

# 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](mailto:casazen@ice.co.cr) Página internet [www.casazen.org](http://www.casazen.org)

## *Vivir en la Casa Zen*

*por Cristian Herrera*

Muy frecuentemente me han preguntado si me ha gustado la experiencia de ser residente y la respuesta definitivamente tiene que ser sí. ¿Por qué sí? Porque es maravilloso levantarse todos los días y tener la oportunidad de meditar en grupo, escuchar las campanas y oler el incienso. Porque es magnifico rodearse de personas que te entienden y comparten tu práctica. Porque cada vez que hay seshín y viene Sensei puedes estar más cerca de ella y así compartir y aprender de ella.

Aunque debo confesar que tomar la decisión de venirme a vivir a la Casa Zen no fue cosa fácil, durante mucho tiempo dudé si sería una buena decisión. Las trabas de la mente y los apegos no me dejaban ver claro y sentía un poco de miedo de dejar una vida que había cultivado durante algún tiempo. Pero cuál fue mi sorpresa que a los pocos días de estar en la Casa Zen supe que era exactamente el lugar donde debía ser. Las amistades que tanto temí perder más bien se fortalecieron..... El estar donde uno debe y quiere impregna la vida de un sentido de plenitud y felicidad que lo permea todo.

Ser residente de la Casa Zen implica una serie de compromisos, y, otra vez confesándome, he visto cómo a veces invento excusas para no atender estos compromisos, pero lo interesante es que poco a poco... ¡Uno se da cuenta de eso! ¡O se lo hacen ver! Al final todo, de una u otra forma, todo se traduce en crecimiento.

Al vivir en la Casa Zen, la visión del Sanga y la casa en sí se transforma. Por una parte uno aprende a disfrutar mucho más del espacio, la tranquilidad y la posibilidad de practicar que ofrece la casa. El Sanga se transforma en nuestra familia. Pero al mismo tiempo se descubren todos los aspectos en los que hay que trabajar y los que se pueden mejorar, tanto a nivel individual como grupal.

Finalmente no me queda más que agradecer. Agradecer a los demás residentes por toda la comprensión, fraternidad y paciencia; al Sanga por todo su apoyo y por brindarme esta oportunidad; y, por supuesto, a todos los innumerables seres que han trabajado desde mucho tiempo atrás para permitir que el Dharma se pueda practicar aquí, en medio del trópico, con la seriedad de nuestra querida Casa Zen y con una gran maestra como Sensei.

## *Huellas Frescas*

*Ceremonia de Parinirvana el 3 de febrero*

La Ceremonia de Parinirvana estuvo muy concurrida y hermosa. Con el zendo prácticamente lleno (27 participantes) como escenario se dedicaron lecturas, cantos y postraciones para recordar los

últimos días de la vida del Buda. Posterior a la ceremonia, como una de las actividades promovida por el subcomité de Biblioteca, un buen grupo de miembros y amigos (aproximadamente 17 personas) compartieron la proyección de un DVD sobre física cuántica y espiritualidad. El pan pizza fue el broche de oro que cerró la tarde.

### *Sobre el pasado Taller*

De nuevo el Sanga se organizó para recibir a personas interesados en la práctica del zen. El sábado 17 de febrero asistieron 15 personas al taller de introducción al Budismo Zen que la Casa Zen realiza cada dos meses. Los miembros de los comités de cocina, trabajo y relaciones públicas aunaron esfuerzos para que la actividad transcurriera de manera fluida y ordenada, y gracias a su experiencia, al terminar no había rastro que delatara el evento. ¡Excelente!

### *Día de zazen largo*

Para este año el Sanga decidió intensificar la práctica, por eso los días de meditación se han extendido, iniciando la noche anterior. El día de zazen del mes de febrero, se inició el sábado a las 7 p.m. con la participación de 15 miembros, para concluir el domingo cerca de las 4 p.m. Ha sido un criterio unánime de todos los participantes que esta nueva modalidad es óptima. Un aspecto que se comentó es que para que esta nueva modalidad sea exitosa se requiere que los participantes lleguen a la casa al menos una hora y media antes del evento, debido a que es necesario coordinar distintos aspectos como dormitorios, trabajos, y otras responsabilidades, por lo que se les solicita a todos los miembros tener esto en cuenta para facilitar la organización de los días intensivos por venir. Al final del día se realizó una corta reunión en la que se comentaron asuntos como la donación solicitada para la construcción y el almuerzo anual en marzo. Un agradecimiento al equipo de cocina por su encomiable labor.



Participantes del día de zazen después de la meditación. Febrero 2007. (Foto: LD González)

# Haciendo Camino

## *De los residentes*

Los residentes continúan reuniéndose todos los martes por la noche después del zazen formal. Este momento les sirve para organizarse, coordinar y discutir cualquier aspecto relacionado con la casa y sus actividades. Esta es una buena oportunidad para los miembros que deseen presentar a los residentes alguna consulta o coordinar una actividad.

