

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

EDITORIAL

El sábado 17 de junio tuvimos una conversación en Casa Zen sobre el tema *los obstáculos en la práctica*. A manera de introducción se dividió el tema en dos partes: los problemas que enfrentamos durante los seshines, tales como cansancio, dolor, somnolencia, enjambres de pensamientos, estados negativos, y los obstáculos para estar concentrados durante las actividades de la vida diaria.

Algunos de los miembros nuevos manifestaron que una de las mayores dificultades que enfrentaban era la somnolencia durante la meditación. Otros se refirieron a la dificultad de mantener la concentración durante las actividades diarias, pero se recordó que eso nos pasa a todos, y que debíamos aprovechar hasta los períodos de tiempo más cortos para mantener nuestra atención y que con constancia y con más práctica en el zazen eso iría mejorando.

Otro punto interesante del que se habló fue el de que la falta de determinación es uno de los obstáculos a vencer en relación con la resistencia a sentarnos a meditar cuando estamos en la casa. En fin, el tema dio para mucho y fue muy provechoso para todos.

Roberto Camacho

Huellas Frescas

Regalos de la Ceremonia de Vesak

Los regalos donados de manera generosa por los asistentes a la Ceremonia de Vesak fueron entregados a las Aldeas Infantiles SOS, institución que nos retribuyó con una cálida carta de agradecimiento "en representación de 350 niños y jóvenes" que perdieron "la protección de sus padres". La despedida de la carta es con "un abrazo fraterno" y ésta pueden leerla todos en la pizarra de noticias a la entrada de la Casa Zen. Además esta institución envió una cordial invitación a todos aquellos que deseen visitar alguna de sus aldeas, donde se encuentran los niños. Solicitamos al Sanga que extienda este agradecimiento de Aldeas SOS a todos los familiares y amigos (del Sanga) que nos acompañaron en este día tan

especial y con ello lograron llevar un poquito de alegría a estos niños cuyo hogar es tan distinto del que la mayoría de nosotros conocemos.

Ceremonia de Alivio del Hambre el 3 de junio

La ceremonia celebrada para el alivio del hambre mundial estuvo bastante frecuentada, y los asistentes de forma solidaria ofrecieron ofrendas de comida. Se recogieron también 23 mil colones que, junto con la comida, fueron repartidos entre tres familias. Una de estas familias debía seis meses del pago del agua municipal y dos meses en el pago de la luz. Además, esta familia tiene un niño con discapacidad y no tenían dinero para comprarle las medicinas necesarias. Con la ayuda recibida ellos pudieron cancelar sus recibos por servicios básicos y comprar también las medicinas. Es gratificante poder contribuir con un granito de arena y ayudar a algunas personas que están pasando muy malos momentos. Muchas gracias a todos.

Día de zazen de junio

Siendo muy concientes y apoyando la solicitud de inscribirse con una semana de anticipación los participantes al día de zazen se anotaron desde el sábado 17 de junio, facilitando la organización del día, y el domingo 25 de junio el zendo se llenó de nuevo con 20 participantes en un día intenso de zazen. De nuevo un pequeño grupo de participantes inició su meditación la noche anterior.

El zazen formal de las mañanas

Valorando la oportunidad, algunos miembros se han venido sumando a los residentes en las sentadas de la mañana (de 5am a 6 am). ¡Qué bueno!

Grupo de Estudio el 17 de junio

Aprovechando el espacio que brinda esta actividad, unos 15 miembros sostuvieron una conversación e intercambio de experiencias en torno al tema *los obstáculos en la práctica*. Algunos compartieron su sentir mientras que otros hicieron preguntas o se beneficiaron de los consejos de los compañeros más experimentados. Gracias, Don Roberto, por la acertada conducción de la tarde.

Avance de la biblioteca

Ya se colocaron los vidrios y llavines en la biblioteca y se trasladaron los libros del viejo mueble a la nueva biblioteca. También se levantó una lista electrónica de los libros, que pronto se enviará por correo electrónico a todos los miembros para poder consultar desde casa cuando necesitemos un libro, así que estemos pendientes para guardarla en nuestra computadora.

Haciendo Camino

Taller de meditación el 8 de julio

Nuestro próximo taller introductorio a la práctica de zazen será el sábado 8 de julio de 2 p.m. a 5:30 p.m. Los afiches están disponibles en la mesa bajo la pizarra de la entrada. Podemos invitar desde ahora a amigos y familiares, así como pegar afiches en lugares concurridos. De esta manera estamos dando la oportunidad a otros para que conozcan sobre el budismo zen, que puede ser accesible a cualquiera. Recuerden, sábado 8 de julio de 2 p.m. a 5:30 p.m., con un valor de ₡10.000 que se rebaja a ₡8.000 si se paga con anterioridad.

