

LAS HUELLAS DEL DHARMA

Número: 5

Abril – Junio 2021



Contenido

LA VOZ DEL SANGHA	2
<i>Nota de la editora</i>	2
<i>La huella del tiempo</i>	2
<i>El silencio entre rejas</i>	4
<i>El Zen y la acción social</i>	5
<i>¿Quién dignifica a quién?</i>	7
<i>Proyecto Hombre - Actividad: Yoga- Meditación</i>	9
<i>Mi página en blanco</i>	10
<i>Cuando el COVID me aquieta</i>	13
<i>Sessão Interruptus</i>	14
<i>Resurrección</i>	15
<i>Aquí tratando</i>	16
LA SENDA DEL BODHISATTVA	18
<i>Virya Paramita: Perseverancia</i>	18
PERLAS DE SABIDURÍA	22
<i>Zazen</i>	22
RECOMENDACIÓN DE LECTOR	24
<i>Libro: Fukanzazengi de Dogen Zenji</i>	24
EL COMPARTIR DEL SANGHA	26
<i>Inicio de clases presenciales</i>	26
<i>Lectura reflexiva sobre el libro de Berta Meneses</i> ..	27

LA VOZ DEL SANGHA

Nota de la editora

Por: Xiomara González – Costa Rica

Hace un año lanzamos la primera edición del boletín Las Huellas del Dharma, en un momento donde vivíamos un proceso nuevo para todos, para el mundo entero. Cuando hago memoria de esos primeros días, viene a mi mente la imagen de una puerta cerrada, pero de muchas ventanas abiertas. Una de esas ventanas fue este Boletín.

Cuando nuestros Zendos tuvieron que cerrar sus puertas por las medidas sanitarias, se abrieron las ventanas de las computadoras para acompañarnos en el zazen diario, en el zazen semanal y en el zazen mensual. En momentos de distanciamiento físico, se abrió la ventana de la escritura, para compartir con la Sangha Universal, las experiencias vividas desde nuestros propios encierros.

Cada emoción, cada vivencia, se hizo parte de cada uno de los miembros de la Sangha, y esa comunidad atravesaba el Darién hasta llegar a Ecuador y Argentina, y subía para llegar a Centroamérica y desde ahí se extendía más allá del océano para llegar a Italia y España (y más allá). Pudimos vivenciar que, definitivamente, no estábamos solos.

Después de un año, el primer año, solo queda decir GRACIAS. Gracias por acompañar, por ser, por estar, por compartir, por vivir. Gracias por tu práctica, porque con ella ayudas a que mi práctica sea mi fortaleza. Gracias por sentarte, por escribir, por escuchar.

Cada artículo ha sido como sentarse a tomar una taza de café con un amigo, con un hermano en el Dharma, y conversar desde el corazón (*I shin den shin*).



La huella del tiempo

Por: Maestra Berta Meneses – Barcelona, España

El tiempo es como la eternidad y la eternidad es como el tiempo siempre que tú no hagas diferencias

Ha pasado un año desde que comenzamos nuestra pequeña revista boletín “Las huellas del Dharma” ha sido un año muy complejo en todos los sentidos ha habido mucho sufrimiento - *sabemos que el sufrimiento siempre nos ha acompañado en la historia*

del ser humano - pero este año de pandemia lo ha puesto claramente en evidencia.

Por otra parte, vivimos una época tremendamente paradójica, cuando nos detenemos y entramos en el silencio percibimos con claridad la complejidad del momento y a la vez encontramos en nosotros el sentido de eso que es verdad, belleza y bondad, por más que en ocasiones vivamos atrapados por las circunstancias. Nuestra práctica nos otorga esos espacios de intimidad y tiempos de verdadera manifestación.

En las Huellas del Dharma se han ido engarzando fragmentos de vida de muchos de nosotros, de nuestra querida Sangha internacional. Hemos ido plasmando fragmentos valiosos que muestran este fondo insobornable, este sentir profundo que es nuestra verdadera guía en el vivir de cada día. Por eso las palabras que emergen de este fondo primordial son palabras con raíz, son palabras coherentes, que nos liberan de la superficialidad, que nos conmueven porque surgen de un lugar más profundo que el plano de nuestros deseos superficiales, de nuestras opiniones personales, o de los códigos sociales asumidos.

A veces nos preguntamos ¿De dónde viene ese misterioso espacio interior que es fuente última de creatividad y libertad, cuál es su naturaleza?

Hay un “no lugar” en nosotros donde los ideales reales: de la verdad, del bien y de la belleza, nos empuja a cooperar a través de nuestras respuestas vitales creando más verdad, bien y belleza en nuestra vida y en nuestro entorno.



Este ha sido nuestro compartir de este año. Son nuestras experiencias originarias las que compartimos desde este centro del Ser que somos, desde allí nos hemos comunicado. Sabemos que cuando nos situamos en nuestro verdadero eje de gravedad, somos luz que ilumina el camino. Este centro, en efecto, es fuente de creatividad y de libertad compartida con nuestros compañeros y compañeras del Dharma. Es el hilo dorado que nos ha mantenido en conexión durante un año. Sabemos que el tiempo es y existe porque experimentamos sus efectos, tanto en nosotras/os como en las y en los que nos acompañan, y también en lo que nos rodea, pero hay Algo que no cambia.

Dogen Zenji utiliza la palabra “Uji” para decirnos que el tiempo es existencia, en este

sentido cada creación nuestra, cada acción, cada pensamiento o sentimiento es existencia, es manifestación. El Kairos para los griegos, es el Tiempo que es vivido plenamente como Presente, es un Presente, un regalo es nuestro boletín y es la expresión de este momento presente caracterizado por una calidad y un estado de conciencia que lo dotan de una cualidad que es belleza e inspiración para todos y todas.

GASSHO



El silencio entre rejas

Por: Pilar Ascaso – Palma de Mallorca, España

GRUPO DE VOLUNTARIADO DE
PRÁCTICA DE MEDITACIÓN EN EL
ÁMBITO PENITENCIARIO DE PALMA DE
MALLORCA



Hace nueve años que vamos a la prisión de Palma a meditar con los internos. Hemos creado allí un espacio de silencio donde

ellos pueden salir de su rutina carcelaria y entrar en otra dimensión. Una dimensión que les ayuda, -según ellos mismos afirman-, a serenarse, a encontrarse consigo mismos, a controlar su cabeza y sus emociones. Y se



nota su entrega, interés y agradecimiento.

Nuestro principal objetivo es contribuir a mejorar el estado psíquico y espiritual de los/as internos/as, a través de la práctica meditativa. La práctica de sentarse en silencio y quietud, relajando tensiones corporales y emocionales, presentes y atentos de forma consciente a sí mismos, a su mente y a su cuerpo, dejando pasar los pensamientos.

