
Las Huellas del Dharma

Número: 4

Enero – Marzo 2021



Contenido

LA VOZ DEL SANGHA.....	2
<i>Un sendero para armonizar el Alma.....</i>	<i>2</i>
<i>Ojo-Corazón capaz de respeto.....</i>	<i>3</i>
<i>Aceptar la realidad tal cual es.....</i>	<i>5</i>
<i>La sutil grieta de la no dualidad.....</i>	<i>6</i>
<i>La Danza.....</i>	<i>8</i>
LA SENDA DEL BODHISATTVA.....	9
<i>Ksanti Paramita: Paciencia.....</i>	<i>9</i>
RECOMENDACIÓN DE LECTOR.....	13
<i>Libro: Silencio viviente.....</i>	<i>13</i>
EL COMPARTIR DEL SANGHA.....	15
<i>Labores del Centro Escolar El Tránsito (Escuela Berta Meneses).....</i>	<i>15</i>

LA VOZ DEL SANGHA

Un sendero para armonizar el Alma

Por: Hugo Pivaral - Guatemala

Oportunidad de Servir

Para cuando las circunstancias estaban dadas, surgió la iniciativa de servir en mi vecindario.

Sin planificarlo detenidamente, he llegado a ocupar un espacio donde es posible proponer y hacer realidad, con el apoyo de compañeras y compañeros, ideas que ahí estaban.

Sendero ecológico

La imagen muestra un segmento del sendero, donde, además de tener una vista hermosa, hay espacio para llenar de más vida con plantas diversas que puedan formar, en un futuro próximo, un ecosistema rico en diversidad.

La presencia de la persona es complemento a esta naturaleza, en la cual se valora y se respeta la vida, además de admirarla, cuidarla y disfrutarla.



No se necesita un recorrido largo para crear un ambiente de ayuda mutua, las plantas y el ser humano.

Ubicado a 1900 msnm, un lugar fresco que permitirá hacer realidad lo que empezó con una idea, una intuición o, quizás, una necesidad.

Sintiéndome profundamente comprometido con el prójimo y con la misma naturaleza de aprovechar la oportunidad de acercar la madre Naturaleza hacia nosotros mismos, satisfaciendo así el deseo compasivo de servir a todos los seres como nos dicen los Votos del Bodhisattva.

Desarrollar estos proyectos, nos permiten poner en práctica cuatro principios del Texto de la "Laudato si" en este siglo XXI.

El principio del bien común. Dirigido a obtener, para cada persona y para todos los pueblos, las condiciones necesarias de un desarrollo integral de manera que, el contacto con la naturaleza y el respeto, pueden proporcionarnos una vida más saludable.

El principio de "bien común" entendida en un sentido que ayude a todo el vecindario a poder disfrutar de un área natural.

El principio de solidaridad y de servicio que me ha invitado a soñar esta propuesta para los demás y se despliega en el encuentro con los otros, en la solidaridad con los otros. Además, el principio de subsidiaridad supone que lo que podamos hacer en un nivel inferior de organización como

esta iniciativa para un grupo de vecinos, nos ayudará a coordinar nuestras acciones con los demás componentes sociales, incluso puede ser modelo para otros grupos.

Y, por supuesto, en todo el proyecto se trabajará la implicación en la búsqueda de plantas, en el estudio del lugar más adecuado para ellas, en el mantenimiento, limpieza del recorrido... es decir, el principio de participación, que apunta a que los seres humanos somos capaces de ser creativos, autores y protagonistas de nuestro destino y no que nos lo den todo hecho.

Cada comunidad tiene que ser un espacio de participación corresponsable, absolutamente de todos/as.

Los seres humanos somos naturaleza y dependemos de la Naturaleza. Además de cuerpo y psique, somos alma y espíritu: la conciencia integral abarca la interdependencia de todas las dimensiones y de nuestra relación con el mundo natural.



Ojo-Corazón capaz de respeto

Por: Alessio Mancini - Italia

'Respeto 'viene del latín 're-spicere', antes de ser algo moral significa 'mirar más veces con atención '(mantener la mirada); lo contrario es despeto, de 'de-spicere', o sea mirar de arriba para abajo; despreciar, por tanto, es una mirada que crea distancia, que separa.

