

# Las Huellas del Dharma

Volumen: 1

Número: 1

Abril – Junio 2020



## Contenido

La voz del Sangha.....	2
<i>Nota del editor</i> .....	2
<i>El canto de la boa</i> .....	3
<i>El calor aprieta</i> .....	6
<i>Del desasimiento y de la posesión de Dios</i> .....	7
<i>La Compasión</i> .....	8
<i>Un regalo</i> .....	10
La senda del Bodhisattva .....	11
<i>Vivir el Zen</i> .....	11
Perlas de sabiduría .....	12
<i>Perla esencial: La Sabiduría</i> .....	12
Recomendación de lector .....	14
<i>Libro: Mente Zen Mente de Principiante</i> .....	14
El compartir del Sangha.....	15
<i>Actividades de las sanghas: España</i> .....	15
<i>Programa de Educación-Asociación Zen Kanzeón en tiempos del COVID-19</i> .....	16

## La voz del Sangha

### *Nota del editor*

*Por: Xiomara González*

Me encontré un día, al inicio de mi práctica zen, buscando el significado de la palabra “sangha”, encontré varios artículos que hablaban al respecto. Recuerdo uno que decía algo como que “sangha” es una palabra sánscrita que significa literalmente una comunidad que se une y vive junta. Entonces mi comprensión fue que, el sangha era mi familia (mis hijos, mi esposo y mi suegro que en ese entonces vivía con nosotros), pero pasaba mucho tiempo en el trabajo, así que, mi sangha también eran mis compañeros de trabajo y aquellos vecinos más cercanos.



Posteriormente, cuando por fin llegué con un grupo de practicantes de zen, encontré un sangha en ellos, pero entonces, hablando con uno de los miembros que es un gran erudito del budismo, me dijo que la sangha se ve desde dos vías, aquella que puede referirse a un grupo de personas que vive, funciona y trabaja como una comunidad y la otra que puede describirse como una comunidad de purificaciones y realizaciones que existen juntas en una continuidad mental, interactuando y trabajando unidas. De forma más precisa, en esta segunda vía, sangha se refiere a las cesaciones verdaderas (detenciones verdaderas) de los sufrimientos verdaderos y de sus causas verdaderas, además de los verdaderos estados mentales que son el camino (caminos verdaderos) que condujeron al logro de esas cesaciones en la continuidad mental, que podemos ser nosotros o alguien más. Como esto solo consiguió crearme más

dudas, seguí buscando un significado que me transparentara lo que es el sangha.

Así un día, en una conversación filosófica (de esas donde llega uno a ver que de saber no sabe nada), alguien dijo que los tibetanos no tomaron la palabra “sangha” como lo hicieron los chinos, ellos tradujeron sangha con la palabra “gendun” (dge-'dun), que significa “aquellas personas o cosas que tienen como intención una meta constructiva”. Gen es “constructivo” y dun es “la intención de”. Esa meta constructiva es la liberación o la iluminación. Así que puede haber una comunidad que aspire o tenga la intención de alcanzar la liberación o la iluminación, o también podemos tener purificaciones y realizaciones en una continuidad mental que, en cierto sentido, aspiran o tienen la intención de alcanzar el mismo objetivo (la liberación o la iluminación).

Al día de hoy, todas las definiciones que pueda encontrar, serán solo dedos apuntando a la Luna. Hoy puedo sentir que, Sangha es aquel, aquella, él, ella, ellos, ellas, esos...que me ayudan a mi proceso individual, pero que le dan un sentido universal...ellos, ellas, que se sientan conmigo en un profundo silencio y juntos construimos lo que no se ve, pero se siente, lo que no se siente, pero es.

Gracias a esa Sangha y a su continuo ciclo de creación amorosa, les presentamos este nuevo proyecto, El Boletín Las Huellas del Dharma, que será alimentado por todos y todas, para todos y todas, con la única intención de ser Sangha. Espero que lo disfruten y que les haga recordar que, en alguna parte del mundo, existe alguien siendo en ustedes.



## *El canto de la boa*

*Por: Caterina Molina*



Me gustaría empezar con un cuento:

“Poco después del origen de los tiempos, había una vieja boa que cantaba en el bosque. Le crecía hierba en la espalda y los pájaros colocaban allí sus nidos. Su voz familiar e ininterrumpida mecía la vida de todos. Incluso el viento la respetaba. Los insectos recorrían su cuerpo. Se atribuían a la voz de la boa todas las curas y todos los nacimientos.

Dos cazadores extranjeros penetraron en el bosque y anunciaron que iban a matar a la boa. No dieron razón alguna, porque aquella boa no les había hecho nada, pero afirmaban que su sola presencia constituía un insulto al valor de los hombres.

-El hombre tiene que cazar y matar –decían los dos cazadores-. Para eso han nacido. Y tiene que matar sobre todo lo que no parece hecho para que se mate. Lo que se dice que no se puede matar.

Los habitantes del bosque, insensibles a aquella lógica, intentaron salvar a la boa, que desde hacía tanto tiempo formaba parte de su vida. Pero los dos cazadores extranjeros pusieron mucho pundonor en matarla. Incluso pretendían que su canto no era más que una provocación insoportable.

Y penetraron en el bosque con sus armas. Cuando se encontraron a la boa, ésta los miró fijamente y se puso a cantar con dulce voz. Su canto decía: “No mates a esta serpiente. Si me matas, estaré siempre contigo. Porque la tierra es mi almohada y las estrellas mis niños”.

