

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

Seshón de abril

Concluyó con éxito el segundo seshón del año con la participación de 23 personas. Fue de 5 días y se llevó a cabo del 10 al 15 de abril. Esta vez nos acompañaron del extranjero nuestra querida Karen Terzano, de Vermont, y Lynne Davis de Canadá, quien al finalizar el seshón se convirtió en la fotógrafa oficial, y amablemente ofreció enviar copias de sus fotos a la dirección de la Casa Zen. Más adelante posiblemente se reenviarán al Sanga.

Ceremonia de Alivio del Hambre

El 28 de marzo se realizó la Ceremonia de Alivio del Hambre y asistieron 15 personas, que con su generosidad llenaron una gran canasta con víveres y otra pequeña canasta con sobrecitos con ofrendas de incienso (dinero). Pronto estaremos informándoles el destino de estos bienes.

Ultimo Taller de Yoga

Donna Sullivan impartió un último pequeño Taller de Yoga el domingo 21 de abril, en el cual participaron 15 personas y luego del cual se festejó el cumpleaños de nuestra compañera Hannia Corrales y se dio una calurosa y emotiva despedida para Donna. Los miembros trajeron un plato de comida para compartir y la conversación no terminó hasta caída la noche. Todos agradecieron a Donna la oportunidad brindada de conocer un poco más sobre esta disciplina tan beneficiosa para practicantes de Zen.

Haciendo Camino



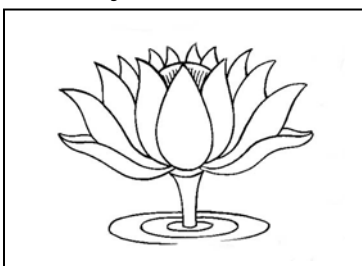
Tumba de Roshi

Ceremonia en honor a Roshi Philip Kapleau

Este jueves 3 de mayo realizaremos una ceremonia en Homenaje a Roshi Philip Kapleau por el aniversario de su partida. La ceremonia es abierta y todos están cordialmente invitados a participar y con ello honrar y agradecer a este gran maestro por el gran legado que nos dejó a todos en Costa Rica. La ceremonia se realizará después de la meditación y luego habrá un pequeño refrigerio.

Taller el 5 de mayo

El sábado 5 de mayo de 2 p.m. a 5:30 p.m. se llevará a cabo un Taller de Meditación en la Casa Zen. Hay inscritas hasta el momento 26 personas. Esta vez el Comité de Trabajos probará un nuevo método de distribución de trabajo de acuerdo con un horario que básicamente se divide en tres grupos: el primero de 12 mediodía a 2:00 p.m., el segundo de 2:00 p.m. a 4:00 p.m. y el tercero de 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Aún hay tiempo de inscribirse o invitar a familiares y amigos y para esta ocasión estaremos utilizando los nuevos brochures.



Jardín dedicado

El nuevo jardín del lado oeste de la casa ya no tendrá que usar todos estos adjetivos, porque luego de una discusión a realizar en futura reunión con todos los miembros asistentes del Sanga, ya tendrá un título y nos podremos referir a él más fácilmente. Estemos todos atentos para cuando se convoque esta reunión y así poder expresar nuestro parecer. A Sensei le agradó mucho el lugar y observó atinadamente que desde 1994 esta parte de la propiedad de la Casa Zen no había tenido ningún uso tan apropiado y provechoso como ahora.

Ceremonia de Vesak

El sábado 13 de mayo se celebrará el cumpleaños de Buda, considerado como un evento de gran importancia en el Budismo. La ceremonia inicia a las 10:00 a.m., luego de la cual habrá una obra de teatro alusiva al nacimiento del Buda, para cerrar con almuerzo y queque de cumpleaños. La ceremonia es abierta y los participantes necesitarán traer una flor y un regalo para niño(a), y los miembros además de llegar con anterioridad para ayudar en los preparativos finales, traerán un plato de comida para compartir.

