

EN EL DARMA

Casa Zen de Costa Rica www.casazen.org Tel (506) 2244 3532 Volumen 20, Número 4 octubre a diciembre 2024



El futuro Buda siguió adelante, suscitando una práctica cada vez más profunda, sin cesar, sin titubear, sin detenerse, tragándose la oscuridad con su propia luz. Hasta que, al despuntar el alba, su mente amaneció tan clara y radiante como la aurora. Miró a la estrella de la mañana, encontró la Iluminación y exclamó:

***“¡Maravilla de maravillas!
¡Intrínsecamente, todos los seres son Budas,
dotados de sabiduría y virtud!”***

MI ACERCAMIENTO AL ZEN

Por Paramaconi Acevedo

El camino solo existe cuando hay alguien caminando



Mi acercamiento a la práctica de la meditación se dio a muy temprana edad, impulsado por el espíritu de búsqueda de mi madre, quien por allá del año 1985 se unió a un grupo de meditadores informales, que tenían una sesión de meditación semanal, y ante mi pregunta ¿qué hacen allí? me respondió, “solo ven, no sé qué decirte, debes experimentarlo”. Ese primer contacto fue el inicio de algo que para aquel entonces era la entrada a un mundo que jamás me imaginé que existiera.

Recuerdo que al llegar me indicaron diferentes formas de sentarse, y opté por el banco de meditación, el cual uso desde entonces. Esas primeras experiencias fueron algo especial. Todos compartían al final de las sesiones sus

pensamientos, sus experiencias, sus fantasías ocurridas durante la meditación; yo, la verdad, me apenaba de no comentar nada, porque solo habían pensamientos y más pensamientos y siempre surgía la siguiente pregunta ¿es solo esto, pensamientos?

Años más tarde, teniendo prácticas individuales y muy esporádicas en donde siempre había lo mismo—“pensamientos”— decidí buscar más acerca de la meditación y me encontré con dos libros muy diferentes en cuanto a su abordaje. Sin embargo, ambos tenían un punto en común: los autores siempre se referían al “Zen” como el camino a la liberación. Para mí fue una luz que me dio una dirección en mi búsqueda; así, para

el 28 de mayo del 2011 estaba participando en mi primer Taller Introductorio al Budismo Zen, en la Casa Zen, y digo el primer taller porque luego realicé dos talleres más, para al fin decidir abandonar la duda, abandonar el miedo y adentrarme en este camino maravilloso del zen.

En el último taller escuché la frase “solo sentarse”, que me evocó el recuerdo de lo que mi madre me había dicho años atrás: “solo ven, no sé qué decirte, debes experimentarlo” y esa es la clave, esto es de práctica, de vivir la experiencia, de sentir con todos los sentidos, profundizar y solo sentarse.

Desde ese último taller he regularizado mi

práctica de zazen. Siguen apareciendo los “pensamientos”, pero mi relación con ellos ha cambiado, no es reactiva, no es identificativa, diría que es más compasiva y con un estado de mayor alerta, sin aferrarme, y prestando atención a cada detalle, sin el hábito de juzgar. Ahora sé que ese es el camino. Los pensamientos van a seguir surgiendo, lo que va a cambiar es cómo nos relacionamos con ellos y poco a poco el camino se va despejando.

Casa Zen me abrió la puerta que lleva al camino, pero para que este camino se haga real hay que caminarlo con la práctica, con la guía de los maestros, y el apoyo y la fuerza del sanga, pero sobre todo con la inspiración del Buda.



DESPERTAR

Por Bodhi Murillo Rodríguez

El despertar y la superación del sufrimiento

No sé si hay otra tradición, además del budismo, que tenga como objetivo el despertar de las personas. Ese objetivo -si es que se le puede llamar así- nos dice mucho sobre esta tradición. El despertar está íntimamente relacionado con otro interés del budismo, que es entender el sufrimiento y superarlo. Son como las caras de una misma moneda: superar el sufrimiento conlleva al despertar, mientras el despertar nos libera del sufrimiento. Tanto la superación del sufrimiento como el despertar se producen en esta vida, no son algo relacionado con lo que sucede después de la muerte.

