EN EL DARMA

Casa Zen de Costa Rica www.casazen.org casazen@ice.co.cr Tel (506) 2244 3532 Volumen 19, Número 3, julio a setiembre del 2023

Después de cuatro años, finalmente tuvimos el primer seshín presencial en Casa Zen con nuestra maestra

MUNDO FUGAZ

Así pensaréis de todo este mundo fugaz:
Una estrella al amanecer, una burbuja en un arroyo;
un relámpago en una nube de verano,
Una lámpara parpadeante, un fantasma, un sueño.

Sutra del Diamante

TODO EMPEZÓ EN CUESTA DE NÚÑEZ

Por Federico Silva

Recuerdo cuando en 1977 llegué a Casa Zen. El grupo alquilaba entonces una casa en Cuesta de Núñez, cerca del parque Morazán. Pedí hablar con alguien porque quería entender el mundo y alguien me dijo que los que practican Zen ven el mundo de otra forma. Después de mucho golpear la puerta varios días, alguno de los hermanos Murillo salió, vestido con su túnica marrón, y me pidió que regresara otro día porque en ese momento estaban meditando.

Regresé, en efecto, unos días después. Pregunté, ¿dan charlas? ¿Hay algo que leer? Carlos o Álvaro, no recuerdo quién, me explicó cómo sentarme y me dijo "ahora sí, póngase a meditar". Fue difícil, pues yo era un muchacho con fuertes inclinaciones intelectuales, yo quería explicaciones, teorías y no me resultaba nada fácil entrar en una práctica dirigida a aquietar la mente. Pero seguí asistiendo a las sentadas, y cada vez que iba, le hacía preguntas a alguno de los líderes. Ustedes me decían "siga meditando y con el tiempo, ya veremos…" Yo pensaba, "qué tipos más raros". Nadie dice nada, nadie parece preocupado. Pero la calma que se sentía en el Centro Zen me decía "aquí hay algo". Recuerdo que en algún momento Álvaro me prestó Los Tres Pilares del Zen, el libro del Roshi Philip Kapleau, cuya lectura me aclaró muchas dudas.

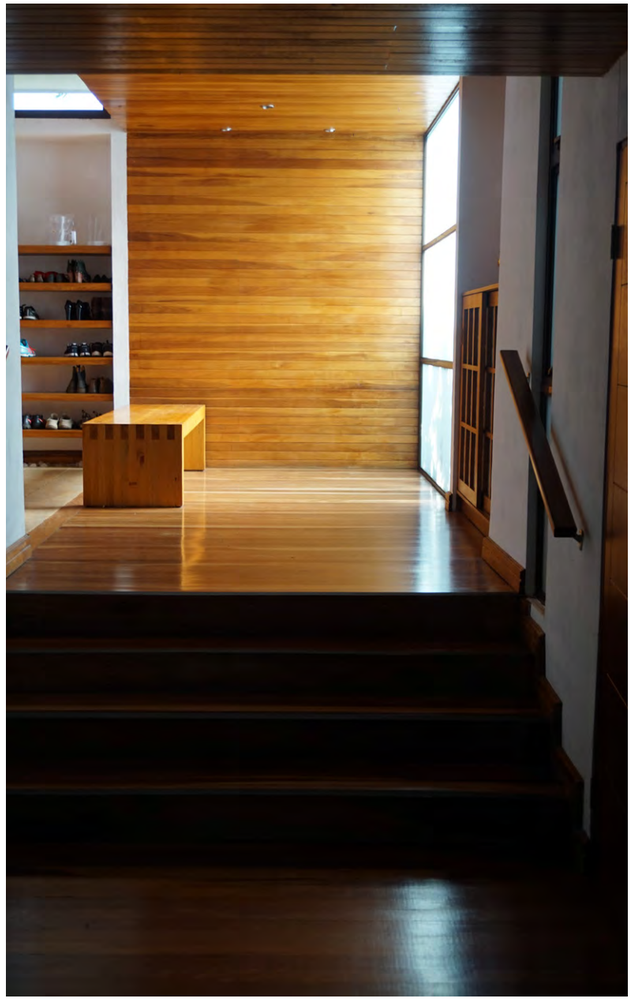
Cierto día encontré en Casa Zen a un monje proveniente de Rochester llamado Dharman, quien se quedó ahí un tiempo. Dharman era mayor y venía cada día. Pensé este tipo deber saber mas. Si los Murillos no responden mis preguntas quizás el puede responder. Después de cada meditación tomábamos te, en silencio, un momento de eternidad. Recuerdo que una tarde estábamos tomando té con él, y pensé tengo una hora y Dharman quizás necesita una hora para responder mis preguntas. ... Cuando todos se habían ido le pregunte a Dharman: ¿puede un soldado ser budista? Me dijo: "no sé, no soy soldado". Pensé: ¡este tipo sabe de qué se trata! No diría que fuimos amigos pero charlábamos mucho, y lo sigo recordando con cariño.

