

Volumen 4  
Número 2  
Junio 2008

# 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)

## Compañeros y compañeras

Está comenzando el mes de junio

Entraron las lluvias del invierno

Que ingresan con los cantos de las aves

Brota el verde intenso de la naturaleza

Todo viene y todo pasa

Las puertas siguen abiertas

**Jorge Quirós**



Santo Tomás, Santo Domingo, junio 2008.



## Huellas Frescas

### ***Día de zazen***

El domingo 25 de mayo, se realizó el día de zazen correspondiente a este mes, con una asistencia de 13 personas. El Teisho de Sensei que se escuchó en esta ocasión fue sobre las diez figuras del boyero y la práctica de metta bhavana, lo que fue de mucho agrado para los asistentes

### ***Taller de Budismo Zen***

El sábado 17 de mayo se impartió el taller introductorio: "La Práctica del Budismo Zen", con la asistencia de 14 personas. Los participantes mostraron un gran interés por la práctica y las actividades de la Casa Zen, algunos participantes han seguido asistiendo al zazen formal en los horarios regulares de la casa.

## **Reunión en el vecindario**

En la casa de nuestra vecina Hubertina se realizó una reunión del vecindario, donde estuvieron presentes Jorge, Antonio y Adriana. El objetivo era discutir y tomar acuerdos sobre asuntos de interés colectivo. Se determinó como prioridad resolver el asunto del agua que discurre hacia las propiedades de abajo por la calle del vecindario. Además, la solución de este problema es requisito para arreglar el camino, colocar un hidrante y otras cosas de interés comunitario.

Se habló sobre varios temas como el de la seguridad, y otro en el que están trabajando algunos vecinos, como el manejo adecuado de los residuos ordinarios. También se conversó acerca de una propuesta para pintar de nuevo el mural. Fue una reunión muy positiva, porque se trataron de resolver los problemas que afectan a todos los vecinos y aclarar viejas controversias sobre la calle, los asuntos judiciales pendientes y otros aspectos en forma concertada. Hubo una actitud muy constructiva.

Producto de esta reunión, uno de estos sábados un grupo de vecinos -pero principalmente los niños- participaron en una recolecta de basura de la calle, y limpiaron áreas aledañas al mural de las flores así como el caño. Fue una actividad muy bonita de unión y solidaridad.

## **Grupo de Estudio:**

### **Cinco aspectos de ajuste en la meditación Zen**

El sábado 31 de mayo, después del zazen formal y con la coordinación de Roberto Camacho, se llevó a cabo la reunión del Grupo de Estudio para conversar alrededor del texto del Maestro Ping Hui sobre aspectos que se deben considerar en la práctica. Se contó con la participación de 14 personas. Los principales aspectos tratados fueron:

#### **a. Ajustar la comida**

*“La clave para ajustar la comida es no comer mucho ni muy poquito, y no comer alimentos no adecuados para uno”*

Este tema dio mucho que hablar y cubrió la mayor parte del tiempo de la reunión. Se expusieron diferentes, pero enriquecedoras perspectivas. El tema se trató tanto para los casos en que se está en un periodo intenso de meditación como durante la vida diaria.

Una de las coincidencias importantes dentro de la gran variedad de opiniones es la necesidad de ser moderados en el comer y beber.

#### **b. Ajustar el sueño**

*“Para una persona que se disciplina en el entrenamiento Zen, ¿Dormir lo menos posible es lo mejor? La respuesta es NO. La cantidad de sueño que uno necesita está en relación con su edad y con los logros de su práctica. Aquellos que se han cultivado por más tiempo y con mayor intensidad necesitan menos sueño, como resultado del grado de unificación mental que han logrado. Quienes están involucrados en el entrenamiento Zen deben dormir el tiempo adecuado”*

Se conversó sobre el dormir y se mencionó que cada persona es diferente y las personas pueden encontrarse en momentos diferentes de la vida que demandan distintas horas de sueño. Se habló también sobre los descansos en periodos intensos de meditación como son los seshines. Se mencionó además la manera cómo la práctica puede influir en mejorar el sueño. Una recomendación que parece conveniente es dormir el tiempo adecuado para lograr equilibrio y tranquilidad mental.

