

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

Comerse a la gente

Por Elke Hüttmann

Cuándo me comprometí un poco más seriamente con el Budismo Zen, tenía dos certezas sobre mi propia persona: que tenía un corazón muy noble y como ser humano poco valor. Pero muy rápido me di cuenta de que mi corazón (lo que yo consideraba como tal, porque luego me enteré de que en realidad era el ego) no era tan noble. Entonces reconocí que consideraba a mis semejantes como rivales y adversarios, y que emanaban de mí sentimientos como celos y envidia. Me censuré duramente, y el auto rechazo fue muy doloroso. Me asusté y luego me consolé con el pensamiento de que con el tiempo estos sentimientos del "yo y los otros" serían reemplazados por los de un amor y una unión totales. Sin embargo, esto no ocurrió, y yo me desesperaba. Entonces comencé a fijarme en los defectos de los demás, y confieso que tuve una adicción temporal por "comerme a la gente". Más adelante noté al menos un pequeño avance en mí, porque vi que era cada vez más consciente de este defecto. A pesar de esto, no me funcionó el haberme propuesto callar. No podía. Ahora al fin puedo decir que encontré un camino que me ha ayudado sustancialmente a superar este tipo de ignorancia, y se lo agradezco a la práctica de Metta bhavanna. Noté que, en primer lugar, la compasión por los que sufren es también por mi propia persona. Yo me perdono mi envidia, mis celos, la separación de los demás por ser "mejores" que yo. El sentimiento de separación, la envidia, los celos que se dan por la convicción de nuestra inferioridad. Y pasa algo maravilloso: La auto aceptación me ha llevado a sentir una compasión auténtica no solamente para con mi persona, sino también para con todos los seres vivientes. Mentalmente abrazo a todos y nos perdono nuestra ignorancia que es la causa de nuestros errores y sufrimientos. Cuando me siento contrariada y enojada conmigo misma y sería fácil "desquitarme" culpando a los demás o a las circunstancias, me abrazo a mi misma. El deseo incontrolable de "comerme a la gente" ha desaparecido así.

Para los que sufren de la convicción de ser inferiores, el tamaño de la naturaleza búdica es exactamente el mismo en todos los seres vivos: en tontos, listos, jóvenes, viejos, de alto y bajo rango social, en los adictos a las drogas, en los tímidos, en los seguros de sí mismos, en los iluminados, en los ignorantes, en los asesinos, en los corruptos, en los honestos, en absolutamente todos...

Huellas Frescas

Visita de Sensei en enero: Seshin, Jukai y Ceremonia de Conmemoración

La Ceremonia de Conmemoración dedicada a nuestro querido Hermano Darma Jorge Solano reunió a 37 personas en el zendo de la Casa Zen. Estuvimos honrados con la presencia de Patricia y los cuatro hermosos hijos que tanto amaba Jorge y que también llegaron a ser parte de nuestra gran

familia. Al finalizar compartimos una pequeña cena, esta vez con platillos traídos por los miembros del Sanga con apellidos de la A a la L. Este nuevo sistema puede continuar utilizándose durante el año, así que pedimos al Sanga por favor estar atento en este aspecto.

Para el seshín tuvimos 30 participantes que llenaron el zendo. Los tres días se aprovecharon al máximo y al terminar saboreamos unos deliciosísimos tamales cortesía de Gerardo Vargas, su familia y Dorita. Les reiteramos nuestro agradecimiento. El lunes 22 participaron 13 personas en el paseo a las Cataratas de la Paz, con Sensei. Muchos recordamos a Jorge ya que poco antes de su partida él compartió aquí con Sensei, sus hijos y el Sanga.

La Ceremonia de Jukai abarrotó este año el zendo. Luego de la ceremonia, cuatro estudiantes de Sensei tuvieron una ceremonia privada en la que recibieron su Rakusu. El rakusu es una versión abreviada de la túnica Kesa del Buda y representa un compromiso un poco más serio con el Budismo. La forma del rakusu simula los campos de arroz de la época, y el círculo que se encuentra al lado izquierdo representa nuestra verdadera naturaleza, completa y perfecta, que nada le falta. El rakusu se comenzó a usar cuando se dio en China en el siglo V, cuando debido a la persecución de los monjes budistas, ellos dejaron de usar su túnica y la suplantaron con el rakusu que llevaba bajo su vestimenta laica para recordar su compromiso. Esta tradición se llevó a Japón, y hasta el día de hoy perdura; sin embargo, en China se dejó de usar después de la persecución. La forma del rakusu que se usa en la Casa Zen es tradicional de la escuela Soto, relacionada con nuestro linaje. EL rakusu que se usa en la escuela Rinzaí es ligeramente diferente. Víctor Murillo, Luís Daniel González, Gerardo Vargas y Gerardo Selva veían realmente radiantes y felices cuando posaron para una foto con Sensei. Felicidades