Un día, llegué a Casa Zen y había un gran alboroto. Todos limpiaban, corrían, revisaban las túnicas y los cojines… Pregunté: ¿qué pasa? Alguien me dijo: viene el maestro Kapleau. Fui a la charla de introducción al zen que impartió en el INS. No fue una charla larga. Explicó cómo sentarse y respondió preguntas. Le pregunté: ¿cuándo está uno iluminado? Me dijo: "cuando vea que un conejo es un conejo y no es un conejo". Le respondí: "un conejo es un conejo y todos saben que es un conejo". Permaneció en silencio. Le volví a preguntar: "¿qué quiere decir con que un conejo es un conejo y no es un conejo?" Kapleau me dijo: "quiero decir que un conejo es un conejo y no es un conejo". Ahí surgió una pequeña chispa de comprensión que me alumbró el comienzo del camino.

Cuando el Roshi Kapleau dejó de venir a Costa Rica, le escribí varias veces preguntándole cosas. Siempre generoso, me dijo "venga a verme". Volví a escribirle para preguntarle cosas y me dijo: "venga a verme". Creo que lloré cuando supe que murió. Y me arrepiento de no haber trabajado más cerca de él.

En el año 1989, me vine a Noruega y conocí a un gran maestro de zen, Genro. Tuvimos una relación cercana y otra vez me arrepiento de no haber pasado más tiempo trabajando con él. Forme el grupo de meditación zen de mi ciudad, Stavanger, y acordamos que Genro vendría, pero se sintió mal y canceló. Seguimos en contacto hasta que murió.

Cerré el grupo de meditación porque era muchísimo trabajo para una sola persona. Llegaba mucha gente pero nadie ayudaba a mantener las cosas funcionando. Yo tenía que abrir cuatro días a la semana, pagar gastos, limpiar, ordenar la biblioteca, enviar cartas, etc. La paradoja es que al empezar pensé que no me iba a alcanzar el dinero. Al final, las cosas se dieron de tal manera que logré tener el dinero para pagar el alquiler del local, e incluso invitar a Genro a visitarnos. Pero nadie se quería comprometer y poner el hombro. Cerré el centro y mejoró mi práctica porque ya no había que limpiar, abrir, cerrar, pagar, y demás.



"Y ahora ¿qué hago?", me dije a mí mismo, después del cierre del grupo de meditación. Contacté a Robert Goldmann, un discípulo del Roshi Kapleau en Alemania. No tuve éxito, pues sólo aceptó dar instrucción a quienes visiten su centro de meditación en Berlín. El Covid 19 había cerrado el país completamente por dos años y yo necesitaba un grupo para meditar.

Entonces retomé el contacto con la Casa Zen de Costa Rica, conozco la seriedad de su práctica. Año tras año han ido consolidando, y hoy tienen un centro propio de película. Impresionante. No hay muchos lugares con un grupo así.

