

## La sentada de la mañana

*Por Alejandra Aguilar*

Hace ocho años fui por primera vez a Vermont y decidí quedarme unos días más después del seshín. Fue allí cuando me di cuenta que en el Centro Zen de Vermont tenían una sentada formal matutina, y se sentaban juntos a meditar todos los días muy temprano. Era febrero y hacía muchísimo frío, estaba muy cansada después del seshín, y debo confesar que madrugar siempre me ha costado mucho, no estaba muy feliz con la idea de tener que levantarme temprano. Sin embargo, finalmente sentarme a meditar esas mañanas oscuras de invierno con la gente del Centro Zen de Vermont fue simplemente divino. Esta fue mi primera experiencia en una sentada matutina regular, fue triste también darme cuenta que en Costa Rica no teníamos ese espacio y que aunque quisiera hacer el esfuerzo, no había sentada formal y parecía muy poco probable que alguien se apuntara a llegar en horas de la madrugada a la Casa Zen a meditar.

Cuando decidí ser residente una de mis mayores motivaciones fue la posibilidad de que nos sentáramos juntos a meditar formalmente. Tuve la suerte de que la idea de vivir en la Casa también se les ocurrió a Max y a Cristian, así que junto con Jorgito

### EN ESTE NÚMERO

<b>La sentada de la mañana</b>	<b>1</b>
<b>Vivir en Casa Zen</b>	<b>3</b>
<b>Insospechado</b>	<b>4</b>
<b>Pequeños pasos en la vida</b>	<b>5</b>
<b>Dos aspectos de lo mismo</b>	<b>7</b>
<b>De Casa Zen a Vietnam</b>	<b>8</b>
<b>Del Rincón del Bibliotecario</b>	
<b>10</b>	
<b>Quequitos de arándano</b>	<b>13</b>
<b>Haciendo Camino</b>	<b>14</b>
<b>Calendario</b>	<b>15</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>16</b>



seríamos cuatro meditando. Empezamos a sentarnos juntos en 2007. Estábamos muy entusiasmados, pero creo que no fue fácil para ninguno. A pesar de mi entusiasmo inicial madrugar se me hacía muy difícil, en esa época viajaba mucho fuera del país, y cuando estaba en el país me tocaba trabajar más de la cuenta, siempre estaba cansada. Recuerdo que al principio siempre quería dormir más, pero no había opción tenía que levantarme a meditar. El compromiso que teníamos de mantener ese espacio nos sostenía a todos, no había excusas, nos seguíamos sentando todas las mañanas.



Con el tiempo la sentada de la mañana se oficializó, aparecía formalmente dentro del horario de sentadas regulares, se anunciaba a los visitantes la posibilidad de acompañarnos, y en ocasiones especiales aparecían en el zendo dos o tres miembros más. Roshi meditaba con nosotros cuando estaba en Costa Rica, y sentarnos con ella en el zendo en las mañanas realmente nos hacía muy felices.

Mis compañeros residentes se fueron y otros vinieron. En algunas épocas éramos cinco personas en el zendo (una verdadera multitud), de pronto solo habíamos dos y algunas veces terminé siendo la única persona en el zendo. Llegué a pensar que la sentada de la mañana estaba destinada a ser una cosa muy pequeña. Llegar a Casa Zen antes de las 5:30 es todo un reto para cualquiera que no viva en Santo Domingo, y con el tráfico de las mañanas salir de la Casa después de la sentada requiere de toda la paciencia que uno pueda tener.

Sin embargo, ocurrieron cosas que marcaron un cambio, y que me han hecho reconocer la fuerza del compromiso y la determinación. En 2011, Mario que en ese entonces era un miembro nuevo y que no vivía en Casa Zen empezó a llegar a la sentada todos los días, sin falta. Fue algo verdaderamente inusual porque Mario no faltaba nunca, y esta determinación fue una gran inspiración, ya no era una cosa de los residentes o visitantes, había alguien que hacía un esfuerzo extra y venía desde su casa a acompañarnos. Mario nos ha acompañado, inspirado y fortalecido nuestro compromiso de mantener la sentada matutina desde entonces.

