

EN EL DARMA

Casa Zen de Costa Rica, Sto. Domingo, Heredia. Tel (506) 244 3532 y Telfax (506)244 71 70
Correo electrónico casazen@ice.co.cr Página internet www.casazen.org

Huellas Frescas

Ceremonia de Vesak

La celebración del nacimiento del Buda se realizó el domingo 14 de mayo, como estaba planeado, y el éxito fue rotundo. Asistieron más de 60 personas de todas las edades, quienes tuvieron la oportunidad de participar en esta alegre ceremonia, ofreciendo cantos, flores, té y regalos al Buda, además de presenciar la obra de teatro, escuchar los cuentos del viejo sabio, comer bocadillos vegetarianos y queque de cumpleaños. Vesak permitió reunir al Sanga de la Casa Zen de Costa Rica con otros grupos espirituales como la Asociación Tibetana, el Grupo Gnóstico y otros viejos amigos alrededor de una celebración muy significativa como la conmemoración del nacimiento del Buda, exhortándonos de esta manera a reflexionar sobre el significado de la vida misma y la importancia de despertar a nuestra propia naturaleza. El espíritu de esta actividad fue expresado por la generosidad de las personas con sus ofrendas, regalos y la dedicación de su tiempo para recordar y celebrar en compañía de otros compañeros y compañeras del Dharma. Este año la celebración tuvo un sabor un tanto diferente a la de años anteriores, ya que un grupo de miembros del Sanga quiso representar la historia del nacimiento del Buda, que anteriormente y por tradición había sido protagonizada por niños. El entusiasmo y esfuerzo de los miembros deparó en una corta pero entretenida velada, donde destacaron el elefante blanco, los viejos sabios, el Rey Sudodhana, la Reina Maya y el futuro Buda. La gran cantidad de niños que asistieron a la celebración no solo disfrutaron la puesta en escena sino que también colorearon dibujos con motivos budistas, escucharon cuentos del sabio durmiente, cantaron "Feliz Cumpleaños", saborearon un rico queque con helados y recibieron una bolsita con dulces.

Día de zazen de mayo

El domingo 28 de mayo el zendo casi se satura con 25 participantes en un día intenso de zazen. El interés por la práctica movió a algunos compañeros a abrir una invitación para quienes quisieran y pudieran comenzar desde la noche del sábado anterior. Así se hizo, y los compañeros que aceptaron meditaron desde la noche y temprano por la mañana, sin faltarles un buen desayuno antes de comenzar el día de zazen programado. Gracias por el inspirador esfuerzo.

[Dia de zazen de abril](#)

En el día de zazen del mes de abril (domingo 30) participaron 19 miembros. Cada vez estos días están mejor organizados y con mayor participación, de manera que por favor, si desea participar el último domingo de cada mes, anótese o avise *con tiempo* para continuar consolidando estos buenos hábitos.

[Taller el 6 de mayo](#)

En el mes de mayo se llevó a cabo un taller introductorio a la práctica Zen, al cual asistieron 13 personas, y al finalizar se vendieron cojines y libros. El apoyo del Sanga fue, como siempre, muy importante.

[Ceremonia en honor al Roshi Philip Kappleau](#)

El jueves 4 de mayo se realizó la Ceremonia en conmemoración de la muerte de nuestro querido Roshi Philip Kappleau. El zendo se llenó de participantes que dedicaron sus cantos a nuestro maestro fundador, a quien agradecemos por haber traído el Dharma a Costa Rica.

[Zazen formal todas las mañanas](#)

Recordamos a todos los miembros que ahora en Casa Zen hay zazen formal todos los días de 5 a.m. a 6 a.m. ¿Qué mejor forma de comenzar el día? Bienvenidos todos.

[Parlantes nuevos](#)

Una de las recientes mejoras en La Casa Zen es escuchar los teishos grabados sin necesidad de llevar la grabadora al zendo, ya que se colocaron dos parlantes allí y se dejó además lista la instalación para poder mover estos parlantes al comedor o la terraza según las necesidades. Damos las gracias a Antonio por su contribución.

[Sobre la biblioteca](#)

Más pronto de lo esperado, la biblioteca llegó el 4 de mayo. Actualmente se están terminando detalles del mueble como vidrios y llavines, y se espera que funcione a toda máquina en el mes de junio. Recuerde comunicarse con Antonio si desea devolver o pedir libros por ahora.

Haciendo Camino

[Nuevos procedimientos](#)

Para participar en los días de zazen de fin de mes es necesario inscribirse una semana antes del día en cuestión. El propósito es poder planear de mejor manera el día, que incluye compra de comida, asignación de trabajos y otras responsabilidades. Lo importante es que ya todos sabemos que el último domingo de cada mes está programado un día de zazen, por lo que con un poco de consideración podemos apuntarnos con el debido tiempo y así facilitar la organización.

Ceremonia de Alivio del Hambre el 3 de junio

El sábado 3 de junio habrá Ceremonia de Alivio del Hambre, que incluye cantos, circunvalaciones, postraciones y ofrendas de incienso, dinero y comida. Algunas personas hacen ayuno total o parcial (por ejemplo, saltándose una comida o comiendo solo fruta durante el día) de acuerdo con sus deseos y posibilidades. Esta es una oportunidad para solidarizarse con más de 850 millones de personas (www.fao.org) abrumadas por el hambre en el planeta. Demos nuestro pequeño aporte para liberar el mundo del hambre.