Afirmando la fe en la mente

Por solicitud de nuestra líder de cantos, Dorita Gamboa, se adjunta al final del boletín el canto "Afirmando la Fe en la Mente", para que los miembros interesados puedan practicarlo en sus casas. Recordemos que aproximadamente en un mes vendrá un Programa Intensivo que será un excelente momento para practicar este hermoso canto. Si alguien desea copia digital de otros cantos, ya sea en español, inglés, japonés o sánscrito (depende del canto), por favor comuníquese con la administración o el Comité de Publicaciones para hacérselo llegar. Igualmente se le puede enviar con formato de columnas en papel horizontal para facilitar una mejor impresión, lectura y almacenamiento.

Del Sanga

- *El 17 de abril nació Ana Victoria Murillo Zhen, tercera nietecita de nuestro ahora muy orgulloso compañero Víctor Murillo. Muchas felicidades y le adelantamos el agradecimiento por permitirnos conocer a la bebé el día de la celebración de Vesak.*
- *Antonio sugiere, como una forma de compartir con el Sanga y a la vez colaborar con el boletín, que los miembros que a si lo desean compartan la forma en que llegaron a la Casa Zen. Él por su parte comparte con nosotros sobre lo que le gusta de meditar: "Me gusta porque me hace sentir muy bien e incluso en ocasiones, muy pocas y por tiempos muy cortos, he podido sentir algo que posiblemente si no es estado búdico, a mi ya me sirve de mucho. Sin embargo, de momento, sufro con los seshines, aunque me gusta lo que siento después y la pequeña semilla que queda dentro para siempre".*
- *Cristian nos cuenta sobre su nuevo trabajo "Desde hace casi 6 meses buscaba un trabajo con el que además de poder ejercer la contabilidad pudiera poner mi granito de arena en el área de la conservación y medio ambiente. Me apareció esta oportunidad en la Fundación de Parques Nacionales y por supuesto la aproveché. Todo el proceso de cambio ha sido muy ligero y más fácil de lo que pensaba. Definitivamente el poder de Kanón está presente en todo esto, a quien en numerosas ocasiones le canté, le ofrecí inciensos e hice postraciones para que me ayudara. Todo el mérito es de los budas y bodisatvas. También recibí el apoyo de los miembros del Sanga, en*

especial de una hermana nuestra a quien siempre le estaré agradecido. Además informo que si quieren conseguir entradas de algún parque nacional, (máxime si es un parque con acceso regulado) aquí en la fundación se pueden conseguir. Como por ejemplo, las entradas al Parque Nacional Chirripó. También se puede conseguir un poco de información sobre los parques nacionales y sus características".

- Max participó en calidad de productor en el Laboratorio de Coproducción del Festival Internacional de Cine de Buenos Aires y también nos informa sobre su situación. *"El laboratorio es básicamente una cita de negocios a la cual se acude solo mediante invitación, en donde 28 realizadores de América Latina tuvimos la oportunidad de presentarle nuestros proyectos a productores de Europa. Nosotros nos reunimos en total con unos 12 productores que se mostraron interesados en nuestro "dossier". Nuestro proyecto obtuvo un premio de 5 mil euros de parte del Canal ARTE de Francia. Esto nos permitirá echar a andar la fase de escritura del guión, pues Paz trabaja primero en la improvisación con actores en locaciones y a partir de este trabajo va escribiendo el guión. Además, el premio nos permitirá asistir a otro encuentro de producción que se realizara en Suiza en agosto. Pero lo más importante es que ARTE, un gigante de la TV cultural en Europa, tiene mucho interés en que trabajemos juntos y nos ha puesto en contacto con un productor francés asociado. Estamos empezando las conversaciones para ver si y de que forma nos podemos asociar para la producción del proyecto. En otras palabras, hemos logrado mucho y nada al mismo tiempo. Mucho porque tenemos ahora un súper contacto y un dinero que nos permitirá seguir trabajando. Nada porque hasta que no vea esa cámara quemando película, no me creo nada. Pero tengo un "gut feeling" que podríamos estar filmando en el primer cuatrimestre del próximo año. En todo caso, muchas gracias a los que dedicaron sus meditaciones para que esto saliera bien, voy a seguir necesitando sus buenas meditaciones"*
- Donna Sullivan finalmente nos dejó, al menos por un tiempo, para regresar a su país. Extrañaremos mucho su persona y sus enseñanzas. Su nuevo correo es donnajsullivan@yahoo.com por si alguien del Sanga desea contactarla.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
MAYO	1	2	3 Cerem. Roshi Kapleau	4	5 TALLER	6
7	8 Junta Directiva	9	10	11	12	13 VESAK
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27 Día de Zazén
28	29	30	31	1	2	3



