

# EN EL DARMA

Casa Zen de Costa Rica [www.casazen.org](http://www.casazen.org) Tel (506) 2244 3532

Volumen 20, Número 1, enero a marzo 2024



Peregrinos del Triple Sanga rindiendo homenaje al Buda en el Pico del Buitre, Rajgir, India

*Un hombre debe tomar la medicina para curarse; el mero hecho de ver al médico no basta. Igualmente, el mero hecho de verme no permite a nadie conquistar el sufrimiento; es menester meditar por sí mismo sobre la Verdad que he comunicado. Si un hombre posee control de sí mismo, podrá vivir alejado de mí; pero si ve mi Dharma, entonces en Verdad me ve también.*

*Siddharta Gautama*

# SARIS Y SONRISAS

Por Maria Julia Westphal

Como los granos de arroz resbalan por entre los dedos, así transcurren los días. Así pasaron uno tras otro los días del peregrinaje a la India, dejándonos un aroma a cardamomo y culantro, a incienso y sándalo en las manos y el corazón.

Ahora que se acerca mi regreso a casa y con él los reencuentros, me pregunto qué les voy a decir cuando me pregunten ellos, los amigos y las amigas que tal vez nunca se han sentado en un petate a meditar, ni tienen una maestra, mucho menos un Sangha. ¿Cómo les explico? ¿Qué parte de algo tan inmenso les cuento?

Tal vez empezaría comentándoles que la India tiene un sabor agrisado. En India, de hecho, más de una cuarta parte de la población mayor de 15 años es analfabeta. Entre ellos, la mayoría son mujeres que no tienen acceso a la educación, según los datos de la UNESCO. La desnutrición alcanza el 15% y el índice de mortalidad infantil es mayor que en Bangladesh y Nepal<sup>1</sup>.

Entonces les describiría detalles del viaje, la delicadeza de la armonía arquitectónica del Taj Majal con sus detalles preciosistas al estilo mogol y después, los paisajes del camino que veíamos desfilan como en una película por la ventana desde los asientos cómodos del autobús. Les contaría de las casuchas de madera, de paja y de latas de zinc, de los niños descalzos jugando al borde de la calle por donde pasa el tránsito pesado; de las vacas, cabras y gallinas que comparten el espacio con las familias; de los mercados infinitos con los productos amontonados en mantas sobre el suelo que por milagro no eran aplastados por las llantas de los carros y los camiones. Todo aquel aparente caos alternando con zonas limpias, con campos cultivados y verdísimos, algunos cubiertos de flores de mostaza y otros

<sup>1</sup> Datos obtenidos de la página oficial del Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung <https://www.bmz.de/de/laender/indien/soziale-situation-10292>

como baldíos.

Tanto paisaje, tanta extensión, tanto contraste, tantas largas horas en los buses, siempre con los empleados atentos repartiendo botellas de agua y snacks.

Los campos de Bihar sembrados, verdes y jugosos bajo el cielo azul y, como pinceladas, las mujeres en sus saris de colores vivísimos. ¿Cómo sería trabajar de sol a sol con esa ropa recolectando o sembrando, desyerbando o limpiando de piedras la tierra? La gente pobre muy delgada, los niños aún más flacos.



Les contaría de los atardeceres, cual más hermoso de todos.

La mayor parte de los pobladores eran muy morenos y por eso las sonrisas que se dibujaban con facilidad en muchos de esos rostros eran deslumbrantes, no solo por el contraste de sus dientes blancos con la bella piel oscura. Creo que nunca en mi vida he visto sonrisas más bellas. Qué hermosura de sonrisas. Cualquier occidental tal vez esperaría ver reflejado dolor, quizás reproche y amargura, pero en vez de eso lo que aflora es una sonrisa con el mínimo gesto. Solo basta hacer un saludo con la mano para recibir aquel regalo, aquella lección de humildad y compasión a la vez.

Hace años estuve en un sesshín donde Roshi habló de la importancia de la sonrisa. Eso lo tuve presente durante todo este viaje. La sonrisa del Buda.

A mis amigos y amigas que nunca se han sentado también podría contarles de la inmensidad de las estupas y los monumentos budistas de una magnificencia imponente, de las comidas deliciosas con sabores exóticos, de los hoteles limpios y de otros no tan limpios, de haber viajado en “los dos únicos buses con inodoro en toda la India”, de un traductor encantador que con alegría comentaba que en Varanasi los conductores no obedecen las normas de tránsito mientras que con horror veíamos a sus espaldas la vorágine y escuchábamos el ruido ensordecedor de las calles repletas.

Con suerte sería un relato entretenido, lleno de color y detalles bonitos; sin embargo, no sabría cómo explicarles la otra dimensión del peregrinaje, la belleza de la experiencia de compartir con la Maestra y el Sangha algo tan intenso y trascendente para la práctica. Nada menos que visitar los lugares sagrados, pisar la tierra donde nació y creció Siddhartha, los caminos que recorrió como asceta, donde alcanzó la budeidad, donde predicó y donde pasó al Paranirvana. Todo eso lo compartimos y más. Para mí también fue ver tantas cabecitas ya plateadas y también caras nuevas, escuchar

testimonios de experiencias relacionadas con la práctica y con la fe en el Camino; relatos del tiempo presente, en un momento tan exquisito de nuestras vidas. Aquello fue como desgranar un collar de piedras preciosas, cada una con su propio resplandor único y especial; un gozo intenso y conmovedor en el ambiente que no decayó a pesar de tantas horas en bus y de tanta amarga pobreza en muchos trechos del camino donde los mendigos se amontonaban para pedir limosna.

Rápido transcurrieron los días, como los granos de arroz resbalan suavemente entre los dedos dejando un perfume intenso y profundo, porque compartir un peregrinaje a la India y Nepal con Roshi y con las hermanas y los hermanos en el Dharma no fue un viaje de placer fortuito, sino una vivencia espiritual, un hito en una larga historia compartida, un resultado de un sinnúmero de acontecimientos y decisiones, de duro trabajo de mucha gente y de relaciones temporales y espaciales. Es imposible formular con palabras tanto agradecimiento que compartimos todos hacia Roshi, hacia Ramiro, hacia tanta gente que hizo posible algo tan inmenso. Un gassho con una sonrisa en el corazón.



# EN LOS PASOS DEL BUDA

Por Carlos Murillo Rodríguez

Bajo una bruma que lo permea todo y que envuelve un tenue sol rojizo, cincuenta y cinco peregrinos, llenos de ilusión y sin saber qué esperar, a veces en bus, a veces caminando, a veces meditando, lo encuentran todo. Una leyenda, una historia, una enseñanza, se vuelve realidad. El Buda vive. En los ladrillos, en las estupas, en las figuras rotas, en las cuevas, en los apacibles jardines, en los cantos y oraciones de los interminables devotos.

Estos cincuenta y cinco peregrinos, con sus corazones abiertos, llenos de amor, llenos de humildad y de esperanza, transitan por donde el Buda nació, creció, se iluminó, enseñó, y murió. En una tierra de contrastes, de basura y de ríos sagrados, de gente amable y de pobreza, de un pueblo milenario con vocación espiritual.

Estos cincuenta y cinco peregrinos del nuevo mundo, se postran ante el antiguo mundo, y con sus manos en gassho renuevan los votos de continuar, fortalecer, difundir, y vivir el Darma: esa maravillosa enseñanza que libera y afirma la vida.



En la Universidad de Nalanda

# UN VERDADERO PRIVILEGIO

Por Roxana Brizuela

El peregrinaje fue muy intenso. Cada día hubo encuentros deslumbrantes con las huellas del Buda, con su vida, con sus enseñanzas, con su humanidad, con el homenaje que le rindieron generaciones de generaciones a través del tiempo por su aporte extraordinario a la humanidad. Cada día hubo un encuentro con la práctica que nos dejó como herencia, práctica viva que experimentamos como Sanga en los cantos, en las lecturas, en el silencio del zazen que en cada lugar se convirtió en ofrenda.