Continúo participando por Zoom en las sentadas formales de las mañanas. En estos días, he sido aceptado como miembro de la Casa Zen. La distancia no es un obstáculo, me ha dicho Carlos. Así que, 45 años después de haber llegado por primera vez a la casa de Cuesta de Núñez, me encuentro siendo miembro activo del Sanga costarricense, mientras mi vida transcurre en Noruega, a miles de kilómetros de distancia. ¡Les regalé por supuesto *Los tres pilares del Zen*!

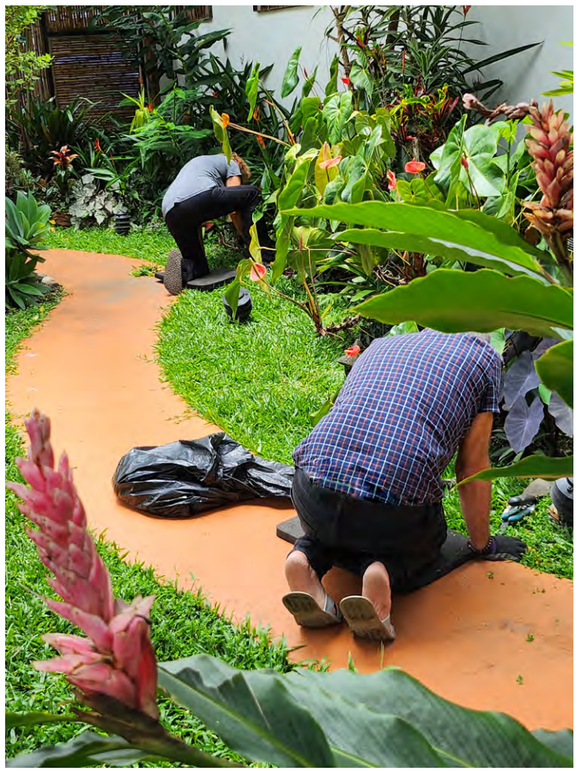
EL TRABAJO

Tomado del artículo de Roshi Philip Kapleau

"Conceptos generales sobre la práctica del Busdismo Zen"

Vivimos en una sociedad en la que el objetivo para muchos es hacer tan poco trabajo como sea posible, donde el lugar de trabajo, ya sea en la casa u oficina es visto como un lugar alienante y aburrido, donde el trabajo en vez de ser un aspecto creativo y gratificante de la vida, es visto como un aspecto opresor e insatisfactorio.

¡Muy diferente es esto desde la perspectiva Zen! En Zen todo es visto como un vehículo para la auto realización; cada acto, cada momento es realizado con todo el corazón sin dejar nada atrás.



En lenguaje Zen, todo lo que hacemos de este modo es una expresión del Buda. Cuanto mayor nuestra atención, la concentración y la ausencia del "uno mismo" en el trabajo, tanto más cerca estamos de esta auto realización.

Porque, ¿qué otra cosa hay si no es la acción pura de levantar el martillo, lavar el plato, el movimiento de las manos sobre el teclado de la computadora, quitar la mala yerba de la huerta?

Todo lo demás, pensamientos del pasado, fantasías sobre el futuro, juicios, evaluaciones sobre lo que estamos haciendo, ¿no son otra cosa que fantasmas revoloteando en nuestra mente impidiéndonos entrar de lleno en la vida misma?

Entrar en la conciencia del Zen, "despertar" significa limpiar la mente de la enfermedad habitual del pensamiento descontrolado y traerla una y otra vez a su estado original de pureza y claridad.

Se dice en Zen que más poder es generado en la habilidad de trabajar en el medio del mundo que el que se genera cuando uno se sienta solo, cerrando toda actividad.

