

UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
POSGRADO EN ESTUDIOS LATINOAMERICANOS

TÍTULO:

**EL BUDISMO ZEN EN COSTA RICA: UNA EXPERIENCIA DE
PASANTÍA EN LA CASA ZEN DESDE LA PERSPECTIVA DE LOS
ESTUDIOS LATINOAMERICANOS**

NOMBRE DEL SUSTENTANTE:

LUIS EDUARDO DELGADO HERNÁNDEZ

LUGAR Y FECHA:

HEREDIA, 2024

Tesis sometida a consideración del Tribunal Examinador del Posgrado
en Estudios Latinoamericanos para optar al grado de Magíster
Scientiae en Estudios Latinoamericanos

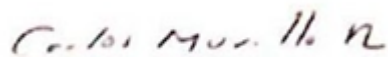
Trabajo final de graduación presentado para optar al grado de Magíster en Estudios Latinoamericanos que cumple con los requisitos por el Sistema de Estudios de la Universidad Nacional de Costa Rica y que fue expuesto ante el Tribunal formado por:

M.SC. Andrés Mora Ramírez

Representante de la coordinación

M.SC. Diana Rojas Mejías

Tutora



Carlos Murillo Rodríguez

Lector



Luis Eduardo Delgado Hernández

Sustentante

Resumen

En este documento se presenta un informe de pasantía en cuatro capítulos o momentos para optar por el grado de Maestría en Estudios Latinoamericanos del IDELA. Con el propósito de documentar y analizar mi experiencia y aprendizajes en la pasantía realizada en Casa Zen, desde una perspectiva latinoamericana.

En el capítulo uno se presenta una introducción y contextualización de la organización, los objetivos, el plan de trabajo y la estrategia metodológica para la reconstrucción-sistematización de la experiencia de pasantía en el centro de budismo de Casa Zen.

El capítulo dos es el producto final solicitado por la organización, que es un compendio de producciones escritas y gráficas... de modo que, si algún integrante o buscador de estilos de vida alternativos, con curiosidades intelectuales y espirituales quiere profundizar sobre diversos aspectos como el significado de todo lo que rodea al universo simbólico del zen, sus actividades, ceremonias, talleres, instrumentos, prácticas, tenga un material introductorio que le oriente o guíe en sus primeros pasos.

El capítulo tres expone hallazgos y un análisis crítico del proceso de pasantía, tomando en cuenta un cuestionario que fue enviado a los miembros activos del centro.

En el capítulo cuatro se encuentran las reflexiones finales y recomendaciones así como la evaluación de la pasantía por parte de la institución u organización receptora.

Agradecimientos

A mí madre ausente porque la vida así lo quiso,
origen, chispa, motivo,
insistencia en la importancia de los estudios,
que, después de todo,
no me dieron la valentía, la palabra y la inspiración de mi hermana Sofia
para decirle como ella, en sus últimos respiros:
“descansa en paz, todo va a estar bien”.

A Roberto Saborío

por introducirme en el mundo del budismo.
A Rose Marie Ruiz por ser, estar y confiar en mí,
en la transición de mi madre
a ese plano que se vuelve especulativo.

A Carlos Murillo

por su constancia fecunda,
la oportunidad y posibilidad de explorar
el universo simbólico del zen
en el ombligo de Centroamérica
llamado Costa Rica.

A Katherine Molina,

por decidir caminar conmigo,
tomados de la mano,
a pesar de las adversidades del camino.

A Andrés Mora y Diana Rojas

por el compromiso, las observaciones y los tiempos compartidos.

Índice

Capítulo 1: Introducción.....	7
Contextualización de la organización	10
Presentación de objetivos y plan de trabajo	14
Estrategia metodológica para la reconstrucción o sistematización de la experiencia de pasantía.....	18
Capítulo 2: Evidencias de la pasantía (producto final solicitado por la organización)	22
Preámbulo	22
Capítulo dos punto uno	26
El budismo en Occidente	26
Budismo occidental: síntesis de síntesis	27
Capítulo dos punto dos	29
Organizaciones y grupos que practican budismo en Costa Rica	29
Budismo en Costa Rica.....	30
Introducción.....	30
Casa Zen.....	30
La Soka Gakkai (SGI) de Costa Rica.....	33
Budismo Camino del Diamante	34
Asociación Cultural Tibetano-Costarricense	35
Templo budista la Luz de Buda	36
Ligmincha Costa Rica.....	37
Templo Shaolin	37
Capítulo dos punto tres	39
La Casa Zen: Centro de meditación Zen Budista en Costa Rica	39
Claves del Zen	40
La declaración de Bodhidharma	40
Principio de interdependencia de las cosas	41
El lenguaje del zen	42
El zen y el mundo actual	44
La espiritualidad y la tecnocracia.....	45
Síntesis de 30 años de historia de Casa Zen	46
Historia y origen	46
¿Cómo llega el budismo zen a Costa Rica?	46
Aspectos de la práctica del Budismo Zen en Casa Zen	51
Talleres introductorios	53
Espacios, objetos e instrumentos necesarios para la meditación, los cantos y las ceremonias	57

El zendo	57
El altar	57
El cojín y el petate	58
La túnica.....	58
Campana grande.....	59
Hang (se toca un minuto antes).....	59
Campana inkin	60
Keisu Grande y Keisu Pequeño.....	60
Mokugyo.....	60
Tambor:.....	61
Um pan:.....	61
Pinceladas sobre el significado del trabajo dentro del budismo zen	62
Ceremonias.....	65
Ceremonia de Alivio del hambre.....	66
Ceremonia de la Paz Mundial.....	68
Vesak.....	73
Capítulo dos punto cuatro	76
Apuntes y reflexiones-artículos de mi experiencia personal para el boletín: El Dharma	76
Las hojas blancas frente a mí.....	77
Una visita como anillo al dedo.....	80
Una tradición pacífica en un Jataka.....	84
Capítulo tres: Hallazgos y análisis crítico de la pasantía	87
Características sociodemográficas de las personas consultadas.....	88
Primeros acercamientos al budismo zen y liderazgos importantes.....	91
Aportes del budismo zen.....	101
Atención en la educación	109
Conclusiones del apartado.....	111
Capítulo cuatro: Reflexiones finales y recomendaciones	113
Reflexiones finales.....	114
Recomendaciones	117
Evaluación de la pasantía por parte de la institución u organización receptora	121
Bibliografía.....	123
Glosario budista	128
Anexos.....	131
Anexo 1: Breve Reseña del Yundrung Bon	131
Anexo 2: El corazón de la perfecta sabiduría o Prajna Paramita Hridaya.....	138
Anexo 3: El Sutra de diez versos de Kannon	139
Anexo 4: Sho sai myo kichijyo dharani.....	139
Anexo 5: Trabajos en el jardín evidencias.....	139
Anexo 6: Las cuatro nobles verdades	150

Capítulo 1: Introducción

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, p. 27).

Este Trabajo Final de Graduación (TFG) indagó sobre cómo emerge el budismo zen en Costa Rica por medio de una pasantía en Casa Zen, Santo Domingo de Heredia. Esta espiritualidad o *forma de relacionarse con el mundo* tiene mucho que aportar a la comprensión de las influencias culturales presentes en América Latina, y además, desde la perspectiva de la educación para la paz y los derechos humanos, puede visibilizar la riqueza y el aporte tan significativo de las prácticas espirituales orientales en el contexto de violencia que vive nuestra región. Las preguntas medulares que guiaron este trabajo son: ¿cómo llega y se difunde el budismo zen en Costa Rica y cómo esta espiritualidad puede contribuir a la construcción de una cultura de paz?

La importancia de comprender dicho problema y su relevancia en el contexto actual de los Estudios Latinoamericanos, radica en que se vuelve trascendente buscar enfoques que permitan contrarrestar la violencia cada día más creciente en nuestras sociedades y aportar a la construcción de alternativas. La *educación para la paz*, y la promoción de los *derechos humanos*, debe trascender la posibilidad de etiqueta, o de concepto, para convertirse en realidad; en el budismo se plantea un término: “interser”, que en el mundo de la academia está relacionado al “paradigma de la complejidad” que plantea Edgar Morin, y este posibilita reconocer la causa-efecto de un mundo cada vez más interconectado. Vamos inter-siendo con las

circunstancias, las realidades y las espiritualidades en que vivimos inmersos. El budismo zen se va abriendo camino en Latinoamérica como propuesta alternativa a lo “oficial” en cuanto a las religiones dominantes y la lógica de producción neoliberal que valora más el tener que el ser, se va constituyendo de una forma más horizontal, por vías pacíficas y sin una estructura jerárquica tan imponente.

La preocupación del budismo de “entender por qué razón sufrimos los seres humanos y cómo podemos superar este sufrimiento” (Murillo, 2023, p. 119) es también una preocupación latinoamericanista.

El budismo es una de las más grandes y antiguas religiones del mundo con aproximadamente dos mil quinientos años de historia, señala Carini (2011):

Su fundador fue Siddharta Gautama (557-487 a.C.), conocido como Buda (“aquel que ha despertado”), un príncipe de la India que abandonó su reino y su familia para buscar una forma de liberarse del sufrimiento y encontrar la verdad espiritual. Se dice que el Buda, luego de seis años de prácticas ascéticas, alcanzó un estado de iluminación y de trascendencia del mundo condicionado. (p. 16)

Se dice que cuando Siddharta se iluminó, entre sus primeras palabras estuvieron las siguientes: *¡Maravilla de maravillas, todos los seres son buda desde el comienzo mismo!* El budismo entonces, se manifiesta de muchas formas, en muchas tradiciones, como se puede observar en el siguiente cuadro, extraído de Carini (2011, p. 23).

Cuadro 1. Principales divisiones del budismo

ESCUELAS		PAISES	
Theravada		Tailandia Camboya Laos Myanmar Sri Lanka	
Mahayana	Chan	China	
	Tien-tai		
	Lut-sung		
	Ching-tu-tsang		
	Seon	Corea	
	Jogyo		
	Taego		
	Shingon	Japón	
	Kegon		
	Tendai		
	Jodo-shu		
	Zen		Soto
			Rinzai
			Obaku
	Amidismo		
Nichiren			
Vajrayana	Kagyú		Tíbet
	Sakya	Bután	
	Nyingma	Mongolia	
	Gelugpa		

Dada la especificidad de este trabajo, es importante resaltar que el zen nace en Japón y pertenece al budismo mahayana,

Su origen se remonta a la corriente originaria de la India conocida como dhyana (meditación). Se dice que un monje hindú de esta línea llamado Bodhidharma fue a misionar a China en el siglo VI y fundó la escuela chan, desarrollada luego en Japón bajo el nombre de zen. También se difundió por Corea (llamado seon) y en Vietnam (thien) (...) en Japón el zen se subdividió

en varias líneas, las dos más importantes son el zen soto y el zen rinzai.
(Carini, 2011, p. 21)

Finalmente, de forma general, en cuanto al budismo zen, es fundamental señalar que este está al margen de las escrituras, el énfasis está en la práctica; existe una búsqueda por tratar de entender el sufrimiento y cómo superarlo; y hay un interés por el “despertar al zen” o entrar en la conciencia del zen, esto significa “liberar a la mente de su enfermedad habitual de producir pensamientos incontrolados para volver a su pureza y claridad originales” (Kapleau, 2006, p. 20). Resulta interesante que el budismo zen plantea una propuesta que se liga o se vive en la vida diaria, cotidiana, en lo sencillo; práctica e iluminación no son dos; se construye a partir de un enfoque que no promueve ni el miedo ni el castigo, ya que el mismo Buda en sus enseñanzas solía decir *no me crean nada, experimenten, pongan todo a prueba*.

Contextualización de la organización

Costa Rica sigue siendo uno de los pocos países latinoamericanos confesional (el cristianismo católico sigue siendo la religión oficial del estado) esta realidad no necesariamente es negativa, pues por ejemplo la Universidad Nacional fue fundada por el Pbro. Benjamín Nuñez V. y abre el 14 de marzo de 1973.

En 1974 es fundada la comunidad de budismo zen que adopta por nombre Casa Zen, por Roshi Philip Kapleau, el grupo de meditación se establece después de que el Roshi dio una serie de talleres introductorios sobre Zen en la Biblioteca Nacional de San José, gracias al embajador japonés en Costa Rica y las personas que se interesaron por esta tradición espiritual, a partir de entonces, la organización de

Casa Zen realiza retiros de meditación intensiva, ceremonias, y otras actividades regulares durante el año, en un primer momento alquilando lugares para la práctica espiritual, pues no había un templo propio.

En los primeros 20 años después de la llegada del Roshi, hay un budismo zen nómada, pues no había un centro propio que acogiera a los miembros de la comunidad, y no será sino hasta en 1994, que Casa Zen, además de ser una organización, compró un centro en Santo Domingo de Heredia para la realización de la práctica regular, los retiros y la acogida de personas interesadas en esta tradición (cf. Casa Zen, 2023).

Además, contextualmente considero importante visibilizar que:

Hacia 1975 (...se vivía) una época de gran efervescencia política en Centroamérica y en la América Latina en general. Muchos países de la región estaban bajo regímenes dictatoriales. La represión de los movimientos populares y los fraudes electorales eran frecuentes. En el ámbito internacional, la guerra fría estaba en su apogeo. De hecho, la guerra de Vietnam había concluido en 1973, y América Latina era uno de los principales focos del conflicto geopolítico entre las potencias capitalistas y el bloque socialista. (Murillo y Murillo, 2004, pp. 22-23)

La importancia del zen en estas condiciones es que se presenta, en palabras de Kapleau (2006), como una "religión de paz" (religión como forma de relacionarse con la vida, más que en el sentido occidental de institución jerarquizada), toda vez que "el buda puso de relieve que la paz en las naciones y entre ellas es la

consecuencia de un corazón amoroso y pacífico (...) donde no haya armonía interior y comprensión no puede haber paz exterior" (Kapleau, 2006, p. 34).

Los regímenes dictatoriales y la represión popular como en el caso de Nicaragua donde han desterrado a religiosos (cf. Valenzuela, 2024), e inclusive al Comité Internacional de la Cruz Roja siguen siendo actuales, cabe preguntarse ¿cuál es la tendencia de El Salvador ante la reelección inconstitucional de Nayib Bukele? (cf. Murillo Zamora, 2024, p. 22). Para 1975, la guerra de Vietnam recién concluía, hoy tendría que ponerse en cuestión "junto a la guerra entre Israel y Hamás en la Franja de Gaza, que acumula miles de muertos desde el 7 de octubre, y la invasión rusa de Ucrania" (Senra, 2023), según Senra (2023) "conflictos armados a gran escala en Burkina Faso, Somalia, Sudán, Yemen, Myanmar, Nigeria y Siria".

En fin, como escribe Kapleau: "el atractivo del zen es que pertenece al ámbito de la experiencia personal más que al de la especulación filosófica" (2006, p. 35). Hoy no tenemos las mismas condiciones políticas, educativas, sociales, económicas e históricas del 73, pero sí nos toca afrontar nuevos retos y el zen ofrece una mirada fresca, liviana y comprometida para responder a la cotidianidad desde lo personal.

Casa Zen empezó siendo un grupo o una comunidad de personas que se reúnen para meditar, luego se convirtió en una asociación sin fines de lucro, y construyeron un centro de espiritualidad del budismo zen, por lo que en cuanto al quehacer habría que visibilizar el horario semanal que hay de práctica. En la casa-templo, se hace zazen formal de lunes a viernes de 6:00 am a 7:00 am. Y martes y jueves de 5:30 pm a 7:00 pm y el día sábado de 9:00 am a 10:30 am. Asimismo, se realizan talleres introductorios cada dos meses, de 7:30 am a 12:00 md. También se realizan

sesshines (retiros) cada cierto tiempo, y con días de zazen, que incluyen trabajos y sentadas. Además de otras ceremonias de suma importancia para el budismo zen.

La misión del centro es: “ayudar a la gente a superar el sufrimiento a través del desarrollo espiritual y el alcance social” (Casa Zen, 2023) y este se convierte en un vehículo del camino que potencia el autoconocimiento.

Presentación de objetivos y plan de trabajo

En el marco de un estudio exploratorio sobre el surgimiento del budismo zen en Costa Rica, se ha llevado a cabo una experiencia de pasantía en el Centro Casa Zen en Santo Domingo de Heredia. El siguiente cuadro obedece a una construcción colectiva con los responsables de Casa Zen, muestra un proceso significativo de aprendizaje pues fue necesario realizar un diálogo intergeneracional importante para desarrollar una serie de actividades y construir un producto final que engloba aspectos esenciales del budismo Zen, tanto para practicantes formales como para personas laicas interesadas en este camino espiritual.

Este cuadro, ha sido posible gracias a la oportunidad que se me dió de participar activamente en las prácticas y actividades de Casa Zen, colaborando en aspectos logísticos y talleres introductorios de meditación Zen dirigidos al público en general. De igual forma, se ha hecho partícipes a varios integrantes del centro de un cuestionario para comprender cómo las enseñanzas budistas han influido o afectado su vida y su visión del mundo.

Por lo tanto, se ha buscado abordar de manera integral el proceso de inmersión en el budismo Zen primero a través de la experiencia práctica, segundo por medio de la investigación bibliográfica y tercero gracias al contacto directo con la comunidad de budismo zen de Costa Rica.

Objetivo general: Realizar un estudio exploratorio sobre el surgimiento del budismo Zen en Costa Rica, a partir de la ejecución de una experiencia de pasantía en el Centro Casa Zen en Santo Domingo de Heredia.

Específicos	Actividades	Productos o indicador de logro
<p>-Identificar los principios básicos fundamentales sobre la práctica del budismo zen.</p>	<p>-Realizar revisión bibliográfica.</p> <p>-Elaborar una matriz para operacionalizar las referencias bibliográficas.</p> <p>-Redactar un documento que contenga los principios esenciales del budismo zen, que orienten el camino de las personas practicantes de esta tradición.</p> <p>-Generar un registro fotográfico con los principales elementos utilizados en la práctica del budismo zen.</p> <p>-A partir del registro fotográfico, se realizará una síntesis explicativa de los principales elementos que facilitan la meditación formal para personas laicas.</p>	<p>- Un documento guía que sintetice los elementos básicos fundamentales de la práctica del budismo zen para practicantes formales y personas laicas. La guía estará compuesta por los siguientes apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● “Principios esenciales del budismo zen” ● “Elementos que facilitan la meditación” ● “Pinceladas sobre el trabajo en el budismo zen”

<p>-Recopilar las generalidades acerca de los orígenes del budismo en Costa Rica.</p>	<p>-Realizar una revisión bibliográfica sobre los primeros 30 años de Casa Zen en Costa Rica.</p> <p>-Escribir una síntesis sobre los primeros 30 años de historia de Casa Zen.</p> <p>-Realizar revisión bibliográfica.</p> <p>-Visitar centros budistas.</p> <p>-Generar un registro fotográfico de las visitas a los centros budistas.</p> <p>-Redactar un documento sobre el desarrollo del budismo en Costa Rica.</p>	<p>-Informe sobre “Budismos en Costa Rica”</p> <p>-Informe sobre la “Síntesis de 30 años de historia de Casa Zen”.</p>
<p>-Participar en las prácticas y actividades de la Casa Zen, como meditación, días de trabajo, jardines, retiros y ceremonias.</p>	<p>-Colaborar en la logística de las diferentes actividades que permiten la difusión del budismo zen en Costa Rica.</p> <p>-Generar un registro fotográfico de las diversas actividades y ceremonias que se realizan en Casa Zen.</p>	<p>-Escribir una breve reseña sobre la “Ceremonia de Alivio del hambre” y “Ceremonia de la paz mundial”.</p> <p>-Escribir una reflexión sobre la ceremonia de “Vesak”</p> <p>-Redactar un escrito sobre el</p>

	<p>-Colaborar en la organización y ejecución de talleres introductorios de meditación zen dirigidas al público en general.</p> <p>-Realizar dos o tres entrevistas a profundidad para apreciar cómo las enseñanzas del budismo zen han influido en la vida de los practicantes.</p>	<p>proceso para realizar los “Talleres introductorios”</p> <p>-Artículo “Testimonios”</p> <p>-Participar y elaborar una memoria sobre el evento de “grupo de estudio”.</p>
--	---	--

Estrategia metodológica para la reconstrucción o sistematización de la experiencia de pasantía

La estrategia metodológica para la reconstrucción o sistematización de la experiencia de pasantía fue la gestión social participativa (GSP), buscando que, como señalan Gómez Torres y Mora Alvarado (2018) la ciencia no se imponga como el saber único y verdadero, de forma que colabore con el bienestar de los pueblos (cf. p. 93). Así, la GSP:

en lugar de buscar la construcción estricta de conocimiento, busca más la generación de cambios dentro de un espacio social determinado. Si se busca la gestión de una transformación, entonces por lo menos debe haber referencia a un modelo alternativo de realidad, donde importa ante todo la participación activa de las personas involucradas. (Gómez Torres y Mora Alvarado, 2018, p. 94)

Se busca la gestión de una transformación, no dentro de la institución en la que se realiza la pasantía, sino en el contexto más inmediato del sujeto investigador.

Respondiendo así, a tres principios éticos de la GSP:

- Punto de partida en la persona humana.
- La comprensión de gestión como un proceso permanente de diálogo entre técnicos (investigadores), poblaciones y actores, donde no existe una preeminencia de ninguno, y donde los resultados del accionar responden a un consenso mínimo.

- La comprensión de la gestión como un proceso pedagógico de aprendizaje colectivo, tendiente al mejoramiento de las condiciones de vida institucional, organizacional o comunal.

(Gómez Torres y Mora Alvarado, 2018, p. 94).

Dado que esta metodología de la investigación “descansa más en fundamentos epistemológicos como la fenomenología teniendo consecuencias etnometodológicas, de modo tal que el sujeto es central en la propuesta investigativa, el sujeto mantiene una interacción dialéctica con el objeto de estudio para producir el conocimiento” (Gómez Torres y Mora Alvarado, 2018, p. 95), el interés radicó en la descripción de hechos observados para interpretarlos y comprenderlos en el contexto en el que se producen, con el fin de tener un acercamiento a la práctica religiosa de meditación en su complejidad sociocultural.

En el desarrollo de este trabajo final de graduación, se implementaron diversas técnicas metodológicas para obtener y analizar la información necesaria. Entre las técnicas empleadas se incluyeron: la observación participante, el registro bibliográfico y la recolección de documentos internos del centro. El registro de datos consta de documentos escritos breves que dan cuenta de diversas aproximaciones temáticas. Además, se recurrió a la fotografía como una herramienta complementaria para documentar y evidenciar el trabajo realizado, especialmente en los jardines del centro.