Hacer este recorrido con nuestra Maestra Roshi Sunyana Graef tuvo una connotación muy particular. Sentir su guía siempre certera, y a la vez su espontáneo asombro y emoción en cada lugar sagrado, compartir con ella esos momentos únicos de su vida y de la nuestra, ha

sido un verdadero privilegio. Al regreso, en la medida en que pasan los días, y en ocasiones al compartir esta experiencia extraordinaria con mis hijos y mis amigos, descubro que afloran nuevas emociones. ¡Caminamos por tantos lugares por donde caminó y enseñó el Buda!, ¡recorrimos kilómetros de kilómetros que él recorrió acompañado de sus discípulos y seguidores! Es esta sin dudas una experiencia vibrante que se magnifica en la medida en que nos hacemos conscientes de lo vivido y resuena a través de la práctica diaria en el silencio de nuestra habitación, esperando el próximo encuentro con nuestro Sanga y con nuestra Maestra.



Mujeres del peregrinaje junto al pilar del Rey Ashoka, en Vaishali.

# DESDE LO MÁS PROFUNDO DE MI SER

Por Marielise Velhagen Ruíz

Hay viajes de viajes, pero éste lo llevaré por siempre, guardado en lo más profundo de mi corazón. Estoy simplemente bendecida de haber tenido la oportunidad de disfrutar un viaje tan especial con mami. No sólo era el lugar, sino también la energía, la gente, los minutos de silencio, los cantos, la naturaleza, ...era la suma de todo, ¡exponencialmente por mil!

Disfruté y aprendí mil en cada minuto, y quedé

comprometida a que perdure dentro de mí todo lo aprendido, ¡por siempre!

Te amo y admiro Rose Marie Ruiz Bravo, ¡sos un ejemplo en todo el sentido de la palabra! Veo las fotos y me dan ganas de llorar ¡de saber todo lo que vivimos! ¡Pura emoción y gratitud desde lo más profundo de mi ser!



# GRATITUD

Por Dora Cecilia Gamboa Obando

Me llena de gratitud y alegría el recordar los lugares históricos donde transitó el Buda Siddharta Gautama y donde el Triple Sangha de Costa Rica, Vermont y Toronto realizó la peregrinación en febrero del 2024. Éste sin duda alguna es un gran beneficio para nuestra práctica individual y colectiva. Honramos al Buda con la peregrinación, que implicó muchos esfuerzos, por ejemplo en lo económico, en el traslado de un continente a otro, en adaptarse a otra cultura y con los viajes tan exhaustivos que nos dejaban agotados.

Sin embargo, al llegar a cada sitio programado y hacer las ofrendas de incienso, o dedicar cantos, meditar, participar en ceremonias y escuchar lecturas enriquecedoras por parte de nuestra maestra... todo nos levantaba el ánimo para continuar la ruta.

Hubo un sitio sagrado que quedó grabado en mi ser, que fue Bodh Gaya, donde se iluminó el Buda. Qué bendición estar meditando bajo esa sombra del árbol Bodhi y ofrendar precisamente la ceremonia de Iluminación del Buda en el lugar.

Además de nuestro grupo zen, también había otros hermanos dharma como los de corrientes tibetanas y teravadas, de múltiples nacionalidades, que también honraban con sus prácticas el lugar y elevaban la energía. Esta peregrinación fue un privilegio y a la vez una responsabilidad, ya que implica continuar con los pasos del Buda en nuestros sangas, los cuales son liderados por nuestra querida Roshi Sunyana Graef. ¡Gassho profundo por esta oportunidad!



# REGALO DE LOS BUDAS Y BODISATVAS

Por Rose Marie Ruíz Bravo

Es muy difícil escribir sobre una vivencia de casi tres semanas, en la que segundo a segundo, estuvimos inmersos en un recorrido espiritual, maravillados por lo que exteriormente captamos y lo que estaba ocurriendo internamente.

En ese lapso, estuvimos expuestos a una explosión de mensajes provenientes de hace 2600 años. Mientras nuestra presencia discurría en el ahora, nos sentíamos viajando por el espacio histórico. Pasará algún tiempo para que integremos esta experiencia en nuestros corazones y propios procesos.

Emerge en nosotros una inmensa gratitud: por tener una maestra que nos ha guiado en nuestra práctica espiritual, personal y colectiva, que nos permite ubicarnos histórica y espiritualmente en cada uno de los sitios recorridos y en el peregrinaje en total; por haber podido prepararnos en todos los órdenes, durante casi un año, para poder realizar esta experiencia tan intensa y profunda; por haber podido concluir el peregrinaje, sin que hubieran ocurrido obstáculos serios; por haber tenido la oportunidad y la bendición de acompañar a nuestra maestra, Roshi Sunyana Graef, en su primer peregrinaje a la India, en donde recorrimos con ella y el triple Sanga, las huellas del Buda.

Gracias por haber tenido la bendición de compartir esta profunda experiencia con mi hija Marielise, quien fue mi amorosa, comprensiva y alegre compañera. Gracias hijita y gracias a su esposo y a mis nietos por prestarme este tesoro humano por casi 3 semanas.

Gracias, por increíble que nos parezca, por estar en los lugares donde el Buda nació, donde creció, y donde caminó con sus compañeros ascetas en sus primeros años de camino espiritual.



Jetavana, donde el Buda estableció su monasterio.

¡Gracias por haber podido recorrer, sentarnos, cantar... y respirar... en los bosques, montañas y jardines donde él dio las enseñanzas; estar presentes en el templo que guarda un descendiente del árbol donde se iluminó y hacer allí, sentados bajo su sombra, una Ceremonia de Iluminación del Buda!

Tuvimos además la oportunidad de hacer circunvalaciones en el templo ubicado en el bosque de los árboles de sala, donde el Buda murió. Pudimos meditar, escuchar los profundos teishos de Roshi en cada uno de los lugares visitados; caminar y sentarnos en los lugares donde el Buda y sus discípulos lo hicieron, y hacerlo en unidad con 55 miembros de los sangas de Vermont y Toronto y Costa Rica y sus maestros. ¡El Dharma vivo en nosotros!

Gassho profundo a Roshi Sunyana Graef por conducirnos tras las huellas del Buda, gracias infinitas a los miembros de los tres Sangas. Juntos disfrutamos tal milagro en la India, ocurrido en febrero del 2024. Gracias infinitas a

Ramiro Barrantes, pilar fundamental de la organización previa y de la programación y el desarrollo de cada uno de los días del peregrinaje.

Gracias también, a los colaboradores de cada uno de los Sangas, encargados de la organización del viaje personal y colectivo, que trabajaron con entrega y compromiso, durante un año y durante el peregrinaje; en nuestro caso, Nelly y Carlos. Gracias a Budhath, por la excelente organización de tan maravilloso peregrinaje.

Gracias a nuestros guías e intérpretes quienes compartieron con nosotros pasajes de la historia y la cultura india; a Shantum, Sanjay, Jagdish—especial persona, encargado de todo el seguimiento operativo del evento y nuestro querido Amit, generoso y especializado intérprete en español.

Y, finalmente, muchas gracias a Roshi, y a todos los participantes de los tres sangas, por haber aceptado con tanto cariño y amistad a mi hija Marielise, quien no olvidará la inmensa bendición que tuvo de participar en esta inimaginable experiencia espiritual. Gracias, ¡muchas gracias!



