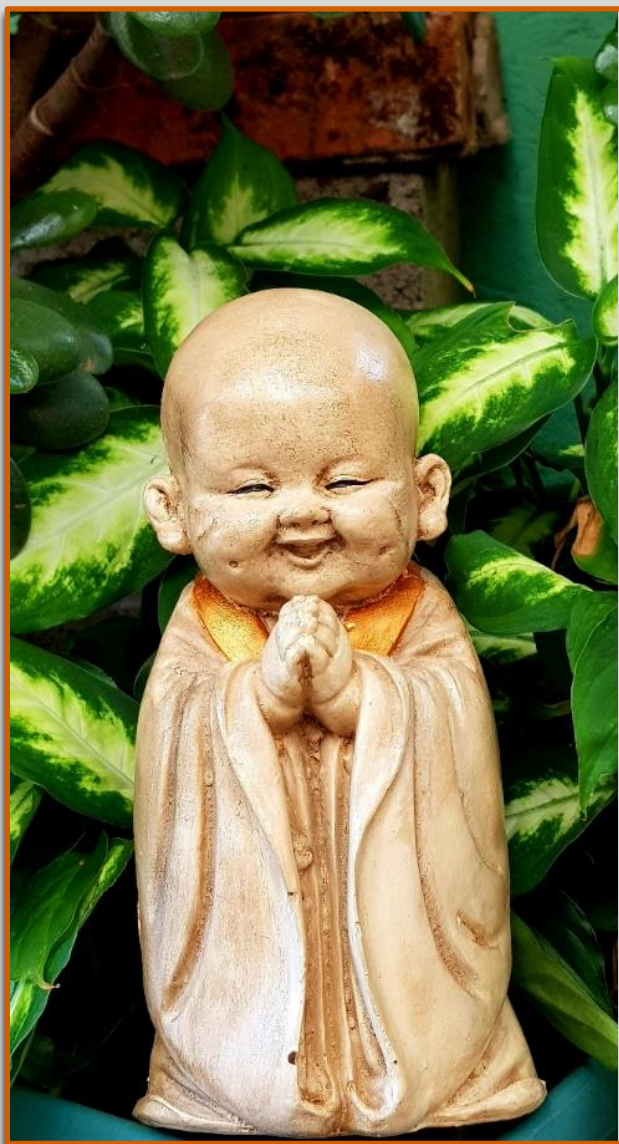

Las Huellas del Dharma

Número: 2

Julio – Septiembre 2020



Contenido

LA VOZ DEL SANGHA	2
<i>Sesshin</i>	2
<i>El tiempo de la mirada</i>	3
<i>Como el hilo de una tela de araña</i>	4
<i>Una manera distinta de experimentarnos unidos en este camino</i>	6
<i>Sobre la pobreza de espíritu</i>	7
<i>¡Ahora comienzo!</i>	10
<i>Oración del fuego</i>	11
LA SENDA DEL BODHISATTVA	12
<i>Dana Paramita: Generosidad</i>	12
PERLAS DE SABIDURÍA	15
<i>Belleza, Bondad, Verdad</i>	15
RECOMENDACIÓN DE LECTOR	17
<i>Libro: El zen de cada día: amor y trabajo</i>	17
<i>Libro: Dar Testimonio</i>	18
EL COMPARTIR DEL SANGHA	19
<i>Paseos meditativos del grupo Sanbo-Zen (Barcelona)</i>	19
<i>Paseo meditativo: encuentro de amigas y amigos (29-05-2020)</i>	20
<i>Año escolar virtual y acontecimientos en el Centro Escolar Berta Meneses, Comunidad 13 de Enero, Talnique, El Salvador</i>	21
<i>Dar testimonio: Lecciones de un Maestro Zen pacificando</i>	22
ALTARES EN EL HOGAR	26

LA VOZ DEL SANGHA

Sesshin

Por: Berta Meneses

La palabra SETSU significa "conectar con" "recogerse".

La palabra SHIN significa "mente-corazón".



En un sentido etimológico la palabra sesshin implica conectarse íntimamente de manera receptiva en el propio corazón, en ese ámbito primordial misterioso y escondido de cada uno de nosotros.

Pero este conectarse de la palabra "sesshin", es un término polisémico con tres significados diferentes, aunque íntimamente relacionados: "tocar la mente, recibir la mente, transmitir la mente".

Tocar la mente es tocar lo que no nace y no muere; no va ni viene, ese ámbito que siempre está en reposo. Es vacío infinito, vasto e insondable Dharma que en nuestra práctica silenciosa nos prometemos a aceptar, gustar y guardar en lo más profundo de nuestro corazón.

Es esa experiencia de vacío, que abre un espacio interior de apertura infinita donde no hay nada que la perturbe.

Recibir la mente es estar abierto con todos nuestros sentidos receptivos a la vida que cada momento nos vive. ¡Alguien tose, una ventana chirría, un pájaro canta, los autos en la autopista zumban a lo lejos, suena el viento, las ramas se rompen! - estas son expresiones instructivas de la mente, como el sonido de una piedra golpeando el tallo de bambú desveló el ojo de la sabiduría a Kyogen.

Todos son Dharmas cuyas puertas estamos decididos a traspasar, puertas que se manifiesta en la multiplicidad de situaciones de elementos, de percepciones ...Todas son manifestaciones del Dharma que nos piden atención para así recibir y acoger su enseñanza... para aprender.

Finalmente, transmites la mente en cada acción, en cada gesto, en cada actitud interna o externa... transmitiendo la máxima dignidad, la máxima integridad, la máxima simplicidad. Siendo y presentándote con tu verdad en el meditar, levantarte, sentarte, comer y



Foto: Sesshin de confinamiento, Barcelona, julio 2020.

acostarte con tu presencia, eres un presente para todos/as, tu compostura nos muestra al mismo Buda. Eres el maestro/a de todos nosotros los que participan y de ti mismo/a.

También transmites la mente al cuidar tus acciones. De esta manera no te distraerás a ti mismo ni a los demás, y ofrecerás espacio para que todos puedan evolucionar.

Este trabajo de tocar, recibir y transmitir la mente está contenido en la práctica simple del zazen en la única palabra Mu, o el único instante de "uno", "dos", "tres" en el conteo de la respiración.



Foto: Sesshin de confinamiento, Barcelona, julio 2020.

El tiempo de la mirada

Por: María Cuví Sánchez

Apareció en un sueño. Fue en diciembre cuando esa imagen del virus nos era desconocida. Ni siquiera había oído de Wuhan. En la escena onírica miraba desde afuera, llena de asombro y curiosidad, esa forma ahora tan familiar, que reposaba en la palma de la mano de mi brazo derecho levantado en diagonal.

Cuando comenzó la cuarentena, una experiencia nueva en mi vida, me propuse escribir un diario; no prosperó por esa dificultad que tengo de registrar mi pasado y de vivir cada día como si fuera un nuevo día; durante este largo confinamiento he constatado mi tendencia a vivir en el futuro.

En uno de los primeros fragmentos de ese diario fallido, el jueves 19 de marzo, quinto día de la cuarentena, escribí. «Estoy sola en mi casa, disfruto de ese silencio alrededor, las calles vacías, he levantado totalmente las cortinas de la sala de la planta baja donde vivo, miro los árboles, las flores, las plantas de las jardineras, de las aceras, de la casa de enfrente, ese silencio puente, puerta, paso hacia el silencio interior».