Los cazadores mataron a la boa, como habían prometido. Se cuenta que el bosque tembló de emoción, que el viento huyó aullando, que las aguas dejaron de correr en el momento del crimen.

Los cazadores se inclinaron a desollar a la serpiente y el cuerpo del animal se puso entonces a cantar. Su canto seguía siendo el mismo: “No mates esta serpiente. Si me matas, estaré siempre contigo. Porque la tierra es mi almohada y las estrellas mis niños”.

Los cazadores, despreciando aquella voz, desollaron el cuerpo de la serpiente, cortaron la carne y la pusieron a secar para ir a venderla al mercado. Durante el tiempo que tardó en secar, ninguna mosca se acercó a la carne, ningún pájaro apareció en el cielo.

En el mercado, los dos cazadores colocaron la carne de la serpiente encima de una tabla y esperaron. Pero, en cuanto aparecía un cliente, los trozos de la carne seca se ponían a cantar la canción de la vieja boa. Y los clientes huían aterrorizados, con lo que los dos cazadores, que parecían no tenerle miedo a nada, decidieron comerse ellos la serpiente.

Cocieron la carne –no sin dificultad, porque el agua se negaba a hervir, y el viento a animar el fuego- e invitaron a unos amigos. Pero en cuanto los amigos acercaron la mano al plato, los trozos de carne cocida se pusieron a cantar la canción de la vieja boa,

siempre la misma: “La tierra es mi almohada y las estrellas mis niños. No me comas”.

Los invitados, claro está, huyeron a toda prisa, de modo que los dos cazadores fueron los únicos que quedaron para comerse la serpiente. Cosa que hicieron. Tras lo cual, eructaron mucho y durmieron una larga siesta.

Al despertarse, sentían mucho dolor en el vientre y no distinguían ninguna de las cosas que les rodeaban. Desde aquel día vivieron ciegos. A menudo se les veía sentados en una calle, la mano tendida hacia los transeúntes. Cantaban a media voz, los dos, la canción casi irreconocible de la vieja serpiente” (Jean-Claude Carrière. *El círculo de los mentirosos. Cuentos filosóficos del mundo entero*. Barcelona: Lumen, 2000, 109.)

Casi por casualidad, en *Verdebandera*, publicación digital de periodismo ambiental, leo que el 24 de abril de 2020 (en plena crisis del coronavirus), el FDLR-FOCA, opositor al Gobierno Central del Congo, ha asesinado a 12 guardaparques, con edades entre 23 y 31 años, y ha herido de gravedad a otros tres, en el Parque Nacional de Virunga, el primer Parque Nacional de África desde 1925, y Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO desde 1979.

Acude a mi mente Patrice Lumumba (julio 1925-enero 1961), el Primer Ministro de la República Democrática del Congo tras su independencia de Bélgica, que amaba a su país y murió asesinado (35 años, esposo y padre de cinco hijos) a manos de la CIA porque su ideal de paz y humanidad iba en contra de los intereses norteamericanos.

Acude también Berta Cáceres (marzo 1971-marzo 2016), 42 años, esposa y madre de cuatro hijos, que muere asesinada por

defender las tierras, los ríos y los ecosistemas de los pueblos indígenas en Honduras, frente a los intereses económicos de empresas transnacionales en connivencia con los poderes fácticos del país.



... cada día, como la boa africana... seres que aman la paz y la tierra pierden la vida a manos de cazadores, mientras el bosque se estremera, el viento sale aullando, y los animales se esconden en sus guaridas...

La tierra, nuestra casa, se estremera con cada agresión; y nuestra humana necesidad

de dar sentido es puesta a prueba cuando, al hacerlo, sicarios contratados y censores entrenados nos amenazan de muerte a cada paso.

Hay algo que no entiende el cazador: que, amenazando la vida de los otros y del planeta, acaba amenazando la suya propia (por muchos búnkeres ilusorios que construya -aún de materiales resistentes a las calamidades que él mismo siembra-).

Hay algo que no entiende el cazador: que él mismo es también hijo de la Tierra, y hermano de los que mata. Hay algo que no entiende el cazador, cuando cree que sus ilusiones de victoria le protegerán de la muerte que teme, y a la cual también han de sucumbir sus poderosos "amigos".

La avidez, el ansia de poseer, de poder, de control, se nos muestran con toda su crueldad con mentiras, sobornos, corrupciones de todo tipo, asesinatos; y parece como si se hubiera desvanecido el horizonte de nuestra humanidad.

El cuento de la boa africana evoca la práctica de meditación. ¡Ah! ¡Sí! ¡La sabiduría de los cuentos indígenas! La sabiduría de estar en la vía del cosmos, aquí en la tierra,

alimentándonos en silencio de la armonía que hace posible la vida, y que está en las montañas, los ríos, los bosques, las flores... cada ser, **mi respiración**. Y entonces, te das cuenta de la pequeñez de las ansias humanas por controlar. ¿Cómo es posible que un hombrecillo cazador pretenda reemplazar el orden cósmico que habita en él mismo por el desorden y el caos que trata de imponer su imaginación enferma?

Siéntate, cazador, contempla tu alma llena de tormento... Te enseñaron a matar, pero no puedes huir instalándote en tu locura y volverte definitivamente loco y ciego, porque, aun así, cantarás la melodía que te enseñó la boa; sólo que, entonces, te será inaccesible su belleza, y aquello de lo que huías desesperadamente, la muerte, se habrá instalado sin remedio en tu alma.