Meditando en Jetavana

# Y SI NO HUBIERA...

Por Margoth Vargas Pacheco

Un gran regocijo, alegría, y emociones de muchos tipos nos ha dejado el peregrinaje a India. Sin duda cada uno lo vive a su manera. Hemos compartido entre los peregrinos muchos sentimientos al respecto. A veces surgía la pregunta: ¿Qué fue lo que más te impresionó o impactó, o gustó? Me costaba responderme a mí misma, ¿cuál era la respuesta? Y siempre me decía: ¿Y si el Buda no hubiera nacido? ¿Y si no hubiera dejado el palacio para cuestionar su vida? ¿Y si no se hubiera iluminado? ¿Y se no hubiera decidido a compartir su profundo despertar y su sabiduría? ¿Y si sus discípulos no lo hubieran seguido? Y si no hubiera... ¡Son tantas las preguntas! Pero al final la respuesta es que no existe una cosa sin la otra. Cada hecho tuvo un impacto, y así una sucesión continua de hechos llevó hasta el momento del Nirvana del Buda Shakyamuni, ¡y más allá!

Nuestro Peregrinaje es una muestra de que la enseñanza del Buda está viva, en nosotros y en muchos otros grupos budistas. Vimos a algunos de esos grupos rendir homenaje al Buda, a Mahakashyapa, a Ananda y a otros ancestros.

Fue profundamente conmovedor también estar en el sitio en donde Ananda intercedió ante el Buda para que aceptara a las mujeres en su Orden. ¿Cómo no sentirnos felices, regocijados de semejante acontecimiento? ¡Y pensar que gracias a eso tenemos a nuestra Maestra! ¿Y si no hubiera sucedido eso? No es posible separar nada, la historia está hecha y nosotros tenemos la responsabilidad de continuar con ella. Lo vivido en este peregrinaje tomará años para ser asimilado, profundizado, entendido. Hemos tenido un maravilloso karma al recibir esta oportunidad, ¡y la gratitud es inconmensurable! Podremos escribir mucho, y sería interminable porque cada evento vivido tiene una historia para ser contada.

Agradezco profundamente esta oportunidad de compartir con los Tres Sanghas, viajando en el bus, comiendo juntos en silencio, conversando, meditando y haciendo cantos en cada sitio histórico. ¡Ofrecimos incienso! Cada hecho fue una vivencia única para cada persona. Y... ¿si no hubiéramos ido a la India? Un gashho profundo para Roshi y para el equipo de colaboradores en cada país: Roshi Taigen, Ramiro, Heather, Nelly, y muchos más que ni sabemos, por sus esfuerzos. ¡Mil gracias a todos!



Parque de Jetavana



Bajando del Pico del Buitre



Cuevas de Ajanta



Sitio de la cremación del Buda en Kushinagar

# LOS QUE NOS QUEDAMOS:

## EL OTRO LADO DEL PEREGRINAJE

Por Guillermo Monge Guevara

Llegó el tan esperado día de la partida hacia el peregrinaje del Triple Sanga en la India. De un momento a otro, ya habían tomado el avión casi todos los miembros más antiguos y experimentados del Sanga tico, para iniciar su aventura.

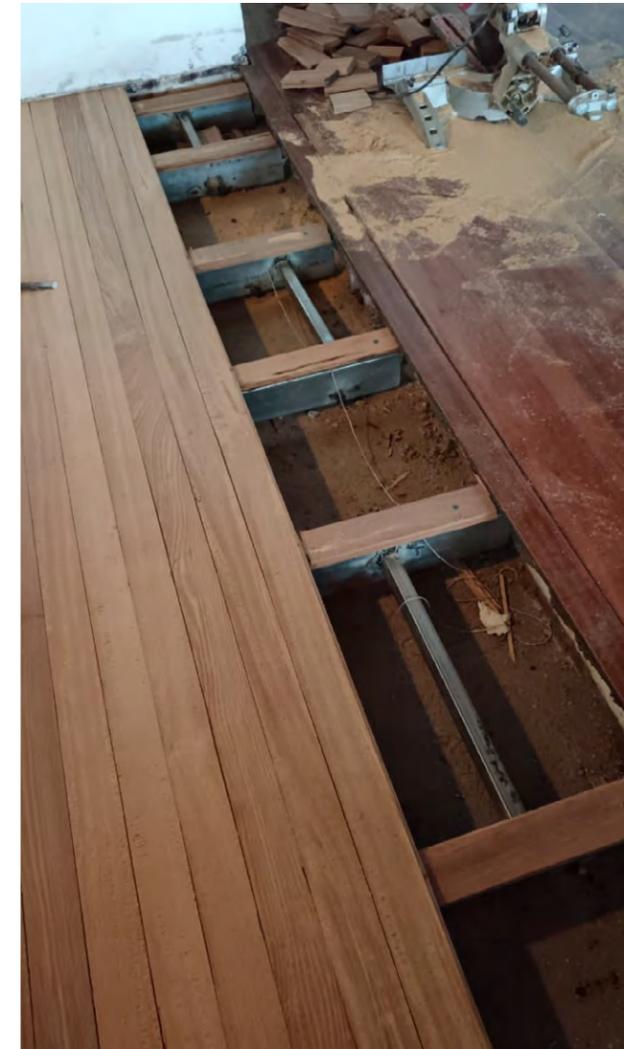
Por distintas razones, y muy a pesar mío, no logré participar en el peregrinaje. No tenía previsto, sin embargo, que al quedarme en Costa Rica durante los días en que estaba teniendo lugar, iba a ser parte de una aventura espiritual de otro tipo.

Los miembros más antiguos del Sanga que nos quedamos en el país recibimos dos encargos de parte de nuestro compañero Carlos Murillo: mantener el calendario de sentadas formales, y sacar adelante el trabajo de reparación del piso del comedor.

Mantenernos ofreciendo los períodos de sentada formal en el horario establecido no resultaba un reto pequeño, porque quedaban pocos miembros en capacidad de dirigirlas. Algunos a los que se encomendó esta tarea apenas habíamos dirigido sentadas en pocas ocasiones; yo, por ejemplo, no lo había hecho desde hacía muchos años. La excepción fue nuestro querido Roberto Camacho, uno de los directores de sentadas más experimentados, quien asiste todos los días a los períodos de la mañana.

Salir adelante con este objetivo requirió de ajustes en las rutinas personales de los coordinadores de sentadas, para estar en posibilidad de asistir a los períodos asignados. Dado que éramos pocos, para algunos esa tarea debió ser realizada varias veces a la semana por una sola persona.

Algo que nos motivaba especialmente para cumplir este objetivo, era la considerable cantidad de personas que en los últimos días habían empezado a llegar a las sentadas formales, después de haber asistido al último taller. Nos parecía muy importante que tuvieran la posibilidad de seguir participando con regularidad, y no queríamos que interrumpieran su proceso de exploración de la



Casa Zen durante los días del peregrinaje.

Pero además, sin que fueran necesarias las explicaciones, el objetivo estaba claro: simplemente había que mantener sin variación el horario de zazen formal.

El segundo encargo que nos dejó Carlos era de naturaleza distinta. Durante un tiempo considerable, el piso de madera del comedor venía en un proceso de deterioro acumulado, a causa de la humedad. En distintos puntos del comedor, algunas tablas podridas habían fallado, dejando abiertos unos agujeros considerables. Cuando por fin se dieron las condiciones para contratar el cambio de piso, la primera tarea consistió en encontrar un proveedor de madera de almendro, similar a la que está en el piso original. En esa búsqueda, Carlos invirtió varios meses, y tuvo que

pasar por inesperadas peripecias. La madera llegó precisamente el día de la salida de los peregrinos. Todo estaba preparado para que el contratista de instalación de pisos empezara a trabajar al día siguiente.

