

EN EL DARMA

Casa Zen de Costa Rica www.casazen.org Tel (506) 2244 3532 Volumen 20, Número 3, julio a setiembre 2024



Roshi Graef, Maestra del Vermont Zen Center (tercera de izquierda a derecha), Roshi Henderson, Maestro del Toronto Zen Centre (quinto de izquierda a derecha), y, en el orden usual, los sacerdotes Ven. Nowa Crosby, Ven. Mitra Coulter, y Ven. Jhana Piche, del VZC, así como la Ven. Metta Goodman, del TZC, junto al Ven. Bodhi Murillo (en el centro), de Casa Zen de Costa Rica, frente al altar del zendo luego de la Ceremonia de Ordenación de Bodhi.



*La mente en sí es Buda.
La práctica es difícil. La explicación no es difícil.
No-Mente. No-Buda.
La explicación es difícil. La práctica no es difícil.*

Maestro Zen Dogen

CÓMO ENCONTRÉ EL DARMA

Por Dora Gamboa Obando

Cuando tenía 16 años me hice vegetariana e inicié la búsqueda de un camino espiritual. Tengo un recuerdo de esa época. Estaba ojeando una revista vieja, cuando una hoja suelta que estaba dentro de ella cayó al suelo. Tenía la foto de un maestro de artes marciales orientales con un estudiante suyo. Al mirarla, sentí una nostalgia inmensa y sin evitarlo, empecé a llorar. Pienso ahora que esa foto había hecho aflorar mi profundo deseo de entonces por encontrar un maestro espiritual.

Durante varios años, estuve en distintos

grupos espirituales donde aprendí yoga, meditación y alimentación saludable, entre otras cosas. Sin embargo sentía que aún no había encontrado un lugar donde me sintiera plena. En algún momento de 1983, mi instructora de Tai Chi de entonces invitó a nuestro grupo a un taller sobre budismo zen que iba a impartir el Roshi Philip Kapleau en el Instituto Nacional de Seguros. Después me enteré de que fue el último de sus talleres en Costa Rica. No recuerdo el contenido de la charla del Roshi, pero cuando tuvimos la práctica de *zazen*, me sentí cómoda y seguí con atención las instrucciones que nos dieron. De repente, todo el grupo empezó a reírse; eran carcajadas que salían espontáneas y fuertes. Poco a poco fueron disminuyendo y volvimos a enfocarnos en la técnica de respiración. Años después, comprendí que había ocurrido un *makio* colectivo. Me sentí a gusto con lo aprendido y mi voz interna me dijo “este es el camino pero no es el momento”.

Un tiempo después, busqué la Casa Zen, donde me dieron instrucciones más detalladas sobre el protocolo a seguir en las meditaciones. Ya era el momento de empezar a practicar budismo zen. Me sentía en casa. Cuando conocí a Roshi Sunyana Graef supe que era ella la maestra que estaba esperando. Por fin, mi profunda añoranza por un maestro espiritual había sido satisfecha, y nada menos que bajo su guía.



MI PRIMERA VISITA A CASA ZEN

Por Heather Kelman

Sacerdote zen laica del Centro Zen de Vermont

En febrero de 2002, en un mundo todavía conmocionado por las ondas expansivas del 11 de septiembre, Barbara Lamb, Marc Colbeck y yo nos embarcamos en un viaje a un seshín de siete días en la Casa Zen.

Roshi, en un supuesto año sabático durante la construcción del edificio de nuestra Sangha, sólo ofrecía tres seshines de siete días ese año: Vermont, Toronto y este refugio en Centroamérica, Casa Zen.

El viaje a Costa Rica estuvo plagado de retos inesperados. Nuestro vuelo de conexión en Atlanta estuvo cargado de tensión, en la atmósfera se sentía la inquietud de una nación en vilo. Un guardia de seguridad gruñón y su hiperactivo compañero canino nos condujeron por la terminal como si fuéramos combatientes enemigos. Parecía más un complejo militar que un aeropuerto. Aterrizar en Costa Rica fue un cambio surrealista. Nos recibieron tres agentes de aduanas, cuya despreocupación contrastaba con el caos del que acabábamos de escapar. ¡Bienvenidos al paraíso!

Casa Zen era un mundo aparte. Nos envolvieron en calidez y amabilidad desde el momento en que llegamos. El seshín fue una experiencia palpable del trabajo que tenemos que hacer con nuestras vidas. Las frescas papayas en nuestras comidas de mediodía eran un testimonio de la riqueza de la tierra y del cuidado de nuestros anfitriones. Una breve excursión al aeropuerto con Bodhi y Katia nos ofreció una visión de la belleza de los alrededores.

Dentro de esos muros, los vínculos espirituales que se crearon -como semillas plantadas en tierra fértil- fueron tan profundos y fuertes que siguen creciendo y floreciendo.