El otro hecho que marcó un cambio muy evidente fue el compromiso de Carlos, don Roberto y Zaira por llegar a las sentadas de la mañana. He sido testigo directo de como el compromiso de estas tres personas que han meditado por tantos años, es una fuerza indescriptible que ha logrado que la sentada de la mañana crezca. En los últimos meses el zendo se ve lleno en las mañanas, llegan en promedio 10 personas a meditar, lo que para mí resulta simplemente algo increíble y maravilloso. Hasta puedo decir que muchas veces hay un “molote” de gente a la salida del zendo hablando y saludándose, y que los tradicionales desayunos de Gerardo Selva cada vez tienen más invitados.

En mi experiencia, vivir las presas para entrar y salir de Santo Domingo todos los días, y además, madrugar sin falta vale la pena, es

eso lo que hace posible el momento más hermoso de mi día. Este espacio para la intimidad con la práctica en el silencio hermoso del día que apenas empieza, es como limpiarme por dentro, es mi ducha mental de la mañana.

Es por todo esto eso que comparto con ustedes la parte de la historia de las sentadas de la mañana que conozco, mi felicidad y mi agradecimiento por este espacio. Realmente espero que muchos más se motiven, y nos acompañen, y que puedan sentir esa felicidad de empezar el día meditando juntos cuando el sol aún no ha salido, y darnos los buenos días

al finalizar la sentada cuando la bella luz de la mañana inunda el zendo.

Meditar cada mañana en el zendo en Casa Zen, antes de que salga el sol, con un grupo de gente que comparte mi amor por la práctica, es una de las cosas más hermosas que hay en mi vida. Quiero agradecerles a todos mis hermanos en el Darma que, de una u otra forma, han contribuido a que este espacio exista. Todos ustedes son parte de este momento tan hermoso de mi día. ¡Gracias!



## Vivir en Casa Zen

### **Por Gerardo Selva**

(Ten cuidado con lo que deseas porque se te puede conceder)

En el año 2003 hice mi Taller Introductorio al Budismo Zen. Antes de que empezara el taller me fui al jardín y ahí sentado en una banquita canté el Prajna Paramita. Recuerdo haber llorado todo el rato mientras cantaba, la gran emoción que me embargaba era porque sentía de una forma muy fuerte que finalmente había encontrado mi hogar. Ese sentimiento de estar en mi casa nunca me ha abandonado hasta hoy, 11 años después.

Después del taller, empecé viniendo un día por semana, luego fueron dos y luego tres. Tuve que permanecer en Pérez Zeledón para ayudar a mi hija menor a salir de la dificultad de ser una madre adolescente. Sin embargo, todo este tiempo tuve la noción de que algún día me vendría a vivir como residente permanente.



En enero de este año, con mi hija de 21 años y mi nieto de 5, finalmente logré plasmar tan añorado sueño y me traje mi taller de cerámica a un espacio contiguo al Más X Menos de Santo Domingo. Todavía tengo que viajar los domingos a Pérez Zeledón para dar clases los lunes, pero paso en la Casa Zen 5

días de la semana. O sea, vivo en Casa Zen y viajo a Pérez Zeledón.

¿Qué significa vivir en la Casa Zen? Vivir en la Casa Zen significa estar rodeado de gente maravillosa, de espacios que invitan a la meditación, a la tranquilidad y al orden; a renunciar a la privacidad porque nada es propiedad privada. Todas estas circunstancias únicamente propician la profundización de lo que nosotros estudiantes de Budismo Zen llamamos la práctica del Darma.

Hay sentada formal todos los días de 5:30 a 6:30 de la mañana con cantos, luego desayuno con hermanos y hermanas en el Darma, luego trabajo. Sentadas formales los martes, jueves y sábados, días de zazén, seshines y retiros completan el panorama de una vida, que, por ser vivida en Casa Zen, nace de, y regresa a, la práctica del Darma.

Es maravilloso ver en las mañanas el zendo con un nutrido grupo de personas, ver las sonrisas y recibir los saludos al terminar el zazén. Todo lo que venga o pase después en el día de trabajo podrá resolverse o corregirse, porque la solidez y estabilidad que da la práctica diaria del zazén nos ayuda a ser seres humanos capaces de soportar todos los retos, y nos da la fortaleza necesaria para ayudar a todos los seres sintientes que en el camino soliciten nuestra ayuda.