### **b. Ajuste del cuerpo**

*“Se refiere a los ajustes del cuerpo tanto durante la meditación como en la vida diaria. Aunque uno no esté meditando debe poner atención a los ajustes del cuerpo en la vida diaria”.*

Se comentó la importancia de estar concientes sobre el cuerpo y mantener una buena postura tanto durante la vida diaria, como en el Zazen, buscando el balance entre cuerpo y mente. En nuestra práctica se utilizan posturas como el loto completo, medio loto, que vienen desde los tiempos del Buda, y que ayudan a mantener la atención. Muchas de las instrucciones sobre las posturas se ilustran en los talleres introductorios y se utilizan en las sesiones formales e informales de Zazen.

### **c. Ajustar la respiración**

*“La respiración de la gente corriente es corta, por lo que difícilmente alcanza el estado de quietud. En la meditación Zen uno tiene que ajustar bien la respiración. La respiración tiene en conjunto cuatro fases: viento, boqueo (gasp), gas y aliento. Las tres primeras son la fases no armoniosas, mientras que la última es armoniosa”.*

Como ilustración para el ajuste de la respiración, el tema se propuso en cuatro fases para lograr una buena concentración. Éstas son: ajuste de la mente con la respiración, entrar, mantenerse y salirse de la meditación.

Por problemas de tiempo no se pudieron discutir otros temas -como el de la respiración y la mente- pero que el texto en discusión abordaba de modo muy claro. Sin duda será necesario abordarlo en otro momento, por su estrecha relación con la práctica. En relación con el uso del tiempo se acordó, al final de la reunión, que en próximos espacios al inicio de la sesión se definirá el tiempo que la gente tiene para hacer sus comentarios, a fin de que todos puedan participar, y de que se logre cubrir los temas propuestos.

## **Recorriendo Isla Venado, Cabuya y Cabo Blanco.**

Los días 4 y 5 de junio un grupo de miembros del Sanga y funcionarios de la Universidad Nacional realizaron una gira a las comunidades de Cabuya e Isla Venado, bajo la coordinación de Rose Marie Ruiz. Esta gira había sido planeada para el mes de abril, a petición de nuestra maestra Sensei, pero por motivos de fuerza mayor tuvo que ser pospuesta y realizada sin la presencia de nuestra querida maestra.

Por la Casa Zen asistieron Carlos Murillo, Katia, Víctor, Carlos Cruz, Luis Daniel, Alejandra, Alvaro, Jorge, Zaira, Dora, Roberto, Margoth, Gerardo Vargas y Rose Marie. Por parte de la Universidad Nacional fueron May, Oscar, Hellen, Isaura, Gonzalo, y Eddy, quien condujo el microbús de la Universidad.



El grupo bajo los árboles gigantes de Cabuya

La salida fue el miércoles 4 de junio de Casa Zen a las 5:30 a.m., pasando por la Universidad para recoger a los compañeros universitarios y acomodar la carga de donaciones. Todo fue transcurriendo tal como fue planeado. Al llegar a la comunidad de Cabuya al final del día, y luego

de que el grupo se acomodó en las instalaciones del Parque, se hizo una caminata por la Reserva Absoluta de Cabo Blanco, que sirvió para estirar el cuerpo e impregnarse de la natural belleza del lugar.



Caminata por la Reserva Absoluta Cabo Blanco

## 1. Conociendo Cabuya

La noche de ese mismo día, se llevó a cabo una reunión con personas de la comunidad de Cabuya. El compañero Gonzalo, de la Universidad Nacional, expuso el Plan Estratégico de Desarrollo de Cabuya para el periodo 2008-2013, que previamente había sido trabajado y aprobado por la comunidad, y ahora se implementa con la colaboración de la Universidad Nacional.

