

## Dedicatoria

El sábado 3 de mayo se reunió el Sanga para conmemorar el cuarto aniversario de la partida del Roshi Philip Kapleau, maestro que fundó la Casa Zen de Costa Rica. Podemos decir que como país y como miembros de la casa somos muy afortunados, porque se sabe lo difícil que es escuchar el Dharma, y más aun contar con un buen maestro en esta vida. Nosotros tuvimos eso y más. Roshi vino a Costa Rica, no tuvimos que ir a buscarlo, además cuando él no podía venir nos envió a sus mejores estudiantes avanzados, y muchos miembros fueron a Rochester a programas de entrenamiento o sesshines (Milda, Dharman, Bob Schrei, Polly Papegeorge, ) y por último nos deja a Sensei, que ha sido una bendición para la Casa Zen y que siempre estuvo muy cerca de Roshi.

Roshi forma parte de una generación de occidentales que para poder practicar el Dharma en forma seria tuvieron que partir a tierras lejanas, Japón, India, China, y otros países con tradición Budista. Igualmente maestros con visión de esas tierras se aventuraron y vinieron a enseñar en esta parte del mundo, enfrentando dificultades culturales y de todo tipo. Fueron ellos los que trajeron y sembraron la semilla del Dharma en occidente. Hoy nuestra generación vive otra realidad. Gracias a los esfuerzos de personas como Roshi, nosotros podemos practicar en nuestros países y en nuestra propia cultura. Por ejemplo Sensei, nuestra maestra fue entrenada totalmente en Rochester, NY, bajo la Guía de Roshi, igual que nosotros, en donde nuestra práctica se realiza en nuestro país con la asistencia de Sensei, quien nos visita periódicamente desde Vermont. ¡Qué privilegiados!

La vida de Roshi es una enseñanza en muchos aspectos, pero algo que podemos apuntar en esta ocasión es el hecho de que Roshi inició su entrenamiento a la edad de 45 años, y llegó no solo a profundizar en el práctica, sino que cambió miles de vidas a través de su ejemplo, de sus enseñanzas en los centros de meditación que estableció, y con sus libros y charlas. Nos enseña Roshi que no hay edad para empezar la práctica; lo que en realidad se necesita es la necesidad de despertar a nuestra verdadera naturaleza, determinación y paciencia, y por supuesto un buen maestro o maestra.

Una de las grandes enseñanzas de las peregrinaciones que Sensei ha realizado con miembros de los tres Sangas ha sido el comprobar que nuestra práctica y entrenamiento se nutre del mismo océano de sabiduría de donde se han nutrido los budas, bodisatvas y patriarcas del pasado y que hoy sostienen nuestros esfuerzos.

Igualmente es común oír de personas que visitan la Casa Zen y de queridos amigos mencionando que una de las cosas que le llama la atención de la Casa Zen es la energía que se siente y la seriedad y determinación del Sangha con su práctica y eso se debe al Roshi y Sensei que nos hay enseñado a valorar y apreciar esta maravillosa práctica.

La mejor forma de honrar a Roshi es haciendo que la semilla del Dharma que se sembró en Costa Rica hace más de 30 años, desarrolle profundas y sanas raíces, para que el Dharma sea algo vivo que se expresa a través de todos nosotros; que crezca en cada uno de nosotros el entendimiento y la compasión, para con nuestro ejemplo, difundir el Dharma.

# Huellas Frescas



## *Cine Paella*

El domingo 6 de abril celebramos por primera vez la actividad denominada Cine-Paella. Hubo una nutrida asistencia de miembros, familiares y amigos de todas las edades, sumando 38 personas. En la actividad del cine hubo película para todos los gustos: de niños, adultos y adolescentes. La paella estuvo deliciosa, cocinada por Antonio como Chef principal, con Víctor y Gerardo Vargas como Chef auxiliares, sin lugar a duda un ejemplo de trabajo en equipo. El propósito de esta actividad es tener un espacio para compartir de manera informal entre miembros del Sangha, familiares y amigos. Esté atento de la próxima Cine-Paella, ya que seguramente se presentarán cintas cinematográficas de su gusto, y quién sabe qué plato exquisito nos ofrecerán nuestros Chef internacionales. Los fondos que se recauden en la actividad, son, en primer lugar, para cubrir los gastos, y el remanente para comprar una lavadora de platos para la Casa Zen que es especial para eventos como este. Unas merecidas felicitaciones a Antonio por la idea y organización en esta primera ocasión.



## Vesak

El domingo 13 de abril se llevó a cabo la Ceremonia de Vesak, que celebra el nacimiento del Buda Sakyamuni y cuyo día de cumpleaños propiamente dicho es el 8 de abril. La entusiasta participación de miembros, amigos y familia (incluyendo una gran afluencia de niños) alegró el ambiente festivo propio de esta conmemoración. De manera especial, cada vez más nos satisface la presencia de un grupo de niños del Hogar Sol, en Higuito de Desamparados, invitados por varios miembros del Sangha que colaboran con esa organización de distintas maneras. La ceremonia se dio en el zendo, con ofrendas, flores y regalos, iniciando con un desfile de todos los asistentes entrando a un zendo que lucía lleno de banderines y estandartes de colores de fiesta. El altar estaba dispuesto ornamentalmente para la ocasión y en un sillón decorado con flores de colores vivos reposaba el Bebé Buda recién nacido, representado con muy buen comportamiento por el nieto de Rose Marie, Julián, quien apenas recién cumplía 15 días de nacido. Luego siguió la obra sobre el nacimiento del Buda, que con muy buen suceso produjo Gerardo Selva. Esta obra le dio un gran realce al Vesak, pues fue muy apreciada por los asistentes, principalmente los niños que disfrutaron mucho de todo el contenido y en especial el baile del elefante. Esperamos que esto se convierta en una gran tradición. Lo siguiente que hubo fue la actividad a cargo de Cristian y Monserrat, quienes contaron cuentos budistas a los niños, con mensajes y lecciones para un comportamiento acorde a las buenas costumbres. Esta lectura de cuentos ya es tradicional y ha tenido una buena acogida de parte de los niños que siempre disfrutan oír estos relatos.