¡Feliz 50 aniversario Casa Zen! Que tu corazón siga acogiendo a todos los que buscan refugio en tu interior.



REFLEXIONES DE UNA HERMANA

DARMA DEL TORONTO ZEN CENTRE

Por Lynne Davis

La Casa Zen tiene una cualidad especial difícil de definir. Quizá sean las plantas con flor que se consideran «exóticas» en climas invernales como Canadá. Tal vez sea el implacable sonido de la lluvia sobre el tejado cuando nos sentamos juntos en la estación lluviosa. Tal vez sea la sensación del aire, húmedo y fresco con cada respiración. Tal vez sean los espacios de reflexión y los jardines que brillan con amor.

Estar en Casa Zen es una práctica de lo familiar y lo desconocido. Los procedimientos de los seshines son los mismos que en Vermont y Toronto. Después de algunos años de asistir a seshines, es fácil caer en rutinas comunes. En la Casa Zen, las diferencias en el idioma, la disposición física y las tareas de trabajo requieren otro tipo de atención, una apertura a los pequeños detalles momento a momento. La práctica se vuelve más aguda y desconocida, y nos invita a ver el mundo de nuevo. En la caldera del seshín, esta hiperatención encaja bien con los retos de la práctica.

La Casa Zen es inseparable de los miembros del Sanga que se han hecho amigos a través de muchos encuentros: seshines en los tres centros, el famoso seshín de la paz en 1999, las visitas a los Jardines de la Cascada de La Paz, así como las peregrinaciones en Japón y la India. El Triple Sanga cobra vida no en un nombre, sino a través de las relaciones construidas a lo largo del tiempo. Desde bailar salsa en Toronto y conseguir un tambor de mano indígena, a ver a Gerardo hacer sus hermosos cuencos de cerámica mandala en su estudio de San Isidro, a presenciar el ballet «Peregrinación» de Perú en San José, a discusiones con los académicos del Sanga, a regalos muy especiales que reposan en el altar de mi casa. Todos estos son recuerdos



que me traen cálidos pensamientos de la Casa Zen.

A pesar de la seriedad de la práctica zen, en la Casa Zen hay muchas risas y un espíritu de Sanga. Recuerdo que me manché la bata de comida y tenía que usarla antes de la sesión matinal. Por desgracia, mi bata no se había secado durante la noche y ahí estaba yo, ¡en una gran crisis! Margoth cogió rápidamente una plancha y, en un santiamén, dejó la bata lista para el dokusán. Este sentido de solidaridad es muy contagioso y está presente en Casa Zen.

50 años de práctica suceden aliento tras aliento. Enhorabuena a la Casa Zen por este notable logro, el brillante esfuerzo de todo el Sanga.

UNA EXPERIENCIA INTERESANTE: UN TRABAJO DE GRADUACIÓN DE POSGRADO EN LA CASA ZEN

Por Rose Marie Ruíz Bravo

“La práctica del Zen es olvidarse a sí mismo en el acto de unirse a algo.

*Olvidar el ser es el acto de sólo hacer la tarea,
sin autoconciencia, fundiéndose con la acción” (Aitken, 1990).*

Con este pensamiento, sobre la práctica del Zen, nuestro hermano del Darma, Luis Delgado, introduce su trabajo de graduación, producto de una pasantía realizada en la Casa Zen, durante los años 2023 y 2024, para optar por una maestría en Estudios Latinoamericanos, en el Instituto de Estudios Latinoamericanos (IDELA), de la Universidad Nacional, cuya presentación fue realizada en el mes de julio del presente año.

Me parece importante compartir con el Sanga esta vivencia realizada en nuestro centro de meditación y vinculada con nuestra práctica, en la que abrimos libremente nuestras puertas al trabajo académico, y por ende a la valoración y la difusión. Esta reflexión desde una perspectiva de análisis y síntesis sobre nuestro accionar, “desde dentro y desde afuera”. No sé si alguna otra tradición religiosa, estaría dispuesta a realizar un trabajo como este, pero desde mi perspectiva me pareció muy interesante que Bodhi, abriera este espacio y condujera el accionar de la pasantía, con su presencia continua, en lo que Luis iba planteando y experimentando en el proceso y con respecto a los aportes y recomendaciones de sus profesores universitarios, responsables de conducir académicamente el trabajo. Una

simbiosis interesante. No me queda la menor duda de que todos salieron enriquecidos, y que Luis fue el más afortunado, como practicante de Zen, teniendo que profundizar en su práctica y en lo que la Casa Zen nos ofrece para transitar en el camino del Buda, y en la indagación sobre otros centros budistas en nuestro país y en algunos países de América Latina, con los que estableció contacto; y finalmente, reflexionando y comunicando sus hallazgos en el proceso experimentado. El trabajo fue valorado exitosamente y con mucho interés en el examen de posgrado, en el que también Bodhi, fue parte del jurado examinador, y en cuya sesión él hizo acotaciones e intervenciones muy importantes. Luis hizo una excelente presentación y salió muy bien librado en el examen y con la recomendación del jurado de que, con una revisión de estilo, el trabajo debe ser publicado.