La primera mirada es neutra, limpia, genera encuentro y una percepción profunda de lo que es observado hasta el punto que la vida personal se vincula y se enriquece por lo que la mirada está acogiendo; la mirada se vuelve el interruptor que enciende las cosas que así se y nos iluminan. Se trata de una mirada mente-corazón, en la que observador y observado se contienen mutuamente.



En el segundo caso hay desencuentro, choque de vidas: nosotros y las cosas quedan en la oscuridad, indiferentes, separadas, de manera que nada nos toca, nos mantenemos cerrados, fijados dentro nuestros esquemas, apegos y falsas seguridades.

El silencio es la condición de respeto porque nada puede venir a la luz en su esencia, nada puede ser mirado más

veces con atención, sin tener primero una matriz, un espacio cóncavo, una actitud abierta y receptiva, libre de prejuicios y automatismos. Solamente el tiempo de contemplación de a poco limpia el ego, abre la mirada y anima para ir más allá, hacia el encuentro.

Hace unas semanas atrás María terminó su formación universitaria con su tesis sobre discapacidad y creatividad, sacando 110 con laude. El día después sacó unos exámenes porque desde hace unos días un ojo le quedaba empañado. Ayer me llamó y me dijo: "me encontraron esclerosis múltiple que me acompañará a lo largo de mi vida". Después de un momento de recíproco silencio añadió: "Hoy sí que soy licenciada con 110 con laude, porque ahora sé, por mí misma, qué es la discapacidad. ¡Desde hoy nos entenderemos enseguida sin el ruido de las palabras!".

Los ojos capaces de respeto, en la concavidad engendrada por el silencio interior, iluminan las cosas para que acontezcan (vengan a nosotros, se cumplan en nosotros), sin dominarlas, forzarlas, manipularlas, contrastarlas, sino acogiendo con gratitud y devolviéndolas a la vida en su momento.

Cuando pierdo los ojos capaces de respeto encuentro dificultad para estar con mi hijo de cinco años, es más fácil para mí responder a sus necesidades materiales. Me siento incapaz, incapaz de ser plenamente niño, No logro encontrarlo, ni encontrarme. Me siento demasiado sobrecargado, elevado, me parece estar perdiendo el tiempo. Percibo el choque entre dos mundos incompatibles. De repente paro y me pongo a mirarlo más veces (re-spicere), su sencillez abrumadora manifestada en su sonrisa me toca, me enciende el corazón. No hay palabras, solo sucedió. Es Única, ¡todo lo pervade! Luego me doy cuenta que ha caído la mente, que en mí aconteció el encuentro, él en mí, yo en él, ni yo, ni él; de nuevo soy niño, así como María es su esclerosis múltiple.

El encuentro acontece solo dentro del espacio-tiempo del respeto (mirar más veces con atención), que permite percibir la unicidad que está dentro de cada acontecimiento, dentro de cada persona, tanto que es imposible quedar indiferente: estamos aquí y ahora tú y yo, y yo no espero más nada de esa situación o persona, sino que amo su simple presencia.

Es lo contrario de lo que pasa en la red en que no buscamos al otro de nosotros, sino al otro para nosotros, para divertirnos y relajarnos; el encuentro, en cambio, es percibir la unicidad sustancial de la Presencia: yo, mi hijo, la esclerosis múltiple, la fragilidad del otro que despierta la mía, un grano de arroz, la situación general a causa del coronavirus, el sufrimiento de los migrantes, la preocupación por quien ha perdido su trabajo. ¡El universo entero está ahí! Nada nos separa de Eso, ni por el instante de un parpadeo. Es necesario mirar más veces para romper las barreras de la mente que nos separa y nos hace mirar de arriba para abajo con indiferencia.