Así, el trabajo diario se convierte en un espacio de meditación, la tarea entre manos una práctica Zen. A esto se le llama: "Trabajar en uno mismo"

En Zen todos los trabajos se ven con el ojo de la igualdad. Porque es la mente dualista

la que discrimina entre trabajos agradables y desagradables, entre trabajos creativos o monótonos y aburridos. Es para sacar de raíz estos juicios y evaluaciones que los novicios del Zen son asignados a tareas como el desyerbar o limpiar servicios sanitarios u otras tareas, sin importancia aparente, como parte de su entrenamiento Zen. Es por eso que hasta los abades de los monasterios también limpian baños. Porque la verdadera creatividad solo es posible cuando la mente está vacía y totalmente absorta en la tarea entre manos. Solo en el momento en el que uno está liberado del peso del "yo mismo", en la completa identificación con el trabajo es que aflora la trascendencia y el gozo de la satisfacción. En este tipo de creatividad es cuando nuestra sabiduría intuitiva y júbilo naturalmente entran en juego.

Esto no significa que no tengan valor los esfuerzos que se realizan como reacción a la mecanización que convierte a los humanos en máquinas robots, que hacemos hoy por mejorar los ambientes de trabajo y darle mejor sentido a las actividades de trabajo. Pero cuando un trabajador constantemente resiente el trabajo o sus jefes, o habitualmente se vuelve descuidado y perezoso, y ve la vida como amarga, son esas mismas actitudes las que le hacen daño y realmente le sirven de muy poco para cambiar sus condiciones de trabajo.

Cuando es hora de trabajar, uno trabaja sin titubeos, sin dejar nada atrás, cuando es hora de hacer cambios, uno hace cambios, cuando es la hora de rebelarse, uno se rebela.

En Zen todo está en el momento de hacer, no en las consideraciones.

Hay otro campo en el que la mente sin entrenamiento, dominada por el ego perjudica, esto es en el campo de la energía.

La fatiga que nos estrangula a muchos de nosotros al final del día de trabajo, no es un cansancio natural sino el producto de un día lleno de pensamientos y sentimientos de ansiedad y preocupaciones, sin mencionar el enojo y el resentimiento abiertamente expresado y reprimido internamente. Estos estados mentales negativos probablemente consumen más energía que cualquier esfuerzo físico.

En contraste, la persona entrenada en Zen se mueve en su diaria jornada atenta y alerta. El trabajo entre manos recibe su dosis apropiada de energía sin desperdiciarla en ansiedad, fantasía o resentimiento. Aún al final de un día de trabajo, su carga de energía no se extingue.

LAS HOJAS BLANCAS FRENTE A MI

Por Luis Delgado Hernández

"El sonido mueve las galaxias"

"Cuando escribo un libro me transformo en múltiples formas"

Thich Nhat Hanh

La hoja en blanco se presentaba ante mis ojos para recrear el vacío. Un pensamiento iba al aire como un recuerdo, o el sonido de los grillos resonando en los espacios. Pasado, presente y futuro se conectaron entonces en el "interser" para hacer posible una reflexión gracias al Grupo de Estudio, actividad para la que nos reunimos en Casa Zen en el mes de julio del presente año, con una lectura común, del libro: *El corazón del cosmos: Lecciones sobre el Sutra del loto.* Con tres subcapítulos en específico: El que no menosprecia a nadie, El rey de la medicina y Muchas formas. Tres dimensiones de la realidad empezaron a abrirse campo: la histórica, la acción y la última. Tres dimensiones que son una, pero para efectos prácticos deben discriminarse por separado.

En *El que no menosprecia a nadie,* se puede leer:

> ...los terapeutas, sanadores, cuidadores, profesores, líderes religiosos y aquellas personas que están cerca de alguien que sufre de baja autoestima tienen el deber de ayudarlas a ver su verdadera naturaleza con más claridad para que se liberen del engaño de creer que no valen nada (Nhat Hanh, 2018, p. 189).