Desconcierto, asombro me invadieron al principio. Quise creer que esa extraña situación era pasajera, eché mano de la

literatura como si estuviera viviendo dentro de una novela, donde suelo escapar en busca de otros mundos cuando el que vivo me resulta insoportable. Recordé la novela de William Ospina, El día del verano que nunca llegó, sobre la erupción del volcán Krakatoa, en 1883, que ensombreció el hemisferio norte con sus cenizas; durante el encierro, dice Ospina, en un castillo de Europa nacieron Frankenstein y Drácula, esos dos grandes personajes de la literatura.

Luego sobrevino el cansancio físico provocado por la doble jornada, teletrabajo más trabajo doméstico, este hasta entonces a cargo de la empleada que me acompaña desde hace 20 años, una profesional en su oficio; constaté lo que ya sabemos, que es un trabajo infinito, rutinario, que nunca acaba y cuan inexperta y torpe soy para realizarlo.

Mis hijos se organizaron para cuidarme; el mayor, un excelente cocinero y un hombre generoso, preparó los almuerzos durante la cuarenta y me los traía pasando un día. Poco tuve que cocinar; mi otro hijo iba al supermercado; aprendí a solicitar pan, quesos, medicinas, a domicilio, a través de internet.

Muchos wasaps llegaban diariamente al celular, las personas intentaban comunicar sus experiencias. Unos contenían máximas invitándonos a vivir con serenidad, con paciencia, me conmovió el de una soprano que cantaba desde el balcón del edificio donde vivía en Italia, aunque mis preferidos fueron los de los animales caminando sin temores, adueñados de calles y plazas de las ciudades, descansando en las carreteras por las que no pasaban vehículos. En la cuarentena, mientras la humanidad se recogió en sus casas, mientras desaceleró esa manera de vivir ruidosa y contaminada, plantas y animales disfrutaron del aire limpio y el silencio, respiraron a sus anchas. Imposible no sentirme parte de esa humanidad desolada, pero hubo momentos fugaces en los que me sentí parte de las plantas y los animales, de las violetas florecidas en la sala de mi casa, de las abejas y las mariposas que revolaban una planta de flores amarillas que crece en la acera y cuyo néctar les encanta, de los pájaros que se apropiaron de sus árboles; intuí aquello de experimentar al otro como otro yo misma.

Me detuve a mirar la ropa colgada en el closet, los zapatos, los aretes. Demasiado. Para estar en casa bastan unas pocas mudadas y unos pocos pares de zapatos. Acostumbradas-os a un consumo desenfrenado, la cuarentena me mostraba la sobria belleza de lo simple, lo sencillo, lo despejado.

El 28 de junio escribí: «Hace años que no cambio de lugar esos objetos que nunca uso, por ejemplo los antiguos casetes donde

grababa música en los años 70 y 80, así evito desestabilizar mi memoria, obligarme a recordar el nuevo lugar; los dejé quietos en su refugio, pero me propuse desordenar, intencionalmente, el lugar de los objetos que uso cotidianamente: los lentes, las llaves, la mascarilla, tratar de desapegarme de la rutina, poner atención en actos que usualmente son mecánicos, automáticos.

Durante la cuarentena y hasta ahora sigo pasando por incontables estados de ánimo, varios en un mismo día (angustia, temor, ansiedad, ira, inquietud, tristeza, alegría, sosiego); mi cuerpo responde con dolores y malestares, mi mente vuela pensando en ese enemigo externo que ha llegado, aunque como me dijo Berta aquí ha estado siempre, apenas ha cambiado de alojamiento y con ello ha puesto a la humanidad en jaque.

Si bien la pandemia ofrece el escenario ideal para sostener la atención, para estar presente, para hacer esa única “cosa en la vida que nunca puedes olvidar hacer” (del poema de Rumi que me llegó en el Zazenkaï de julio 25 y 26 de 2020), solo en el momento de la meditación, cuando el abdomen se expande y contrae, en esas fracciones de segundo que mi mente se aquieta, cantando el koan vislumbro esos recovecos de la Casa donde dice el maestro Joshu que está sentado el Buda.



Como el hilo de una tela de araña

Por: Xiomara González

A inicios del año 2000, con motivo de mi estudio, llevé el curso de Entomología, el cual es el estudio de los insectos. Aunque todos los insectos eran y son sumamente interesantes,

en esos años me llamaron la atención dos de ellos: la mariposa y la araña. Ambos siguen dándome grandes enseñanzas hasta el sol de hoy, pero por esta ocasión, hablaré de la belleza que veo en la obra de la tela de araña.

Las telas de araña están hechas de seda de diferentes tipos, sin embargo, existe dos que son de suma importancia para la estructura: la seda viscosa y la seda draga. La seda viscosa es elástica, húmeda y pegajosa, es la seda que forma los espirales, cada vez mayores, desde el centro de la red hacia afuera. La seda draga, es dura y seca, la cual forma los hilos que irradian hacia fuera desde el centro de la telaraña, que proporcionan el soporte estructural. Los científicos han encontrado que la seda de los hilos de la telaraña, se compone de un conjunto de proteínas con una estructura molecular única que le da la fuerza, pero también movilidad. Así, cuando se forma una tela de araña, esta es fuerte como el acero, pero flexible.

Desde el inicio de la cuarentena por la emergencia del COVID-19, he visto una gran semejanza entre la Sangha Universal con la telaraña, y entre cada miembro de esa Comunidad, con los hilos de seda de toda la estructura. Así, todos juntos, cada uno con su propia estructura física, emocional y espiritual, formando aquella unión para sostenernos y sostener al mundo entero.

La fuerza de la telaraña depende exclusivamente de la fuerza de cada uno de sus hilos. Entonces vi cómo, el llamado de nuestra Maestra a hacer zazen-zazenkai de forma virtual, era esa arañita preparándose para fabricar esa telaraña. La arañita invierte una gran cantidad de energía para fabricar la seda y luego formar la telaraña. Cada uno de nosotros, sentados en el zafu en la intimidad

de nuestros hogares, era cada hilito de seda, unos formando el espiral y otros formando el soporte estructural, pero cada uno fuerte y flexible, generando una energía de amor, compasión y sabiduría, y así todos juntos, repartidos por todo el mundo, formar una red de energía, una telaraña de atención plena, de aceptación completa de la situación y de sanación al mundo entero.



La naturaleza, en su infinita sabiduría, me volvía a enseñar que todos dependemos de todos. Que no hay débiles o fuertes, avanzados o principiantes, como dice el Sutra, "...no hay maestros del norte y del sur..." El Sangha me demostraba que la distancia física se trasciende cuando el amor es lo que nos mueve.

Sigo viendo esa belleza de la telaraña, el efecto de cada hilo de seda, que por muy frágil que parezca a los ojos humanos, es lo más fuerte y flexible del mundo, así como el amor y la hermandad del Sangha. Gassho.



Una manera distinta de experimentarnos unidos en este camino

Por: Sangha de Argentina

Día a día constatamos desde la experiencia personal y comunitaria, que el camino del Zen se presenta muy difícil si lo hacemos en soledad. Desde que comenzamos con esta práctica que se va haciendo vida, reconocemos que, si bien es individual, se convierte en absolutamente comunitaria y esta es nuestra fuerza para seguir.

Por ello, comenzado el confinamiento por la pandemia, con la sangha empezamos a pensar en la manera de seguir con nuestro zazen kai semanal. Primero acordamos que nos sentaríamos cada uno en casa a la misma hora, era una forma de sentirnos unidos en zazen. Luego, al visualizar también que la cuarentena se alargaba mucho más de lo esperado, comenzamos a buscar alternativas para el zazen grupal y nos quedamos con el



Fotos: Colaboración de Alejandra Elbaba.