Durante la reunión se retroalimentó la propuesta, y se exploraron posibles vinculaciones de miembros de la Casa Zen, quienes, por su formación y experiencia, podrían estar aportando al proyecto. Este proyecto de la Universidad Nacional en la comunidad de Cabuya inició hace un año; es decir, se encuentra en su etapa inicial, por lo que hay una larga tarea por delante y por lo que la comunidad tiene que organizarse para hacer realidad este Plan Estratégico que elaboró con la ayuda de los funcionarios de la UNA.

La posible colaboración de miembros de la Casa Zen en tareas específicas puede ser muy oportuna, tanto por el momento en que se encuentra el proyecto, como por las necesidades que tiene la comunidad. Entre las donaciones que el grupo visitante hizo a la comunidad hubo un *software* para maestros de escuela, para

facilitarles la organización de sus tareas académico- administrativas. Con esto se espera que logren una reducción significativa del tiempo, para que puedan dedicarse más a la preparación de clases y atención de estudiantes. Por otra parte, Luis Daniel, quien coordina ese proyecto en San José, ofreció capacitación y apoyo financiero para que los maestros puedan venir a San José a capacitarse.



Reunión en la Escuela de Cabuya

Al terminar la reunión se compartió un refrigerio, espacio en el que la Comunidad mostró su gentileza y agradecimiento con el grupo visitante invitando a todos a degustar las delicias de la panadería de Cabuya. Igualmente externaron su satisfacción con la implementación del Plan Estratégico que se lleva a cabo.

Así finalizaba la agenda del primer día, y luego el grupo fue a dormir plácidamente con el ruido acompasado del mar y una lluvia pertinaz hasta el amanecer.

## 2. Nuestra visita a Isla Venado

El jueves 5 de junio el grupo se levantó temprano, desayunó y de inmediato se dirigió hacia La Penca, en Jicaral, donde abordaría las pangas hacia Isla Venado. Ya en La Penca el abordaje resultó muy divertido, porque la marea estaba bajísima y se tuvo que caminar en barriales de manglar, muy "pegajosos" y "pesados", que llegaban casi hasta las rodillas de los caminantes. Fue una escena diferente a la rutina, especialmente para Jorge, a quien se le rompieron las sandalias y tuvo que improvisar durante el resto del viaje con otros zapatos.



Caminando por el manglar



Viaje en una de las pangas

Al llegar a Isla Venado el grupo se dirigió hacia la Escuela de La Florida, donde fue atendido muy bien por una amplia comitiva, integrada por el Director de la Escuela, Marvin; el grupo de Maestras y miembros de la comunidad; miembros de la Junta Administrativa, el Patronato de la Escuela y los niños. Fue muy satisfactorio escuchar del Director de la escuela hablar sobre los logros en cuanto a calidad y cantidad en los servicios de atención para los niños, cosa que se evidenciaba al ver una planta física bien acondicionada para fines educativos.



Niños de la Escuela de La Florida

Se destacó que parte de esos avances eran producto de la colaboración del Programa de la Universidad Nacional que ha dirigido Rose Marie en los últimos ocho años, donde se pudieron observar además otros aportes como el de las aulas nuevas. Rose Marie presentó a la comitiva, se conversó y se concretó en aspectos de asistencia computacional.

Se concluyó esta primera reunión con un refrigerio en donde se compartió con la comunidad y los niños. Los regalos recogidos para la comunidad llegarían posteriormente, ya que serían recogidos por otro viaje de pangas. En forma simbólica se entregó una bola de fútbol para la escuela, que fue estrenada ahí mismo por un grupo de niños y niñas.



Artesanías de Las Pioneras



Reunión con líderes en el Salón de Las Pioneras

Luego de esto la comitiva se dirigió al centro de trabajo de la Asociación de Mujeres Las Pioneras y se tuvo una reunión ampliada con líderes de la comunidad de La Florida. Se conversó sobre los logros del proyecto con la Universidad Nacional. Por los resultados expuestos, la organización y la actitud de esta comunidad queda claro que se ha recorrido un camino de logros y que el futuro podrá traer aún más beneficios, por el buen trabajo realizado, y el alto nivel de organización y la motivación que muestra la comunidad. También en esta comunidad se valoró la posibilidad de que los miembros de la Casa Zen puedan colaborar en tareas específicas a partir de las necesidades expuestas por la comunidad. En esta actividad participó Ryota, un joven japonés voluntario que se encuentra dando asistencia en materia de Ecoturismo y cuya presencia fue gestionada por el programa de la UNA.

