

## Los Cuentos Jataka llegan a Vermont

*por Josh Kelman*

Este no fue el seshín ordinario: tuvimos tres días a tiempo completo y cuatro días más yendo a nuestro trabajo. En lugar de teisho, Rafe Martin contó historias Jataka completas, con contexto, comentario y discusión abierta. Los cuentos Jataka, historias de las vidas pasadas del Buda, se abrieron ante nosotros y entramos en ellas.

Rafe ha estado trabajando con estas historias por décadas. Ellas han sido parte de su práctica Zen. Un talentoso escritor y cuentacuentos, nos presentó traducciones frescas y comentarios dirigidos específicamente a nosotros, estudiantes de Zen, contemporáneos, asistiendo al seshín. ¡Qué deleite! No fue simplemente el caso de estar encantados por las historias en sí mismas y Rafe contándolas; nos conectamos con un mundo inédito, inexplorado por nosotros, aunque parte de nuestra rica tradición budista.

Rafe presentó un paisaje del trasfondo de los Jatakas. Bien conocidos cuando el Budismo estaba floreciendo en Asia, son enseñanzas en forma de historia, de un tiempo en que las historias, en todas las culturas, eran usadas para comunicar grandes verdades. Verdades demasiado importantes para ser encapsuladas en meros hechos, ha dicho Rafe. Son las mismas enseñanzas que las que hay en el resto de nuestra práctica, pero somos capaces de llegar adentro de las historias y experimentar la enseñanza de una manera fresca, íntima.

Escuchamos cuentos del Buda (cuando se manifestó) como un buey, oso, cuervo, rey, arquero, guerrero y sabio. Entre la forma animada de cuentacuentos de Rafe y nuestra apertura desde el zazén, no fue difícil ser totalmente poseídos.

### EN ESTE NÚMERO

Los Cuentos Jataka llegan a Vermont	1
Adolescentes visitan la Casa Zen	3
Desyerbando hábitos	6
Del rincón del bibliotecario	8
Agua de una piedra	11
Haciendo Camino	12
Jalea de mangas	16
Huellas Frescas	16
Calendario y agradecimientos	17



Un buey tratando de enriquecer a su benefactor humano —¡por supuesto! Un cazador traicionando a un oso —¡se maldice! Un Monstruo de Pelo Pegajoso—¡guácalas! Y un sabio, el Buda muchas vidas antes, cometiendo un error moral serio—¡los Budas y Bodisatvas realmente  *fueron*  como nosotros una vez! Y no olvidemos al cuervo que encarnaba la astucia, el coraje, la compasión y que permaneció completamente como un cuervo."¡Caaa!" Mucho de la discusión que seguía las historias contadas era sobre los animales. ¿Por qué la gente en estas historias acepta que los animales les hablen a ellos como si tal cosa? ¿Y por qué nosotros no? Los animales en las historias tienen las mismas fortalezas de carácter y debilidades que la gente. Y esto también es verdad hoy día. ¿Qué hemos perdido individualmente y como cultura, por nuestro distanciamiento de los animales? ¿Qué más hemos perdido? El gran sabio dio su vida para alimentar a una tigresa que moría de inanición y prevenir así que ella se comiera sus propios cachorros. "¿Dónde están los tigres hambrientos en tu vida?" Preguntó Rafe. Hablamos de cómo las Paramitas, las grandes perfecciones, son demostradas a través de los personajes: el Oso Azul tiene el valor de defender

sus propios derechos, pero de una manera que fomentaba el entendimiento de aquellos que habían sido muy injustos con él. El Pequeño Sabio integra la acción sabia y compasiva. La benevolencia de Gran Gozo del Buey, tiene límites. La energía determinada del guerrero Príncipe Cinco-Armas por sí misma lanza miedo a un monstruo gigantesco. Y el cuervo inteligente, el cuervo tonto y el Cuervo Sabio, cada uno en su propio modo reaccionan a los retos.

Para mí, el regalo que me replica esta experiencia, es comprender mejor el valor de mi propia vida. Rafe dice que estos cuentos se están agotando hoy día. Nosotros también somos futuros Budas actuando en nuestras propias Jatakas y encarando procesos o juicios en el Camino. Siendo esto así, ¡qué ricas son nuestras vidas! ¡Qué importante cada acto! Rafe expresó una profunda gratitud por la oportunidad de trabajar con nosotros. Nuestra respuesta es, no seas bobo, nosotros somos los receptores de tu talento y sabiduría. Pero Rafe no hizo un gasho cortésmente; él mantuvo su posición de gratitud. Otra Enseñanza. En la intersección del verdadero dar y el verdadero recibir, ¿quién es el dador y quién el receptor?



Más información sobre Rafe Martin en [www.rafemartin.com](http://www.rafemartin.com)

# Adolescentes visitan la Casa Zen

## Merce Solís

Hace unos ocho años, Eliana Manrique, la entonces directora de la secundaria donde laboro -Pan American School-, quien también fue miembro de la Casa Zen, tuvo la visionaria idea de implementar un espacio en el currículo para la meditación, proyecto al que me sumé con entusiasmo. Actualmente el proyecto cuenta con el apoyo de la actual directora, Yanet Odio, y así, cada semestre se abre el curso “Meditación” en modalidad electiva, para jóvenes de décimo y undécimo nivel, con el objetivo de que conozcan diversas formas de meditar y experimenten sus beneficios.