“Si vamos y regresamos no dejamos nuestro hogar” dice el Maestro Hakuin Zenji en su Canto de Alabanza al Zazén. Voy y vengo de la Casa Zen sin abandonar mi verdadero hogar.



## Insospechado

**Por Roberto Camacho**

Hace menos de un año se me presentó una oportunidad insospechada hasta ese momento, en relación con mi práctica espiritual: la de entrar en un período de prueba de un año para luego poder optar por la ordenación como practicante laico.

Me pareció que era una oportunidad maravillosa, algo inesperado. Venía deseando encontrar un modo de



practicar más y de comprometerme más. Incluso con anterioridad había hablado con Carlos para ver la posibilidad de abrir más períodos de meditación en la Casa Zen, pero entiendo que el Sanga tiene su propio ritmo.

Cuando comencé creí que no iba a ir todos los días a Casa Zen a meditar en la sesión de las mañanas, porque pensé que iba a ser difícil levantarme todos los días tan temprano, y que mejor podía ir acostumbrándome poco a poco. Pero luego me di cuenta de que no era tan duro y empecé a asistir todos los días, todo se acomodó y lo he disfrutado mucho. Es importante incrementar mi práctica en el zendo pues no tiene sentido ser un practicante laico sin meditar más.

Fue así como en mi vida se abrió un panorama nuevo, en el que los elementos básicos son el trabajo en Casa Zen y un correcto modo de vida, lo que está íntimamente relacionado con los ideales de conducta budistas.

Sigo añorando cualquier cosa que signifique mayor compromiso. Ya no tengo otro lugar a donde ir, ésta es mi vida. No me quiero engañar buscando logros, ya que la práctica en sí misma es el mejor fruto. Esto es como una estación más en el camino.

El compromiso como practicante laico encaja en la práctica que deseo seguir mejorando. Avanzar es seguir el camino que tenemos, nada más. Es todo lo que yo esperaba.



## P equeños pasos en la vida

**Por Zaira González**

Hace 27 años, por haber sufrido una operación de cáncer, el doctor me dijo que me quedaba un año más de vida. Cuando regresé del hospital, Nieves llevó dos cojines a mi casa y empecé a practicar zazen con ella. Yo le decía: Nieves, ¿Qué hago? ¿Qué tengo que hacer? Ella me decía: cuente de uno a diez, nada más. Así lo hice. Todavía hoy recuerdo con gratitud esta oportunidad tan transformadora de todo mi ser.

Después de un tiempo vine con Nieves a la Casa Zen en San Pedro. Fue muy gratificante poder sentir el poder del zazen que renovó mi existencia con el tiempo. Fue como volver una taza de porcelana al revés, como cuando volvemos una camiseta al revés, entonces



todo lo de adentro quedó hacia afuera. En adelante todo tenía sentido con mi mente más

tranquila. Así enfrenté con valor y fe un nuevo cáncer. Sin mi práctica no sé cómo habría hecho en los momentos tan difíciles que atravesé.

En esos tiempos no teníamos una casa para seshines, y mi casa entonces sirvió para este propósito. De esta manera también pude compartir con mi maestra sus primeras vacaciones en Costa Rica con su esposo Jed, y sus hijas, Kaila y Dana. Mi gratitud por este gran suceso en mi vida, de tener a mi maestra compartiendo en mi casa la vida cotidiana, con su inmensa paciencia, amor y compasión. Aún recuerdo con cariño los desayunos, almuerzos, las idas al súper, y las caminadas por el parque o por el centro de San José y con mi adorada perrita Fidy. La sabiduría y compasión que Roshi me ha brindado ha ido penetrando tanto en mí, que hoy me siento bendecida por esta maravillosa oportunidad de ser del Sanga de Costa Rica y ayudar a todos en lo posible.

En este camino ha habido valles y montañas, cuevas y guindos, altos y bajos, y poco a poco la práctica me fue fortaleciendo día a día. Ha habido mucho esfuerzo, mucho zazen, muchos cantos, muchos viajes a Vermont, muchos altos y bajos, mucho trabajo en el jardín, mucho tiempo para zazen, muchos seshines y muchos periodos de entrenamiento.