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.

AFIRMANDO LA FÉ EN LA MENTE

<p>LÍDER: La <u>Gran</u> Ví-a...</p> <p>↑ TODOS: ...no'es di-fi-cil</p> <p>↑ Pa-ra quie-nes no es- co-gen</p>
<p>↓ De-<u>já</u> tus pre-fe-ren-cias</p> <p>↓ Y'el ca-mi-no se-rá cla-ro</p>
<p>↑ A-<u>ún</u> le-ves dis-tin-cio-nes</p> <p>↑ Tie-rra'y cie-lo des-vin-cu-lan</p>
<p>↓ Si'es-<u>to</u> que-rés por vos mi-rar</p> <p>↓ En pro o'en con-tra n'o-pi-nés</p>
<p>↑ Te-<u>ner</u> gus-tos y'a-ver-sio-nes</p> <p>↑ Es te-ner la men-t'en-fer-ma</p>
<p>↓ No <u>cap</u>-tar su'hon-do sen-ti-do</p> <p>↓ La paz de la men-te tur-ba</p>
<p>La <u>Gran</u> Ví-a es per-fec-ta</p> <p>↑ Si-mi-lar al vas-to'es-pa-cio</p> <p>↑ Ni le fal-ta ni le so-bra</p>
<p>↓ Es-<u>co</u>-gien-d'o re-cha-zan-do</p> <p>↓ Su ver-dad nos o-cul-ta-mos</p>
<p>↑ No t'es-for-cés por lo'ex-ter-no</p> <p>↑ Ni por el va-cí-o'in-ter-no</p> <p>↑ Que al'en-bro-llo nos con-de-nan</p>
<p>↓ Se-<u>re</u>-no'b-ser-va la'U-ni-dad</p> <p>↓ So-la se i-ra la fal-se-dad</p>
<p>↑ Lu-<u>char</u> por fre-nar lo'ac-ti-vo</p> <p>↑ Te lle-na-rá de'ac-ti-vi-dad</p>
<p>↓ Que-<u>dan</u>-do-t'en la dua-li-dad</p> <p>↓ No co-no-ce-rás la'u-ni-dad</p>
<p>↑ Y'al <u>no</u> co-no-cer la'u-ni-dad</p> <p>↑ El con-flic-to t'ex-tra-vi-a</p>
<p>Si <u>de</u>-cís: "es-to`es re-al"</p> <p>↓ De-jás de ver su rea-li-dad</p>
<p>↑ Y <u>si</u>'a-fir-más su va-cui-dad</p> <p>↑ Tam-po-co ves su rea-li-dad</p>
<p>Cuan <u>más</u> d'es-to pen-sés y'ha-blés</p> <p>↓ Más te'a-le-jás de la ver-dad</p>
<p>↓ De-<u>já</u> de'ha-blar y de pen-sar</p> <p>↑ Y'a to-das par-tes lle-ga-rás</p>
<p>↑ Al <u>re</u>-tor-nar a la ra-íz</p> <p>↓ El sen-ti-do en-con-tra-rás</p>
<p>↑ Si-<u>trás</u> las a-pa-rien-cias vas</p> <p>↑ Su fuen-te'o-ri-gi-nal no ves</p>
<p>↓ Des-<u>per</u>-tar es ir más a-llá</p> <p>↓ de la for-ma'y del va-cí-o</p>
<p>↑ Los <u>cam</u>-bios del va-cuo mun-do</p> <p>↑ La'ig-no-ran-cia da por cier-tos</p>
<p>↓ No <u>bus</u>-qués nun-ca la ver-dad</p> <p>↓ Ce-sá tan so-lo de'o-pi-nar</p>
<p>↑ A <u>lo</u> qu'es dual no te'a-ten-gás</p>