Participamos de una charla explicativa sobre la Casa Zen en Costa Rica, sobre el budismo, sobre la biografía de Siddharta Gautama, luego un pequeño paseo por la Casa, para finalmente entrar al Zendo. No hubo que pedirles silencio, ni orden, pues inmediatamente se permearon de la serenidad que allí reina. Tuvimos una valiosa instrucción sobre las posturas y cada cual experimentó la meditación Zen por un lapso de 10 minutos, que a la mayoría se nos pasó volando.

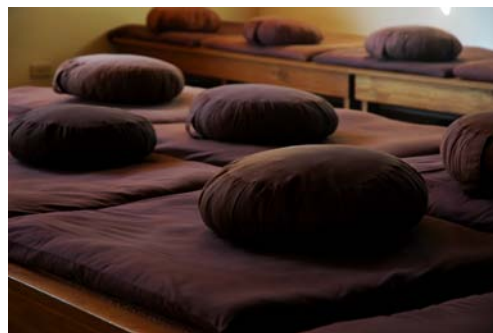
Al final acomodaron sus respectivos almohadones, identificados con el respeto y cuidado que hacen de la Casa Zen un espacio de paz, belleza y armonía.

Antes de partir, algunos miembros nos habían preparado un delicioso refrigerio y me llamó la atención que uno de los chicos, sensible a las moronitas que quedaron en la mesa y el piso, preguntó por una escoba... Carlos lo exoneró de la tarea, pero me di cuenta cuánto había pasado dentro de ellos en esas dos horas: el miércoles siguiente, en las horas de electiva, el grupo me lo propuso y luego de meditar se dedicó a ordenar y limpiar profundamente el aula. La visita a la casa Zen no era solo un recuerdo, sino que buscó echar raíces en la práctica.

Casi todos los visitantes manifestaron querer regresar y me escribieron una notita sobre la gira, a continuación.

El viaje del pasado miércoles 20 de octubre a la Casa Zen no fue una sorpresa para mí, ya que el año pasado tuve el placer de asistir por primera vez. Al entrar en ella por segunda vez, me llamó la atención el que la casa se encontrase exactamente en el mismo estado. Don Carlos nuevamente nos recibió y atendió con mucho carisma y nos mostró la casa. El salón que fue más de mi gusto es claramente la habitación de meditación, donde se nos explicó la técnica para meditar utilizada en el Zen. Luego meditamos durante un periodo de diez minutos, sin embargo gracias a la postura en la que estaba (estilo japonesa), esta se sintió como menos de dos minutos. En si la experiencia de la Casa Zen es muy gratificante y se la recomiendo a cualquiera que esté interesado en la meditación.

**Carlos Reyes 11°**



La visita a la Casa Zen fue una experiencia inolvidable. Me pareció un lugar limpio, pacífico y tranquilo. Me encantó el lugar donde meditamos, me llamó mucho la atención la manzana, flores, incienso y el Buda. También me gustó que todos colaboran ordenando, limpiando y haciendo oficios. Me gustaría volver pronto, ya que me gustó meditar ahí, pero la próxima vez por más tiempo. **Ashley Brunner 10**

Realmente disfruté de nuestra visita a la Casa Zen por que la energía transmitida era muy positiva y relajante. Me sentí libre y sin

preocupaciones mientras estábamos en la Casa. También me gustó la educación que se tiene, por ejemplo cuando terminamos de meditar y nos agradecemos unos a otros...Disfruté bastante nuestra visita a la Casa Zen y aprecié mucho la manera en que nos recibieron y que me esperaran para que el círculo estuviera completo. **Nicole Adams 10°**



La visita del miércoles pasado me puso a pensar que es una lástima que no haya muchos lugares así en Costa Rica. Un lugar que nos inspire a recordar quién en verdad somos. El estrés de todos los días nos hace perder la paz interna, y desgraciadamente algunas personas no ven la gravedad y los efectos que esto puede causar en la vida de las personas. Al escuchar la charla dada al principio de la visita, aprendí que hay una historia detrás de la meditación.

Lo que sentí al estar en ese lugar se puede describir como paz; por un momento olvidé todo lo que se va acumulando en mi vida, causando inquietud y estrés. El ambiente de la casa me inspiraba tranquilidad y comodidad, podía sentir como una "buena vibra". Al meditar, tuve la oportunidad de conocer una nueva forma de ver la meditación, al igual que me di cuenta que la comodidad es muy importante para no distraerse por el dolor que una mala posición puede causar. Me alegra mucho que a través de la meditación uno pueda tener un tiempito para conocerse y relajarse y dejarse llevar por el momento. Me parece que esta fue una oportunidad que agradezco mucho y me gustaría que otras personas pudieran tener la oportunidad de conocer un lugar que alimenta el alma y nos ayuda a eliminar todo lo negativo que nos puede estar perturbando por dentro. Gracias Miss Merce. **Silvia Solano 10°**



#### Balance total en pocas horas

El pasado miércoles 20 de octubre tuve la oportunidad de visitar la Casa Zen con mis compañeros de meditación, algunos ya habían tenido la gran oportunidad de visitarla, pero de igual manera se sentía la emoción del resto de tener una experiencia fuera de lo común. En un ámbito no muy popular en la vida cotidiana del típico costarricense.

