EN EL DARMA

Casa Zen de Costa Rica www.casazen.org casazen@ice.co.cr Tel (506) 2244 3532 Volumen 19, Número 2, abril a junio del 2023

Esa noche la reina Maya tuvo un sueño maravilloso. Soñó que un magnífico elefante blanco se le acercó y muy suavemente tocó su hombro derecho con una flor de loto dorada. La reina despertó con gran alegría, los sabios dijeron que daría luz a un hijo que se convertiría en un Buda.

ABRAZANDO LA OSCURIDAD CON AMOR

Por Dennis Porras Oviedo

Primero que nada me gustaría decir gracias… gracias a todos aquellos que están tomando su tiempo para leer lo que yo considero es un pedacito de mi mente y mi verdad basadas en mi proceso de evolución en esta vida; si hay algo que quiero con todo el amor y respeto es ser completamente sincero con mi querido Sanga y conmigo mismo, y es por eso que con corazón abierto quiero compartirles este pequeño pensamiento.

Todos llegamos a la práctica del Zen por distintos caminos y razones muy interesantes, en mi caso la música, la inconformidad, la curiosidad y la intuición fue lo que me trajo al mundo del budismo desde hace ya algún tiempo. Este camino ha sido el medio para poder darme cuenta de cosas muy interesantes y quiero compartir una de ellas con todos ustedes.

Sé que algunos, si no todos, se pueden identificar conmigo cuando digo que en el momento que se llega a la práctica del Zen por lo general es porque andamos buscando algo, desde resolver algún problema que nos aqueja, entender el sentido de nuestras acciones, pensamientos, sentimientos, en fin, buscarle sentido a nuestras vidas en alguna o todas sus áreas. En mi opinión, seguimos siempre en la búsqueda de algo más porque la vida a veces no sucede como creemos que debería, es normal no sentirnos cómodos ni a gusto con la sensación de miedo, apego, inseguridad, tristeza… con el sufrimiento a fin de cuentas… y a todo esto por lo general muchos le adjudicamos una palabra, *oscuridad*; creo que en específico le llamamos así porque en esos momentos no podemos ver claramente; todo es incierto, sentimos la ausencia de esa luz esclarecedora que nos dice que vamos por el camino correcto.
En lo personal, toda la vida le he huido de mi oscuridad de distintas formas, tratando de no pensar en ella, ignorándola, escondiéndola, detestándola, peleando con ella, en otras palabras, reprimiéndola en lo más profundo de mi ser para no sentir lo que no quiero sentir, lo cual creo que es la reacción más normal que podemos tener como seres humanos por puro instinto de supervivencia, escapar de lo que sentimos que atenta contra nuestra vida, pero, siendo muy honesto, todos estos esfuerzos han sido para darme cuenta de que por más que quiera escapar de ella, en algún momento se vuelve a presentar vestida de alguna otra forma.

Después de muchísimos años de sus constantes apariciones en mi vida y sabiendo que huir ya no tiene sentido, me he visto obligado a encararla, pero ahora con algunas herramientas que mis maestros de vida me han proporcionado y las cuales me gustaría compartir con ustedes; este proceso siempre es incómodo, considero que es una buena manera de abordar el tema en un inicio, a lo que me refiero es que afrontar lo que nos disgusta no es un proceso placentero, pero eso no significa que esa energía no se pueda transformar en algo mejor.