<p>Re-fre-ná su per-se-cu-ci'ón</p> <p>↓ Si <u>de</u> bue-no'o-ma-lo'hay ras-tro</p> <p>↓ Per-di-da'es-ta-rá la men-te</p>
<p>↑ Lo <u>dual</u> sur-ge de lo U-no</p> <p>↑ Pe-ro ni'al U-no te'a-fe-rrés</p>
<p>↓ S'im-<u>per</u>-tur-ba-ble'es la men-te</p> <p>↓ Del mun-do na-da te'o-fen-de</p>
<p>↑ Y <u>si</u> na-da nos o-fen-de</p> <p>↑ Ce-sa-rá to-da'obs-truc-ción</p>
<p>↓ Sin <u>el</u> ob-je-to pen-sa-do</p> <p>↓ De-sa-pa-re-ce'el su-je-to</p>
<p>↑ Las <u>co</u>-sas son por la men-te</p> <p>↑ Y la men-te lo'es por e-llas</p>
<p>↓ Am-<u>bas</u> son re-la-ti-vas</p> <p>↓ y'en su'o-ri-gen son va-cí-as</p>
<p>↑ No <u>son</u> dos en el va-cí-o</p> <p>↑ Ca-da cual con-tie-ne to-do</p>
<p>↓ Si <u>no</u>'hay bur-do ni su-til</p> <p>↓ No'hay pre-jui-cio ni'o-pi-nión</p>
<p>↑ In-fi-ni-ta'es la Gran ví-a</p> <p>↑ No ve fá-cil ni di-fí-cil</p>
<p>Pe-<u>ro</u>'a-quel de men-te's-tre-cha'es</p> <p>↓ In-de-ci-so, te-me-ro-so</p> <p>↓ Es fre-na-do por su pri-sa</p>
<p>↑ A-<u>fe</u>-rrar-se'a lo que se-a</p> <p>↑ Es to-mar la ví-a'e-rro-nea</p>
<p>A-<u>par</u>-ta-te d'e-sa sen-da</p> <p>↓ Y tal cual se-rán las co-sas</p> <p>↓ Lo'e-sen-cial no va ni vie-ne</p>
<p>↑ Ve la'e-sen-cia de las co-sas</p> <p>↑ Y'en co-he-ren-cia con la Ví-a</p> <p>↑ Sin fas-ti-dio'y li-bre'i-rás</p>
<p>Ma-<u>nia</u>-ta-do'al pen-sa-mien-to</p> <p>↓ Con-fun-di-do vi-vi-rás</p>
<p>↑ El <u>juz</u>-gar es u-na car-ga</p> <p>↑ ¿Por-qu'en-ton-ces bue-no'y ma-lo?</p>
<p>↓ Si <u>tras</u> la Ví-a'ex-cel-sa vas</p> <p>↓ Lo qu'es sen-si-ble no ne-gués.</p>
<p>↑ Sien-do com-ple-to'y to-tal</p> <p>↑ I-lu-mi-na-do'el mun-do'es-tá</p>
<p>↓ No <u>per</u>-si-gue me-ta'el sa-bio</p> <p>↓ Mien-tras s'en-ca-de-na'el ne-cio</p>
<p>↑ La <u>Ví</u>-a no dis-cri-mi-na</p> <p>↑ Co-mo'el ton-to que se'a-pe-ga</p>
<p>↓ E-<u>rra</u> quien bus-ca la Men-te</p> <p>↓ Con la men-te qu'es pen-san-te</p>
<p>La <u>quie</u>-tud y'el mo-vi-mien-to</p> <p>↑ De'u-na men-te chi-ca sur-gen</p> <p>↑ El des-pier-to-las-tras-cien-de</p>
<p>↓ La'i-lu-sión cre-a dua-li-dad</p> <p>↓ Sue-ños, flo-res en el ai-re</p> <p>↓ ¿Para qué lu-char por e-llos?</p>
<p>↑ Ga-<u>nar</u>, per-der, el bien y'el mal</p> <p>↑ Des-car-tá'e-so de'u-na vez</p>