Era una mañana bastante fresca con un clima perfecto para meditar. Como todo joven impaciente durante una larga introducción a la meditación por Carlos, nuestro guía, no aguantábamos la hora de la práctica. Desde que entramos a la casa zen sentimos la diferencia de ambiente. Todo en armonía y un increíble orden componían el clima perfecto para la paz y el balance que complementan la meditación. Después de una hora de una clase de historia de la meditación y el budismo, estábamos listos para practicar nosotros mismos algún tipo de meditación en la Casa Zen. Nos alistamos para entrar al salón lleno de cojines que se veían bastante cómodos; nos entusiasmos para encontrar y alcanzar la armonía que aporta la meditación. El orden del cuarto y sus sencillez creaban un hogar para la armonía; en pocos minutos nos explicaron las diferentes posiciones que podíamos adquirir. Muchos optamos por la que nos parecía más cómoda.



Rápidamente el tiempo voló, y al escuchar la campana volvimos a nuestras posiciones originales, ordenamos el cuarto tal como estaba y salimos por la puerta, satisfechos y con caras de tranquilidad que inspiraban a otros a ir a meditar. Lastimosamente el tiempo fue un factor muy influyente y no alcanzó para lograr una larga meditación.

Aunque fuera una experiencia relativamente corta estoy segura que mis compañeros y yo salimos encantados de la Casa Zen y su aporte a la sociedad. Ojalá en otra ocasión podamos ir de nuevo. **Valeria Quirce 11°**



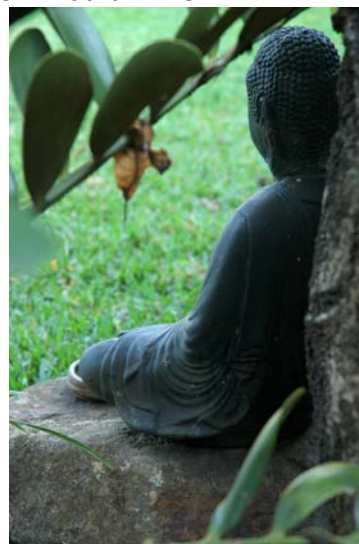
Ya había ido la última vez, pero entonces fue diferente. Había perdido toda esperanza de volver. ¿Quién era yo para saber? De un pronto a otro la oportunidad llegó, y sentados en bus estábamos. La casa simple y sencilla empieza, pero cierta profundidad muestra. Gracioso fue ver a una amiga identificada, o tal vez sólo esmerada. Fue un viaje corto; hablamos, meditamos y comimos. Después volvimos al mundo aburrido. **Milton Pineda. 11°**

La experiencia de la Casa Zen fue muy agradable. El lugar es muy bonito y muy bien cuidado. El concepto de que los miembros de la Casa que vienen a meditar limpien algo antes de meditar me parece genial. También me pareció muy interesante la charla sobre la historia de Buda y las creencias, es una manera diferente de ver las cosas. Ir a la Casa Zen es una experiencia que yo recomendaría a todos. **Kevin St. Julien 10°**

Para mí la visita a la Casa Zen fue muy interesante porque aprendí mucho de la historia de la meditación que no sabía antes muy bien, como la historia de Siddharta. También me gustó mucho la casa porque era muy callada y tranquila. También me gustó mucho porque era fresca y estaba muy bien decorada. A mí me costó mucho cuando estábamos meditando

porque no podía quedarme en la misma posición, porque me empezaban a doler los pies mucho y la espalda, entonces no pude meditar muy bien porque para mí es más fácil meditar acostada.

Me gustó mucho ir porque es algo diferente, interesante y lindo de conocer. Me gustaría volver para aprender diferentes formas de meditar, como caminando o alguna otra que no conozca todavía, porque en verdad me gustó mucho la experiencia y me gusta mucho la meditación. **Laura Pinzón**



Cuando llegamos a la Casa Zen me gustó mucho como se veía, tanto por fuera -porque tenía una apariencia muy campestre y natural- como por dentro, ya que se respiraba la paz desde el momento en que uno entraba. La hospitalidad del señor que nos recibió fue increíble, y lo que nos enseñaron estuvo muy interesante. La vida de Buda, un poco de la historia de la Casa Zen, y las diferentes maneras de meditación fueron 3 cosas que en serio me interesaron desde el principio. Durante la meditación, traté una manera nueva de hacerlo, con los ojos abiertos y mirando a la pared, sentada en un banquito especial para meditar; fue una experiencia nueva y enriquecedora. Fue algo que nunca antes había imaginado, ya que mis sesiones de meditación siempre fueron con los ojos cerrados y generalmente sentada. Más tarde, después de que comimos, nos fuimos, y honestamente me hubiera gustado haber pasado más tiempo allá. La experiencia me llenó mucho y me gustó demasiado todo lo que hicimos. ¡Muchísimas gracias por esta experiencia Ms. Merce!

**Catalina Jiménez 11°**

El 20 de octubre del 2010 la clase de meditación de Merce Solís fue a visitar la Casa Zen en la cual yo personalmente la pasé muy bien. Comentamos sobre la cultura budista y Siddhartha y su vida en la cual como avanzó desde la humanidad a un estado de Nirvana. A mí me gustó mucho la hora de meditar ya que aprendí muchas cosas sobre la meditación y como se hacía correctamente. Fue una experiencia inolvidable y muy relajante para el alma. Se disfrutó mucho.

