EN EL DARMA

Casa Zen de Costa Rica www.casazen.org casazen@ice.co.cr Tel (506) 2244 3532 Volumen 18, Número 2, abril a junio del 2022

Pregunta 1: Ahora hemos escuchado que el mérito del zazén es elevado y grandioso. Pero una persona ignorante puede estar dudando y decir, "Hay muchas puertas al Budadarma. ¿Por qué usted recomienda el zazén exclusivamente?"

Respuesta: Porque esta es la puerta principal para el Budadarma.

Pregunta 2: ¿Por qué usted ve solamente al zazén como la puerta principal?

Respuesta: El gran maestro Sakyamuni correctamente transmitió este método espléndido de alcanzar el camino, y todos los tatágata budas del pasado, futuro y presente alcanzan el camino practicando zazén. Por esta razón ha sido transmitido como la puerta principal. Aún más, todos los ancestros en India y de China alcanzan el camino practicando zazén. Por tanto, yo ahora enseño esta puerta principal a los seres humanos y a los devas.

On the Endeavor of the Way
Maestro Zen Dogen

SANGHA

*Por Jim Khale**

La mayoría de nosotros somos conscientes del famoso encuentro en el que Ananda le preguntó al Buda si tener amigos y compañeros nobles no era la mitad de la vida santa. El Buda respondió: “No digas eso, Ananda. Los amigos y compañeros nobles son el todo de la vida santa”. Roshi nos ha contado este episodio muchas veces. Durante un teisho reciente, dijo que la práctica es virtualmente imposible cuando nos falta el apoyo de la Sangha, la comunidad de practicantes de ideas afines.

En muchos sentidos, nuestra práctica Zen es un esfuerzo solitario. Fue el caso incluso en tiempos previos a la pandemia. Era posible venir al Centro para la sesión de la tarde, ponerse la túnica, asistir a la sesión, volver a ponerse la ropa de calle y regresar a casa sin decir una palabra a nadie. Esto no siempre es bueno.

Es difícil no juzgar dónde estamos en nuestra práctica y podemos ser duros con nosotros mismos. Es fácil pensar que somos los únicos que estamos luchando. Después de todo, todos los demás parecen muy serenos y felices. Este esfuerzo solitario a veces pide contexto. Tendemos a mirar primero a Roshi en asuntos espirituales, y ese es el deber ser, pero la sabiduría del Sangha también puede ser una fuente de apoyo en nuestros esfuerzos espirituales.

Vivo a una hora y media del Centro. Al principio me uní a un grupo de autos con un par de miembros que también vivían a lo largo del corredor de la Ruta 7. Kathy Clarke, Mitra Coulter y yo éramos los miembros originales, pero ha habido otros. Viajábamos hacia y desde el Centro al menos una vez a la semana. Hicimos esto durante años y nos hicimos muy cercanos. Con el tiempo, el coche se convirtió en un refugio, un lugar seguro donde se podía hablar de todo. Lo sabía porque cada pregunta que ofrecí, recibía una respuesta honesta y compasiva. La distancia hacia y desde el Centro fue un desafío, pero también ofreció este precioso regalo a mi práctica. Mirando hacia atrás, el hecho de que fuera un espacio tan seguro y acogedor me permitió reunir el coraje de ser vulnerable, de ser abierto y transparente. Esta fue una lección importante. Las personas en mi vida que se preocupan por mí, Sangha y otros, solo pueden ayudarme cuando los dejo entrar, cuando puedo verbalizar los aspectos de mi vida que son difíciles. Esto no siempre es fácil de hacer. Me di cuenta de que, si bien es posible que otros no estén luchando exactamente de la misma manera que yo, tenían sus propios problemas. Yo no estaba solo y, en su mayor parte, eso era lo que necesitaba saber.

