EN EL DARMA

Casa Zen de Costa Rica www.casazen.org casazen@ice.co.cr Tel (506) 2244 3532 Volumen 18, Número 1, enero a marzo del 2022

"Puede parecer a veces como que una cultura de paz no tiene chance frente a una cultura de guerra, la cultura de violencia y las culturas de la impunidad y la intolerancia. La paz puede ser, en efecto, un desafío complejo, dependiente de la acción en muchos campos e incluso de un poco de suerte de vez en cuando. Puede ser un proceso dolorosamente lento, y frágil e imperfecto cuando es logrado. Pero la paz está en nuestras manos. Podemos hacerlo."

Kofi Annan

Mural "Guernica", de Pablo Ruíz Picasso

MEDITACIÓN COMO COTIDIANEIDAD

Por Luis Delgado Hernández

Me solicitaron escribir, intentaré hacerlo. Para empezar, considero que es importante mencionar en qué momento empezó mi cercanía con el Zen.

Antes de llegar al mismo, puedo decir que me impactó en mi primer año de universidad la obra de arte de Hesse llamada Siddhartha, nunca olvidaré las prácticas fundamentales que ofrece el autor: ayunar, meditar y reflexionar. Luego entré en una congregación religiosa cristiana católica, con los misioneros claretianos, tuve la oportunidad de estudiar en la Universidad Centroamericana de los Jesuitas en Nicaragua, y fue ahí, dónde el profesor, Dr. Cesar Sosá, Jesuita, nos presentó su práctica espiritual, la meditación. Llevó un cojín y nos mostró su ritual: la práctica de sentarse. Para entonces yo no entendía muy bien este nuevo mundo que se presentaba ante mis ojos.

Después de cuatro años en la congregación decidí regresar a casa porque mi madre tenía cáncer terminal y quería acompañarla; asimismo, tenía dudas existenciales, quería tener un noviazgo. De regreso a casa, sentí la soledad de quien pasa de estar acostumbrado a hacer oración o intentar hacer silencio en comunidad todos los días, a tener que intentar hacerlo solo. Además, en mi cabeza había una pregunta crucial ¿Jesús o Buda?, el primero me decía "yo soy el camino, la verdad y la vida", el otro susurraba "elija y hágase responsable de sus elecciones". Recuerdo que llegué una mañana, si no me equivoco del 2018, a Casa Zen, y me recibió Gerardo Selva, nunca olvidaré sus palabras: posiblemente cuando Jesús dijo "yo soy el camino, la verdad y la vida" hacía referencia a que cada persona es un camino, una verdad y una vida; esta experiencia fue antes de hacer algún curso introductorio.

Después, más adelante, en una etapa crítica, estuve desempleado, recuerdo mi cuestionamiento de ¿para qué me ha servido estudiar tanto si no consigo trabajo?, para entonces me iluminó Rose Marie con su reflexión al decirme: tal vez de no haber estudiado no estaríamos aquí sentados hablando de esto.

En esa búsqueda de espacios para la espiritualidad encontré Casa Zen, una comunidad que me acogió, un lugar de encuentro conmigo mismo y con otros y otras. Las labores cotidianas que hemos realizado en algún momento me han enseñado que la meditación no se realiza solo sentados, y que cada día podemos tomar conciencia de cosas que tenemos que acomodar en nuestra vida, casa, mente, para ir "ligeros de equipaje".

Aunque no se puede resumir toda la experiencia en unas palabras, sí hay una que engloba todo el sentimiento, y que ha sido parte también de la cotidianidad, y es la de gratitud. Me siento profundamente agradecido por los espacios, tiempos, tareas, sentadas, gestos, palabras y acciones compartidas.

"...me han enseñado que la meditación no se realiza solo sentados, y que cada día podemos tomar conciencia de cosas que tenemos que acomodar en nuestra vida, casa, mente, para ir ligeros de equipaje."

EN ESTE NÚMERO

Meditación como cotidianeidad....2

Pandemia y práctica....4

Política y práctica espiritual....6

Cantos por la paz....8

Calendario....10

PANDEMIA Y PRÁCTICA

Por Carlos Murillo Rodríguez

Después de dos años de pandemia, felizmente pareciera que ésta está llegando a su fin. De continuar con este comportamiento, la pandemia se convertirá en endemia, y aunque no desaparecerá, no causará tantos estragos como lo hizo durante estos dos años, y se convertirá en parte de nuestras vidas.