La primer herramienta a la hora de enfrentar nuestra oscuridad es no reprimirla, ya que si lo hacemos va a pasar todo lo contrario, se va a hacer más grande y luego saldrá con más fuerza; es importante intentar aprender de ella, observarla, sentirla, lo cual reitero, es sumamente incómodo y doloroso (se vale llorar, patalear, etc, ya que es la manera en que nuestro cuerpo intenta lidiar con la sensación) en otras palabras, en vez de rechazarla es más

beneficioso abrazarla e intentar conocerla, hacerla nuestra amiga; sé que esto es talvez un concepto extraño al inicio, ya que estamos programados biológicamente para alejarnos de lo que sentimos que atenta contra nuestra supervivencia, pero podemos negociar con ella para que esté la menor cantidad de tiempo posible y volver a un estado de paz lo mas pronto posible. Pero para negociar debemos hacerle frente, hablarle y entenderla; lo poderoso de este ejercicio es que si nos permitimos sentir esta incomodidad en vez de huirle, en un periodo relativamente corto, la sensación se hace menos y menos pesada hasta que desaparece y vuelve esa paz y frescura que deseamos.

Otra herramienta muy poderosa compartida por uno de mis maestros y con la cual ya muchos de ustedes estarán familiarizados, es la práctica del amor incondicional o Metta, pero me gustaría ir un poco más a fondo con esto.

Si partimos de que la oscuridad es simplemente la ausencia de la luz, Metta es la linterna más poderosa que existe; y ¿a que me refiero con esto? Se dice que la práctica del amor incondicional o Metta deberíamos aplicarla primero a nosotros mismos (lo cual llamamos amor propio) y luego hacia todos los seres que nos rodean, bueno, como la oscuridad es parte de nosotros, deberíamos abrazarla con todo nuestro amor al igual que lo hacemos con nuestra luz, curiosamente rara vez hacemos esto, cuando nos sentimos mal, nuestro instinto es a juzgar y rechazar la sensación, por ende siempre terminamos huyendo y dándole la misma connotación negativa, pero al hacer completamente lo opuesto, simplemente enviar todo nuestro amor hacia lo que no nos gusta, es como encender una linterna en medio de la noche oscura porque significa que estamos aceptando completamente quienes somos y lo que sentimos en el momento y esto hace que dicha oscuridad pueda trascender y fluir pasando por nosotros.

No puedo enfatizar suficiente lo poderoso que ha sido para mi este concepto de abrazar la oscuridad y los cambios sutiles pero poderosos que pueden hacer en nuestras vidas, entiendo que esto no debería ser un concepto nuevo o un descubrimiento para muchos de ustedes, pero para las personas que en estos momentos se encuentran lidiando con el tema al igual que yo, espero este pequeño pensamiento pueda ser de utilidad, creo que nunca está demás poder compartir experiencias y puntos de vista distintos que al final terminan cumpliendo una de nuestras metas de vida, ayudar a reducir el sufrimiento.

Deseo que cada momento de sus vidas se vaya llenando más y más de amor, primero hacia ustedes mismos, hacia su oscuridad y su luz, que a fin de cuentas es parte de esta experiencia, que puedan verse y ver al mundo con más compasión, que puedan ser felices y hacer feliz a todos los que vean, toquen, escuchen y que al final se puedan fundir con la luz y el amor.

TALLERES EN CASA ZEN

Por Christian Herrera Varela

El zen no es proselitista. Nuestras acciones y el impacto que tenemos en los demás y en nuestro alrededor es la mejor forma de transmitir nuestra práctica. Aunque todas las actividades de nuestra vida se pueden transformar en una expresión de nuestro verdadero ser, hay oportunidades especiales en que podemos demostrar con la acción el espíritu de budismo y los beneficios de una vida llena de atención. Una de ellas son los talleres introductorios.

Resultado de una búsqueda consciente o una casualidad, y sobre todo un muy buen Karma un día nos acercamos a la Casa Zen. Por lo general, nuestra primera visita fue un taller introductorio y en muchos de los casos, no hicieron falta palabras para percibir el espíritu de la práctica. La Casa Zen, su limpieza, el orden y el yoriki del zendo transmiten la atención a los detalles que permea el budismo zen. El ambiente de nuestro templo hace sentir que hemos llegado a un lugar de refugio ante una vida llena de altibajos.