La dinámica de visita al campo se desarrolló en seis momentos: primero, la frecuentación de prácticas de meditación regulares, está práctica dura entre una hora y hora y media; segundo, la participación en días de zazen o jornadas de

práctica de un día, en las que se medita intensamente y además, se realiza meditación en acción o trabajo comunitario; tercero, la participación de un “seshin”, que implicó un período de convivencia de tres días con el objetivo de practicar meditación en comunidad con la presencia de la maestra; cuarto, momentos de trabajo de jardín; quinto, talleres de introducción sobre el budismo zen, incluyendo los aspectos logísticos para la realización de los mismos; y sexto, una sentada o meditación formal seguida de una conferencia realizada por tres mexicanos que practican budismo tibetano y tenían la misión de compartir en diferentes lugares de América Latina.

Es importante destacar, que yo he sido y continúo siendo un practicante de meditación zen desde el año 2018, por lo que la pasantía estuvo entrelazada con una participación personal en las prácticas de meditación zen y con una pertenencia activa en el centro. Esta realidad dio la ventaja de facilitar el acceso a ciertos ámbitos, conversaciones y experiencias no dadas a quién tiene una participación en el campo menos comprometida, otorgando la ventaja de conocer a la comunidad “desde adentro”. La experiencia participativa permite experimentar en el propio cuerpo, las realidades de las que dan cuenta tantos libros sobre la meditación y el budismo zen. Asimismo, dada la realidad mencionada, existió el riesgo de naturalizar la experiencia de campo por la posibilidad de la familiaridad que se ha ido gestando a lo largo de los años, por lo que en un momento posterior de análisis de datos se realizó un ejercicio de deconstrucción de la participación personal en el campo. Pues como señalan Gómez Torres y Mora Alvarado, 2018,

la subjetividad, además de innegable, es necesaria y propia de la realidad humana pero se puede moderar con metodologías rigurosas que intenten interpretar la realidad; es decir, se sigue la idea del sujeto moderno aunque de forma matizada pues se hace depender la realidad “de los actos del sujeto y ya no de los actos sin el sujeto, esto es, la realidad depende de la interpretación (...) lo anterior debido a que la realidad es acción subjetiva que da sentido (desde el lenguaje, el simbolismo y la cultura) a las cosas”. (p. 95)

En gran medida, fue a través del lenguaje, el simbolismo y la cultura, como se documentó la pasantía en el centro de Casa Zen.

Capítulo 2: Evidencias de la pasantía (producto final solicitado por la organización)

Preámbulo

Primero realizaré una cita/relato de una experiencia de Bodhidharma para después contextualizar de forma breve lo que el lector se encontrará en las siguientes reflexiones:

Poco después de llegar a China, Bodhidharma tuvo una audiencia con el emperador Wu Di en la entonces capital de Nankín.

Tuvieron este diálogo:

-He construido muchos templos, he fundado monasterios, he hecho copiar escrituras sagradas, he sostenido a muchos monjes a través de toda la China. ¿Qué méritos alcanzaré por esto?

-Ningún mérito, Majestad.

-Pero entonces, ¿cuál es la enseñanza fundamental del Budismo? (...)

-El Gran Vacío: no hay ninguna esencia,
Majestad.

-Y si no hay ninguna esencia, ¿quién entonces me está hablando?

-No sé, Majestad

Bodhidharma dio media vuelta y abandonó el palacio y fue a residir al Monasterio de Shaolin, donde pasó nueve años meditando frente a una roca.

(Revista Aleph, 2006)

Así como le preguntan a Bodhidharma ¿qué méritos alcanzaré por esto?, podría surgir la pregunta ¿qué mérito tienen las siguientes reflexiones?, y podría responder que ninguno desde una perspectiva zen. Sin embargo, desde una perspectiva académica ese “ninguno” podría no ser convincente, quizás irreverente, poco entendible y con ausencia de argumentación. Por lo que fundamentaré la importancia de las presentes reflexiones. Los escritos parten de lo más general a lo más concreto.

Así inicia el primer capítulo: *El budismo en Occidente* en el que ya se hacen explícitas algunas características en cuanto a las relaciones de género y se menciona la preocupación fundamental del budismo, que también atañe a los Estudios Latinoamericanos y a la construcción de una cultura de paz: el sufrimiento. Se puede afirmar que hay dos formas de lidiar con el sufrimiento, sin sentido y con sentido, el budismo lo resignifica para darle sentido. A continuación en *Claves del Zen* veremos que Bodhidharma desacredita las escrituras y especulaciones intelectuales, además se menciona el principio de interdependencia, el papel del lenguaje, el aporte o posicionamiento del zen frente a la actualidad y la tecnocracia.

No se puede hablar sobre el “budismo”, habría que decir los “budismos”, pues no hay una sola forma de practicarlos o entenderlos sino muchas y muy variadas, cada una con su complejidad y sus riquezas y limitaciones, por eso para ofrecer una visión panorámica el capítulo dos *Budismo en Costa Rica*.

Luego, en el capítulo tres: *La Casa Zen como un centro de meditación zen budista en Costa Rica*, la persona lectora puede encontrar una breve *Síntesis de 30 años*

de historia de Casa Zen, que es el centro que me permitió realizar la pasantía-experiencia.

Para formar parte de la comunidad de Casa Zen, se realizan *Talleres introductorios*. En los mismos, las personas que visitan el centro por primera vez, tienen un acercamiento a *Espacios, objetos e instrumentos necesarios para la meditación, los cantos y las ceremonias*. Este breve capítulo presenta una descripción de los espacios, las formas y objetos que hacen posible el rito, que generan un ambiente o entorno adecuado para la práctica de la meditación, este proceso implicó en cierto sentido una deconstrucción, pues se toma distancia de lo que se ha vuelto normal/natural cuando uno es practicante.

En el budismo zen la experiencia tiene un predominio ante la especulación. La experiencia tiene que ver con el trabajo personal y se puede afirmar que el trabajo exterior refleja el trabajo interior. Para explicar esta realidad de forma más detallada, encontramos la sección titulada *Pinceladas sobre el significado del trabajo dentro del budismo zen*.

Se continúa con tres ceremonias de gran importancia en la práctica del budismo zen y que se relacionan directamente con la promoción de una cultura de paz: *Ceremonia de Alivio del hambre, Ceremonia de la Paz Mundial*, y *Vesak* este último hace referencia al nacimiento de Buda. Estas ceremonias conectan el rito con la realidad.

En el centro se realizan dos grupos de estudio anuales. Me correspondió participar en uno de estos grupos de estudio, y la reflexión sobre esta actividad la sintetice en

el artículo para el Boletín: En el Darma: *Las hojas blancas frente a mí*. Asimismo, vinieron tres practicantes de budismo tibetano, provenientes del Instituto Assian Classics Institute de México a dar una charla llamada “Meditación fuera del cojín” y de ahí surgió otro artículo para el Boletín: En el Darma que titulé: *Una vista como anillo al dedo*. Y finalmente describo un *Jataka* o cuento, referido a una de las vidas del Buda, que en lo personal me sacó de mi mentalidad occidental-instrumental de consumo y producción: *Una tradición pacífica en un Jataka*.

Capítulo dos punto uno
El budismo en Occidente

“Uno es creador y responsable de su propia existencia y nadie lo va a salvar de esa responsabilidad” (Murillo Rodriguez, 2022, p. 120)

El budismo occidental se va abriendo camino en occidente, gracias a maestros y eruditos tanto orientales como occidentales; hecho que viene sucediendo en los últimos 150 años (cf. Murillo Rodriguez, 2022, p. 117).

Algunas de las características de este budismo moderno y occidental son:

1. Importancia de la meditación: la meditación tiene una centralidad fundamental, “se da una relación muy estrecha entre espiritualidad y autoconocimiento. El entender cómo funciona nuestra mente y cómo ponerla a nuestro servicio es una necesidad actual y muy sentida” (Murillo Rodriguez, 2022, p. 119).
2. Orientación laica: A diferencia de oriente, que tiene una tendencia hacia lo monástico, en occidente hay una orientación más laica, con una práctica seria y comprometida. Esta característica es más evidente en el budismo zen.
3. Diálogo con la ciencia: esta tradición no se divorcia de la ciencia, pues “existe un espíritu curioso y las cosas son sometidas a (cuestionamiento y) evaluación (...) se ha desarrollado un diálogo muy fructífero entre científicos, maestros y practicantes (...) buscando puntos de encuentro y un mejor entendimiento de la realidad”. (Murillo Rodriguez, 2022, p. 118)
4. Igualdad de género: hay una mayor igualdad de género, aún cuando, tanto en oriente como en occidente, existe una cultura patriarcal, la participación de la mujer en posiciones de responsabilidad, inclusive en occidente, como

maestra viene creciendo y abriendo espacios cada vez mayores para su participación en equidad y no discriminación.

5. Con respecto a las otras tradiciones, la tradición budista es sumamente respetuosa con otras espiritualidades o religiosidades. Asume que en todas las tradiciones hay sabiduría y conocimiento para el desarrollo espiritual pleno.
6. Respecto a las distintas escuelas budistas existe una unidad particular, que hace posible que no se enfrenten la gran diversidad de budismos que coexisten.

La preocupación central del Budismo está en entender el origen del sufrimiento y cómo superarlo. Esta preocupación se sintetiza en lo que se conoce como las cuatro nobles verdades (anexo 6). Estos principios no se imponen como dogma, se proponen como práctica-experiencia. El origen del sufrimiento es la ignorancia que genera apego y el deseo que provoca el sufrimiento. Otros rasgos de la existencia que complementan las cuatro nobles verdades son: impermanencia, interdependencia, causalidad y no-yo (cf. Murillo Rodríguez, 2022, p. 120).

Capítulo dos punto dos

Organizaciones y grupos que practican budismo en Costa Rica

Budismo en Costa Rica

Introducción

A continuación presento una pequeña investigación sobre los diversos centros de budismo que existen en Costa Rica, esto con la intención de dar un panorama muy general en cuanto al desarrollo de este estilo de vida en el país, y las oportunidades o posibilidades que van surgiendo en cuanto a la meditación. Considero importante mencionar que tuve contacto, por la pasantía y mayor frecuentación antes de la misma con Casa Zen. En una o dos ocasiones visité la Soka Gakkai, pero para este documento, tomé información de su página web. Tanto del Centro Cultural Tibetano Costarricense como del Templo Shaolin tomé solamente información de su página web. Al camino del Diamante asistí una vez de cara a la pequeña investigación, y de Ligmincha tuve la oportunidad de reunirme vía zoom con un dirigente para que me diera una breve introducción a su práctica.

Casa Zen

Casa Zen es el único centro de budismo zen de Costa Rica, fue fundado en 1974 por el Roshi Philip Kapleau, quién

fue uno de los pioneros del Zen en Occidente (...) pasó trece años en Japón entrenando bajo tres maestros Zen. En 1965 fue ordenado por Hakuun Yasutani-roshi, quien le dio permiso para enseñar. En 1966 publicó Los Tres Pilares del Zen, el primer libro que explica la práctica del Zen a los occidentales. (Casa Zen, 2023)

También fundó el Centro Zen de Rochester, en Nueva York. Actualmente, la Casa Zen cuenta con la guía de la maestra Roshi Sunyana Graef, quién fue la fundadora del Centro Zen de Vermont (cuenta con un canal de youtube llamado Vermont Zen Center) e inició su práctica de budismo Zen en 1969 como discípula de Roshi Philip Kapleau, “fue ordenada como sacerdote en 1986 y autorizada como Heredera Darma de Roshi Kapleau un año después (...) visita Casa Zen seis veces al año para dirigir seshines, programas de entrenamiento, ceremonias, y otras actividades” (Casa Zen, 2023).

La página web nos dice que “La Casa Zen es un ambiente pacífico para el estudio y la práctica del Budismo Zen. Está dedicada a ayudar a la gente a superar el sufrimiento a través del desarrollo espiritual y el alcance social” (Casa Zen, 2023).

La organización empezó en 1974 (cf. Casa Zen, 2023 para mayor profundización) y durante los primeros 20 años de existencia, todo su accionar se desarrolló en casas o espacios que se rentaban en San José, para poder desarrollar la práctica del Zen budismo. Es hasta 1994, hace 30 años, que se compró una casa en Santo Domingo de Heredia, que ha llegado a ser un centro especializado para la práctica regular y los retiros del zen, en nuestro país.

Los métodos y prácticas que se desarrollan en el centro, surgen de las enseñanzas del Roshi Philip Kapleau, “cuyas enseñanzas estaban a su vez influenciadas por el Maestro Zen Harada Dauin Roshi y su mezcla de las sectas antiguas del Zen Soto y Rinzai” (Casa Zen, 2023).

La base de la práctica es el zazen,

la práctica Zen es expresada en la vida diaria a través de la atención y conciencia que traemos a cada momento. Nuestras prácticas sentados incluyen ambos shikan-taza y conciencia de la respiración, como se hace comúnmente en la tradición Zen Soto, y koanes, o preguntas espirituales, como en la tradición Rinzai. En el zendo nos sentamos de cara a la pared en vez de ver hacia afuera. La mayoría de los cantos y la recitación litúrgica se hace en español. El entrenamiento Zen surge de la tradición budista pero puede servir como apoyo valioso a cualquier religión, calmando y centrando la mente, y promoviendo la estabilidad, concientización y claridad. (Casa Zen, 2023)

El centro cuenta con jardines que son parte muy importante de la práctica de meditación en acción, y con una biblioteca con más de 700 libros sobre Zen y otras formas de budismo. La mitad en inglés y la otra mitad en español.

Asimismo, en el centro se medita formalmente, de forma regular de lunes a viernes, de 6 am a 7 am; martes y jueves de 5 30 pm a 7 00 pm. Y sábados de 9 00 am a 10 30 am. Y se realizan retiros y sesshines de 3, 5 y 7 días, conducidos por la maestra Roshi Sunyana Graef, al menos 5 veces al año. En estos retiros y sesshines se usan los instrumentos que se presentarán en *Espacios, objetos e instrumentos necesarios para la meditación, los cantos y las ceremonias*, pues no se habla, ni se

levanta la vista, por lo que los instrumentos juegan un papel fundamental en la comunicación sin palabras.

La Soka Gakkai (SGI) de Costa Rica

Soka Gakkai (literalmente, “Sociedad para la creación de valores”), esta institución se autodefine como “una organización budista de base comunitaria que promueve la paz, la cultura y la educación, centrada en el respeto a la dignidad de la vida” (SGICR, 2022), la historia de este instituto en Costa Rica, empezó alrededor de 1968, fecha en la que empezaron a llegar gohonzon de Panamá y Nicaragua. En 1980 inició el proceso de agrupar a los miembros hasta entonces esparcidos en San José, los pioneros fueron el señor y la señora Johnson que junto al Sr. Azuma y otros integrantes hacían reuniones en sus casas (cf. SGICR, 2022).

- El 28 de marzo de 1996, unos meses antes de la visita del presidente de la SGI, Dr. Daisaku Ikeda a Costa Rica, se formalizó el grupo y se constituyó legalmente la Soka Gakkai Internacional de Costa Rica.
- El 26 de junio de 1996, recibimos a Sensei en suelo costarricense. En ese momento había unos 40 miembros.
- A raíz de la visita de Sensei inauguramos la exposición «Armas Nucleares: Una amenaza para la Humanidad», a la cual asistieron más de 12,000 personas. A la inauguración asistieron el Dr. Oscar Arias, el Ing. José María Figueres, presidente de la República en ese momento y otras figuras (SGICR, 2022).

- En el 2001 realizaron la exposición “Amazonía: convivencia y esperanza”, participaron aproximadamente 15 000 personas gracias a la visita de los miembros a escuelas y colegios para promover la exposición e invitar a amigos y conocidos.

Actualmente cuentan con 120 Gohonzon y están divididos en 11 sectores: 5 en San José, Cartago, Heredia, Alajuela, Guanacaste, Puntarenas y la Zona Sur.

Su página web facilita el acceso a muchos recursos sobre budismo, conceptos budistas fundamentales, testimonios, entre otros. Cuentan con una revista titulada Irazu, a la que quién desee puede inscribirse para recibirla mensualmente, y tienen una canal en YouTube, tanto de *SGI de Costa Rica* como *Sokka Gakai Oficial*.

Budismo Camino del Diamante

Esta organización es reciente, tuve la oportunidad de visitar el centro de San José, Barrio Escalante, el 5 de julio del 2023, nos recibió Eliana, para darnos una charla introductoria, y hacer un ejercicio de meditación guiada. En la página web se menciona que tienen otro centro en San Mateo de Alajuela.

La organización fue fundada el 4 de octubre del 2010, con el objetivo de facilitar “el acceso a auténticas enseñanzas y meditaciones budistas para su uso en la vida contemporánea” por Hannah y Lama Ole Nydahl bajo el patrocinio espiritual de Thaye Dorje, Su Santidad el 17° Karmapa.

Hay espacios para meditar y/o recibir charla introductoria los días miércoles a las 7 pm, los viernes a las 7 pm y los domingos a las 6 pm.

En su página web además, tienen una lista de maestros que han sido de suma importancia para la organización y se visibiliza que son budistas del linaje Karma Kagyu. Y conecta con un canal de Youtube Diamond Way Buddhism que también tiene de referencia al Lama Ole Nydahl.

En cuanto a la meditación me parece importante resaltar, que a diferencia del zen, o de la Soga Gakkai (donde el “ejercicio” de meditación principal es cantar un mantra) la meditación es guiada.

Asociación Cultural Tibetano-Costarricense

Según la página International Tibet Network esta asociación fue fundada en 1989 como una organización sin fines de lucro. Entre sus principios fundamentales encontramos:

- Promover la cultura tibetana en Costa Rica y patrocinar su preservación a través de actividades y proyectos de carácter sociocultural.
- Difundir el Buddhadharma, promoviendo la educación y elevación espiritual según sus principios éticos, el amor, la compasión y el altruismo, además de promover la enseñanza y promover la práctica del Budismo Mahayana según el método tibetano, a través de la participación e instrucción impartida por personas altamente calificadas y reconocidas. profesores.

- Fortalecer los vínculos intelectuales y espirituales entre el Tíbet y Costa Rica, fomentando las relaciones de amistad, la cooperación humanitaria y el diálogo constructivo entre sus respectivos gobiernos y pueblos.
- Fomentar la colaboración y coordinación con otros grupos humanitarios y religiosos para realizar, conjunta o separadamente, actividades de beneficio social, cultural y espiritual.
- Actuar como Grupo de Apoyo al Gobierno del Tíbet en el exilio y a la causa del pueblo tibetano.

(La red internacional del Tibet, 2014-2022)

Desde 1994 forma parte de la Red Internacional de Grupos de Apoyo al Tíbet.

Según la página web tibetencostarica.org se realizan estudios de Shantideva todos los martes abiertas al público, meditaciones con sadhanas cortas todos los jueves y práctica mensual, pero no se indican las horas.

Templo budista la Luz de Buda

A este templo fui personalmente, y envié un correo pero parece que el centro cerró. No obtuve mayor información.

Ligmincha Costa Rica

Ligmincha Costa Rica “es una organización sin fines de lucro cuyo objetivo es la preservación, el estudio y la práctica de la enseñanza Bon, la tradición espiritual más antigua del Tíbet” (Ligmincha Costa Rica), autorizada por Gueshe Tenzin Wangyal Rinpoche y guiada por el Dr. Alejandro Chaoul Reich desde el año 2009.

Agradezco profundamente a Oscar Jiménez Mesa quién me facilitó una reunión vía zoom para hablarme sobre su experiencia con respecto a la práctica budista que realizan y me invitó a asistir a un período de meditación, de igual forma, me facilitó un documento titulado *Enseñanzas del Buda Tönpa Shenrab y el conocimiento del Bön* que por respeto a sus fundamentos anexare completo (anexo 1).

Esta organización se reúne los jueves de 7 00 pm a 8 00 pm vía zoom, y a las personas que van por primera vez se les pide conectarse media hora antes para darles algunas instrucciones.

Templo Shaolin

Shaolin significa “El Pequeño Bosque”, en su página web se describen los orígenes del Templo Shaolin en China, y se narra cómo llega el budismo Chan (Zen en Japón). Muy relacionado a las técnicas de artes marciales, por lo que influyó en China en cuanto a la aparición del concepto de “Guerrero Espiritual”, “el buscador espiritual no tiene porqué despreciar el mundo, ni su propia salud física, ni siquiera las artes del combate, pues se reconocía que la batalla espiritual era tanto exterior como interior” (Shaolin Costa Rica). Ahora bien, en cuanto al centro de Costa Rica, se dice que fue fundado en el año 2005,

Con el nombre de Organización Costa Rica de Disciplinas chinas y Kung Fu del Templo Shaolin, impartiendo, Kung Fu, Tai Chi, Wai Chi, Liao Fa, Yoga y Medicina Tradicional China. A partir del año 2010 pasamos a ser parte del

Templo Shaolin de China y cambiamos nuestro nombre a Templo Shaolin Costa Rica. (Shaolin Costa Rica)

Este templo cuenta con un amplio horario de posibilidades en cuanto a las artes marciales de Kung Fu, Tai Chi, y se practica meditación budista Cha'n los sábados de 8 15 am a 9 00 am.

Finalmente, según expone Masís-Iverson, existe la Comunidad Dzogchen Costa Rica Dekyitling que incluye enseñanzas de budismo tibetano y danza Vajra, tienen facebook, pero no hay demasiada información detallada; y hay un grupo de Vipassana fundada por S.N. Goenka.

Capítulo dos punto tres

La Casa Zen: Centro de meditación Zen Budista en Costa Rica

Antes del proceso de inmersión de todo lo que significa Casa Zen en lo personal, social, político, religioso-espiritual considero importante visibilizar algunas *Claves del Zen*, que expone Nhat Han para tener una idea general de todo lo que implica el budismo zen. Asimismo, ante la pregunta ¿por qué Casa Zen para una pasantía? Es importante mencionar que yo llegué en el proceso transitorio de mi madre de la vida a la muerte, lo que generó un primer vínculo que después se convirtió en una

necesidad espiritual, intelectual y existencial que ha exigido cada vez mayor constancia y compromiso con la organización. De igual manera, Casa Zen es el único centro de budismo zen que existe en Costa Rica, y su trayectoria de casi 50 años le da una solidez que no se logra fácilmente y lo convierte en un faro de luz en medio de tantos conflictos y procesos nacionales a veces convulsos y confusos.