Respira, consciente.

Conócete, ahora, antes de que **tu** tiempo se acabe...



## *El calor aprieta*

*Poema - Mondo: Autor: Anónimo  
Veterano (Sangha de Palma)*

El calor aprieta,  
pero refresca.  
Si hiciera un frío glacial,  
templaría.  
De pronto.  
el ciego ve.  
El sordomudo oye,  
habla hasta por los  
codos,  
ríe a carcajadas.  
El paralítico baila  
alocados tangos,  
valeses, polcas,  
y rock, del duro y del clásico;  
baila lo que le pidan.

¿Qué significa todo  
esto?

El monstruo de muchas  
cabezas  
no osa enseñar ni una  
sola,  
permitiendo el paso  
seguro  
al marinero, invocando  
vientos propicios para  
él.  
Las sirenas encantan  
como nunca con su  
canto,  
sin ánimo de atraerle.  
El marinero se inclina  
ante ellas al pasar,  
y sigue su camino.  
Incluso de noche es de  
día.  
hay luz en la oscuridad.  
Donde había tristeza y duda,



no hay nada.

El silencio se ahonda.  
La fuente rebosa.

¡Ay! ¡Lo inunda todo!  
¡Ay! ¡El mobiliario patas arriba!  
¡El hogar enteramente anegado,  
arrasado por las aguas!  
El agua todopoderosa,  
lo arrastra hasta el río,  
el río lo lleva al Gran  
Océano,  
y allí lo deposita en  
silencio.  
El hogar se hunde,  
con toda la familia dentro.

Bodhidharma ha perdido  
las piernas.  
El emperador Wu  
no entiende nada.  
La cola de la vaca  
no puede pasar por la  
ventana.  
¿De dónde vienes?  
¡Anda ya! ¡No me hagas  
reír!  
Vengo del sur, crucé el río,  
subí por el valle,  
por el camino le compré  
tortas  
a una anciana en la  
posada.

¡Oh! ¡Pero qué audacia!  
¡Qué indecencia!  
¡Qué falta de respeto!  
¡Te perdono mil palos!  
Gracias Maestra.

Y ahora, ¿adónde irás?  
No te lo diré,  
no te lo diré,



responde el monje.  
Impertérrita, la Maestra le despacha  
con un golpecillo de campana.  
El eco de un lejano  
“¿Quién soy yo?”  
se va apagando y cesa del todo.  
Nadie responde.  
No queda ni rastro del  
“¿por qué el barbudo  
viajó al oriente?”,  
ni rastro del Dharma.  
¡Ay! ¡Qué absoluta confusión!  
¡No queda ni una pregunta!  
¡El dedo no apunta ya  
a ninguna parte!  
¡No queda ni una vaca  
que diga mu!  
¡Es la perdición!

El silencio se ahonda.  
La fuente rebosa.

Las aguas se lo han llevado todo.  
El monje derrama  
lágrimas inéditas.  
La Maestra sigue impertérrita.  
Dime: ¿Por qué solloza el monje?  
¿Por qué la Maestra permanece  
impertérrita?

Solo si picas de verdad,  
solo si te dejas picar  
por las diez mil cosas,  
entenderás.

#### COMENTARIO DE SETCHO

Este monje está cada vez más chalado, por  
no decir nada de la Maestra. ¡Qué payasos,  
qué afrenta a la familia! ¡Qué malas  
hierbas!

#### COMENTARIO DE HAKUIN

He andado todo el día, me duelen los pies.

#### COMENTARIO DE JOSHU

¡Qué aburrimientos, me estoy durmiendo!

#### COMENTARIO DE UMMON

¿Alguien ha visto el kanshiketsu?

#### SEGUNDO COMENTARIO DE SETCHO

Estos dos están rematadamente locos,  
empezando por la Maestra,

“¡Qué le corten la cabeza!” exclamó la  
Reina

“¡Y al monje también!” rugió el Rey.

“¡Y a todos esos viejos parlanchines!”  
ordenó la Reina.

“¡Eso!”, machacó el Rey, todavía incapaz  
de ver a Nadie en el camino, ni a esa ni a  
ninguna otra distancia.



#### *Del desasimiento y de la posesión de Dios*

*Por: Luis Villanueva*

A veces creemos que para encontrar la plenitud es necesario irnos a una montaña donde nada ni nadie interrumpa nuestra práctica de silencio; pensamos que las personas santas o iluminadas son aquellas que viven o vivieron en monasterios y apartadas del mundo...el Maestro Eckhart nos explica que no es así, que Dios Es en nosotros en cualquier lugar que nos encontremos...

Un día le preguntaron al Maestro Eckhart: algunas personas se aíslan rigurosamente, no se relacionan con el mundo, les gusta estar solos y dicen que de ahí proviene su paz, así como del hecho de estar en la Iglesia, ¿esto es lo mejor? El Maestro contesta que no, y dice lo siguiente:

“Quien está encaminado en medio de la verdad, se siente a gusto en todos los lugares y con todas las personas, porque aquel que anda por buen camino, en verdad lleva consigo a Dios, lo tiene en todos los lugares, en la calle y en medio de toda la gente, exactamente lo mismo en la Iglesia, en el desierto o en su rincón de oración. Si lo tiene en verdad y solamente a él (a Dios); nadie podrá estorbar a semejante hombre

El hombre debe aprehender a Dios en todas las cosas y ha de acostumbrar a su ánimo a tener siempre presente a Dios. Observa cuál es tu disposición hacia Dios cuando te encuentras en la iglesia o en tu lugar de oración: esta misma disposición consévala y llévala contigo en medio de la muchedumbre y de la intranquilidad y de la desigualdad.