Por eso, la preparación para los talleres y el cuidado que ponemos durante el mismo es de gran valor. En los talleres tenemos la oportunidad de demostrar nuestra práctica e influir positivamente en las personas. Pero, no solo es la casa. Nuestra actitud durante la atención de los talleres introductorios es un reflejo de nuestra práctica individual y colectiva. Al estar disponibles para lo que sea requerido, mostrándonos afables y accesibles hacia los participantes creamos una atmósfera de acogimiento y mostramos el espíritu del Sangha.

Durante los talleres hay distintas charlas. Una introducción sobre el budismo, sobre qué es el zen y que no es el zen, explicación de las posturas y de cómo se medita. Hay un período para meditar y una sección de preguntas y respuestas. No importa si uno tiene tres meses de estar en el camino o veinte años, escuchar estas palabras es una manera de practicar la mente de principiantes. Cada día estamos en distintos momentos de nuestra práctica y tenemos una sensibilidad distinta, una frase que hemos escuchado muchas veces puede resonar de manera diferente y nos puede llevar a un lugar más profundo dentro de nuestro propio ser. Escuchar sobre las posturas nos ayuda a corregir nuestra propia forma de sentarnos, recordar mantener la espalda recta, la dirección de la mirada, la postura de hombros y manos. Una y otra vez debemos empezar el contento, una y otra vez debemos volver a nuestro Koan, una y otra vez debemos corregir nuestra postura.

Las paramitas de la generosidad y la gratitud también se hacen presentes en los talleres. El ofrecer nuestro trabajo silencioso y consciente no solamente ayuda a los participantes a tener la mejor experiencia. Al recibir una persona, al partir una zanahoria, al acomodar un cojín, al estar conscientes en cada uno de estas actividades estamos honrando los tres tesoros. Lo hacemos con gratitud, porque reconocemos los beneficios que han tenido en nuestra vida el seguir las enseñanzas del Buda, la alegría de tener un grupo con quien practicar y la fortuna de contar con la guía de Roshi.

Así, con cada taller podemos acercarnos a cumplir nuestros votos de salvar a todos los seres innumerables, uno a la vez.

Después de cuatro años... ¡un sesshin presencial!

Por Guillermo Monge Guevara

En las décadas de existencia de la Casa Zen, sus miembros han tenido el privilegio de participar en innumerables seshines de 7 días dentro de sus instalaciones. Un raro privilegio, sobre todo en las tierras latinoamericanas, donde la expansión del budismo zen es aún tan incipiente. Todos los seshines son diferentes, nos dice a menudo Roshi. Aquí nos referiremos al que tuvo lugar en la última semana del pasado mes de abril. Vale la pena reseñarlo.
A causa de la pandemia del Covid 19, en Casa Zen no habíamos podido celebrar un seshín presencial desde hacía 4 años. El último, también de 7 días, se realizó en agosto del 2019.

Desde el Centro Zen de Vermont, nuestra maestra dirigió varios seshines virtuales en el período de pandemia. Muchos de los miembros de Casa Zen convertimos nuestros hogares en templos al aprovechar las nuevas modalidades de seshines que la pandemia obligó a desarrollar.

Pero nada sustituye un seshín presencial, y especialmente, uno de siete días. La oportunidad de organizarlo finalmente nos llegó en abril de este año. Para entonces, habíamos pasado por tres años de severas restricciones para el acceso a las instalaciones de Casa Zen, en dos de los cuales a los no residentes ni siquiera fue posible ingresar a ellas.
En este lapso, se acumuló una considerable resistencia entre nosotros a asistir a las actividades de Casa Zen. Nos habíamos apegado a la participación mediante Zoom, desde la comodidad de nuestras casas, y sin necesidad de enfrentar el cada vez más pesado tránsito vial para trasladarnos hasta Santo Domingo de Heredia. Pero a la vez, por supuesto que añorábamos experimentar la interacción real, en un mismo espacio, y en un templo tan especial como el nuestro, para las sentadas formales, y sobre todo, para los seshines.