Claves del Zen

Lo que se expone a continuación es una síntesis-reflexión sobre algunos apartados del libro de Thich Nhat Hanh *Las claves del zen* con la aspiración de señalar algunas características del budismo zen, en cuanto a su origen, principio de interdependencia, lenguaje, la respuesta de esta espiritualidad al mundo actual y al paradigma tecnocrático en el que vivimos insertos.

La declaración de Bodhidharma

Bodhidharma fue el primer patriarca de la escuela zen en China, de ahí la importancia de su declaración como un principio central del budismo zen. Escribe Nhat Han:

El zen es, según Bodhidharma, una transmisión aparte, fuera de la doctrina enseñada, que no se basa en la literatura, sino que enfoca directamente al corazón de la realidad para que podamos ver nuestra propia naturaleza y llegar a despertar (...) Bodhidharma dijo: “El zen ha sido transmitido por Buda, y no tiene relación con las escrituras y doctrinas que intentáis estudiar” (...) la declaración de Bodhidharma es sólo una manera enérgica de conducir a las personas hacia esta actitud original, que subraya la importancia de la

experiencia espiritual directa y desacredita la especulación intelectual. (1998, pp. 30-31)

El camino espiritual que presentó el Buda se conoce como el óctuple sendero, y corresponde a lo que se conoce como la cuarta noble verdad: el camino para superar el sufrimiento. Estos ocho aspectos son: correcto entendimiento, correcta intención, correcta palabra, correcta acción, correcta forma de vida, correcto esfuerzo, correcta atención y correcta concentración. Un budista debe de trabajar todos estos aspectos. El punto de entrada del budismo zen es la correcta atención y a partir de ahí, se van cubriendo los otros siete aspectos. La meditación sentada se conoce en el budismo zen como zazen (za significa sentarse y zen significa meditación) y los maestros dicen que a partir del zazen vienen todas las demás cosas. El énfasis en el zazen, lo que nos indica es que ese énfasis, está en la práctica y en la experiencia.

Principio de interdependencia de las cosas

Como escribe Murillo Rodríguez:

“se refiere a que todo está conectado con todo, nada es totalmente independiente, todo está compuesto. Cuando las condiciones se dan, las cosas o situaciones existen; una vez que esas condiciones ya no se dan o cambian, las cosas o situaciones dejan de ser y se transforman en otra cosa”.

(2023, p. 120)

La consecuencia de lo anterior es el sentido de interdependencia de las cosas. Para que exista una silla, deben existir todos los elementos de la silla: un árbol, un río, las nubes, las montañas, la tierra... Además, dentro del budismo zen, la realidad

última tendrá más que ver con una experiencia personal, o una percepción, que con una gran teoría metafísica que explique el mundo.

El lenguaje del zen

La aspiración primaria del zen es el despertar. Pero esta búsqueda no se hace a través de la palabra, el discurso o la especulación, sino como se ha mencionado anteriormente, se hace a través de la experiencia, en palabras de Nhat Hanh:

Por eso no se habla del zen, sino que se experimenta. Pero el despertar es un gran fenómeno que irradia como el sol. (...) Podría decirse sin temor a exagerar que la sonrisa, la mirada, la palabra y la acción de la persona despierta constituyen el lenguaje del despertar. (1998, p. 41)

Las palabras son empleadas por un maestro o Roshi, como un medio hábil, para conducir a sus estudiantes, para guiarlos hacia el despertar, no para hacer planteamientos teóricos o especulativos de lo que debería de ser la realidad o no. Y Nhat Hanh señala las cualidades de una persona despierta, que no sobresale por su capacidad racional de hacer explicaciones, especulaciones o reflexiones sino por su actitud frente a la vida.

“Si te encuentras a Buda, mávalo”

Uno de los grandes poderes de los medios hábiles es *liberar a los seres de la cárcel de sus conocimientos y prejuicios*. Estamos apegados a nuestros conocimientos, a nuestras costumbres y prejuicios; el lenguaje del zen debe ser capaz de liberarnos. En el budismo el conocimiento conceptual constituye un obstáculo para el despertar. (Nhat Hanh, 1998, p. 44)

El budismo zen, es, en gran medida, irreverente. Recuerdo que en una clase de introducción a la teología en la Universidad Centroamericana, antes de que el gobierno de Ortega expropiara a los jesuitas, aproximadamente en el 2014, tuve un profesor que era italiano, y en una de las primeras clases dibujó una manzana y nos planteó la pregunta: ¿qué es esto? a lo que lógicamente respondimos que era una manzana, y nos dijo: -no es una manzana, es una representación de una manzana; se puede afirmar que sucede algo parecido con el budismo zen, y por eso esta afirmación de “si te encuentras a Buda, mávalo”, porque la realidad no se puede atrapar en conceptos, en palabras de Nhat Hanh, “el concepto que nos hayamos formado de Buda impide ver al propio Buda” (1998, p. 45). Esto lo que nos indica es que no debemos apegarnos ni siquiera a las mismas enseñanzas, estas son como un bote, que uno usa para pasar el río, una vez que estamos en la otra orilla, el bote se queda ahí, y nosotros seguimos nuestro camino. Esta afirmación apunta a que debemos liberarnos de dogmas, opiniones, y puntos de vista, relacionarnos con la realidad directamente, sin intermediarios.

El zen y el mundo actual

La persona “de nuestro tiempo se ve arrastrado por el engranaje de la producción y el consumo, hasta tal punto que va llegando a ser una parte de esa máquina, y pierde su autodomínio” (Nhat Hanh, 1998, p. 115).

Una de las posturas más lúcidas del budismo zen radica en qué ante la pregunta ¿qué tengo que hacer para ser mejor y ayudar a los demás? Un maestro podría responder: “-Siéntese a meditar.” Siéntese a meditar podría significar muchas cosas, por ejemplo: ante una mente dispersa y turbia que siente la necesidad de

acción tras acción, es importante la pausa, la reflexión, el sosiego. En uno de los talleres introductorios en que participé, recuerdo que Carlos Murillo decía, por ejemplo, que ante un temblor hacía falta una mente serena, que pudiera tranquilizar a los demás, para así responder a la situación de la forma más adecuada posible. Esa serenidad, la puede aportar una persona despierta que haya cultivado su desarrollo espiritual por medio de la meditación. La meditación no fomenta el consumo, no produce capital, objetos, cosas, pero sí potencia la claridad y el sosiego, aunque estas cualidades no deben ser el “fin” de la meditación. El ser humano pierde cuando no hay autodominio, porque es entonces, cuando se dicen cosas que no salen de lo más auténtico de cada uno. La pérdida de ese autodominio es el que hace que la mayor parte de las noticias que podemos ver en la televisión suenen a absurdo, pleitos, malos tratos, inconveniencias que terminan implicando la violencia y en el caso más extremo la pérdida de la vida de algún involucrado en temas razonablemente poco significativos.

La espiritualidad y la tecnocracia

La civilización tecnológica, en el pasado, ha creado sin parar nuevas necesidades de consumo, la mayoría de las cuales no son verdaderamente indispensables. Pero esa civilización ha creado también sufrimientos y tragedias que han despertado la sed de humanidad. (Nhat Hanh, 1998, p. 124)

No estaría de más leer *Aferrados a nuestros móviles: Byung-Chul Han contra el smartphone como oso de peluche digital* (2021), para entrever cómo esta civilización tecnológica ha destruido la empatía, y ha generado la adicción del siglo XXI,

entiéndase, una necesidad de consumo que pocos se cuestionan, y que como menciona Nhat Hanh, no es necesariamente indispensable. Sin embargo, como bien escribe el mismo autor, esta realidad ha despertado también sed de humanidad, y la humanidad se genera o se potencia en el vínculo, en la afectividad, en la escucha atenta, en el intercambio de miradas, ideas, gestos. Estas realidades sencillas, que a veces parecen estar en peligro de extinción, son las que tienen la posibilidad de hacer una espiritualidad robusta, creíble, necesaria, en la que pueda experimentarse la realización o la felicidad, que tiene que ver, según Nhat Nahn con “una vida iluminada por el sentimiento de una responsabilidad constante para con el prójimo” (1998, p. 124).

Síntesis de 30 años de historia de Casa Zen

Historia y origen

“El camino espiritual no es una línea recta vertical, sino que tiene altos y bajos, valles y montañas, cuestas y guindos. Esto es lo que ha sucedido en Casa Zen.” (Murillo y Murillo, 2004, p. 13).

Dentro del budismo se presenta una perspectiva singular en comparación con las prácticas espirituales comúnmente aceptadas en nuestra cultura. Se promueve un enfoque distinto para cultivar la espiritualidad y la autoconciencia para el beneficio de todos los seres, por ejemplo en Domando el buey en la cintura de las Américas. Treinta años de budismo zen en Costa Rica 1974-2004 se menciona el voto del bodhisattva: “el compromiso de ayudar a todos los seres sintientes a despertar a su propia naturaleza, a aliviar el sufrimiento en el planeta, a afirmar la vida ...” (Murillo

y Murillo, 2004, p. 13), personalmente considero que estas palabras sintetizan el porqué o el para qué de la fundación de la organización.

¿Cómo llega el budismo zen a Costa Rica?

“La semilla del zen fue traída a Costa Rica por el Roshi Philip Kapleau, el fundador de uno de los más grandes y respetados centros budistas de Norteamérica: el Centro Zen de Rochester, en Nueva York” (Murillo y Murillo, 2004, p. 17).

“Práctica y vida cotidiana no son dos”

(Murillo y Murillo, 2004, p. 28).

Gracias a una pareja, Ronald y Deborah Burkart, dos miembros del Centro Zen de Rochester, estudiantes del Roshi que para entonces (en los 70s) vivían en Costa Rica, el Roshi Philip Kapleau es invitado a dar charlas en Costa Rica. Esta pareja contactó al Embajador de Japón, el señor Tetsusaburo Hitomi, que también era practicante zen y junto a Ana Teresa Odio y su hijo Juan Carlos André

organizaron una reunión preparatoria de la visita del Roshi en la Embajada de Japón (...) ocho días antes de su llegada al país (...) las exposiciones del Roshi tuvieron lugar el viernes 15 y el sábado 16 de marzo de 1974, en la Sala Julían Marchena de la Biblioteca Nacional. El traductor fue Manuel Arce, quien llegaría a convertirse en el líder del grupo en su primera etapa (...) los miembros más antiguos recuerdan que hubo una reunión al día siguiente del taller de meditación, en la casa del Embajador de Japón. Ahí se levantó una lista de los interesados en practicar el zen y se acordó que las sesiones de zazen se rotarían en las casas de los miembros del grupo. La primera reunión

se realizó en una casa ubicada en el barrio de Moravia, en San José (...) según recuerda Ana Teresa Odio, en esa reunión se formó un comité coordinador. A partir de entonces, empezaron a reunirse dos veces por semana en una sala de yoga. El grupo inicial era pequeño y heterogéneo (...) con el estímulo constante del señor Hitomi, ese grupo se mantuvo haciendo zazen de manera informal y unos pocos meses después de formado logró alquilar su primera casa, ubicada en un vecindario del centro de San José llamado Cuesta de Nuñez. En un acta de agosto de 1974 se registran cambios en el comité coordinador (...) En marzo de 1975, el Roshi Kapleau hizo su segunda visita al país, y la primera organizada por el incipiente grupo de zen de Costa Rica. (Murillo y Murillo, 2004, pp. 18-20)

La cita anterior, muestra cómo se fue conformando la organización, hacen falta nombres de personas que han hecho importantes aportes, sin embargo, para información más detallada, se puede consultar el libro en cuestión.

Las visitas del Roshi fueron de gran trascendencia, pero se consideró que hacía falta que costarricenses fueran al Centro Zen de Rochester a afianzar su práctica para poder difundir el budismo entre su propia gente (cf. Murillo y Murillo citando la revista Zen Bow, 2004, p. 24).

Hacia 1975 (...) Costa Rica era un país profundamente católico y muy lejano geográfica y culturalmente de las tradiciones espirituales orientales. Todavía lo es (en 2004). Y el contacto con los grupos budistas occidentales era casi inexistente; recordemos que la globalización de las comunicaciones aún se encontraba en una etapa incipiente. Era además una época de gran efervescencia política en Centroamérica y en la América Latina en general.

Muchos países de la región estaban bajo regímenes dictatoriales. La represión de los movimientos populares y los fraudes electorales eran frecuentes. En el ámbito internacional, la guerra fría estaba en su apogeo. De hecho, la guerra de Vietnam había concluido en 1973, y América Latina era uno de los principales focos del conflicto geopolítico entre las potencias capitalistas y el bloque socialista. (Murillo y Murillo, 2004, pp. 22-23)

A finales de esta década ya había influencias hippies en las juventudes latinoamericanas, además de los movimientos políticos de izquierda. La cita anterior nos contextualiza en general sobre el acontecer de América Latina.

El budismo zen centra su práctica en una experiencia llamada zazen, y además existen diversas ceremonias. Para estas experiencias se necesitan algunas herramientas, “durante sus visitas, el Roshi y sus colaboradores enseñaron a hacer cojines, los petates y las túnicas. Trajeron libros de cantos, instructivos sobre la distribución de las tareas del zendo” (Murillo y Murillo, 2004, pp. 25).

El primero de los dos seshines que el Roshi dirigió en Costa Rica tuvo lugar en su tercera visita. En esa ocasión, el Roshi estuvo en el país durante casi todo el mes de enero y parte de febrero de 1979. (Murillo y Murillo, 2004, pp. 27)

Para entonces, vino acompañado de dos asistentes, Polly Papegeorge y Dharma Sakya, este último permaneció en Casa Zen e hizo un minucioso trabajo de estímulo y entrenamiento del grupo, era entonces un monje budista con la facilidad de hablar español.

“En 1979 el grupo traslada su sede a una casa en el barrio La Granja, en San Pedro de Montes de Oca, muy cerca de la Universidad de Costa Rica” (Murillo y Murillo,

2004, p. 28), para entonces, la conducción del centro fue asumida por Manuel Arce, Milton Fonseca y Carlos Murillo. Las insatisfacciones existenciales motivaban el espíritu de búsqueda espiritual tendiente a la milenaria senda del budismo zen (cf. Murillo y Murillo, 2004, cf. p. 28).

“En 1983, el Roshi Kapleau hizo su última visita a Costa Rica: la cuarta en un lapso de nueve años” (Murillo y Murillo, 2004, p. 29) a este seshín asistieron un numeroso grupo de miembros del Centro de Rochester. y dos miembros del grupo de zen que se estaba empezando a formar en México, uno de ellos fue Gerardo Gally, quién aproximadamente en el 2003, “se convirtió en el primer maestro de zen latinoamericano del linaje del Roshi” (Murillo y Murillo, 2004, p. 29).

Casa Zen después de la última visita, quedó bastante huérfana de guía espiritual, la dirección fue asumida por Carlos Murillo, quién gracias a su liderazgo, profundizó la práctica constante, seria y rigurosa del grupo.

Fue hasta en 1987, que el grupo recibió un apreciado regalo: encuentra a su actual maestra, Sensei Sunyana Graef, quién dirigió su primer seshin en mayo de 1988.

El Sanga continuó en su época nómada, inició una cacería de casas, ya que

Para cada seshín había que encontrar y alquilar una casa medianamente apropiada (...) era realmente complicado eso de conseguir una casa adecuada que estuviera desocupada, y cuyos dueños estuvieran dispuestos a alquilarla solamente por una semana (...) El grupo se constituyó formalmente en una Asociación sin Fines de Lucro, al amparo de la ley de Asociaciones de Costa Rica, y contrajo un préstamo con un banco. Se bajaron las expectativas iniciales en cuanto al tamaño y la ubicación de la casa y se optó finalmente por adquirir una pequeña en Santo Tomás de Santo

Domingo de Heredia, en el año 1994. Es el edificio original de nuestra actual Casa Zen. (Murillo y Murillo, 2004, pp. 36-37)

Casa Zen es parte de un triple Sanga, la maestra Sensei Sunyana Graef nos conecta con las Sangas del Centro Zen de Vermont, Estados Unidos y el Centro Zen de Toronto, en Canadá. Nuestro contacto se inició en 1994, estos centros son inspiración y ejemplo para el sanga tico. Siempre hay oportunidades de practicar con intensidad y compromiso (cf. Murillo y Murillo, 2004, p. 43), por ejemplo, actualmente, se cuenta con un horario diurno de 6 00 am a 7 00 am de lunes a viernes, y un horario vespertino de 5 30 pm a 7 00 pm martes y jueves, además, de los sábados de 9 30 am a 11 00 am para que los miembros hagan zazén formal, y por lo general la casa está abierta por si alguien quiere practicar de forma informal. Podría afirmarse que esta es la síntesis de la historia y los orígenes de Casa Zen.

Aspectos de la práctica del Budismo Zen en Casa Zen

Aun cuando se ha enfatizado en este trabajo que el zazen es la base de la práctica zen, esto no quiere decir que no hayan otros aspectos como los cantos, las ceremonias, el trabajo, por mencionar algunas, que juegan un papel importante en esta tradición. Por ejemplo el templo, Casa Zen. Si ustedes lo visitan notarán que se caracteriza por una limpieza impecable, una atmósfera de tranquilidad y silencio, en general una atmósfera conducente a la práctica. Cuando uno entra a Casa Zen lo primero que debe de hacer es quitarse los zapatos, en el templo no se usan zapatos, los pisos son de madera y el motivo de ese acto, es que la persona sienta que entra a un lugar de práctica espiritual y recogimiento. La limpieza que muestra el lugar es el resultado del trabajo de los miembros, que como parte de su práctica

cuidan del lugar. Esto porque, de alguna manera, la buena atmósfera del lugar refleja el estado mental de los miembros y de la comunidad que practica. El zen enfatiza en un ambiente minimalista y frugal. En el Centro o templo hay zazen formal todos los días y el silencio caracteriza el ambiente. También cada cierto tiempo hay ceremonias y actividades que apuntan a algún aspecto de la práctica. Los cantos y las ceremonias promueven la práctica de la atención y el estar conscientes en cada cosa que hacemos, y a la vez despiertan en los practicantes energía conocida como joriki, que ayuda a la concentración. Ceremonias como la de alivio del hambre, además de lo anterior, nos invita a solidarizarnos con las personas que sufren por hambre y pobreza. La mayoría de las actividades se realizan en la sala de meditación o zendo y en este espacio el silencio se respeta y fomenta una atmósfera adecuada para la atención plena y la concentración. Para las actividades formales los miembros utilizan túnicas para más comodidad y menos distracción con las formas y los colores. Igualmente se utilizan instrumentos (campanas, trozos de madera, y otros instrumentos), para avisar el inicio de las meditaciones sin necesidad de estar hablando. Es fácil creer que la práctica del zen es una práctica individualista, que la mayor preocupación es el bienestar del practicante. Sin embargo, no es así, y más bien es todo lo contrario. El propósito de la persona que practica es ayudar a todos los seres a ser personas sabias, compasivas y felices. Pero entiende que para poder realizar esa importante tarea debe de cultivar las cualidades en sí mismo. Y además siendo una persona sabia y compasiva puede realmente ayudar a otros. Si nosotros nos conocemos a nosotros mismos, si podemos distinguir entre la realidad y la ilusión, nuestros esfuerzos y consejos tienen un sustento en el conocimiento y la generosidad y no en puntos de vista u

opiniones subjetivas que se sustentan en un poco conocimiento de nosotros mismos. Cambiando nosotros, cambiamos el mundo, nuestras familias, barrio, trabajo, amistades.

Talleres introductorios

“Los talleres son una introducción práctica y auténtica al Budismo Zen y un momento ideal para ver cómo se lleva a cabo el entrenamiento espiritual en la Casa Zen” (casazen, 2023).

Los talleres introductorios son una forma de difusión del Budismo Zen. Pero no solo eso, son el camino para ingresar o formar parte de la organización, es un requisito obligatorio que con el tiempo permite formalizar la pertenencia a una comunidad de budismo zen.

Los talleres, se realizan un sábado cada dos meses, en un horario de 8 00 a.m. a 12 m. Para participar en dicho taller es necesario llenar un formulario de inscripción y realizar un pago de 15000 colones (de ninguna manera la falta de recurso impide que una persona participe. Dado el caso de que alguien no pueda pagar debe conversar con el director para llegar a un acuerdo), cuyas indicaciones y formularios se encuentran en la página web: www.casazen.org. Cumplido este proceso se asegura un cupo para participar en el taller. Se recibe un máximo de 38 participantes..

El programa del sábado de taller es el siguiente:

- El líder del grupo Carlos Murillo comienza el taller con una introducción a la enseñanza del budismo y los principios fundamentales del Zen.

Hay una discusión de la meditación Zen -¿qué es y cómo se hace?
Seguido de preguntas y respuestas.

- Se enseñan posturas de meditación, métodos de respiración y maneras de concentrar la mente, seguidas de dos períodos cortos de meditación Zen sentados y caminando.
- Palabras de cierre, preguntas y



respuestas. Al final del taller hay información sobre cómo practicar en la Casa Zen. Hay disponibles varios libros sobre budismo, y formularios para adquirir prendas de meditación y cojines. Y la actividad se cierra con un refrigerio vegetariano, en el cual los participantes lo comparten con miembros de la Casa Zen, que han colaborado con el desarrollo del taller.

Después de este taller introductorio, las personas tienen la oportunidad de participar en las meditaciones del centro, de lunes a viernes de 6 am a 7 am, martes y jueves de 5 30 pm a 7 00 pm y los sábados de 9 a.m. a 10:30 a.m.; y de otras actividades que haya en el centro de meditación, por un período de 6 semanas y por el mismo costo de la inscripción.

Estas 6 semanas son un tiempo de discernimiento para que la persona se plantee si quiere continuar y profundizar su camino espiritual con esta comunidad de budismo zen o desea continuar su búsqueda espiritual por otros caminos.

Asimismo, si la persona lo desea, después de realizar el taller introductorio, puede asistir al siguiente taller introductorio a colaborar con aspectos logísticos sin tener que realizar necesariamente un pago.

Para el día del taller introductorio se recomienda llegar a las 7:30 am para que la persona se familiarice y pueda conocer la casa, así como ubicarse en el debido tiempo.

El taller introductorio de budismo zen lo pueden realizar personas mayores de edad y menores (acompañados por un padre o con el debido consentimiento). Si por alguna razón la persona no pudiera asistir al taller, la contribución se puede usar en una fecha próxima de taller.