Por mucho tiempo tuve una fuerte necesidad interna y reflexioné sobre el deseo de llevar una vida espiritual más intensa, hasta que conversé con Roshi sobre ser sacerdote budista. Un día en un seshín sentí algo que salía de mi ser intrínseco, sentí que mi vida estaba hecha para vivir en la espiritualidad. Fue una sensación muy fuerte y no me pude contener, por lo que luego le pregunté a Roshi que si ella se veía a sí misma ordenándose a mí, que esto yo lo sentía desde las entrañas de mi ser, que yo quería llevar una vida espiritual y vivir para ello. Después de esto me di cuenta de que cada día me sentía más comfortable con esta gran decisión que tomé.

Comencé a trabajar en este tipo de vida dentro del programa de noviciado, pero luego de un tiempo tuve problemas familiares serios y dolorosos. Yo me vi obligada a decidir que no continuaría con la ordenación completa de sacerdote y preferí decirle entonces a Roshi que no podía continuar con ese noviciado. En estas circunstancias yo no iba a poder pasar temporadas largas en Vermont como ella me lo pedía. Con el paso del tiempo las cosas se fueron dando y se abrió de nuevo una oportunidad de un ordenamiento laico, que sí era posible para personas viviendo en Costa Rica, y así seguí adelante.

Con los cuarenta años que cumple la Casa Zen en el 2014, y teniendo un Sanga ya maduro, ahora quiero formar parte de un grupo de gente que se dedica a nuestro Sanga, para que éste crezca y se mantenga a través del tiempo, y así juntos conservar esta práctica tan beneficiosa para todos los seres sintientes. Mis planes son lo que he hecho por 27 años, seguir trabajando como lo he hecho y como quisiera hacerlo por mis próximas vidas. Como una hormiguita que con tanta dificultad lleva su comida a su casa, así he llevado mi práctica por muchos años. Estoy muy agradecida no solamente con el Sanga de Costa Rica sino también con los Sangas de Vermont y de Toronto, que me ayudaron a crecer en mi práctica, con su hermosa compañía y con los seshines que compartimos. Esto es más que mi familia, yo aquí me formé y crecí. Mi existencia cambió totalmente y esto se ha manifestado con el tiempo en todas las áreas de mi vida de manera muy concreta y específica.

Nada es casual, todo se ha ido dando poco a poco y ahora todo sigue creciendo con más claridad. Este es el voto del bodisatva, el compromiso de ayudar a todos los seres sintientes a despertar a su propia naturaleza, y aliviar el sufrimiento. Todo esto lo he vivido con mucho agradecimiento por los que están, los que no están, y por los que aún no han llegado.



# Dos aspectos de lo mismo

**Por Carlos Murillo**

Durante mi vida siempre me he sentido atraído por dos inclinaciones que de alguna manera han determinado lo que soy: un interés por la espiritualidad y una inclinación por las cosas de la vida. Estas preferencias en algunas ocasiones me han empujado en direcciones diferentes, aunque no siempre ha sido así.

En cada uno de estos intereses he dado tumbos y poco a poco las cosas se han ido acomodando. En el campo de la espiritualidad gracias a las enseñanzas budistas he aprendido a trabajar conmigo mismo, y tener una forma de enfrentar las dificultades y las cosas buenas de la vida con gratitud y optimismo, aunque en determinados momentos me sienta triste o abrumado. En este campo he sido bendecido al tener una maestra que me ha ayudado inmerecidamente. Y también cuento con un Sanga que me llena de alegría y que nos damos mutuo apoyo.

Con respecto a las cosas de la vida, la época en que viví me determinó en gran parte. Entonces había un gran interés por el tema de la justicia social y el desarrollo económico. No es casual que me interesa el tema del desarrollo económico y sostenible, y que terminé trabajando una gran parte de mi vida en una universidad. Siempre me han llenado la música, literatura, política, y el arte y trato de entender al ser humano y su comportamiento colectivo a través de estas expresiones. Con la práctica del budismo he aprendido a darle a las preocupaciones sociales una dimensión más amplia y ver en todo momento al ser humano como eje de los acontecimientos. Pero no un ser humano abstracto, sino un ser humano complejo,

sabio e ignorante a la vez, compasivo y también egoísta; sin mistificarlo pero teniendo una gran fe y esperanza en sus capacidades.