A fe mía, si estuvieras así equilibrado, nadie te impediría tener presente a tu Dios.”

Vivimos en Dios. Dios vive en mí y se expresa a través de mí.

El Maestro Eckhart nos invita a desasirnos de nuestro yo para dar espacio solamente a Dios; es decir, que se haga en mí la voluntad de Dios.

Si buscamos a Dios de manera dispareja, ya sea en las obras o en la gente o en determinados lugares, no lograremos esa “unión mística” con Dios.

Si buscamos fuera de nosotros fácilmente habrá alguna cosa que nos estorbe porque no poseemos sólo a Dios y no buscamos ni amamos ni aspiramos sólo a Él; y por ello no estorban únicamente las malas compañías sino también las buenas y no sólo la calle sino también la iglesia, nuestras prácticas espirituales, y no sólo las palabras y obras malas sino también las palabras y obras buenas...

Porque el impedimento se halla dentro de nosotros, ya que Dios no está en nuestro fuero íntimo, no se nos ha convertido en todas las cosas en toda la existencia... El hombre no debe contentarse con un Dios pensado, pues cuando se desvanece el pensamiento, también se desvanece ese Dios, se debe tener más bien un Dios esencial que se halla por encima de los pensamientos de los hombres y de todas las criaturas. Este Dios no se desvanece porque ES en el hombre.

El hombre no debe contentarse con un Dios pensado, pues cuando se desvanece el pensamiento, también se desvanece ese Dios



### *La Compasión*

*(Resumen de uno de los seminarios, grupo de Manresa Barcelona)*

Después de una pequeña introducción por la persona que hacía de moderador, cada uno de la sangha fue haciendo sus aportaciones llenas de vivencias personales.

Uno de los temas importantes es aclarar qué es la verdadera compasión, para no confundirla con simplemente sentir lástima.

La lástima no es compasión porque nos sentimos superiores por los que sentimos lástima. La verdadera compasión es amor incondicional. Muchas veces nos desviamos de ese amor, nos falta ecuanimidad, nuestro estado se ve alterado por las emociones, por el dolor... y eso hace que no podamos llegar al estado compasivo.

He aquí algunas de las diferentes intervenciones:

“Desde nuestra visión de practicantes zen los dos pilares del zen, aunque citados por separado, confluyen todos en la misma práctica. Es decir, la compasión y la sabiduría (son dos manifestaciones de una sola cosa) son experiencias que emergen de la práctica meditativa (zazen) y se convierten, entonces como un solo cuerpo.

Es el



despertar de nuestros pequeños despertares”.

“Llegar a ser compasivo implica acumular sabiduría (conocimiento integrado-intuición)”.

“La comprensión y la aceptación son necesarias para avanzar en la compasión. Hay que comprender y aceptar al otro para poder oírle, sentirle”.

“Aceptar es hacer nuestra la realidad, ser empático con ella”.

“La compasión precisa de la sabiduría, de la atención. La suma de todo esto da como regalo la gratitud y la paz. A partir de la meditación adquirimos estas actitudes”.

Nombraré los puntos más representativos que aparecieron con ejemplos que nos daban la clave de ser, no una teoría más, si no una vivencia

**Punto 1.** Empatía con personas que sufren.

La mayor dificultad para ser empático está en el juicio. No se puede juzgar. Al juzgar no comprendemos, no somos ecuánimes, y no lo miramos con mirada compasiva. No hay amor.

**Punto 2.** Trato amoroso a otros seres.

Partimos del respeto como base. De un respeto desnudo en la apariencia y que nos hace más cercanos a los demás. Es simplemente Amor. Es un acto libre de ego, es NO SE, pero me abro al Amor.

**Punto 3.** Soy solidario y humildemente humano con personas y otros seres.

El servicio es una facultad del alma, es más que un voluntariado, no doy, simplemente me doy desde el desprendimiento total. Hay que ser, reconocer el Ser para poder dar.

**Punto 4.** Acogida y hospitalidad.

Confiar, no controlar. Ofrecer, acompañar, enseñar y cuidar para favorecer condiciones que nos permitan Ser.

**Punto 5.** No discriminación en el trato. Aceptación amorosa de las personas, seres y situaciones tal como son. La compasión nos da Aceptación más que tolerancia para poder discernir sin discriminar. Aceptación amorosa de las personas, seres y

situaciones tal como son, sin miedos ni inseguridades.

Todos los momentos y situaciones acogen en sí mismas una oportunidad. Darnos cuenta de que esta oportunidad puede ser:

"escuchada", "mirada", "vivida"... por todos, y de ello podemos ser testigos.