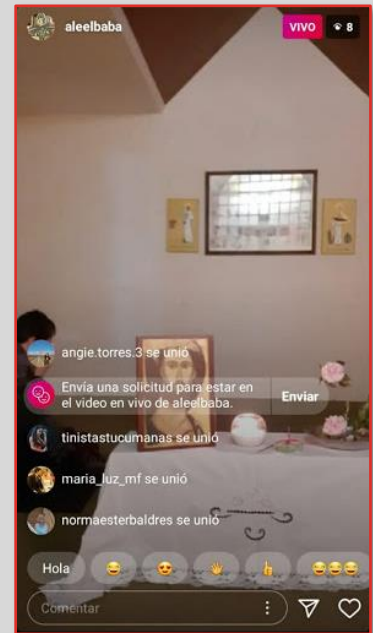
“Directo por Instagram”. Así fue que otras personas que no eran de la sangha, se interesaron por la meditación zen y se unieron a nosotros cada martes. Algunos, incluso, pidieron una “introducción virtual” que la fuimos haciendo por los distintos canales disponibles: WhatsApp, Facebook, etc.

Ciertamente, nunca habíamos imaginado que una práctica de tanto recogimiento podía ser realizada a través de las redes y mostrada en una pantalla. Pero sentimos que era y es un

servicio para todos aquellos que experimentan la necesidad de silencio y quietud.

Y llegó el día de nuestro “zazen kai intensivo virtual”.

Nuestra Maestra Berta no podría venir al sesshin de Argentina como habíamos previsto, pero nos acompañaría durante dos días a través del dokusan virtual también. Para todos nosotros fue



una experiencia muy profunda, les compartimos a continuación la reflexión del grupo a partir de los teishos de nuestra Maestra:

Cuando nos sentamos en silencio y quietud, la sacudida interior que experimentamos se asemeja a la entrada de luz en la habitación y la aparición consecuente de las partículas de polvo que, de otra manera, no veríamos. Es la misma experiencia que hacemos espiritualmente: el despertar de la conciencia nos trae claridad sobre aquellas dimensiones de nuestro ser que son imperceptibles en el mundo exclusivamente fenoménico pero que se manifiestan con una honda luminosidad cuando bajamos, y bajamos y bajamos, hasta sentirnos en casa, en nuestra verdadera casa. Esta es una experiencia común: el sentarnos en zazen nos hace encontrarnos con más oscuridades nuestras, a la vez que sentimos

la bondad de que entre la luz y nos anime a abrazarnos con paciencia y amor.

Es fundamental darnos cuenta de las cosas que nos dan falsa seguridad y que nos hacen caer en la ignorancia de creer que lo impermanente es duradero. Aquí descubrimos la importancia de la confianza básica, la que se gesta en la primera infancia, como actitud fundamental que nos ayudará a caminar el resto de nuestra vida ya que el problema radica no en la carencia si no en la identificación con este yo frágil olvidando nuestra verdadera identidad. La seguridad que tenemos es la firme determinación, querer seguir en este camino, permanecer. Es preciso despertar la plena conciencia, que nos permita reconocernos más allá de nuestras carencias, sentir esa identidad que es una con todo y, en sí misma, nos otorga la verdadera seguridad. En el camino de la vida, todas las otras seguridades caen, mueren. Sentimos que todo es gracia, regalo del infinito, suceden... En la metáfora que usábamos más arriba, ni siquiera somos nosotros quienes sacudimos el polvo, sino que hay alguien que sacude por y con nosotros.

Es sumamente alentador saber que somos una verdadera sangha, que no caminamos solos, que las ignorancias que cargamos cada uno, se despejan en la meditación comunitaria. Y es en la sangha, también, que experimentamos la suavidad que tiene el Infinito para tratarnos, su “aire que nos acaricia, en nuestra propia respiración, es una presencia transformadora” (Berta Meneses, teisho 16 julio 2020). Tan distinto a lo que hacemos nosotros en nuestra relación con las cosas: tiramos, empujamos, violentamos en ocasiones. En cambio, el Espíritu libera y fluye, Su brisa es muy suave.

En medio del confinamiento y la incertidumbre que nos produce la pandemia y sus consecuencias, nuestra Maestra Berta que nos ha abrazado en una sangha universal, tan

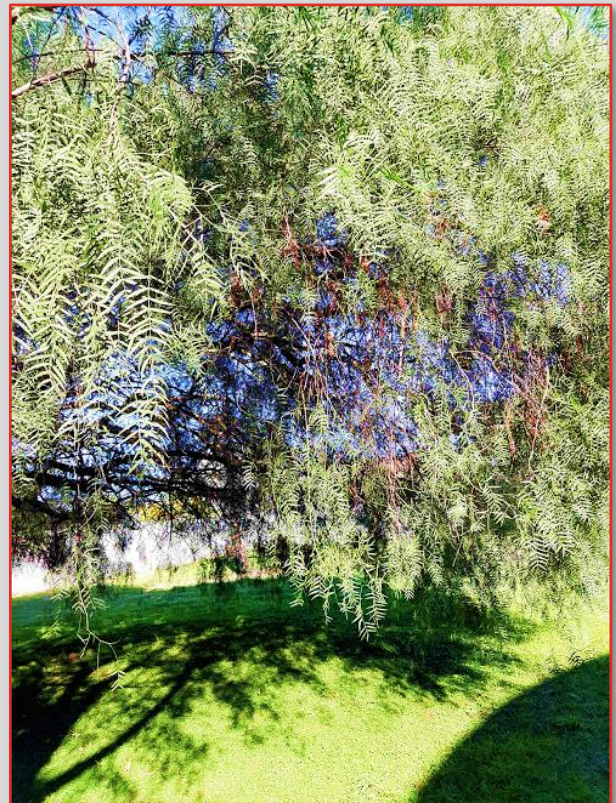
conectados que hemos estado a pesar del confinamiento o gracias a ello. Sentimos que quienes estamos en este camino del zen, tuvimos una fortaleza extra en estos tiempos que nos tocan vivir.

Haiku:

“Sauce que nos cobijas

Caricia soleada

Suavidad del infinito”



Sobre la pobreza de espíritu

Por: Luis Villanueva

En esta ocasión el Maestro Eckhart enfoca su reflexión en las bienaventuranzas, específicamente la de los pobres de Espíritu, **"Bienaventurados los pobres de espíritu,**

porque de ellos es el reino de los cielos" (Mt 5, 3). El religioso destaca dos tipos de pobreza:

a) Pobreza exterior – el voto de pobreza que se toma por amor a Jesucristo, esa renuncia a lo material.

Esta pobreza la admira y elogia porque el mismo Jesús la asumió. No dice más sobre esta, ahora nos ilumina con el otro tipo de pobreza:

b) Pobreza interior – aquella que deja al Ser desnudo.

El Maestro Eckhart nos hace una invitación con respecto a la actitud que debemos tener para integrar lo que nos va a expresar, nos dice:

“Ahora os pido que seáis de la misma manera, para que entendáis estas palabras: pues, por la verdad eterna, os digo que, si no os hacéis semejantes a esta verdad de la que ahora vamos a hablar aquí, no podréis comprenderme”

Entremos al tema, pero ¿qué es esa pobreza?, ¿cómo podemos llevar nuestra vida siendo “pobres de Espíritu” ?; el religioso nos ilumina así,

“Un hombre pobre de espíritu es aquel que nada quiere, nada sabe y nada tiene”

“El hombre pobre es aquel que nada quiere”

Pero ¿qué es “no-querer” ?, algunos religiosos dicen que es cuando el hombre no quiere nada por su propia voluntad, sino que quiere lo que Dios quiere...esto podría estar bien, pero no es suficiente para ese “no-querer” según el Maestro Eckhart, porque aún existe el “querer satisfacer a Dios”, y nos dice:

“Pues si el hombre quiere ser verdaderamente pobre debe mantenerse tan vacío de su voluntad creada como hacía cuando él todavía no era”

Sin duda alguna, esta manera de comprender ese “no-querer” es superior a la que podríamos comprender desde nuestra razón, para integrarla es necesario respirarla desde la no-razón; Eckhart nos invita a interiorizar de una manera tal que caigamos en la cuenta que sólo cuando nuestro “querer” es “vacío”, sólo entonces somos esos hombres que “nada quieren”, porque estamos vacíos de todas las cosas y de Dios, y nos dice lo siguiente:

“Por eso rogamos a Dios que nos vacíe de Dios y que alcancemos la verdad y la disfrutemos eternamente...”

