

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 Página internet www.casazen.org



Huellas Frescas

Ceremonia de Alivio del Hambre

El 3 de marzo se realizó la Ceremonia de Alivio del Hambre y asistieron unas 18 personas. Gracias a todos los asistentes y su generosidad, la comida donada ayudó a tres familias: una de una madre soltera con tres hijos (12 años, 3 años y seis meses), otra de un padre sin trabajo con seis hijos y la tercera de una madre soltera con cuatro hijos. El dinero se repartió entre dos de estas familias para compra de libros escolares, medicinas y pago de servicios públicos. De nuevo gracias a todos.

Almuerzo Anual 18 de marzo

Como es costumbre, el 18 de marzo se llevó a cabo el Almuerzo Anual de la Casa Zen, cuyo propósito es compartir con familiares y amigos a la vez que se recaudan fondos para financiar las distintas obras que se están llevando en la casa. Se contó con la asistencia de de 80 personas además de los niños. En esta ocasión, el evento se vio relucido por la asistencia del Lama tibetano Thubten Wangchen, quien hacía una visita al país, y que antes de partir quiso conocer la Casa Zen. El distinguido invitado tomó su tiempo para conocer las instalaciones, compartir con miembros y amigos, dar una corta charla informal y degustar algunos platillos. Gracias a la contribución del Sanga con las comidas y los invitados se reunieron casi 300 mil colones, que servirán para cancelar parte del préstamo de la construcción. Muchas gracias a todos los colaboradores e invitados, y un agradecimiento especial al Comité de Eventos, que realizó una excelente labor.

Taller de Yoga

Donna Sullivan impartió un estupendo Taller de Yoga el domingo 11 de marzo, al que asistieron doce personas que disfrutaron, aprendieron y recibieron todos los beneficios de esta disciplina,

orientada en este caso hacia nuestros meditadores y sus necesidades particulares. La traducción de Luis Daniel ayudó a que más personas pudieran participar y aprovecharse aún más el taller.

Grupo de Estudio

El tema de estudio de la tarde del 10 de marzo se basó en un documental sobre la vida de Thich Nhat Hanh titulado "Paz es cada paso", que reúne la vida y enseñanzas del maestro vietnamita. Después de la presentación se dio una rica y amplia discusión sobre el significado del Budismo comprometido y la meditación en acción. Muchas gracias a los conductores de la tarde: Luis Daniel y Roberto.

Reunión de coordinadores y comités

El sábado 17 de marzo a la 1 p.m. se realizó una reunión de coordinadores de comités para mejorar la coordinación de los distintos trabajos y actividades. Posteriormente se reunieron por separado los comités en pos de su organización interna. Se programó otra reunión de coordinadores en mayo, en la que se revisarán planes, metas y áreas de mejoramiento. Dada la importancia del trabajo de estos comités, se buscará en el futuro próximo facilitar espacios en el calendario para que éstos se puedan reunir con menor dificultad y así facilitar la participación de sus miembros. Al final del boletín usted encontrará un esquema de los comités y una síntesis de sus áreas de trabajo. Si usted tiene algún comentario, duda o sugerencia, por favor comuníquese con su coordinador. Asimismo próximamente se colocará una copia de este organigrama -incluyendo a todos los miembros- en la pizarra de boletines. Amablemente solicitamos a los miembros que revisen este esquema de la pizarra, localicen su nombre y se aseguren de estar ubicados en el lugar que corresponde para así poder depurar las listas y la organización de los comités. Si ve que no está en un comité, por favor comuníquese con Carlos Murillo para conversar la situación.

Dos días de zazen

Los dos días de zazen de marzo se llevaron a cabo de manera fluida y entusiasta, y los diecinueve participantes se manifestaron muy contentos de haber participado. La meditación inició el viernes 23 por la noche y finalizó el domingo 25 a la 1 de la tarde con un exquisito almuerzo.

Jardín con camino

El jardín del lado oeste de la casa se concluyó en su etapa básica, facilitando toda una nueva área para la práctica y otras actividades. En los recién pasados dos días de zazen de marzo se utilizó el jardín y en particular el caminito para el kinhín matutino. Nuestro agradecimiento a Alexandra Kissling por su tiempo y dedicación en esta tarea, y por ayudar a habilitar este nuevo espacio de la Casa Zen.

Tarde de trabajo el 31 de marzo

La tarde del sábado se hizo una limpieza preliminar y arreglo de algunas partes importantes de la casa para el seshín de abril. Quince personas trabajaron antes de la meditación formal y luego hubo un apetitoso refrigerio.

Haciendo Camino

Nuevo sitio de la Casa Zen en Internet

La Casa Zen cuenta con un nuevo y maravilloso *website* en inglés y en español. No solamente es ahora más grande y completo sino que su diseño es más atractivo. Ahora se podrán bajar desde allí formularios para donaciones, talleres, visitas y seshín, así como boletines y en el futuro inclusive los cantos y la Memoria del 30 Aniversario. Invitamos a todos a visitarlo: www.casazen.org No se lo pierda, si está conectado en este momento, solo presione la tecla Ctrl y haga clic sobre la dirección para seguir el vínculo.

Sobre la pizarra informativa

Se solicita a miembros que por favor no bajen información de la pizarra de boletines, y si tuvieran que hacerlo, que por favor coloquen las hojas en las gavetas de la mesa debajo, ya que ese material es manejado por una persona asignada.

Tarde de trabajo

El sábado 7 de abril de 1 a 5 p.m. tendremos una tarde de trabajo para terminar de preparar la casa para el seshín. Es muy importante que todos los miembros que puedan, participen. Para los que no van a hacer el seshín también es una forma de ayudar y sentirse parte de él; para los participantes, además de ser un requisito, es una forma de ir preparándose y de familiarizarse con los distintos aspectos del seshín. Se aprovechará el final de la tarde para revisar procedimientos y otros aspectos del seshín como se hizo en enero, para con ello hacer más fluido el seshín.

Seshín de 5 días

El 9 de abril vendrá Sensei en su segunda visita de este año para conducir el seshín del 10 al 15 de abril. Participarán en él 25 personas, incluyendo 2 miembros de los Sangas de Vermont, EEUU, y Ontario, Canadá. A los participantes del Seshín se les recuerda que por favor no olviden traer su sábana, funda y cobija para no recargar el trabajo de los residentes cuando termine el seshín.

Del Sanga

- Damos una calurosa bienvenida a nuestro nuevo miembro Aaron Valerio.
- Max estará en Argentina promocionando una película suya (entre otras cosas) así que le deseamos el mejor de los éxitos.
- Otra calurosa bienvenida a nuestro querido vecino, Antonio, a quien ya tenemos justo al lado de la Casa Zen.
- Las caminatas a la montaña cada día son más populares entre miembros del Sanga. Si usted tiene interés revise el calendario de caminatas en la pizarra de boletines o hable con Jorge quien es el más asiduo aficionado.



Izquierda: El Lama Thubten Wangchen explicó cómo arreglar la tela de la tanka, así como varios de los aspectos de la Tara Blanca. Derecha: Hora de comer en el Almuerzo Anual

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ABRIL	27	28	29	30	31 Trabajo	1
2	3 Junta Directiva	4	5 Jueves Santo	6 Viernes Santo	7 Trabajo Pre Seshín	8
9 Llega Sensei	10 Seshín	11 Seshín	12 Seshín	13 Seshín	14 Seshín	15 Seshín
16 Sale Sensei	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28 Alivio del Hambre	29
30	1	2	3	4	5	6



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.

Comités de la Casa Zen