Llevamos dos grupos diferentes de internos. Un grupo viene del módulo de Enfermería, son internos que se dedican a apoyar a otros internos en situación de especial dificultad. El otro grupo procede de una Unidad Terapéutica donde les tratan por padecer problemas de adicciones y salud mental.

Con cada grupo hacemos una sesión por semana, durante todo el año excepto en agosto.

En las sesiones de meditación dedicamos un tiempo inicial de bienvenida, con una introducción breve de la actividad, especialmente si hay alguien nuevo que se incorpora al grupo. Continuamos con una práctica de ejercicios físicos de liberación energética y relajación consciente, y pasamos a la práctica de meditación, finalizando con una ronda donde compartimos comentarios, preguntas, sugerencias, o se lee alguna historia o cuento terapéutico para reflexionar... siempre dentro de un criterio flexible en función de las circunstancias del momento.

El grupo de voluntarios lo formamos 11 personas de la Sangha Zen Sanbo Mallorca

Todos estamos muy motivados e ilusionados en el ejercicio de esta actividad, pues somos conscientes del gran regalo que supone para los internos, ellas y ellos, y para nosotros mismos. Es una gran alegría poder sentir cómo emerge lo mejor de sí mismos en el esfuerzo sincero por entrar en su interioridad, en el respeto e interés que ponen en la práctica, en el agradecimiento profundo por esta oportunidad que les brindamos.

Y por supuesto igual de agradecidos nosotros, que nos permite sacar lo mejor de

nosotros mismos, hermanados con ellos, presentes allí, sin juicios, prejuicios, ni expectativas. Todos ganamos el mejor premio vital, un beneficio inconmensurable. Por ello siempre agradecidos mil veces y satisfechos de poderlo hacer.



El Zen y la acción social

Por: Manu Pérez – Barcelona, España

Después de un año de pandemia y de no haber podido acompañar a pacientes y familiares, ni en domicilios ni en el hospital, las personas que formamos parte del Grupo de Acompañamiento de Barcelona nos preguntábamos en una de nuestras reuniones mensuales; ¿cuánto tiempo podía durar esta situación de alejamiento del servicio?, y comentábamos el malestar que nos produce ese alejamiento.

Así que, al ver la necesidad que tenemos algunas personas de aliviar el sufrimiento, me he preguntado por el origen de esa necesidad: ¿De dónde surge la mano, la acción, del buen samaritano?

A veces, una determinada situación nos lleva al acto de ayudar. Quizá se trate de la respuesta instintiva de un corazón abierto. Como si fuera un reflejo, si alguien tropieza,

extiendes el brazo para sujetarlo; si ves una persona mayor empujando un carrito de compras, te ofreces para ayudarla; si sabes de alguien que lo está pasando mal, vas a su encuentro. Cuando esto sucede, nos sentimos bien. Y cuando nos preguntamos por qué nos sentimos bien, vemos que la causa es un profundo proceso interno.

A veces, cuando cuidamos a los demás, llegamos a vislumbrar una cualidad esencial de nuestro ser: la compasión. En algún lugar muy profundo de nosotros, existe una clara visión que nos confirma que brindar nuestra ayuda nos hace sentir bien, y eso es porque el servicio a los demás nos permite conectarnos con nosotros mismos.

También es cierto que, en ocasiones, nuestros miedos no nos permiten acercarnos a los que sufren. Esto sucede cuando entramos en la dualidad entre compasión y resistencia, deseo de ayudar y autoprotección. Para servir a los demás, debemos ser capaces de mirar en nuestro interior y enfrentarnos a nuestras dudas, necesidades y resistencias. Y para ello, la práctica de la meditación resulta imprescindible.

Nuestro grupo está formado por personas diversas: hombres y mujeres de diferentes edades, jóvenes y mayores; procedemos de lugares distintos y tenemos formaciones variadas. Compartimos la práctica de la meditación, gracias a la cual podemos

identificar ciertos obstáculos internos que dificultan nuestro deseo de servir; nos permite también oír las necesidades de los demás y acercarnos a los que sufren con voluntad de servicio. Esta voluntad de servicio nos obliga a cada uno de nosotros a enfrentarnos a ciertos retos, que serían infranqueables si no fuera por nuestra práctica comprometida y profunda.

En una carta publicada en el *New York Times*, Albert Einstein decía que “*El ser humano se experimenta a sí mismo como algo separado del resto -como una forma de ilusión óptica de su conciencia-. Esta ilusión es como una prisión para nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esa prisión, ampliando nuestra compasión hasta abarcar a todas las criaturas vivas y la naturaleza completa...*”. Cuando conseguimos abrir nuestro corazón, reconocemos en el otro, y apartar nuestras trabas y temores, es cuando surge la verdadera compasión; y cuanto más aislados y separados nos sintamos, mayor será la dificultad para acompañar.

La recompensa del servicio es la oportunidad no solo de aliviar el sufrimiento, sino de crecer en sabiduría y de aumentar la experiencia de unidad de la que hablábamos antes. Estos son algunos de los motivos que nos llevan a emprender nuevos proyectos de acompañamiento.

Próximamente, colaboraremos con la Fundación Arrels en la Llar Pere Barnés, donde residen personas sin techo, personas que lo han perdido todo y que padecen problemas de salud.

En el mes de mayo vamos a iniciar el servicio con niños con cáncer y sus familias, que viven en la Casa de los Xuclis, de la asociación AFANOC.

Actualmente, estamos colaborando con la Fundación Résonnance, en la Casa d'espiritualitat Sant Felip Neri. La fundación Résonnance fue creada para acercar la música clásica a personas especialmente vulnerables.

También formamos parte del Proyecto a Peu de Porta, del Hospital Vall d'Hebron, donde personas voluntarias reciben a los pacientes que llegan por primera vez al hospital y los acompañan a los lugares de consulta donde se les había citado previamente.

Para terminar, me gustaría citar unas palabras del *Bhagavad Gita*: *"Ningún paso se pierde en este camino... incluso un pequeño progreso significa liberarse del miedo"*.



¿Quién dignifica a quién?

Por: Teresa De la Cruz – Palma de Mallorca, España

Voluntariado que nos va cambiando poco a poco, que nos enseña, nos aporta confianza, bienestar, gratitud.

Voluntariado que dignifica, nos hace más iguales, crea vínculos. Compartimos, escuchamos, comprendemos, aceptamos.