“El hombre pobre es aquel que nada sabe”

Venimos al mundo con ese no-saber, es en la medida que crecemos que nuestro saber se va llenando y va dejando menos espacio para ese no-saber, a tal punto que generalmente nuestra copa se encuentra llena y aun así seguimos acumulando

programaciones a nuestra vida, pero ¿cómo logramos volver a integrar o redescubrir ese no-saber en nosotros?, veamos lo que nos dice el Maestro Eckhart:

“Hemos dicho a menudo que el hombre debería vivir de tal manera que no viviera para sí mismo, ni para la verdad, ni para Dios. Pero ahora esto lo vamos a decir de otra manera, y vamos a ir más lejos si decimos que el hombre que quiera tener esa pobreza debe vivir de tal manera que ignore que no vive ni para sí mismo, ni para la verdad, ni para Dios; es más, debe estar tan vacío de todo saber que no sepa ni conozca ni encuentre que Dios vive en él; es más:



debe estar vacío de todo conocimiento que habite en él. Pues cuando el hombre estaba en el ser eterno de Dios, no vivía en él nada más; es más, lo que allí vivía era él mismo.”

Es muy profundo este no-saber que nos plantea el Maestro Eckhart, cuando lo leo me viene la imagen de un bebé; siempre me he sentido maravillado cuando observo a un recién nacido, cuando el recién nacido mira algo, lo mira tan atento y profundo que sólo existe eso que está viendo, no se pregunta qué es eso ni hace conjeturas sobre lo que está viendo, simplemente lo ve y no hay nada más en ese instante que la acción de VER...Ver y Ser de esta forma es el no-saber, es Ser ese hombre que nada sabe...vivir de esta manera es vivir naturalmente, de tal forma que ni nos enteremos de la manera que vivimos, pero si existe una pizca de saber perdemos ese hombre que nada sabe. Quien, por tanto, quiera ser pobre de espíritu debe serlo en todo su saber propio, de forma que no sepa de nada, ni de Dios ni de las criaturas ni de sí mismo.

“El hombre pobre es aquel que nada tiene”

¿cuándo no tenemos nada?, si digo que no tengo nada porque no me apego a lo que tengo, ese mismo pensar que no me apego es un tener. Tampoco se trata de vivir en el aire, se trata de cómo me relaciono con lo que tengo. El hombre debería estar vacío de todas las cosas y obras, exteriores e interiores; Eckhart nos dice:

“La pobreza de espíritu es cuando el hombre permanece tan libre de Dios y de todas sus obras que, si Dios quiere actuar en el alma, sea él mismo el lugar en donde quiera actuar.

Por eso decimos que el hombre debería permanecer tan pobre que ni él mismo fuera un lugar”

En la medida que aún conservamos un lugar, entonces aún conservamos algo. No teniendo nada lo tenemos todo, muriendo es que nos

vaciamos de lo que tenemos, a veces nuestras pertenencias son muchas, generalmente sólo nos enfocamos en nuestras pertenencias materiales, pero este no-tener va más allá, hemos de vaciarnos de nuestras pertenencias interiores, que sin duda son muchas más que



las materiales... ¿qué hace que sigamos atados en el “tener”? Ese no-tener es como ese no darse cuenta de que tengo dos manos, dos pies, dos ojos, etc.; no voy por la vida diciendo, “tengo respiración”, veo y no digo, “yo tengo vista” ...quiero decir, que cuando no me doy cuenta de que tengo es cuando soy pobre como ese hombre que nada tiene, ese “no darse cuenta” es simplemente Ser.

El Maestro Eckhart nos sigue diciendo:

“Y por eso soy no nacido y en el modo de mí no haber nacido no puedo morir jamás.

Según el modo de mí no haber nacido he sido eterno y lo soy ahora y lo seré siempre.”

Y por eso:

“Un hombre pobre es el que nada quiere, nada sabe y nada tiene”



¡Ahora comienzo ¡

Por: Blankis Estrada

PAPEL Y LAPIZ EN ACCION

SE ESCRIBIO, HAY QUE ESCRIBIR, Y SE ESCRIBIRA SIEMPRE;

Ayer, hoy en silencio, en acción,
sin luz, con luz de noche,
de madrugada, en la mañana, de tarde en el día.

Consciente, despierta, sentada contigo y sin ti,
practicando con todo y sin nada,
esta ha sido la experiencia,
con papel y lápiz después del zazen.

EN ESTE SILENCIO DEL VIVIR COTIDIANO,
TAL CORAL¡¡¡ COMO LA VIDA EN EL ZEN
hoy respiro, veo, siento la vida; así ha sido, es
y siempre será.

El tiempo fue, se ha ido y siempre se ira, el
tiempo es hoy.

Una circunstancia, un dolor, una pérdida,
una pandemia en un instante, una
enfermedad, una tristeza,
un momento, una alegría, un milagro, un todo,
una nada, sin dualidad.

Todo pasó, pasa, seguirá pasando y
en un Zazen, transcurre la vida, el universo, el
átomo;
respiro, inhalo, exhalo; vivo, permanezco para
cambiar y continuar aquí.

Respiro, escucho, veo, se aclara, se confunde,
se ilumina, se obscurece; duele se alivia.

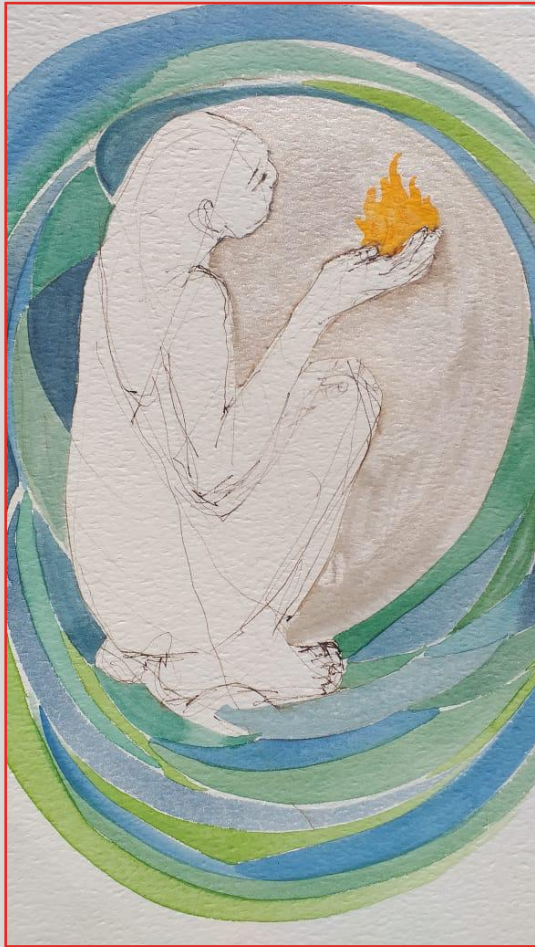
“NUNC COEPI” Volver al.... ¡¡ahora
comienzo¡¡,

En el instante presente, al único que podemos
abrazar y cambiar.