Además, se recomienda usar ropa cómoda, holgada. Asimismo, si la persona lo requiere, porque vive lejos del área metropolitana, se puede proveer hospedaje, por una tarifa simbólica, los arreglos tendrían que hacerse con anticipación.

Lo anterior en cuanto a aspectos logísticos se refiere. Ahora bien, de forma más testimonial, escribe Herrera Varela:

Por lo general, nuestra primera visita fue un taller introductorio y en muchos casos, no hicieron falta palabras para percibir el espíritu de la práctica. La Casa Zen, su limpieza, el orden y el joriki del zendo transmiten la atención a los detalles que permea el budismo zen. (2023, p. 4)

Finalmente, es importante mencionar que de estos talleres introductorios es que se ha ido conformando a lo largo de la historia la comunidad o sanga de budismo zen que existe en Costa Rica, porque los talleres introductorios son de alguna forma, el primer paso para formar parte de la comunidad.

Espacios, objetos e instrumentos necesarios para la meditación, los cantos y las ceremonias



El zendo

Es el lugar en el que se práctica la meditación. Los practicantes al entrar deben realizar un gassho, que es un saludo ritual donde se unen las palmas de las manos y se realiza una leve inclinación del torso hacia delante. Carini (2009) se refiere al mismo como dojo.

El altar

Por lo general en el altar se ofrecen inciensos, frutos y té; una de las funciones del mismo es recordarnos nuestra verdadera naturaleza búdica.





El cojín y el petate

El cojín tiene la función de facilitar el zazen o la sentada, asimismo, pueden usarse cojines

rectangulares de soporte, un banquito o una silla (en el caso de que haya un dolor de espalda muy grande que no permita la postura de flor de loto o medio flor de loto).

Como señala Carini (2009) “los sonidos rituales, al mismo tiempo que estructuran el tiempo sagrado, transmiten una serie de representaciones con relación al tiempo profano, una reflexión sobre su impermanencia y fugacidad” (p. 50).

La túnica

El color de la túnica fue elegido por el Roshi Philip Kapleau, se usa túnica especialmente por comodidad, y para que haya cierta sobriedad en el zendo. Esto ayuda y facilita la concentración, pues si los practicantes usaran otras ropas sería más fácil distraerse.



Campana grande

Se toca cuando faltan 5 min para la meditación formal, para que los practicantes sepan que deben hacer silencio e ingresar al zendo y prepararse para la meditación formal.





Hang (se toca un minuto antes)

Trozo de madera que se golpea con un mazo justo antes de comenzar el zazen.

Carini cita a Stephane Thibaut para señalar que: “lo que simboliza la (campana de) madera es que el tiempo pasa más y más rápidamente, por culpa de la conciencia. Cuantas más experiencias haya acumulado nuestra conciencia a lo largo del tiempo,

más

rápidamente pasa éste”. (2009, p. 52)



Campana inkin

Tradicionalmente se usa una campana inkin para abrir y cerrar



una sesión de meditación o zazen y kinhin, cantos y ceremonias.



Keisu Grande y Keisu Pequeño

Ambos se utilizan en los servicios de cantos.

Mokugyo

Este es un instrumento hecho de madera ovalado, ahuecado interiormente y tallado por fuera con formas que recuerdan un pez. Según la tradición zen, el pez simboliza el despertar y la atención, pues siempre está con los ojos abiertos y nunca duerme. (Carini, 2009, p. 50)





Tambor:

se utiliza para indicar el inicio y fin de los períodos de trabajo.

Um pan:

es el instrumento que indica momentos de comida, abre el espacio de compartir alimentos con la comunidad o el sanga.

Pinceladas sobre el significado del trabajo dentro del budismo zen

¡Trabajo y meditación no son dos! (Murillo y Murillo,

2004, p. 44).



Podría afirmarse, que dentro del budismo zen, práctica, meditación y trabajo, ceremonias y cantos, interson, se complementan, son interdependientes; entonces a partir de la afirmación anterior, hay una resignificación del trabajo como tal, pues este es visto como una oportunidad o un “reflejo” del trabajo interior.

En las sesiones formales de zazen nunca falta un período de trabajo: los miembros, en silencio, y tratando de estar atentos en cada cosa que hacen, trabajan en la limpieza de la casa: barren los pisos, limpian las ventanas, asean los baños, arreglan el zendo... El trabajo no puede faltar en un grupo de practicantes de budismo zen. (Murillo y Murillo, 2004, p. 44)

En otras palabras:

El trabajo es Buda porque nuestra naturaleza se manifiesta en todo momento independientemente de lo que estemos haciendo. En la medida en que estemos presentes en el trabajo, en que no nos separemos de él, en esa medida estamos en contacto directo con nuestra verdadera naturaleza. El trabajo es Darma, porque a través de él podemos experimentar las enseñanzas no dualistas y vernos en todas las cosas que nos rodean. También el trabajo es Sanga, porque a través del trabajo compartimos con nuestros hermanos en el Darma y con nuestros seres queridos. Por medio del trabajo desarrollamos nuestra compasión, nuestra humildad y reconocemos los juegos del ego, la pereza, la desidia y otras pasiones negativas que evitan que nosotros nos hagamos uno con lo que estamos haciendo. (Murillo y Murillo, 2004, p. 44)

Por lo tanto, dado lo anterior, puede afirmarse que el trabajo tiene una dimensión de meditación o práctica en acción. Dada esta singularidad o marco interpretativo

de la realidad, hay entonces una cualidad especial en el budismo zen que no siempre comparten otras tradiciones espirituales.

Como el trabajo es una oportunidad para meditar en la acción, una posibilidad de práctica, hay una revalorización de los diferentes quehaceres que pueden hacerse en un centro de meditación budista, y se reconoce en cierta medida, que ningún trabajo es más importante que otro. Todos los trabajos son igual de importantes para la práctica espiritual de las personas y el funcionamiento integral del centro. Una tarea que no se realice, tendrá efectos en toda la organización. Puede afirmarse que un centro viene siendo como un microsistema en el que todo está conectado o interrelacionado, y es por esta realidad, que todos los trabajos tienen un gran significado.

“El zazen, o meditación, es precisamente la base de nuestra práctica” (Murillo y Murillo, 2004, p. 44),

literalmente, “za” es “sentarse” y “zen”, “concentración en un punto de absorción”. En efecto, hacer zazen es sentarse con la mente enfocada intensamente en una cosa. Este es el tipo de meditación enseñado en la secta zen de budismo, que constituye la piedra angular de la práctica espiritual de los budistas zen. (Murillo y Murillo, 2004, p. 89)

Por otro lado, también es posible plantear que el zazen implica no acción, pues por lo general, cuando se realiza zazen formal, lo que se hace es sentarse frente a una pared o un punto específico y tratar de conectar con las respiraciones, está “no-acción” también implica “acción”, pues se trabaja con la mente, hay una búsqueda constante de no perder la atención, de apaciguar los pensamientos, es por eso, que la limpieza tiene un sentido trascendental en un centro de budismo zen, porque

cuando se trabaja en la limpieza exterior, también es posible en paralelo, que se posibilite una limpieza interior.

En palabras de Kapleau,

“en el zen, todo lo que hacemos se convierte en un vehículo potencial para el desarrollo de la conciencia (...) En el zen todas las labores se consideran iguales. Sólo una mente atrapada en la dualidad discrimina entre trabajos agradables y desagradables, entre el trabajo “creativo” y el “no creativo””.
(2006, p.19).

Finalmente, puede concluirse entonces, que dentro de la tradición del budismo zen, cuando se habla sobre trabajo, no se piensa en un trabajo exterior, que va hacia afuera, sino en un trabajo interno que tiene efecto en una realidad externa al sujeto que lo realiza, siendo entonces, de gran trascendencia la actitud y disposición con que se afronta cualquier actividad, ya sea laboral o no.

Ceremonias

Las ceremonias, guardan un espacio importante en el Zen. Se realizan pocas en el año, pero tienen una función esencial en el aprendizaje y respeto de ciertos

momentos importantes y enseñanzas del Budismo o de la relación de éste con el contexto en el que se desenvuelve. Algunas de ellas son la Ceremonia de la Paz, la Ceremonia del nacimiento del Buda VESAK, la Ceremonia de la Iluminación del Buda, La Ceremonia del Parinirvana: la muerte y la trascendencia del Buda al Nirvana, La Ceremonia de Jukay en la que se hacen los votos para ingresar al camino del Buda, La Ceremonia de los muertos, las Ceremonias de Alivio del hambre entre otras.

Ceremonia de Alivio del hambre

Extraigo la siguiente cita de la página oficial de Casa Zen, Costa Rica:

Cada trimestre conducimos una ceremonia para ayudar a aquellos que padecen de hambre. Durante la ceremonia, los miembros donan comida y dinero, que se envía a organizaciones que ayudan a quienes padecen hambre. (2023)

Una imagen dice más que mil palabras, qué más podría escribir, o por qué habría de hacerlo. Bueno, el zen es silencioso, sin embargo, por ser esta ceremonia una actividad de Casa Zen, en la que se enmarcó mi pasantía tengo que hablar de mi experiencia con la ceremonia. Como motivación y reflexión se lee una lectura corta y actualizada, que informa sobre la evolución de la pobreza en el mundo y las condiciones en las diferentes regiones del planeta.

En cuanto a la ceremonia, la organización del tiempo fue la siguiente:

Se cantó el *Prajna Paramita Hridaya*, en español El corazón de la perfecta sabiduría (canto completo en anexo 2), luego *El sutra de diez versos de Kannon* (canto completo en anexo 3) 14 veces mientras se realizan postraciones de un lado y de otro del zendo, a continuación se realizan circunvalaciones observando una foto alusiva a la pobreza extrema que llame la atención del corazón de las personas. Luego se realizó una circunvalación en la que se ofreció dinero y alimentos que se donan después, se dejan en las canastas, después se hizo otra circunvalación para ofrecer incienso. Y finalmente, se realizó el canto *Sho sai myo kichijyo dharani* o *dharani* para remover desastres (ver en anexo 4).

Considero que la ceremonia del alivio del hambre permite sensibilizarse con el sufrimiento de quiénes no tienen que comer, y dar o compartir de lo que se tiene, en *El Camino del Bodhisattva* pueden leerse versos como:

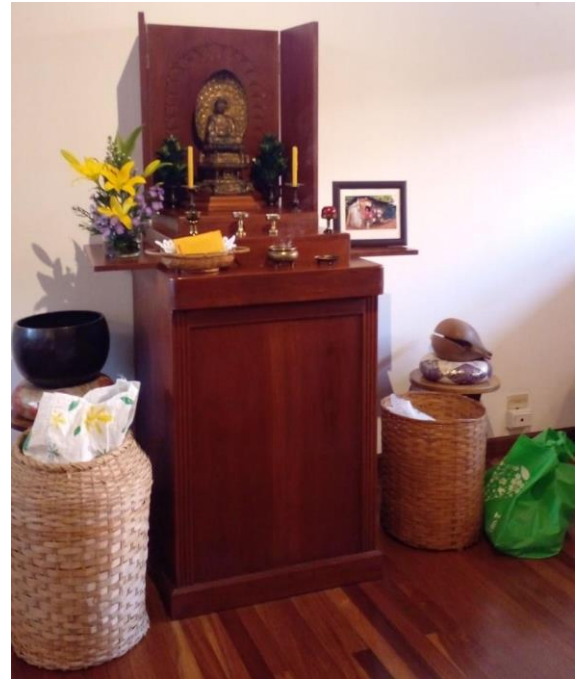
¡que el dolor de todos los seres vivientes pueda ser enteramente disipado!

Que una lluvia de alimento y bebida descienda para aplacar el dolor de la sed

y del hambre. Y durante el eón de la

hambruna severa, ¡que yo pueda

transformarme en comida y bebida!



Ceremonia de la Paz Mundial

El martes 12 de septiembre recibí la siguiente información en mi correo electrónico personal:

CEREMONIA DE LA PAZ MUNDIAL

Domingo 17 de setiembre del 2023



Foto de la página del VZC

Estimado Sanga:

El Centro Zen de Vermont, nos está invitando a celebrar una Ceremonia por la Paz Mundial, que se realizará en el Centro Zen de Vermont, presencial y virtualmente, el próximo domingo 17 de septiembre del 2023.

La ceremonia será conducida por nuestra maestra Roshi Sunyana Graef e iniciará a las 7 a.m. y terminará a las 8:15 a.m. (horas de Costa Rica).

De la página del Centro Zen de Vermont extraemos la siguiente motivación:

“El Día Internacional de la Paz fue establecido por las Naciones Unidas en 1981. En 2002, la Asamblea General declaró oficialmente el 21 de septiembre como fecha permanente del Día Internacional de la Paz. Celebramos nuestra ceremonia un domingo lo más cerca posible de ese día”.

SOBRE LA CEREMONIA

La Ceremonia de la Paz Mundial comienza con un servicio de cánticos, seguido de una cita sobre la paz y luego la recitación de los nombres de todos los países del mundo junto con la Oración por la Paz: "Que la paz prevalezca en [nombre del país]".

Los cantos que haremos en la Ceremonia de la Paz Mundial son: Tres Tesoros, Prajna Paramita, Kanzeon, Dai Hi Shin Dharani, Sho Sai Myo, Dharani de Jizo Bodhisattva, Eko Especial, 10 Direcciones, Cuatro Votos , Tres Postraciones.

Al final del servicio de cantos, se leerá una breve cita sobre la paz. Después de la lectura, habrá un toque del Keisu pequeño y comenzaremos a decir la oración de la paz, "**Que la paz prevalezca en ...**" seguida del nombre de un país según la lista de los Países del mundo, anexa al presente correo. Entonces, suena keisu pequeño, y comenzamos: "Que la paz prevalezca en Afganistán", (campana) "Que la paz prevalezca en Albania. . ." (Campana) hasta llegar al último país de la primera sección (en este caso Bangladesh), después de lo cual sonará el keisu grande y juntos diremos: " ¡**Que la paz prevalezca en la Tierra!** ". Se leerá otra cita y

continuaremos como antes, hasta terminar con el grupo 14 de países, que finaliza con Zimbabwe. “

Es necesario que nos inscribamos y nos enviarán, del VZC, un correo con el enlace para ingresar el domingo a la ceremonia. El enlace para inscribirse es el siguiente:

https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZcvdO2vpjMsGNZ0Y6_AT8clqc_6RaLxtEwM El enlace ampliar la información sobre la ceremonia es el siguiente: https://vermontzen.org/ceremony_worldpeace.html#

(Por favor leer abajo el recordatorio del protocolo para ceremonias, sobre los cantos y la lista de los países).

Los invitamos a unirse a nosotros en este día especial.

Saludos

Carlos

Administración

Casa Zen de Costa Rica

Tel: (+506) 2244-3532

www.casazen.org

Personalmente, considero que ya desde el canto de los cuatro votos, que es el que se realiza por lo general para finalizar los períodos formales de meditación, se deja entrever el anhelo de paz que podría inundar todo corazón, pues el canto dice: “A todos los seres innumerables Hago voto de liberar. Pasiones ciegas sin fin Hago voto de arrancar. Innúmeras puertas del Dharma Hago voto de penetrar. La Gran Vía del Buddha Hago voto de alcanzar.” Profundizar el contenido de los cantos sería

otra posible investigación. Y con respecto a la paz entre las naciones, escribe el Roshi Philip Kapleau:

El budismo es, ante todo – creo que es justo decirlo-, una religión (no en el sentido occidental de la palabra) de paz. A lo largo de su prolongada historia -que comenzó más de quinientos años antes de Cristo- jamás ha emprendido o iniciado ninguna guerra religiosa. El Buda puso de relieve que la paz en las naciones y entre ellas es la consecuencia de un corazón amoroso y pacífico. Esto, a su vez, es el resultado del buen entendimiento y de las acciones desinteresadas. Donde no haya armonía interior y comprensión no puede haber paz exterior (...) el atractivo del budismo zen es que ofrece una manera comprobada, un método práctico, para darse cuenta por uno mismo de dicha paz interior. (2006, p. 34) (el añadido del primer paréntesis es mío).

Gran parte del sentido de la ceremonia de la paz mundial, queda expuesta en la cita anterior, la paz es primero un proceso individual que solo en la medida en que se va profundizando, madura para convertirse en un proceso comunitario, luego regional, internacional y posiblemente muy utópicamente, en algún momento, mundial.





Vesak

En el 2023 tuve la oportunidad de participar en la celebración del Vesak. Recuerdo que ese día, en el templo se realizaron ofrendas mientras se hacían cantos (esas ofrendas eran juguetes que después se ofrecerían a niños de escasos recursos), como puede observarse en un video que subí a mi canal de Youtube (<https://youtu.be/ALqzMdtb0qs?si=HksRZYiEt79o1fEI>) y de igual forma participe en la teatralización o representación del nacimiento del Buda (<https://youtu.be/6T7eJZTC7Q0?si=XhZMKpJ6S-GW1tmW>), finalmente, recuerdo un queque pequeño que se compartió al final, pero cabe preguntarse: ¿qué es Vesak?

es el día más sagrado para millones de budistas de todo el mundo. Fue en el día de Vesak hace 2500 años, más exactamente en el año 623 a.C., cuando nació Buda. Asimismo, en este día Buda alcanzó la iluminación y también fue el día en el que falleció a los 80 años (...) En este día se celebra su mensaje de compasión, devoción y servicio a la humanidad. (Naciones Unidas)

Además, según Carini y Gracia (2016) es

El evento más importante del calendario budista (...conocido) como el “Festival de la Luz”, es de especial importancia en los países del sudeste asiático, y se caracteriza por coloridos y multitudinarios festejos en los que la figura del Buda es la principal protagonista. (p. 6)

El y la autora citada, en su artículo antropológico, hacen una clasificación del budismo que hay en Argentina en tres corrientes: budismo tradicionalista, budismo modernista y budismo postmoderno (cf. Carini y Gracia, 2016, p. 7), el Budismo Zen, de Casa Zen se clasifica dentro de la corriente postmoderna, pues “se desarrolla mediante un proceso de secularización, psicologización, hibridización y globalización del budismo modernista, mientras que su membresía se compone principalmente de individuos sin antepasados orientales” (Carini y Gracia, 2016, p. 7).

Asimismo, en la celebración en la que yo participé hubo ofrendas de incienso, flores, alimentos y té; que según Carini y Gracia (2016), simbolizan en el mismo orden: serenidad mental y una mente libre de preocupaciones; posibilidad de resolver asuntos con delicadeza, inspirar alegría y tener el cuerpo limpio y perfumado; delicia y abundancia para ofrendar a Buda y pureza del aliento que surge de purificar el habla y permite establecer vínculos positivos con los demás (cf. p. 10).

Finalmente, de cara a la pregunta ¿qué aporta el budismo zen con respecto a la construcción de la paz? Es importante mencionar que, como señala Carini y Gracia (2016)

un mensaje enviado el 2014 por el *Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso* del Vaticano hacia los devotos del Buda realza el espíritu pacifista y de fraternidad transmitido en estos festejos y llama a tender lazos y establecer el diálogo entre diferentes grupos religiosos. (p. 8)

Esta cita pone de manifiesto la importancia, trascendencia y testimonio de las enseñanzas del Buda, inclusive más allá del budismo.

Capítulo dos punto cuatro

Apuntes y reflexiones-artículos de mi experiencia personal para el boletín: El

Darma

Las hojas blancas frente a mí.

“El sonido mueve las galaxias” (Nhat Hanh, 2018)

“Cuando escribo un libro me transformo en múltiples formas” (Nhat Hanh, 2018, p. 244)

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 “inter-ser” para hacer posible una reflexión gracias al grupo de estudio que nos reunimos en Casa Zen en el mes de julio del 2023, 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 este modo 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 aliviar el viaje:

¿Está este bodhisattva disfrutando de su viaje por el mundo? (...) disfrutando del viaje y disfrutando de la estancia. Los grandes bodhisattvas 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 bodhisattva: 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” (Nhat Hanh, 2018, p. 236).

Solo es posible el amor, cuando hay comprensión profunda del sufrimiento, las dificultades, la profunda aspiración de otra persona (cf. Nhat Hanh, 2018, p. 243).

Para terminar estas 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 sintetizó 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.

Una visita como anillo al dedo

El 6 de octubre de 2023 recibimos en Casa Zen a Lucía Pichardo, Alejandro Rivas, Gina Rivera y Lucía Chaverri. Ellos son parte del Asian Classics Institute México como se puede ver en la siguiente imagen. Llegaron un día antes a conocer Casa Zen, pues la conferencia que iban a dar era el 7 de octubre, trataba sobre *Meditación fuera del cojín*. Fue un encuentro muy agradable, pues, aunque son de una tradición tibetana, y no necesariamente de budismo zen, a lo largo de la charla o conferencia, nos fuimos dando cuenta de todo lo que hay en común, aunque sean tradiciones distintas. Personalmente, considero que esa cualidad está más presente en el budismo, que en la religión predominante en nuestro país, pues es notable por ejemplo, la poca tolerancia que hay en muchas ocasiones en tradiciones que parten del cristianismo dentro del mismo.

Como se puede ver en la segunda imagen de este mismo apartado, nos presentaron una genealogía de la tradición que heredan ellos como tibetanos, hasta llegar a Geshe Michael Roach, quién al mismo tiempo, fue el que los envió a ellos de gira, como se ve en el afiche, empezaban en México (lugar del que además provenían), luego seguían en Costa Rica, después Colombia y finalmente iban a terminar en Argentina. Geshe Michael Roach nació en 1952 en Phoenix, Arizona, fue el primer estudiante que adquirió el título de Geshe (alguien que conoce la virtud, alguien que sabe lo que se debe practicar y lo que se debe abandonar)

desarrolló y enseñó el programa de siete años de estudios que concentra todo el contenido impartido en el monasterio de budismo tibetano. Dicho programa de 18 cursos capta la esencia de seis Grandes Libros del Budismo,

con el objetivo de formar a las futuras generaciones de maestros del budismo en occidente. (Asian Classics Institute)

Además, trabajó con el Diamond Cutter Institute, “cuyo objetivo es presentar las enseñanzas principales del budismo de forma que todos puedan utilizarlas para ser exitosos tanto en el ámbito profesional como en el laboral, así como en todos los aspectos de la vida” (Asian Classics Institute).