Hace un tiempo, que he podido conocer en primera línea la vida que llevan las personas sin techo. Una compañera experta, veterana, con cantidad de empatía y gran corazón me guía por las calles de Palma. Sitios estratégicos, buscados para protegerse del frío, de la lluvia, cerca de grandes almacenes, parkings... Un colchón, telas, cartones, dos peluches enormes, como los que tiene José María, delimitan sus espacios. Otros, como Jordi y Miguel Ángel utilizan un coche abandonado. Son sus habitáculos donde encuentran su espacio, donde pasan gran parte del día.

Les vas conociendo, vas entrando en su mundo, en la elección de vivir en la calle como alternativa. En los albergues les roban, no les dejan beber, no se encuentran a gusto. Cuando lo prueban, no quieren volver, se sienten más libres en la calle, con sus vecinos del colchón de al lado. Las relaciones entre ellos, no siempre son fáciles

y el alcohol todavía las hace más complicadas. En ocasiones crean pequeños núcleos de convivencia y protección.

Cada jueves, mi compañera hace la comida. Cuando yo llego la distribuimos en recipientes individuales de plástico para poderla repartir, también les llevamos café con leche. Cuando llegamos, se alegran, repartimos la comida y hablamos con ellos, nos cuentan cómo se encuentran, en su mayoría suelen ser hombres, hay pocas mujeres. Llevamos ropa y algunas mantas, procuramos cubrir sus necesidades básicas. Cada vez hay más confianza y las conversaciones son compartidas. A veces, nos toca ir al banco a actualizar una libreta, a la farmacia, a comprar agua, o llevarlos al hospital... Siempre agradecen lo que hacemos.

Cuando profundizas en sus vidas, ves personas con un alto grado de sensibilidad. La vida les ha pegado fuerte y no se han sabido colocar. El alcohol les aletarga, minimiza sus problemas, les da la fuerza que necesitan para seguir subsistiendo cuando ya se ha perdido todo, hasta incluso la familia.

Ellos me enseñan a aceptarles tal cual son (con unos es más fácil que con otros), a reconocerles y a darles el lugar que merecen. Al principio, no fue nada fácil, mis prejuicios, el estigma, la falta de higiene, todo ello me bloqueaba. Mi compañera, que

pertenece a una ONG, pensó que lo dejaría y no volvería, y la verdad es que estuve a punto. Qué bien que persistí y el camino se fue abriendo poco a poco, mi corazón también. Empecé a ver su luz interior, a entenderles, a aceptar su realidad y a acompañarles.

Solo tengo palabras de agradecimiento, por todo lo que me enseñan, por lo que se va modificando en mi interior. Me ayudan a abrir mi corazón hermético y cerrado durante algún tiempo. Desde afuera, es fácil hablar de amor y compasión, pero cuando de verdad se siente es cuando se está dentro. A mí, me podría pasar lo mismo y te ves en ellos, su mirada me dignifica, me hace más humana, más sensible al dolor de los otros, les ves de igual a igual, hoy te pasa a ti, mañana me puede pasar a mí.

Espero que llegue el jueves, lo tengo reservado para ellos y para mi compañera. Estaba sola y noto que mi compañía le hace bien, le da fuerza para seguir en la palestra de la generosidad, de dedicar su tiempo y gran parte de su vida a los demás, es mi gran maestra.

Este voluntariado, me está cambiando por dentro. Las personas sin techo están más presentes en mi vida, cuando paseo, si cambio de ciudad, cuando piden en la puerta de un supermercado o de una iglesia. Los veo, antes ni eso, los miro e intento colaborar en lo que puedo. Mi cabeza, poco a poco va

dejando de juzgar, ahora es el corazón el que me habla.

¡¡Gracias, gracias y mil gracias por todo lo recibido!!

Y ahora, vuelvo a la pregunta del principio...
¿Quién dignifica a quién?



Proyecto Hombre - Actividad: Yoga-Meditación

Por: Serafín Gómez – Valencia, España

Una finca amplia dentro de la ciudad, con espacio para estar, caminar e incluso un pequeño huerto...la valla perimetral es alta, la puerta metálica cerrada.

Dentro 50 personas, casi todos hombres, se agarran al último cabo que les permita salir del pozo... vidas rotas, familias rotas, miradas perdidas, mentes “colgadas”.

Jung describía el alcoholismo como una “sed espiritual”, como “una versión de la búsqueda espiritual”.

50 personas, muy pocas mujeres, llevan un régimen de vida severo y disciplinado, ellos que perdieron la voluntad con las drogas...día tras día empiezan otro día de vencer lo que ha sido invencible...

Dan la sensación de estar rotos...desde el primer día, me reconozco igual a ellos...es Dukkha, el sufrimiento, la Primera Noble Verdad, es la insatisfacción, el buscar “ESO” que trasciende, esa felicidad intuida, el nirvana...solo que ellos han buscado por un lugar más peligroso, tanto que están al límite del naufragio.

Y yo, camino más seguro, pero mi riesgo puede ser que sea “demasiado” seguro.

¡Ah! El camino medio, si la cuerda se tensa mucho, se romperá y si se deja floja, no sonará.

Somos nómadas, buscando “volver a casa”.

La práctica pretendía que fuera de meditación, pero sus cuerpos y sus mentes están demasiado castigados para poder “sentarse”, entonces, a la clase le llamamos yoga.

Hacemos posturas suaves, reconocemos el cuerpo, sentimos cada músculo que se estira, viejos dolores...y aflojamos, estiramos y aflojamos. Y siempre la respiración, volver una y otra vez a la respiración, a conectar con nosotros mismos.

A mitad de la clase unos minutos sentados, meditando, cuerpo relajado, el movimiento del aliento...

Al final unos minutos tumbados, relajación...aflojamos el cuerpo, soltamos y nos dejamos mecer por la respiración.

Nos levantamos, sonreímos, hemos compartido un trozo de nuestra vida...no deberíamos darnos la mano, ni darnos golpecitos en la espalda dadas las condiciones de la pandemia, pero al tocarnos nos sanamos un poco más.



Mi página en blanco

Por: Nuria Llovet – Barcelona, España



El tiempo y su cadencia algo etéreo, la página en blanco que nos ha traído la pandemia ha hecho que se componga de simples momentos.

A veces tengo la sensación que ha dejado de existir el hilo conductor que los une y con ello la conciencia de tiempo.

Todos los momentos son ricos, únicos, con texturas diferentes.

Comienzo meditando muy temprano, el sol ilumina tímidamente un rincón del jardín.

Los pájaros empiezan a calmar la algarabía con la que me despiertan al amanecer y trinan ahora de forma más tranquila.

El desayuno es un ritual hermoso que marca después de la meditación el inicio de una nueva jornada.

Ayer carbonice una mermelada de naranja con jengibre a la que había dedicado un espacio importante de esto que compone el tiempo.