Desde la perspectiva de nuestro centro de meditación, la propuesta central de la pasantía de Luis, conducida internamente por Bodhi, como ya se dijo, fue planeada y desarrollada como una oportunidad de práctica de atención, trabajo interior y desarrollo de una práctica espiritual, y de un enriquecimiento del accionar y la historia de un centro de meditación budista. El proceso incluyó tres aspectos fundamentales:

La incorporación activa de Luis, en la mayoría de las actividades que realiza un centro de meditación zen budista, de 50 años de experiencia, investigando y conociendo sus orígenes y las etapas que la Casa Zen ha ido consolidando en su proceso histórico.

Realizar una indagación sobre otros centros de budismo en Costa Rica y establecer contacto con algunos de ellos. Y buscar en la literatura zen budista, la existencia de centros budistas zen en América Latina.

Experimentar y profundizar en el zazen y el trabajo, como elementos fundamentales en nuestra práctica espiritual, lo que le permitió participar y hacer tareas en las diferentes actividades que la Casa Zen desarrolla: las meditaciones formales diarias, los retiros de 3, 5 y 7 días, como practicante, las ceremonias, los talleres introductorios y el trabajo, como actividad central, en la práctica personal y la del Sangha. En este aspecto, Los trabajos realizados incluyeron: labores de ordenamiento y limpieza del Centro, labores de elaboración de alimentos y servicio al Sangha, orden y limpieza de la cocina y labores en la lavandería. Trabajo y aprendizaje en el cuidado de los 5 jardines de la Casa Zen. Trabajo de apoyo y aprendizaje en las tareas de la oficina y en las labores de la tesorería. Trabajo y colaboración en la organización de los talleres introductorios, en la oficina, en la cocina, y en la realización y seguimiento de los mismos. Participación como practicante en las preparaciones de los días de zazen, retiros y sesshines. Aporte en trabajo en la preparación de ceremonias y después de las mismas. Conversaciones sobre la razón y el fondo de las actividades como parte importante de nuestra práctica, con Bodhi, con mi persona y con otros practicantes del Sangha.

Se necesitaba una inmersión amplia y abierta en la vida del sangha y de la Casa Zen, para que la vivencia fuera integral y su trabajo académico pudiera consolidarse



y expresara con profundidad lo que es un centro de meditación zen y su impacto en las personas, en la colectividad y cómo se vive por dentro, todo esto que realizamos día con día, principalmente en el servicio a los que se acercan a la meditación zen y en aras de la difusión del Dharma.

En su visita a Casa Zen de nuestra maestra Roshi Sunyana Graef, cuando inició la pandemia, ella un día, leyó el mensaje, que a continuación les presento, en el almanaque zen que tiene un mensaje para cada día del año, y me dijo lo siguiente: Este pensamiento lo mencionaba mi maestro Roshi Kapleau con mucha frecuencia y hacía énfasis en su mensaje. ¿Puede Ud. cortarlo y ponerlo en un espacio en esta pizarra de la entrada?

Una traducción este mensaje es la siguiente:

“El conocimiento es la recompensa de la acción, porque es al hacer cosas que uno se transforma. El ejecutar un gesto simbólico y de hecho vivir un papel en particular realmente hasta el límite, es como uno llega a

comprender la verdad inherente en ese papel” (Heinrich Zimmer).

Me parece que el proceso vivido por Luis y los que estuvimos involucrados en su trabajo cotidiano, tenía una orientación en este sentido, y creo que todos, incluyendo a los académicos de la Universidad Nacional, y a nuestra Casa Zen como organización, nos beneficiamos de esta experiencia en nuestro centro.