**Andrés Born 10°**



---

## Desyerbando hábitos

*Margoth Vargas*

En los 2 días de zazen que realizamos a finales de agosto en nuestra Casa Zen, tuve la oportunidad de trabajar en un sitio diferente al cual he laborado en los últimos 15 años (la cocina!).

Carlos planeó un fin de semana con énfasis en trabajo, lo cual le cayó muy bien a la Casa Zen, que necesita -como todas las casas- un trato especial y muy diferente al trabajo usual de los días de meditación o un día de zazen.

Realmente me pareció una experiencia muy especial...y agotadora! Me correspondió trabajar junto con Roberto y Visakha desyerbando el jardín. Nunca había trabajado en algo similar y no pude evitar pensar en Gilbert, el jardinero que trabajó en Casa Zen por tantos años y quien tiene ésta como su profesión bien amada y hecha con conciencia y cariño. El trabajo para mí fue difícil, sobre todo porque no estoy acostumbrada a estar de cuclillas por tanto tiempo, pero créanme ¡la experiencia fue también gratificante!

Al principio no sabía “cómo entrarle” al asunto, y Roberto amablemente me explicó lo que pudo. Para no tener tantos pensamientos sobre si lo hacía bien o mal, decidí concentrarme bien en buscar las malas hierbas y sacarlas con el mayor cuidado y esmero posible de la tierra, tratando de sacar sus raíces que a veces estaban arraigadas muy profundamente. Algunas



plantitas estaban llenas de malas hierbas a su alrededor. Las pequeñas que venían apenas creciendo se veían ahogadas por estas hierbas que parecían tener una fuerza mayor a las plantitas nuevas que no eran mala hierba, y que por chiquititas no se podían defender.

Me encontraba tratando de manejar mi dolor de espalda, el dolor de rodillas, buscando una piedra o algo en que sentarme y lidiando con toda suerte de ideas para sentirme más cómoda con el trabajo. Pero era imposible y en esta lucha no pude evitar relacionar este trabajo de

desyerbar el jardín con nuestra práctica del zazen.

En nuestra práctica siempre estamos luchando para desarraigar de nuestra vida los malos hábitos, esos hábitos que sembramos por muchos años y muchas vidas, que cultivamos como algo valioso y poco a poco con la práctica nos damos cuenta que debemos “desyerbarlos”. ¡Y qué trabajo! Cuando creemos que hemos logrado arrancarlos, estamos por un tiempito orgullosos de nosotros mismos y... de pronto... “rácateles”, ahí están de nuevo, sus raíces son firmes, profundas, están sumamente arraigadas en nuestra mente y si soltamos la práctica un poquitico, ellos se fortalecen más y con una velocidad mayor que nuestra capacidad de alcanzarlas y que nuestra determinación para continuar desyerbándolas. A veces nos vuelven a ganar la pelea y sus raíces vuelven a profundizarse. Pero hay buenas noticias, entre más zazen, más práctica, más seshines, más días de zazen, más dokusán, más vivir en el presente, esos hábitos mala hierba, se van debilitando. Al pasar del tiempo notamos que al principio la lucha era más feroz, pero la constancia, la fe y nuestra determinación hacen naturalmente que esos malos hábitos pierdan fuerza y esas raíces

que nos rompían las manos al tratar de sacarlas, ahora salen con más facilidad. Ya la semilla de nuestra práctica, empieza a crecer y fortalecerse dando paso a una hermosa plantita cuya forma se ve fuerte y sana. Es el resultado del trabajo con amor, con sinceridad, constancia, fe y determinación; es resultado del apoyo de nuestros hermanos y hermanas del Sanga, de Sensei, del Buda, ¡de nosotros!

Pero no debemos confiarnos, las malas hierbas de los malos hábitos siguen allí, nos acechan, esperan el momento propicio para echar mano de nuestra desatención y distracción para volver a “tomar el poder”. Esas malas hierbas están gobernadas por el ego y al menor descuido retoman el control, no hay compasión en este Jefe, el no quiere ser gobernado!! Por eso amigos y amigas, continuemos nuestro trabajo de desyerbar con fe, con determinación; tenemos la herramienta para lograrlo, es: ATENCIÓN, ATENCIÓN, ATENCIÓN ...



# Del rincón del bibliotecario

Jorge Rovira Mas



La Casa Zen cuenta con una biblioteca valiosa, pequeña pero en crecimiento.

Entre las tradiciones espirituales que ponen mucha atención a la práctica y le confieren a las enseñanzas un lugar importante pero claramente complementario, una vez precisada la doctrina básica, se encuentra el Zen. Decía Pen-Hsien: “Si de verdad quieres alcanzar la verdad del Zen, alcázala mientras caminas, mientras estás parado, mientras duermes o haces Zazén... mientras trabajas”. O dicho también de una manera igualmente profunda: “El misterio de la vida no es un problema a ser resuelto sino una realidad a ser experimentada” (Aart Van der Leeuw).

Sin embargo, las contribuciones de innumerables maestros y de ejercitantes sinceros del Zen, a partir de su propia práctica, son una ayuda inspiradora y orientadora para quienes nos inclinamos por la espiritualidad Zen. Es esta la razón por la cual nutrir nuestra biblioteca y ofrecer, a miembros y amigos de la Casa Zen, una selección de obras que les posibiliten ampliar y enriquecer los alcances y las dimensiones de dicha espiritualidad, es una cuestión significativa.