Asumir el proyecto de la reparación del piso requirió de otro conjunto de esfuerzos adicionales. Hubo que comprar cajas de cartón para guardar en ellas los libros de las bibliotecas que están en el comedor, y hacerlo con el cuidado necesario para volverlos a colocar después, sin perder la secuencia con que están ordenados. Se protegieron los pisos por donde los contratistas iban a circular, y así evitar riesgos de rallarlos. Se taparon con plástico varias puertas, para evitar que el aserrín provocado por el lijado de los pisos se extendiera a otras áreas de la casa. Se pusieron paños húmedos tapando las rendijas de las puertas, y se llevó a cabo un trabajo constante de barrido y aspirado de aserrín, para evitar que se acumulara y se extendiera sin control.

Hubo que organizarse para abrirle la puerta a los trabajadores durante las dos semanas que tardaron, y estar disponibles para lo que fueran requiriendo. Fue necesario, además, supervisar los trabajos, y hacer los pagos en los momentos correspondientes.

Para realizar todas esas tareas, varios de los miembros del Sanga que nos quedamos en el país tuvieron que hacer considerables esfuerzos y reacomodos en sus horarios usuales. Entre ellos, se contaban varias de las personas que habían hecho contacto con Casa Zen en el último taller. Una de ellas se vino a hacer teletrabajo a Casa Zen, para poder abrirle la puerta en la mañana a los trabajadores. Otra se encargó de regar jardines. Otras se involucraron en trabajos de limpieza.

Fue muy hermoso notar cómo en esos días se fue construyendo un sentido de propósito colectivo. Había que continuar con las sentadas y había que terminar bien con la remodelación del piso. Pude escuchar a algunos miembros del Sanga verbalizar en sus propios términos tal propósito. "El Sanga me ha dado tanto durante

tantos años, que en este momento, en que no están los miembros más antiguos, tengo una oportunidad de ser útil”, me dijo en cierta ocasión un compañero. Esta misma persona se venía en las madrugadas a Casa Zen desde un barrio periférico de San José, viajando en autobuses y teniendo que transitar por zonas peligrosas del centro de la ciudad.

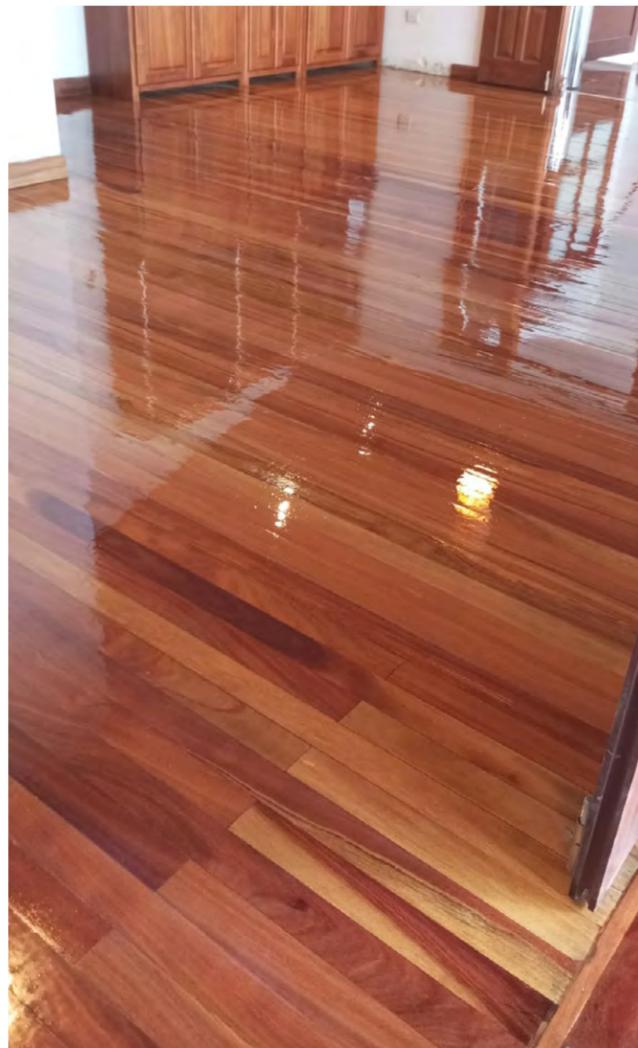
Ha sido usual para nuestra Casa Zen llevar a cabo proyectos de mantenimiento o reparación de las instalaciones. La diferencia, esta vez, es que quienes siempre llevaron el peso de su ejecución, se encontraban en el peregrinaje.

Los trabajos de mantenimiento transcurrieron no sin contratiempos. En un inicio, se planeó la reposición de sólo una parte del piso del comedor. Pero conforme se avanzó, se encontró que todo el piso estaba en mal estado, y que por tanto debía ser sustituido por completo. Eso implicó más tiempo, más recursos, y más esfuerzo de limpieza y de supervisión de los trabajos.

En cierto momento, la meta de mantener el calendario de sentadas formales hizo colisión con la de sacar adelante las reparaciones del piso. A pesar de los plásticos en las puertas, el aire en el zendo empezó a impregnarse cada vez más de partículas de aserrín, de tal forma que mientras meditábamos nos iba quedando un sabor a madera en la garganta. Nos dimos cuenta, por lo demás, que cuando se empezara a barnizar el nuevo piso, iba a ser imposible transitar por ahí para llegar al zendo. Fue Roberto Camacho quien nos hizo entrar en razón: había que suspender las sentadas durante varios días, hasta que el piso estuviera barnizado. En total, fueron cuatro días sin sentadas. Más allá de ese lapso, la meta fue cumplida.

Cuando los peregrinos regresaron, encontraron un nuevo y reluciente piso en el comedor, y un nivel considerable de orden y limpieza. Sólo quedó pendiente hacer una limpieza a fondo para terminar de eliminar todo el polvo, y la reubicación de una de las bibliotecas a su lugar permanente.

Puedo decir entonces que aunque no logré participar en el peregrinaje a la India, gocé de una hermosísima aventura en el mismo lapso en que este estaba teniendo lugar. Fueron estos unos días espléndidos, impregnados de un intenso y luminoso aroma a Sanga. Un tiempo para agradecer el esfuerzo sostenido de nuestra maestra y nuestro Sanga durante



décadas enteras, y para hacerlo con un poco de esfuerzo adicional, en un momento en que nuestro aporte era particularmente necesario. Momentos así son verdaderos tesoros, por los cuales no queda más que ofrecer un profundo gasho.

## CÓMO INICIÓ MI PRÁCTICA

*Por Roberto Camacho*

Siendo un adolescente, algo dentro de mí me impulsó a una búsqueda de no sabía qué. Anduve tocando puertas de diversos grupos como los rosacruces, los teósofos, los gnósticos y otros, y aunque me llamaban la atención sus enseñanzas, había algo que no encontraba en ellas. Pero seguí buscando.

Un día, bajando por Cuesta de Moras, en una casa había un rótulo que decía “Casa de Zen”. En mis incursiones por las librerías ya había visto en algún libro esa extraña palabra, “zen”, y leyendo brevemente unas páginas no lograba comprender de qué se trataba. Eso sí, había algo misterioso en esas páginas, y lo misterioso me atraía mucho. Se imaginan entonces lo que sentí cuando vi ese rótulo en la casa de Cuesta de Moras.

De inmediato toqué la puerta, y aquí estoy, tantos años después. Me enamoré de la práctica, que incluía no sólo la meditación y los cantos, sino también las cosas sencillas de la vida cotidiana. Pero el quid del asunto es que esas sencillas labores debían hacerse con máxima atención y sin discriminación: ése era el secreto.

Al fin encontré el camino que estaba buscando. ¡Qué maravilloso, el mundo de la vida diaria está lleno de riqueza espiritual, y yo estaba en medio de ese milagro! Al cabo de los años pude pasar de ser una persona amargada, enojada, triste y centrada en el ego, a ser una persona feliz y muy agradecida. Ahora, el viento, el sol, la lluvia son mensajeros de felicidad. Soy dichoso



en medio de tal tesoro.