Como cierre de este artículo me pareció interesante conversar con Luis, recientemente, sobre dos aspectos que me parecieron importantes en el proceso vivido y sus respuestas las podemos resumir así:

Parte del trabajo final de graduación consistió en realizar un cuestionario a miembros del Sangha con años de experiencia en la práctica del zen, la pregunta fue, ¿por qué y para qué hizo la encuesta, cómo respondió la gente ante la solicitud de participar llenando el cuestionario?:

“Tuve una muy buena respuesta de los encuestados y el cuestionario lo hice con la finalidad de enriquecer el documento y la experiencia personal en la práctica del zen, tanto por la multiplicidad de miradas o perspectivas que han ido cultivando los practicantes, como por los posibles bagajes culturales que tenían antes o después de empezar a meditar. Aunque el zen es el zen, muy difícilmente pensaba, lo va a vivir, experimentar, sentir, de igual manera un músico, un artista, un ingeniero, un negociante o un profesor. Asimismo, como señala Santiago Kovadloff *“el otro me salva de la cárcel de querer ser yo mismo”*, somos ser-con-los-otros, el cuestionario fue una herramienta útil para que la comunidad o el Sangha hablará, se expresará y manifestará como escribió un ingeniero civil con 27 años de práctica, al responder a la pregunta ¿qué le aporta el budismo zen a una sociedad en crisis?, “-aporta compasión y sabiduría en miles de manifestaciones concretas”. Considero que el

cuestionario permitió esas manifestaciones de compasión y sabiduría, desde las diferentes perspectivas y los años de práctica del zen.”

La otra pregunta fue ¿cómo valora él la experiencia vivida y qué puede decir sobre el proceso?:

“Como graduado-autor del proceso, me siento satisfecho, pleno, realizado. Escribe el poeta Jaime Sabines *“No te deseo nada para el porvenir, deseo que puedas hacerte un pasado feliz”* y escribe Gerónimo Acevedo: *“somos hijos de nuestro pasado, pero no esclavos de él, y somos padres de nuestro futuro”*. El Zen está en el presente, yo puedo decir que fui feliz mientras hice la pasantía, me sentí privilegiado al poder estar de forma tan cercana a personas tan sabías, llenas de ecuanimidad, visión, fortaleza interna, sueños, temple, disciplina, constancia, ternura, al ver hacia atrás me siento agradecido de ese pasado feliz, y al tomar conciencia de que somos padres de nuestro futuro, me siento agradecido de lo que queda por construir, aprender, andar, vivir, experimentar, pensar. En el presente agradezco la oportunidad de poder estar en un sangha que me acompaña en la experiencia de mi meditar. ¿Cómo no sentirse privilegiado al presenciar la ordenación de Bodhi y el 50 aniversario de Casa Zen?”

Nos deja Luis un documento de orden académico analítico que recoge su experiencia y su reflexión sobre la misma, planteando sintéticamente los diversos aspectos que la práctica espiritual del budismo zen implica y la organización de la Casa Zen para facilitar a las personas interesadas en conocer o incorporarse en una práctica espiritual zen, que puedan practicar en un centro serio y responsable. Asimismo, brinda información a las personas interesadas en conocer sobre la Casa Zen y sobre la práctica; y a los practicantes principiantes les ofrece una información inicial básica sobre nuestro caminar.

SANGA

Por Bodhi Murillo Rodríguez

Se dice dentro de nuestra tradición que el Sanga es uno de los Tres Tesoros, junto con Buda y Darma, tesoros que representan por así decirlo nuestro capital espiritual.

Buda es el tesoro de la condición humana. Por el simple hecho de ser seres humanos, tenemos la condición innata de despertar a nuestra verdadera naturaleza, es decir, podemos ser personas reales, capaces de superar el sufrimiento, y de ser sabios y bondadosos.

El tesoro Darma es como el mapa que nos permite llegar al tesoro Buda. Encierra todas las enseñanzas que el Buda y todos los ancestros que le siguieron, nos han dejado para que nosotros podamos despertar a nuestra naturaleza verdadera. Ese mapa nos permite economizar tiempo, y que no nos desviemos del camino para llegar certeramente al tesoro Buda.

El tesoro Sanga es como el fuego en la cocina, es el que hace que todos los ingredientes alcancen su punto y se mezclen de la manera adecuada. Este es el tesoro que potencia los otros dos. Difícilmente los otros dos tesoros se podrían desarrollar o profundizar sin el tesoro del Sanga.

¿Qué es lo que hace tan especial al Sanga? Podría ser ese rasgo de nuestra condición humana que nos hace ser seres sociales. Vivimos en familias, en comunidades, en sociedades, trabajamos con otros, al igual que nos capacitamos con otros, y nos gusta celebrar y compartir con otros, así como también socializamos nuestros infortunios y desaciertos. Hay un espíritu solidario y de identificación con los otros en el ser humano.

Sin Sanga no hay maestro y sin el maestro no hay Darma. Para que llegue un maestro a nuestras vidas tiene que haber un Sanga. El maestro es tal en la medida en que enseña y para enseñar necesita alumnos. El maestro en realidad encarna el Darma. Sin el Darma muy

difícilmente despertamos a nuestra verdadera naturaleza, el tesoro Buda. Pero el Darma, la enseñanza, no es una receta, es una vivencia, una experiencia.