En fin, podría realizarse toda una investigación de este instituto y su herencia tibetana pero no es la intención de este breve escrito. Sí cabe destacar que por ejemplo en los países del Sur de América hay mayor articulación en cuanto a budismo se trata. En contraste, en Centroamérica, e incluso Costa Rica, no hay una articulación que incluya o ponga en diálogo la variedad y diversidad de las tradiciones de origen budista que hay en el país, nunca se ha celebrado por ejemplo un encuentro nacional de budismo, o como en el sur, un congreso internacional de budismo, sin duda alguna, será una tarea pendiente para las tradiciones budistas. Es importante reconocer el trabajo que hace la Defensoría de los Habitantes en esa línea de integración multireligiosa (cf. El mundo).

Los conferencistas que nos acompañaron de México, del Asian Classics Institute, también explicaron los 18 consejos de Lojong: evita contradicciones, que no se te suba, ecuanimidad, cambia por dentro sin que se note por fuera, silencio con los errores ajenos, enfócate en mejorar tú, no en los errores de los demás, al más fuerte primero, no te estreses por la meta y disfruta el proceso, no envenenes tu comida y cuida tu motivación, resiste un minuto y dile ahorita a tu aflicción, por la otra mejilla: ojo por ojo y el mundo acabará ciego, no hagas emboscadas, no tires a matar, no

levantes la mano para decir una mentira, no alimentes al huésped equivocado, no seas el primero, no conviertas a un dios en un demonio y no busques en la misera tu felicidad.

Casa Zen

TE INVITA A LA CHARLA

• MEDITACIÓN •
FUERA DEL COJÍN

SÁBADO 7 DE OCTUBRE 2023
EN CASA ZEN (SANTO DOMINGO HEREDIA)
SAN JOSÉ, COSTA RICA

Invitados especiales de Asian Classics Institute México,
vienen a compartir sabiduría antigua del Tíbet aplicable en la actualidad.

LUCIA PICHARDO **ALEJANDRO RIVAS** **GINA RIVERA**

PROGRAMA
9:00 AM A 10 AM - MEDITACIÓN ZEN
10:00 AM A 12 PM - CHARLA "MEDITACIÓN FUERA DEL COJÍN"

CUPO LIMITADO
INFORMES: LUCIA CHAVERRI +506 8892 1010
CASA ZEN +506 2244 3532
SE AGRADECE SU APORTACION VOLUNTARIA

GIRA
ASIAN CLASSICS INSTITUTE
LATINOAMÉRICA 2023
Las enseñanzas del Buda para la vida moderna

- MÉXICO
- COSTA RICA
- COLOMBIA
- ARGENTINA



Una tradición pacífica en un Jataka

En la actualidad los límites que ha impuesto la posmodernidad se difuminan, y son, posiblemente, poco claros, surgen entonces personas que deciden imitar a los

animales y se hacen llamar transespecie, también hay personas que suelen humanizar a los animales, darles fantasiosamente el lugar de un hijo o hija pero aunque esta realidad podría aparecer como un fenómeno reciente, parece que tiene cierta antigüedad que podría relacionarse a los jatakas, y estos a su vez, están relacionados a la tradición pacífica del budismo. Escribe Kapleau “quiero centrarme en el origen y la importancia de la profunda relación entre los seres humanos y los animales” (2008, p. 41), más adelante también dice que “el mismo Buda -el narrador de estos cuentos- no considera sus propias encarnaciones animales menos importantes que las humanas” (Kapleau, 2008, p. 42). Asimismo, cita a Rafe Martin para destacar que:

Los cuentos del Jataka son las representaciones notables de uno de los aspectos fundamentales de la visión budista. Éstos expresan la unidad esencial de toda la vida (...) lo que nos llama la atención más directamente acerca de los Jatakas es el enfoque acerca de la compasión, en el autosacrificio que fluye de la compasión y en la identificación de uno mismo con todos los seres que viven y sufren. En los Jatakas, los animales se sacrifican libremente por los humanos y los humanos se sacrifican por los animales “inferiores”. ¡Imagínese: los humanos sacrificándose por los animales! Esto es casi inimaginable, hoy, en nuestra cultura. (...) Los animales a menudo se sacrifican por los humanos: pensemos en los perros que han acudido a ayudar a sus amos que estaban en peligro, aunque el hacerlo les costará la vida. ¿Son las bestias más nobles que nosotros? Sacrificarse por otro -incluso por una criatura “inferior” de cuatro patas- es la

forma más pura de compasión; es el atributo más noble del hombre o de animal. Para aquellos en los que fluye abundantemente la compasión y la piedad, la respuesta ante el sufrimiento es impremeditada y total. Quizá los animales -al estar mucho menos enredados intelectualmente que nosotros- puedan ser más y no menos sensibles. (Kapleau, 2008, pp. 43-44)

Esta información implica otra visión de mundo, que al mismo tiempo, impone otras reflexiones éticas necesarias, desde occidente ha predominado la idea de superioridad de los humanos ante los animales por la racionalidad que nos caracteriza como especie, sin embargo, esa racionalidad ya nos llevó a dos guerras mundiales y en la actualidad aunque las guerras no alcanzan esa característica de mundiales siguen implicando la vida de muchas personas inocentes. El ser humano es posiblemente el depredador más grande de la historia, y el animal que más ha desaparecido a otras especies de animales, ante toda esa realidad que se dibuja caótica, oscura y desesperanzada, el siguiente Jataka llamado *La tigresa hambrienta*, se transforma en un destello de luz que incentiva o invita a un amor tan puro que escapa a la racionalidad que nos caracteriza, una racionalidad caracterizada además, por el utilitarismo, consumismo e instrumentalismo que todo lo mide, lo calcula, y a todo le pone un valor comercial.

Una vez, hace mucho tiempo, el Buda vino a la vida como un noble príncipe llamado Mahasattva, en una tierra todavía conocida hoy como Nepal. Un día, ya como adulto, fue a dar un paseo por la selva con sus dos hermanos mayores. La tierra estaba seca y las hojas quebradizas. El cielo parecía incendiado y lleno de llamas. De repente, los tres hermanos vieron a una

tigresa; se dieron la vuelta para huir, pero fueron testigos de que la tigresa tropezaba y se caía. Estaba muriéndose de hambre y desesperada; sus dos cachorros también se morían de hambre. Miró a sus cachorros con tristeza y, en esa oscura mirada, el príncipe percibió largos meses de hambre y dolor. Pudo ver también que, a menos que ella comiera pronto, quizá también se vería obligada a comerse a sus cachorros. Entonces él se compadeció de ellos al ver lo dura que era su vida.

-Después de todo, ¿para qué sirve esta vida? – Pensó él. Avanzó, se despojó de sus vestiduras y se acostó al lado de ella. Arrancándose la piel con una piedra, dejó que la hambrienta tigresa oliera la sangre. Los hermanos de Mahasattva salieron corriendo.

Ávidamente, la tigresa devoró el cuerpo del príncipe y masticó los huesos. Ella y sus cachorros sobrevivieron y durante muchos años la selva estuvo llena de una luz dorada. Siglos después, en el mismo lugar, un poderoso rey levantó un pilar de piedra tallada y los peregrinos todavía van allí a hacer ofrendas en la actualidad. Los actos compasivos perduran por siempre.
(Kapleau, 2008, pp. 44-45)

Capítulo tres: Hallazgos y análisis crítico de la pasantía

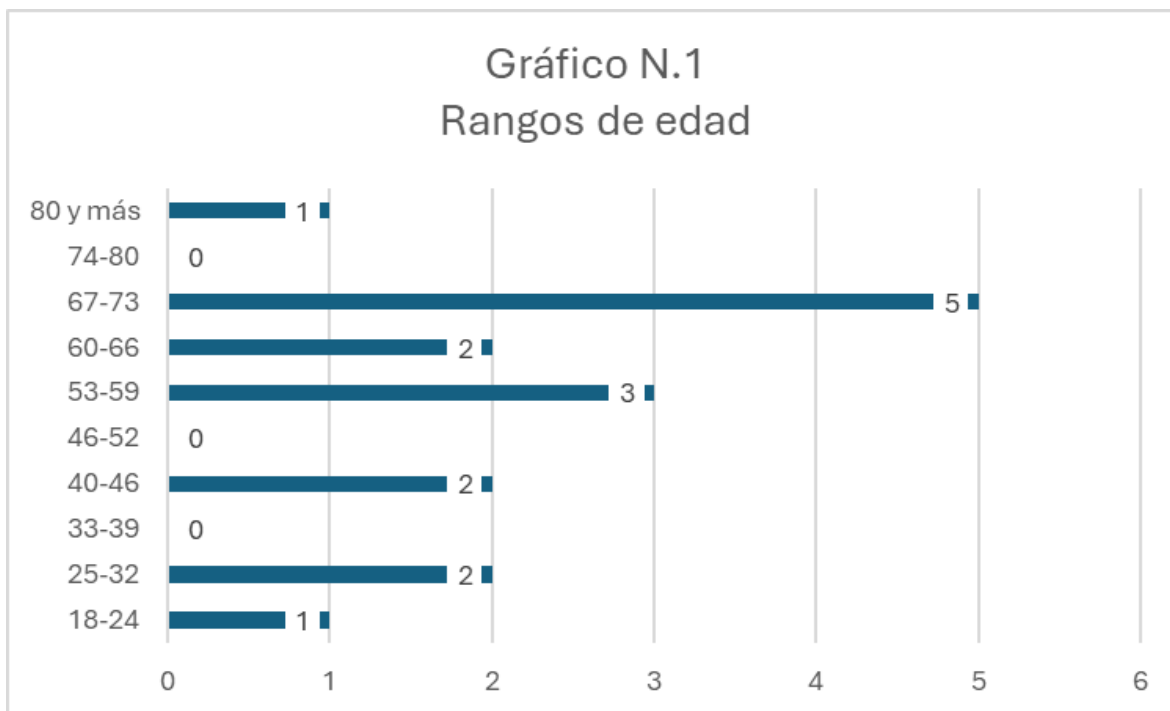
En las páginas siguientes, la persona lectora puede encontrar un análisis de los hallazgos sociodemográficos de los practicantes de budismo zen de Casa Zen y sus motivaciones fundamentales. Además, se exploran los aportes que esta práctica ofrece a la sociedad, entrelazado con un breve análisis crítico de la pasantía realizada en Casa Zen a la luz de lo que significa e implica la espiritualidad en latinoamérica.

Con este propósito, el siguiente capítulo está estructurado en varios apartados. En primer lugar, se examinan las características sociodemográficas de los participantes que realizaron el cuestionario, seguido de sus primeros acercamientos al budismo zen y las figuras de liderazgo relevantes. Posteriormente, se abordan diversos aportes del budismo zen a una sociedad en crisis, y al papel de la atención plena en la educación.

Finalmente, se presentan las conclusiones de este apartado, todo ello con el objetivo de vislumbrar un mundo alternativo, caracterizado por la paz y otras potencialidades.

Características sociodemográficas de las personas consultadas

Una característica sociodemográfica de las personas que realizaron la encuesta es que en su mayoría provienen de San José y Heredia. Esta tendencia posiblemente se relaciona a los orígenes de la organización y al poco alcance geográfico de sus actividades. La fundación de Casa Zen se remonta a una conferencia impartida por el Roshi Philip Kapleau en la embajada de Japón en Costa Rica y en la Sala Julián Marchena de la Biblioteca Nacional, ambos ubicados en San José en el año 1974. La influencia sobre la comunidad herediana posiblemente comenzó aproximadamente en 1992, cuando adquirieron el terreno donde se encuentra el templo de Casa Zen en la actualidad.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024

Como se observa en el gráfico 1, de una población de 16 personas, se revela que el mayor rango de edad correspondió a personas adultas mayores entre los 67-73 años; en segundo lugar, ronda entre los 53-59 años; y finalmente, encontramos un tercer lugar en las poblaciones de 25-32, 40-46 y 60-66. Esta concentración podría indicar un desafío en cuanto al relevo generacional, así como una referencia importante del contexto en el que emerge el budismo zen; especialmente considerando el auge del movimiento hippie en los años setenta. Existe la dificultad de identificar movimientos culturales que tengan un impacto social parecido al de esos años a la fecha.

En cuanto a la cuestión de género, la participación está equilibrada, con ocho mujeres y ocho hombres involucrados. Es importante destacar que la líder de la

comunidad es una mujer, a diferencia de otras tradiciones espirituales donde las mujeres no suelen tener acceso a roles de liderazgo en centros o comunidades espirituales. La maestra actual (2024) es la Roshi Sunyana Graef.



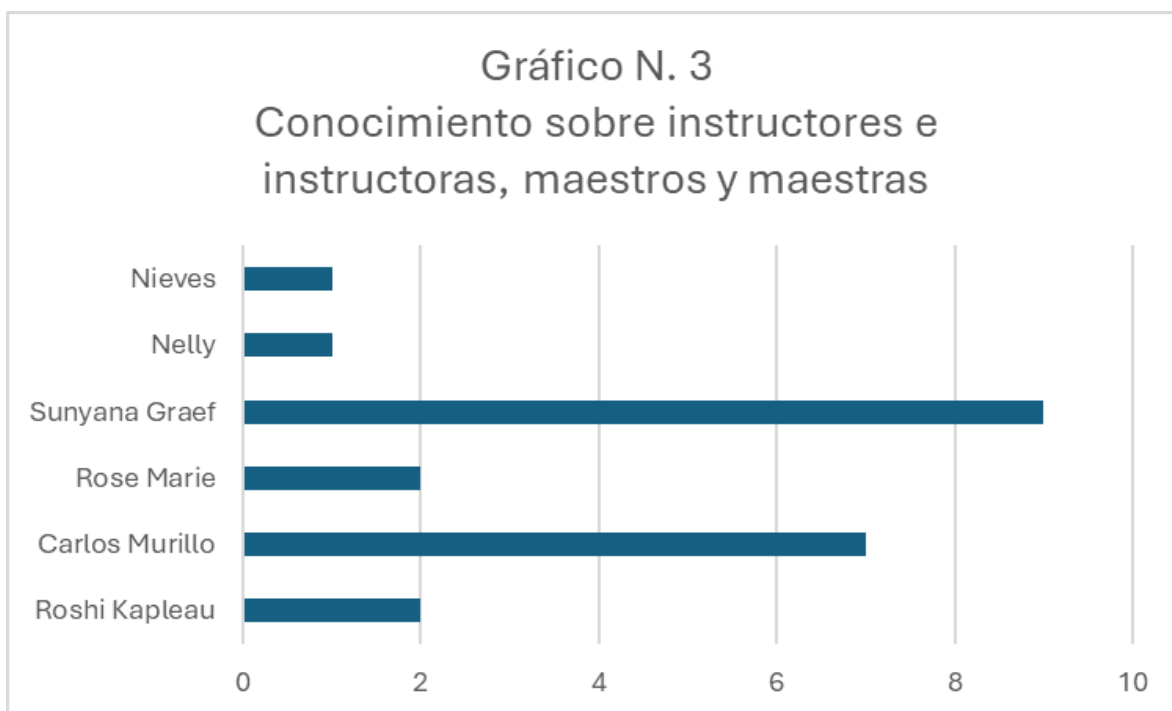
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024

El gráfico anterior nos muestra un predominio del grupo de profesionales en ciencias sociales, característica que comparten cinco personas de las dieciséis consultadas. Abordar el tema de las profesiones fue un desafío importante, porque, por ejemplo, un artista creativo, también comparte la cualidad de ser pensionado y de haber sido profesional de la enseñanza, sin embargo, esta característica también sirve de referencia para indicar que la mayor parte de la población que participó en el cuestionario cuenta con una formación académica y profesional sólida, con estudios universitarios terminados e inclusive posgrados. Como excepciones a lo anterior,

solo una persona se identificó como ama de casa y otra como estudiante, estos datos podrían hacer referencia a un status quo predominante en el grupo de personas encuestadas, así como el hecho de que son personas jubiladas de oficios profesionales con los recursos económicos para el pago de la mensualidad y el tiempo disponible para atender la práctica del budismo en horarios que, por lo general, se corresponde con la jornada laboral diurna.

Primeros acercamientos al budismo zen y liderazgos importantes

El primer contacto tanto con el budismo zen como con la organización de Casa Zen en las personas consultadas, se ha dado en la mayoría de los casos gracias a la influencia de otras personas que son practicantes de esta tradición o que tienen algún conocimiento al respecto. Por ejemplo, nos dice un psiquiatra, que conoció el budismo zen “por influencia de su director de tesis”, o una economista, que conoció el budismo zen, “a través de un profesor cuando estudiaba en la U”.



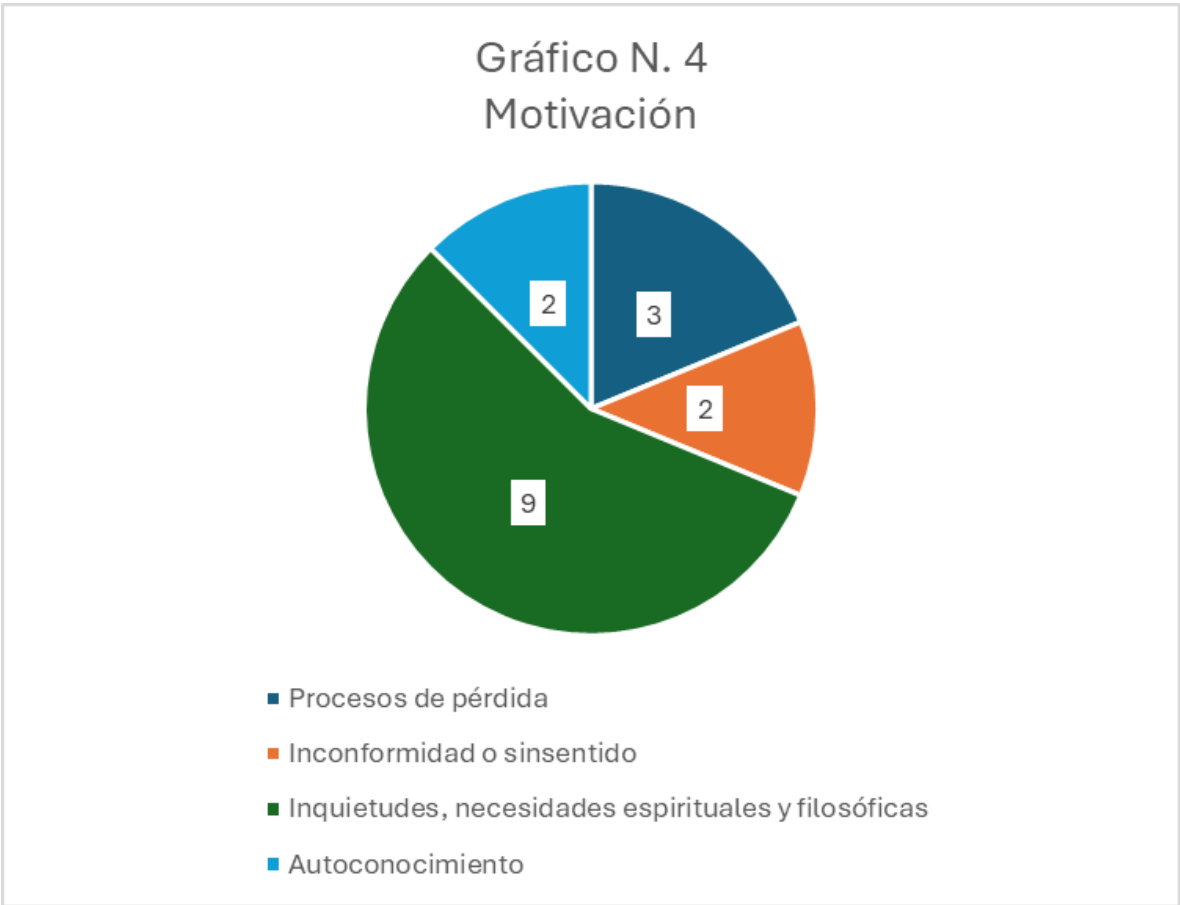
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024

A lo largo de su breve historia, la organización de Casa Zen ha tenido dos maestros: Roshi Philip Kapleau y Roshi Sunyana Graef. Carlos Murillo y Rose Marie Ruiz Bravo han sido especialmente reconocidos como instructores. La única maestra es Roshi Sunyana Graef, quien fue discípula y autorizada por el Roshi Philip Kapleau para compartir las enseñanzas del budismo zen. La pregunta por el conocimiento sobre instructores/as, maestros y maestras es fundamental, porque son ellos quiénes señalan el camino.

Sin embargo, para quién llega por primera vez a Casa Zen, las primeras referencias o autoridades son Carlos Murillo (presidente de la organización, persona autorizada para talleres y enseñanza) y Rose Marie Ruiz (residente de la Casa Zen).

En cuanto al género, es importante destacar cómo se percibe el liderazgo de cuatro mujeres, aunque solo una de ellas es maestra. La presencia de un maestro o una maestra autorizada ha sido fundamental para la consolidación, el crecimiento y la motivación de los integrantes dentro de la comunidad de Casa Zen. En Costa Rica esta presencia se estableció inicialmente con Roshi Philip Kapleau fundador de la organización y luego con Roshi Sunyana Graef, discípula y heredera del dharma o la enseñanza. La autorización corresponde a un estado de “iluminación” alcanzado, y es un testimonio experiencial de que se puede lograr un estado mayor de sabiduría y compasión que el de cualquier persona “no iluminada”. El liderazgo se hace visible porque cuando la maestra está en el centro hay mayor presencia de las personas practicantes, ella o él se convierte en un faro que muestra el camino, puede guiar,

especialmente, cuando la causa de continuar con una práctica espiritual corresponde a inquietudes, necesidades espirituales y filosóficas como lo muestra el gráfico N. 4.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024

En consideración a la motivación principal para mantenerse en la comunidad de budismo zen, la mayoría de los integrantes que participaron del instrumento, encuentran como su mayor motivación, las inquietudes o necesidades espirituales y filosóficas. Considero importante visibilizar tres respuestas de tres personas

jóvenes en el siguiente cuadro de realización personal en base al cuestionario
orígenes de Casa Zen:

Motivación principal para mantenerse en la comunidad de budismo zen		
Socióloga	Psicólogo	Estudiante

<p>Me sentí a gusto desde el inicio, me encontraba en búsqueda de un camino espiritual que permitiera profundizar en mi proceso de autoconocimiento, crecimiento personal y espiritual. Buscaba un camino no tradicional que no tuviera un sentido ortodoxo en su práctica, y me sentía atraída por las filosofías orientales de espiritualidad. Como mujer joven, sentí el impulso de comenzar un camino que me permita madurar espiritualmente de forma gradual y a mi ritmo. También, buscaba un lugar que no tuviera posturas estrictamente conservadoras, y me parece que Casa Zen ofrece apertura y libertad de pensamiento sin tanta carga de prejuicios.</p>	<p>Probar algo nuevo enriquecedor</p>	<p>Sentía que caminaba sin saber a dónde, que el peso de mi sufrimiento era mucho y solo el Dharma podía darme alivio. Como si una voz dentro me estuviera llamando</p>
--	---------------------------------------	---

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024

La persona estudiante señala un aspecto fundamental en cuanto a la motivación para haber llegado y mantenerse en el budismo, “el peso de mi sufrimiento era mucho y solo el Dharma podía darme alivio” (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024), la primer noble verdad, señala que “todo es sufrimiento o insatisfacción”, sin esta afirmación lo demás podría ser vacío o perder sentido.