Para el de junio de 2023, logramos conjuntar un grupo pequeño de apenas 11 personas. Todos resultamos ser estudiantes de Roshi, con muchos años de práctica espiritual. Durante siete días, pudimos de nuevo desgustar el sabor tan especial que tiene un seshín presencial. ¿Qué puede compararse con ello? ... es inútil buscar palabras para describir tal privilegio. Pudimos disfrutar nuevamente de la energía del zendo, del estímulo mutuo que surge de la interacción en un mismo espacio, de las comidas formales e informales, de los períodos de trabajo, de compartir las esperas previas al dokusan ... de todo aquello que tal vez habíamos dado por descontado, porque había formado parte de una secuencia ininterrumpida, que se repetía varias veces al año, década tras década. En la cocina, donde me correspondió trabajar, nos encontramos un poco desentrenados, y algo más nerviosos de lo usual. Y como si fuera poco, fue este el seshín en que Nelly debutó como la nueva Jefa de Cocina. El equipo estuvo conformado por seis personas, más de la mitad de la totalidad de los participantes.

Pero si hubo algo distintivo de este seshín, algo que lo hizo especial, es que fue el primero de tipo presencial en el cual nuestra maestra no se encontraba en persona, dentro de Casa Zen. La magia de Zoom le permitió conducirlo desde el Centro Zen de Vermont, para un total de 51 participantes. La mayoría de ellos se encontraba en los centros de Vermont, Toronto y Costa Rica, y algunos se integraron de manera virtual.

Dado que hay una diferencia de dos horas entre la hora de Vermont y la de Costa Rica, fue necesario hacer algunos cambios en el horario usual de nuestros seshines presenciales, para empatar con el horario de Vermont. Con esos ajustes, el seshín discurrió de forma fluida de principio a fin.

Para el próximo mes de julio, está programado otro seshín de 7 días, con características similares al anterior. Para entonces, se podrá aprovechar la experiencia ya acumulada. Bajo la guía amorosa y sabia de Roshi Sunyana Graef, el sanga ha logrado encontrar maneras de innovar en la organización de sus prácticas formales, para mantener su paso por el camino del Darma.

LOS MOLINOS DE DON QUIJOTE ...Y LOS MÍOS

Por Carlos Murillo Rodríguez

"...En esto, descubrieron treinta o cuarenta molinos de viento que hay en aquel campo, y nada más verlos don Quijote, dijo a su escudero:
-La ventura va guiando nuestras cosas mejor de lo que acertamos a desear: mira allí, Sancho Panza, donde se descubren treinta o pocos más desaforados gigantes, con los que pienso hacer batalla y quitarles a todos las vidas. Con sus despojos comenzaremos a hacernos ricos, que esta es una guerra justa, y es un gran servicio a Dios quitar tan mala simiente de la faz de la tierra.
¿Qué Gigantes?
-Aquellos que ves allí, con los brazos largos, que algunos suelen tener casi dos leguas.
-Mire vuestra merced que aquellos que se ven allí no son gigantes, sino molinos de viento, y lo que en ellos parecen brazos son las aspas, que, volteadas por el viento, hacen andar la piedra del molino.
-Bien se ve que no estas cursado en esto de las aventuras. Ellos son gigantes. Y si tienes miedo, quítate de ahí y empieza a rezar, mientras yo entro con ellos en fiera y desigual batalla.
Y diciendo esto, metió las espuelas a su caballo Rocinante, sin atender a las voces que le daba su escudero Sancho advirtiéndole que aquellos que iba a acometer eran molinos de viento sin duda alguna y no gigantes. Pero él iba tan puesto en que eran gigantes que ni oía las voces de su escudero Sancho ni era capaz de ver, aunque estaba ya bien cerca, lo que eran, antes iba diciendo a voces:
- ¡Non fuyais, cobardes y viles criaturas, que un solo caballero es el que os acomete!
Se levantó en esto un poco de viento y las grandes aspas comenzaron a moverse, visto lo cual don Quijote dijo
-Pues, aunque mováis más brazos que los del gigante Briareo, me lo habéis de pagar.
Y diciendo esto, encomendándose de todo corazón a su señora Dulcinea y pidiéndole que le socorriese en tal trance, bien cubierto de su rodela y con la lanza en el ristre, arremetió a galope tendido con Rocinante y embistió al primer molino que estaba delante; y al darle una lanzada en el aspa, la revolvió el viento con tanta furia, que hizo pedazos la lanza, llevándose tras sí al caballo y al caballero, que fue rodando muy mal trecho por el campo. Acudió Sancho Panza a socorrerlo, a todo el correr de su asno, y cuando llegó halló que no se podía menear: tal fue el golpe que dio con el Rocinante.
Válgame Dios- dijo Sancho- ¿No le dije yo a vuestra merced que mirase bien lo que hacía, que no eran sino molinos de viento? Eso solo lo puede ignorar quien lleva otros parecidos en la cabeza.
-Calla, Sancho amigo, que las cosas de la guerra están sujetas más que otras a continua mudanza. Y además yo pienso, y esa es la verdad, que aquel mago Frestón que me robó el aposento y los libros ha convertido estos gigantes en molinos, por quitarme la gloria de su derrota: tal es la enemistad que me tiene. Pero al final poco han de poder sus malas artes contra la bondad de mi espada.
¡Dios lo haga! Que puede- respondió Sancho.
Y ayudándolo a levantar, tornó a subir sobre Rocinante, que estaba medio descoyuntado".