El Sanga le da vida y sentido al Darma. Por su medio, la letra muerta se convierte en vivencia. No es lo mismo hablar de la amistad o la compasión que vivirla, realizarla, practicarla. No es lo mismo hablar del enojo, que trabajar con él cuándo interactúo con otro miembro del Sanga. El Sanga se convierte en el campo donde nos trabajamos a nosotros mismos. Pero a la vez el Sanga es nuestro apoyo porque todos estamos en lo mismo, cultivando nuevos buenos hábitos y tratando de superar nuestras limitaciones.

El Sanga crea un espacio para la práctica. Es difícil cultivar de manera aislada el hábito del zazen y de la práctica en general. El Sanga amortigua esa dificultad, al convertirse en un complemento con nuestra práctica en el hogar; así, nos sentamos en la casa y vamos a las sentadas formales a compartir con el la comunidad, y poco a poco vamos creando el hábito de la meditación diaria. El Sanga me permite la posibilidad de hacer períodos intensivos de zazen, llámese un día de zazen o un seshin de siete días. Sola, una persona difícilmente lo lograría, pero en grupo sí se hace posible hacerlo. Lo mismo con las ceremonias, los programas de entrenamiento, los programas de práctica intensiva, los grupos de estudio, entre otras actividades que compartimos.

Puede ser que en el Sanga haya personas que no me caigan bien, o que haya trabajos que me dan pereza, o tal vez que algunas ceremonias no tengan mucho sentido para mí, e incluso a veces no estamos seguros de si éste es el camino para mí.

Con respecto a esos miembros del Sanga que en alguna medida no me caen bien, con el tiempo me voy dando cuenta de que tienen problemas

parecidos a los míos, y que, aunque tienen muchos defectos, también son personas con virtudes que están haciendo su mejor esfuerzo. Así, sus faltas se convierten en espejo y sus virtudes en inspiración.

Sobre las cosas que no me gustan, o no quiero hacer, o sobre el trabajo en general, con el tiempo voy aprendiendo, que todo esto es otra forma de practicar, de que esto consiste en práctica en movimiento y en acción. Así, aprendo a no discriminar entre una actividad y otra; el mismo valor tiene lavar un baño que limpiar un altar; en ambos casos tengo la oportunidad de practicar atención plena. Aprendo que ir a Casa Zen a trabajar no es un sacrificio, sino que es algo que hago por mi propio beneficio. Así, en la medida en que vaya superando mi pereza e indisposición al trabajo, voy aprendiendo a dar y con ello a sentirme cada día mejor.

Aprendo también a no juzgar la práctica de las otras personas. Mi primera responsabilidad es mi práctica, y lo demás viene por añadidura.

Igualmente el Sanga puede ayudar a aclarar estos asuntos en los que tengo duda. A veces un día de zazen, o un seshin, hacen que de pronto vea las cosas un tanto diferentes de como las había estado percibiendo. Poco a poco la práctica también me va dando una perspectiva diferente de mi trabajo personal y espiritual. Y si me llego a preguntar: ¿debería seguir en este camino?, una posible respuesta podría ser la siguiente: “no estoy seguro, pero vamos a darle el beneficio de la duda y además no tengo que creer nada por obligación, el tiempo dirá ...”

El Sanga crea las condiciones para despertar el Buda que está en nosotros. Esas condiciones son la práctica, la confianza, y la determinación. El Sanga es un espacio de práctica, todo lo que hacemos es práctica: el zazen, trabajo, ceremonias ... todo es práctica en el aquí y el ahora. En la medida en que practicamos y en que vamos haciendo nuestras enseñanzas, y en esa medida va creciendo la confianza en nosotros mismos y en el camino que estamos recorriendo. Y con la confianza va creciendo en



nosotros la determinación de querer despertar, y la convicción de que podemos despertar, de que ese poder es algo que está en nosotros, no es algo que está allá afuera, sino es algo que está más cerca de nosotros que la punta de nuestra propia nariz. El Sanga nos multiplica, empuja nuestros límites, hace que cosas que no podíamos hacer o no parecían alcanzables, sean posibles.

Me atrevería a decir que casi todos los practicantes de zen aspiramos a un mundo mejor. Quisiéramos que las injusticias, las calamidades y cosas por el estilo queden atrás, y que haya solidaridad y respeto entre las personas, y hacia los animales, las plantas y que se fomenten lazos de amistad entre todos. El mundo es muy grande y complejo, y cambiarlo como queremos no es una tarea fácil. Sin embargo, podemos empezar por crear un lugar, un ambiente en donde podamos poner en práctica esos anhelos de respeto y de amistad. ¡Y que mejor que el Sanga para contar con ese lugar! Juntos podemos crear ese espacio, esa dimensión en donde esos valores que nos inspiran y mueven se puedan poner en práctica. No es fácil, pero es posible, y el Sanga es el lugar perfecto. Desde ahí podemos ir extendiendo ese espacio a la familia, amigos, el trabajo, el barrio, y demás. En la medida en que nuestra práctica madure y se profundice, al igual que la de nuestros hermanos y hermanas del Sanga, ese espacio se va convirtiendo en realidad, y se va tornando en un refugio de fortaleza e inspiración para otros.