Quise ir un momento a ver los surcos que mi hijo estaba haciendo en el huerto para canalizar el agua y olvidé la mermelada, me pareció demasiado espesa, cuando ya estaba hecha la puse de nuevo a hervir.

El olor de azúcar quemado traspasaba la puerta y supe desde el jardín lo que había pasado: mermelada y olla a la basura (Samu, es atención a una sola cosa).

Por suerte en el naranjo amargo de mi vecina aún queda fruta, así que cualquier día repetiré la operación. Esta vez sentada sin alejarme...

Largos paseos forman parte de mi actividad, recibo cada día regalos.

El campo no deja de cambiar sus vestidos.

Este mes, gracias a la colza, han lucido de amarillo, y el regalo “premium”, es algún campo sin labrar donde se mezclaba el verdor de la hierba con el rojo de las amapolas.

Ya ha brotado el bosque de ribera y sus hojas tiene tintes dorados.

En invierno me gustaba bajar hasta la orilla del rio, ahora no se puede, un campo de ortigas bloquea por completo el paso.

Y el huerto, que hermoso es seguir el proceso de renacer momento a momento.

Todo parecía muerto y de pronto el vigor de la savia despierta y la floración empieza.

Hay flores tan humildes en los bordes del camino... y todas ellas que distintas y que hermosas son.

Hay 4 majestuosos avellanos en el huerto que ya están brotados y me inquieta no ver en ellos ninguna flor. Mi desconocimiento me hace preguntar si florecen más tarde o si son demasiado viejos para dar fruto.

En todo caso no importa, sus ramas se cruzan ofreciendo un lugar sombrío para sentarte a descansar las tardes de verano.

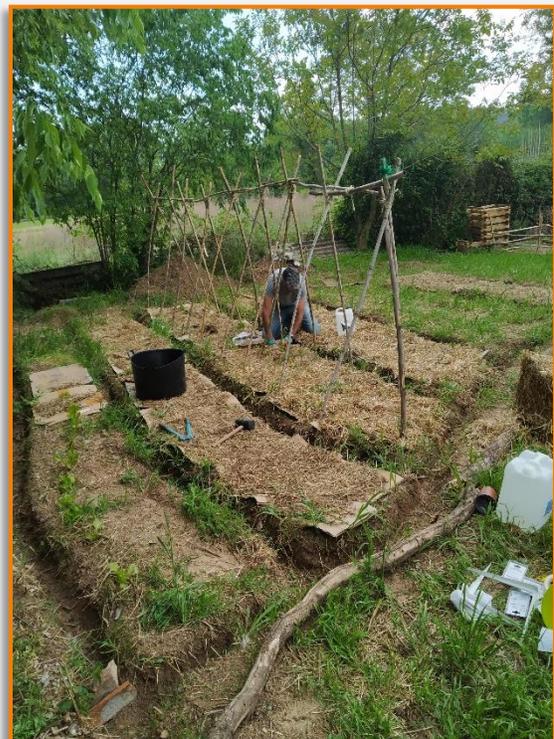
Hay unos troncos cortados a modo de taburete donde me siento algunas tardes al regresar de mis paseos. Desde este palco de

honor, escucho muchas tardes verdaderos conciertos nupciales de petirrojos, carboneros, mirlos y un sinfín de pájaros más que aún no identifico por su canto, pero que componen juntos una sinfonía perfecta.

Mi hijo está haciendo su huerto utilizando los métodos de la permacultura.

Un auténtico jardín vegetal, donde se mezclarán frutales, hortalizas, flores y aromáticas, apoyándose mutuamente, en la nutrición y en la defensa.

El suelo se recubre con cartones, aserrín y



paja, conservando de esta forma la humedad y evitando que salgan malas hierbas.

Mi hijo ha perdido su trabajo como muchos otros. También su vida es en estos

momentos una página en blanco. El huerto es para él la expresión de sí mismo, le aporta trabajo físico, creatividad y presencia- lo veo absorto en cada uno de los pasos y sé que aquello es para él una auténtica meditación.

Lleva varios fines de semana deslomándose haciendo los surcos por los que correrá el agua el día que abran el canal de riego. Hace broma diciendo que estamos en la antigua Mesopotamia, ya que la forma de riego es la misma.

¡¡Hemos descubierto un superviviente!! De un tronco de árbol partido y medio muerto, una rama caída ha germinado en la tierra y de ella ha brotado un melocotonero que tiene más fruta que cualquier otro del jardín.

La limpieza, el orden de la casa y la cocina, aunque el apartamento es pequeño, también ocupa una parte de los momentos de la jornada, también en ello hay armonía y placer.

Miro por el balcón de mi cuarto y contemplo la vista. Todo exhibe los colores brillantes de lo recién nacido.

El gato de la vecina, maúlla reclamando a su dueña que ha bajado a Barcelona.

Su madre está en esa etapa final de la vida que su propia hija desea que se vaya.

Pero todo acontece en su momento, y no siempre es el que tu desearías.

Parecía final, pero la señora casi centenaria se está recuperando.

Su nieto que vive en la escalera, se ocupa de ella con ayuda de una persona la mitad de la semana y así lo alterna con su madre. Me impresionó la dedicación y amor hacia su abuela, aseo y pañales también forma parte de los momentos del chico.

Un mismo acto puede estar realizado desde el amor y la entrega o desde el deber y el rechazo.

Y el recibirlo, desde la humillación y vergüenza o desde la rendición y la aceptación.

Sería bonito aceptar la vejez y el final con la misma alegría que se vive el nacimiento.

Nacimiento y vejez un mismo proceso, distinta mirada, la observación de la naturaleza y sus procesos te ayudan a la comprensión.

El comprar también es un momento de placer, cada producto tiene su lugar y no importa hacer unos km para ir a buscarlos, la coca de pan es excelente y la vende el colmado del pueblo.

Los viernes hay mercado en La Bisbal y me encanta comprar los productos de temporada.

La primavera marca el inicio de la gran variedad, se acabó la época de las acelgas, las coles, las espinacas y los nabos. Las

habas, los guisantes y unas alcachofas pequeñas y apretadas de color morado, son el inicio del sinfín de variedades que se irán sucediendo a continuación.

Los jueves es día de mercadillos, y me gusta pasear por ellos por si descubro algún pequeño tesoro.

Han estado tanto tiempo cerrados que por solidaridad con los que venden deseo encontrar algo para poder comprar.

Son las 10:30 aún no he cenado ni puesto la tele, está vacío, rara vez la pongo y si lo hago acabo apagándola pues difícilmente algo capta mi interés.

Ahora termino mi pequeño relato, una sentada, cenare algo y quizás termine el libro con el que he disfrutado muchos momentos “como polvo en el viento”.