Grupo de Estudio el 17 de junio

Un Grupo de Estudio da a los miembros la oportunidad de involucrarse en una discusión informal, hacer preguntas y compartir su comprensión sobre varios temas relacionados con el Budismo. En estos grupos, exploramos las enseñanzas fundamentales del Zen y su relación con la vida diaria y la práctica. Por ejemplo, ¿Cómo puedo yo *vivir* la práctica del Budismo? ¿Qué es correcta forma de vida? ¿Cómo puedo yo deshacerme de las fuerzas destructivas de la codicia, el enojo y la ignorancia? ¿Cómo puedo yo equilibrar las obligaciones de la vida familiar, el trabajo y la práctica Zen? (<http://www.vermontzen.org/activities.htm>) Para el sábado 17 de junio está programado un Grupo de Estudio después de la meditación, y el tema a considerar esta vez será "los obstáculos en la práctica", tanto internos como externos. Todos estamos invitados y para participar simplemente hay que estar ahí presentes ese día.

Día de zazen el 25 de junio

Un pequeño recordatorio para el día intenso del mes de junio, que se llevará a cabo 5 días antes de lo usual debido a que el fin de mes cae un viernes. Hagamos un esfuerzo por apuntarnos anticipadamente.

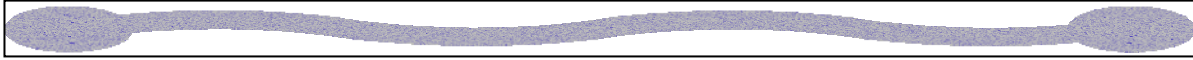
Del Sanga

- Los días anteriores a la Ceremonia de Vesak se convirtieron en días de variado y arduo trabajo para preparar la casa y las actividades para esta celebración. Todo se inició semanas antes y se extendió días después de la ceremonia hasta que la casa regresó a su orden normal. Hubo mucho entusiasmo y todo quedó listo a su debido tiempo. Dora dirigió el montaje del zendo el jueves anterior, con ayuda de varios compañeros. Gerardo Selva realizó una gran labor al reescribir el guión, conducir los ensayos, grabar las pistas de sonido, dirigir la obra en general, actuar y elaborar el traje del elefante. Los ensayos fueron más divertidos que pesados, cosa que ayudó a que los actores trabajaran con buen ánimo. La dedicación de todos rindió muy buenos frutos pues en el momento de la presentación, la atención y acogida de los espectadores fue tan impresionante como la obra. Nuestro agradecimiento a (en

orden alfabético): Alejandra (reina), Antonio (rey y vestuario), Cristian (sonido y cocina), Eugenio (futuro Buda), Gerardo V. (cámara 2), Jorge (sabio), Katia (escenografía), Margoth (sabia), Max (cámara 1). Muchas gracias también a los miembros del Sanga que colaboraron con la comida, o con la limpieza antes y después del día de la ceremonia, que, aunque no tenemos todos sus nombres aquí, estuvieron presentes ayudando con un trabajo que por lo general no recibe expresamente los méritos ganados.

- El Comité de Relaciones y Eventos también trabajó con ahínco los días anteriores a Vesak, realizando una labor fenomenal al organizar la invitación de más de 100 personas a presenciar los resultados finales del trabajo realizado por los otros miembros. La coordinadora -Rose Marie- con el apoyo de Nelly, Magda y Elke, depuraron la lista de invitados, repartieron e hicieron llamadas, arreglaron la casa con flores y recibieron y acomodaron a los invitados en las distintas áreas y momentos del día. Felicidades por el buen trabajo y reciban la merecida gratitud de todo el Sanga, ya que sin su trabajo nadie hubiera podido disfrutar con nosotros en este día tan especial. Exhortamos también a todos los miembros del Sanga que por favor extiendan el agradecimiento a sus familiares y amigos, que tan generosamente compartieron su alegría con nosotros y donaron juguetes a niños necesitados. Debido a la gran cantidad de regalos recogidos, en esta ocasión éstos se podrán donar a varios hogares. En el próximo boletín les podremos informar de las instituciones que han recibido estas donaciones.
- Nuestro polifacético y versátil artista Gerardo Selva presentó su último disco compacto de música "*Cuando la risa se convierte en carcajada*" el sábado 20 de mayo en San Isidro del General, donde no faltaron compañeros del Sanga que le dieran apoyo. Le deseamos muchos éxitos más.
- Louise Piche, compañera de nuestro hermano Sanga en Vermont, generosamente donó al Sanga tico una botella de la exquisita miel de maple natural que se produce en Vermont. Por esta razón, estamos solicitando al Sanga que si conocen recetas con este sirope, por favor las compartan o las recomienden para probarlas.
- Los residentes avisan que ya existe un instructivo para todos aquellos que se queden a dormir en la Casa Zen. Si usted o algún invitado suyo tiene planes de pasar la noche, por favor infórmese sobre el uso de los cuartos y baños.
- Se agradece a todos los que han devuelto libros a la biblioteca e invitamos a quienes aún tengan libros de la Casa Zen que por favor revisen los rincones de su casa. Igualmente se agradecen las recientes donaciones de libros. Es entre todos que podemos mantener la biblioteca funcionando bien.

- La próxima reunión de coordinadores de comités se realizará en el mes de junio y la fecha exacta está por avisarse. También habrá reunión de Junta Directiva el 5 de junio a las 6 p.m. Éstas son oportunidades para que usted presente sus inquietudes si así lo desea.



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.

NUEVAS REGLAS

Para una mejor estadía, mayor comodidad y mantenimiento del orden e higiene en la Casa Zen, se editaron algunas normas para el buen uso de las habitaciones y baños. Si usted se queda a dormir en la casa, por favor asegúrese de saber qué se espera de un invitado que pasa la noche en la Casa Zen. (Detrás de las puertas de los vestidores hay una copia de este documento).

Colaboraron en este número:

Carlos Murillo
Jorge Quirós
Antonio Rodríguez
Katia Rodríguez