En la respuesta del psicólogo se puede hacer una interpretación implícita que lleva a lo mismo, probablemente una persona que quiere “probar algo nuevo enriquecedor” (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024) quiere hacerlo porque no se encuentra satisfecha o plena con las experiencias o la vida que ha tenido hasta ahora.

Estas dos respuestas son “puertas de entrada”, y podrían hacer referencia a lo que se pretende apuntar con “inquietudes”, que implicarían hacerse las preguntas fundamentales: ¿quién soy, a dónde voy y de dónde vengo?, el “autoconocimiento” implica mayor profundidad.

Señala la socióloga: “me encontraba en búsqueda de un camino espiritual que permitiera profundizar en mi proceso de autoconocimiento, crecimiento personal y espiritual. Buscaba un camino no tradicional que no tuviera un sentido ortodoxo en su práctica” (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024), buscaba madurar espiritualmente de forma gradual y a su ritmo, un lugar sin posturas conservadoras y que ofreciera apertura y libertad de pensamiento sin tanta carga de prejuicios, lo último, podría apuntar a las tres últimas nobles verdades: la segunda, la causa del sufrimiento es la ignorancia, el apego o el deseo; la tercera, es posible superar el

sufrimiento; y la cuarta, el octuple sendero, que implica correcta atención, concentración y entendimiento.

En esta búsqueda de la superación del sufrimiento, encuentra en la espiritualidad del budismo su razón de ser, y se conecta con la razón de ser de los estudios latinoamericanos, como señala Guerrero Arias: “Nos enseña la sabiduría de las naciones iroqueses que “la espiritualidad es la forma más alta de la conciencia política”” (2011, p. 21), la conciencia política entendida en un sentido amplio, implica todas las acciones que realiza un individuo para influir o no en su contexto más inmediato, una conciencia política sin espiritualidad podría ser un ego insaciable que solo quiere llenarse a sí mismo pero no se pone al servicio de la comunidad.

Guerrero Arias, define la espiritualidad como “un sendero para la liberación interior, de las subjetividades y de las sociedades (...) una forma particular de construir sentido en los territorios del vivir” (2011, p. 22), a esto mismo podría apuntar la socióloga cuando escribe que “Casa Zen ofrece apertura y libertad de pensamiento sin tanta carga de prejuicios”

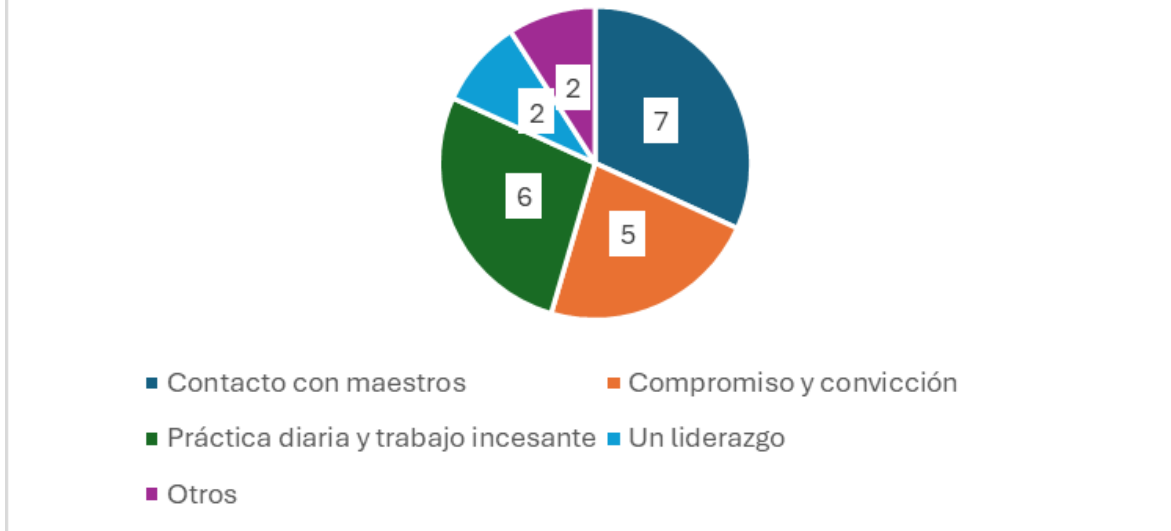
Además, el autor atribuye otras características importantes a la espiritualidad:

- Nos permite entender que somos parte de un cosmos vivo, que somos hebras del gran tejido cósmico de la existencia.
- Nos despierta a una visión global holística sobre nosotros mismos.
- No tiene un sentido antropocéntrico, no puede limitarse únicamente a la humanidad.

- No es en sí misma solitaria, sino que es una construcción social, cultural e históricamente situada, que da una dimensión trascendente a la alteridad.
- Implica redescubrir la profunda alegría del milagro de la existencia.
- Proviene de la palabra latina “Spiritus” que significa aliento, viento fuerte indomable, libertad; hoy se la entiende como energía vital.
- Nos acerca a esa trascendencia que nos permite llegar más allá de nosotros mismos y de la realidad de la que formamos parte, pues hace posible una mirada más totalizadora de la existencia (Guerrero Arias, 2011, pp. 22-24).

Las características anteriores están presentes en la tradición de budismo zen (se puede constatar por ejemplo en el acapite de *una tradición pacífica en un jataka*), y según las respuestas a preguntas del formulario realizado, estas características han sido importantes en la construcción del sentido para personas que se han hecho integrantes activos de la comunidad budista zen de Santo Domingo de Heredia.

Gráfico N. 5
Consolidación de la organización



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024

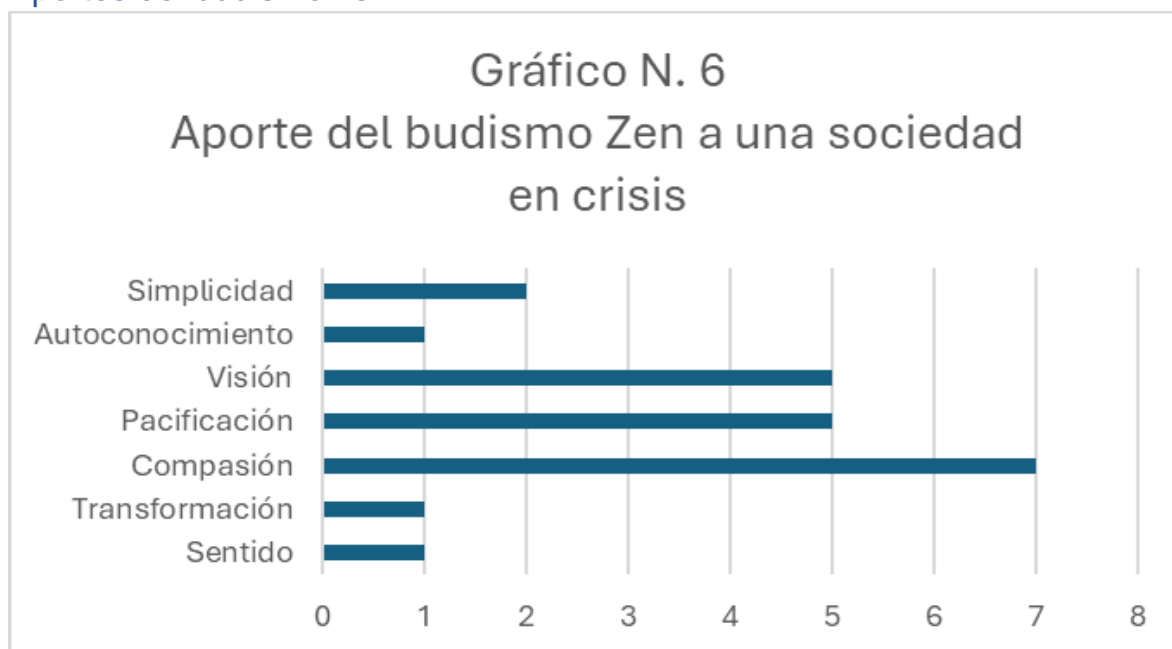
Por lo que corresponde a la consolidación de la organización, puede apreciarse entre las respuestas de las personas encuestadas que hay tres elementos que han jugado un papel fundamental: en primer lugar, el contacto con maestros, en segundo lugar, la práctica diaria y el trabajo incesante de las personas que forman parte de la organización y por último el compromiso y convicción de estos. Escribe Henderson en Jung (1995) “el mito del héroe es el mito más común y mejor conocido del mundo” (p. 110) y más adelante, puede leerse de igual manera, “cuando ya el individuo haya superado la prueba inicial y pueda entrar en la fase madura de la vida, el mito del héroe perderá su importancia” (p. 112) cabe preguntarse por Buda como “héroe” y este cuestionamiento responde a la necesidad de referentes o liderazgos sombríos en el contexto latinoamericano (este sería tema de otra tesis), señala Aitken (1990):

en la historia del budismo Zen, sólo el fundador, Shakyamuni Buda, llegó a la madurez total, sin tener al menos el toque de un maestro. El sexto Gran Ancestro, Hui Neng, y otros pocos genios, aparecieron en un asentamiento o cultura de vigor iluminativo y requirieron sólo la confirmación de su propia realización, por un maestro verdadero. El resto de nosotros necesita guía (p. 105).

Según Aitken (1990) “roshi” significa “viejo maestro” y es tanto un título oficial como una expresión de cariño, además, es alguien que “guía a través de tierras desconocidas” y aspira “que cada persona se desarrolle a su potencial máximo” (p. 106).

El compromiso diario, el trabajo constante y la convicción han sido pilares esenciales que han permitido que la comunidad zen en Costa Rica madure y perdure a lo largo del tiempo.

Aportes del budismo zen



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024

Responder a la pregunta sobre qué aporta el budismo zen a una sociedad en crisis es fundamental, aunque presenta sus desafíos pues cada persona tiene una cosmovisión y entendimiento propios de las circunstancias en que se desenvuelve, en palabras de Ortega y Gasset “yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo” (1946, p. 57) situación que dificulta la codificación de las respuestas. Según la consulta, el budismo zen aporta a una sociedad en crisis tres aspectos primordiales: compasión, visión y pacificación.

Todas las personas llevan dentro de sí mismas el cielo y el infierno, y cómo escribe Frankl la persona “es el ser que siempre decide lo que es” (1998, p. 126) y además, la única libertad con que cuenta el ser humano es la de elegir la actitud con que afrontará la vida que le tocó vivir (cf. Frankl, 1998), el budismo propone una actitud compasiva, y afirma Chödrön “elegir cultivar el amor en vez de la ira puede ser lo

que se necesita para salvar al planeta de la extinción” (2002, p. 36), cada persona tiene la posibilidad de construir su propio cielo o su propio infierno, porque además “si no somos bondadosos con nosotros mismos, difícilmente lo seremos con los demás” (Chödrön, 2002, p. 37).

En las espiritualidades indígenas o autóctonas, ya existe una relación que busca ser compasiva con la naturaleza, con la tierra, el entorno como escribe Guerrero Arias citando al yachak Ricardo Taco:

Lo que sí tienes que hacer -me decía mi abuela- es jugar con las plantas, jugar con los animales, con el agua, con el sol, con tu sombra, tienes que jugar con todo lo que vibra a tu lado, con todo lo que tiene vida; tienes que cuidar tu tierra, porque ella es la que te da mantequilla, te da la leche, la tierra, te da el pan, es la que te alimenta; la tierra es la mamá, la tierra cuando estás agotado te dará agua, cuando estás triste te dará tranquilidad, cuando estás alegre reirá contigo (...) las plantitas tienes que cuidarlas porque tienen vida, tienen un tono, tienen un sentimiento, tienen espíritu (2011, p. 23).

En la manifestación de Lima en el 2013 en un Encuentro Zen Latinoamericano realizado en Perú:

Todos los presentes acordaron que (...) su objetivo no solo debe ser la práctica del zen, sino su conocimiento y difusión entre el mayor número de personas, sin distinción de razas, nacionalidades, linajes, credos o religiones. Lo fundamental es que la práctica zen y las enseñanzas de Buda en su amplitud promueva el desarrollo, evolución, bienestar y prosperidad para la

comunidad y para todas las generaciones, pasadas, presentes y futuras (X Encuentro Zen Latinoamericano, 2022).

Es fundamental señalar que la compasión, desde la tradición del budismo zen, propone, como indica Guerrero Arias, que se tomen en cuenta todos los seres vivientes, en otras palabras, no es una propuesta antropocéntrica, sino biocéntrica. Esta realidad implica la inclinación a favor de la vida, aportando no solo a los contextos de las sociedades latinoamericanas, sino en cada contexto particular donde se encuentra, una respuesta que contrasta con la razón instrumental y el consumo inmoderado que casi se impone de forma global.

Es en Perú, dónde se da posiblemente la primera fundación de un templo zen en América del Sur, hacia 1907 gracias a la inmigración y la falta de mano de obra. Perú firma un convenio con Japón para la importación de inmigrantes y trabajadores japoneses que van a trabajar en haciendas de caña de azúcar y en los campos, el primer contingente llega en 1899. Las condiciones de trabajo eran muy duras, era una zona árida, desértica, donde no había hospitales ni caminos, ni escuelas o casas, vivían en chozas, además, les explotaban:

al principio trabajaban por hora, pero después los obligaban a trabajar por cuotas, por producción, y tenían que trabajar más para ganar lo mismo. Y lo poco que ganaban podían gastarlo exclusivamente en las tiendas de la compañía, que les vendían los alimentos, pero a unos precios tan caros que siempre terminaban en deuda con el patrón (...además eran) extranjeros que no conocían el idioma, sin derechos, explotados y teniendo una religión

distinta. Y cuando alguien fallecía, no les dejaban enterrarle en el cementerio porque no era cristiano (Oshiro, 2023).

Dada la preocupación en Japón por las condiciones de vida y el destino de estos emigrantes, en el año 1903 llega el segundo contingente de inmigrantes japoneses, incluyendo familias, y a un monje zen, Taian Ueno “para ayudar y dar apoyo a todas esas familias que estaban sufriendo” (Oshiro, 2023). Él empieza su labor misionera (por labor misionera se va a entender un trabajo de organización, coordinación y ejecución de actividades para la promoción del desarrollo humano en comunidades que no cuentan con condiciones básicas para vivir) y en 1907 funda tanto el primer templo zen de América del Sur como la primera escuela primaria para los niños inmigrantes en Perú. En tiempos de la Segunda Guerra Mundial, Perú le declara la guerra a Japón, por lo que el templo fue cerrado y las actividades budistas fueron prohibidas. Hasta los años ochenta, años en los que la Soto-shu remota la actividad misionera en Perú, en ese mismo templo (cf. Oshiro, 2023).

Lo anterior es un ejemplo a nivel latinoamericano sobre cómo un monje zen puede aportar desde su pequeñez en un contexto de explotación. En este sentido, se puede apreciar la interdependencia entre compasión por la preocupación de los japoneses por los emigrantes y su forma de resolverlo, enviando un monje zen; y visión, por la fundación del templo y la escuela, la fundación de la escuela y sus implicaciones sería tema de otra investigación pues para 1868, ya había sido anunciada en Japón la política de separación sintoísta-budista.

De las dieciséis personas que respondieron el formulario, siete mencionan ante la pregunta ¿Qué aporta el budismo zen a una sociedad en crisis? La compasión (en la figura 1 se muestran todas las palabras, en mayor volumen las que más se repitieron).

Figura 1

Nube de palabras: Aporte del budismo zen a una sociedad en crisis



El artista activo, y profesor pensionado con 20 años de práctica respondió: “paz, tolerancia, ecuanimidad, compasión y entendimiento”(cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024). Es posible afirmar que la compasión se rodea de todas las demás cualidades mencionadas. Por otro lado, una economista con 44 años de práctica respondió: “creo firmemente que nuestra práctica de sabiduría y compasión ayuda a nuestro entorno familiar, se puede irradiar a otros seres de nuestra comunidad y

país. Nuestras acciones ayudan al cambio positivo” (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024). Asimismo, un ingeniero civil con 27 años de práctica respondió: “aporta en muchos niveles: la vida familiar, el ámbito laboral, el ámbito político, etc. Aporta compasión y sabiduría en miles de manifestaciones concretas”(cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024) y finalmente, considero importante visibilizar lo que respondió la socióloga:

Aporta que las personas podamos conocernos a nosotros mismos desde un espacio de compasión, serenidad, gratitud, esfuerzo, autocontrol, permitiendo que desde la práctica individual podamos impactar mediante nuestras acciones, nuestra forma de pensar, hablar y actuar los espacios cotidianos en los que convivimos con otras personas, tratando de poner en práctica lo aprendido para fomentar relaciones armoniosas con las personas, la naturaleza y todos los seres sintientes, desde el interser (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024).

Compasión, visión y pacificación se entrelazan. No puede haber compasión sin visión, visión sin pacificación o pacificación sin compasión o visión.

Carini ofrece una delimitación importante en cuanto al término de visión, y la conexión que podría haber o que ha llamado la atención de intelectuales “desde el zen se promueve una visión del mundo que en cierta forma crítica las limitaciones del pensamiento racional, por lo cual ha atraído a muchos filósofos existencialistas occidentales” (2011, p. 29).

Es la insistencia que he planteado ya en diferentes momentos de este documento con respecto al predominio de la experiencia sobre la teoría, por ejemplo, la socióloga al responder sobre su motivación principal escribe: “me sentí a gusto”, es una respuesta que viene más desde la experiencia, que desde el convencimiento racional o intelectual que alguien debe tener para llevar a cabo ciertas prácticas como la de la meditación. Asimismo, un pensionado con larga trayectoria en la meditación escribe que el budismo zen aporta a una sociedad en crisis “una visión distinta de la vida basada en las enseñanzas del Buda” (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024).

La geógrafa escribe que el budismo zen permite: “reflexionar desde otro punto de vista, búsqueda de soluciones y visión holística y positiva de aportar para mejorar desde la estabilidad y el entendimiento de lo que acontece” (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024). Este reposicionamiento es primordial cuando una persona quiere solucionar o mejorar un proceso, pues sólo abordando un problema desde diferentes ángulos se puede tender hacia la integralidad de la solución.

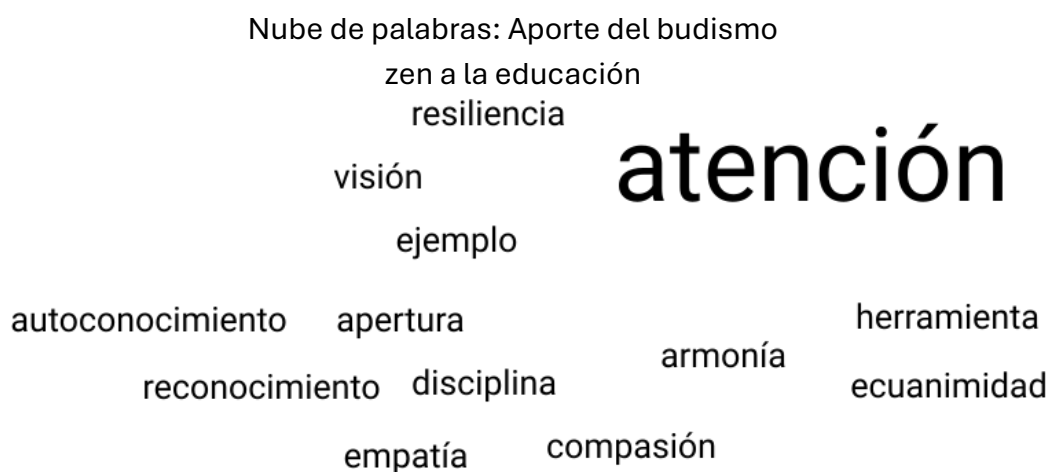
Esta visión se cultiva desde la paz que surge cuando existe cierto estado mental de serenidad y tranquilidad,

Aunque una persona se vista agradablemente, si vive con el corazón lleno de paz, con las pasiones subyugadas, los sentidos controlados, si es casto, perfectamente puro y no hace daño a ningún ser, ése es un brahmín, un asceta, un monje (Dossetti, 2017, p. 68).

Los brahmines eran las personas pertenecientes a la casta sacerdotal en el antiguo orden social de la India, el lector puede apreciar como en este fragmento se hace explícita la relación interdependiente de la compasión (implica no hacer daño), la visión (solo quien tiene las pasiones subyugadas puede ver más allá de sí mismo) y la pacificación (quién no vive con un corazón lleno de paz no la encontrará en ningún sitio).

Un psiquiatra escribe en cuánto al aporte del budismo zen a una sociedad en crisis: “la pacificación de uno mismo y la conciencia de nada surge y de que nada cesa, lo lleva a uno a armonizar el habla, la mente y el cuerpo con todo el medio ambiente socio familiar”(cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024). Armonizarse es todo un desafío, la meditación que se practica dentro del budismo zen es una herramienta que potencia esta posibilidad, solo puede aportar quien tiene un corazón pacífico, compasivo y visionario.

Figura 2



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024.

Atención en la educación

La nube de palabras anterior resalta los conceptos clave de las contribuciones que el budismo zen podría ofrecer a la educación y promover con atención. Los términos anteriormente desarrollados, visión y compasión están presentes, la pacificación va de la mano con la armonía y la ecuanimidad. El autoconocimiento hace posible la empatía, la apertura y la resiliencia.

En el capítulo 2, se aborda el Óctuple Sendero como un camino para superar el sufrimiento, considerado la cuarta noble verdad. Dentro del Óctuple Sendero, se destaca la importancia de la atención plena, un aspecto que este trabajo profundiza, subrayando su relevancia dentro de la tradición del budismo zen. En el Dhammapada puede leerse:

Quando, gracias a la atención, el sabio ha dejado de ser negligente, se eleva hasta el Templo de la Sabiduría, y contempla compasivamente a la gente que sufre en el mundo de la ilusión, del mismo modo que quien ha alcanzado la cumbre de una montaña observa a aquellos que aún están en el llano (Dossetti, 2017, p. 29).