Se dice que el mismo Siddhartha cuando se iluminó dijo: "¡Maravilla de maravillas! Todos los seres son budas desde el comienzo mismo", así, el que no menosprecia a nadie, tiene la cualidad de ver esta potencialidad o posibilidad búdica de todos los seres sintientes, cualidad que afianza la posibilidad de realización, alegría y de despertar.

Después en *El rey de la medicina,* se nos plantean una serie de preguntas que tienen la posibilidad alivianar el viaje:

> ¿Está este bodhisattva disfrutando de su viaje por el mundo? (...) disfrutando del viaje y la estancia. Los grandes bodhisatvas son por tanto aquellos seres que saben sentirse a gusto en sus viajes por el mundo del Saha y disfrutar de ellos (Nhat Hanh, 2018, p. 198).

Nhat Hanh propone, por tanto, aprender a disfrutar mientras viajamos, trabajar sin apegarnos a los resultados, además, "la cualidad de nuestras acciones depende de la cualidad de nuestro ser: las acciones hábiles surgen de la base del ser, y el ser es la no acción" (Nhat Hanh, 2018, p. 199). Asimismo, otras cualidades del ser, para adquirir profundidad son la devoción y la constancia, ambas, características necesarias para ir lejos y adquirir una visión clara.

Luego, en el último subcapítulo, *Muchas formas,* se habla de cuatro medios hábiles de un bodhisatva: hacer las tres clases de ofrendas (regalos materiales, el regalo del Dharma y el regalo de la ausencia de miedo), la última ofrenda es la más valiosa para Nhat Hanh; practicar el hablar con afecto; actuar siempre en beneficio de los demás; y, por último, "hacer lo mismo", o en otras palabras "adoptar la forma adecuada para poder acercarse a los demás y ayudarlos". Solo es posible el amor, cuando hay comprensión profunda del sufrimiento, las dificultades, la profunda aspiración de otra persona (Nhat Hanh, 2018).

Para terminar esta hoja, que fueron hojas blancas frente a mí, considero que lo trascendente de lo intrascendental, o lo extraordinario de lo cotidiano de la reunión y las lecturas, se sintetiza en las siguientes afirmaciones: existe una tendencia de querer controlar las circunstancias, lo ideal sería surfear con ellas; la mejor ayuda es darse uno mismo, nos pulimos como piedras de río. Finalizo con una paradoja-pregunta que recuerdo, nos hizo reír un poco, pero fue imposible que no nos dejará ese cierto sabor de vacío, ¿cómo poner en práctica la confianza de *El que no menosprecia a nadie* con el señor presidente haciendo lo que hace? Las flores no se preguntan si van a florecer.

Bibliografía

Nhat Hanh, T. (2018). *El corazón del cosmos: Lecciones sobre el Sutra del loto.*

ACTIVIDADES RECIENTES

Días de Zazen

Durante el trimestre se realizaron 2 días de zazen, uno el domingo 23 de julio y otro el 27 de agosto. En ambos hubo una buena participación con 15 y 20 participantes respectivamente. Estos días son muy valiosos porque es una oportunidad para el Sanga de intensificar la práctica, hacer una limpieza a profundidad de la casa, cuidar los jardines, de escuchar un teisho grabado de nuestra maestra y de compartir zazen y cantos en un ambiente de silencio y atención.

Grupo de Estudio

En el mes de julio, el sábado 8, se llevó a cabo un grupo de estudio con la participación de alrededor de 25 personas y teniendo como tema central la conversación en torno al Sutra del Loto y basándonos en la lectura de Thich Nhat Hanh *El corazón del Cosmos: lecciones sobre el Sutra del Loto*. Varios compañeros y compañeras presentaron los capítulos en discusión y posteriormente se dio una conversación abierta con la participación de todos los presentes. Esta es una actividad muy apreciada por el Sanga, conscientes de que no hay muchas actividades en donde la conversación sea el objetivo más importante del día.