“La vida ordinaria es el camino” (Basho)

“Cada día es un buen día” (Umon)



Cuando el COVID me aquieta

Por: Zaida Betancourt - Ecuador

El COVID me transporta a un frío de ancestros que me visitan en palacios de nieve, desde islas blanquecinas desoladas, plateados lejanos, están ahí para reafirmar

que sus presencias-ausencias ya no me definen. Mi sagrado masculino se reconcilia con la vida y la muerte, con este bichito que me visita y me enseña, no me daña, me mira antes de abandonarme.

Fue un maestro en mi aprendizaje de acoger el frío, el miedo, en reafirmar la confianza en mi vida, en mi cuerpo, en mi sagrado femenino ancestral de maternidades que no descansan, que lejanas me acompañan en cada respiración, en cada oración, en el cuidado de la comida y del abrigo.

En este equilibrio sagrado surge una sincronía entre el día de trabajo y la liberación de obstrucciones que el COVID me colocó. Desde la impermanencia y la incertidumbre abracé llena de frío la vulnerabilidad, con dolor de cabeza, sin olor, débil y cansada, con miedo rocé la muerte. Desde allí, alejada de lo externo, quedito fui surgiendo abrazando a la vida.

Respiro. Me acerco al sol. Cada día veo el Pichincha a través de mi ventana, una sonrisa se dibuja en mi rostro y transita por mi cuerpo con un profundo gasho. Nuevamente me siento y cuando la palabra, los pensamientos y las imágenes se desvanecen, una onda de calor envuelve mi cuerpo, me diluyo en una presencia que me acaricia desde tiempos y espacios circulares.



Sesshin Interruptus

Por: Josep Vilabella – Barcelona, España



Al finalizar la primera parte del sesshin, tomaba el relevo el segundo grupo. La última noche, poco antes de acostarme, se me ocurrió que podría dejar una nota a quien ocupara mi lugar durante los dos días siguientes. Me movía una doble intención: aconsejarle que no desperdiciara el tiempo – siempre escaso– y, a tenor de cómo me sentía, poderle transmitir lo que había acumulado durante los días anteriores, aunque en este último caso se tratara de una vana ilusión si es que la experiencia es intransferible.

Traducido del catalán, el texto decía así:

““Quien quiera que seas...

Yo ya he recorrido una parte del trayecto; el que queda hasta el martes lo tienes que hacer tú. (Y que conste que me habría gustado poderlo continuar, y todavía más desde el mismo lugar).

La pared ha empezado a ablandarse, ha empezado a descortezarse. Se dibujan las formas y hasta ha aparecido alguna pequeña grieta. Pero debes de tener en cuenta que, si te distraes, por pequeño que sea el descuido, la pared lo va a aprovechar para retroceder a su estado original. Te puedo asegurar que no desperdicia ninguna ocasión. Cada segundo de distracción equivale como mínimo a un centímetro de pared recuperada; cada segundo perdido lo es para siempre. Aunque te parezca que lo recuperas, no te engañes: el siguiente no es el anterior, no lo puede ser porque ya no lo es. Y esta noche, una vez más, la voz de Caterina te recordará que, en efecto, “todo pasa deprisa”.

*De lo que se trata es que tú y pared
avancéis en la misma dirección. Si vais en
sentido contrario, se ensancha la distancia
(te alejas de ti) y se encoge la perspectiva.
Si avanzáis juntos, también lo hace la
profundidad, siempre insondable. Sé tú la
pared y la pared se fundirá en ti.*

*La pared es el obstáculo y la salvación, es
la puerta que se abre y se cierra. Puede
parecer patético y deprimente, pero (y esto
que quede entre nosotros) esta bendita
porción de pared que te ha correspondido
es, mientras te sientes delante, tu gran
aliada. Y ahora, en este preciso instante,
no tienes otra.*

*En definitiva, tienes que estar por la
labor y no olvidarte de por qué estás aquí.
Tienes que dar el callo, dejarte la piel y
sudar la gota gorda, y si no “mueres en el
cojín”, que no sea porque no lo hayas
intentado.*

*Deseo que tu sesshin sea tan intenso como
lo será de corto.*

Pep

Hostalets de Balenyà, 07/12/2020”””



Resurrección

Por: María Piza - Honduras

Creyeron que el golpe de martillo,
el disparo o la desaparición
borraría la huella de su paso.

Su risa afloró su sarcasmo,
sus manos celebraron,
su boca relamía la victoria final.

Los hilos de plata sellaron aquella noche.

Nos quisieron miedosos y cobardes.
Sólo los débiles permanecieron de pie.

La Noche y su cómplice el Silencio
tejieron de nuevo los hilos de la Vida,
dejando caer las vendas,
nos abrieron la puerta.

Sólo los débiles encontramos su rastro.

Creyeron y vencieron
al miedo cobarde.



Creyeron las mujeres,
lo vieron caminar,
reconocieron su presencia
en el huerto o al partir el pan.

Las mujeres nos volvieron a unir,
recordaron las palabras de vida,
inflamaron el corazón de gozo.

Y la debilidad pasó a fortaleza.
por creer en su presencia.
al levantarnos con su fuerza.
por creer en la VIDA.



Aquí tratando

Por: Blankis Estrada - Guatemala

Tratando de qué..., de vivir, de escribir, de
pensar, de soltar, de respirar en un instante;
todo está.

Y aquí con todo y sin nada, tratando de
respirar consciente, en una buena postura,
vigilante, con atención en cuerpo y mente
presente para alcanzar la tranquilidad
(Samadhi).

Todo pasa y no pasa nada, me encuentro
sola en un instante, vino y se marchó; sigo
intentando estar.

Donde estoy, cierro los ojos, callo,
permanezco; veo, se aclara, se oscurece,
percibo y escribo.

Siento como la vida continua, ¿en qué
dirección? No sé, pero continua, avanza, se
mantiene; a veces con sentido otras veces
sin él; con propósito profundo de nuestro
ser.

Sola, acompañada con luz, y sin ella,
iluminada y sin claridad, pero continuo. Se
cierra y se abre; para y sigue ¿hacia
dónde? No sé.

Ayer pensé, sentí, amé y ¿hoy? Hoy
escribo, así lo hare, seguiré el camino, el
andar, sobre mis pasos en el andar que me
lleva y me permite continuar.

Suspiro, ¡aprecio hacerlo y concibo bien,
pero me agoto, me duele estoy aquí sola,
contigo, con vosotros compartiendo,
sintiendo este dolor, como siento y el agua
en sus diferentes momentos.

Quiero y puedo seguir, sí, ¿hasta cuándo?
no sé.

Aquí voy y vengo, sin detenerme para mí,
para ti, para nosotros, cansada sin aliento,
pero aquí, voy a continuar ¿hasta cuándo?
no sé.