La Casa Zen ha tenido el privilegio de contar con Antonio Rodríguez entre sus miembros. Él se encargó por varios años, entre sus diversas responsabilidades, de ordenar, cuidar y hacer crecer la biblioteca. Con el detalle, la sensibilidad y las destrezas manuales que caracterizan a Antonio, la biblioteca se consolidó. Y hoy, además, no sólo es un reservorio de libros sino que igualmente dentro de ella contamos con una incipiente colección de películas en formato DVD.

Me toca ahora recibir los frutos de su empeño y ofrecer continuidad a esa estimable labor de Antonio. Procuraremos realizar la tarea de la mejor forma posible, con la colaboración de todos y con el aprecio y el respeto que merece la biblioteca. Como parte de este quehacer y aprovechando este espacio, trataremos de comunicar periódicamente a la Sangha las nuevas obras que nos ingresen.

En esta oportunidad, gracias a la donación generosa de nuestro líder Carlos Murillo, se han recibido los siguientes libros, a raíz de una visita que hizo Carlos a Buenos Aires (Argentina), en donde no desaprovechó la oportunidad para ir a las librerías y adquirirlos. Todos son de publicación reciente. ¡Muchas gracias, Carlos!


Estas son las obras recién llegadas, las cuales ya se encuentran registradas e insertas en los anaqueles. Recordamos a quienes deseen leerlas que deben buscarlas siguiendo simplemente el orden alfabético del apellido de los autores, atendiendo a las dos primeras letras de él. Los usuarios deben registrar el préstamo en las hojas que se tienen en la biblioteca para este fin. A continuación los títulos de cada una de ellas con un breve comentario orientador:



Arya AKONG Rimpoché. *El arte de domar el tigre*, 3ª. edición. Alicante (España): Ediciones Dharma, 2004, 212 pp. (Del importante sello editorial concentrado en obras budistas: Ediciones Dharma).

Tras una primera parte centrada en las actitudes fundamentales en las cuales descansa la práctica del budismo, ofrece la particularidad de una segunda dedicada a ejercicios espirituales para afirmarlas y desarrollarlas.




 Aigo CASTRO. *Las enseñanzas de Dogen*, 1ª. edición. Barcelona (España): Editorial Kairós, S.A., 2002, 338 pp.

Dogen (1200-1253) es una de las figuras cumbres de la tradición budista Zen. En el Prefacio el autor nos recuerda: “La obra de Dogen constituye uno de los mayores tesoros espirituales de la Humanidad que espera ser descubierto en toda su magnitud”.

En esta obra se combina la presentación de la vida de Dogen con lo más sobresaliente de sus enseñanzas.

&&&&&


 Mumon EKAI. *La puerta sin puerta*. Barcelona (España): José J. de Olañeta, Editor, 2009, 136 pp.

Con una suerte de introducción de Frithjof Schuon titulada “Observaciones elementales sobre el enigma del Koan”, es la obra célebre del maestro Zen Mumon EKAI (1183-1260), en la cual se compilan y comentan 48 koanes, el primero de ellos, muy mencionado en la literatura Zen, es “El perro de Joshu”.




Si Dogen es una figura cumbre en la Escuela Soto del Zen, Mumon Ekai, contemporáneo suyo, practicó y enseñó en la tradición Rinzai, una de cuyas apelaciones fundamentales para la práctica es el uso de los koanes.

&&&&&

 Sherab Chödzin KOHN. *La vida de Buda*, 1ª. edición. Madrid (España): Gaia ediciones, 2009, 190 pp. (En la Colección: Budismo, de Gaia Ediciones). (A partir de una edición en inglés por el prestigioso sello editorial de obras budistas, Shambala Publications Inc.).

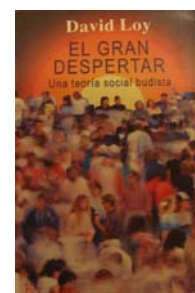
Una notablemente sucinta biografía de Buda en cada una de cuyas etapas se traslucen sus enseñanzas. Al final del libro, en pocas páginas, se aporta una “breve historia del budismo”, que se concentra, eso sí, en su lugar de origen, la India, luego en China, Corea, Japón, Tíbet, Mongolia, Vietnam, Birmania, Camboya, Sri Lanka y Tailandia. La mención sobre el budismo en Occidente, su nueva área de expansión y arraigo, es, sin embargo, muy escasa.

&&&&&

 David LOY. *El gran despertar. Una teoría social budista*, 1ª. edición. Barcelona (España): Editorial Kayrós, S. A., 2004.

David Loy recuerda la frase de Gary Snyder en *Buddhist Anarchism*: “La bendición de Occidente ha sido la revolución social; la bendición de Oriente ha sido la visión profunda del yo/vacío fundamental. Necesitamos ambas bendiciones”.

Una obra de contenido verdaderamente inusual, culmina con “una teoría social no dual”. Después de todo: “Nuestros ecosistemas y nuestros sistemas sociales están enfermos y no nos permiten el lujo de dedicarnos sólo a nuestra iluminación; ahora bien, no tendremos éxito como Bodisatvas a menos que busquemos también nuestro



propio despertar. En última instancia, ambas liberaciones son indistinguibles”, concluye Loy.