*Don Quijote de la Mancha**

A Don Quijote se le recuerda por ser un caballero en una época en donde ya éstos no existían, él tenía intenciones nobles, ocurrencias descabelladas y fantasías maravillosas. Sin embargo, el hecho de ser un buen caballero no fue suficiente para no ser utilizado

reiteradamente y para terminar maltratado física y moralmente en más de una ocasión.

Don Quijote vio gigantes en lugar de molinos, porque eso es lo que él estaba buscando, porque eso es lo que quería ver. Él se creía un caballero y andaba buscando aventuras. Don Quijote fue un abnegado lector, en especial de historias de caballería, pero su conocimiento no fue suficiente, no le permitió diferenciar entre la ilusión y la realidad. Su desvinculación con la realidad, su inmersión en su mundo imaginario, lo llevo casi a la locura.

La historia de don Quijote de alguna manera nos recuerda nuestra propia historia. ¿En qué se diferencia Don Quijote de la mayoría de nosotros? Tal vez en no mucho. Todos andamos buscando algo, creemos que somos algo en particular, andamos en busca de sueños y narraciones, percibimos el mundo de determinada manera, queremos arreglar el mundo, abolir la injusticia. En principio no hay nada malo en ello, y en buena medida eso es bueno. Tal vez el problema de Don Quijote fue que prefirió vivir en su mundo de imaginación que enfrentar o ver la realidad.

Al igual que Don Quijote, podríamos pensar que la realidad es cruel e injusta, y que en alguna medida es mejor vivir en un mundo ideal o imaginario, creado por nosotros y al cual nos apegamos. Sin embargo, eso no necesariamente es así. La realidad no es solo la injusticia, es todo, es lo bueno y lo no tan bueno. Para ver la realidad, para poder verla, tenemos que ser capaces de no proyectar nuestras preferencias, ver las cosas como son.