## *Del jardín*

La remodelación del jardín oeste de la Casa Zen sigue su curso: ya se hizo un camino, se removió tierra, y en los próximos días se plantarán nuevas matas y se embellecerá para que pronto podamos disfrutar de este nuevo espacio de la casa.

## *De la biblioteca*

Nuestro bibliotecario avisa de tres nuevos títulos en la colección de libros: "Libro Tibetano de la Vida y La Muerte" de Sogyal Rimpoche, "Las enseñanzas de Buda" de Thich Nhat Hanh y "Casa Zen - 30 aniversario", del cual tenemos dos ejemplares. Asimismo nos comunica que ya contamos con 18 títulos de obras de calidad en DVD que inspiran las virtudes varias que todos deseamos tener. Para cualquier consulta sobre el mecanismo de préstamos puede escribirle a [argcr2000@yahoo.es](mailto:argcr2000@yahoo.es)

## *Grupo de Estudio el sábado 10 de marzo*

Este sábado tendremos el primer Grupo de Estudio del año con Roberto Camacho y Luis Daniel González como conductores. La actividad se realiza después de la meditación y dará inicio con la proyección de un corto documental sobre la vida de Thich Nhat Hanh, titulado "Paz es cada paso". Luego se abrirá la discusión sobre el tema, que constituye una linda oportunidad para conversar de manera informal aspectos de la práctica entre miembros del Sanga. El único requisito para participar es simplemente estar allí, y, además, ¡podemos hablar!

## *Almuerzo Anual el domingo 18 de marzo*

Todos estamos invitados este domingo, de 11:30 a.m. a 2:30 p.m. Los miembros aportan un plato de comida con la receta y cantidad indicada por el Comité de Cocina a su debido tiempo. La cuota para asistentes es de 6 mil colones para adultos y de 2 mil colones para niños de 7 a 12 años. Si un miembro lleva tres invitados, éstos pagarán solamente 5 mil colones, y si lleva más de cuatro invitados, éstos pagarán solamente 4 mil colones cada uno. Si tiene dudas con respecto a la comida que se le asigna, puede comunicarse con el Comité de Cocina, y si desea hacer otro tipo de consultas sobre la actividad, por favor comuníquese con el Comité de Relaciones y Eventos. Esta es una gran oportunidad para que el Sanga pueda recaudar dinero y realizar los pagos necesarios del préstamo para la construcción, pero sobre todo, es un momento muy valioso en que el Sanga puede compartir en un ambiente de alegría cotidiana con su familia y sus amigos.

## *Dos días de zazén el 23, 24 y 25 de marzo*

Como es costumbre, la Casa Zen reserva el último fin de semana del mes para un período de zazén intenso. En estas fechas tendremos dos días completos de meditación (todo el fin de semana), que además inician la noche del viernes anterior, a las 7.p.m. Para anotarse en la lista, comuníquese con la Casa Zen por correo electrónico o por teléfono, con un mínimo de una semana de anterioridad; es decir, antes del 17 de marzo. Si tiene consultas individuales o personales sobre algún asunto relacionado con esta meditación, puede comunicarse con Carlos Murillo. Recordamos que los participantes deben llegar a las 5:30 p.m. para arreglar su cama, revisar sus trabajos, recibir explicaciones y salir de todas las dudas antes de iniciar la meditación. Estos días serán los últimos de zazén intenso que tendremos antes de la llegada de Sensei para el seshín de abril, ¡aprovechémoslos!

## **Del Sanga**

- Cinco miembros de Costa Rica asistieron al seshín de 7 días en febrero en Vermont (Alvaro, Margoth, Katia, Alejandra y Nelly). Todos realizaron su mayor esfuerzo y además pudieron disfrutar de la nieve y del Sanga en Shelburne, Vermont.
- Donna Sullivan anuncia sus clases de yoga para el Sanga en la Casa Zen. También se prepara un taller para marzo. Ambas actividades son recomendables para quienes deseen mejorar su postura y aminorar incomodidades a la hora de meditar.
- El grupo de profesores y estudiantes de Rock Point están en el país durante la última semana de febrero y la primera de marzo. El Comité de Relaciones y Eventos hizo una gran labor al coordinar las actividades de estos invitados.
- Mihaela Pocca y Karen Stenning, miembros queridas de nuestro hermano Sanga de Toronto, están en Costa Rica durante una semana a inicios de marzo. Tienen programados varios paseos y visitas a la Casa Zen, y esperamos la pasen muy bien en el país.
- Agradecemos a Antonio y Cristian su colaboración en la elaboración del presente boletín.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>MARZO</b>	27	28	1	2	3 Alivio Hambre	4
5 Junta Directiva	6	7	8	9	10 Grupo Estudio	11
12	13	14	15	16	17	18 Almuerzo Anual
19	20	21	22	23 Dos días Zazén	24 Dos días Zazén	25 Dos días Zazén
26	27	28	29	30	31	1



Altar para la Ceremonia de Parinirvana en el Centro Zen de Vermont. Febrero 2007.



### 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.