Con el tiempo estas dos fuerzas se han venido acercado una a otra. Lo espiritual se ha vuelto menos sagrado, más mundano y lo mundano ha ido ganando espiritualidad. Cada vez siento que no es una elección sino más bien dos aspectos de lo mismo. Por supuesto que esto ha sido así siempre, y el budismo lo dice repetidamente, pero al menos a mí me ha costado un buen tiempo entender y disfrutar esto. El trabajo que hemos venido realizando en el Sanga con Roshi, me ha ayudado a entender más la práctica y a mí mismo y cada día veo más complementarios estos dos aspectos de mi vida.

Hace unos meses Roshi nos dio la opción de poder empezar un sacerdocio laico aquí en Costa Rica. Y con mucho entusiasmo y alegría me apunté. Es un gran compromiso, y sin embargo durante este periodo lo he disfrutado mucho, porque en alguna medida ha sido algo natural, algo que ya de alguna forma venía haciendo. Pero el aceptar esta responsabilidad, me ha dado más energía para practicar este camino que es maravilloso y profundo.

Varias cosas han hecho que tome esta decisión y sobre todo que me sienta cómodo y seguro de hacerlo. En primer lugar, mi maestra, si ella cree que yo puedo, entonces seguro que sí puedo y que me va hacer bien en mi desarrollo personal. En segundo lugar es el Sanga, me siento respaldado por un

Sanga maduro, generoso, solidario, y me siento acompañado en todo este proceso. Y tercero porque después de todos estos años algo habré caminado y me siento más cómodo conmigo mismo, y sé que esto es lo que quiero. Me siento también muy contento de compartir este proceso con Roberto y Zaira con quienes he practicado y nos hemos apoyado por muchos años, y por quienes siento un gran aprecio y respeto.

Esta nueva fase me permite profundizar en mi práctica, contribuir más con el Sanga y hacer cada vez más tenue la división entre mi espiritualidad y las cosas de la vida.



## Mensaje de la Casa Zen en la celebración del Vesak 2014 en Vietnam

La onceava celebración del día de Vesak de Naciones Unidas y su Congreso a celebrarse en Vietnam en el 2014 con el tema principal: La perspectiva budista hacia alcanzar los objetivos del milenio es una de las actividades más importantes que se puedan estar celebrando en muchos años en torno a este importante tema. El reunir a más de 10.000 personas de todos los continentes, y las diversas escuelas budistas de tantos países para reflexionar sobre tan importante iniciativa, es una valiosa oportunidad para redoblar esfuerzos en el cumplimiento de las

metas y profundizar en la importancia ética, espiritual y material de cumplir con dichos compromisos y aspiraciones. Es una manera de renovar el compromiso del mundo budista con estos objetivos que a través de nuestros gobiernos y organizaciones sociales y científicas hemos adquirido. Es la oportunidad de reconocer que las más altas aspiraciones de la tradición budista están en armonía y se expresan en esta importante iniciativa. Los objetivos del milenio unen a todos los países en una fundamental tarea y afirman lo mejor del ser humano.



Los objetivos del milenio presentados por las Naciones Unidas son una manifestación de la compasión que habita en todos los seres humanos y que se articula de manera colectiva en el compromiso con los que más sufren. Esta iniciativa se fundamenta en la voluntad y el genuino deseo de ayudar a otros, de solidarizarse con el dolor ajeno. Estos objetivos no son aspiraciones bien intencionadas, sino que constituyen metas integrales, realistas y solidarias. Son metas que apuntan a graves problemas que afectan a una enorme cantidad de seres humanos y que pueden ser superados con la voluntad y compromiso de los ciudadanos y países del planeta.

Su planteamiento parte de un entendimiento de la profunda interrelación entre los seres humanos, los ecosistemas y otros habitantes del planeta. La vida es posible porque los otros existen, sin ellos no podemos existir. Los problemas globales que afectan al mundo actual desde el punto de vista budista se sustentan en la impermanencia e interrelación de todas las cosas, y en el reconocimiento de que nuestras acciones tienen consecuencias. En el budismo hay dos pilares fundamentales: sabiduría y compasión. Sabiduría significa

entender la naturaleza de las cosas y compasión es la identificación con la alegría y el sufrimiento de los otros seres sintientes. El propósito de la vida es despertar para ayudar a otros seres sintientes a superar el sufrimiento.