Grupo de Estudio el 22 de julio

Recordamos que el Grupo de Estudio brinda a los miembros una ocasión para discutir temas relacionados con la práctica. Después de la meditación del sábado 22 de julio, quienes asistan ese día podrán compartir sobre el tema a explorar, que será esta vez: ¿Por qué nos sentamos? El moderador, Don Roberto Camacho, nos recuerda que "en nuestro trabajo en la práctica no debemos preocuparnos de si sentimos que avanzamos o no, sino sólo en practicar". Todos estamos invitados a una interesante y provechosa conversación esta tarde.

Día de zazen y Reunión de Sanga el 30 de julio

De nuevo tenemos una oportunidad para participar en un día completo de zazen. Debido a que en anteriores ocasiones se ha iniciado la meditación desde la noche anterior, si alguien estuviera interesado en hacer esto, puede comunicarse con la Casa Zen y reforzar así el grupo de personas que se quedan a pasar la noche cerca del zendo. Recordemos que para anotarnos en la lista, el último día es el sábado 22 de julio. Al finalizar este domingo de zazen habrá una Reunión de Sanga, en la cual se comparte información sobre las distintas labores de los comités, nuevos miembros, y actividades en general del Sanga. Es una buena oportunidad de enterarse de lo que estamos haciendo como grupo, recordando que todo ello también es reflejo de los variados aspectos de nuestra práctica.

Dedicación de cantos y entrenamiento de personas

El Comité de Ceremonias nos comunica cambios en los cantos de los días jueves por la noche, que se dedican a personas enfermas. La coordinadora del comité nos informa que las personas que tenga interés en que se le dedique una ceremonia de cantos a un familiar o amigo debe de anotarse en una lista que para tal efecto se hace para cada semana, anteriormente esta lista se hacía mensualmente. Una de las nuevas metas del comité de ceremonias es capacitar y entrenar más personas en el uso de instrumentos y como líderes de cantos. En estos momentos la coordinadora del comité está entrenando tres personas: una para líder de cantos (Gerardo Selva) y dos para tocar el mokuyo (Gerardo Vargas y Cristian Herrera).

Del Sanga

- La reunión de coordinadores de comités fue un éxito; los asistentes acabaron muy satisfechos y acordaron realizar una reunión mensual para darle seguimiento a las distintas tareas y mejorar la coordinación ente comités.
- A Rose Marie la Vice Rectoría Académica y el Programa de Recursos Hídricos de la Universidad Nacional le solicitaron una conferencia sobre Interdisciplinariedad en el Desarrollo Universitario que se llevó acabo el viernes 23 de junio. La actividad tuvo una gran acogida y ella ha recibido múltiples y calurosas felicitaciones, de manera que nos unimos a las porras para que siga adelante.
- Antonio recibió a su hija Paula, quien arribó recientemente y estará de visita en Costa Rica hasta inicios de agosto, cuando su padre se dirigirá a sus tierras natales para compartir un tiempo con su familia.
- Nuestra administradora, Margoth Vargas, está ahora viviendo en San Rafael de Heredia y muy entusiasmada con otra nueva etapa de su vida. Le deseamos lo mejor en su nueva casa.
- El próximo jueves Gerardo Selva presenta su música en el Centro Cultural Costarricense Norteamericano y algunos miembros lo acompañarán esa noche; todos están invitados y si usted desea unirse sólo llegue al lugar o llámelo a él al 354 5050. Igualmente nos cuenta Gerardo que los practicantes de Pérez Zeledón se visitan alternadamente y de esta manera refuerzan su pequeño Sanga, sentándose todos juntos.
- Se está coordinado para que algunos miembros de la Casa Zen visiten este verano el al Centro Zen de Vermont para participar en un Programa de Entrenamiento y un seshín de 7 días. Esperamos que quienes asistan tengan una excelente estadía.
- Todos tenemos algo de escritores, solo que no nos damos la oportunidad.. Pues bien, aquí tienen la oportunidad y el espacio que necesitan, los invitamos a presentar breves artículos al Comité de Publicaciones para publicar el Boletín El Camino del Bodisatva. En esta primera ocasión intentamos lanzar una edición con las peregrinaciones como tema central, pero cualquier tema relacionado con la práctica es bueno siempre. La extensión del artículo es libre. Si usted está interesado por favor comuníquese con cualquiera de los miembros del comité de la manera que le quede más cómoda.

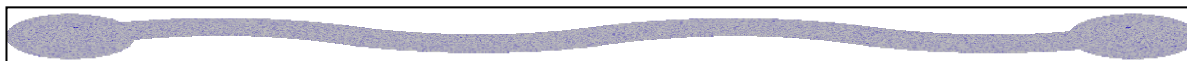
REUNIÓN DE SANGA

El domingo 30 de julio, después del día intenso de zazén, habrá una reunión de Sanga.

Estas reuniones son importantes para enterarnos de lo que ha sucedido recientemente en la Casa Zen, o de los cambios que están sucediendo en el momento. Allí se informará sobre resultados de las actividades de la Casa Zen en todo lo que va del año 2006. También es un buen momento para compartir inquietudes sobre tantos aspectos que influyen en nuestra práctica.

Colaboraron en este número:

Roberto Camacho
Carlos Murillo
Jorge Quirós
Katia Rodríguez



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.