El despertar no es un premio, o algo parecido, es un estado de consciencia del cuerpo- mente que se sustenta en la naturaleza intrínseca del ser humano. El despertar es viable, porque todos los seres humanos tenemos lo necesario para ser personas felices. Somos completos y perfectos, y no nos falta nada. Suena muy radical y es difícil creerlo. Si veo a mi alrededor y percibo todo el sufrimiento que hay en el mundo, y si también me veo a mí mismo y veo todas las limitaciones que tengo, pareciera que no hay mucha evidencia de que eso sea así.

El despertar: corazón de la enseñanza del Buda

El gran descubrimiento del Buda fue descubrir cuál es nuestra verdadera naturaleza, y encontrar el camino para realizarla. Logró tal descubrimiento a partir de encontrar las causas por las cuales los seres humanos sufrimos. Se dio cuenta de que la ignorancia,

el apego y el deseo son las fuentes del sufrimiento humano. También se dio cuenta de que son patrones mentales, o hábitos, que llegan a instalarse en nuestra mente y que operan de manera automática, de forma tal que con el tiempo nos van conformando como aquello que creemos que somos. Así, llegamos a crear nuestra propia percepción de la realidad, una especie de ilusión, y perdemos la capacidad de ver las cosas como son; por eso, vamos por la vida sin conocer la realidad misma.

La mente, dentro de sus funciones y atributos, tiene la de generar pensamientos, sacar conclusiones, hacer inferencias, emitir juicios, y, en general, darle sentido a las cosas. Ése es un proceso natural de la mente. La mente activa ese tipo de funcionamiento de manera automática, para ganar tiempo, y reaccionar rápidamente ante las situaciones. Pero la mente también tiene la capacidad de operar de manera consciente. Esta otra cualidad de la mente permite que las decisiones y las acciones sean producto de la voluntad consciente y atenta. Es un proceso más lento que el anterior, pero es más voluntario y consciente. En la vida de una persona, la forma en que se lleven a cabo esos dos procesos de la mente determinará cómo se relaciona con el exterior, y con su mundo interior. El Maestro Joshu decía: la mayoría de las personas son usadas por las 24 horas del día, yo uso las 24 horas del día. A lo que apunta este maestro zen, es precisamente a esa diferencia en las formas en que opera la mente: la mayoría de las personas vivimos en automático, muy pocas personas viven la vida de manera consciente todo el tiempo.

Las personas, cada cierto tiempo o en

determinadas ocasiones, vivimos de forma consciente, pero no la mayor parte del tiempo. Vivir en automático tiene sus ventajas. Podemos hacer varias cosas a la vez, por ejemplo, manejar y hablar por teléfono, y así por el estilo. El problema es que esos patrones se van haciendo hábitos y con el tiempo gobiernan nuestra vida. A su vez, alimentan los pensamientos y con ello los juicios, las opiniones, las preferencias y de esa manera se va profundizando una sensación de separación entre esto y aquello. Así vamos estructurando nuestro mundo, nuestras vidas y nos volvemos más rígidos, más inflexibles. El problema es que la realidad es fluida, flexible, impredecible. El resultado de esta falsa percepción de la realidad es que sufrimos, porque las cosas no son ni resultan como nosotros queremos o pensamos. Llegamos a creer que esa es la vida, que así es la realidad, que así es como son las cosas. Y esa perspectiva tan estrecha deja todo un mundo por fuera y nos priva de la posibilidad de desarrollar nuestra consciencia a niveles inimaginables.

Cuentan los sutras que cuando el Buda estaba en su proceso de despertar, fue acosado por Mara. Esta es una manera de referir a que fue atacado por sus pensamientos, opiniones, y preferencias. Tras ese ataque, en algún momento él tocó el suelo con su mano, como diciéndose a sí mismo: “vuelvo a la realidad”. Acto seguido expresó: “que la realidad sea testigo de mi liberación”. En ese momento, se despegó del mundo de la ilusión, y se conectó con una parte más amplia de su cuerpo-mente. Se liberó de su mente pequeña y se conectó con su mente mayor.