EL 50 ANIVERSARIO Y LA ORDENACIÓN DE BODHI: MOMENTOS DE CELEBRACIÓN Y PRÁCTICA ESPIRITUAL

Por Guillermo Monge Guevara

Haber cumplido cincuenta años ininterrumpidos de práctica espiritual intensa, dentro del budismo zen, insertados en el linaje del Roshi Philip Kapleau, bajo la dirección de Roshi Sunyana Graef, y en Costa Rica: por supuesto que era un acontecimiento para celebrar en grande. Y así ha ocurrido. Las familias suelen celebrar sus aniversarios, cada cual a la medida de sus posibilidades. Son ocasiones propicias para recordar el trecho recorrido juntos y reavivar los lazos que unen a sus miembros. En nuestro caso, ha sido algo parecido, aunque con características particulares. Necesitábamos experimentar ese momento de celebración para revalorar en comunidad los avances logrados en el proceso de maduración de ese espacio privilegiado de cultivo del Dharma que es nuestro, y también, para renovar nuestro compromiso con nuestra práctica espiritual.

Sabiamente para el día siguiente al de la ceremonia de celebración del 50 Aniversario de Casa Zen, se programó otra: la de Ordenación de nuestro querido compañero Bodhi Murillo. La primera tuvo lugar el sábado 14 de setiembre y la segunda, el domingo 15. A la del sábado asistieron 90 personas. Después de que terminó, hubo una recepción en el Jardín de los Bodhisatvas. En la actividad del domingo participaron 150 personas, tanto en la ceremonia como en el almuerzo que ofrecimos en los jardines de la casa de nuestro vecino y compañero del Sanga Steve Moss.

Al programar ambas actividades en un mismo fin de semana, se generó una poderosa sinergia. Pudimos concentrar esfuerzos para sacarlas adelante en un lapso tan corto. A los

numerosos visitantes de Sangas hermanos les resultó posible hacer un solo viaje para asistir a ambas. Y adicionalmente, se logró destacar de forma especial el significado del 50 Aniversario, haciéndolo coincidir con la ordenación del primer sacerdote budista zen que surge del costarricense.

La organización de las ceremonias y de las actividades asociadas a ellas significaron un reto mayúsculo para el.

Roshi estuvo con nosotros desde una semana antes de las celebraciones, supervisando y dirigiendo los distintos trabajos. Su guía atenta y amorosa potenció nuestras posibilidades de asumir el sinfín de actividades preparatorias, como expresión de la práctica espiritual de cada quien, es decir, como esfuerzos a efectuar en el aquí y el ahora.

Recibimos la visita de 21 personas. El Roshi Taigen Henderson, abad del Centro Zen de Toronto, fue uno de esos visitantes. De ellos, 16 se hospedaron en Casa Zen y en la casa vecina de Steve.

Los integrantes de los Sangas hermanos que nos visitaron nos envolvieron con sus sonrisas y su calidez, y desde que llegaron hasta que se despidieron, se involucraron sin tregua en los trabajos preparatorios. Así, tuvimos la privilegiada oportunidad de ser parte del esfuerzo unificado del Triple Sanga concentrado en un mismo proyecto.

Para satisfacer las necesidades de alimentación de los visitantes y de los miembros del que se encontraban trabajando en Casa Zen, el equipo de cocina organizó un servicio de comidas

durante los días anteriores y posteriores al fin de semana en que tuvieron lugar las celebraciones. Con esfuerzo y creatividad, se las ingeniaron para ofrecer platillos basados en recetas e ingredientes de la cocina costarricense.

Desde varios días antes de las ceremonias, se montaron varias exposiciones en las paredes de Casa Zen: una treintena de historias cortas con testimonios de miembros del y de miembros de los centros de Vermont y Toronto, dispuestas estratégicamente en distintos lugares; varios cuadros de gran formato con fotografías alusivas a la trayectoria de Casa Zen; y unos afiches que exponían de forma cronológica 20 hitos relevantes de la historia de nuestro.

La organización de las ceremonias mismas requirió de grandes cantidades de trabajo, bajo la dirección de nuestra maestra. La preparación de los altares, los arreglos florales, los ensayos previos... todo ello hizo posible que cuando llegara el momento, discurrieran de forma perfecta. Mención aparte merece la instalación de pantallas y un sistema de sonido en el comedor y la terraza, que fue necesaria para que las personas que no pudieron sentarse en el zendo (simplemente, no había espacio para todos), participaran desde esos espacios. Un equipo formado especialmente para ese propósito logró sacar esa tarea con éxito.