↓	Cuan <u>do</u> -ya-no'es-tés-dor-mi-do To-do sue-ño ce-sa so-lo
↑	Si <u>la</u> men-te no di-vi-de Las diez mil co-sas son U-na
↓	Es- <u>ta</u> mis-te-rio-sa fuen-te Nos li-be-ra de'a-ta-du-ras
↑	Al <u>ver</u> to-do co-mo U-no al ver-da-de-ro Ser vol-vés
↓	La <u>Men</u> -te'u-ni-da su-pe-ra El ra-zo-nar y'el com-pa-rar
↑	Ce- <u>sá</u> y no'ha-brá mo-vi-mien-to Ac-tuá'y no ha-brá re-po-so'en vez
↓	Si <u>no</u> 'hay re-po-so ni ac-ción Has-ta lo u-no ce-sa-rá
↑	La <u>gran</u> me-ta in-des-crip-ti-ble va más allá de to-da ley
↓	Con <u>men</u> -te-fir-me'en la Ví-a Ce-sa'el es-fuer-zo del e-go
↑	Se <u>di</u> -suel-ve to-da du-da ver-da-de-ra fe nos lle-na
↓	Na- <u>da</u> se'a-t'a no-so-tros Y na-da de-ja-mos a-trás
↑	Sin <u>ha</u> -cer es-fuer-zo men-tal Cla-ro'y va-cuo lu-ce to-do
↓	Pen- <u>sar</u> , sentir y conocer No lle-va-rán a la ver-dad
↑	En <u>es</u> -te mun-do Va-cí-o No'hay sí mis-mo ni hay o-tro
↓	Pa- <u>ra</u> 'en-trar en su es-fe-ra ↓"no dos" rau-dos a-fir-me-mos
↑	En <u>el</u> "no-dos" to-do'es i-gual No'hay se-pa-ra-do ni'ex-ter-no

↓	En <u>to</u> -da e-ra y lu-gar Lle-ga'el sa-bio'a es-ta ver-dad
↑	El <u>Ca</u> -mi-no'es-tá más a-llá De to-do'es-pa-cio'y tiem-po Un ins-tan-te son mil a-ños
↓	No <u>so</u> -lo'a-quí ni por a-llá La ver-dad just-to'al fren-te'es-tá
↑	Dis- <u>tin</u> -guir gran-de'y pe-que-ño Ya no tie-ne re-le-va-cia
↓	Tam- <u>bién</u> lo'e-nor-m'es pe-que-ño No'ex-is-te nin-gún lí-mi-te
↑	Lo <u>qu'es</u> no es, lo que no'es es Si'es-to no lo te-nés cla-ro De la ver-dad le-jos es-tás
↓	U- <u>no</u> 'es to-do, to-do'es u-no Si es-to ves com-ple-to'es to-do
↑	Cuan- <u>do</u> fe'y men-se te fun-den Y men-te'y fe son u-ni-dad Tras-cen-de-mos las pa-la-bras
↑↓	Por- <u>que</u> no'hay a-quí pa-sa-do Ni fu-tu-ro...ni un... ... <u>hoy</u> .