Pero voy a continuar, respiro, toco, veo,
escucho, siento, percibo; opaco y claro.

Creo, confío, regreso, voy y voy, vengo sin
parar, sin pausas, sin dualidad, con
confianza;

donde te busco, no te encuentro; donde te
veo, no te distingo; donde te alcanzo, no te
tengo;

entiendo el servicio, en la incomodidad, en
el miedo, en el fin, en el principio.

Aquí y ahora / Hic et nunc

Escribo y pinto / Et scribam pingere



LA SENDA DEL BODHISATTVA

Virya Paramita: Perseverancia

Por: Hugo Ramos – Ecuador

Prácticas Ilustrativas:

- Poner plena atención y diligencia en cada tarea que realizamos, por simple que parezca.
- Hacer cada tarea sin que el “ego” se apropie de la acción ni del resultado.
- Terminar cada tarea que empezamos o la práctica que decidimos realizar.
- Iniciar una tarea o una práctica el momento en que debemos hacerla, sin procrastinar.
- Darnos cuenta cuando recurrimos a pretextos para no actuar o no practicar y tener el coraje de descartarlos.

La Perfección de la Perseverancia

Esta *paramita* es conocida también como diligencia, energía o esfuerzo constante y tiene que ver, en el budismo, con la continuidad entusiasta de una acción virtuosa en beneficio de los demás y de nosotros mismos. Implica un compromiso serio, decidido, tenaz con la acción o tarea que nos proponemos realizar, de principio a fin. Nos estimula a iniciar una acción en el momento

apropiado y no posponerla con pretextos superfluos. Esta virtud comporta, además, la valentía de continuar una acción hasta lograr el objetivo o resultado propuesto.

En este sentido, la perseverancia no es un entusiasmo de corto plazo, sino un esfuerzo constante, diligente y sabio de largo alcance, muchas veces de toda la vida. La perseverancia es determinación constante de avanzar tras una aspiración por un camino apropiado, de una manera resuelta. Es la práctica de un esfuerzo gozoso y a la vez diligente y sabio, como cuando el corredor de maratón goza con la carrera y dosifica sabiamente su energía para mantener un ritmo adecuado que le permitirá llegar a la meta.

Esta perfección es indispensable para la práctica de las demás. Nos evita la flojera, la negligencia o la procrastinación cuando una situación nos provoca dejar de ser pacientes (*Ksanti paramita*), o nos tienta a abandonar, “por una sola vez”, nuestros principios éticos (*Sila paramita*), o nos provoca cerrar los ojos cuando se requiere que seamos generosos (*Dana paramita*). La perseverancia es la virtud que está en la base de la vivencia, momento a momento, de las otras perfecciones y se dice

que a través de ella se alcanza la más sublime iluminación.

La persona perseverante logra lo que se ha propuesto, sin recurrir a pretextos, muchas veces pueriles y a menudo impulsados por nuestro ego, para abandonar su propósito.

La persona diligente cumple su promesa o, como se dice convencionalmente, cumple su palabra.

Es interesante conocer que esta virtud tiene una larga historia y una amplia aplicación. Por ejemplo, el libro del Eclesiastés, en el capítulo 5 sobre La insensatez de hacer votos a la ligera, en los versículos 4-5, nos recuerda que “Cuando a Dios haces promesa, no tardes en cumplirla; porque Él no se complace en los insensatos. Cumple lo que prometes. Mejor es que no prometas, y no que prometas y no cumplas.”

La energía necesaria para ser diligente y perseverante nace del amor que ponemos en lo que queremos hacer. Podemos hacer lo que queremos, y está bien, pero es más estimulante querer lo que hacemos, por más insignificante que nos parezca, porque entonces el amor fluirá espontáneo. La visión correcta, la meta clara de lo que queremos lograr es otra fuerte motivación para practicar la perseverancia.

Se cuenta que un arquitecto escogió a dos de sus trabajadores y les preguntó qué estaban haciendo. El primero contestó que estaba pegando ladrillos con gran esfuerzo y haciendo lo mejor que podía, pero que

terminaba el día decaído. El segundo le respondió que estaba construyendo una capilla para su comunidad y que se acostaba y levantaba todos los días soñando en verla terminada.

La energía es necesaria pero también una visión clara. Esta visión correcta en el budismo zen, y por tanto del *bodhisattva*, comporta el beneficio a los demás seres. Como se ha dicho respecto a las demás perfecciones, la práctica de esta virtud fluye espontánea de la naturaleza esencial del *bodhisattva* y se mantiene vibrante gracias a la visión clara, la compasión y sabiduría, y la gran determinación que la acompaña.

En la práctica del zen se dice que hay tres factores esenciales: una gran fe, una gran duda y una gran determinación. La gran fe es la confianza de que somos naturaleza búdica y de que nuestra mente-corazón tiene la capacidad de desvelarla.

La gran duda nos incita a no creer nada hasta que haya pasado por nuestra experiencia y a examinar a fondo nuestros pensamientos, creencias e ideas. También nos previene de no seguir ciegamente a nadie, ni al mismo Buda (si lo encuentras, mávalo, dice un koan), lo que imprime de una gran responsabilidad la labor de los maestros, gurús y guías espirituales.

La gran determinación es una firme resolución de seguir adelante en nuestra práctica, sin cesar, sin caer en la flojera de no hacerlo con pretextos a veces superfluos. Es la expresión

de la paciencia y de la auto disciplina. El camino del Zen, la gran vía del *bodhisattva*, no es fácil y no hay atajos. No hay otra opción más que practicar con perseverancia y diligencia.

El Maestro Zen Sheng Yen, al referirse a esta perfección, dice que la gran determinación traerá grandes resultados, así como una determinación parcial, correlativamente, resultados parciales.

Nos enseña que hay tres tipos de diligencia: una primera, que actúa como una armadura para nosotros; una segunda, que permite alcanzar todas las virtudes; y una tercera, que beneficia a todos los seres sintientes.

La primera diligencia nos ofrece el valor para superar todos los obstáculos en nuestro camino, el coraje para no detenernos en nuestra marcha, bajo ningún pretexto. Da lugar a los votos que hacemos y que recitamos en nuestras *Sanghas*.

La segunda nos incita a ver cada momento de nuestra vida ordinaria como una oportunidad para practicar las perfecciones, dándonos cuenta de que, si lo perdemos, ese momento no regresará jamás. A esta diligencia corresponde nuestra aspiración perenne de vivir la experiencia mística del *Dharma* a través de nuestras acciones ordinarias.