Talleres Introductorios

Se realizaron dos talleres, y el primero el sábado 15 de julio con una asistencia de 15 personas. El segundo fue el sábado 9 de setiembre con la participación de 14 personas. Poco a poco el número de participantes va en aumento, aunque todavía no se llega a los niveles de asistencia de pre pandemia. Los talleres son una oportunidad para el Sanga para compartir nuestro templo y la riqueza del Darma, además de que los visitantes sientan la acogida y el calor humano del grupo.

Ceremonia de Alivio del hambre

El sábado 2 de Setiembre, se llevó acabo esta significativa ceremonia con una amplia participación y en la cual los asistentes hicieron donaciones de alimentos y dinero que posteriormente se les entregaron a dos familias, una herediana y otra de Turrialba y una parte importante de lo recaudado fue a Casa Beatriz, una organización sin fines de lucro que da albergue a personas que viven fuera de San José y que están en tratamiento de quimioterapia y no tienen donde quedarse durante el tratamiento, el servicio, incluye a los acompañantes de los pacientes.

Seshines

En este periodo se realizaron dos seshines. A finales de julio y principio de agosto se realizó el seshín hibrido (presencia de los participantes en Casa Zen, y la participación de Roshi vía zoom con los teishos y dokusanes) de 7 días con la participación de 11 miembros. El segundo seshín fue a finales de setiembre con la participación de 22 personas y dirigido de manera presencial por nuestra maestra. Hacer el seshín en Casa Zen es una enorme ventaja que facilita trabajar y unir esfuerzos con el resto de participantes.

Visita de Roshi

Este tercer trimestre del año ha sido de mucha actividad para la Casa Zen, destacándose la visita de Roshi en setiembre. Nuestra maestra había estado con nosotros en el mes de julio y tuvo que interrumpir su visita por un problema de salud de Jed su esposo. Felizmente Jed se ha venido recuperando, aunque lentamente, de su padecimiento y eso le ha permitido a Roshi visitarnos y conducir un seshín de 3 días con nuestro Sanga. La última vez que tuvimos un seshín con la presencia de Roshi en Casa Zen fue en octubre del 2019, por lo que este seshín fue muy especial para todos nosotros por volver a tener dokusán y escuchar teishos de manera presencial con Roshi, y en general aprovechar la motivación que ella siempre nos da. Roshi regresó a Vermont el día siguiente después del seshín e iba muy contenta por los esfuerzos de todos en el seshín y la alegría de compartir con sus estudiantes.

Equipo de cocina del seshín de setiembre que fuera conducido por Roshi Graef. Este equipo fue renovado luego de la pandemia y después de muchos seshines virtuales. Nuestro agradecimiento por sus valiosos esfuerzos y los mejores augurios para los retos por venir.

Calendario 2023

Noviembre 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
			1	2	3	4 CEREMONIA DE LOS MUERTOS 9:00 - 10:30 am
5 Ceremonia de Jukai 8:00 am (hora CR)	6	7	8	9	10	11 TALLER 8:00 am -12 m
12	13	14	15	16	17	18 Ultimo día para inscripción a seshín de Rohatsu
19	20	21	22	23	24	25
26 Día de zazén 8:00a.m a 3:30 pm	27	28	29 Llegada de Roshi	30		

Diciembre 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
					1	2
3 Ceremonia de Iniciación de Noviciado 9:00 a.m.	4 Roshi	5 Salida de Roshi	6	7 Ceremonia de Iluminación del Buda 5:30 p.m.	8	9 Asamblea General Ordinaria 1pm Ceremonia Inaugural Rohatsu 6pm (CR)
10 Rohatsu	11 Rohatsu	12 Rohatsu	13 Rohatsu	14 Rohatsu	15 Rohatsu	16 Rohatsu finaliza
17 CIERRE DE CASA ZEN	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	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:

Luis Delgado Hernández
Roshi Philip Kapleau
Guillermo Monge Guevara
Carlos Murillo Rodríguez
Rolando Ríos
Katia Rodríguez Muñoz
Federico Silva