Asimismo, en esta parte de la gira se unieron al grupo funcionarios de la sede regional de la UNA en Nicoya, específicamente el Vice Decano de la Sede Regional, el profesor Olger Rojas y Don Julio Baltodano, Director Académico, y un egresado de la sede que posiblemente haga su tesis de licenciatura sobre algún aspecto de interés de la isla.

Se concluyó con un sabroso y bien preparado almuerzo por parte de Las Pioneras, donde luego el grupo aprovechó para observar y comprar artículos de artesanías hechas por estas mujeres.



Escudo de la Telesecundaria



Reunión en aula de la Telesecundaria

Posteriormente, el grupo se trasladó en pangas a otra zona de la isla donde se ubica el colegio y la telesecundaria. Allí se hizo otra reunión con el Director del colegio del lugar, un profesor y el Presidente de la Junta del Colegio, con la temática de la enseñanza secundaria y sus expectativas hacia futuro, participando también una egresada del colegio, quien actualmente estudia enfermería en Puntarenas. Ella relató la motivación y esfuerzo de los jóvenes habitantes de la isla para superarse y obtener logros profesionales en beneficio propio y de la comunidad. La reunión se tornó muy interesante, al evidenciar todos los logros obtenidos hasta el momento, y al visualizar la forma cómo superar a futuro los retos en el campo. Al igual que en los otros Centros Educativos, Luis Daniel concretó ayudas en el campo del desarrollo computacional, lo que fue muy apreciado por los líderes de la educación de la Isla.



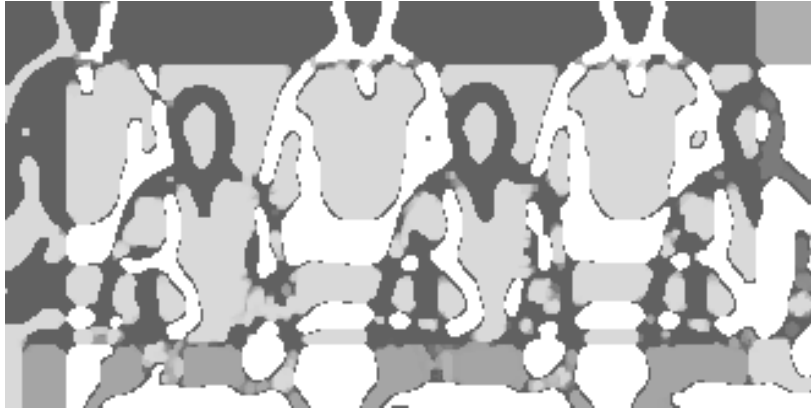
Cancha Multiusos en la comunidad de Jícaro

Luego se tomó de nuevo la vía marítima hacia la comunidad de Jícaro, donde fuimos recibidos por líderes comunales, jóvenes y la Asociación de Mujeres Las Arañas. Fue una reunión que provocó admiración, emoción, agradecimiento, compromiso y fe. Admiración y emoción por los logros obtenidos por la comunidad. Agradecimiento de la comunidad al Grupo de la Universidad, principalmente hacia Rose Marie que ha sido el motor central en su desarrollo, y de ella hacia la comunidad por su respuesta, compromiso en lo hecho y por hacer, y fe en la capacidad de los habitantes de la isla. Éstos han luchado, se han capacitado, han crecido y han realizado esfuerzos de desarrollo en un marco de buena fe hacia la sociedad y el entorno. Actualmente, este grupo de vecinos está acondicionando un centro para los jóvenes y albergue para visitantes, dentro del marco de un desarrollo ecoturístico que ya se encuentra muy adelantado según se pudo observar, y que dentro de unos tres meses quedará concluido.