Es posible afirmar que la atención es un potenciador de cualidades, e inclusive un transformador de limitaciones o debilidades. El “mundo de la ilusión” hace referencia a especulaciones futuras e inciertas o a un pasado nostálgico que ya pasó y se sigue viendo con añoranza.

La profesora de arte pensionada escribe con respecto al budismo zen y la educación:

El zen mejora la atención y concentración (mejores notas) tan necesarias en instituciones educativas, también aumenta la empatía y resiliencia tan necesarias hoy en día. Igualmente mejora el manejo de emociones negativas como enojo, depresión, ansiedad y otros. Hay que aplicarlo como práctica en escuelas, colegios y universidades, tanto en profesores como estudiantes, familiares y otro personal (...) puede ofrecerse como un conocimiento y práctica, gradual, flexible, balanceado y opcional a largo plazo. (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024)

Es importante destacar que la meditación zen mejora el manejo de emociones negativas como el enojo, la depresión y la ansiedad, emociones que, sin prácticas sanas y saludables como la meditación, desembocan en violencia.

Por otro lado, la geógrafa respondió: “la práctica de la atención plena puede mejorar cualquier proceso de enseñanza aprendizaje” (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024). Y es que nuestro contexto tecnológico actual implica muchos estímulos que dificultan los procesos de enseñanza y aprendizaje sostenidos por largos períodos de tiempo.

Un administrador de empresas con una larga trayectoria de práctica escribió que “la práctica del aquí y el ahora es una forma de enseñar a vivir con luz pues en la tierra” (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024). Y es que en la teoría se escribe, se piensa e inclusive suena fácil, en la práctica, la función del cerebro es producir pensamientos pero cualquier ser humano es más que solo sus pensamientos. En muchas ocasiones la conciencia y vivencia de aquí y ahora, la dan experiencias límites como la cercanía de la muerte o accidentes inesperados.

Como docente, considero que el acto de amor más grande e importante que puede hacer una persona a otra es darle su atención. La atención implica autoconocimiento, pues es fundamental primero reconocer si hay ecuanimidad y armonía interior, apertura y compasión para luego poder transmitir esas cualidades, inclusive la concentración y la resiliencia. Una persona sin estas cualidades es un peligro público pues no actuará desde su ser más profundo. La resiliencia permite en cierta medida poner entre paréntesis como mencionó la profesora de arte pensionada, el enojo, la depresión, la ansiedad u otras necesidades personales; lo mismo que la concentración, el ser profesor de primaria implica saber autorregularse primero personalmente, para luego concentrarse en poder acompañar a estudiantes que tienen pocos años de vida en esa aventura de autoconocimiento, autorregulación, enseñanza y aprendizaje, como señala el administrador de empresas, esa es una forma de vivir con luz en la tierra. La profesora de arte pensionada, menciona que la meditación puede ir más allá de enseñarse para los estudiantes, siendo una práctica importante también, para profesores y familias.

Conclusiones del apartado

En cuanto a las características sociodemográficas de las personas que realizaron el cuestionario, puede apreciarse que la mayor parte de practicantes son personas pensionadas con recursos económicos para pagar una mensualidad y con tiempo disponible para atender la práctica del budismo en horarios que limitan con el inicio de la jornada laboral diurna.

Con respecto a la motivación, las personas que realizaron el cuestionario decidieron quedarse y hacerse miembros del centro de budismo zen, por sus inquietudes o necesidades espirituales y filosóficas.

En relación a la consolidación de la organización, tiene un predominio el contacto con maestros y la influencia de otras personas dentro de la comunidad, también ha sido trascendente la práctica diaria, el trabajo incesante, el compromiso y la convicción de los miembros del centro.

El budismo zen podría aportar compasión, visión y pacificación, cualidades de una espiritualidad robusta que libera y construye sentido de vida a una sociedad en crisis.

La atención que se cultiva desde el budismo zen podría tener un impacto muy positivo en la educación en cuanto a la ecuanimidad, la resiliencia, la concentración, la armonía, el autoconocimiento, la compasión y la apertura que puede promover y potenciar.

Capítulo cuatro: Reflexiones finales y recomendaciones

Reflexiones finales

Las preguntas medulares de la pasantía y el trabajo final de graduación fueron: ¿Cómo llega y se difunde el budismo zen en Costa Rica y cómo esta espiritualidad puede contribuir a la construcción de una cultura de paz?

Durante la pasantía, mi comprensión del budismo zen experimentó un cambio significativo y profundo. En la investigación preliminar se generó una inquietud sobre la delimitación del budismo zen en Costa Rica y su relación con Latinoamérica. Descubrí que, aunque han habido encuentros de budismo zen latinoamericano, nunca han participado miembros de Costa Rica. Sin embargo, gracias a las conversaciones y la sabiduría de Rose Marie Ruiz Bravo pude vislumbrar que Casa Zen forma parte de lo que ha dado a conocer la maestra Roshi Sunyana Graef como un triple sanga, la articulación de este triple sanga inicia en el año 1999 después de que la maestra realizó tres sesshines por la paz en: Casa Zen, Vermont Zen Center y Montreal Zen Center. La especificidad de este trabajo final de graduación giró en torno a Casa Zen de Costa Rica, pero tiene un impacto o efecto que sobrepasa los límites costarricenses por el vínculo estrecho que se ha generado con las comunidades de Estados Unidos y Canadá.

Con respecto a la pregunta ¿cómo está espiritualidad puede contribuir a la construcción de una cultura de paz? Cabe señalar que gracias al cuestionario sobre los orígenes de Casa Zen, se puede apreciar que el budismo zen aporta compasión, visión y pacificación. El mejor ejemplo latinoamericano de esta aportación y de forma concreta fue el monje Taian Ueno, que llegó a Perú en 1903 por la preocupación que había para los japoneses con sus migrantes que estaban siendo

explotados, y trabajaban en condiciones precarias. Taian Ueno fundó el primer templo zen de América del Sur y una escuela para la formación de los hijos de inmigrantes, para que estos pudieran tener mejores herramientas para responder a diversas necesidades. Ante la pregunta ¿de qué manera puedo relacionar la motivación individual con una lectura más macrosocial? habría que afirmar con el filósofo Krishnamurti que “los problemas del mundo son conflictos personales aumentados” (Cardona, 2009, p. 121). Solo quién conoce muy bien cómo funciona su mente, puede intuir de cierta manera, cómo funciona la mente de los demás, practicar la empatía, la compasión, y la pacificación. Después hay un efecto dominó, y se puede afirmar que quién medita ayuda a todos los seres a ser personas sabias, compasivas, felices; la ayuda consiste en que todos se liberen del engaño de creer que no valen nada. Asimismo, toda acción se convierte en un vehículo de autoconocimiento, al hacer cosas uno se transforma, desarrolla su conciencia. Desde el budismo zen uno de los mejores regalos que se puede hacer a otra persona es el de la ausencia de miedo.

Como pasante, tuve la oportunidad de descubrir el trabajo minucioso y a menudo inadvertido que se lleva a cabo para mantener y enriquecer la vitalidad del centro con el paso del tiempo.

Además, como investigador han surgido preguntas que a menudo pasan desapercibidas pero que pueden enriquecer nuestra práctica, por ejemplo ¿por qué se usa una túnica color café?, o ¿cuál es propósito y significado de los instrumentos que se usan para las meditaciones formales?

La tradición del budismo zen pone en entredicho el pensamiento de que no hay mejor práctica que una buena teoría, propone que no hay mejor teoría que una buena práctica.

Una de las prácticas más beneficiosas del centro zen en lo personal, fue el trabajo en el jardín, porque me permitió cultivar la atención, beneficiando así, la intuición y la observación. Además de los períodos de meditación, que me permitieron comprender en gran medida cómo funciona mi mente, en la medida en que está comprensión se cultiva se facilita la comprensión de la mente del otro.

También he podido escuchar y observar, que todos o casi todos los que llegan a Casa Zen, llegan por un sufrimiento y gracias a la práctica y el acompañamiento de los y las que tienen mayor presencia sobrellevan o encuentran mayor sentido en sus dificultades. En palabras del psiquiatra que realizó el cuestionario, “la pacificación de uno mismo y la conciencia de nada surge y de que nada cesa, lo lleva a uno a armonizar el habla, la mente y el cuerpo con todo el medio ambiente socio familiar” (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024), este armonizar el habla, la mente y el cuerpo tiene un efecto dominó sobre la realidad social y colectiva, primero en el bienestar emocional, mental, personal, y después en el colectivo.

Las prácticas más comunes en el centro son la meditación y el trabajo, se implementan buscando que la mente esté concentrada en lo que se está haciendo. El método de enseñanza es la práctica de la meditación por medio de un taller introductorio, después de este, si las personas tienen dudas o consultas pueden solicitar un espacio para realizarlas por lo general a Carlos Murillo.

Un desafío importante para los practicantes del budismo zen en Costa Rica ha sido no tener un maestro autorizado nacional o que resida en Costa Rica, la solución o estrategia que se implementó en el centro para superar esta dificultad fue solicitarle a Roshi Sunyana Graef heredera del Dharma del Roshi Philip Kapleau que asumiera la dirección del centro.

El budismo zen ha contribuido indirectamente al sistema educativo en Costa Rica a través de la práctica de algunos de sus miembros que han sido profesores ya sea de escuelas, colegios o universidades. Estos profesores inclusive han llevado al centro zen a grupos de estudiantes universitarios y colegiales, facilitando así el contacto de los jóvenes con esta tradición.

Asimismo, el budismo zen ha tenido un impacto significativo en la sociedad costarricense al proporcionar un ambiente sereno, dedicado al estudio y la práctica de la meditación zen. A diferencia de otras tradiciones budistas que ofrecen sesiones limitadas una o dos veces por semana, Casa Zen brinda un horario amplio y frecuente, permitiendo así un acceso más constante a la práctica meditativa.

Recomendaciones

Dentro de la comunidad de budismo zen de Casa Zen, se ha intentado establecer subgrupos responsables de ciertas actividades de mantenimiento en el centro. Sin embargo, esta iniciativa sigue siendo un desafío, ya que durante mi pasantía observé que, a pesar de contar con una lista de distribución, las personas no estaban llevando a cabo las responsabilidades asumidas. Como resultado, la carga de trabajo recae en pocas personas.

Hay encargados de campanas, considero que sería beneficioso que otros miembros de la comunidad también aprendieran a realizar esas actividades. Además, propongo implementar un planificador anual en línea, utilizando herramientas como Google Sheets, para que todos los miembros tengan fácil acceso y conocimiento de las actividades planificadas en el centro a lo largo del año.

Considero que en Casa Zen, la prioridad no radica en alcanzar un mayor número de personas en la comunidad, sino más bien en cultivar la calidad y profundidad de las interacciones. Sin embargo, en caso de desear ampliar el alcance, se podría considerar la producción de videos breves sobre los talleres introductorios, brindando así una visión general de las charlas impartidas en cada sesión. Además, sería útil aumentar la promoción y presencia en redes sociales como Instagram. Por otro lado, una estrategia de difusión significativa sería la creación de un canal de YouTube, lo que proporciona una mayor visibilidad tanto al centro como a sus líderes.

En relación con la infraestructura de Casa Zen, habitualmente se mantiene en un estado de continua atención y cuidado. Durante mi pasantía, observé que son diligentes y ejemplares en este aspecto; ante cualquier dificultad, se esfuerzan por resolver con prontitud.

El centro de Casa Zen cuenta con tecnología básica para las diversas actividades que se realizan. Sin embargo, podría realizarse un protocolo de uso o instalación para que cualquier persona siguiendo instrucciones pueda instalar el equipo que requiere ser usado. El producto final o capítulo dos de este documento puede

aportar profundidad a cualquier persona que quiera tener un primer acercamiento o una visión más amplia en cuanto a todo lo que implica el centro de Casa Zen.

Una educadora, ante la pregunta: ¿cómo podría contribuir el zen al mejoramiento del sistema y las prácticas educativas en Costa Rica?, respondió: “la escuela debe permanecer laica” (cuestionario Orígenes de Casa Zen, 2024). Estoy de acuerdo con su respuesta, sin embargo, considero que el problema no es si la escuela es laica o no. Primero, la escuela no es realmente laica y, segundo, el programa de educación religiosa tiene una visión reducida, ya que se fundamenta única y exclusivamente en el cristianismo (hasta tercer ciclo que se abre a otras perspectivas interreligiosas pero siempre cristianas), excluyendo muchas tradiciones espirituales que son patrimonio de la humanidad. Podrían introducirse prácticas como el mindfulness o ejercicios de respiración, que no implican una creencia explícita pero sí pueden tener resultados favorables para quienes practican.

Se hizo un esfuerzo por indagar sobre centros budistas de diferentes linajes en el país y contactarlos, estableciendo comunicación con ellos para realizar un encuentro nacional de budismo (nunca ha habido uno) en el que fuera posible reconocer la riqueza de la diversidad. Sin embargo, esta actividad no se pudo concretar, por lo que es un desafío pendiente.

De igual forma, se realizó la indagación a nivel latinoamericano, y han habido diez encuentros de Zen, pero en estos encuentros han participado especialmente los países del sur. Casa Zen de Costa Rica no ha sido partícipe de los mismos. Pero como se mencionó anteriormente, Casa Zen ha formado parte de actividades como

peregrinajes con el Triple Sanga a diferentes países como Japón o China, lo que ha implicado un vínculo importante y profundo con organizaciones de budismo zen de Canadá y Estados Unidos.

Evaluación de la pasantía por parte de la institución u organización receptora



7 de junio del 2024, Santo Domingo, Heredia

MsC Andrés Mora

MsC Diana Rojas

IDELA

Universidad Nacional

Estimados Señores:

Durante el período comprendido entre principios del mes de abril del 2023 y finales del mes de noviembre del 2023, Luis Delgado Hernández, realizó una pasantía en la Casa Zen, como requisito para optar por el título de Maestría en Estudios Latinoamericanos, cuyos objetivos respondían a:

Incorporarse, activamente, 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 el centro de meditación ha ido consolidando.

Realizar una indagación sobre otros centros de Budismo en Costa Rica, y establecer contacto con algunos de ellos. E indagar en la literatura zen budista, la existencia de centros budistas zen importantes en América Latina.

Nuestra práctica espiritual incluye: las meditaciones, los retiros de 3, 5 y 7 días, las ceremonias, los talleres de introducción, y el trabajo como actividad central en la práctica espiritual personal y colectiva. Los trabajos incluyen: labores de ordenamiento y limpieza del Centro, labores de elaboración de alimentos y servicio a la comunidad del centro, orden y limpieza de la cocina y la lavandería. Trabajo en los jardines: siembra, apocamiento, poda, abono y riego, reordenamiento de plantas y seguimiento a cada uno de los 5 jardines de la casa. Trabajo de oficina y relación con la comunidad, personas y centros externos interesados en diversas actividades del centro y establecer comunicación con los diferentes sectores de interés de la casa, nacional, e internacionalmente. Labores operativas de Tesorería y de registro de ingresos y egresos y su justificación preparatoria para el contador y la Tesorera. Trabajo de organización de talleres introductorios y dar seguimiento, pre y post realización del taller, con las personas que se inscriben y participan, un promedio de 33 por taller, que se ofrecen cada 2 meses. Labores diversas preparatorias y post ceremonias y retiros. Participación en los retiros y sesshines, como practicante. Todo esto como una oportunidad de práctica de atención, trabajo interior y desarrollo de una práctica espiritual, y un enriquecimiento del accionar y la historia de un centro de meditación budista.

He enumerado con detenimiento todas estas actividades centrales en la vida de la Casa Zen, porque durante la pasantía del Sr. Delgado Hernández, nos abocamos con él a que participara activa y concentradamente, en cada una de ellas en diferentes momentos y a través de todo su proceso de pasantía en nuestro centro, como estudiante pasante, pero desde dentro y abiertamente, y también viviéndolo como su práctica espiritual. 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 expresarse con profundidad. Lo que se considera un centro espiritual de meditación zen budista y su impacto en las personas, en la colectividad y como 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.

Sintetizando la pasantía del Sr. Delgado Hernández contempló entonces tres aspectos fundamentales:

Una presencia en la administración que lo involucró en todas las actividades del centro.

El trabajo que realizó como parte de la práctica espiritual que le permitió hacer tareas en las diferentes áreas descritas anteriormente, con un espíritu no discriminativo y sin establecer diferencias o preferencias entre las actividades.


La Meditación, como práctica espiritual y de retro inspección, haciéndola diariamente y de forma intensiva en retiros de meditación de uno y tres días.

En todas las responsabilidades asumidas Luis mostró un alto sentido de responsabilidad, compromiso y creatividad, un interés genuino en los diferentes aspectos de la práctica del budismo zen.

Deja 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 incorporarse en una práctica espiritual zen que puedan practicar en un centro serio y responsable. Asimismo, brinda información a personas interesadas en conocer sobre el centro y sobre la práctica y a los practicantes principiantes ofrece una información inicial básica y objetiva.

Estamos a la disposición para ampliaciones o aclaración de dudas.

Cordialmente,



Carlos Murillo Rodríguez

Casa Zen

Bibliografía

Aitken, R. (1990). Curso básico para la práctica del Zen. Editorial Pax México.

Asian Classics Institute. (s.f.). Nuestro linaje. Recuperado de

<https://www.acimexico.org/lineagees-falta>

Budismo Camino del Diamante. (2023). Budismo Camino del Diamante.

<https://budismocostarica.com/>

Cardona, M. (2009). La cultura de la paz: teorías y realidades. En: Pensamiento Jurídico. Bogotá.

Carini, C. (2009). Etnografía del budismo zen argentino: ritual, cuerpo y poder en la recreación de una religión oriental. Disponible en

<https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/1773>

Carini, C. (2011). Etnografía del budismo zen argentino: rituales, cosmovisión e identidad. Disponible en <https://core.ac.uk/download/pdf/19331395.pdf>

Carini, E. & Gracia, A. (2016). Ritual, identidad y transnacionalización en una celebración budista: el Vesak en la Argentina. Buenos Aires, Argentina.

Recuperado de

<http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/runa/article/view/1502/2266>

Casa Zen. (2023). Historia de la casa zen.

<https://www.casazen.org/historia.html>

Casa Zen. (2023). Historia. <https://www.casazen.org/historia.html>

Casa Zen. (2023). Maestra. <https://www.casazen.org/maestra.html>

Chödrön, P. (2002). Los lugares que te asustan. Espasa Libros.

Diamond Way Buddhism. (2008). Diamond Way Budismo.

<https://www.youtube.com/@BuddhismDiamondWay/about>

Dossetti, C. (2017). EL DHAMMAPADA. El Sendero de la Realización Interior. Editorial Hastinapura: Buenos Aires, Argentina.

El mundo. (2024). *Representantes de más de 18 creencias alzaron su voz por la paz*. Recuperado de <https://elmundo.cr/costa-rica/representantes-de-mas-de-18-creencias-alzaron-su-voz-por-la-paz/>

Frankl E.V. (1998). El hombre en busca de sentido. (19ª ed.). Barcelona: Herder.

Guerrero Arias, P. (2011). Corazonar la dimensión política de la espiritualidad y la dimensión espiritual de la política. ALTERIDAD. Revista de Educación, vol. 6, núm, 1 enero-junio, 2011, pp. 21-39. Universidad Politécnica Salesiana Cuenca, Ecuador.

Han, B. (2021). *Byung-Chul Han contra el smartphone como oso de peluche digital*. Tomado de <https://elpais.com/ideas/2021-10-02/aferrados-a-nuestros-moviles-byung-chul-han-contra-el-smartphone-como-oso-de-peluche-digital.html>

Jung, C. (1995). El hombre y sus símbolos. Barcelona y Editorial Paidós.

Kapleau, P. (2006). *Despertar al Zen*. Editorial Pax México.

La red internacional del Tibet. (2014-2022). Asociación Cultural Tibetano Costarricense. <https://tibetnetwork.org/find-a-tibet-group/asociacion-cultural-tibetan-costarricense/>

Ligmincha Costa Rica. (s.f.). Ligmincha Costa Rica. <https://ligminchacr.wordpress.com/176-2/>

Masis-Iverson, K. (30/06/2020). *Variedades del budismo en Costa Rica*. <https://espanol.buddhistdoor.net/variedades-del-budismo-en-costa-rica/>

Miranda, W. (2023). El régimen de Ortega y Murillo expulsa al Comité Internacional de la Cruz Roja de Nicaragua. <https://elpais.com/america/2023-12-19/el-regimen-de-ortega-y-murillo-expulsa-al-comite-internacional-de-la-cruz-roja-de-nicaragua.html>

Murillo Rodriguez, C. (2023). Budismos. En Méndez Méndez, J.M. (comp.). Educación religiosa en América Latina y el Caribe: reflexiones y voces plurales para caminos pedagógicos interculturales. (p. 113-121). San José, Costa Rica: Editorial SEBILLA - Escuela Ecuménica de Ciencias de la Religión.

Murillo C & Murillo A. (2004). *Domando El Buey en la cintura de las Américas. Treinta años de budismo zen en Costa Rica 1974-2004*. Asociación Casa Zen de Costa Rica.

Murillo Zamora, C. (2024). *Nayib Bukele y el futuro de la democracia*. CAMPUS, MARZO.

Naciones Unidas. (s/f). Día de Vesak Naciones Unidas. Recuperado el 10 de enero de 2024, de <https://www.un.org/es/observances/vesak-day>

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

Nhat Hanh, T. (1998). Las claves del Zen. Neo Person Ediciones, España.

Ortega y Gasset, J. (1946). «Meditaciones del Quijote» (Introducción). En C. Sosa (Comp.). *Compendio MTI 2014: Lecturas, guías y documentos básicos para la asignatura Métodos del trabajo Intelectual* (pp. 49-66).

Managua: s/e.

Oshiro. (2023). Celebrando 120 años de budismo zen en América del Sur. En <https://espanol.buddhistdoor.net/celebrando-120-anos-de-budismo-zen-en-america-del-sur/>

Senra, R. (2023). Qué otras guerras hay ahora en el mundo (además de Gaza y Ucrania) y cuáles son los efectos colaterales de que atraigan menos atención. <https://www.bbc.com/mundo/articles/cprpn7re7dxo>

SGI de Costa Rica. (2013). SGI de Costa Rica.