Para los que están empezando, tengo unas recomendaciones: trabajen en la medida de sus posibilidades, no se comparen. Sean constantes, pero entendiendo que los altibajos son inevitables. Y siempre vuelvan a la práctica.

# LAS CARAS DE KANÓN

Por Rose Marie Ruíz Bravo



En el último sesshin Rohatsu de diciembre del 2023, tratando de concentrarme en mi práctica y con muchas nubes asediando la atención, y por supuesto la concentración, vino a mi mente uno de los rostros de las figuras de Kannon que contemplamos en la Casa Zen. Así, paulatinamente, fui logrando mantener mi práctica con el rostro de Kannon en mi mente, hasta que logré concentrarme intensamente.

Los múltiples rostros de las figuras de Kannon, y lo que he percibido de ellos, me han invitado a compartir las experiencias múltiples que los rostros de Kannon mueven en mi ser, y la oportunidad que nos brindan como refugio de paz y de compromiso con nuestro camino de

bodhisattvas.

Recordé entonces las incontables veces que recurrimos a ellos en los diversos momentos de nuestras vidas de practicantes. Los rostros de Kannon no han sido solamente un refugio en los momentos difíciles, en los de alegría y de agradecimiento que hemos vivido, sino, y principalmente, inspiran y fortalecen nuestra práctica y nos comprometen siempre a poner atención, observarnos y concentrarnos, y “emular” la paz, la comprensión y la compasión que queremos y buscamos en nuestra práctica espiritual, y en las relaciones con los seres con los que interactuamos.

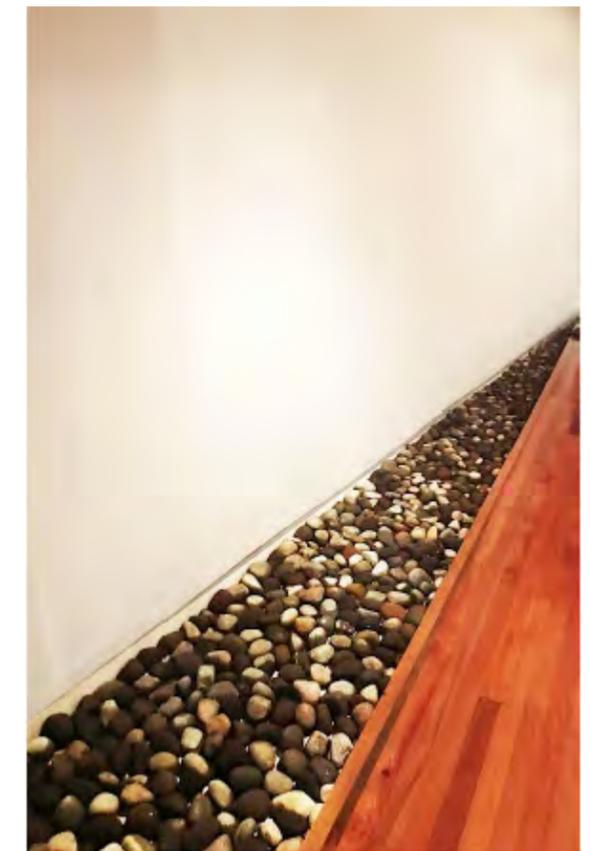
Personalmente, en diversas vivencias de difícil aceptación, y también en las de gozo y de alegría, los espacios que los rostros de Kannon de Casa Zen me han ofrecido, han sido, la “tabla de salvación” para navegar sin que el “ego” “se coma el mandado”. En varias oportunidades logré soltar o re enrumbarme con un grado de conciencia imperceptible pero de mayor entendimiento y comprensión, y quizás abrir el corazón a pequeños destellos de compasión y amor bondadoso hacia mí misma y hacia los otros seres.

Así como la composición de fotos que presentamos en este artículo nos muestra los cinco rostros de Kannon que habitan en nuestro templo, así también quisiera compartir el recorrido realizado muchas veces por mi persona y por muchos de ustedes, hermanos del Dharma, en la Casa Zen.

Al ingresar nos recibe amorosa y de pie el primer rostro de Kannon en la Casa Zen. Muchos de nosotros hacemos el primer gassho hacia ella y a nuestro templo. Percibimos un recibimiento abierto y amoroso y su acompañamiento en lo que vayamos a vivir ese día. Gassho por su acogida y compromiso de acompañarnos en lo que ocurra hacia “adentro” de la casa y de nosotros mismos en nuestro camino.

Nos adentramos en nuestro templo y al descender las gradas nos topamos de frente, con un rostro nítido e inmutable de otra figura de Kannon, cuyo título es: “Kannon en vendaval”. Muchas veces la he colocado de lado y no tan de frente, porque me gusta percibir el mensaje de su manto fuertemente movido por el viento en contraste con su rostro apacible y sereno que nos recuerda la impermanencia, las olas que nos pueden azotar, y la salida pacífica y ecuánime que nos ofrece nuestra práctica. Esta figura y su rostro está en la encrucijada del ingreso a Casa Zen: bajamos gradas, podemos subir gradas hacia la oficina, o ingresar a la lavandería, o a la zona de la cocina, o al espejo de agua, o al jardín de la terraza, a la sala de la biblioteca, lugares en el camino que nos abre nuestro templo. Y en la encrucijada de Kannon en tempestad, con

su rostro que refleja la imperturbabilidad y la generosidad, tenemos espacio de aprendizaje y de vivenciar momentos y decisiones en nuestras manos: ¿regreso hacia la puerta de entrada y de salida y “me escapo”?, ¿o avanzo hacia arriba en las escaleras del segundo piso a comunicarnos con las labores de oficina?, ¿o me dirijo a la lavandería, lavado y limpieza de trapos y ropas?, ¿o hacia la cocina al trabajo conjunto en la elaboración de nuestros alimentos?, ¿o a observar el espejo de agua, que a pesar de parecer tan apacible y transparente, guarda polvo y sustancias que cuando movemos las piedras para limpiarlo, el agua se convierte en lodo difícil de separar?



Si seguimos hacia adentro nos encontramos con el bagaje de libros que hablan de enseñanzas sobre budismo y práctica, algunos de los cuales nos inspiran a seguir el paso continuo de maestros y discípulos que permanecieron en la práctica y dejaron legados para los que

intentamos transitar en el camino. Es entonces, camino al zendo, que nos encontramos con el rostro de Kannon de más años de estar en nuestra casa, y que nos recibe con su bondad manifiesta en la puerta de nuestro zendo, el lugar donde juntos trabajamos nuestra inacabable tarea. Este rostro de Kannon, en el cuartito de meditación individual que llamamos el cuarto de Kannon, no está ahí por casualidad, solicitó llegar y permanecer en Costa Rica, y nuestra maestra recibió su amoroso mensaje, y contra viento y marea ella logró adquirirlo, traerlo desde Canadá, e introducirlo en nuestro templo, en su templo, en nuestro cuartito de meditación en la puerta del zendo.

Es un rostro apacible e inquisitivo, refleja comprensión, aceptación, gozo eterno que nos recibe en nuestros momentos de confusión y ofuscamiento, y en los de alegrías y deseos de agradecer profundamente las bendiciones recibidas, y siempre con el mensaje en su rostro: ¡todo está bien!. ¡Sigue...sigue...!. ¡Suelta, suelta, suelta...!