Oración del fuego

Por: Sangha de Tucumán



Pintura de Clemencia Bulacio

Que el fuego ilumine nuestros pensamientos,
que los haga verdaderos, buenos y justos.
Que el fuego ilumine nuestra mirada.
Que nos abra los ojos al placer de compartir
todo lo bueno de la vida.
Que el fuego caliente nuestros labios
para que podamos decir la verdad con
palabras amables.
Que el fuego habite nuestros oídos para que
podamos escuchar de verdad.
Que nos proteja de las habladurías y de todo
aquello que pueda hacernos daño.
Que el fuego habite en nuestros brazos y
manos,
para que podamos ser útiles y construir el
amor.
Que el fuego habite en todo nuestro ser, en
las piernas y en los pies,
para que podamos caminar sobre la tierra
con reverencia y respeto,
para que podamos avanzar por el camino del
bien y la verdad.



LA SENDA DEL BODHISATTVA

Dana Paramita: Generosidad

Por: Hugo Ramos

Iniciamos con la práctica de las Dana Paramitas. Cada nota, como observan, incluye unas “prácticas ilustrativas” como guía de a dónde mirar para practicar. Si algunas personas llevan un diario o un jornal, podrían anotar sus vivencias y sus experiencias, para sí mismos o para compartirlas en los siguientes números como “Notas del Lector”.

Prácticas Ilustrativas:

- Compartir con nuestros hermanos lo que tenemos, incluyendo nuestra recta visión (Dharma).
- Servir y ayudar a nuestros hermanos y seres en cada oportunidad que se presente.
- Cuidar con amor nuestro ambiente y la naturaleza.
- Ofrecer pensamientos, palabras y acciones que beneficien a otros seres.
- Acoger amorosamente a otros seres en nuestro hogar y en nuestra tierra.

Introducción a las Paramitas:

En el budismo Zen, las paramitas son llamadas Perfecciones y son en verdad prácticas virtuosas a las que nuestros pensamientos, palabras y acciones están dedicadas. Describen la naturaleza esencial y el carácter de las personas que han alcanzado la iluminación, pero también de aquellas que han decidido seguir el camino del bodhisattva. La vivencia de estas virtudes refleja una conducta ordinaria y libre de los llamados venenos del alma: odio, codicia e ignorancia. Se las ilustra como barcas que nos permiten, siendo practicantes, cruzar de la orilla del dolor y sufrimiento a la orilla de la liberación.

En los Suttas del Loto y de la Perfección de la Sabiduría del Budismo Mahayana se encuentra la cita en donde el Buda señala que las bases del entrenamiento de la persona que busca la iluminación son seis: generosidad (sánscrito: dana), moral o ética (sila), paciencia, aceptación o tolerancia (ksanti), energía o diligencia (virya), meditación (dhyana) y sabiduría (prajna).

La generosidad, la moral y la paciencia son perfecciones que se recomiendan a todas las personas, aún si todavía no han entrado en el camino del Bodhisattva o en otro sendero espiritual. Por otro lado, la diligencia, la meditación y la sabiduría son perfecciones que se consideran espirituales y que deben ser practicadas por las personas que siguen la vía del Bodhisattva o cualquier otro camino espiritual. Lo importante para todos es comprender que cada una de estas seis perfecciones sostiene a las otras cinco, pero también que cada una depende de las demás para ser eficaz.

Generosidad:

La generosidad es distinta de la caridad que practicamos con el deseo escondido de recibir algún tipo de reconocimiento o recompensa, presente o futura, o de aplacar algún malestar interior como el de culpa. La generosidad pura es dar desde el corazón para beneficio de los otros seres, sin un objetivo personal, sin esperar compensación alguna. La generosidad es la virtud que nos ayuda a aprehender los tesoros del Buda, el Dharma y la Sangha y nos sostiene en el camino de la iluminación.

Buda empezó a difundir sus enseñanzas con una discusión sobre el valor del dar, de la dana paramita, como preparación para que los

practicantes enfrenten la verdad de la insatisfacción (dukkha). Colocó a la generosidad como el paso inicial para la práctica de las otras perfecciones cuando decidió compartir su experiencia de iluminación con sus hermanos con quienes había iniciado su vida ascética.

Respecto a la importancia primordial de la dana paramita, la siguiente historia Zen es ilustrativa. Un monje le pregunta al Maestro Zen Baizhang Huaihai (Jn. Hyakujo Ekai, 720-814): “Con qué medios puede uno entrar en el camino de la iluminación? El Maestro le responde: “Por medio de la dana paramita”. El monje le reta diciendo: “De acuerdo con Buda, la vía del Bodhisattva comprende seis paramitas. ¿Por qué solo mencionas una?” Y el Maestro le replica; “La gente engañada no comprende que las otras cinco proceden de la dana paramita y que, con su práctica, las otras paramitas están cumplidas.” El monje continúa: “¿Qué significa dana paramita?” Huaihai le responde: “Significa desprendimiento de la dualidad: de lo bueno y lo malo, del vacío y no-vacío, de yo y el otro.”

Para Dôgen Zenji el nacer y morir son dar; todo el trabajo productivo es también dar; las flores que se abren al viento, los pájaros que cantan en cada estación son también actos de dar . . . Dar es también transformar las mentes de los seres sintientes hacia una correcta visión.

El Maestro Yamada Koun solía decir que “quisiera ser como un gran árbol para dar sombra a todos los seres”, reflejando una enorme generosidad nacida de su gran compasión.

El dar consiste de bienes, en general, de tiempo, de servicios (en múltiples formas) y de enseñanzas (Dharma). Dar bienes sería por ejemplo compartir nuestros alimentos y prendas de vestir con personas necesitadas o ayudarlas de manera económica, con recursos.

Dar tiempo puede significar acompañar a una persona en situación de dolor, aún si uno permanece en silencio; escuchar a otra persona con atención amorosa; sentir genuina empatía y manifestarla. Servir a otra persona es, por ejemplo, ayudarla a enfrentar sus limitaciones físicas, atenderla en sus procesos de enfermedad y muerte.

La hospitalidad, bien entendida, es otra forma de generosidad y consiste en la amabilidad y atención amorosa con que una persona recibe y acoge a los amigos y visitantes, incluyendo extranjeros, en su casa o en su tierra. Algunos de esos visitantes pueden ser maestros o ángeles encubiertos, como se narra en la biblia en la experiencia de Lot.

Compartir nuestras enseñanzas, nuestra visión, sin tratar de imponerlas, es un acto de generosidad proclamado y recomendado por Buda. Estos son solo ejemplos de la práctica del dar.

En el Sutra del Diamante se lee que el Buda pone de relieve la generosidad de quien comparte el Dharma cuando en el diálogo con Shubuti dice: “Suponte que alguien haya comprendido solamente cuatro líneas de nuestro discurso, pero a pesar de eso se ve movido a explicárselo a otro, entonces, Shubuti, su mérito será mayor que aquel que practica la caridad”.

La generosidad del corazón convierte la inter-dependencia, que es una realidad de la existencia, en inter-apoyo mutuo, en solidaridad, en hospitalidad. Mientras más comprendemos la vida como una convivencia comunitaria, como un inter-siendo, más fácil es disolver las barreras que nos impiden ser generosos.

En este sentido, la cita de Mateo (7: 12) es iluminadora: “todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos” y sobre todo la cita

en que el Maestro nos exhorta así: “amarás a tu prójimo como a ti mismo” (22:39).

La práctica de la generosidad nos inicia en, y luego refuerza, nuestra práctica de la compasión. Las formas más puras y radicales de la generosidad, y por tanto de la compasión, tienen frutos que no son personales, centrados en el ego. La generosidad sin objetivo nos acerca al desprendimiento del ego. Entendida de esta manera, la generosidad es la barca que nos ayuda a cruzar de la orilla de la ignorancia a la orilla de la iluminación.