Algo acontece y se alinea justo porque no esperamos más nada. Lo mismo pasa a los poetas: se alejan de sí para volverse a encontrar en el estupor por el otro. No imponen a sí mismos, sino que sirven a la vida, la miran como amantes y ella corresponde, olvidan a sí mismos se encuentran crecidos por la vida por la que se han abierto. El respeto es una mirada poética, no posee, sino que recibe, hace un paso atrás para ganar más horizonte. Vivir, por tanto, se vuelve el arte de recibirse por aquello que encontramos, jugándonos en toda nuestra vida sin jugar con la vida de los demás, sin buscar en el 'espejo-pantalla' nuestra imagen proyectada sobre todas las superficies que contactamos.

Los enemigos del encuentro son la costumbre, la indiferencia, el estar llenos de sí, el prejuicio, la comodidad, que apagan la mirada y por tanto la vida; por eso necesitamos cambiar el centro de gravedad a través de un tiempo fiel de contemplación, un espacio inútil para el ego, donde misteriosamente entrenamos el respeto para favorecer el encuentro y el compromiso; por lo contrario, entraremos en conexión con millones de cosas pero de ninguna sentiremos la vida; tocaremos sin ser tocados (la pantalla es touch), nuestra vida interior aparecerá plena, en cambio solo estará inflada como si tuviéramos colitis existencial. Enfrentar la propia realidad y la de los demás con respeto, nos permite crecer y ser vivos.



Aceptar la realidad tal cual es

Por: Blankys Estrada - Guatemala

La distancia y la barrera están aquí

“Hic intervalo claustra”

Entre ambas, se mezcla entre ellas y yo

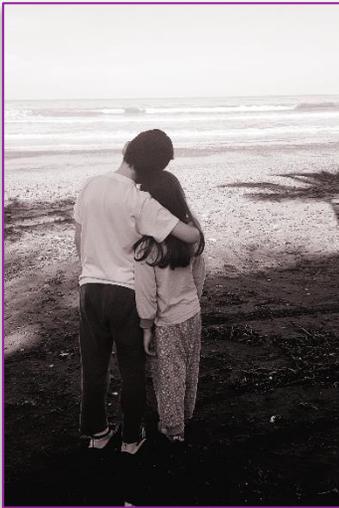
Entre tú y yo, entre nosotros.

¿Quiénes somos para establecer barreras?

que solo distancian, que rompen la unidad, la armonía, el equilibrio y el orden;

El principio del amor donde se queda, donde se oculta, ¿dónde lo dejamos?

¿Existe?” El amor”, ¡Claro que existe, “amor utique est”!



Pero lo olvidamos, lo guardamos, en lo más profundo de nuestro ser y no sabemos encontrarlo, lo tenemos escondido, le ponemos barreras, ponemos distancia. ¿Para qué? Para no sufrir, para no sentir, pero sufrimos y sentimos; nos ahogamos en esa cotidianidad e indiferencia y seguimos solos, aislando a quien nos rodea, al más cercano.

Hoy pienso en ti, pero soy yo, y luego tú, hacemos una cadena, una barrera, una montaña, un abismo; Qué dolor y para qué, para nada, para sufrir, para hacerte sufrir, para perder el tiempo, el aire, la respiración, el gusto, el escuchar, la visión; para no verte más, para no escucharte, para no sentirte; paso a tu lado y no te veo, no te escucho, no te siento, exhalo, respiro, ya no te percibo. Te perdí, me aislé, te dejé sola y me quedé sola; como si se pudiese estar solos, acompañados pero solos.

¿Qué es esto? ¿Qué estamos haciendo? ¿A dónde vamos?

Construimos barreras, ponemos distancia

Y el amor, la luz, la unión, la verdad están aquí “qui hic es”

Aquí está “hic est”

Aquí aparece “hic videtur”;

Aquí la veo “hic esse videatur”

Aquí está, entre sombras, entre destellos, con tranquilidad

Allí está “est” “Nunc coepi..., nunc continue”



La sutil grieta de la no dualidad

Por: Dolores García Turu - Catalunya

Suave y lentamente,
va penetrando.
Como el amanecer.
Como el atardecer.
Un antes, un después.
El tinte negro de la noche.
El brillo de la luz del nuevo día.
Pero el espacio,
el intervalo entre ambos,
no lo captan los sentidos.
Si pretendes atrapar el momento,
Se fue
Si pretendes atrapar el instante,
Se escapo

Pero, constantemente
El Misterio es presente.
Suave y rápidamente,
va penetrando.
Como el espacio de silencio,
entre nota y nota de una melodía.
No lo captamos,
aunque lo escuchamos.
Como el espacio,
entre oleaje y oleaje,
en un mar salvaje.
No lo captamos,
aunque lo observamos
Y así, constantemente
El Misterio es y eternamente.