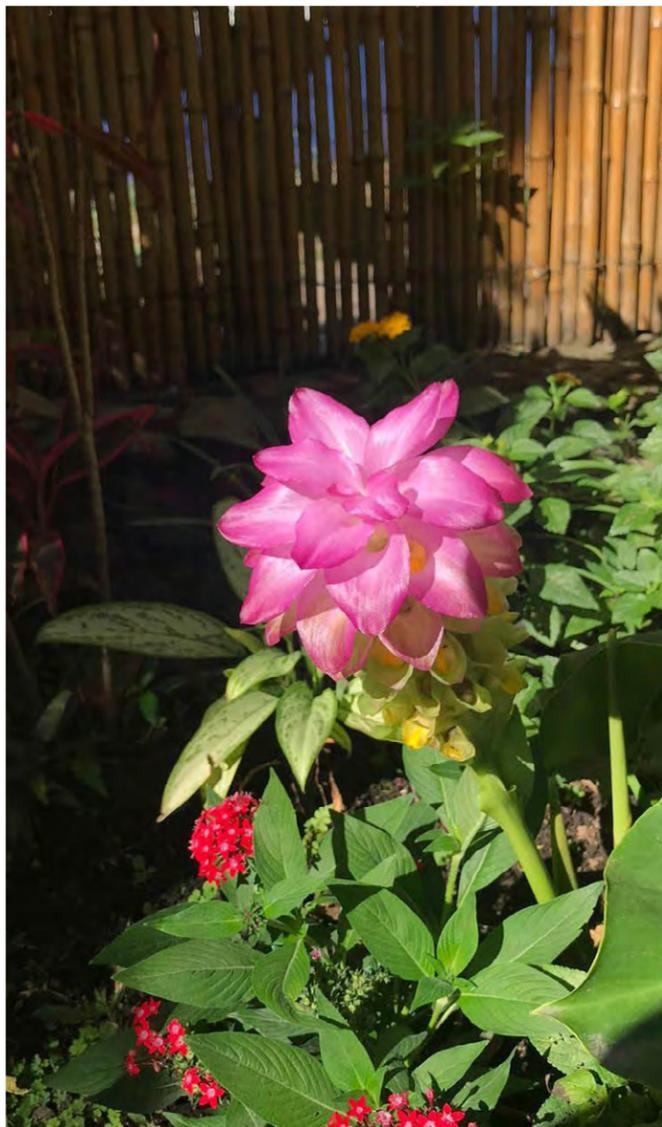
Saliendo del zendo, continuamos penetrando en nuestro hogar y llegamos al Kannon del Jardín de los Bodhisattvas. El rostro de la alegría de este Kannon nos comunica la generosidad y el gozo de compartir con las plantas y sus múltiples manifestaciones de vida, interacción y transformación continua. Es el mejor laboratorio de aprendizaje de sobrevivencia, sencillez en la belleza y en el “ser sin un ser”. Si prestamos atención interactuando con los seres sintientes que habitan en este jardín, percibimos que los procesos que suceden en él, también ocurren en nuestras mentes y corazones, y abren rendijas de luz en nuestro transitar.

La última figura de Kannon está en uno de los lugares de descanso y reposo en la Casa Zen, en el cuarto “1”. Su rostro refleja una paz que no se puede imitar, plácida, serena, solidaria. ¡Solamente es!

Estos son los rostros de Kannon en nuestro templo, en diferentes espacios y tiempos

nos acogen, nos inspiran, y ¡nos hablan sin palabras!, y ¡nos escuchan sin oídos!!! ¡Qué Bendecidos!!!

Ahora bien, la pregunta que me nace profundamente es: ¿cómo puedo reflejar un



rostro afable, pacífico, alegre, de aceptación, de colaboración, y de tantas cualidades que las refleje a ellas, y que las direccione hacia los otros seres sintientes con los que interactúo en mi transitar, como un bodhisattva en camino de formación?

Cuando muchos otros seres con los que

me relaciono me iluminan con su sonrisa benevolente, alegre, comunicativa, abierta, o con un gesto de aceptación y cercanía, o cuando miro la belleza de una planta, de un árbol florido o deshojando, de las flores en botones o en su esplendor, o un bello animal que nos visita, u observo de reojo las nubes que se abren espacio suavemente en un cielo azul, o el reflejo sereno de un espejo de agua que guarda muchas piedras sin inmutarse; los nubarrones que mi persona pueda tener internamente en esos momentos, tienden a disiparse o a perder importancia y emerge en automático en mi ser, un redimensionamiento de las perspectivas de la vida hacia estados de paz, alegría, comprensión de mis limitaciones, y un agradecimiento profundo parecido a lo que considero podría ser un estado de felicidad.

Es también, lo que me ocurre con mucha frecuencia, cuando con malestar o confusión, propios de mi naturaleza humana, me encuentro con uno de los rostros de Kannon de la Casa Zen, o voluntariamente traigo su presencia a mi mente mientras medito y observo cómo los nubarrones se desvanecen o se aclaran. Entonces me pregunto ¿qué tenemos que hacer para “esculpir” esa serenidad, aceptación, alegría y mensaje de amor de esos rostros en los nuestros, para ofrecerlos a nuestros hermanos del sangha, a nuestros seres queridos y a todos aquellos con los que nos encontramos en cada momento de nuestras vidas, incluyendo los animales y las plantas, que estoy segura, también captan esos mensajes que emitimos y que se reflejan en nuestras caras.

Me he preguntado una y otra vez, ¿cuáles son esos instrumentos y herramientas con los que podemos esculpir y proyectar rostros parecidos a los de Kannon? El problema central es que no es con mazos o cinceles que lo podemos hacer, porque la labor escultural no es la de un artista que labra la piedra de afuera para adentro. Nuestro trabajo de un ser en el camino, es esculpir de adentro para afuera. Y esto es un proceso difícil, continuo e inacabable, mientras tengamos cuerpo: depende de

nuestra propia práctica en el camino espiritual, de nuestra determinación y de una atención constante para utilizar adecuadamente las herramientas e instrumentos que la práctica nos ofrece.

Me he maravillado al encontrar múltiples alternativas para trabajar paulatinamente en la escultura viva, humana-espiritual, que nuestro camino nos ofrece y que nos inspiran: mazos, cinceles, vaciadores y gubias, palillos y paletas, que según mi entender están a nuestra disposición. ¿Cuáles son?: Las tres resoluciones, los tres tesoros, los cuatro votos, el óctuple sendero, y en ellos, la atención constante y profunda, los preceptos, los inconmensurables y las paramitas.

Tenemos claridad que el óctuple sendero marca el derrotero de nuestro camino espiritual y la atención, la meditación y el zazen, propiamente dicho, son primordiales en nuestro camino. Me enfocaré ahora, en aquellos instrumentos que nos permiten directamente también esculpir nuestros rostros, a la vez que trabajamos en nuestro camino de bodhisattvas como una ofrenda a los otros:

**Los preceptos.** Inspirada por ellos y enfocada en lo plausible de nuestras acciones, menciono las acciones y decisiones para superar nuestras limitaciones e ir hacia el servicio a los demás: Apreciar toda forma de vida; el ser respetuoso con las personas y sus cosas; el ser responsable y cuidadoso con los géneros y la sexualidad; el decir la verdad como aporte al crecimiento personal y el de los otros seres; el actuar para mantener la mente clara personal y colectiva, en todo momento, sin consumir o promover aquello que la puede desviar o confundir; el tratar de comprender y ser compasivo con los defectos y errores de las otras personas y de uno mismo; el mantener la atención y la acción constante para superar nuestras propias limitaciones en beneficio propio y de los otros seres sintientes; el colaborar y aportar a los otros seres en aquello que requieran o demanden de nosotros; el controlar nuestros

enajos y disconformidades; y el respetar y aportar conscientemente lo que esté a nuestro alcance, en el cuidado de los Tres Tesoros.