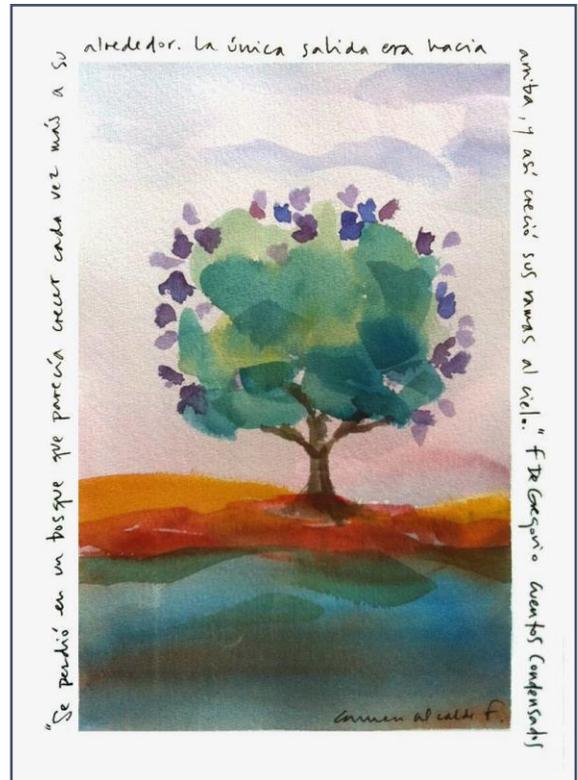


## *Un regalo*

*Por: Clemencia Bulacio*

Os regalo la imagen de esta pintura que es de Carmen Alcalde, pintora, arquitecta y acuarelista de Santiago, Chile. Su tema principal son los Árboles de la Vida en acuarela y también la pintura con vino tinto sobre papel, ¡¡muy original, por cierto!!.

Es una muestra de agradecimiento por esta práctica que nos ayuda a adentrarnos en el bosque y también a ir caminando, con pequeños intentos, hacia nuestro centro.



# La senda del Bodhisattva

## *Vivir el Zen*

*Por: Hugo Ramos*

### INTRODUCCIÓN

En este número iniciamos una serie de apuntes sobre las enseñanzas del Dharma y lo hacemos refiriéndonos a las paramitas, perfecciones o virtudes del bodhisattva. La intención de estos apuntes o notas sobre las paramitas es que sirvan de guía de nuestra práctica, más que ofrecer un texto explicativo o informativo. Hay muchos libros, tratados, artículos sobre las perfecciones, así como sobre muchos aspectos del budismo y del Zen, es decir, sobre sus enseñanzas o Dharma.



El camino del Zen requiere nuestra atención a tres aspectos esenciales: 1) el Zazen, meditación, o contemplación; 2) la comprensión clara de las enseñanzas Zen (Dharma); y 3) la práctica en nuestra vida ordinaria de nuestras propias intuiciones (que surgen de Zazen como forma y método para desvelar nuestra naturaleza esencial) y de las enseñanzas.

En un sentido profundo, cuando hacemos Zazen estamos conectándonos con nuestra esencia búdica, regresando a nuestra fuente, estamos tomando refugio en el Buda. Cuando nos exponemos a las enseñanzas y las aprehendemos, estamos tomando refugio en el Dharma. Tanto el Zazen como el Dharma deben impulsar nuestra transformación, nuestra propia transmutación en bodhisattvas que viven la compasión y la sabiduría. Esta transformación toma lugar en nuestra vida ordinaria cuando nuestras acciones, palabras y pensamientos surgen de nuestra fuente original y cuando nuestras interrelaciones con los demás seres reflejan nuestra experiencia de interdependencia, de inter-siendo. Así entonces tomamos refugio en la Sangha, que en un contexto amplio son todos los seres.

Estos tres tesoros del camino del Zen forman una unidad: no hay Budas separados de las criaturas (Sangha), ni budas ni Sanghas sin la correcta visión del Dharma. En nuestro camino no se puede sólo meditar o sólo aprehender las enseñanzas o sólo relacionarnos con los demás. En el camino del bodhisattva los tres elementos, como unidad, en conjunto, son los mínimos necesarios para darnos balance y armonía y al mismo tiempo permitimos abrir cada vez más nuestra consciencia.

La meditación por sí misma, sin una guía de las enseñanzas, podría ser un ejercicio de silencio, de calma, de recogimiento, pero seguramente no tendría una orientación clara

y correcta y podría carecer de una ética, necesarias para lograr un efecto transformativo profundo en las personas practicantes. Podría tener sus bondades y beneficios, y de hecho lo tiene, pero podría ser sólo una práctica para alcanzar el despertar sin llegar a ser una práctica del despertar. Se asimilaría a la experiencia del Mindfulness – atención plena--, hoy de moda, o incluso a la práctica que el Maestro Zen David R. Loy la ha llamado McMindfulness, útil para acomodar a la persona al entorno materialista predominante, pero que está lejos de ser una experiencia del despertar.

Sin el fundamento, la guía y la asimilación profunda de una enseñanza (Dharma) se puede pensar que el punto importante de la meditación es simplemente sentarse en cierta postura y seguir alguna técnica de respiración y de control de los pensamientos. En este sentido, la meditación por sí sola podría reforzar nuestros patrones de pensamiento y hábitos de conducta y vigorizar la ilusión de

que estamos alcanzando el despertar. Pero el punto de la meditación no está en el método sino en su poder de descubrir nuestro verdadero ser y de cambiar nuestra visión respecto a nosotros mismos y a los demás seres, y de transformar nuestro modo de vivir en el mundo ordinario momento a momento. Este poder transformativo de la meditación requiere críticamente de la guía de la enseñanza (Dharma) y su práctica consciente y atenta en la vida ordinaria.