Durante este tiempo vivimos muchas situaciones, tanto a nivel personal como colectivo, como jamás nos imaginamos podrían sucedernos. Durante largos periodos tuvimos que estar confinados en nuestros hogares, sin poder salir a no ser que fuera para nuestro trabajo, que a su vez, poco a poco, para una gran parte de la población, se convirtió en teletrabajo, es decir, más confinamiento. Igualmente, se limitó la circulación vehicular, el aforo y los horarios en los supermercados, y en otros servicios básicos. Se cerraron bares, restaurantes, hoteles, actividades culturales, conciertos. Tuvimos que asumir nuevos hábitos de higiene, lavado de manos constante, distanciamiento social, uso de la mascarilla. La educación se hizo virtual en aquellos que disponían de las condiciones tecnológicas para hacerlo, pero en la gran mayoría se tuvo que suspender, creando un gran rezago en una buena parte de la población estudiantil.

Desde el punto de vista de nuestra práctica, la Casa Zen se tuvo que cerrar y nuestra maestra que estaba con nosotros en marzo cuando la pandemia empezó, después de su partida, no ha podido volver a visitarnos y todavía no sabemos cuánto tiempo más tendremos que esperarla. Al tener la Casa Zen cerrada y sin contar con las visitas de nuestra maestra, era de esperar un tiempo árido en nuestra práctica o por lo menos una práctica muy solitaria. Pero como siempre, la imaginación se queda corta con respecto a la realidad, las cosas no resultaron de esa manera.

Con la ayuda de Ramiro, Nowa, Jed y otros bodisatvas, Roshi se propuso la tarea de aprovechar las innovaciones tecnológicas para establecer un contacto virtual con sus Sangas y sus estudiantes. A principios de abril, un mes después del primer caso de Covid-19 en Costa Rica, Roshi se comunica con el Sanga, refiriéndose a la Pandemia y unos días después, anuncia el inicio de dokusan virtual. De seguido, Casa Zen anuncia las sentadas virtuales diarias acompañadas por los residentes y los sacerdotes laicos en forma presencial.

Durante estos dos años Roshi ha dado aproximadamente 30 teishos, cerca de 90 dokusanes, ha conducido 28 ceremonias, 10 seshines, y 5 días de zazen. ¡Algo no esperado en tiempos de pandemia!

Aprendimos a apoyarnos virtualmente desde nuestras casas, convertimos nuestros hogares en zendos y templos, y en vez de debilitar nuestra práctica, ésta se fortaleció como nunca. Esta práctica también, fue fundamental para conllevar la enfermedad cuando nos contagiamos, los bajonazos de ánimo durante los tiempos difíciles y en general mantener una actitud adecuada ante la adversidad.

Cada vez que empezamos una ceremonia iniciamos recitando los tres tesoros, Buda, Darma y Sanga. Durante esta pandemia estos tres tesoros se hicieron presentes y se fueron haciendo cada vez más grandes.

Buda, nuestra verdadera naturaleza, afloró en todo lugar y situación. La solidaridad humana se manifestó de múltiples maneras, los médicos, enfermeras, trabajadores de la salud, choferes de ambulancias, todos en los hospitales, en primera línea enfrentando la pandemia, con compromiso, compasión y haciendo su mejor esfuerzo. Las otras autoridades, transito, policía, gobierno central y gobiernos locales, igualmente buscando medidas para aminorar los contagios y minimizar el duro impacto económico.
El ciudadano, solidario, acompañándose, compartiendo de múltiples formas, por medio de la música, videos, humor, actos generosos. La compasión y la solidaridad humana en su mejor expresión.

Darma, la enseñanza, manifestada a través de Roshi, estuvo a nuestra disposición todo el tiempo, recordándonos, mediante, teishos, dokusán, seshines, ceremonias, la importancia de nuestra práctica y lo oportuna que era en estos momentos y cómo nos podíamos apoyar en ella, para enfrentar estos tiempos difíciles y sacar provecho de esta dura circunstancia.

Sanga, ¡cómo nos hemos apoyado unos a otros! desde nuestras casas nos acompañamos todos los días en las sentadas diarias, en los teishos los días domingo, en los cantos diarios y en las ceremonias. ¿Se imagina usted hacer un seshin de siete días? Sí, siete días en nuestras casas, unas diez horas diarias de zazén formal, en silencio, ¡conectados virtualmente con 90 otras personas, esparcidas por todo el planeta! Y con nuestra maestra alentándonos con los teishos y los dokusanes tres veces al día. ¡Qué compromiso, qué dedicación, cuánto amor!