### Los inconmensurables, otros poderosos instrumentos para nuestro trabajo interno.

Traigo al presente artículo, un fragmento de uno de los capítulos del libro “Camino Viejo Nubes Blancas” de Thich Nhat Hanh, en el que narra una vivencia fundamental para Rahula, el hijo del Buda. En una ocasión Rahula pierde la atención y el Buda lo hace reflexionar. Detiene la marcha de todos los monjes que iban a “mendigar” y le pregunta a su hijo: ¿Rahula, dónde estás? El chico, tan joven como era, se da cuenta de que el Buda le está preguntando por dónde anda volando su imaginación, sabe que no estaba concentrado en su práctica. “Reprendido públicamente” Rahula se siente avergonzado, se aparta del grupo y reflexiona tristemente sobre lo acontecido en un bosque del camino.

Más tarde, ya en el jardín de Jettavana, el Buda convoca, a su estancia, a Rahula y a su amigo, el chico que lavaba búfalos, y les habla de los inconmensurables de una manera hermosa y contundente. Según el autor, es la primera vez que el Buda se dirige a su hijo y le habla directamente del camino espiritual. Y pienso: ¿qué no le dirá un padre totalmente iluminado



a su hijo con el fin de encausarlo en un camino que lo oriente espiritualmente? El Buda les dice que deben ser como el aire, el agua, la tierra y el fuego que respectivamente transportan, reciben, disuelven, y queman sustancias nutritivas y olores hermosos, y ofrecen su aporte a la naturaleza y a todos los seres; pero también reciben, transportan y queman sustancias mal olientes, tóxicas, escupas, y deshechos, y lo hacen sin inmutarse. Así les habla el Buda de los cuatro inconmensurables:

*“- Rahula, cultiva el amor bondadoso sin esperar nada a cambio, porque de esta manera combatirás el odio.  
- Rahula, cultiva la compasión sin esperar nada a cambio, y de esta manera combatirás la crueldad.  
- Rahula, cultiva la alegría empática porque ayudarás a los otros seres a vivir momentos de felicidad, y tú también encontrarás la felicidad en la alegría de los demás y la tuya.  
- Rahula, cultiva el desapego y de esa manera harás crecer en ti la ecuanimidad y la flexibilidad que te ayudarán a transitar superando los obstáculos que el deseo, la ignorancia y el enojo, te interpongan.  
Si cultivas estos cuatro inconmensurables serás fuente de sabiduría y de gran alegría para los otros seres y para ti mismo.”*

Cuando leemos el nombre de Rahula en estas cuatro acciones sabias, debemos pensar en nuestros propios nombres, porque el Buda está hablándonos directamente, como en muchas otras oportunidades nos habla a los que estamos en el camino de la superación del sufrimiento. Nuestros rostros irán también reflejando la bondad, la paz, la ecuanimidad, la aceptación ....

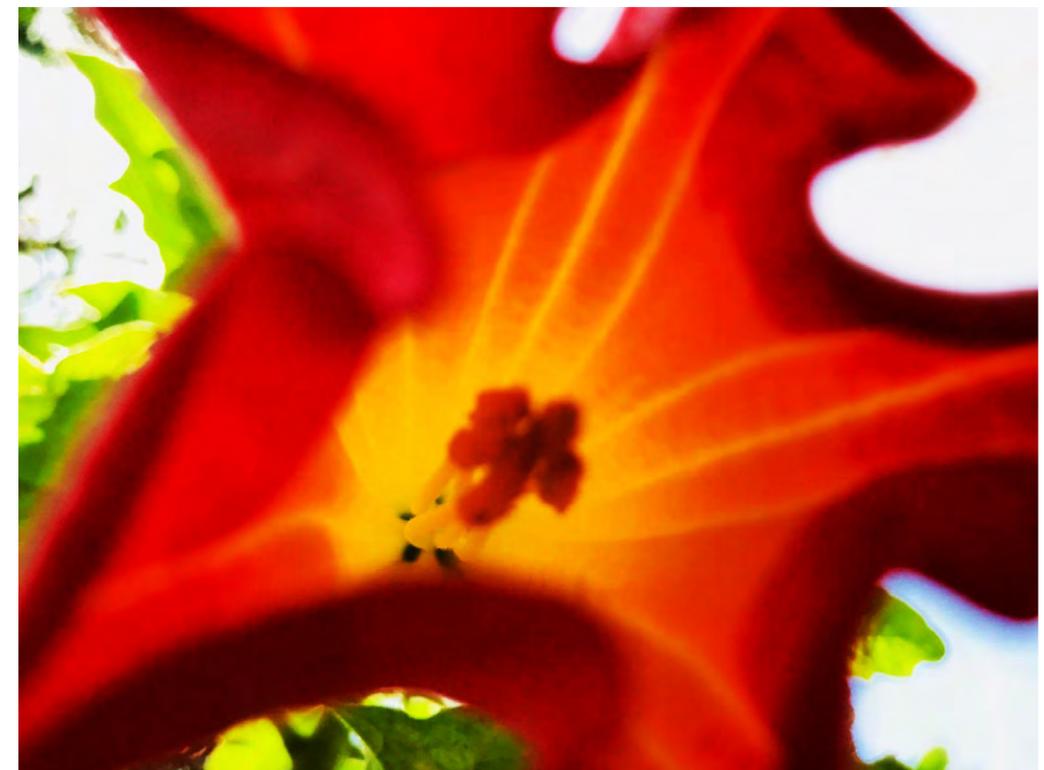
**Las paramitas.** Considero que las paramitas son otros poderosos instrumentos para esculpirnos y tallarnos, de adentro para fuera, y contribuir en el bienestar propio y en el de los otros. Pema Chodrön, las llama “Las seis actividades de los servidores de

la paz”. Las seis paramitas complementan las prácticas de la meditación y el mettavabhana, que son métodos bien probados para educarse en la adaptabilidad y el abandono de la rigidez mental. Las paramitas acercan la formación a la vida cotidiana, son los medios que permiten que todo lo que hacemos se vuelva una forma de vivir en el arte de la paz. Y esto nos lleva a reflejar en nuestro rostro y por supuesto en nuestras acciones: bondad, aceptación, inclusividad, comprensión, alegría, y paz.

Las cinco primeras acciones trascendentes (paramitas) son: generosidad, disciplina o diligencia, paciencia o inclusividad, esfuerzo, y meditación. Y son inseparables de la sexta PRAJNA, que imposibilita que usemos nuestras acciones para sentirnos “seguros” u “orgullosos”. Prajna es la sabiduría que corta con el incesante sufrimiento que produce tratar

de proteger el propio territorio. Las paramitas son acciones trascendentes en nuestras vidas, y por ende, en la formación del bodhisattva, la formación del servidor de la paz. Se nos necesita para transformar nuestras mentes y acciones en beneficio de los demás y para que el mundo tenga un futuro. Nuestros rostros manifestarán lo que con amor y valentía vayamos dejando atrás, superando los hábitos inadecuados, e incentivarán a otros a seguir el camino de transformación constante, de la paz, del amor pleno, y de la alegría de vivir.

¿A cuál Kannon me dirijo en nuestra Casa Zen cuando las olas o nubarrones asedian? Al que mi corazón me indique. ¿A cuál te acercas tú? Ella está esperándonos en su hogar que es el universo infinito en sus múltiples manifestaciones.



# ACTIVIDADES RECIENTES

Durante el primer trimestre del 2024 Casa Zen tuvo muchas y muy inusuales tipos de actividades. Una de ellas fue el peregrinaje a la India con la participación de 16 miembros del Sanga como parte del triple Sanga que en total sumaron 54 peregrinos. Esta actividad ha sido ampliamente comentada en este número de *En el Dharma*. La otra actividad fue el cambio del piso del comedor de Casa Zen, una remodelación bastante esperada por la forma en que se estaba deteriorando el viejo piso del comedor. Esta importante tarea la documentó de una manera muy clara Guillermo Monge en su artículo *Los que nos quedamos: el otro lado del peregrinaje*. Podemos decir que el mes de febrero fue muy especial y de práctica sostenida.