<https://www.youtube.com/@sgidecostarica3991/videos>

SGICR. (2022). Soka Gakkai Internacional de Costa Rica. 2022 Año de los jóvenes y del avance dinámico. <https://sgi.cr/>

Soka Gakkai. (s.f.). *El Gohonzon*. <https://www.sokaglobal.org/es/practicing-buddhism/the-gohonzon.html>

Soka Gakkai. (s.f.). *El significado de Nam-myoho-renge-kyo*.

<https://www.sokaglobal.org/es/resources/study-materials/buddhist-concepts/the-meaning-of-nam-myoho-renge-kyo.html>

Soka Gakkai Oficial. (2011). Buddhism in Action for Peace.

<https://www.youtube.com/@SGIVideosOnline/about>

Revista Aleph. (2006). Ikkyu: la nube loca en el cielo de las letras japonesas. Recuperado de

<https://www.revistaaleph.com.co/index.php/component/k2/item/56-ikkyu-la-nube-loca-en-el-cielo-de-las-letras-japonesas>

Tibetencostarica. (2014-2022). Centro de Dharma de La Tierra del Buda Compasivo de los Mil Ojos. <https://tibetencostarica.org/>

Templo Shaolin Costa Rica. (2023). Templo Shaolin Costa Rica.

<https://www.shaolincr.com/>

Valenzuela, M. (2024). Nicaragua, dictadura sin fondo.

<https://elpais.com/opinion/2024-01-18/nicaragua-dictadura-sin-fondo.html>

Vermont Zen Center. (2015). Vermont Zen Center.

<https://www.youtube.com/@vermontzencenter/about>

X Encuentro Zen Latinoamericano. (2022). Declaración de Lima 2013. En

<https://www.encuentrozenlatinoamericano.org/declaraci%C3%B3n-de-lima>

Glosario budista

Bodhisattva-(sánscrito): ser iluminado; ideal del budismo del Norte; uno que se olvida de su ser al trabajar con otros. (Aitken, 1990, p. 149)

Budismo Nichiren: cada “apellido” por llamarlo de alguna forma del budismo, hace referencia a su maestro/fundador, Nichiren fue un monje budista del siglo XIII, es quién fundamenta la Soka Gakkai.

A la convicción de que

en cada instante, en nuestro interior existe la capacidad para superar cualquier problema o dificultad que podamos encontrar en la vida; la habilidad de transformar cualquier sufrimiento. Nuestras vidas poseen este poder porque son inseparables de la ley fundamental que subyace en el funcionamiento de toda la vida y del universo (Soka Gakkai, s.f.)

a esta ley o principio le llamó *Nam-myoho-renge-kyo*.

Dharma - (sánscrito): ley, religioso, secular, o natural; la ley de karma, fenómeno, tao o camino, enseñanza; vacío puro. (Aitken, 1990, p. 149).

Gohonzon: es un rollo de escritura con caracteres chinos y sánscritos, que facilita a los practicantes del budismo Nichiren el proceso de percibir y activar desde interior de su vida el propio estado de budeidad. Se traduce como “objeto de devoción”. (Soka Gakkai, s.f.)

Kinhin-(japonés): camino sutra; la manera formal de caminar en grupo entre períodos de zazen. (Aitken, 1990, p. 151)

Koan-(japonés): relativo/absoluto; una expresión de armonía del ser uno vacío con el mundo particular, un tema de zazen que se debe descifrar. (Aitken, 1990, p. 151)

Nam-myoho-renge-kyo: En japonés, “Sutra del loto” se representa como Myoho-renge-kyo. *Nam* proviene del sánscrito *namas*, que significa “dedicar o consagrar la vida”. *Myo* puede traducirse como “místico” o “maravilloso”, y *ho* significa “ley”. *Renge*, significa “flor de loto”. Y *Kyo* significa “sutra” y en este contexto indica la Ley Mística que se asemeja a una flor de loto (Soka Gakkai, s.f.).

Roshi-(japonés): venerable maestro. (Aitken, 1990, p. 152)

Sanga (samgha)-(sánscrito): agregado; sacerdocio budista; membresía budista, membresía; armonía de Buda y Dharma. (Aitken, 1990, p. 152).

Sesshin-(japonés): tocar, recibir, o conducir la mente; el retiro Zen, usualmente de siete días. (Aitken, 1990, p. 153)

Soka Gakkai: comunidad diversa y global de personas que practican el budismo Nichiren en 192 países y territorios. Promueve los valores de la paz, la cultura y la educación, centrados en el respeto a la dignidad de la vida.

Sutra-(sánscrito): obras clásicas; sermones atribuidos a Buda; escrituras budistas (Aitken, 1990, p. 153).

Zazén: “sentarse con concentración en un punto” (Casa Zen, 2023).

Meditación sentado; dhyana; meditación Zen. (Aitken, 1990, p. 154)

Zendo-(japonés): salón de meditación (Aitken, 1990, p. 154)

Anexos

[Anexo 1: Breve Reseña del Yundrung Bon](#)

En Costa Rica, Ligmincha Costa Rica es el primer centro Bön budismo o

Yungdrung Bön, fundado en el 2009 por el Lama Gueshe Tenzin Wangyal

Rinpoché. Existen muchos centros Ligmincha en varios países de Asia, Europa y

América y Ligmincha Internacional es la organización rectora que cuenta con un

centro de retiros en Virginia, Serenity Ridge.

Enseñanzas del Buda Tönpa Shenrab y el conocimiento del Bön

Yungdrung Bön es la tradición espiritual y cultural original del Tíbet y las zonas fronterizas del Himalaya, y es una de las religiones vivas más antiguas del mundo. Según las Escrituras Bön, fue fundado por el Buda Tönpa Shenrab Miwo, que vivió hace más de 9.000 años en la tierra de Olmo Lungring. Ol simboliza lo no nacido, Mo lo que no disminuye, Lung denota las palabras proféticas de Tönpa Shenrab y Ring, su eterna compasión. Desde Olmo Lungring, sus enseñanzas se extendieron primero a Tazik y de allí a Zhang Zhung, el antiguo reino en expansión, cuyo territorio incluía gran parte del actual Tíbet, la región del Himalaya y Asia central.

Tönpa Shenrab propagó su doctrina más de 6.500 años antes de que el budismo indio llegara al Tíbet en el siglo VII, y sus enseñanzas han influido fuertemente en el desarrollo del budismo tibetano a lo largo de los siglos. El objetivo final de sus enseñanzas es alcanzar el estado mental puro y perfecto conocido como Budeidad y ayudar a liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento. Su sabiduría ha mostrado a innumerables seres el camino hacia la liberación y les ha permitido alcanzar la Budeidad, Sangye en tibetano. Sang significa el estado puro libre de todas las negatividades y Gye significa perfeccionado en todas las cualidades iluminadas.

Esta extraordinaria tradición espiritual ha sido transmitida desde Tönpa Shenrab hasta nuestros días en un linaje ininterrumpido de los maestros Bön iluminados hasta el actual titular del linaje y Buda viviente, S.E. Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoché.

La hagiografía de Tönpa Shenrab se conserva en tres versiones. El más antiguo y breve se conoce como Dodu, el mediano en dos volúmenes como Zermig y el tercero conocido como Zi Jid es el más extenso en doce volúmenes. Estas hagiografías describen cómo Tönpa Shenrab alcanzó el estado de Sang Gye y cómo renació para beneficiar a todos los seres sintientes.

La doctrina enseñada por el Buda Tönpa Shenrab se llama los Nueve Caminos del Bön y se divide en dos secciones principales, el Bön de la Causalidad y el Bön de la Fructificación. Él instruyó estas enseñanzas en diferentes niveles según la capacidad de los seres. El Bön de la Causalidad se centra en métodos para lograr la felicidad temporal, el bienestar y relaciones armoniosas con el medio ambiente. Comprende enseñanzas sobre medicina, astrología, adivinación y rituales. El Bön del Fruto contiene prácticas y métodos esenciales para la realización de la propia Naturaleza mental y para alcanzar la iluminación, el estado mental puro y perfecto.

En los Nueve Caminos del Bön, Tönpa Shenrab enseñó tres caminos hacia la liberación de la ignorancia y la existencia cíclica de la rueda del nacimiento, la muerte y el renacimiento del samsara. Estos caminos son el Sutra, el camino de la renunciación; Tantra, el camino de la transformación; y Dzogchen, la Gran Perfección o el camino de la liberación. El nivel más elevado y profundo de enseñanzas es la Gran Perfección. Al seguir y practicar estas enseñanzas, uno es capaz de realizar su verdadera Naturaleza de la mente como un Buda iluminado, la encarnación amorosa de la sabiduría y la compasión.

Tönpa Shenrab enseñó que el aparente “comienzo” de cada nueva vida es simplemente una manifestación de las huellas kármicas de vidas anteriores y, por lo tanto, no es más que el resultado concreto de las huellas kármicas positivas y negativas que las acciones anteriores han dejado en la mente. . La comprensión de la “ley del karma”, que señala que todas las acciones crean causas que tendrán efectos, es, por lo tanto, la verdadera puerta de entrada a todos los caminos del Bön, que son remedios concretos y positivos contra el sufrimiento.

El XIV Dalái Lama considera a Yungdrung Bön como la quinta Escuela o Tradición tibetana, junto con las cuatro tradiciones budistas. Su Santidad ha enfatizado la importancia de preservar el Bön como fuente indígena de la cultura tibetana y ha reconocido su importante papel en la configuración de la identidad única del Tíbet, así como en proporcionar a la generación actual un sólido legado de educación y formación en filosofía, disciplina monástica, rituales y meditación.

Hoy en día, los eruditos y practicantes de todo el mundo se sienten atraídos por el Bön debido a su antiguo y rico y profundo conocimiento y sabiduría y a sus auténticas prácticas espirituales destinadas a la realización del significado último de la vida. Una de las características únicas de Yungdrung Bön es que además de sus prácticas espirituales trascendentes y caminos para alcanzar la iluminación, también contiene muchos métodos y prácticas beneficiosas que ayudan a cultivar la compasión, la bondad, la paz mental y la curación. Los textos Bön abarcan un gran conjunto de conocimientos sobre la importancia de vivir en armonía en el entorno natural y los métodos para rectificar los desequilibrios. La medicina tibetana

tiene sus raíces en manuscritos y prácticas extremadamente detalladas y metódicas de Yungdrung Bön.

Las Escrituras de Yungdrung Bön

Las Escrituras de la tradición Bön generalmente se clasifican en dos secciones: las Kangyur y las Tengyur. El Kangyur contiene las palabras del Buda Tönpa Shenrab. La colección se divide en cuatro clases. La clase de Sutras comprende los textos que tratan de la disciplina monástica (vinaya), así como los Sutras. También se incluyen en esta clase las hagiografías del Buda Tönpa Shenrab. La clase de “Los Cien Mil” contiene los textos de Prajana Paramita. La clase de Tantra contiene los textos tántricos básicos del Bön. La clase del Tesoro expone el sistema de Dzogchen, la Gran Perfección, que contiene las más elevadas doctrinas filosóficas y prácticas de meditación de la tradición Bön. A través de su práctica, muchos maestros han logrado el Cuerpo Arcoíris en una sola vida.

El Tengyur contiene los “Comentarios de todo tipo que se basan en las palabras de Buda” de los maestros sucesivos, volúmenes de rituales y sus narrativas, y obras relacionadas con las artes, la lógica, la medicina y la astrología.

Yongdzin Rinpoche, la máxima autoridad espiritual y poseedor del linaje de la tradición Bön, describe el propósito de las Escrituras Bön: “En cuanto a la esencia de las enseñanzas, habiendo confiado en la conducta y práctica adecuadas, surgirán cualidades del aspecto virtuoso y estas se convertirán en medios para agotar los oscurecimientos que afligen al individuo”.

Las Escrituras Bön ofrecen conducta y práctica adecuadas como cura metódica contra todos los oscurecimientos, ya sean físicos, emocionales, intelectuales o espirituales. Las Escrituras explican cómo a través de su sabiduría Buda Tönpa Shenrab observó los oscurecimientos y sufrimientos de este mundo, y cómo eligió renacer en la tierra para ayudar a todos los seres sintientes. Su enseñanza principal sobre la iluminación se centra en el uso de medios hábiles para liberar el sufrimiento de todo ser y, por lo tanto, todas las Escrituras abarcan instrucciones sobre las formas de lograr este propósito.

El Buda Tönpa Shenrab enseñó que la iluminación es posible para todos porque la Naturaleza Básica de la Budeidad, la Naturaleza Búdica, está presente en todos los seres sintientes. Así como la oscuridad se desvanece con la luz del sol, de la misma manera los oscurecimientos de la mente se disuelven cuando se realiza la conciencia clara, Rigpa. La excelente motivación de los seguidores del Bön es la mente pura y perfecta, el deseo de eliminar los sufrimientos de todos los seres sintientes.

Una clasificación de la colección completa de enseñanzas del Buda Tönpa Shenrap se llama "**Los Nueve Caminos**". Estos son nueve "Caminos" o perspectivas diferentes, desde los cuales practicar las enseñanzas de acuerdo con las circunstancias y la capacidad de un individuo. Todos los "Caminos" tienen la compasión como base, y todos guían hacia el mismo resultado de eliminar el sufrimiento y aumentar la sabiduría.

Hay tres hagiografías de la vida del Buda Tönpa Shénrap Miwoché. Se conocen comúnmente como *Do Düs*, que es la versión corta con un solo volumen. El *Zer Mik* es la versión de longitud media con 2 volúmenes. El *Zi Ji* es la versión larga con 12 volúmenes y un total de 61 capítulos.

Es dentro de la versión más larga, el *Zi Ji*, que las enseñanzas de Yundgrung Bön son explicadas por el Buda dentro del contexto de **Los Nueve Caminos**. La 1ª, 2ª, 3ª y 4ª Vías se clasifican como las Vías Causales, o el Bön de las Causas. Los Caminos 5º, 6º, 7º y 8º se clasifican como los Caminos del Resultado, o el Bön del Fruto. El 9º Camino contiene las enseñanzas de la Gran Perfección, o Dzogchen.

En el pasado, durante los tiempos de persecución religiosa, los Bönpo ocultaban sus textos en lugar de destruirlos. Más tarde, cuando el ambiente político había cambiado y ya no estaban en peligro, los textos salían de sus escondites. De esta manera, llegó a haber tres clasificaciones diferentes de **Los Nueve Caminos de Bön** según la región en la que se encontraron los textos después de haber sido escondidos. Estos tres se conocen como Los Tesoros del Sur, Los Tesoros del Norte y Los Tesoros Centrales.

Los Nueve Caminos de Bön según los Tesoros del Sur:

1. El Camino del Shen de la Predicción: Este Camino incluye la adivinación, la astrología, varios rituales y el diagnóstico médico.

2. El Camino del **Shen del Mundo Fenoménico**: Este Camino incluye rituales que tratan de la comunicación con fuerzas externas, tales como rituales de protección, invocación, rescate del alma y de la fuerza vital, y de repeler energías negativas o dañinas.

3. **El Camino del Shen del Poder Mágico**: Este Camino incluye venerar a una deidad o maestro y luego aplicar mantra y mudra para lograr un objetivo como solicitar ayuda de las fuerzas naturales.

4. **El Camino del Shen de la Existencia**: Este Camino se centra en los rituales para los muertos y los métodos para promover la longevidad de los vivos.

5. **El Camino de los Practicantes Laicos Virtuoso**: Este Camino especifica la conducta correcta de los laicos que toman votos.

6. **El Camino de los Plenamente Ordenados**: Este Camino especifica la conducta apropiada para aquellos que son practicantes plenamente ordenados.

7. **El Camino del AH Blanco**: Este Camino se centra en la práctica tántrica utilizando la visualización.

8. **El Camino del Shen Primordial**: Este Camino se centra en la práctica tántrica superior.

9. **El Camino Insuperable**: Este Camino se centra en la práctica del Dzogchen, o La Gran Perfección. Tiene que ver con la realización de la verdadera naturaleza de la propia mente.

[Anexo 2: El corazón de la perfecta sabiduría o Prajna Paramita Hridaya](#)
El Bodhisattva de la Compasión desde lo profundo de Prajna-Sabiduría vio el vacío de todos los cinco skandhas y cortó las ataduras que le causaban sufrimiento Sabed

entonces: Forma aquí es solamente vacío, vacío solamente forma. La forma no difiere del vacío, el vacío no difiere de la forma. Con la sensación, el pensamiento, la escogencia, la conciencia misma sucede igual. Los dharmas aquí son vacíos, todos son el vacío primigenio. Ninguno nace ni muere. Ni están mancillados ni son puros, ni incrementan ni decrecen.

Así que en el vacío, no hay forma, no hay sensación, pensamiento o escogencia, ni hay allí conciencia. No hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay color, ni sonido, ni olor ni sabor, ni objeto del tacto, ni aquello a lo que la mente se aferra, ni siquiera el acto de sentir. No hay ignorancia ni fin de ella ni todo aquello que de la ignorancia proviene, no hay marchitamiento, no hay muerte, no hay fin de todas estas cosas. Ni hay allí dolor ni causa del dolor ni cesación del dolor ni noble sendero que nos guíe para salir del dolor, ni siquiera sabiduría que obtener, la obtención también es el vacío.

Sabed entonces que el Bodhisattva no se-ase-absolutamente-a nada, sino mora en la sabiduría de prajna es liberado de obstáculo ilusorio, librado del miedo que éste crea y alcanza el más claro nirvana. Todos los Buddhas del pasado y el presente, Buddhas del tiempo futuro usando esta sabiduría de prajña, llegan a la visión completa y perfecta. Oíd entonces, la gran dharani, el inigualable y radiante mantra, la Prajña Paramita, cuyas palabras alivian todo dolor, enseñado por la sabiduría más alta, verdadero más allá de toda duda, oíd y sabed su verdad: ¡Gate, gate, paragate parasamgate bodhi, svaha!

Anexo 3: El Sutra de diez versos de Kannon

¡Kanzeón! ¡Honra al Buddha! ¡Todos son Buddha! ¡Todos llegan a Buddha! Buddha, Dharma, Shangha Eterna, Gozosa, Pura sin un ser. De día, Kanzeón, De noche, Kanzeón. Esto viene de la Mente Buddha. Esto es uno con la Mente-Buddha.

Anexo 4: Sho sai myo kichijyo dharani

(DHARANI PARA REMOVER DESASTRES) No Mo Sam Man Da Moto Nam Oha
Ra Chi Koto Sha Sono Nan To Ji To En Gya Gya Gya Ki Gya Ki Un Nun Shifu Ra
Shifu Ra Hara Shifu Ra Hara Shifu Ra Chishu Sa Chishu Sa Chishu Ri Chishu Ri
Soha Ja Soha Ja Sen Chi Gya Shiri Ei Somo Ko

Anexo 5: Trabajos en el jardín evidencias

12/5/23



25/5/23

Antes

Después



26/5/23

Antes



Después



1/6/23

Antes



Después



Antes



Después



Antes



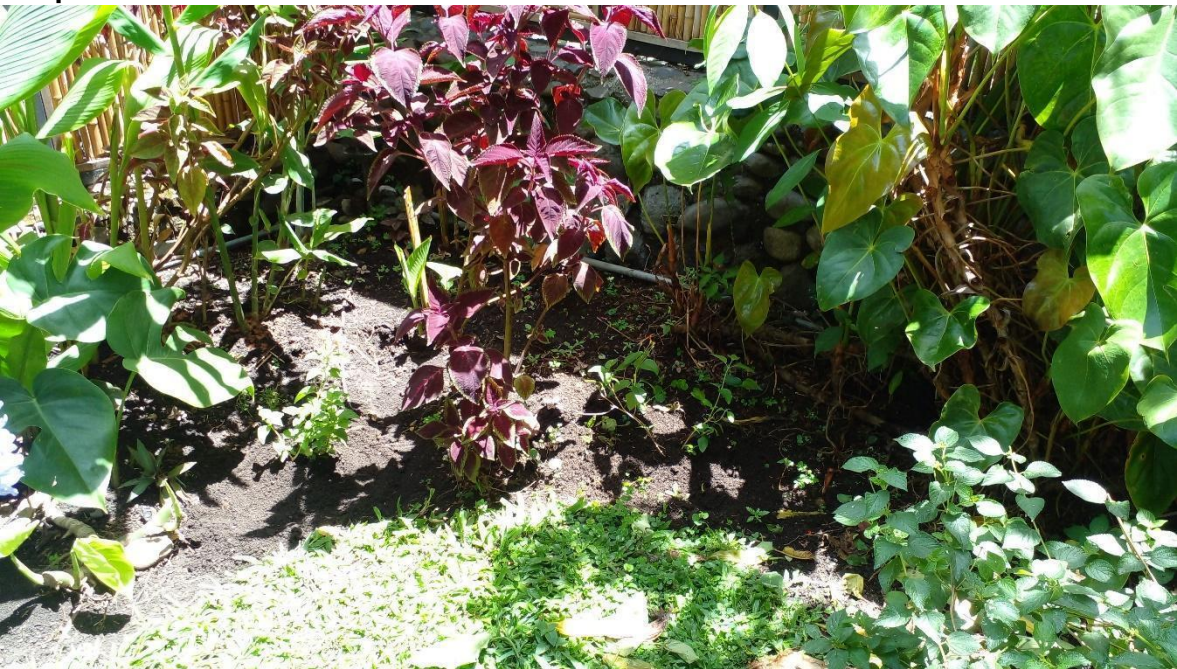
Después



Antes



Después



Antes



Después



Antes



Después



8/6/23

Antes



Después



Antes



Después



Anexo 6: Las cuatro nobles verdades

El primer sermón Buda lo dio, después de su despertar, a los cinco compañeros de práctica, antes de su iluminación, y se conoce como el Sermón de Benarés o el Sutra que pone en marcha la rueda del dharma. En él, el Buda presenta, de forma concisa, el corazón de su enseñanza, la primera noble verdad: la vida es sufrimiento o insatisfacción. La segunda noble verdad: la causa del sufrimiento es la ignorancia, el apego o el deseo. La tercera noble verdad: es posible superar el sufrimiento. La cuarta noble verdad: el óctuple sendero. Este es el camino para superar el sufrimiento: correcto entendimiento, correcta intención, correcta palabra, correcta acción, correcta forma de vida, correcto esfuerzo, correcta atención, correcta concentración. (Murillo Rodriguez, 2022, p. 114).