Durante los últimos dos años, debido a la pandemia, el grupo de automóviles ha estado en pausa. Sin embargo, ha habido ocasiones en las que me he acercado a la Sangha en busca de ayuda. Una vez tuve esencialmente algunas cuestiones morales relacionadas con una organización local de la que soy miembro. Me comuniqué con una de mis hermanas en el Dharma, quien me brindó algunos consejos sorprendentes pero constructivos. En otra ocasión me interesé en las prácticas devocionales de otra hermana del Dharma de larga data. Lo que terminé recibiendo fue una forma de hablar honesta y comprensiva sin moderación. Me dio mucho en que pensar, y sé que la discusión fue útil. Somos afortunados de ser parte de un Sangha donde algunos de los miembros han estado presentes por un tiempo. Su experiencia puede sernos muy útil si encontramos la voluntad de pedirla.

Hay actividades en el Centro que tienen que ver con la Sangha. Uno de ellos es el Día del Entretenimiento. Ti´an Callery solía decir que el Día del Entretenimiento es donde la Sangha celebra la Sangha. El programa *Term Student* implica pasar mucho tiempo sentado, pero hay oportunidades para interactuar con los demás participantes. La actualización semanal, que es una parte requerida del programa, es un momento en el que ofrecemos abrir nuestras vidas a la asamblea de participantes. Cada semana se manifiesta el caleidoscopio que es este mundo saha. Nuestros días están llenos de desafíos, oportunidades, belleza y sufrimiento. La compasión y la inspiración parecen ser las emociones que más probablemente surjan durante estas reuniones. me siento privilegiado para ser parte de ella.

Hablando de oportunidades, es durante este Programa de Periodo Intensivo que uno puede trabajar con un Compa de Precetos, o *Precept Buddy*. Desde hace bastante tiempo, he tratado de hacer uso de este aspecto de este programa. Siempre hay personas en la Sangha a las que me gustaría conocer mejor, y esta parte del programa permite que eso suceda. Por lo general, me arreglo para reunirme con mi compañero de preceptos una vez a la semana. Es como una mini versión del registro semanal normal y ha llegado a convertirse en una parte valiosa y significativa del programa. La mayoría de las mañanas de los días laborables termina la sesión y paso de la pantalla del orador a la galería. ¡La pantalla se llena entonces con los rostros brillantes de los Bodhisattvas! Esta es mi gente. Estas oportunidades virtuales han sido un regalo del cielo durante estos tiempos difíciles, pero estoy deseando que llegue el momento en que podamos volver al futuro, cuando la mayoría de nuestras reuniones sean en persona. Extraño el sonido de mi Hermanos y hermanas del Dharma respirando suavemente a cada lado de mí en la quietud del zendo. Espero con ansias el carcajadas provenientes de la entrada mientras la gente sale en fila hacia la oscuridad. El viaje a casa será largo, pero espero poder compartirlo. con los sospechosos de siempre. Si alguien más me acompaña en el viaje, entonces no estoy solo.

—

Jim Khale es miembro senior de Centro Zen de Vermont. El artículo fue tomado del boletín más reciente de este centro, Walking Mountains.

COMO EN UN ESPEJO

Por Tokushin

Hace unas pocas semanas, un hermano de la Sangha me recomendó y prestó un libro:

Lenoir, Frédéric (2019). *El milagro Spinoza: Una filosofía para iluminar nuestra vida.* Ariel: Barcelona, España.

Spinoza, nacido en 1632 y muerto en 1677, pertenece a los pensadores occidentales del siglo XVII.

Al terminar de leer el libro recordé las palabras del poeta que se refirió al miedo que da mirarse en el espejo de otro. En este caso no puedo hablar de miedo; pues, el espejo de Spinoza no me lo produjo, sino, más bien, comprensión y esperanza.

Empiezo por señalar que para salir de la ignorancia no se necesita ningún dogma. Es nuestra percepción (intuición) la que nos acerca a la verdad (prajna).

Desde que me acerqué al Zen y su práctica me he sentido cómodo y contento; como si hubiera recordado algo que se encontraba en lo más profundo de mí.