La dualidad es una ilusión de los sentidos al no captar el espacio sutil entre el blanco y el negro, entre el día y la noche.

Sin este espacio sutil, aparece ante nosotros la dualidad.

Es aquí donde se produce la suave transformación, tan tenue que nos es difícil asimilar el cambio de un estado al siguiente, pero siendo siempre Él mismo.

Es ilusión de la mente captar una confrontación: día/noche, blanco/negro, tristeza/alegría, es ceguera del espacio sutil. Pero no es una confrontación, no hay donde escoger noche o día, es noche y día, blanco y negro, es una secuencia, tan lenta y al mismo tiempo tan rápida que se escapa.



Es un suave cambio que va de la noche y lentamente hasta llegar al nuevo día y sigue otra noche, incluso parecida pero diferente, es un seguir, un siempre cambiante, pero es Uno.

Es la danza al unísono que se va transformando constantemente, pero es igual y diferente en el mismo momento, ya que solo existe Uno. Esta es la manifestación de tantas y tantas caras, pero podemos clamar luz o sombra son iguales.

La visión dual nos separa, eres tú y el otro, provocando una profunda soledad en medio del inmenso Universo. Cuando percibes que todo es Unidad, se desvanece la soledad, estas totalmente acompañado, desaparece todo miedo a sentirte solo porque no lo estas y aún captas con más intensidad que todo cambia, que todo pasa, pero el amor siempre te abraza.

Y crece el anhelo de penetrar más y más y, a momentos, crece la duda de no saber qué debes hacer para soltar y fluir sin resistencias y, al mismo tiempo, nos damos cuenta que no puedes hacer nada.

Simplemente vivir y aceptar constantemente cada momento, cada instante por difícil que este sea y aún cuan dolorosa sea esta aceptación.

Despertar a comprender la Unidad y descubrir que la dualidad que a menudo percibimos es una confusión de la mente.



La Danza

Por: Judí Salgado - Ecuador

Estoy sentada

Respiro

Levanto los ojos

Veo a través de la ventana

Las hojas secas se mueven suavemente

Las hojas secas danzan

Estoy sentada

Respiro

Las hojas secas me saludan

Las hojas secas me danzan

Estoy sentada

Respiro

Las hojas secas danzan en mi

Todo vibra dentro

Estoy sentada

Respiro

Solo danza

Estoy sentada

Respiro

Solo gracias.



LA SENDA DEL BODHISATTVA

Ksanti Paramita: Paciencia

Por: *Hugo Ramos - Ecuador*

Prácticas Ilustrativas:

- *Esperar sin alterarnos que algo percibido como bueno ocurra o algo percibido como malo pase*
- *Aceptar cada momento con ecuanimidad, reconociendo que cada uno es una experiencia y un aprendizaje*
- *Practicar nuestro Zen con gran determinación, todo el tiempo que podamos, sin sentirnos frustrados*
- *Comprender con amor los comportamientos que podemos percibir como ofensivos y responder con bondad y compasión*

La Perfección de la Paciencia

La paciencia, en general y fuera del contexto budista, se enuncia como el control de la impaciencia, que es esa actitud de espera cargada de ansiedad o de resignación forzada, como la que nos inculcaron diciéndonos: “sonríe y aguanta”. En el budismo, la práctica de la virtud de la paciencia va más allá de este concepto y abarca otros aspectos, más profundos, del carácter y la conducta del bodhisattva. La paciencia, en este sentido, está motivada por nuestro deseo de gozar de paz interna y externa y sustentada en la confianza en la habilidad de nuestra conciencia esencial para aceptar la realidad tal como es.

La práctica de la virtud de la paciencia, como de las otras cinco, fluye natural y espontánea de la naturaleza esencial, divina, que todos somos, en principio. Se llama perfección, igual que las demás paramitas, porque es una manifestación de nuestra perfección intrínseca, de nuestra naturaleza divina, que es perfecta. Desde esa esencia fluye la paciencia sin ningún esfuerzo.