Qué maravilloso es que nos hayan dado esta oportunidad de profundizar en nuestra práctica en medio de ésta difícil situación, qué generosidad y sabiduría de nuestra maestra, y de las personas que hicieron esto posible, como Ramiro, Nowa, Roshi Martin, Roshi Taigen, y la participación de los cuatro Sangas, y en general, de cada uno de nosotros que aprovechó, de acuerdo con sus posibilidades, estos espacios que se nos abrieron.

Algunos amigos y hermanos y hermanas del Darma, nos han dejado producto de esta pandemia y de otras circunstancias, y nos recuerdan lo frágil e impermanente que es esta existencia. Esto trae a mi memoria una frase que está en todos los templos budistas zen:

Importante es el asunto de la vida y de la muerte

Todo pasa rápidamente

El tiempo no espera a nadie

Despierta, despierta, no pierdas ni un minuto.

POLÍTICA Y PRÁCTICA ESPIRITUAL

Por Guillermo Monge Guevara

En la segunda mitad de los años setenta, durante mis años de estudiante universitario, milité en un partido de izquierda. En esa época, muchos jóvenes latinoamericanos abrazamos la esperanza de emprender una revolución social que condujera a construir sociedades más solidarias y equitativas. Años después, cuando ya comulgaba con el ideario socialdemócrata, fui asesor de un candidato a la Presidencia de la República que llegó a ganar las elecciones nacionales y continué en esa función durante su período gubernamental. Desde una posición privilegiada dentro del foco central de la toma de decisiones del Poder Ejecutivo de nuestro país, pude presenciar múltiples episodios de conflicto y negociación política, y observar las motivaciones y comportamientos de las personas que participaban en ellos desde distintas perspectivas.

Al final del período de gobierno, me sobrevino una crisis existencial. Las expectativas de transformación social que me habían impulsado a involucrarme en política se me habían disipado para entonces. La política había dejado de ser uno de los motores que hasta entonces le daban sentido a mi vida. Esa crisis, precisamente, me abrió una puerta para encontrar el budismo zen. Luego, durante varios años, la política me pareció una actividad no apta para la práctica del budismo, llena de invitaciones al cultivo de las pasiones, al conflicto, a la lucha por el poder como un fin en sí mismo, y a la práctica sofisticada del arte del engaño. Seguía teniendo claro que las actividades tendientes a la búsqueda y el ejercicio del poder son inherentes a la vida social, y que como fruto de ellas surgen tanto lo mejor como lo peor de una sociedad. Pero no me sentía con la sabiduría suficiente para transitar por ese terreno y a la vez mantener una práctica espiritual consistente.

Hace aproximadamente diez años, gané un concurso para un puesto gerencial en la Administración Pública, el cual ejercí por cinco años. Mi trabajo en esa posición tenía un fuerte componente técnico, pero también discurría en el ámbito de lo político. Tuve que ejercer mis funciones en medio de múltiples y complejos escenarios de conflicto y negociación entre actores ubicados dentro y fuera de la institución a la que servía. Prontamente descubrí que se me había abierto una maravillosa oportunidad para fortalecer mi práctica espiritual en medio de un entorno de luchas de poder, aunque también, de manifestaciones de honradez, solidaridad, compromiso y desprendimiento por parte de algunos de los servidores públicos con los cuales interactué. Todo era tan intenso, que la necesidad de aferrarme a los Preceptos se me presentaba como algo crucial. No mentir, sino decir la verdad. No hablar de los defectos de los demás, sino ser comprensivo y compasivo. No alabarme a mí mismo ni menospreciar a los demás, sino superar mis propias limitaciones. No negar ayuda cuando se necesite. No dar lugar al enojo, sino controlarlo. Estos fueron quizá los Preceptos en los que más tuve que centrar mi atención. Todo el tiempo tenía ante mí múltiples señales de que descuidarlos tendría consecuencias negativas no sólo para mi estado mental, sino para las personas con las que interactuaba e incluso para los ciudadanos a los cuales iban dirigidas las políticas públicas en cuya gestión me tocaba trabajar. Después de mi experiencia en ese puesto público, mi práctica espiritual no se debilitó, sino que quedó fortalecida. Esa experiencia en la administración pública me llevó a tener más claro que actividad política y práctica espiritual no son dos.