La tercera, a la que el Maestro denomina “diligencia compasiva”, es el compromiso y dedicación constante, sin descanso, de todo *bodhisattva* a servir a los demás seres

sintientes para que logren su liberación del sufrimiento.

El Maestro Zen Robert Aitken compara la determinación en la práctica del Zen con la actitud del niño que quiere caminar: se cae, se levanta, vuelve a caer y nuevamente se levanta hasta que aprende a caminar. Su determinación lo ha elevado y se da cuenta de que caminando erguido gozará de nuevas experiencias. Nos enseña que las circunstancias diarias de la vida son “experiencias instructivas” y no debemos considerarlas como obstrucciones en el camino. Dice que considerar los hechos no apetecidos que nos ocurren en la vida como obstrucciones da lugar a levantarlas como barreras para la práctica o como pretextos para aflojarnos.

Nos enseña que la diligencia en la práctica del Zen tiene tres aspectos esenciales: la formación del carácter, el entrenamiento en la práctica y el altruismo. La formación del carácter se facilita a través de la atenta observancia de la disciplina en el zendo y en la vida ordinaria. A través de cuidar el cumplimiento de los votos que se recitan en la *Sangha*, de compartir los preceptos y de convivir en armonía con los demás seres y con la naturaleza.

El segundo aspecto tiene que ver con nuestra comprensión del *Dharma* y con la experiencia de sus enseñanzas. Sugiere que debemos investigar con pasión varios conceptos y temas, como ¿qué significa en esencia practicar el Zen, ¿qué es la impermanencia y

qué implica en nuestra forma de actuar y en nuestro estilo de vida?, ¿qué quiere decir que el ego que creemos ser es una ilusión?, ¿qué significa que la vida está plagada de desilusiones y engaños que nos causan sufrimiento?

El tercer aspecto, dice Robert Aitken, es la capacidad de compartir la comprensión del *Dharma* y ayudar para que los demás seres alcancen la liberación, sin que esa capacidad esté opacada por la vanidad o la arrogancia. Esta forma de altruismo debe transmitir “optimismo y aplicación” para que los practicantes finalmente descubran su naturaleza esencial.

Finalmente, nos recuerda que el mensaje de Buda al alcanzar su iluminación reveló la verdad de que todos los seres somos esa misma esencia que él experimentó. Pero nos recuerda que el Buda alcanzó esta sublime iluminación después de años de búsqueda tenaz y de práctica continuada.

El Venerable Maestro Tibetano Geshe Kelsang Gyatso explica que “la virtud o perfección del esfuerzo es la mente-corazón que se deleita en la acción. La ponemos en

práctica cuando nos adiestramos con entusiasmo en la meditación, estudiamos el *Dharma*, nos esforzamos por alcanzar realizaciones espirituales, o decidimos ayudar a los demás. Hemos de aplicar el esfuerzo entusiasta con diligencia y destreza.”

Algunas personas comenzamos nuestra práctica con mucho entusiasmo, pero al no lograr los resultados que esperamos en el tiempo que deseamos, sin pensar dos veces, la abandonamos. Nuestra dedicación y compromiso con la práctica en su totalidad (sentada diaria, *zazen*, *zazenkai*, *sesshin*, y otras actividades con la *Sangha*) parece un riachuelo formado durante una lluvia que, al poco tiempo de dejar de llover, se seca. Nuestro esfuerzo no debería ser así. Al principio de nuestro adiestramiento hemos de tomar la firme determinación de perseverar en la práctica, de seguir la gran vía del *bodhisattva*, sin importar el tiempo que vayamos a necesitar para lograr nuestra aspiración. Debemos practicar entonces con esfuerzo entusiasta y continuo, como un gran río cuyas aguas fluyen momento a momento, día y noche, año tras año.



PERLAS DE SABIDURÍA

Zazen

Por: Gaspar Caballero – Palma de Mallorca, España

Si queremos iniciarnos en la meditación el verdadero Zen está aquí y ahora, en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu...



No hay ninguna necesidad de ir a Japón para encontrar la enseñanza esencial del Zen...

El auténtico Zen se practica sin objeto ni objetivo...

O, dicho con otras palabras, el Zen se practica sin motivación y sin finalidad...

Sin ni siquiera buscando el despertar o la iluminación...

El canto de los sutras, los textos budistas, o las ceremonias en los templos son muy bellas, pero estas manifestaciones no son fundamentales...

Si la postura y la respiración son adecuadas, el espíritu reencuentra su condición natural...

Al recuperar la sintonía del aliento con el instante presente, todo se ajusta...

“Es imposible volver atrás, en el tiempo, una respiración.

La respiración no se puede repetir cuando se ha acabado.

Por eso, debemos hacerla bien” decía el maestro Dogen.

No hay nada que obtener...

Nada en que convertirse...

No buscamos la verdad, ni tampoco debemos huir de la ilusión...

Simplemente, debemos estar en el presente, aquí y ahora, en nuestro espíritu y en nuestro cuerpo...

Es entonces cuando aparece la consciencia profunda y pura, universal e ilimitada...

He aquí, en el silencio de la meditación, el todo y el vacío...

El verdadero Zen es aquí y ahora,
En nuestro cuerpo y en nuestro espíritu.

El Zen es el espíritu del hombre

Su práctica te ensancha la conciencia. Sentarse en quietud te remueve el inconsciente. El espíritu late. La perseverancia hace brotar la intuición. Una intuición pura, innovadora, creativa y cautivadora.

Con el ZaZen liberas una gran energía (Joriki). Meditas sin objeto ni objetivo. Despiertas en el silencio quieto de la postura. Respiras y todo pasa. Abres los ojos y todo es...



“El Zen quiere la libertad, incluso la libertad frente a Dios o Buda.

Si somos UNO en Dios o en Buda somos libres:

libertad y comunión son UNO...” decía el humanista mallorquín Joan Mascaró Fornés.

Y nuestra maestra Zen, Berta Meneses, concluye diciendo: “...La meditación nos puede sorprender a todos. Tan sólo se nos pide fe. Una fe que nos libere de tanto miedo y cobardía. Una fe que nos comprometa a caminar con confianza en el poder del Espíritu, en nosotros y en todo el universo...”

(Ver video: <https://youtu.be/8RMUJFkgydXk>)



RECOMENDACIÓN DE LECTOR

Libro: Fukanzazengi de Dogen Zenji

Recomienda: Serafín Gómez – Valencia, España



普勸坐禅儀

Dogen nace en Japón en el 1200. Huérfano de muy joven, entró a un monasterio budista a los 11 años. Durante esos pocos años pasados en el monasterio, su pregunta central era: "En la enseñanza búdica, se dice que todos los seres poseen originalmente la naturaleza de Buda (gran fe). Si esto es así, ¿Por qué hay que entrenarse y adoptar prácticas para alcanzar el estado de Buda? (gran duda)" Nadie pudo responderle de una manera satisfactoria.