La recepción del sábado y el almuerzo del domingo requirieron de una inversión considerable de trabajos organizativos. Fue necesario alquilar toldos, sillas y mesas, escoger los menús y contratar los servicios de catering. Omitimos aquí los detalles de todas las peripecias por las que los equipos a cargo de esas tareas tuvieron que pasar, para lograr los resultados esperados.

Para orientar y acomodar a los numerosos participantes en cada ceremonia, fue necesario crear un equipo de edecanes. Quince personas participaron en esa tarea, y para ello tuvieron que pasar por un entrenamiento específico. Otro equipo de cinco personas se conformó, dedicado a guiar los autos de los invitados,

desde el ingreso hasta el estacionamiento.

Valgan las referencias anteriores para dar una somera idea de la magnitud del esfuerzo invertido en la celebración del 50 Aniversario de Casa Zen y la ordenación de Bodhi como sacerdote budista zen. En todo ese trabajo, se hicieron evidentes al menos tres aspectos: la guía recibida por nuestra maestra, de principio a final, para lograr que las actividades realizadas fueran clara expresión de nuestra práctica; la capacidad del costarricense para emprender en conjunto y de manera exitosa actividades de la magnitud y la complejidad de las del 14 y el 15 de setiembre; y la presencia nutrida, solidaria y amorosa, de los s de Vermont y Toronto, cuyos miembros vinieron no sólo a celebrar, sino también a arremangarse las mangas con nosotros.

Más allá de sus propósitos propios, estas actividades nos han brindado un valioso estímulo para emprender la aventura espiritual compartida en la que estaremos involucrados durante los siguientes cincuenta años de la Casa Zen de Costa Rica.



SEPTIEMBRE DE 2024





SEPTIEMBRE DE 2024





EL LOTO TAMBIÉN BROTA EN AMÉRICA CENTRAL

Por Bodhi Murillo Rodríguez

La humanidad está viviendo tiempos difíciles. El cambio climático nos afecta a todos de manera impredecible y contundente: sequías, inundaciones, incendios forestales, contaminación de atmósfera, mares y ríos, entre otros. La desigualdad económica y social aumenta tanto dentro de los países como entre países y regiones, lo cual incide en la pérdida de oportunidades de bienestar, en la disminución de la calidad de vida y en el aumento de la pobreza para grandes grupos de población. Los conflictos bélicos exacerbaban el sufrimiento de los pueblos; uno de sus efectos es la exacerbación de las migraciones, desarraigando a las personas de sus culturas y posesiones. El desarrollo tecnológico en su dimensión negativa fomenta la desinformación y promueve los discursos de odio y resentimiento.

Simultáneamente, personas, organizaciones, instituciones y países hacen esfuerzos ingentes por promover la educación, la salud, la justicia social, la protección del ambiente, la extensión de los beneficios de los avances tecnológicos, y viabilizar la participación ciudadana. En general, estos esfuerzos buscan llevar a todas partes los beneficios del desarrollo económico y social.

Estas dos grandes tendencias en realidad no son fuerzas antagónicas que luchan por prevalecer o ser hegemónicas en un mundo dual, sino que coexisten en todo nivel: el de las personas mismas, el comunal, el nacional, el de las organizaciones públicas y privadas, y en el planeta en su conjunto. Estas tendencias coexisten en nuestros hábitos personales, culturales, de negocios, y sociales. Lo social y lo personal no están separados.

Según sea la forma en que tratemos las cosas, las personas, los demás seres sintientes, el tiempo, el trabajo, o el ambiente, así será el impacto de nuestras acciones sobre el cambio climático, la desigualdad económica y social, las confrontaciones bélicas y el desarrollo tecnológico. Podríamos decir que en nuestras acciones y a todo nivel, coexisten el entendimiento y la ignorancia, la compasión y la indiferencia. Uno puede ser un educador, un empresario, o un ciudadano. En todos los casos, debemos tomar decisiones sobre la forma de conducirnos. Como ciudadano, ¿cómo cumplo mis responsabilidades con la comunidad y cómo soy respetuoso de la opinión ajena? Como empresario, ¿pago los impuestos y produzco respetando el ambiente? Como educador, ¿soy consciente de la enorme responsabilidad en la formación de otras personas y doy el ejemplo a mis alumnos?

Desde sus orígenes, el budismo se ha posicionado en nuestro planeta, no sólo como una alternativa de práctica espiritual individual, sino también como una fuerza poderosa para promover el bienestar social, la convivencia pacífica y respetuosa entre todos los seres, y la armonía con la naturaleza.