Con el despertar la mente pequeña no desaparece. No tienen que desaparecer los pensamientos, pero quien logra despertar ya no está dominado ni determinado por ellos. Como diría el maestro Joshu, ya ellos están al servicio de uno y no uno al servicio de ellos.



Para despertar no necesitamos adquirir algo que no tengamos

Cuando el Buda alcanzó el despertar, no fue trasladado a otro mundo, ni se convirtió en un superhombre, ni llegó a adquirir algo que no tenía antes. Lo que sucede es que la persona que alcanza el despertar se reconecta con una parte de su cuerpo-mente que estaba dormida o reprimida por el accionar demasiado fuerte de la mente pequeña. Así, esa persona logra estar permanentemente consciente de la realidad; dicho de otra manera, vuelve a su verdadero hogar. En realidad, vuelve a su estado normal, y por eso se dice que ese estado no es nada especial. Cuando le preguntaron a Dogen qué aprendió en su viaje a China, dijo: “que los ojos están horizontales y la nariz vertical”. ¿Qué quería apuntar Dogen con eso? Pues que una persona despierta simplemente ve las cosas como son, es decir, como nada especial.

El estado de despertar es nuestro estado normal

Lo que no es normal es el estado mental gobernado por la mente pequeña, esa que promueve el sufrimiento. Para la mayoría de las personas, vivir enfermos de alguna manera se convirtió en el estado natural. El despertar es

liberarnos de la enfermedad y volver al estado natural. Cuando uno está enfermo y se cura, se siente contento de no seguir pasándola mal por la enfermedad, y se siente contento de volver a estar sano. Sufrimos porque no entendemos (ignorancia), sufrimos porque le damos un valor a cosas que no lo tienen o tienen un valor distinto al que les atribuimos (apegos). Sufrimos porque andamos buscando en el lugar equivocado, y creyendo que algo fuera de nosotros nos puede traer felicidad, paz o tranquilidad (deseo).

El camino del Buda es dejar de buscar afuera, y empezar a ver hacia adentro, porque ahí están nuestros problemas. Como decía Bodhidharma, la raíz de todo lo bueno y todo lo malo está en la mente. Si entendemos nuestra mente, entendemos todo. ¿Como podemos conocer nuestra mente? La respuesta a esa pregunta nos la ofreció el Buda cuando enunció la Cuarta Noble Verdad; en ella nos propuso el método para superar el sufrimiento y lograr el despertar.

La cuarta verdad señala el camino para superar el sufrimiento, y consiste en lo que es llamado como “El Óctuple Sendero”.¹ Podríamos decir que la meditación está conformada por los tres últimos caminos del óctuple sendero: correcto esfuerzo, correcta atención y correcta concentración. A partir de ahí se logra avanzar más rápidamente por los otros caminos del óctuple sendero. Esto al menos desde el zen. Lo que hacemos en la meditación, es observar la mente, (pensamientos, emociones, cuerpo), la observamos estando conscientes y estando en el presente, en el aquí y ahora. Al estar conscientes en el presente, se crea un estado mental que no da pie a que los pensamientos controlen la mente. Los pensamientos pueden

aparecer, pero no estamos perdidos en ellos, o pasan por así decirlo a un segundo plano; esto hace que la mente pequeña no sea la que nos controle.

En el camino al despertar, obtenemos frutos abundantes

Dogen dijo que práctica e iluminación no son dos, lo que significa esto es que cuando estamos conscientes, atentos, de alguna manera estamos conectados con nuestra verdadera naturaleza, nuestra mente con mayúscula. Puede ser que uno esté consciente solo unos instantes o tiempos muy breves, pero en la medida en que uno practica, estos tiempos se hacen más prolongados, más frecuentes, más profundos y se van convirtiendo en un estado mental natural, habitual. Todo esto nos libera de la pequeña mente y así se van dando cambios cuantitativos y cualitativos en la dirección de la mente con mayúscula. Al irnos liberando de nuestra mente pequeña, vamos siendo más flexibles, menos apegados a nuestros puntos de vista o nuestras emociones. Al ir operando desde nuestra mente con mayúscula, naturalmente vamos siendo más comprensivos, tolerantes, respetuosos, y alegres porque de eso está hecha esta mente mayor.