Bombardeado desde niño por el dogma de la religión que heredé de mi familia, no dejé de buscar algo que llenara de sentido mis inquietudes más profundas sobre la creación, la vida y la muerte, lo que todos deseamos comprender más allá de nuestra corta existencia y de nuestro día a día.

En el espejo de Spinoza se reflejan mis dudas sobre la necesidad humana de concebir y representar un Dios antropomorfo (Lenoir, 2019, p. 92). Un concepto pobre en cuyo nombre se ha hasta endiosado a uno u otro ser humano.

Sin embargo, Spinoza rompe, desde el siglo XVII, con ese concepto; para nosotros pobre para referirse a la Espiritualidad absoluta con la que somos y seguiremos siendo una Unidad. Para Spinoza esa Espiritualidad *es totalmente inmanente, la Sustancia de todo lo que es* (Lenoir, 2019, Pp. 89,90). Este pensador se ve obligado a usar el concepto de Dios, de otra manera no habría sido entendido dada la rigidez de los dogmas monoteístas de su época. Así nos recuerda Lenoir (p. 92) como nos dice Spinoza en su libro titulado Ética:

> *Por Dios entiendo… una sustancia consistente en una infinidad de atributos, cada uno de los cuales expresa una esencia eterna e infinita. … que existe necesariamente … que es la causa libre de todas las cosas y de la forma que es, que todas las cosas están en él (Ello) y dependen de él (Ello), de tal suerte que, sin él (Ello), no pueden ser ni concebidas, (en) la naturaleza absoluta, (en) su potencia infinita (Pp. 92,93).*

Recordé a: Allan Watts (1991) cuando al relacionar la experiencia mística y la vida cotidiana nos dice: *Esto es Eso*. Cuando nos apercibimos de que*…el cosmos entero en todas sus dimensiones, visibles e invisibles, materiales y espirituales… (es)… esencia divina eterna e infinita, actividad autónoma y productora, de la naturaleza naturada* (véase Lenoir, 2019: p.93). Vuelvo a recordar *Esto es Eso*; y, al Tathagata, a la Tathagacidad. Más allá del simplismo de humanizar lo no humanizable, Spinoza, nos dice Lenoir, enseña que: *Esta sustancia infinita tiene una infinidad de atributos, …, es decir de cualidades divinas…, que constituyen la esencia de la Sustancia y (como humanos) nos permiten conocerla* (2019: p.93). Inmediatamente recordé esas cualidades en: *Kanzeón*, *Manyhusri*, *Jizo*; entre otros bodhisatvas. Además, vino a mi memoria el libro del Maestro Thich Nhat Hanh*: La esencia del amor: El poder transformador de los sentimientos* (2009).

Esto es Eso, diría Watts. Lenoir utilizó los conceptos que le tocaban a Spinoza en el siglo XVII y parafraseándolo nos dice; *Todo está en Dios y Dios está en todo* (p.97).

Salir de la dualidad, que refuerza nuestra egocidad, lograr el cese de la dualidad; todo bodhisatva llega, así, a ser un liberado viviente, para el cual solo existe la plena felicidad de la pura consciencia, la que es Una*. La liberación (Spinoza diría la salvación) es el fruto de una toma de consciencia a la vez intelectual e intuitiva, que aporta la felicidad suprema, la alegría sin límite* (véase Lenoir: 2021: p.97).

El espejo de Spinoza nos ayuda al mejor vernos, al hacerlo más allá de la ignorancia. ¡Qué significativo ha sido poder verme en el espejo de otro!

No queremos terminar con una cita; pero, en este caso nos parece muy oportuno:

> *…Spinoza nos promete un camino hacia la beatitud, que la alegría más pura llega cuando hemos aprendido a armonizar nuestra naturaleza con la Naturaleza… gracias a la razón (sabiduría, prajna, diríamos nosotros) de la sinfonía cósmica (véase Lenoir, 2021: p.98).*

Referencias

Lenoir, Frédéric (2021). *El milagro Spinoza: Una filosofía para iluminar nuestra vida.* Ariel: Barcelona, España.