Buda nos enseña que, para entender la realidad y las marcas de la existencia, el sufrimiento (duhkha), la impermanencia (anicca), y el no-yo (anatta--y la vacuidad o shunyata), se debe tener, primero, una gran paciencia y, segundo, un gran coraje. Buda mismo tuvo que pasar seis años buscando en el ascetismo un camino para su iluminación antes de despertar a su naturaleza esencial. Para alcanzar su iluminación fue necesario que practicara una gran paciencia. Pero también un gran coraje para resistir las tentaciones de Mara, el rey de los demonios, y para aceptar que el ego debe desvanecerse, que la ilusión del yo debe eliminarse.

Al contrario de lo que se suele pensar, la paciencia no es una debilidad del carácter, como ejemplarizó Buda. La paciencia es más bien la virtud que nos brinda una gran fortaleza interna, una clara sensación de paz y libertad, un sentimiento íntimo de comprensión, compasión y empatía con los demás seres.

En el camino del bodhisattva, la práctica de la paciencia fortalece la perseverancia y no permite que el practicante abandone su camino a pretexto de no lograr pronto los resultados que ilusoriamente busca. Si después de años de práctica y de haberse fijado como meta lograr la iluminación, ve que esta meta se aleja cada vez más, el practicante puede perder la paciencia y abandonar el camino. La paciencia es nuestra capacidad de mantenernos firmes y perseverar en el camino.

Se cuenta que el gran bodhisattva Asanga se propuso ver al Buda Maitreya y decidió meditar por tres años en un bosque, sin lograr verlo. Al regresar a su pueblo vio que un herrero quería hacer una aguja limando un gran trozo de hierro con una pluma. A Asanga le impactó la paciencia suprema de este herrero y decidió regresar al bosque para meditar. Esta vez meditó otros 9 años al cabo de los cuales tampoco logró ver a Maitreya, Se dice que logró verlo sólo después de desarrollar una gran paciencia y una gran compasión.

Tenemos el hábito de querer casi todo al instante y de querer alcanzar nuestras metas de inmediato. Muchas veces estamos dispuestos a cambiar de decisión por no esperar o a desistir en un empeño antes que esperar. La espera impaciente genera ansiedad, ofuscación mental y motiva expectativas y preocupaciones que deforman la realidad.

Vivimos actualmente a un ritmo muy rápido y enfrentados a distracciones materiales y mentales, internas y externas, en busca de satisfacciones inmediatas y directas. En esta vorágine de acontecimientos nos parece totalmente inconcebible que alguien quiera confeccionar una aguja frotando un trozo de hierro con una pluma. Pero desvelar nuestra esencia divina puede tomar tantos eones de años como al herrero del cuento hacer una aguja y esta es la realidad del practicante. Aceptar los ritmos propios del camino del bodhisattva, de la vida, del universo y acoplarnos a ellos es la virtud de la paciencia.

En una de las largas jornadas del Buda se cuenta que se detuvo con sus discípulos a descansar. Le pidió al más joven de sus discípulos, impaciente por naturaleza, que le trajera agua de un río cercano. Al acercarse al río vio que una manada de vacas lo cruzaba dejando el agua turbia y contaminada. Regresó donde estaba el Buda para decirle que no podrían beber esa agua turbia. Después de un rato el Buda le pidió de nuevo que trajera agua. El joven volvió al río y el agua todavía seguía turbia. Regresó donde el Buda sin el agua. Buda esperó un rato y le pidió una vez más que le trajera agua para beber. Cuando regresó al río descubrió que el agua se había aclarado y pudo recoger lo suficiente para llevarla al Buda. Buda le preguntó qué había hecho para aclarar el agua y el discípulo le respondió que no había hecho nada. Buda entonces le dijo: “en verdad no hiciste nada, solo esperaste a que el lodo se asentara. Eso te debe enseñar a ser paciente, a no esforzarte por lograr nada, a dejar que las cosas recobren su equilibrio naturalmente y a no apegarte ni al hacer ni al resultado”.