A veces se tiene la oportunidad de escoger en cuáles espacios de actividad política se desea participar, y a veces, sin pedirnos permiso, la vida nos sumerge en situaciones que pueden ser incluso dramáticas y extremas, en las que el conflicto por el poder llega a tener una presencia relevante. Pensemos por ejemplo en países donde sobreviene de repente una guerra, que obliga a sus habitantes a defenderse para sobrevivir y preservar su cultura y sus formas de vida. En cualquier caso, el espacio de la política está siempre presente en la vida social e individual. Cada integrante de una comunidad budista tendrá que decidir de qué manera se vincula con ese espacio. No conviene hacerlo de manera ingenua o descuidada, sino de la forma más lúcida, consciente y atenta que podamos.

En los últimos años, volví a integrar la participación política en mi vida. El nivel de dedicación va variando según mis circunstancias del momento y según los tiempos de la vida nacional. Trato de ser cuidadoso al escoger las actividades en las que participo, y la forma en que lo hago. En mi caso particular, me mueve un sentido de responsabilidad con la sociedad. En ello inciden circunstancias particulares: mi formación académica y mi experiencia profesional me introducen un sesgo al escoger opciones de servicio a la sociedad. Encuentro en ello una forma de contribuir a generar condiciones más favorables para el bienestar de todos los seres que habitan el territorio de nuestro país, y para prevenir tendencias muy peligrosas para la vida en sociedad, como el populismo y el autoritarismo. Trato, sin embargo, de no ser ingenuo. Las fuerzas del karma social son insondables e impredecibles. Vivimos, al fin de cuentas, en el reino del Samsara. Sigo encontrando que el mundo de la política, en circunstancias determinadas y siendo muy cuidadosos, puede ser una fuente de oportunidades para la práctica espiritual, y un espacio adecuado para tratar de ser fiel al voto del bodisatva.

CANTOS POR LA PAZ

Cantos por el fin de la guerra en Ucrania

El domingo 20 de marzo, al final de un día de zazén, nuestro Sanga llevó a cabo una ceremonia dedicada a pedir a los budas y bodisatvas que enfoquen su inmenso poder de compasión para socorrer al pueblo de Ucrania, atrapado actualmente en una guerra que conforme pasan los días se vuelve más atroz y destructiva. En un momento de la ceremonia, varios de los participantes leyeron los siguientes versos:

Que el sufrimiento y el dolor que está viviendo el pueblo de Ucrania cese.

Que sean fuertes ante tal adversidad, que puedan unir sus voluntades y su amor para defender sus tierras y su cultura.

Que encuentren la sabiduría necesaria para superar la adversidad y el odio.

Que esta injusta guerra no envenene sus corazones ni debilite sus esperanzas.

Que el pueblo ruso sea liberado de la ignorancia y desinformación. Y de los gobernantes ambiciosos e injustos.

Que la comunidad internacional se vea identificada con el sufrimiento del pueblo de Ucrania. Hoy son ellos, mañana podríamos ser nosotros.

Que todos nos esforcemos al máximo para mover nuestra sabiduría innata, nuestra compasión, y nuestra valentía en este momento crucial de la historia del mundo.

Que todos nos comprometamos a rescatar nuestro planeta enfermo, con sus habitantes que sufren, tanto humanos como no humanos, a causa de las catástrofes actuales y las que nos esperan.

Ruego que por medio de nuestras acciones escojamos una vida de no violencia y de no extinción.

Cantos por la prevalencia de la paz y la democracia en Costa Rica

En la misma ceremonia del 20 de marzo, los cantos también fueron dedicados a la prevalencia de la paz y la democracia en Costa Rica. Esta solicitud de ayuda a los budas y bodisatvas ocurre después de dos años de pandemia que ha implicado confinamiento, dificultades económicas, sociales y de salud para la mayoría de la población. Igualmente, la injusta invasión al pueblo de Ucrania está teniendo repercusiones inmediatas en la economía nacional con alzas en los precios de los combustibles, derivados del trigo, materiales de construcción, entre otros, lo cual pone más presión sobre una economía ya de por si frágil. Además, el país se encuentra a pocos días de llevar a cabo una segunda ronda de elecciones para elegir el próximo Presidente de la República, acontecimiento que también favorece la tensión y la división entre la población. Todos estos acontecimientos promueven el estrés, la impaciencia, agotamiento y agresividad, emociones que no afirman positivamente la tradición de democracia y paz social que ha caracterizado a nuestro país. Los textos siguientes fueron recitados en la ceremonia:

Nuestra gente valora la paz, la tolerancia y la naturaleza. Que esos valores se mantengan en estos tiempos difíciles. Que el amor a la paz y a la naturaleza, y que el respeto mutuo sean los valores que nos guíen. Que la alegría y el amor al prójimo alimenten nuestros corazones.