Pero para poder ver las cosas como son, primero tenemos que ver cómo es que nosotros nos proyectamos en esa realidad, es necesario conocer nuestra ilusión, desligarnos de ella, es decir que no nos determine más. Debemos conocer cómo funciona nuestra mente, que al final es la raíz de todas las cosas. El camino de conocer o experimentar la realidad pasa por el camino de conocernos a nosotros mismos, de

saber qué y quiénes somos. Ver la realidad no significa no tener sueños, no querer cambiar las cosas para mejorarlas, no ser optimistas. Ver la realidad significa no dejarse controlar por la mente pequeña que es propensa a la codicia, el enojo y la ignorancia. Para poder ver la realidad se necesitan muchos ingredientes, pero podemos mencionar dos que son básicos: el conocimiento y la atención. Don Quijote tenía un conocimiento, pero era un conocimiento basado en libros, en conceptos, en la dualidad. Este tipo de conocimientos es valioso, pero es limitado, en el mejor de los casos es como una especie de mapa, pero el mapa no es la realidad. La tendencia de nosotros es a asumir que el mapa es sinónimo de realidad y ahí empiezan nuestros problemas.

El conocimiento que se necesita es un conocimiento más amplio, más profundo, uno que nos lleve a experimentar directamente el territorio, la realidad. Ese conocimiento es más profundo que el conceptual, se apoya en la experiencia, en la vivencia, en el autoconocimiento. El vehículo para desarrollar ese tipo de conocimiento es la atención plena. En la medida en que nuestras acciones sean acciones o actos conscientes y no mecánicos productos de nuestros hábitos y costumbres estaremos en la ruta de conocer la realidad. Si no tenemos correcto entendimiento, nuestros esfuerzos, nuestras buenas intenciones no son suficientes. El entendimiento nos da correcto discernimiento, entendemos la naturaleza de las cosas y por ende no tenemos falsas expectativas, y así nos liberamos del sufrimiento. ¿Y cómo cultivamos el correcto entendimiento? Mediante la práctica de la atención plena, mediante la meditación, el zazén. El zazén nos enseña a auto observarnos, sin juzgarnos, nos enseña a vivir en el presente, a no andar soñando despiertos, nos enseña a conocer nuestra mente, pensamientos, emociones, cuerpo. Nos enseña a no identificarnos con ellos, a entender que somos mucho más que eso. Aprendemos de la impermanencia e interdependencia de todas las cosas, en fin, a conocer la naturaleza de las cosas.

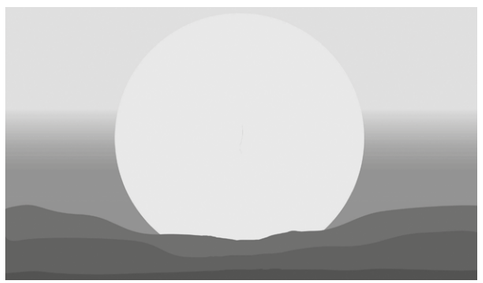
De Don Quijote apreciamos su bondad y sus buenas intenciones, pero su experiencia nos dice que no fueron suficientes y que sus últimos años no fueron felices o de plena realización. ¿Cómo nosotros podemos valorar a Don Quijote y tomar sus buenas intenciones, sin caer en la ingenuidad y realmente cumplir nuestros sueños y cambiar la realidad?

Al igual que Don Quijote, confundimos molinos con gigantes cuando le echamos la culpa de nuestros males a otros, cuando buscamos en lugares equivocados, cuando creemos que el dinero, la fama, el poder nos pueden dar felicidad.

El gran descubrimiento del Buda fue que somos completos y perfectos desde el comienzo mismo, pero, aunque todos tenemos naturaleza búdica, es decir tenemos todo lo que se necesita para ser personas libres y felices, tenemos que realizarla, tenemos que hacerla que se manifieste, que se haga presente. Y eso sólo se puede hacer cultivándola, con la práctica, con la perseverancia. Todo esto hace que el correcto entendimiento crezca y nos transforme. Y, soltando las percepciones erróneas, pasemos de ser Quijotes a ser personas reales, útiles y felices.