La práctica en nuestra vida ordinaria, donde nos conectamos con nuestros semejantes y otros seres, debe reflejar ese poder transformativo de nuestro Zazen y de nuestra aprehensión de las enseñanzas. Es a la práctica a donde apunta esta serie de notas que iniciamos en este número de nuestro boletín...(continuará).



## Perlas de sabiduría

### *Perla esencial: La Sabiduría*

*Por: Gaspar Cabellero*

Con todo el bagaje aprendido de la sabiduría y la compasión de la Sangha de ZenSanbo Mallorca, y con el acompañamiento de nuestra maestra Berta Meneses, el pasado 28 de abril, pusimos en marcha la iniciativa El sonido del silencio.

Se trata de una serie de producciones audiovisuales, identificadas en dos bloques. El primero agrupa las llamadas "perlas esenciales", de duración más reducida.

Mientras que el segundo abraza las "perlas meditativas", que tienen una extensión más larga.

Desde el silencio más profundo prestaremos atención a la naturaleza esencial, la espiritualidad y la meditación, en aquellas prácticas de silencio y sabiduría, que nos definen a todas y a todos.

El objetivo de las perlas es escuchar la voz de los sabios, de los maestros, para conocer la filosofía de la tierra, para tratar con cuidado la educación y los valores, aquellos que nos caracterizan, desde la más tierna infancia hasta el adiós final.

Esta explicación introductoria la reflejamos en la primera perla, titulada "El pórtico".



Esta propuesta también ha de favorecer la presencia del ZenSanbo Mallorca en las redes sociales.

Por esto, nos gustará que nos acompañéis en esta peregrinación en la búsqueda de la verdad más sencilla, aquella que nos configura como a personas humanas.

Encontraréis las perlas guardadas en el canal 'El sonido del silencio' de YouTube y a las redes sociales.

## LA SABIDURIA

La primera perla esencial que se ofreció fue la referida a la sabiduría.

'Hoy, la humanidad no necesita más información, ni más conocimiento, ni más ordenadores o tecnología, ni más ciencia ni más intelectuales...'

Hoy, la sociedad lo que más necesita es sabiduría. Y se pregunta, ¿qué es la sabiduría? ¿Dónde podemos encontrarla?

La sabiduría nos viene cuando somos capaces de aquietarnos, de pararnos. Aquietarse, mirar y escuchar. Todo esto activa la inteligencia que tenemos dentro de nosotros. Así la quietud dirige nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestras acciones. No hacer falta nada para vivir de una manera juiciosa, prudente, eficaz, fecunda y hasta lúcida y creativa, feliz.

¿A qué se aferra la sabiduría? Se aferra al árbol de la vida. Conserva la discreción y la prudencia, no las pierdas nunca de vista, te renovarán la vida, te embellecerán el aspecto, te animarán seguro, si descansas no te levantarás sobresaltado

y dormirás en un sueño tranquilo sobre todo duerme al fondo del corazón que de aquí sale la vida, rechaza las mentiras, apártate del engaño, mira siempre cara a cara, con franqueza, fíjate en la ruta por donde pasan tus pies y tus caminos se mantendrán seguros

Práctica, medita... Zazen



## Recomendación de lector

### *Libro: Mente Zen Mente de Principiante*

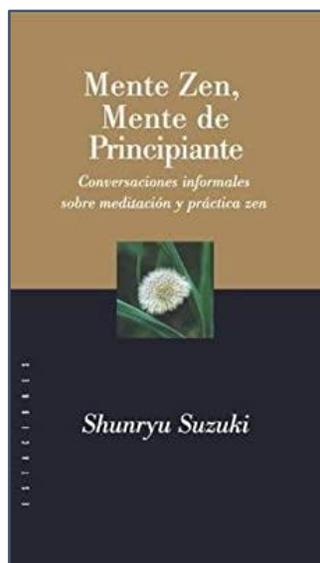
*Recomienda: Hugo Ramos*

Autor: Shunryu Susuki, Editorial Estaciones, Buenos Aires, Argentina, 1987.

Shunryu Susuki Roshi (1905-1971), de origen japonés, fue hijo de un monje budista. Debido a la influencia de su padre aceptó ordenarse monje a los 13 años. Estudió Zen Budismo en la Universidad de Komazawa y luego continuó su entrenamiento en el Soto Zen en el Famoso monasterio Eijei-ji. En 1959 llegó a California donde fundó el Centro Zen de San Francisco.

El grupo inicial floreció sostenidamente y en 1966 Susuki y su discípulo Zentatsu Richard Baker arreglaron la compra de las Fuentes Termales de Tassajara en el Bosque Nacional Los Padres.

El libro es una recopilación de las enseñanzas del Maestro Susuki a sus discípulos y público que asistía a sus conversaciones informales. Contiene tres partes: la práctica correcta, la actividad correcta y la comprensión correcta. En la primera parte cubre temas relacionados con el Zazen: la postura, la respiración y, con respecto a la mente, el control, las olas y la maleza de la mente. En la segunda parte expone enseñanzas profundas, pero de una



manera simple, en pocas palabras, como el esfuerzo correcto en la práctica, los errores que se cometen además de intuiciones y percepciones (insights) sobre el estudio de sí mismo, la aspiración de la budeidad, el nirvana. En la tercera parte conduce al practicante a una visión profunda del Zen y de la Realidad cuando analiza aspectos como la transitoriedad, la vacuidad, la no sustancialidad del ser.