Fue muy agradable volver a compartir con apreciables amigos y amigas de la Casa Zen que estuvieron y disfrutaron de la actividad y que hace algún tiempo no veíamos como es el caso de Oscar Álvarez y Jorge Villalobos con sus respectivas esposas, que han vivido mucho tiempo fuera del país en tierras lejanas del Oriente. Ellos nos ilustraron mucho sobre sus experiencias en la India, Nepal, Taiwán, fue muy interesante su conversación.



## **Día de zazen**

El día 27 de abril tuvimos el día de zazen del mes, con una participación de 19 miembros del Sangha. Los días de zazen de fin de mes han crecido en el corazón de la práctica del Sangha y cada día más los caracteriza una alta participación. El día se concluyó con la reunión de coordinadores de Comités.

## **Visita de Kaila y Michael**

Kaila, la hija mayor de Sensei visito nuestro país del 19 al 26 de abril en compañía de su novio Mike. Ellos la pasaron muy bien y compartieron con el Sangha antes de su partida, una función de la Sinfónica en el Teatro Nacional y un desayuno de despedida con los residentes. Muchas gracias a todos los compañeros que colaboraron y compartieron con ellos, que esperamos sientan el deseo de volver en el futuro.  
BIENVENIDOS

# Haciendo Camino



## **Día de zazen**

El domingo 25 habrá un día de meditación. Ahora se hace descuento a quienes pagan con anticipación así que si le interesa anótese y cancele con tiempo.

## **Grupo de Estudio**

El sábado 31 de mayo habrá un Grupo de Estudio y el tema que se tratará incluye cinco aspectos a tomar en cuenta para la meditación: comida, sueño, cuerpo, respiración y mente. Sobre el tema se estará enviando un texto que además puede ser muy útil para practicantes de meditación.

## **Taller de Meditación**

El sábado 17 habrá taller de meditación y esperamos que haya una buena asistencia. Siempre hay tiempo de anotarse y llegar pero si se hace con anticipación se da un descuento.

## ***Los Comités de la Casa Zen***

Queremos destacar en esta oportunidad la gran importancia de los Comités en el desarrollo de la Casa Zen, recordando su razón de ser:

1. El trabajo es uno de los pilares de nuestra práctica, que se ilustra con la frase de un maestro que dijo que “Un día sin trabajo es un día sin comida”. Por su puesto que no se trata de trabajo por trabajo, ni de ser eficientes; el espíritu es estar atentos en lo que hacemos y ser desprendidos, sin dejar que la pereza o la inconciencia nos determinen.
2. Es una forma de colaborar y sentirse parte de los procesos del Sanga. Las instalaciones son nuestras y nosotros las cuidamos, nadie lo hace por nosotros, y el estado de las instalaciones en buena forma refleja el nivel de nuestra práctica.
3. Se distribuyen las responsabilidades y el trabajo no recae solamente en unos pocos. En la medida en que cada uno haga lo que le corresponde todo va a estar bien, sin la necesidad de que todos tengamos que estar en todo.
4. Todos los miembros debemos ser integrantes de alguno de los comités que existen para apoyar el trabajo del Sanga como un todo. Conociendo los diferentes horarios y responsabilidades de los miembros hay completa flexibilidad en los comités que se quiere trabajar, así como la forma en que se pueden llevar a cabo sus tareas.

## ***Proyecto de construcción***

El comité constituido para realizar el proyecto de construcción en el segundo piso de la Casa Zen continúa con el proceso. Actualmente el arquitecto Leonardo Barrantes está trabajando en el prediseño integral de la obra.

## **Del Sanga**

- ★ Aprovechamos esta oportunidad para dar la bienvenida al Sangha de compañeros que han ingresado en los últimos meses. Ellos son Montserrat Blanco, Juliana Sánchez, Alexander de la Hormaza Rafael Cartagena y el feliz reingreso de Mayra Marín. Esperamos contar con su compañía todo el tiempo.
- ★ Sensei se encuentra en casa de sus padres en este momento, envía su cariño al Sangha, y espera vernos tan pronto como pueda. Desafortunadamente, su padre está muy enfermo y con un tratamiento muy fuerte. Sin embargo, les han dicho que para la tercera semana de junio él comenzará a sentirse mejor. El 29 de mayo es el cumpleaños de Sensei y desde ya la felicitamos y le agradecemos su gran compasión y generosidad.
- ★ Los miembros que tengan cuenta con Gmail podrán acceder directamente los calendarios actualizados de la Casa Zen a través de Google Calendars.
- ★ Sergio Carioni envía sus saludos a todo el Sanga desde Líbano.
- ★ Acuerdos recientes de la Junta Directiva:
  - Se solicita al Sanga zapatos silenciosos para seshines.
  - Los sábados se hará un esfuerzo por hacer los 3 periodos de meditación, con excepción de los días en que hayan ceremonias que requieren de más tiempo.

MAYO					1	2	3 Ceremonia Roshi Ka- pleau
	4	5 Reunión de Junta Directiva	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17 Taller
	18	19	20	21	22	23	24
	25 Día de Zazen	26	27	28	29	30	31 Grupo de Estudio

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



## 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.