Las otras actividades que sobresalen en el trimestre son los Talleres Introdutorios de enero y marzo con la participación de 38 y 31 personas respectivamente. Como resultado del primer taller catorce personas han estado asistiendo a las diferentes actividades del Casa Zen y cinco de ellas solicitaron y ya son miembros regulares de Casa Zen.



Dos bellas e importantes ceremonias se realizaron en el mes de marzo. El Paranirvana del Buda, que contó con la participación de una buena cantidad de miembros y que tomó un sentido muy especial por el reciente peregrinaje, durante el cual se visitó el lugar donde se dio tan significativo acontecimiento. Una bella lectura alusiva a la ocasión y unos emotivos cantos le dieron a la ceremonia una gran solemnidad.



La otra ceremonia fue la de Alivio del Hambre, en la cual nos solidarizamos con todas las personas que sufren por falta de alimento y que se encuentran en estado de pobreza. Durante la ceremonia se recogió una buena cantidad de alimentos y dinero que fueron donados a la Casa Beatriz, que hace una extraordinaria labor apoyando a personas y familias de zonas rurales que vienen al centro por un tratamiento oncológico y quienes no tienen donde hospedarse durante el mismo.



En este mes de marzo también se llevó a cabo el retiro de dos días que había sido programado inicialmente en el mes de enero, pero que debido a la presencia de una cantidad de casos de Covid 19 en Vermont se trasladó al mes de marzo. En el retiro participaron de manera presencial en Casa Zen veintidós personas, unidas a una cantidad similar de participantes en el Centro Zen de Vermont, y bajo la guía de Roshi Graef se esmeraron por aprovecharlo al máximo.



Día de zazen en enero



Retiro de dos días en marzo

# CALENDARIO 2024

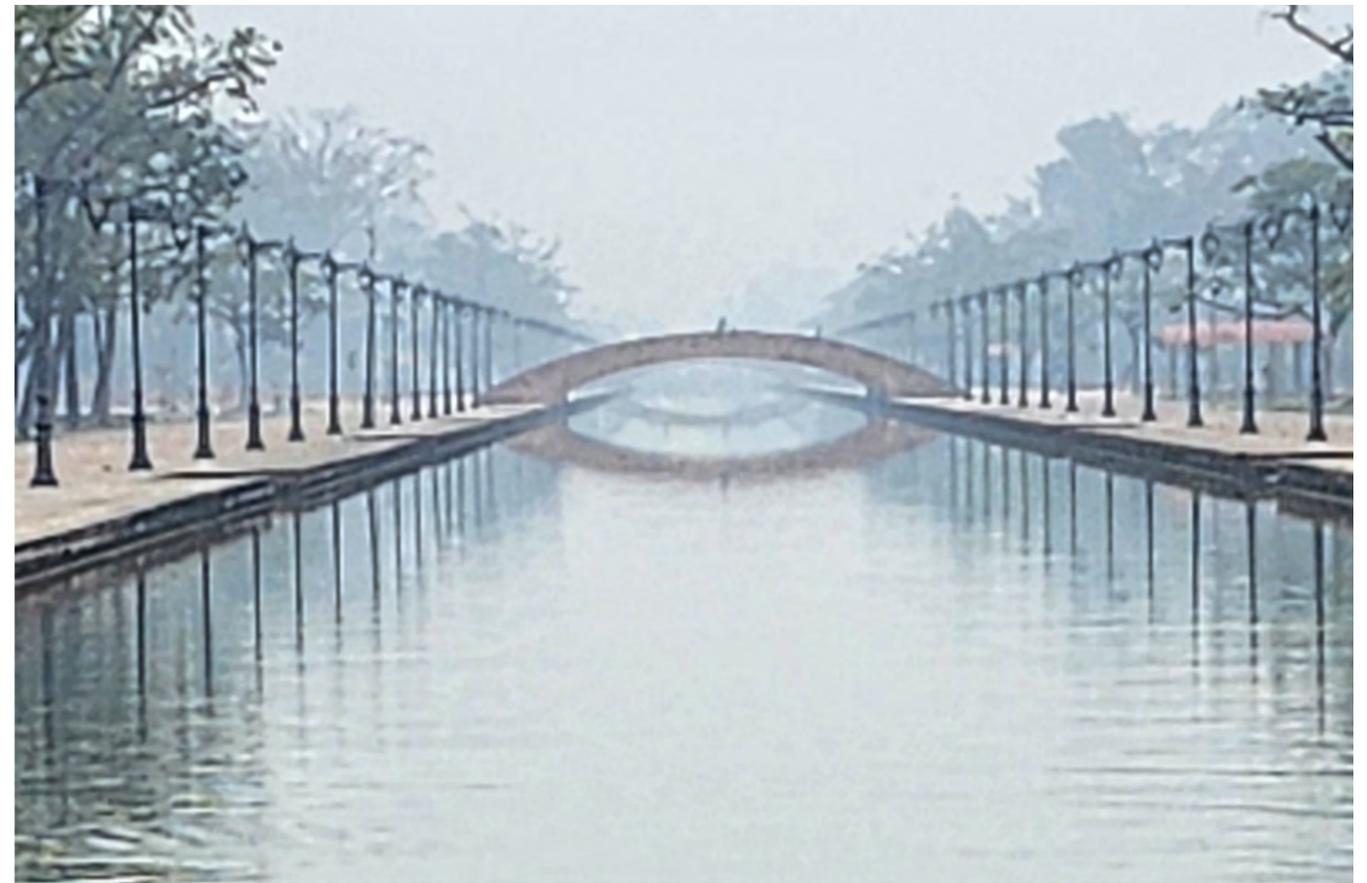
## ABRIL 2024



Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
	1	2	3	4	5	6 Cierre de inscripción al sesshin de 3 días de mayo en CR Ceremonia de inicio Programa de Práctica Intensiva PPI inicia
7 Ceremonia de JUKAI en Vermont 7:00 A 8:30am hora CR	8	9	10	11	12	13 Medio día de trabajo 8am a 12 md Reunión de informe práctica intensiva
14	15	16	17	18 Ceremonia de Clausura PPI	19	20 Ceremonia de inauguración 5 pm hora CR) Sesshin
21	22	23	24	25	26	27 Finaliza
28	29	30				

## MAYO 2024

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
			1	2	3	4
5 Ceremonia de Roshi Kapleau 7 a 8:15 am (CR)	6	7 Llegada de Roshi	8	9	10	11 ½ día de trabajo 8:00 am a 12 m
12 Ceremonia de Jukai 9 a.m. (CR)	13	14	15	16 Sesshin de 3 días(CR) Ceremonia inaugural 7 p.m. CR	17 Sesshin 3 días	18 Sesshin de 3 días
19 Ceremonia clausura Sesshin de 3 días	20	21	22	23	24	25 Taller Introductorio 8:00am a 12 m
26 Vesak Vermont 8am (CR)	27	28	29	30	31	



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 Roshi Sunyana Graef, quien también dirige el Centro Zen de Vermont en Estados Unidos.



**Colaboraron en esta edición:**

Roxana Brizuela  
Roberto Camacho  
Luis Delgado  
Dora Cecilia Gamboa Obando  
Guillermo Monge Guevara  
Alvaro Murillo Rodríguez  
Carlos Eduardo Murillo Rodríguez  
Katia Rodríguez Muñoz  
Rose Marie Ruíz Bravo  
Margoth Vargas Pacheco  
Marielise Velhagen Ruíz  
Maria Julia Westphal