—

* MIGUEL DE CERVANTES, Don Quijote de la Mancha, Edición Conmemorativa IV Centenario Cervantes. Real Academia Española, 2004, 2015. Segunda Edición. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona, España. Pag. 76



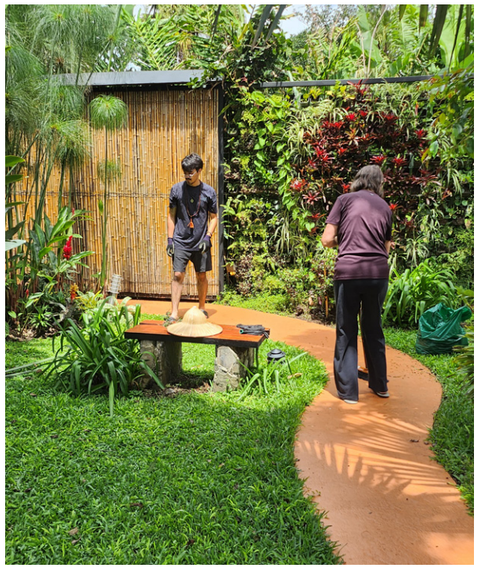
Actividades recientes

Durante el segundo trimestre destacan algunas actividades como el seshin de 7 días en abril con la participación de 11 miembros de manera presencial, Vesak en el mes de mayo con una buena participación de miembros, familiares y amigos y en donde se recogieron una muy buena cantidad de regalos entregados al CECUDI, un lugar de cuido de niños en Santo Domingo de Heredia.

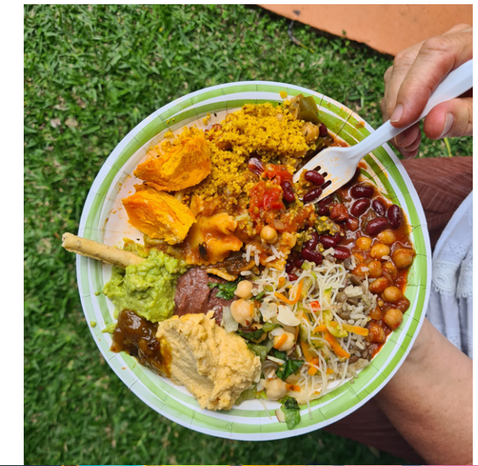
En el mes de junio sobresale la visita de nuestra querida maestra Roshi Graef, quien impartió dokusan a sus estudiantes y ofició la boda de Katia y Carlos, que gracias a la colaboración del Sanga y la buena guía de Roshi resultó en una bella y concurrida ceremonia. Roshi tuvo que acortar su visita debido a problemas de salud de su esposo Jed, quien para dicha de todos ya se encuentra mucho mejor.

Durante este trimestre también se hicieron dos días de zazen, uno en mayo y el otro en junio, así como un taller introductorio en el mes de mayo. Todas las actividades con una buena participación y un gran espíritu de colaboración por parte de los miembros.