El despertar no es algo que una vez que uno lo alcanza, entonces deja de ser necesario trabajar con uno mismo. El despertar es un proceso amplio y profundo, que no tiene límites. Se puede profundizar y profundizar a niveles insospechables, en la medida en que uno vaya teniendo experiencias y vivencias. Así va aumentando nuestro entendimiento y nuestra consciencia. Nuestra experiencia de despertar no es algo estático, sino que es dinámica, como la mente y la vida mismas.

1. El Óctuple Sendero abarca ocho tipos de esfuerzos, cuya práctica constituye el camino para el despertar. Son: visión correcta, intención correcta, habla correcta, acción correcta, medio de vida correcto, esfuerzo correcto, atención correcta, y concentración correcta. No fueron propuestos por el Buda como pasos secuenciales, sino como esfuerzos a realizar de manera simultánea en la medida de las capacidades de cada quien; el cultivo de cualquiera de ellas ayuda a mejorar el desempeño en las demás.



QUO VADIS

Por Álvaro Murillo Rodríguez

¿Para dónde vas?

Esta pregunta nos la hacemos de diferentes formas: ¿Cuál es tu propósito de vida? ¿Cuál es tu misión? ¿Cómo te ves en los próximos 10 o 20 años? ¿Cuál es tu meta? ¿Cuál es tu proyecto de vida? ¿Cuál es tu hoja de ruta? Y así nos planteamos esa misma pregunta de múltiples formas. Un porcentaje muy alto de las personas no tiene una respuesta y otros responden que su misión es tener una bonita familia, ser un buen profesional o dedicarse al arte, la política, los deportes, a viajar, o a perseguir otro propósito... Al final podemos ver que todas estas respuestas se enfocan hacia afuera de cada persona y tienen que ver con cosas externas o materiales. Al respecto, las enseñanzas espirituales nos señalan que esto es samsara, es decir, una ilusión, y que todo lo que hagamos en la vida está sujeto a la impermanencia, y que difícilmente encontraremos nuestro propósito y nuestra realización en este plano.

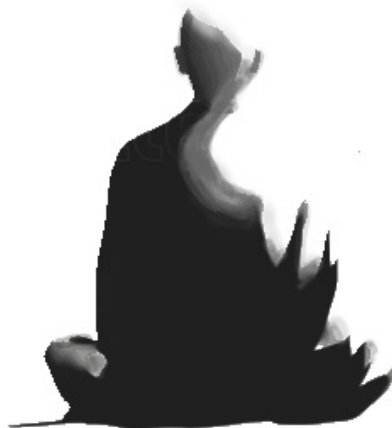
Pocas son las personas que apuntan hacia adentro, que encuentran que su camino a recorrer se centra en la búsqueda interior y que su propósito en la vida es despertar y liberarse de las ataduras del ego. Los que estamos en la práctica del budismo zen vemos, sentimos y sabemos que lo único permanente es nuestra Real Naturaleza y que mientras no realicemos esta misión estamos perdidos y cazando mariposas.

Buda enseñó que somos completos, perfectos y que no nos falta nada, que esa esencia perfecta está en nosotros y en todas las cosas y es la fuente de la compasión y la sabiduría. Nos señaló que realizando esta Verdad, vamos a ver el mundo real, lo cual no podríamos lograr desde nuestros conceptos, ideas y pensamientos.

Es esta verdad última y trascendental fuente de total sabiduría, la que nos permite paz interna, armonía o aceptación de los sucesos del día a día. Cuando llegamos a tomar conciencia de ello, en alguna medida nos vemos impulsados a volver a plantearnos la pregunta que mencioné al inicio de este artículo: ¿para dónde vamos? (Quo vadis).