Si bien es cierto que la generosidad es dar, no es menos cierto que también es recibir. La sabiduría convencional nos enseña que mientras más damos, más recibimos, pero también es cierto que mientras más recibimos, más damos, empezando por dar gracias. La forma espiritual de este flujo de energía es la mente-corazón del Bodhisattva, es decir la bodhicitta, donde el ego, el yo pequeño se ha desvanecido. Un ejemplo de esta práctica de la generosidad radiante fue la que la Madre Teresa de Calcuta vivió.

Se piensa que la generosidad consiste solamente en dar, pero también es recibir con la misma intención pura con la que se debe dar. Cuando somos los que vamos a recibir,

generalmente estamos listos para responder: no, no gracias, pensando “no necesito esa ayuda”. Este rechazo, abierto o escondido, surge de la ilusión de separación y del sentimiento de auto-suficiencia, y son los mismos que dominan la abstención del compartir. La práctica de la generosidad rompe la barrera entre el yo y el otro y libera los deseos de recompensa, por un lado, o de autosuficiencia, por otro.

Un aspecto importante de la generosidad concebida como dar y recibir es su poder de ayudarnos a trascender la dualidad del que da y del que recibe. No es tan importante entonces lo que se da y se recibe como la energía que nos lleva más allá de la separación, la energía que fortalece el encuentro y la inter-relación.

Para la práctica takuhatsu que consiste en salir a las calles fuera del monasterio para pedir y recoger donaciones (como arroz, por ejemplo), los mojes zen usan un sombrero grande de paja de arroz o bambú que les cubre parte del rostro. La razón para usarlo durante esta práctica es precisamente ocultar a la persona que recibe el donativo y al mismo tiempo impedir al monje mirar y conocer a la persona que dona. De esta manera, el dar y recibir son un mismo acto, impersonal, y la persona que recibe y la que da son una sola.



PERLAS DE SABIDURÍA

Belleza, Bondad, Verdad

Por: Gaspar Cabellero

“La verdad es bella y buena. La belleza es buena y verdadera. La bondad es verdadera y bella. Cada una es la otra...”

Las palabras encadenadas de Joan Mascaró siempre nos acompañan en los momentos de transición, de crecimiento, de madurez...

Marcan el rumbo, como la luz del faro que guía el surco de la nave en el mar bravo y profundo, en una noche cerrada de luna.

El amor quema los odios y los temores.

El amor se convierte en joya y paz y se erige en elemento necesario para resurgir vitalmente y resolver los asuntos sociales...

Ahora, en esta etapa frenética, caótica, democráticamente débil, extrema en los posicionamientos ideológicos y políticos, la libertad se hace difícil...

Porque la libertad es hacer lo que queremos, si lo que queremos es bueno, bello y verdadero...

No hay que temer la innovación, debemos confiar en la intuición. Y debemos alejarnos del inmovilismo que nos oculta la Verdad. Esa verdad que se nos manifiesta cada día.

Hay que mantenerse fieles a esta Verdad, que nos constituye.

Es entonces, cuando debemos preguntarnos, ¿qué hay detrás de las actitudes de inseguridad y de falta de fe, en lo que realmente somos?

Hay que tener fe en una vida más viva, más creativa, más libre, más consciente de los ritmos, de las ideas...

No hay que precipitarse ni preocuparse, debemos ser pacientes, constantes e indulgentes con nosotros mismos...

La falta de compromiso con nuestra propia transformación tiene muchas y diversas formas...

Pero la más radical es el miedo. El miedo a la muerte y el miedo a la divinidad. El miedo a todo aquello que nos trasciende, el miedo al misterio...

Un misterio oscuro, opaco a los sentidos. Es el miedo a ser conducidos allí donde nos transformamos en la Realidad que Somos.

Este Espíritu que nos profundiza, nos abraza a la naturaleza esencial y nos configura tal como somos...

“Un proyecto claro. Un entendimiento claro. Una buena voluntad. El amor lleva a la luz y la luz a un amor más grande”

Joan Mascaró

Es el aliento que crea la vida, la fuerza que renueva y cuida, el amor que todo lo transforma ...

Sin este Espíritu, la libertad se ahoga, la alegría se amortigua y se apaga, la celebración se convierte en costumbre, la comunión se rompe, la misión se olvida, la esperanza muere y crecen los miedos...

Debemos reavivar la belleza y recrear este Espíritu amoroso... Así pondremos nuestro granito de arena para transitar de la sociedad actual del caos al entendimiento, del conflicto a la paz, del rechazo al abrazo...

Los pasos de los hombres deberán abrazar la naturaleza, observarla, amarla y respetarla... Siendo principios fundamentales el amor, la humildad, la comprensión y la bondad...

Comunión total con el Universo,
verdad profunda,
escondida y revelada,
que ama y permanece para siempre...



"El encuentro con nosotros mismos tiene la fuerza para inaugurar una nueva fase en la historia personal, en la historia de la humanidad. Tan sólo se nos pide fe. Una fe que nos libere de tanto miedo y cobardía"

Berta Meneses

RECOMENDACIÓN DE LECTOR

Libro: El zen de cada día: amor y trabajo

Autor: Yoko Beck

Recomienda: Serafin Gómez

La mayoría de las enseñanzas Zen derivan de una tradición monástica, es una tradición fuertemente patriarcal y con frecuencia los futuros monjes entraban al monasterio a una edad muy temprana. Ahí, bajo la supervisión del maestro, la enseñanza se iba produciendo "al margen de las escrituras", por un proceso de "empaparse" del dharma del maestro, viviendo, trabajando con él, del mismo modo como los niños aprenden de lo que viven y no de lo que se les dice.

Pero henos aquí a nosotros, laicos, con familia, con trabajo (con suerte), en un mundo hiper-acelerado, con sobredosis de información y estímulos y con un contacto muy esporádico con la maestra.

En nuestra práctica necesitamos otros medios hábiles que nos mantengan en la práctica y no nos perdamos por largos periodos de tiempo hechizados por todos los dharmas que se despliegan ante nosotros. (Decía un maestro tibetano que todo lo que sea pasar más de cinco minutos sin "volver", era estar perdido).

En estos tiempos entre-sesshines, el contacto con la sangha es muy conveniente y también puede serlo el leer libros que nos ayuden a conectar con nosotros mismos. Que, en la vorágine de la vida, nos den un parón para mirar la vida en este instante que está pasando.

El libro que traemos hoy está escrito por Charlotte Yoko Beck, maestra zen de Estados Unidos que se casó, tuvo 4 hijos, se

divorció...fue pianista, profesora en el conservatorio de música y más tarde como asistente administrativa en un departamento universitario.

Comenzó la práctica del Zen, con Maezumi Roshi (entonces Sensei) de Los Ángeles, y más tarde con Soen Roshi y con Yasutani Roshi (está por tanto emparentada con nosotros).

Joko fue finalmente designada como heredera de Dharma de Maezumi Roshi.

Con el tiempo, dejó de afeitarse la cabeza, y rara vez usaba túnicas o títulos. Más bien trató de trasladar la visión zen a la vida cotidiana en el marco de la sociedad occidental.

Falleció en el 2011 a los 94 años.

El título del libro: "El zen de cada día: Amor y trabajo" ya nos habla de una enseñanza práctica, no tan preocupada por la búsqueda de experiencias especiales como por el desarrollo de una vida integrada. Una práctica, que incluye "trabajar con todo": pensamientos, sensaciones y sentimientos. En lugar de rechazarlos o apegarnos a ellos, somos conscientes de lo que está pasando momento a momento.