La preocupación central del budismo se centra en el asunto fundamental del sufrimiento. ¿Por qué sufrimos los seres humanos, y cómo podemos superarlo? Para el budismo el origen de ese sufrimiento surge de la ignorancia, el apego y el deseo. Los esfuerzos correctos son los que apuntan a comprender esta causa y a dejar de estar determinados por ella. Pero la práctica budista no se concibe desde un punto de vista individualista, sino que integra

lo colectivo. La razón fundamental de la práctica, tal como se indica en el gata de Los Cuatro Votos del Bodisatva, es liberar a todos los seres sintientes de su sufrimiento. Esta es la motivación central de la práctica. El método, por llamarlo de alguna manera, para superar el sufrimiento en que se basa el zen, es la práctica de la atención plena o correcta atención. En palabras de nuestro maestro fundador Roshi Philip Kapleau:

Atención consciente es más que mera atención. Es todo. Es precisamente esta falta de atención consciente la responsable por tanta violencia y sufrimiento en el mundo hoy. Porque es la mente que se siente a sí misma separada de la vida y la naturaleza (...). La persona consciente ve la indivisibilidad de la existencia, la profunda complejidad e interrelación de todo en la vida, lo cual produce un profundo respeto por el absoluto valor de las cosas. Es de este respeto por el valor de cada cosa animada o inanimada, que nace el deseo de usar cada cosa como se debe, sin descuido, con sensibilidad y aprecio, sin destruirla o desperdiciarla.

¿Como percibe el budismo la naturaleza esencial de las cosas, es decir, la realidad última? Hay dos rasgos de esa realidad que es pertinentes referir aquí, la impermanencia y la interdependencia.

Por impermanencia, nos referimos a que todo está en constante cambio, que la vida es cambio; este rasgo nos ofrece infinitas posibilidades si aprendemos a fluir y navegar en el cambio.

Por interdependencia entendemos que nada está separado de nada, que todo es compuesto, interdependiente; una cosa se sostiene porque otra cosa existe. Eso nos dice de lo importante de nuestras acciones y actitudes. Lo que hagamos como personas o como colectividad tiene repercusiones. Si estamos conscientes de ello, nuestras buenas

acciones pueden traer mucho beneficio a muchas personas.

A lo largo de su historia milenaria, el budismo, incluyendo al zen, ha influido y ha sido influido por diferentes culturas y países. Esa capacidad de transformación y de mantenerse vigente a través del tiempo que posee el budismo, se origina en la sabiduría y la compasión que sus enseñanzas encierran. Estas enseñanzas se han puesto al servicio de personas, culturas y países. Es precisamente la capacidad de las enseñanzas del budismo para responder a los dilemas, desafíos y retos de cada época, lo que le ha dado pertinencia y vigor en los tiempos actuales.

El budismo en Occidente es joven, y más aún en América Latina. Inmigrantes orientales lo trajeron a esta parte del mundo, pero no es sino hasta muy recientemente que personas locales que no pertenecen a esos grupos han empezado a practicarlo. Lentamente el budismo se empieza a mezclar con la cultura local y a crear una especie de simbiosis que está generando un enriquecimiento mutuo. Esto último es lo que ha venido sucediendo en Costa Rica, un pequeño país latinoamericano ubicado en América Central. La Casa Zen está cumpliendo este año 50 años de haberse fundado. Este sangha nace con una fuerte presencia de extranjeros, pero hoy en día se caracteriza por un predominio de miembros locales y gran parte de las actividades, ceremonias y otras prácticas van adaptándose cada vez más a la cultura local, sin perder su espíritu original.

Al iniciar los segundos 50 años de existencia de la Casa Zen, nuestro sangha reafirma su voluntad de seguir enfocando sus esfuerzos en la materialización de la solidaridad, la compasión y la paz en nuestro país y en el mundo.

CALENDARIO 2024



NOVIEMBRE 2024

D	L	Ma	Mi	J	V	S
					1	2 Ceremonia de Muertos 9am.
3 Cambio de horario EUA Jukai VZC 8.00 - 9:30 CR	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 Fin de inscripción a Rohatsu
24	25	26	27	28	29	30 Medio día de trabajo 8-11am Asamblea 11am.

DICIEMBRE 2024

D	L	Ma	Mi	J	V	S
1	2	3	4	5 Ceremonia de Iluminación de Buda 6pm	6	7 Inauguración Rohatsu 6p.m CR
8	9	10	11	12	13	14 Finaliza Rohatsu
Sesshin Rohatsu						
15 CIERRE en Vermont y CZ	16	17	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:

Lynne Davis
Dora Gamboa Obando
Leny García Peña
Eugenio García Chinchilla
Guillermo Monge Guevara
Heather Kelman
Bodhi Murillo Rodríguez
Katia Rodríguez Muñoz
Rose Marie Ruíz Bravo