Los proyectos o planes de la vida cotidiana pueden ser importantes, constructivos y válidos, pero no podemos confundirlos como nuestra aspiración última y crucial. Tengamos la seguridad que una vez que logremos estas metas terrenales quedaremos vacíos como al inicio. Nuestro ego pedirá más, generando un círculo vicioso insaciable y sin fin.

Usualmente las grandes pruebas de la vida, que nos infringen dolores profundos, nos ayudan a separar el trigo de la cizaña y a entender qué es lo que realmente importa en la vida y nos ayuda a establecer prioridades. ¿Para dónde vamos? Seguir haciendo esta pregunta nos ayudará a definir nuestro camino.





*MOMENTOS
que destacan
en el año
2024*



Seshin Rohatsu



Peregrinaje a la India



Después del seshin Jataka



Maestros y sacerdotes en el 50 Aniversario



Trabajando con Zoom



Jukai



Asamblea Anual



Ordenación



Ceremonia de los Muertos



Taller Introductorio



50 Aniversario

ALGUNAS ACTIVIDADES RECIENTES

Después de la bella celebración del 50 Aniversario y de la Ceremonia de Ordenación, la actividad en Casa Zen continuó intensa durante este último trimestre. En cuanto a seshines, se realizaron dos: el seshín de Jataka de 5 días en el mes de octubre con la participación de 10 personas, y el seshín de Rohatsu de siete días en el mes de diciembre con la participación de 12



miembros. Los dos seshines fueron realizados de forma híbrida, esto es, con participación presencial en Casa Zen pero conectados con Vermont vía zoom. A su vez ambos fueron conducidos por Roshi Graef. En ambos seshines el trabajo de los participantes fue serio y comprometido.

En el mes de noviembre se realizó el último taller introductorio del año con la participación de 30 personas y con el apoyo de más de 10 miembros asistiendo las diferentes tareas que demandan la actividad: el trabajo de recibir a los visitantes, la asistencia a los participantes durante todo el evento, y el refrigerio final, entre otros, todo junto con el ambiente conducente a la práctica de la casa, dejan una grata impresión en los visitantes, y una buena idea de la seriedad con que se hacen las cosas.



El sábado 2 de noviembre se llevó a cabo la Ceremonia de los Muertos, con una concurrida asistencia y una bella ambientación de la casa con alusiones al tema de la muerte. Esta ceremonia consta de tres partes: una ceremonia de liberación de espíritus hambrientos, quema de fantasmas personales y una ceremonia para recordar a los seres queridos que nos dejaron durante este año, junto a la liberación de los fantasmas personales. Excelente el trabajo de los miembros que colaboraron en el montaje de esta ceremonia y otras ceremonias, que demandan mucho trabajo cuidadoso, para que la decoración sobresalga y se logre la atmósfera adecuada. Durante la ceremonia hay también donación de alimentos y de dinero en efectivo que posteriormente se entregaron a Casa Beatriz, donde se realiza una gran labor con personas necesitadas de albergue y alimentación.



Otra actividad que sobresalió en el mes de noviembre fue el curso de dibujo conducido por Cynthia Mora, en el cual participaron 14 personas. El taller se llamaba Dibujando desde el Corazón, y los participantes aprendieron nuevas técnicas de dibujo y pintura, y salieron muy satisfechos. La actividad finalizó con un delicioso almuerzo.



CALENDARIO 2025

ENERO 2025

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	4
5	6 CZ ABIERTA	7	8	9	10	11
12 CEREMONIA KANÓN VZC	13	14	15	16	17	18 Medio día de TRABAJO
19	20 ROSHI EN CR	21 Seshín de 3 días del 21 al 24 de enero			24	25
26 JUKAI 10AM	27	28 ROSHI SALE	29	30	31	





FEBRERO 2025

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8 TALLER
9 PARINIRVANA VZC	10	11	12	13	14	15 PARINIRVANA
16	17	18	19	20	21	22
23 DÍA DE ZAZEN	24	25	26	27	28	

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:

Paramaconi Acevedo
Guillermo Monge Guevara
Álvaro Murillo Rodríguez
Bodhi Murillo Rodríguez
Katia Rodríguez Muñoz
Portada por DuongNgoc DoanThi (Pixabay)