—



CELEBRANDO VESAK



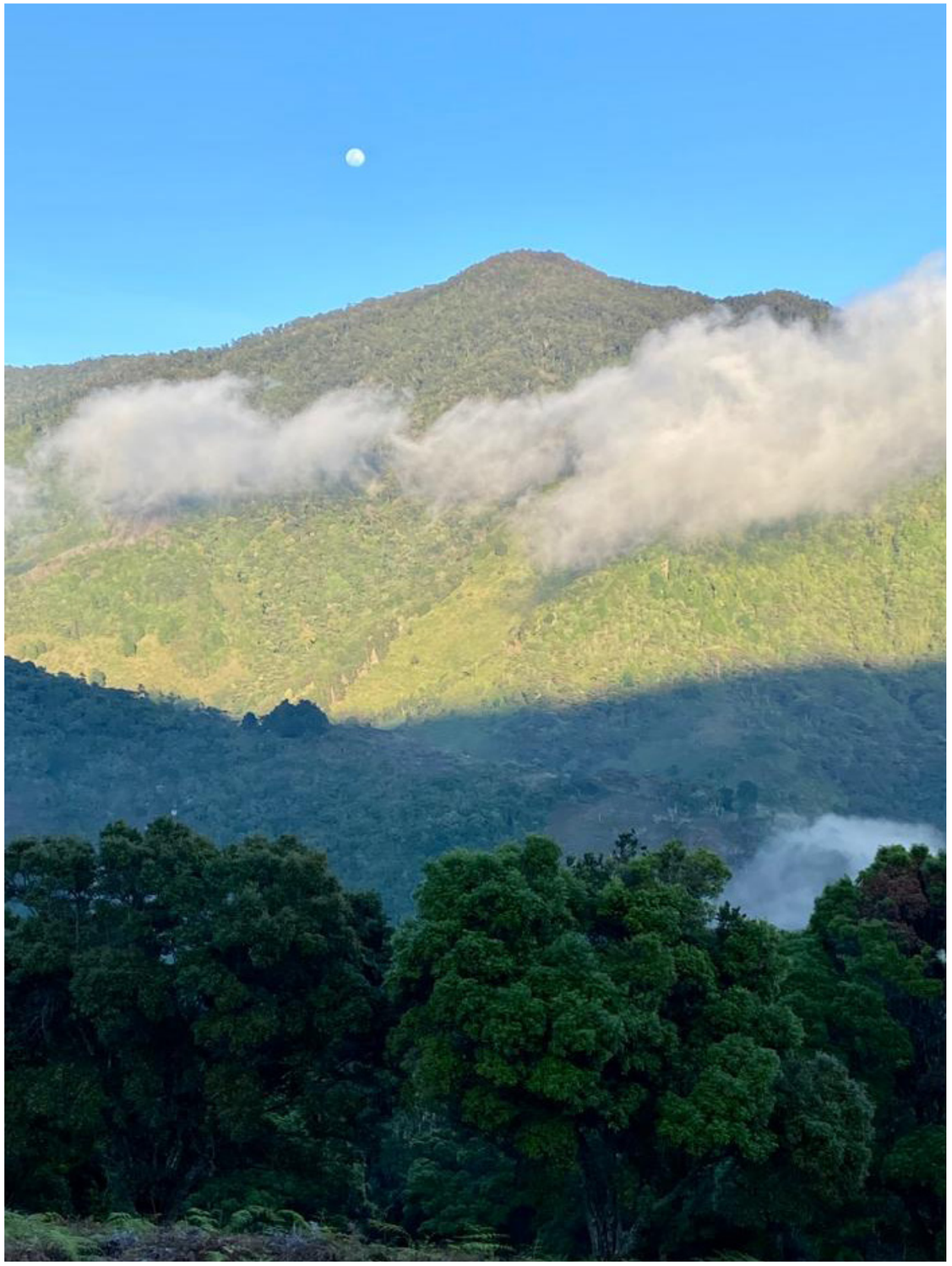
Calendario 2023

Julio 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
						1
2	3	4	5	6	7	8 Grupo de Estudio (Ultimo día inscripción seshín de Julio/agosto)
9 Teisho 7am a 8:30 a.m. (CR)	10	11	12	13	14	15 Taller 8a.m. a 12 m
16	17	18	19	20	21	22
23 Día de zazén 8 a.m. a 3:30 p.m. Preparación casa para sesshin	24	25	26	27	28	29 Seshín de 7 días híbrido
30 Seshín de 7 días híbrido	31					

Agosto 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
		1 Seshín híbrido de 7 días	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 c
13	14	15	16	17	18	19 ½ Día de trabajo 8am-12md Preparación de CZ para la venida de Roshi y seshín
20	21 Llegada de Roshi	22	23	24 Seshín de 3 días en Costa Rica	25	26
27 Termina el seshin de 3 días	28 Sale Roshi	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:

Pablo Hernández Hernández
Christian Herrera Varela
Guillermo Monge Guevara
Carlos Murillo Rodríguez
Dennis Porras Oviedo
Katia Rodríguez Muñoz