El grupo salió de ahí directamente hacia La Penca, ya de regreso con una marea alta. En el ferry el grupo compartió muy satisfecho por la maravillosa experiencia vivida, disfrutando de un refresco y música al vaivén del movimiento marino, reforzado con una fuerte brisa y humedecido con una lluvia suave.

Por este medio Rose Marie manifiesta un profundo agradecimiento a los miembros de la Casa Zen que compartieron con el equipo de la Universidad Nacional una jornada de dos días de trabajo comunitario muy productivo. Asimismo, se agradecen las donaciones que hicieron para estas comunidades los miembros y allegados a la Casa Zen.

# Haciendo Camino



## Día de zazen

El domingo 29 de junio habrá un día de meditación. El descuento se aplica cancelando con anticipación.

## Vesak tibetano

El sábado 21 los miembros de la Casa Zen presentarán la obra de teatro corta de Vesak en la Asociación Tibetano-Costarricense. Todos están cordialmente invitados de parte de este grupo, a participar en las diferentes actividades que tendrán ellos este día.

## Paseo del Sangha

El domingo 22 de junio habrá un paseo al Cerro Dantas, saliendo a las 8:30 a.m. de la Casa Zen. La información se envió por correo electrónico y les estaremos informando sobre los resultados de esta iniciativa.

## Del Sanga



El *Cow Parade*, evento que despertó el interés del público que circula por nuestra ciudad capital, incluyo dentro de sus artistas a nuestra compañera Roxana Brizuela. Roxana denominó a su vaca "Tattoo", y ésta fue situada en el costado sur del Parque Nacional. Felicitaciones a Roxana por la magnífica representación artística, que algunos compañeros pudieron visitar.

- ✳ Cinco miembros del Sangha tico están en proceso de preparación de su viaje hacia Vermont para el sesshin de agosto: Alejandra Aguilar, Roberto Camacho, Dora Gamboa, Zaira González y Katia Rodríguez. Algunos de ellos participarán también en el Programa de Entrenamiento y otras actividades que se darán en el Centro Zen de Vermont durante la temporada de verano.
- ✳ Después del Día de Zazen habrá reunión de coordinadores de comités.
- ✳ Nuestra maestra, Sensei Sunyana Graef, llegó a su cumpleaños número 60 el 29 de mayo. Un enorme gasho de felicitación y agradecimiento a nuestra maestra, deseándole un cumpleaños muy feliz y que tenga la protección de Budas y bodisatvas. Siempre queremos su valiosa enseñanza. También consideramos en nuestros deseos y cantos hacia la mejoría en la salud de su querido padre.
- ✳ Nuestros amigos Steve y Pía estuvieron de visita en el país, después de un periodo de ausencia prolongado. El Sanga organizó un almuerzo para compartir con ellos el domingo 8 de junio. El encuentro estuvo muy agradable con una paella deliciosa que preparó nuestro compañero Antonio con la valiosa ayuda de Víctor y Gerardo Vargas.
- ✳ Feria Internacional de las Artes: Nuestros compañeros Carlos Vargas y Gerardo Selva, participaron en la Feria Internacional de las Artes con sus obras en cerámica, vidrio y cabuya. Gerardo además hizo presentaciones de canto, acompañándose con su guitarra.
- ✳ Acuerdos recientes de la Junta Directiva:
  - El correo de la Casa Zen se utilizará solamente para envío de comunicados oficiales de la casa. Si algún miembro quiere compartir sus correos con otros miembros, deberá hacerlo a título personal.

### Calendario de junio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2 Junta Directiva	3	4 Cabuya	5 Venado	6	7	8
9	10	11	12	13	14 Ceremonia Alivio del Hambre	15
16	17	18	19	20	21	22 Paseo del Sangha
23	24	25	26	27	28 Día Zazen	29 Día Zazen

Colaboraron en este número:  
Carlos Murillo, Jorge Quirós, Katia Rodríguez y Rosario Zúñiga.



### 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.