&&&&&



Thich NHAT Hanh. *Nada que hacer, ningún lugar adonde ir*. Madrid (España): Ediciones Paidós Ibérica, 1ª. edición 2010, 336 pp.



Thich NHAT Hanh es un maestro budista muy apreciado de nuestros días (nacido en 1926), de origen vietnamita. Por su pacifismo y su oposición a la guerra de Vietnam, fue en su momento propuesto al Premio Nobel de la Paz. Reside en Francia desde hace casi cuatro décadas, en el centro budista de Plum Village, próximo a Burdeos.

Esta obra entrega en primer lugar la *Recopilación de enseñanzas del maestro Lin Ji*, fallecido hacia el 866 de nuestra era, fundador de la Escuela Rinzai del budismo Zen. A ella le sigue un conjunto de numerosos comentarios en torno a la *Recopilación de enseñanzas del maestro Lin Ji* por Thich NHAT Hanh. La última parte, muy breve pero sustanciosa, está dedicada a “Prácticas basadas en la *Recopilación de enseñanzas del maestro Lin Ji*”, también por el propio Thich NHAT Hanh.

&&&&&



Thich NHAT Hanh. *La mente y el cuerpo de Buda*. Madrid (España): Ediciones Paidós Ibérica, 1ª. edición 2010, 256 pp.



Al presentar esta obra, Sylvia Boorstein en su prólogo concluye así: “Es imposible leer este libro sin sentirnos inspirados a redoblar nuestros esfuerzos para beneficiar a los demás, a todos los seres y al planeta, pues sabemos que estos esfuerzos nos conducirán también a nuestra propia felicidad”.

&&&&&



Bodhicaryavatara de SHANTIDEVA. *El espíritu del despertar*. Buenos Aires (Argentina): Editorial Kaicron, 1ª. edición 2010, 124 pp.

Se trata, al parecer, de la primera traducción al castellano directamente del tibetano de este sutra escrito hacia el año 700 de nuestra era, el Bodhicaryavatara (conocido por muchos como “Una guía para la Forma de Vida del Bodhisattva”), de SHANTIDEVA, discípulo de Manjusri. Las partes introductorias, así como la traducción, fueron realizadas por Federico Andino.



# Agua de una piedra

Emily Cross



"Recuerden que son más fuertes de lo que piensan que son." Esto resultó ser la síntesis destilada de todas las palabras de sabiduría en que pude pensar cuando se me pidió que escribiera un mensaje de inspiración como parte de la ceremonia de llegar a tener cierta edad en la práctica, este año. Decidí que Sensei y todos los miembros de más antigüedad del Centro Zen, que trabajan tan duro para alentarnos a nosotros a seguir adelante, ambos dentro y fuera de seshín, aprobarían estas palabras que con seguridad surgieron de mis experiencias en seshín durante la última década.

Este pasado 19 de agosto marcó el décimo aniversario de mi taller introductorio con Sensei en el Centro Zen de Toronto. Desde entonces, he entrenado por cinco años en Toronto y cinco años en Vermont. A como marcha el tiempo, yendo más allá de esta 'tierra de nadie' 50/50, simultáneamente me identifico con ambos Sangas. Cuando canto, mi instinto es cantar como Sensei Taigen Henderson (quien en esa época era Ian Henderson) --con todo lo que tengo desde la tapa de la cabeza hasta la punta de los dedos de mis pies. Y luego tocando el han, tratando de tocarlo exactamente como Tí'an-- clara y verdaderamente. Esta superposición de los Sangas ha sido tal bendición, soy tan afortunada. Cuando el Sanga de Toronto viene a Vermont para seshín, se

siente como una bienvenida a mi hogar, sin tener que ir a mi hogar, e ir a mi hogar, al Centro Zen de Toronto, se siente como si nunca dejé mi hogar nunca. Hay algo que se siente muy correcto sobre esta no identificación con el lugar, una verdadera bendición de nuestro Triple Sanga.

Esta práctica Zen ha sido, y continúa siendo, tan maravillosa. No hay otra tradición espiritual que hubiera sostenido mi atención como una que dice: No tome la palabra de nadie por nada, encuéntrela por usted mismo. Con este permiso obtenido, y el soporte inherente en nuestro Triple Sanga, no hay dónde no podamos llegar. Las barreras caen. Eventos tales como vender nuestra casa, renunciar nuestro trabajo, e irse a vivir a otro país, pueden cepillarse como el incienso de un incensario. Pensamientos como "yo no puedo hacer esto" y "debo estar loca" surgen, pasan y se van. Pasarme a vivir a Vermont, que podría haber sido inconcebible para mí cinco años antes, llegó a ser no solamente posible, sino inevitable. Incluso los dos años que trabajé en Boston, viajando de ida y vuelta al Centro cada fin de semana, antes de conseguir un trabajo en Burlington, parecieron ser parte del curso.