Thich Nhat Hanh (2009). *La esencia del amor: El poder transformador de los sentimientos.* Oniro: Barcelona, España.

Watts, Alan (2007). *Esto es Eso.* Kairos: Barcelona, España.

SOY DIGNO

Por Carlos Murillo Rodríguez

Dice la historia del Buda que cuando estaba bajo el árbol Bodhi, poco antes de su despertar, tuvo la visita de Mara quien de diferentes formas buscaba persuadirlo de que desistiera de su propósito de despertar a su verdadera naturaleza y encontrar el sentido de todas las cosas. Convirtiéndose en la propia vos interna del Buda, Mara le preguntaba: ¿eres digno de esta tarea? A lo que el Buda le respondió tocando con su mano la tierra y escuchando las diez mil voces de la tierra, diciendo, sí es digno. Al igual que el Buda cada uno de nosotros se ve sometido a las mismas persuasiones y tentaciones constantemente, en donde la duda y los pensamientos negativos, susurrados por Mara en nuestro interior, buscan debilitarnos, hacernos perder confianza en nosotros y en el Darma para que desistamos de esa noble y extraordinaria tarea de descubrir quiénes somos en realidad.

¿Al igual que el Buda, creemos nosotros que somos dignos? ¿Creemos cuando la tierra y la vida misma nos dicen que somos dignos? ¿Somos capaces si quiera de oír esas voces? No se trata de creer que somos dignos y ya, no es un acto de fe ciega, no es un acto de ahora no lo tengo, y ahora si lo tengo. Siempre lo hemos tenido, lo que nace es la convicción de despertar eso que está dormido en nosotros, de conectarnos con nosotros mismos.

Los sentidos nos engañan, inclusive cierto tipo de razonamientos nos llevan a conclusiones equivocadas. Cuando construimos nuestra visión y percepción del mundo y de nosotros mismos con base en esas fuentes de conocimiento, el resultado es que tenemos una noción de la realidad equivocada. ¿Cómo hacemos para no caer en esa noción equivocada de la realidad? ¿Cómo aprendemos a ver las cosas tal como son?

¿Cómo no confundir la voz de Mara, que nos puede susurrar al oído que somos todopoderosos, con la genuina convicción de que no nos falta nada? Por lo general, los consejos de Mara no llegan muy largo, o llegan al lugar equivocado. Si obtienes riqueza serás feliz y tendrás mucho poder y todos te van a adular y respetar, nos dice Mara. Pero ese propósito se sustenta en la codicia, la avaricia, la ambición, en otras palabras, en la ignorancia y como consecuencia no vamos a encontrar la felicidad, sino el sufrimiento. Con esto no quiero decir que la riqueza en si misma sea mala, o que sólo hay ese camino para conseguirla. Lo que quiero decir es que la riqueza no nos va a hacer felices, tal vez lo pueda hacer por un tiempo, pero al rato volvemos a ser infelices. Porque vamos a querer más y más y nos convertimos en personas insatisfechas y la ansiedad nos va a controlar.

En realidad, nada externo o que venga de afuera de nosotros nos va a hacer felices, porque todo es impermanente. La paz, la felicidad, para que sean duraderas y reales, tienen que venir de nuestro interior.

El primer paso del óctuple sendero es correcto entendimiento. ¿Qué significa correcto entendimiento? Podriamos decir que es sinónimo de sabiduría, un conocimiento que va mas allá de lo meramente racional. Es la capacidad de ver las cosas tal y como son, sin proyectar nuestras preferencias, opiniones, y gustos. ¿ Y cómo se obtiene? Correcto entendimiento viene de la experiencia, no de los libros o de las conversaciones. La experiencia es la vivencia misma de aquello que hablamos o nos referimos. Como dice el dicho hablar de comida no nos quita el hambre. Si comemos un mango sabemos cómo sabe un mango, aunque no sepamos leer o escribir. Una persona que nunca ha comido un mango,