Desde el punto de vista budista los objetivos del milenio son la expresión colectiva de esa cualidad humana que llamamos compasión y que se expresa a través de los distintos programas, esfuerzos individuales y colectivos, recursos, materiales y humanos que conforman y moviliza esta importante iniciativa.

Las más sentidas felicitaciones a las Naciones Unidas por tan oportuna iniciativa, como lo es los objetivos del milenio que apela a lo mejor del ser humano y despierta la voluntad de los pueblos para que de forma solidaria y compasiva luchemos por un mundo mejor y aliviar el dolor de los que más sufren.

Igualmente las felicitaciones a los organizadores del evento y el gobierno de Vietnam por hacer posible que un considerable grupo de organizaciones y personas del mundo budista se reúnan para reflexionar sobre tan importante problemática.



# Del Rincón del Bibliotecario

Por Jorge Rovira Mas



Este año lo hemos iniciado con una nueva meta para la Biblioteca: ordenarla y acomodarla mejor para sacarle un mejor provecho por parte de todos.

En esta tarea han venido siendo colaboradoras fundamentales dos personas: Zaira González y Rose Marie Ruiz. Ellas, como auxiliares de la Biblioteca junto con el Bibliotecario, nos hemos dado a la tarea de realizar un nuevo inventario de aquello con lo que contamos; hemos decidido dejar en activo solo una copia de cada obra (con lo cual hemos ganado espacio, entre otras consecuencias); y realizarle algunas mejoras a la forma como las obras se encuentran identificadas, para conseguirlo de modo más preciso. Aún no concluimos la tarea, pero ya la llevamos significativamente avanzada. Pronto le comunicaremos a la Sangha más información y directrices sobre este importante recurso.

Vaya para ellas nuestra inmensa gratitud por su hermosa y generosa disponibilidad, así como por el tiempo efectivamente aportado.

Hoy, con la brevedad de quien no quiere dejar de contribuir con *En el Dharma*, vamos a presentar unas pocas obras nuevas y otras que ya teníamos pero que merecen que se llame la atención sobre ellas.

## LIBROS

- ✓ GLASENAPP, Helmuth von. *EL budismo, una religión sin dios*. Barcelona (España): Barral Editores S. A., 1974, 165 pp.

Texto escrito hace ya varias décadas, constituye una indagación interesante sobre los alcances del budismo como religión, cuando se le compara en algunos aspectos con otras manifestaciones del sentimiento religioso presente en la humanidad.

Al budismo se le coloca en referencia al universo de ideas y creencias del mundo oriental en el cual se gestó históricamente (y del cual no ha prescindido en la actualidad), a modo de comprender muchos de sus postulados y su perfil particular como religión.

Todos los capítulos, que son cinco, aportan pero especialmente lo hacen tres de ellos: el "II. No hay creador ni conductor del cosmos. Los argumentos budistas contra el teísmo"; el "III. La ley cósmica. Las representaciones budistas del Dharma"; y el "IV. El Iluminador del mundo. Las representaciones budistas de los budas".

El capítulo II ya aludido se concentra en "la doctrina de la ley cósmica kármica", como fundamento de las diferentes religiones originadas en la India.

&&&&&

- ✓ GOLEMAN, Daniel. *Emociones destructivas. Cómo comprenderlas y dominarlas. Un diálogo científico con el Dalai Lama*. Buenos Aires (Argentina): Editorial Vergara, 2003, 494 pp.

En realidad este libro recoge un encuentro de cinco días entre un grupo destacado de estudiosos de la condición humana: científicos, filósofos y también el Dalai Lama, en el marco del Mind and Life Institute, si bien la convocatoria se concretó en Dharamsala (India) en el año 2000.