El título del libro me atrajo fuertemente y al leer en el Prólogo que “A la mente del principiante se le presentan muchas posibilidades; a la del experto, pocas”, no pude dejarlo y decidí leerlo de corrido. A las pocas páginas me di cuenta de que no podía seguir sin revisar, a menudo varias veces, lo que había percibido o entendido de las enseñanzas. Me tomó varios días terminarlo y aún ahora vuelvo a revisar algunas secciones. Me di cuenta que es un libro sencillo, pero en el sentido de cómo es cada acto ordinario de mi vida. Aunque repita cada día una misma acción, no es la misma, el momento no es el mismo; la experiencia no se repite. Cada experiencia se da en el aquí y ahora, que no es un punto en la secuencia de puntos que forman una línea, sino el centro ubicuo de un círculo que abarca todo.

Aunque el libro incluye una sección en la que aboga por la experiencia más que por la filosofía del Zen, el aspecto que me atrajo fuertemente es su énfasis precisamente en la práctica, en la experiencia de Zen, momento a momento. Susuki dice: “El punto de la práctica no es alcanzar un conocimiento profundo del budismo; hacemos lo que tenemos que hacer, tal como cenar o irnos a la cama. . . Cuando haces algo, debes quemar completamente tu yo, como en una buena hoguera, sin dejar huella de tu yo”.

Si tengo que compartir las lecciones que me transmitió Susuki en este libro diría que se resumen en dos: la primera, siempre aproximarme a la práctica con una mente nueva, fresca, curiosa, inquisidora más que con hábitos adquiridos y respuestas listas, es decir con “mente de principiante”; la segunda, que en la práctica mi yo debe

desvanecerse y dejar el espacio libre y abierto a la percepción de la Realidad. ¿Por qué querer tomarme un selfie en ese espacio abierto, infinito?



## El compartir del Sangha

### *Actividades de las sanghas: España*

Desde el mes de marzo nuestras actividades han cambiado de ritmo y de presencia.

Cada semana y cada día, nuestras situaciones cambian profundamente. Nuestra seguridad la vemos amenazada a todos los niveles personales y sociales. Y día a día tenemos que construir que hemos de hacer hoy. Nuestro círculo de interacciones sociales se ha reducido en cierto sentido y por otra parte nos hacemos conscientes del sufrimiento en todos los lugares del mundo. Pero en medio de todo esto, practicamos, y practicamos y el zazen nos une.

Esta situación ha sido una nueva aventura desafiante para nuestras sanghas, y se unen a nosotros muchas personas que buscan en este momento una práctica que nos sitúe a todos en lo que realmente puede liberarnos del miedo, de la incertidumbre, de la soledad, sintiéndonos interrelacionados y abriendo nuestra mente-corazón a la compasión.

Nuestra Sangha de Barcelona realiza diariamente zazenkai a primera hora de la mañana, es el zazenkai matinal a las 7:00 am e intensivo a las tardes de jueves a las 20:15.

Estos zazenkais y todos los que se hacen semanalmente en todos los grupos (más de 20 grupos) han tenido que hacerse en formato telemático. Ha sido importante el primer zazenkai intensivo de Semana Santa, con propuestas de horarios y teishos, celebraciones en cada sangha, pero realizados en la propia casa.

Los sesshins programados que son cada mes, no se han podido hacer presenciales en ninguno de los grupos de Barcelona, Gerona, Tortosa (Tarragona) Roma y Florencia (Italia) y aún se prolongaran a los de América.

A pesar de esto, ha sido muy importante el poder meditar unidos, ofreciendo los mismos cursos, adaptando horarios, haciendo teishos por YouTube y dokusan por Skype, son un soporte que nos cohesiona y nos permite sentir la unidad e interrelación entre todos los practicantes de zen de nuestras sanghas, experiencia que mantendremos viva siempre que sea necesario.

Los últimos sesshins celebrados fueron el de Barcelona (30 enero-2 febrero), y el de Palma de Mallorca (30 enero-2 febrero).



Foto: Sesshin Barcelona, enero-febrero 2020.



Foto: SesshinPalma de Mallorca, enero-febrero 2020.

También hemos participado durante los meses de abril y mayo con nuestro Zendo Universal en los sesshins de Manila (Filipinas), con Santa Fe (Nuevo México) y con Kamakura (Japón).

### *Programa de Educación-Asociación Zen Kanzeon- en tiempos del COVID-19*

*Por: Rebeca Flor*

Dentro del Programa de Educación de la Asociación Zen Kanzeon, de El Salvador, respaldada por Dana Paramita, brindamos nuestro servicio a la Comunidad 13 de Enero, en Talnique, con especial énfasis en el Centro Escolar El Tránsito-Escuela Berta

Otras actividades que hemos realizado son los cursos de acompañamiento espiritual en la enfermedad y el proceso de morir, y en las cárceles haciendo meditación, dado que la sangha realiza este servicio en diferentes departamentos tanto de Hospitales como prisiones.

Actividades Artísticas de Ikebana (arte floral japonés) y de música Conciertos Solidarios. También en el ámbito de educación la sangha está participando en cursos de formación en la Interioridad y meditación para niños/as i adolescentes.

Se ha creado la Escuela de Interiorización y hay talleres presenciales para alumnos de diferentes edades.