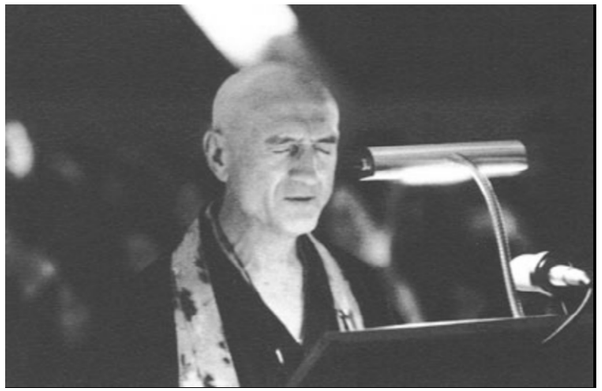
por más libros que lea al respecto, no tiene la experiencia y por ende no sabe directamente como sabe. Tal vez pueda decir, dicen que su sabor es dulce, que su textura es suave, y cosas por el estilo. Pero hay muchos diferentes sabores de dulce, hay muchas texturas. El correcto entendimiento entonces se apoya en la experiencia, en la vivencia. ¿Y cómo llegamos a la experiencia? A través de la práctica. La práctica es la experiencia en el haciendo.

Si yo quiero aprender a sacar en el tenis, empiezo practicando el movimiento, al principio este no sale bien, pero después de mucho practicar, este movimiento va saliendo cada día mejor y llega un día, en que ya sé sacar bien. No es hablando del saque o leyendo sobre él que voy a aprender a sacar. Lo mismo sucede con las otras cosas, es haciéndolas que nos apropiamos de ellas. Hay personas que aprenden más rápido que otras, pero el camino es el mismo. La confianza o fe que va creciendo en uno es el resultado de la práctica y de la experiencia. En la medida en que yo vaya viendo resultados, así va creciendo mi confianza en que puedo hacer eso que me he propuesto.

El maestro Dogen dice que práctica e iluminación no son dos. La práctica en el zen no es un medio para alcanzar un objetivo que se llama iluminación. La iluminación es una experiencia y la práctica es también una experiencia. La práctica del aquí y ahora, es la experiencia de nuestra verdadera naturaleza, la que todo lo abarca. En la medida en que el aquí y ahora se vaya convirtiendo en nuestro estado natural, en esa medida el despertar se convierte en nuestra práctica.

Ser dignos es tomar consciencia de que no nos falta nada, de que las cosas tal como están, están bien. Pero esta experiencia no es algo que nos es dado. Es dado que no nos falta nada, pero no es dado darnos cuenta de ello. Todos somos budas, pero somos budas dormidos, tenemos que despertar. Es la práctica la que nos permite despertarnos. Ser dignos es saber que las respuestas a nuestros problemas están dentro de nosotros, y que tenemos la voluntad, el interés y la determinación para encontrarlas. Ser dignos es afirmar la vida y a los otros, como diría Dogen es olvidarnos de nosotros mismos, es ser iluminado por las diez mil cosas.

ACTIVIDADES RECIENTES



Durante estos últimos tres meses, Casa Zen ha tenido mucha actividad, tanto de forma presencial como por medio del zoom. De forma presencial se realizaron dos talleres introductorios, uno en el mes de mayo y el otro en junio, con 12 y 10 participantes respectivamente.

También de forma presencial se realizaron tres días de zazen, el 10 de abril, el 22 de mayo y el 12 de junio, con la participación de 8, 12 y 9 personas respectivamente. Estos días han permitido trabajar y darle mantenimiento a la casa y los jardines en áreas donde cotidianamente no se limpia. Además, se ha podido disfrutar la buena energía de la casa y del zazen de los compañeros y compañeras del Sanga.

Gracias al Centro Zen de Vermont y la tecnología zoom hemos podido participar de ceremonias, así como de seshines durante este trimestre. Un seshin de 7 dias en abril y otro de 5 días en el mes de junio.

En cuanto a ceremonias participamos de cuatro importantes y bellas ceremonias. Jukai en abril, día de zazen y ceremonia memorial de Roshi Philip Kapleau en mayo, que cumplió 18 años de su partida, Vesak también en el mes de mayo y el jueves 16 de junio la ceremonia memorial de nuestro querido compañero Jorge Quirós.