Los temas de las conversaciones fueron los siguientes en los cinco días que duró el encuentro:

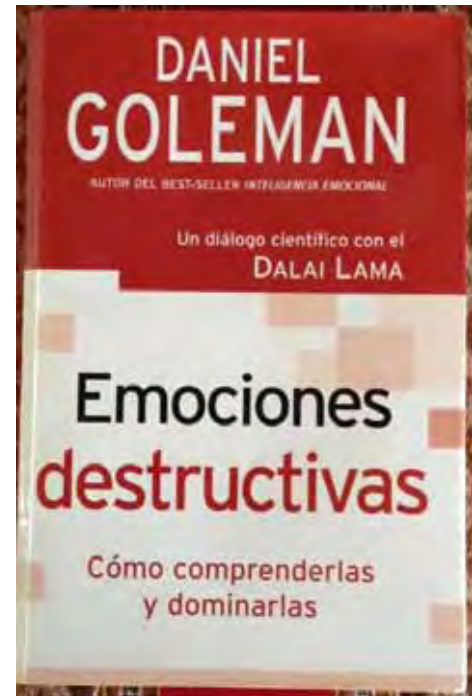
Primer día: ¿Qué son las emociones destructivas?

Segundo día: Las emociones en la vida cotidiana

Tercer día: Las ventanas del cerebro.

Cuarto día: El dominio de las habilidades emocionales.

Quinto día: Razones para el optimismo.



&&&&&

- ✓ MERTON, Thomas. *El Zen y los pájaros del deseo*. Madrid (España): EDAF, 2010, 240 pp.

Thomas Merton (1915-1968, año en el cual falleció en un accidente en Bangkok durante una temprana conferencia entre cristianos y budistas), monje trapense, es reconocido como uno de los místicos sobresalientes del siglo XX.

Dicho sea de paso, pero de interés para nosotros los centroamericanos, Merton y el poeta nicaragüense Ernesto Cardenal mantuvieron una relación personal y epistolar de gran valía por cerca de una década a partir de 1959.

El libro es un conjunto de artículos publicados individualmente primero y recopilados luego en esta obra. Pueden leerse de modo selectivo y tantos de ellos como a cada quien le parezca enriquecedor de su propia experiencia.

Algunos sobresalen: "Una visión cristiana del Zen". Otro: "El Nirvana".

&&&&&

- ✓ OSHIRO, Venerable Jisen (Presentación). *Zen Sotoshu 110 años en América del Sur*. Lima (Perú): Comunidad Budista Sotoshu, 2013, 144 pp.

En la Casa Zen conocemos muy poco del proceso de llegada del Zen desde Japón a la América Latina, en este caso a la América del Sur. Hemos tenido un mayor e intenso vínculo con la tradición del Zen que viene desde Japón por medio de Estados Unidos, pero vale la pena interesarse por este otro lado del encuentro. Este libro contribuye a ello.

Hermosamente elaborado y presentado, este documento explora "el camino del Zen" especialmente en su llegada a Perú, a Brasil y a Argentina, si bien aporta también información sobre organizaciones y grupos que practican el Zen en otros países como Bolivia, Colombia, Ecuador, Chile, Uruguay y Venezuela.



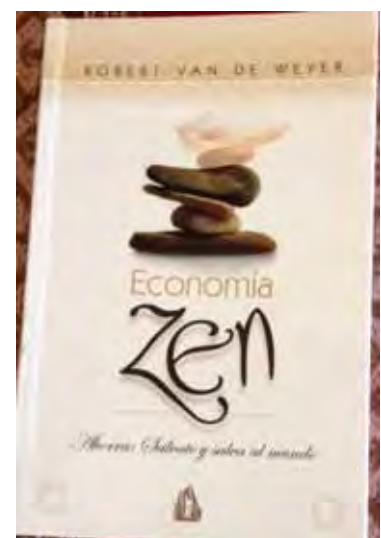
&&&&&

- ✓ WEYER, Robert van de. *Economía Zen. Ahorra: Sálvate y salva al mundo*. Madrid (España): Gulaab, 2007, 124 pp.

Con esta obra, Robert van de Weyer realiza una contribución que busca proyectar al Zen sobre la situación que afronta la humanidad en nuestro tiempo, caracterizada por cinco graves amenazas desde su punto de vista: "el fundamentalismo religioso, la creciente desigualdad económica, el calentamiento global, el deterioro de los servicios públicos y el crecimiento demográfico".

Tras un prólogo un poco más extenso que lo usual, sus cuatro partes son las siguientes: Primera: "Economía personal Zen"; Segunda: "La economía del ahorro"; Tercera: "Economía Zen mundial"; y Cuarta: "Ahorro económico".

¡Un libro inusual, interesante y motivador!