El punto es estar despierto a lo que está ocurriendo "dentro" y "afuera".

Al sentarnos, sentimos lo que hay y permitimos que continúe, no intentando mantenerlo, rechazarlo o analizarlo.

Las selecciones incluidas aquí son versiones editadas de charlas informales grabadas durante sesshines o zazenkais.

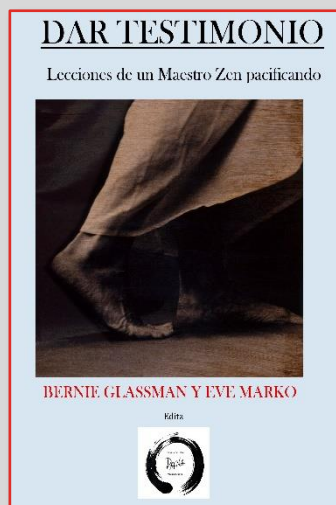
Algunos de los apartados del libro son:

- ❖ ¿Lo qué la práctica no es? Lo que es la práctica
- ❖ La desesperación por alcanzar experiencias de Iluminación
- ❖ El precio de la práctica. La recompensa de la práctica
- ❖ Sentimientos
- ❖ Las relaciones. Practicar con las relaciones
- ❖ Verdadero Sufrimiento y Falso Sufrimiento
- ❖ Límites
- ❖ Compromiso
- ❖ Servicio

Libro: Dar Testimonio

Autor: Bernie Glassman y Eve Marko

Recomienda: Berta Meneses



El libro DAR TESTIMONIO, de Bernie Glassman y Eve Marko, ha sido traducido por nuestra sangha (Frederic Utzet y Caterina Molina) y revisado por Jozo como

Yoko cita a Suzuki: “El zen no es un arte especial y extravagante. Enseñamos simplemente a vivir, siempre en la realidad, en su sentido exacto”

Este libro hace mucho tiempo lo recomendó Berta y estando agotado y sin ediciones nuevas, nos lo fuimos pasando en fotocopias.

Ahora, aprovechando algo el tiempo libre que me deja la jubilación, lo he traducido del inglés y lo tendrán los responsables de cada lugar, a quien se lo podréis pedir.

¡Que lo disfrutéis!

Gassho.



persona que ha experimentado, en directo, algunas de las experiencias que en él se relatan, ya que es miembro activo de Peace Maker y discípulo y amigo de Bernie Glasman.

Es un libro muy cuidado en todos los aspectos, traducción, edición; y que nos hace ver, hasta qué punto nuestra práctica es comprometida con la realidad que nos envuelve.

Es de una autenticidad que nos sobrecoge, no sólo los relatos de experiencias vividas en los lugares de dolor del mundo, sino también, el compromiso con uno mismo de liberar este padecimiento, por lo que los votos del pacificador son una magnífica lección de lo que implica hacer un zen comprometido.



EL COMPARTIR DEL SANGHA

Paseos meditativos del grupo Sanbo-Zen (Barcelona)

Por: Annelie Tuengerthal

Hace tres años que la Asociación Zen Dana Paramita me preguntó si podía organizar caminatas por el Parque Natural de Collserola. Me conocían como amante de la naturaleza y exploradora de senderos íntimos por aquel parque natural con macizos y bosques sorprendentes sobre la gran urbe de Barcelona. Ya había hecho de guía de un grupo de caminantes, pero este proyecto tenía que ser algo diferente.

Los paseos lúdicos tenían que contribuir a la convivencia de la sangha, e incluir al mismo tiempo aspectos de la meditación.

Acepté el reto y así nació el Paseo meditativo: Caminar en silencio a paso lento, escuchar las voces de la naturaleza, abrazar

un árbol, sumergir las manos en un riachuelo, sentirnos interrelacionados con los pasajeros de un avión que nos sobrevuela, hacer una sentada, leer un texto de Rumi...

El decimotercer Paseo meditativo estaba planeado para el 14 de marzo 2020. El 15 de marzo se proclamó el estado de alarma a causa del coronavirus.

Tuvimos que esperar más de dos meses para poder entrar de nuevo en el bosque en grupo. En la página siguiente tenéis el resumen de nuestra experiencia.

En mi primer paseo preparativo, fase 1 del desconfinamiento, escribí estos dos haikus:



Haiku 俳句
Poesía de origen japonés
Luz, aire fresco
Oler hierbas silvestres
Una promesa
Desconfinamiento
03-05-2020



Haiku 俳句
Poesía de origen japonés
Cuellos esbeltos
Coronas delicadas
Guardianes firmes
Desconfinamiento
03-05-2020

Paseo meditativo: encuentro de amigas y amigos (29-05-2020)

Por: Annelie Tuengerthal

El 25 de mayo 2020 entramos en la fase 2 del desconfinamiento a causa del coronavirus y pudimos reunirnos en grupos de familiares o amigos hasta 10 personas.

Ya en la fase 1 había salido a explorar caminos cortos que fueran fáciles. No recordaba ninguna primavera tan lluviosa como la de este año y disfruté muchísimo del estallido de la naturaleza. Deseaba compartir esta experiencia con otras personas.

Tenía que hallar una fórmula “permitida” para el proyecto: Encuentro de amigos, todos del área sanitaria de Barcelona, trayecto corto de dos/tres horas, distancia de 2 metros y uso de mascarilla.

También tenía que ser un paseo con elementos meditativos.

El recorrido escogido fue parecido al del primero Paseo Meditativo del 25.2.2017 y también participaron, para mi gran alegría, dos amigas de aquella salida.

Finalmente íbamos a ser siete.



Después de haber pasado por Vallvidrera (un pueblo en la cresta del Collserola) nos adentramos en el bosque frondoso y escuchamos el canto del petirrojo:

“Me gustaría cantar como los pájaros cantan/ no les importa quien los escucha/ o quien podría pensar esto o aquello” (Rumi).

La Font de l'Espinagosa y la Font de Can Llevallol brotaban generosamente; abrazamos el majestuoso álamo blanco en frente de la última fuente y tuvimos que cortar algunos tallos de zarzamora en el sendero hacía arriba.

Allá nos rodearon los campos ufanos de Can Llevallol (masía semiabandonada), el verde



del raigrás, las cabezas marrones y vigilantes de los llantenos, el azul de la borraja, el amarillo de la retama, el rosa de las corregüelas, todas al pie del camino.

Formamos un círculo y respiramos en silencio con las plantas.

En el cielo pasaban borreguitos blancos. Nosotros tomamos un trayecto de pista hasta entrar al Sot de la Cua del Bacallà. Es un lugar mágico. Parece una cueva enorme o una catedral sostenida por árboles altos, frondosos. Resonaba el canto alterno de los pájaros, bailaban mariposas amarillas entre luz y sombra. Nos sentamos en silencio sobre las láminas de pizarra en el lecho del arroyo. Después recitamos:

“Dios duerme en las piedras/ respira en las plantas/ sueña en los animales/ y despierta en los hombres” (sabiduría sufí).

Al día siguiente, Gloria nos obsequió con un Ikebana creado con las flores recogidas en los márgenes.



Año escolar virtual y acontecimientos en el Centro Escolar Berta Meneses, Comunidad 13 de Enero, Talnique, El Salvador.

Por: Sangha de El Salvador

Durante la semana del 25 de mayo, las maestras estuvieron organizando trabajo para la

siguiente y atendiendo a los niños que estaban atrasados con sus tareas. El Ministerio de Educación inició la presentación de clases en la televisión oficial, que básicamente son temas lúdicos para todos los grados.