NOVEDADES EN BIBLIOTECA

Código	TÍTULO DEL LIBRO	AUTOR
DA	El Tiempo de Buda	Lama Surya Das
Tr	Sonríe al miedo Despierta tu valentía interior	Chögyam Trungpa
Ch	Vivir Bellamente en la incertidumbre y el cambio	Pema Chódron
Tr	El mito de la libertad	Chögyam Trungpa
Th	El budismo. En una cáscara de nuez Breve síntesis del Budismo	Narada Thera
Ca	Las Verdaderas Enseñanzas de Buda	Ramiro Calle
Kh	Tu también puedes ser budista	Dzongsar Jamyang Khyentse
P	Déjalo Ir- Aprende el arte del desapego para ser más feliz	John Purkiss
Na	Una traducción zen comentada de los versos sobre los fundamentos del camino medio de Nagarjuna	Traducción y edición de Pedro Piquero
R	El arte de la meditación	Matthieu Ricard
A	Budismo esencial	Juan Arnau
Se&Mc	La Flauta de Hierro Antología de 100 koans Zen	Nyogen Senskiy Ruth Strout McCandless
Ch	El camino de la Compasión Como convertirnos en bodhisattvas	Pema Chodrön
D	Puliendo el Espejo	Ram Dass
Vi	Zen en la plaza del mercado	Dokusho Villalba
S	Vivir con Bondad. <Las Enseñanzas del Buda sobre el Amor Incondicional	Sangharakshita
Sh&Wi	Zen del Corazón, El Camino para sanar tu vida	Illa Shinko Pérez Gerry Shishin Wick
HA	El milagro del mindfulness	Thich Nhat Hanh
HA	Al Borde del Abismo. Encontrar la libertad donde se cruzan el miedo y el coraje	Joan Halifax
Os	Las cinco invitaciones. Descubre lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida plena	Frank Ostaseski
CH	Ante el miedo y la incertidumbre.	Pema Chödrön
Mo	Bailando con la vida	Phillip Moffitt
HA	Silencio. El poder de la quietud en un mundo ruidoso	Thich Nhat Hanh
HA	Estás aquí. La magia del momento presente	Thich Nhat Hanh
HA	El arte de vivir	Thich Nhat Hanh

Calendario

Julio 2022

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9 Ultimo día de inscripción al sesshin de 7 días de agosto
10 DIA DE ZAZEN CZ 8 a.m. a 4 p.m.		12 DOKUSAN 4 pm	13	14 DOKUSAN 4 pm	15	16
17	18	19 DOKUSAN 4 pm	20	21 DOKUSAN 4 pm	22	23 TALLER 8 a.m a 12 m
24 TEISHO 7 am a 8:15 am	25	26	27	28	29	30 INICIA SESSHIN AGOSTO 7 DÍAS
31 SESSHIN						

Agosto 2022

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
	1 SESSHIN	2 SESSHIN	3 SESSHIN	4 SESSHIN	5 SESSHIN	6 FINAL SESHIN AGOSTO DE 7 DIAS
7	8	9 DOKUSAN 4 p.m.	10	11 DOKUSAN 4 pm	12	13
14 TEISHO 7 a.m. a 8:15 a.m.	15	16 DOKUSAN 4 p.m.	17	18 DOKUSAN 4 p.m.	19	20
21 TEISHO ROSHI KAPLEAU 7 a.m a 8:15 a.m.	22	23 DOKUSAN 4 p.m	24	25 DOKUSAN 4 p.m.	26	27
28 CEREMONIA DE BEBE DE AGUA 7 a.m. a 8:15 a.m.	29	30	31			

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.

Colaboraron en esta edición:

Oscar Fonseca Zamora
Carlos Murillo Rodríguez
Rose Marie Ruíz Bravo
Jim Khale
Katia Rodríguez Muñoz