Tardes de trabajo productivo el 6 y 13 de enero

El sábado 6 llegaron 11 personas a meditar y se inició la preparación de habitaciones con los camarotes para el seshín. Se limpió además el cuarto nuevo con su baño, ducha y lavatorios. Esto fue un gran adelanto para que el sábado siguiente se dedicara el tiempo más específicamente a labores de limpieza. El sábado 13 asistieron 26 personas y se trabajó desde las 12md hasta las 5pm, con un delicioso almuerzo a las 2pm. Luego de terminar el trabajo se realizó una importante reunión de participantes del seshín, en la que se explicaron los procedimientos propios de esta actividad. Este día fue clave en el éxito del seshín y esperamos se continúen dando estas reuniones. Muchas gracias a todos por su esfuerzo, entusiasmo y dedicación.

Sobre el jardín

La posibilidad de construir el caminito para kinhín se re abrió gracias a una donación anónima que permitirá financiar la obra. Quizás en el próximo seshín disfrutaremos este nuevo espacio.

Haciendo Camino

Ceremonia de Parinirvana

Luego del zazén formal del sábado 3 de febrero, conmemoraremos la partida final del Buda del reino de la vida y la muerte. Tomar parte en esta ceremonia es una forma de honrar a Sakyamuni Buda, el fundador de nuestra fe. Por favor únase a nosotros en este importante evento si puede. Además,

posiblemente se pasará una película después de la ceremonia, donde se compartirá con el Sanga de manera más informal. Todos estamos invitados a pasar gratos momentos juntos.

Taller el sábado 17 de febrero

Desde ya podemos invitar o recordar a amigos y familiares interesados sobre este taller, como siempre de 2pm a 5pm. La cuota se rebaja si se cancela con anterioridad. Para más información e inscripciones llamar a la Casa Zen.

Día de zazen 24 y 25 de febrero

Como se discutió en la Asamblea Anual del Sanga, este año habrá más horas de meditación durante los días intensos que se dan el último domingo de cada mes. En el mes de febrero tendremos el domingo 25 que se inicia la noche del sábado 24. Esto significa duplicar la cantidad de horas de meditación. Igualmente, recordemos que se comentó en la Asamblea que el pago de los días de meditación se haría previo al día de inicio para así organizar mejor las compras y otras tareas. Esperamos continuar mejorando en todos estos aspectos con su colaboración.

De la biblioteca

La biblioteca continúa avanzando poco a poco en varios aspectos. El bibliotecario informa que hay tres nuevos títulos en la biblioteca: *Sutras de la Atención y el Diamante*, comentado por Ramiro La Calle; *Antología Zen* (Historias de Iluminación), de Thomas Cleary y *Enseñanzas Zen – Bodhidharma*, comentado por Red Pine. Asimismo nos cuenta que ya hay 18 títulos en películas y solicita a las personas que deseen compartir una película que lo discutan con él. La tónica general debe ser el trabajo espiritual, sin estar en contra de ninguna posición específica. Debido a la fuerte demanda de Vds., pronto se cambiará el reglamento, de manera que las películas podrán ser usadas por menos tiempo (tres semanas máximo), y solamente una a la vez (no llevar más de una película a la vez). Se agradece el entusiasmo y se solicita a quienes tengan material de la biblioteca que no estén utilizando en su casa que por favor lo devuelvan para que otros puedan aprovecharlos también.

Del Sanga

- Donna Sullivan es nuestra nuevo miembro del Sanga desde enero. ¡Una calurosa bienvenida!
- Dorita no pudo hacer el seshín completo debido a su recuperación de la cirugía, pero sí tuvo oportunidad de compartir con Sensei y ser líder de cantos en las Ceremonias de Conmemoración y de Jukai.
- Kelly Story mejora lentamente con la gran ayuda que recibe del Sanga de Vermont, cuyos miembros toman turnos para cuidar a Kelly y sus dos hijos.
- Alvaro, Margoth, Katia, Alejandra y Nelly van para el seshín de febrero en Vermont. Les deseamos un buen seshín a todos.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
FEBRERO	30	31	1	2	3 PARINIRVANA	4
5 Junta Directiva	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 TALLER	18
19	20	21	22	23	24 Día Zazén	25 Día Zazén
26	27	28	1	2	3	4



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.