Seminario de estudio. Gracias a la Iniciativa de Hugo y el grupo de Ecuador los tradicionales seminarios de estudio del trasfondo budista, este año se están realizando en todos los lugares siguiendo un mismo esquema que aporta los temas, el material y las dinámicas a desarrollar.

Estas son algunas de las actividades más relevantes que realizamos, y es en los zazenkais de cada lugar donde se pone de manifiesto claramente que somos una gran familia.



Meneses, en el cual hay escolaridad de parvularia a sexto grado.

A partir del 11 de marzo, por órdenes del Ministerio de Educación (MINED), el alumnado ya no asiste y se utilizan medios virtuales para continuar con su formación. Esto se vuelve difícil, por la falta de acceso a internet de la comunidad, que está en un área semi-urbana, además de sus escasos recursos económicos para adquirir aparatos de comunicación y su mantenimiento. Las maestras han optado por hacer grupos de

WhatsApp, para el envío de tareas, su revisión y evaluación.

Semanalmente las docentes están enviando las guías de aprendizaje y según horario de clases, brindan asesoría y retroalimentación, para la comprensión de la clase y garantizar lograr los objetivos de aprendizaje. Habiéndose obtenido resultados importantes con algunos alumnos que ya se ubicaron en esta modalidad.

El MINED ha ordenado una pausa académica del 18 al 24 de mayo con el objetivo principal de que el alumnado, tenga un pequeño receso en cuanto al trabajo y las familias también, ya que ha habido quejas de padres de familia, que son muchas las tareas que se les están dejando, no obstante que esas son las clases que los niños recibirían a diario en la escuela en forma presencial. Durante ese receso, las maestras han acordado consolidar notas, revisión de tareas, crear espacios para que los niños

que van atrasados se pongan al día y no acumulen atrasos.

A los padres de familia les ha sido difícil lidiar con el acompañamiento escolar de sus hijos, en gran parte por su nivel educativo, algunos analfabetos, y por no tener la más mínima idea de cómo se trabaja con los niños en la escuela. No obstante, hay aspectos positivos como: valorar el trabajo de las maestras en la escuela. Estar más al lado de sus hijos ayudándoles en las tareas.

A las maestras les está haciendo mucha falta estar en las aulas y principalmente a los niños, sentir su afecto, compartir, divertirse en conjunto y la dificultad de entender la situación de confinamiento que están viviendo, por lo que también se les ha brindado ayuda psicológica por la vía virtual. A continuación, imágenes de algunas tareas, según asignatura, realizadas por los alumnos:

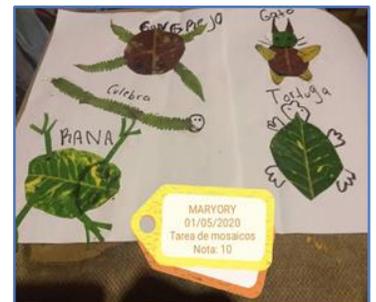
### Caso 3. Convivencia familiar

-Una familia, formada por mamá, papá, una niña de 3 años y un niño de 9 años. La madre le grita al padre y el padre, golpea a la madre.

- ¿Cómo te sentirías tú, si fueras su hijo o su hija?
- ¿Qué les propondrías para que vivieran en armonía, respeto y paz?

Observa y escucha el siguiente video e investiga los siguientes conceptos:

conflictos, asertividad, democracia, prevención, resolución, tolerancia, solidaridad, convivencia, convivir, responsabilidad, respeto, dignidad, derechos y deberes



Para compartir sus aportes en este Boletín, comunicarse con los corresponsales para cada país, a quienes agradecemos su colaboración y apoyo a este proyecto:

### **Argentina**

Alejandra Elbaba [aleelbaba@gmail.com](mailto:aleelbaba@gmail.com) y  
Cristina Muñoz [cmunoz@colsantarosa.edu.ar](mailto:cmunoz@colsantarosa.edu.ar)

### **Ecuador**

María Cuvi [marcuvi@uio.satnet.net](mailto:marcuvi@uio.satnet.net) y  
Hugo Ramos [hramosgzen@gmail.com](mailto:hramosgzen@gmail.com)

### **El Salvador**

Nelson Perla [nelsono.perla@gmail.com](mailto:nelsono.perla@gmail.com) y  
Luis Villanueva [villanueva.suria@gmail.com](mailto:villanueva.suria@gmail.com)

### **España**

Catalunya: Caterina Molina [caterinalite@gmail.com](mailto:caterinalite@gmail.com)  
Palma de Mallorca: Gaspar Caballero [gasparzen@gmail.com](mailto:gasparzen@gmail.com)

### **Guatemala**

Selfa Gonzalez [sag2gt@yahoo.com](mailto:sag2gt@yahoo.com) y  
Silke Apel [silkeapel@gmail.com](mailto:silkeapel@gmail.com)

### **Italia**

Florencia: Cristina Gozzini [rgozzini@gmail.com](mailto:rgozzini@gmail.com)  
Roma: Alessio Manzini [alessio.manc@gmail.com](mailto:alessio.manc@gmail.com)

El Boletín Las Huellas del Dharma, es una ofrenda de amor para todas aquellas personas que lo reciban, es un trabajo de voluntariado realizado por todos los miembros de las Sanghas donde se cuenta con la bendición de la guía de la Maestra Zen Berta Meneses.