A los 23 años decide ir a China (gran determinación) a buscar las enseñanzas

que pudieran darle paz. Tras un viaje peligroso a través del mar de Japón, llega a China y allí permanece un tiempo en el barco, donde tiene un primer encuentro con un viejo tenzo que le abrirá nuevas perspectivas. Tras diversas peripecias llega al templo de Nyojo y conoce el verdadero budismo y finalmente "caen cuerpo y mente".

Dogen volvió e instauró la línea soto en Japón. Murió a los 53 años.

La línea soto da gran importancia a la postura, "la postura es en sí mismo la iluminación". "La vía es, simplemente sentarse".

Esto entendido de una forma literal, ha dado lugar a un cierto "acomodamiento" del zen Soto, que hizo que un abad zen, Harada Sogaku, decidiera incorporar elementos de la línea rinzai para revitalizar el Soto zen y así dio lugar al nacimiento de nuestra escuela, la Sanbo Zen.

En este breve texto, Fukanzazengi (Instrucciones para la práctica Zen), Dogen da las instrucciones básicas para la práctica del zazen, describe minuciosamente la postura, pero muy especialmente la actitud

adecuada para acercarse al zen. Es un texto que resume toda la enseñanza budista “fuera de la comprensión intelectual”.

Dos frases sorprendentes del texto si pensamos que la postura en sí, sin su contexto es suficiente:

“Zazen no tiene absolutamente nada que ver con la posición sentada o la posición tumbada”.

“El Zazen del cual hablo no es el aprendizaje de la meditación”

El texto, lo podéis pedir al corresponsal de vuestra zona.

Recomendable ver la película “Zen”, que es una biografía de la vida de Dogen.
<https://www.youtube.com/watch?v=Ou3TwVfiJVE>

Gassho.



EL COMPARTIR DEL SANGHA

Inicio de clases presenciales del
Programa Educativo - 9 de abril 2021

Por: Rebeca Flor - El Salvador

Por decisión del Ministerio de Educación, el día 6 de abril de 2021, al regreso de vacaciones de Semana Santa, se dio inicio de clases en forma presencial y, por vía WhatsApp, a los niños que no asistieron por diversas causas (síntomas gripales, etc.), en la Escuela Berta Meneses, en Los Sitios, Talnique.



Distribución de alumnos en las aulas

La asistencia en promedio ha sido de 50 alumnos, siendo la mañana cuando hay más presencia.

Los alumnos se han mostrado muy contentos por el regreso a la escuela.

Compartieron sus historias y sentimientos acerca de cómo se sintieron por la suspensión de clases el año pasado por el Covid. Algunos pensaban que nunca más podrían regresar a clases. Las maestras

también expresan estar felices de regresar a la escuela.



Expresión artística de sentimientos

Se han seguido los protocolos de bioseguridad, habiendo que reforzar algunos.

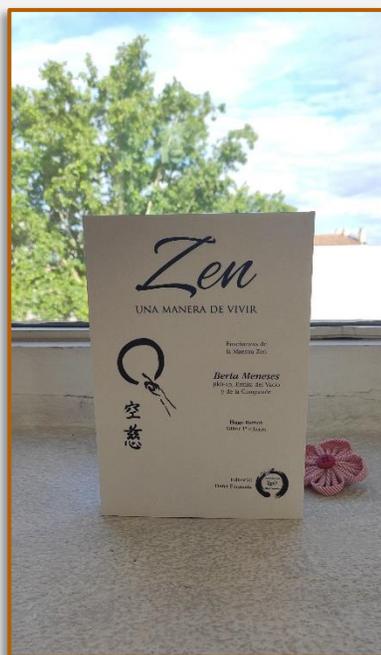
Las maestras han sido vacunadas y no han tenido efectos secundarios.



Entrega de libretas de trabajo, donadas por Zen Kanzeon y Dana Paramita

Lectura reflexiva sobre el libro de Berta Meneses Zen. Una manera de vivir

Por: Francesc Catalá – Lleida, España



Durante la primavera de este singular año que estamos viviendo, la Shanga de Lleida organizamos un grupo de lectura reflexiva con la base de un tesoro que

tenemos publicado desde hace poco. El libro de Berta Meneses: Zen una manera de vivir. La manera de reunir-nos estaba clara, pues con el periodo largo de pandemia que llevamos acumulado, estamos más que entrenados en encontrarnos a través de la pantalla, así también podíamos abrir el grupo a otras shangas que estuvieran interesadas. Nos dimos tiempo para las lecturas, sería un encuentro al mes. Y tampoco escogimos demasiado texto, puesto que reconocíamos que con un párrafo ya podíamos reflexionar durante

toda una hora, de lo concentrado que podía ser algún pasaje. Así fue como proyectamos tres encuentros en los que trabajamos textos complementarios entre sí.

La conclusión general que hemos extraído de la reflexión ha sido muy positiva, puesto que, aunque no siempre habíamos hablado concretamente de los fragmentos que habíamos leído, sí habían sido fuente de inspiración. Así fue como cada sesión tomó un cariz diferente, aunque con un denominador común, unos turnos de palabra sosegados que permitían ir acumulando las reflexiones de los diversos participantes y al mismo tiempo servían de introducción de nuevas ideas. Paralelismos entre la mística cristiana y el budismo, la gracia de Dios en relación con la gracia que puede representar la iluminación, aspectos como el apego o los orígenes del sufrimiento humano, han sido temas que han surgido en los encuentros.

En tres sesiones lo hemos dejado esta vez, con la intención de volver a programarlo cuando las actividades del grupo lo permitan y se despierte interés. Lo que más claro ha quedado es que, este libro, nos ha aportado una oportunidad más de profundizar en las enseñanzas zen y que, ya sea en privado o en grupo, tenemos mucho por descubrir entre sus líneas.



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

Argentina

Alejandra Elbaba aleelbaba@gmail.com y
Cristina Muñoz cmunoz@colsantarosa.edu.ar

Ecuador

María Cuvi marcuvi@uio.satnet.net y
Hugo Ramos hramosqzen@gmail.com

El Salvador

Nelson Perla nelsono.perla@gmail.com y
Luis Villanueva lvillanueva.suria@gmail.com

España

Catalunya: Caterina Molina caterinalite@gmail.com
Palma de Mallorca: Gaspar Caballero gasparzen@gmail.com

Guatemala

Juan Carlos Velásquez juank_w@hotmail.com y
Flor González flrmaria30@gmail.com

Italia

Florenzia: Cristina Gozzini crgozzini@gmail.com
Roma: Alessio Manzini 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.