Hace algunos meses, en medio del trabajo sobre un desacuerdo con alguien cercano a mí, se me hizo claro que no hay un aspecto de la vida o de la experiencia humana que no se aborde directamente en las enseñanzas del Buda. Cuando el Buda dijo, "Con nuestros pensamientos hacemos el mundo," esto no era solamente una idea bonita o algo a lo cual apuntar, era una declaración de un hecho, como la tierra bajo nuestros pies. Aunque diez años de práctica es apenas suficiente para darse cuenta de que hay un cambio en el curso, la prueba es irrefutable, y es suficiente. Una especie de fe visceral comienza a hacerse tangible. Sí se torna más fácil. Los injertos introducidos en la cirugía de seshín comienzan a integrarse en nuestro

cuerpo mente. Lo impenetrable, gentilmente, silenciosamente, se hace penetrable. Estos diez años pasados devotamente dedicados a la práctica Zen han traído tantas experiencias maravillosas. Peregrinajes a Japón y China. La oportunidad de conocer y servir a maestros Zen de todo Norteamérica en las reuniones en Toronto y Vermont de la Asociación de Maestros Zen Americanos. La oportunidad de conocer a

Roshi. Cantar frente al Daibutsu en el Museo Real de Ontario. Podar ramas en el jardín del Centro Zen de Vermont. Tocar la campana de estudiante por primera vez, en el cuarto de Kanón en Toronto. Observar un nuevo edificio para zendo crecer de la tierra en Vermont. Compartir después de un seshín lo que apenas se puede compartir, con hermanos y hermanas Darma. Con mi gratitud más profunda, gracias.



**Haciendo Camino...**

**Asamblea Anual de Sanga**



Compartamos las decisiones con tamal y queque navideño  
El sábado 11 de diciembre a las 3:00 p.m

# Jukai - entrando en el camino del Buda

En enero 2011 habrá una Ceremonia de Jukai para formalizar nuestro compromiso con el Camino del Buda. Habrá una sentada antes de la ceremonia y se avisará de antemano la hora.

Jukai es la ceremonia más significativa para un Budista Zen, ya que expresa nuestra propia resolución de sostener en alto los principios morales del Camino del Buda. El Maestro Zen Dogen dijo, "Los Budas y los Patriarcas todos han afirmado que tomar los preceptos es el primer paso para entrar en el Camino". Y el Maestro Zen Bassui llamó a los preceptos "el atajo para entrar la puerta del Buda". Tomar parte en esta ceremonia significa que usted ha entrado en el Camino del Buda formalmente.

Porque los preceptos son difíciles de mantener, es inevitable que serán violados de cuando en cuando. Cada vez que se rompen, uno se ha caído del Camino del Buda en cierto sentido. Por esta razón, y porque tomarlos repetidamente fortalece nuestra resolución de mantener los votos, se acostumbra tomar parte en Jukai tan a menudo como sea posible. Cada vez que usted lo hace, su deseo de practicar y actualizar el Budadarma se hace más grande y fuerte.

Durante esta ceremonia, los participantes toman parte en una ceremonia de arrepentimiento, y luego toman los Tres Refugios, las Tres Resoluciones Generales, y los Diez Preceptos Cardinales. Jukai también conlleva realizar una donación monetaria a la Maestra, llamada *ofrenda de incienso*. Este regalo tradicional representa el deseo del practicante de apoyar el trabajo del maestro de propagar el Budismo, y siempre se hace de manera anónima.

Por ser Jukai uno de los rituales más solemnes que se observan en la Casa Zen, por favor traiga su túnica recién lavada y planchada si tiene una. Si no, lleve puesta una ropa de tela lisa y color oscuro, o mejor aún, use una túnica prestada de Casa Zen. También se acostumbra bañarse antes de recibir el Jukai, al igual que limpiar la propia casa de habitación.

Son bienvenidos los niños suficientemente mayores que comprendan el significado de Jukai y puedan participar plenamente. De nuevo, recuerde llegar antes de la hora asignada si planea sentarse antes de la ceremonia. La hora exacta se comunicará por correo electrónico cuando Sensei defina los detalles.

Los miembros de la familia que no participen, son bienvenidos a reunirse con nosotros para el refrigerio después de la ceremonia. Si usted viene de fuera de la ciudad, puede quedarse en Casa Zen con aviso previo para asignar y confirmar los espacios disponibles.



# La iluminación de Buda

*A la edad de veintinueve años, el Príncipe del Clan de los Shakyas, Siddharta Gautama, vio por primera vez: un hombre viejo, un hombre enfermo, un hombre muerto, un monje, y con esto se sumergió en una lucha por la Verdad que continuaría hasta que alcanzó la misma Budeidad.*



La Ceremonia de la Iluminación del Buda se dará en la Casa Zen después de una hora de meditación, el martes 7 de diciembre a las 7:30 p.m. Cualquier persona interesada puede asistir, ya que es una ceremonia de gran importancia en el Budismo, que conmemora la realización espiritual del Buda y su apertura de este Camino. Su experiencia, la culminación de años de esfuerzo intenso, llegó luego de siete días en meditación profunda, cuando vio la estrella de la mañana. La ceremonia comienza con una explicación sobre la iluminación del Buda, seguida de cantos y lectura simbólica de los sutras. Por favor únase a nosotros en esta especial celebración.

---

## Ceremonias de purificación

*Entrando al 2011 con un hogar lleno de satisfacción*

Los budistas aman la limpieza y el orden, tanto en sus templos como en sus mentes. Por lo tanto no es sorpresa que la tradicional preparación del Año Nuevo se realiza con una limpieza completa de sus hogares. Cada superficie es desempolvada, cada gaveta limpiada, todo es puesto en orden. Para dar la bienvenida al Año

Nuevo, la gente prepara altares dentro de sus casas con velas, incienso y vegetación.