La comprensión es la base esencial del amor. Somos conscientes de que culpar a los demás y discutir nunca nos ayudará en nada, y solo creará un mayor distanciamiento. Solo la compasión, la confianza y el amor pueden ayudarnos a cambiar y a crecer.

Agradecemos a todos aquellos que han convertido este país en un refugio para personas de diferentes orígenes, credos y etnias, gracias a su talento, su perseverancia y su amor.

Agradecemos a aquellos que se han dedicado con empeño a la construcción de escuelas, hospitales, puentes y carreteras, a proteger los derechos humanos, y a luchar por la libertad y la justicia social.

Prometemos contribuir a transformar la violencia, el odio, y la ignorancia que todavía continúan arraigados en la conciencia colectiva de esta sociedad para que las futuras generaciones gocen de mayor seguridad, alegría y paz.

Pedimos a este país que nos proteja y nos apoye. Que prevalezca la paz y la democracia en Costa Rica.

Calendario

Abril

Abril 2022

◄ Marzo | Mayo ►

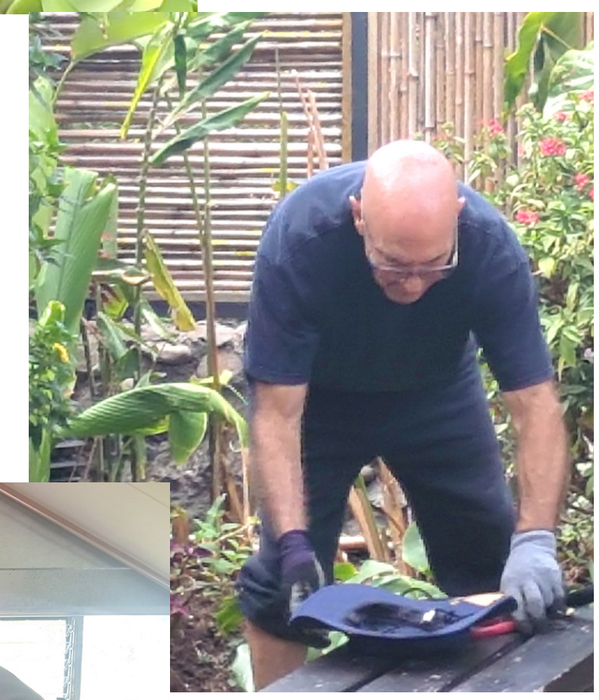
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
3 CEREMONIA DE JUKAI 7 a.m. a 8:15 a.m.	4	5 DOKUSÁN 4 p.m.	6	7 DOKUSÁN 4 p.m.	8	9
10 ½ DIA DE TRABAJO 8 a.m. a 12 m	11	12 DOKUSÁN 4 p.m.	13	14 DOKUSÁN 4 p.m.	15	16 Sesshin de 7 días inicia 5 p.m
17 SESSHIN	18 SESSHIN	19 SESSHIN	20 SESSHIN	21 SESSHIN	22 SESSHIN	23 FINALIZA SESSHIN
24	25	26	27	28	29	30

Mayo

Mayo 2022

◄ Abril | Junio ►

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
1 TEISHO 7 a.m.	2	3 DOKUSÁN 4 p.m.	4	5 DOKUSÁN 4 p.m.	6	7
8 CEREMONIA MEMORIAL DE ROSHI KAPLEAU 7:00 A 8.15 a. m	9	10 DOKUSÁN 4 p.m.	11	12 DOKUSÁN 4 p.m.	13	14 TALLER CZ 8 a.m.-12 a.m.
15 TEISHO 7:00 a 8:15 a.m.	16	17 DOKUSAN 4 p.m.	18	19 DOKUSÁN 4 p,m.	20	21
22 DÍA DE ZAZEN CZ 8 :00 a.m. a 4:00 p.m.	23	24 DOKUSAN 4 p.m.	25	26 DOKUSAN 4 p.m.	27	28
29 VESAK	30	31 DOKUSAN 4 p.m.				



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:

Luis Delgado Hernández
Guillermo Monge Guevara
Carlos Murillo Rodríguez
Katia Rodríguez Muñoz

Fotografía de la portada: Museo Reina Sofia
https://www.museoreinasofia.es/en/collection/art-work/guernica