&&&&&



# Quequitos de avena y arándanos (Blueberry oatmeal muffins)

Por **Kathy Rothschild**

## Ingredientes

- 1-1/4 tazas de harina todo propósito
- 1 taza de avena
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 taza (8 onzas) de yogurt natural
- 1/4 taza de mantequilla derretida
- 1 taza de arándanos (blueberries<sup>1</sup>) frescos



## Instrucciones

- En un tazón grande, mezcle los primeros ocho ingredientes.
- Revuelva los huevos, el yogurt y la mantequilla; mezcle con los ingredientes secos hasta que se humedezcan. Incorpore los arándanos.
- 
- Cubra los moldes con spray o mantequilla; llene tres cuartos del molde con la mezcla
- Hornee en 400° durante 18-22 minutos, o hasta que un palillo de dientes salga limpio luego de introducirlo.
- Enfríe antes de sacarlos del molde y ponerlos en un anaquel de alambre
- Sirva tibios.
- Rinde: 1 docena
- 

---

<sup>1</sup> En Price Smart se consiguen congelados y secos; en Automercado se consiguen frescos.

**Datos nutricionales:** 1 *muffin* equivale a 167 calorías,



# HACIENDO CAMINO...



## *¡Viene Vesak!*

El sábado 27 de abril a la 1 de la tarde tenemos la Ceremonia de Vesak en la Casa Zen. Ésta es una de las ceremonias más importantes y significativas del budismo. Celebrando el nacimiento de Shakyamuni Buda rendimos homenaje a su vida, iluminación y enseñanzas. Luego de cantos y ofrendas en el zendo, habrá cuentos contados, obra de teatro, almuerzo, dulces y queque de cumpleaños. Los jóvenes disfrutan mucho de este día especial.

**Qué traer:** Por favor traiga una ofrenda de una flor, que puede ser artificial o natural fresca o seca. También traiga por favor un regalito para niño o niña, envuelto y etiquetado con el sexo y edad del receptor. Igualmente, por favor traiga un plato de comida para compartir. Anímese y venga, traiga a su familia, amigos, niños y niñas. ¡Todos son bienvenidos, los esperamos!

## *El próximo retiro*

Del 6 al 11 de mayo tendremos un retiro de cinco días, que es distinto de un seshín regular. El horario es abierto, por lo cual cada participante dirige su propia participación y esfuerzo por sí mismo. El único requisito es participar en el periodo de trabajo de 90 minutos en la mañana.

Cualquier persona, inclusive aquellos sin experiencia anterior en seshín, pueden solicitar participación en un retiro de meditación, ya que es ideal para quienes desean tener tiempo para meditar en silencio sin horario.

El formulario se llena y se envía en línea, en nuestra página de seshines, para que le llegue copia a Roshi y a Carlos Murillo. Igualmente cuando usted envía su solicitud de esta manera, recibirá inmediatamente una confirmación de haber sido recibida. Por favor note que la cuota del seshín vence con anterioridad al comienzo del retiro. Para miembros son U\$120 y para no-miembros son U\$156.

Para solicitar cupo debe ir a [http://www.casazen.org/sesshin\\_application\\_casazen.html](http://www.casazen.org/sesshin_application_casazen.html)

Para más información puede ir a <http://www.casazen.org/seshin.html>

# Calendario de mayo y junio

Mayo       2014	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab
					<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u> Trabajo Work Day
	<u>4</u>	<u>5</u> Llega Roshi arrives	<u>6</u> <u>7</u> <u>8</u> <u>9</u> <u>10</u> Retiro de 5 días del 6 al 11 5 Day Retreat May 6 to 11				
	<u>11</u> Termina Retiro	<u>12</u>					<u>13</u> Sale Roshi departs
	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>
	<u>25</u> Día de Zazén Day	<u>26</u>	<u>26</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	<u>31</u>



Junio       2014	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u> Taller Work shop
	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>
	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u> Ceremonia Akay por Humberto
	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>
	<u>29</u> Zazén Trabajo	<u>30</u>					







### Agradecimientos por su colaboración en este número:

Alejandra Aguilar, Roberto Camacho, Zaira González, Carlos Murillo, Katia Rodríguez, Kathy Rothschild, Jorge Rovira, Gerardo Selva.



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



[¡Síguenos en Facebook!](#)