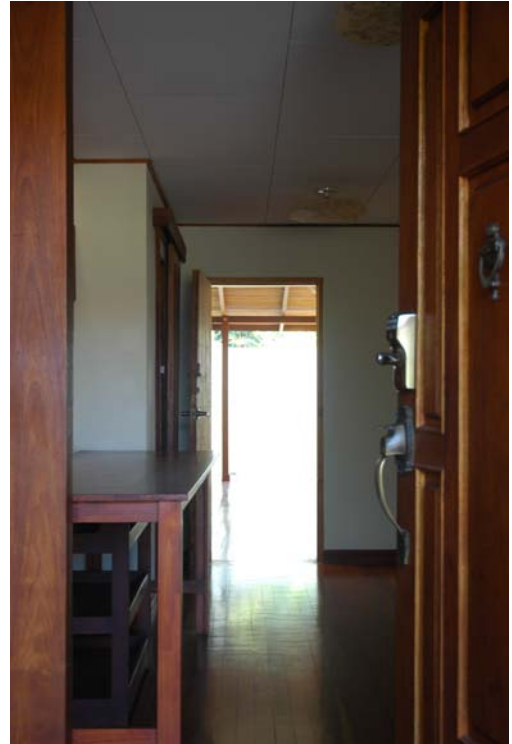
Una vez que la limpieza está completa, o que usted ha hecho todo lo que su tiempo y energía le permiten, usted puede invitar a miembros del Sanga a que vengan a su Ceremonia de Purificación del Hogar. A través de esta

ceremonia, todos los contaminantes invisibles de la codicia, la ignorancia y el enojo son ritualmente ahuyentados. Es una limpieza espiritual que complementa la limpieza física. Debido a que nuestro ambiente es una extensión de nosotros, al limpiarlo también nosotros nos purificamos.

La ceremonia consiste de cantos, postraciones y circunvalaciones a través de la casa, con puertas abiertas y luces encendidas. En cada altar se encienden candelas y se ofrece incienso mientras se canta la Sho Sai Myo Kichichio Dharani. Usted puede realmente sentir que su casa responde con felicidad, y usted también se sentirá renovado. Es una manera maravillosa de

entrar en el año nuevo, con el cuerpo, la mente y el hogar limpios y purificados.

Para participar en la Ceremonia de Purificación de la Casa Zen, que se lleva a cabo el 31 de diciembre de 8 p.m. a medianoche, por favor anótese en la hoja que se colocará en la pizarra de la Casa Zen, ya sea por teléfono, correo o personalmente. También se levantará una lista para apuntarse a esta ceremonia el día de la Asamblea de Sanga.



# Jalea de Mangas

Quería compartir con el Sanga la receta de JALEA DE MANGAS que hice con unas mangas recogidas en el Jardín de los Bodisatvas. ¡Deliciosa!



1. Pelar y tajar las mangas, quitarles partes que no estén bien.
2. Pesarlas, o medir en un recipiente. Digamos unos 3 ,o 4 kilos, agregar 2 Kilos de azúcar y ponerlas a cocinar, SIN AGUA. a temperatura suave en una olla.
3. Cuando estén cocidas, suaves, dejarlas enfriar y licuarlas.
4. Ponerlas de nuevo a cocinar hasta que llegue al PUNTO DE JALEA, esto es, probar poniendo una cucharada en un plato, dejar enfriar, e inclinar el plato, si está firme y no corre, ya está lista. Debe verse cristalina, brillante.

¡Me cuentan como les fue, y aprovechen que hay muchas mangas en Costa Rica!

Con Gasho, Nieves

# Huellas Frescas



Se ha cumplido el calendario con creces y para provecho de todos. En septiembre se dio un Programa Intensivo que ayudó a los participantes a integrar más su práctica en la vida diaria. También en este mes hubo un Taller Introductorio y un Día de Trabajo antes de iniciar el seshín de siete días que acabó el 7 de octubre. En este último mes el Cine Paella de nuevo deleitó a los asistentes con el "Sombras Nadamás", de nuestro compañero Max Valverde, al igual que otro documental sobre los inmigrantes en Centroamérica, y además una exquisita Paella a cargo del Chef francés Christophe Thébault. Para finalizar el mes cerramos con broche de oro en un día de zazen en el que ya los jardines se incorporaron al periodo de trabajo de forma natural. Durante noviembre igualmente hubo otro Taller Introductorio, la Ceremonia de los Muertos, el Día de Zazen y un Grupo de Estudio en el que se vio el documental "Cómo cocinar tu vida". Durante estos meses hemos tenido cinco visitantes y para terminar el año tendremos aún más actividades y visitantes. ¡Acompáñenos!

# Calendario

ENERO						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5trabajo	6	7	8Retiro
9	10	11	12	13	14	15 Jukai
16	17Solán	18	19Sensei	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Agradecimientos por su colaboración en este número:

Emily Cross, Sunyana Graef, Susan Grimes, Josh Kelman, Nieves Longueira, Guillermo Monge, Carlos Murillo, Katia Rodríguez, Jorge Rovira, Mercedes Solís, Margoth Vargas.

Estudiantes: Carlos Reyes, Ashley Brunner, Nicole Adams, Silvia Solano, Valeria Quirce, Milton Pineda, Kevin St. Julien, Catalina Jiménez, Catalina Jiménez, Andrés Born.



## 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.