustre. Se hornea una media hora en temperatura baja (unos 300 grados). Se puede tapar con papel aluminio para que no se seque demasiado. También se puede hacer en un sartén de teflón y/o añadir aceite de sésamo al gusto.

Algunos domingos meditamos y trabajamos , otros fines de semana tenemos talleres, o discutimos temas de interés, o paseamos en parques, o solamente cocinamos o comemos. ¡Bienvenidos todos a participar!



Domingo de zazen de agosto a zendo lleno

Deliciosa paella vegetariana para acompañar con película



De compras para hacer el desayuno de Sensei y visitantes



De paseo en el Jardín Botánico Else Kientzler



Daniela Monge observando mariposas en el Paseo de Sanga



Grupo de Estudio compartiendo el té



[Búscanos en Facebook!](#)

Busca la [Casa Zen de Costa Rica](#) en la red social, y haz click en "Me gusta". De esta manera, te mantendrás informado de nuestras actividades y podrás compartirla con tus contactos. Podrías, por ejemplo, enviar una invitación de nuestros talleres a tus amigos, ¡con un click!

Calendario de setiembre y octubre

Septiembre	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17 Alivio del Hambre Prog. Intensivo	18 Progr Intensivo Term Student
	19	20	21	22	23	24 Trabajo Work	25 Zazén Day sitting
	26	27 Trabajo Sesshin Prep.	28	29 Trabajo Viene Sensei	30		

2011

Octubre	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1 Seshin 7 day sesshin	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10 Sale Sensei leaves	11	12	13	14	15	16 Paella
	17	18	19	20	21	22 Grupo de Estudio Study Group	23
	24	25	26	27	28	29	30 Zazén Day Sitting

2011

Agradecimientos por su colaboración en este número:

Bonnie Goodman, Sensei Taigen Henderson, Carlos Murillo, Katia Rodríguez, Ligia Rodríguez, Jorge Rovira,
Marion Wells.



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.