El Maestro Zen Sheng Yen nos enseña que hay tres maneras de practicar la paciencia: 1) paciencia con las personas que desean lastimarnos, lo que requiere una gran compasión para no dejarnos afectar y más bien comprender sus motivaciones personales; 2) paciencia respecto a las circunstancias del ambiente, las que están fuera de nuestro control, como la lluvia, el frío, el calor; y 3) paciencia para aceptar el dharma tal cual es, entendiendo que los fenómenos externos y nuestra experiencia interna son esencialmente vacíos, inter-dependientes e impermanentes.

En el budismo se dice que la paciencia tiene tres aspectos: una templanza gentil, una resistencia estoica y serena frente a los acontecimientos externos y una aceptación ecuánime de la realidad, tal como es.

La templanza gentil o autodominio revela un espíritu de perdón y de acogida amorosa a otros seres. Nos enseña a tolerar una injuria o mal comportamiento de otros seres como una oportunidad para mostrar la perfección, la armonía esencial que existe en cada uno de nosotros.

La resistencia serena significa mantener una mente atenta, en paz y calmada. Los momentos difíciles pueden ofuscar nuestra mente y llevarnos a percibir la realidad de una manera distorsionada. La paciencia nos ayuda a mantener la mente clara y vivir estoicamente nuestra experiencia, así como también aclarar la situación para los demás.

Respecto a aceptar la realidad tal cual es, el Maestro Zen Robert Aitken nos recuerda que el ideograma para esta paramita es una espada sobre el corazón, indicando que la conocida espada de Damocles cuelga sobre nosotros suspendida por un cabello. En cualquier momento podemos enfrentarnos a una situación difícil o a una pérdida dolorosa y debemos estar preparados para aceptar esa realidad.

Paciencia no es tolerancia en el sentido de que tenemos que soportar una situación molesta con un gran esfuerzo. Cuando nos esforzamos por estar calmados, estamos siendo tolerantes, pero no pacientes y el resultado de la tolerancia es que puede llegar a terminarse y entonces abrir la posibilidad de una reacción inesperada. La paciencia, de acuerdo con el budismo, es un estado natural de la mente que se manifiesta cuando estamos presentes momento a momento, aquí y ahora.

La paciencia es aceptación, y aceptación implica la capacidad de dejar que las cosas fluyan sin aferrarnos a ellas y menos al problema o al conflicto que percibimos. Es la capacidad de crear en nuestra mente-corazón un espacio entre nosotros y los problemas o situaciones que percibimos en el mundo exterior, ya sean generadas por personas o circunstancias que convergen en ciertos momentos de nuestra vida. Como nos enseña el Buda, es esperar que las cosas y los acontecimientos recobren su equilibrio original, a su propio ritmo.

Se puede interpretar esta aceptación como una actitud pasiva, indiferente o de impotencia. Una actitud así es más bien resignación y la paciencia no lo es. En la práctica de esta virtud cabe una actitud de respuesta positiva, de influenciar un cambio de las causas, condiciones, estructuras que oprimen, pero sin apego, sin ansiedad, sin el esfuerzo estresante, muchas veces neurótico, para terminar una situación molesta o buscar que otra buena ocurra. Shantideva (685-763), en su libro *El Camino del Bodhisattva* nos amonesta a practicar una paciencia activa cuando dice que “no hay nada noble en pasivamente tolerar el sufrimiento sin intentar cambiar las estructuras que causan esa opresión y sufrimiento.”

Cultivar la paciencia nos ofrece la posibilidad de incorporar en nuestra mente-corazón una gran comprensión y compasión por las motivaciones y el sufrimiento de otros y también nos permite entender las causas y condiciones de nuestro sufrimiento y del sufrimiento de los demás. Más aún, con la práctica de la paciencia podemos entender que los aspectos que no nos gustan en otras personas, los tenemos ocultos en nosotros y que la animadversión que nace es también una reacción interior nuestra.

Desde otro punto de vista se dice que la paciencia surge en ausencia de los “venenos del alma”: rencor, codicia, engaño. La ira o la cólera, aunque pudieran ser emociones temporales, de corta duración, se reconocen como muy destructivas en el ser humano y dan lugar al odio y el rencor como estados duraderos y perniciosos del carácter, los cuales forman uno de los tres venenos del alma, junto con la codicia y el engaño.

Los psicólogos y maestros nos enseñan que la percepción de la realidad de una mente que está dominada por la ansiedad y la emoción de la cólera o la ira (efectos de la impaciencia), es al menos parcialmente deformada. En la realidad exterior no hay sentimientos ni emociones, ni adversas ni positivas. Las reacciones emocionales de ira o de aversión frente a situaciones que no nos agradan no están afuera, están dentro de nosotros mismos. La falta de paz interior y la ofuscación mental que nos provocan estas reacciones las sentimos dentro de nosotros y no son causadas por nada o por nadie fuera de nosotros mismos. Si una situación de frío, por ejemplo, nos genera aversión, este sentimiento no viene con el frío; surge dentro de nosotros. Si una persona nos insulta, la ira que sentimos no viene en las palabras ofensivas; nace dentro de nosotros.

El remedio y la solución para los venenos del alma y las emociones conflictivas como la cólera, es precisamente la práctica de la virtud de la paciencia que, en este sentido, puede definirse como una “conciencia de paz” o como una “aceptación ecuánime” de la realidad.

La paciencia no tiene nada que ver con la represión de la cólera, la sumisión o la resignación. Podemos ser capaces de reprimir la expresión de ira o cólera, pero seguramente no la eliminaremos de nuestro interior. La paciencia es más bien un estado de aceptación sabia, serena, de todos los acontecimientos de nuestra vida. Esta aceptación serena, ecuánime, de la realidad tal cual fluye momento a momento, nos permite crear un espacio de claridad y control en nuestras mentes y corazones para separarnos con serenidad de las circunstancias molestas; nos vuelve comprensivos, tolerantes y empáticos con los demás; nos ayuda a entender nuestro sufrimiento y el de los demás seres.



RECOMENDACIÓN DE LECTOR

Libro: Silencio viviente

Recomienda: Serafín Gómez - España

Hoy traemos un libro de una maestra zen de nuestra escuela (Sanbo Zen) que fue discípula de Willigis Jäger y el libro ha sido editado en dos versiones, una en castellano y otra en catalán por la Asociación Dana Paramita. Si, además, la portada ha sido diseñada por Berta Meneses, tenemos un libro que nos es muy próximo cultural y afectivamente.

La autora, Silvia Ostertag, nació en Suiza, fue música de profesión y terapeuta de la respiración.

Estudió zen con Willigis Jäger y con Masamichi Yamada (actual abad de la Sanbo Zen). Fue nombrada maestra zen en 2010 y falleció en 2011.

Poco antes de morir le dijo al Roshi: “estoy muy feliz, porque el cáncer también soy yo”.

En este libro hay una introducción para acercarnos al Silencio, para dejarnos impregnar o sumergir en el Silencio.

“El silencio está ahí tan pronto como nos acordamos del silencio”. “El silencio está ahí tan pronto como no hacemos nada. Por lo tanto, de lo que se trata en el ejercicio es de “no hacer” nada lo más posible”.

Nada, vacío, silencio, dejarse respirar, dejar que la espiración sea...

El cuerpo del libro son textos provenientes de charlas que nos ayudan a crear el clima adecuado para entrar en el Silencio.

Son textos breves, solo unas líneas...

...pensamientos, sensaciones físicas, sentimientos...

...El estorbo viene sin llamarlo

El estorbo no lo queremos nunca.

Pero el ejercicio llama al estorbo

Y se ejerce en el estorbo.

No nos defendamos pues del estorbo.

Dejémoslo venir como si fuera bienvenido.

Entonces puede ser

Que el estorbo.

Mientras estorba,

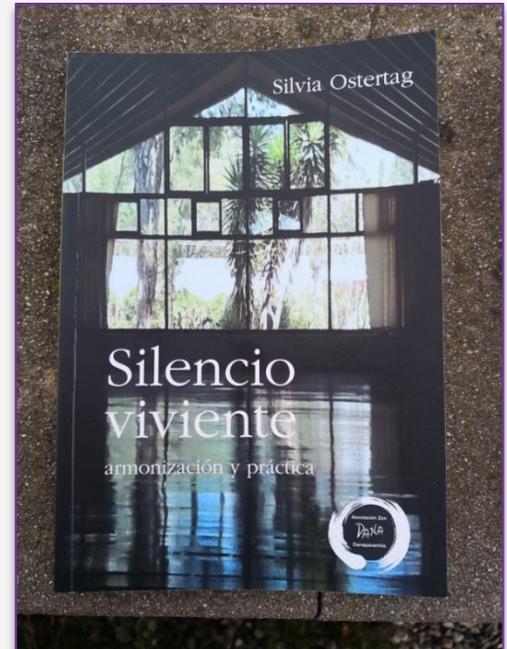
Nos muestre algo

Que no se puede estorbar.

Imperturbable

Eso respira ahora mismo

Esta respiración.



Es un libro adecuado para tener cerca del zafu y leer algo antes de tocar la campana y dejarnos entrar en esta respiración...

Dice Willigis a propósito del libro: "Este libro es una guía, como el hilo de Ariadna que condujo a Teseo a través del laberinto. Es como una brújula con la que podemos comprobar si la dirección del camino es correcta".



EL COMPARTIR DEL SANGHA

Labores del Centro Escolar El Tránsito (Escuela Berta Meneses).

Por: Rebeca Flor - El Salvador

Por la persistencia de la pandemia del COVID19, en el último trimestre las clases se siguieron realizando en la modalidad virtual. Durante el año lectivo, como en el período extraordinario, al alumnado se le ha dado acompañamiento académico y psicosocial. El año escolar finalizó el 13 de noviembre de 2020.

Durante algunas fechas las docentes realizaron labores en forma presencial, en el centro escolar, como la revisión de cuadernos, con la finalidad de recopilar más información del trabajo realizado por los alumnos en sus casas y nivelar notas y alentarlos para continuar estudiando.

Siempre se tuvo dificultades, como la falta de herramientas tecnológicas para trabajar en casa, para lograr señal de internet, incertidumbre de los alumnos sobre la vida, que les provoca bajo estado de ánimo para realizar las tareas; problemas de los padres de familia en el acompañamiento escolar de sus hijos por su condición de semi o analfabetas y no tener la más mínima idea de cómo se trabaja con los niños en la escuela.

Para satisfacer las disposiciones del Ministerio de Educación, en relación a la promoción al siguiente grado, las tres profesionales que laboran por parte de Zen Kanzeon, impartieron talleres de recuperación extraordinaria escolar, del 16 de noviembre al 17 de diciembre, a estudiantes en riesgo de reprobación su año, de diferentes grados y asignaturas, para que en este período logran nivelarse con temas priorizados y básicos y puedan ser matriculados en el grado inmediato superior.

Estos talleres orientados para estos estudiantes se ampliaron a aquellos alumnos que, aun teniendo el recurso tecnológico, se les dificultaba la comprensión y resolución de las guías.

Logros de los Talleres de Refuerzo y Recuperación

- Se nivelaron las notas de los estudiantes.
- La gran mayoría de estudiantes salieron de sus casas para buscar el apoyo que brindaron las Maestras.
- Los alumnos que no iban del todo mal en el año, mejoraron su rendimiento.
- Fueron jornadas de trabajo muy fructíferas.

Un hecho muy valioso ha sido el apoyo de la donación de recargas para celulares, por parte de Dana Paramita y Zen Kanzeon, que facilitó la comunicación y conexión a internet.

Palabras de la directora: “En resumen podemos decir que estos talleres, fueron un apoyo muy importante para los estudiantes, ya que garantizamos que todos aprobarán, a pesar de las dificultades que se nos presentaron con la pandemia”.

Con el trabajo realizado durante el año escolar y los talleres de refuerzo y recuperación, se logró que el 96% del alumnado pase al siguiente grado.

Alumnos realizando tareas en el Centro Escolar y en sus casas.



Recepción de recarga para celulares.



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 hramosgzen@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

Florenca: Cristina Gozzini rgozzini@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.