En la primera semana de junio, se suspendieron las labores escolares, a causa de la tormenta tropical Amanda, que no permitía las comunicaciones, afectó seriamente la seguridad de las personas, pérdida de casas, incluyendo la de un alumno de la escuela y algunos con casas muy frágiles, tuvieron que evacuar a un refugio.



Para poderles brindar una vivienda, estaremos haciendo gestiones. Las instalaciones de la Escuela no sufrieron daños, aunque si algunos deslaves que se atenderán posteriormente.

Por parte de Zen Kanzeon, en coordinación con las maestras, se distribuyó víveres y ropa a las 30 familias de alumnos, consideradas las más necesitadas. Hubo donaciones por parte de la Sangha y de Dana Paramita.

En la semana del 8 de junio, se reanudaron las clases virtuales. Las docentes están enviando las guías de trabajo, dando seguimiento a los alumnos, a las tele clases, comunicándose telefónicamente, tanto con ellos como con la madre, padre o responsable, animándolos a continuar con el proceso educativo, cumpliendo los horarios de clases.

El viernes 19 de junio se entregaron víveres a todas las familias de los alumnos de la Escuela, que serían los que se utilizarían para el refrigerio, de haber clases presenciales, por parte del Ministerio de Educación. Por parte de Zen Kanzeon se donó material sanitario para la protección de las maestras y colaboradores que hicieron la entrega.



A este reparto también se unieron algunos empleados de la Alcaldía municipal de Talnique con equipo para la sanitización de personas y de las instalaciones; además de un promotor de salud junto con un miembro del comité de salud de la comunidad y unas jóvenes que colaboran con la Escuela. Se siguió estrictamente el protocolo de saneamiento de las personas receptoras que ingresaron a la Escuela. Por breve espacio hubo presencia de elementos del ejército para fines de seguridad.



La unidad de distintas agrupaciones, posibilitó una actividad exitosa. Las maestras y la comunidad expresan que se sienten agradecidas y respaldadas.



Dar testimonio: Lecciones de un Maestro Zen pacificando

Por: Círculo de estudio - Sangha de El Salvador

Desde el círculo de estudio de la Sangha de El Salvador, queremos compartir, en dos entregas, un resumen de lo reflexionado en esas tardes de reuniones durante este año. Tardes llenas de sol, lluvia, calor y también de tardes frescas, pero sobre todo llenas de armonía, como si de alguna manera concluyéramos en la unidad de la vida, que, aunque diversa, sigue siendo unidad.



Solo esperamos que lo aprendido se nos vaya haciendo concreto en cada paso, o que cada paso se nos vaya llenando de lo aprendido, tanto que nos vayamos entrando en el no saber como primicia de la disposición de Dar Testimonio, de tal forma que podamos ver al mundo como un solo cuerpo, asumiendo que no hay otros con sus enfermedades, sus sufrimientos y su dolor, sino más bien asumiendo que nosotros somos también parte de esas realidades, encontrando así sanación tanto para nosotros como para los demás.

Esta es la primera entrega que contiene las dos primeras partes de libro DAR TESTIMONIO, Lecciones de un Maestro Zen Pacificando, de la autoría de Bernie

Glassman y Eve Marko. Edición en castellano 2018, editado por Dana Paramita – Asociación Zen.

Parte I: Dar testimonio en Auschwitz-Birkenau

En 1996, la semana de Acción de gracias, en una fría y luminosa tarde de domingo, un grupo de 150 personas de todo el mundo caminaba por el pueblo de Oświęcim, Polonia. Bernie Glassman los acompañaba.

Oświęcim, por contar con líneas férreas que conectan muchas regiones de Polonia y que sirven de conexión con Rusia, Eslovaquia, Hungría, Alemania y el resto de Europa, fue ideal para los planes de la Alemania nazi. Es aquí, donde en 1940, fue construido el más temible de los campos de concentración, el cual fue nombrado: Auschwitz-Birkenau

En este lugar de horror, de deshumanización, de abandono y olvido, gente de diferentes países, culturas, costumbres y orígenes étnicos con toda y sus diferencias se daban cita para dar testimonio en un lugar en donde, matando a un millón y medio de personas, se intentó borrar la diversidad.

Los ahí participantes aseguran que es difícil hablar sobre Auschwitz si nunca se ha estado allí, pero también es difícil hacerlo cuando ya has tenido la experiencia de sentir su dolor, de recorrer sus caminos y pararse frente a las pequeñas celdas, en donde se mantenía a los prisioneros, las salas de selección, las fotografías, la infraestructura que sirvió para deshumanizar sembrando terror.

La experiencia contada por Bernie, pone de manifiesto que Auschwitz, puede resultar diferente para cada uno, pero a medida van tomando contacto con la realidad del lugar, con el dolor impregnado en cada rincón, va poniendo en blanco la mente, no se puede pensar, no se sabe que decir. Se pierde el control, se está en estado de shock. Esta

experiencia de encuentro con el lugar, con el dolor y con las almas que ahí están, también ha servido para curar, para unirse en sus diferencias con otras personas, hasta unirse en la vida.

En este retiro de estas 150 personas, que se enfrentaron con su herencia familiar, tanto del lado de las víctimas como del lado de los victimarios, que descubrieron que sus diferencias no los dividen, sino más bien los une, o que dieron alivio a las almas ahí retenidas por el dolor, inclusive revivieron sus propios huesos, los ahí participantes dieron testimonio, mismo que se puede dar, no solo en Auschwitz, sino también cuando abrimos nuestras vidas cotidianas, enfrentando lo que surja. En este proceso también encontramos curación.

Parte II: Dar testimonio de la totalidad de la vida

Cada miembro de la Orden de Pacificadores toma los votos, pero todo pacificador debe hacer, también, totalidad de la vida. Los votos de pacificador no pretenden separarlo de los demás, incluso, sus acciones o ceremonias, son símbolos de conexión y armonía.

• VOTO DE SER UNIDAD

La enfermedad social... es la enfermedad de la separación.

Cuando los pacificadores hacen el voto de ser unidad, no hay un otro. También expresa que, ver la unidad de la vida no elimina las medidas drásticas. pero que, si se tiene todo en cuenta, se puede elegir las medidas que hagan menos daño al sistema.

Cuando los pacificadores hacen el voto de ser unidad, hacen el voto de ver todo lo que encuentran –toda persona, suceso o fenómeno- como el camino, porque el camino lo es todo.

• VOTO DE SER DIVERSIDAD

Es difícil aceptar las diferencias, a veces la búsqueda espiritual de unidad se convierte en una búsqueda de igualdad. Lo que no vemos es la variedad de la vida. nos sentimos cómodos con una cosa, no con muchas. La diversidad es la otra cara de la unidad. es el mundo de las formas en toda su infinita variedad de texturas, colores, contrastes y diferencias.

• VOTO DE SER ARMONIA

Es aceptar que la unidad y la diversidad son la misma cosa. Honrando nuestra diversidad, descubrimos nuestra unidad, aceptando nuestras diferencias, nos unimos como un pueblo.

Los pacificadores trabajan con todos los rasgos del mundo, con las infinitas variedades y fenómenos de la vida, lo hacen desde la intimidad y con sentimiento de unidad, desde ahí actúan.

• VOTO DE PENETRAR EL NO SABER

El no saber hace posible que aflore cualquier cosa que suceda. Cuando no sabemos, cuando no tenemos expectativas, ni ideas fijas sobre algo, entonces todo lo que pasa en un momento dado es justo lo que está pasando. Nuestras nociones de lo que debería pasar, nos bloquean y nos impiden ver lo que de hecho está ocurriendo. Uno de los ingredientes importantes de la paz, es el no saber.

• VOTO DE DAR TESTIMONIO

Necesitamos borrar y estar en estado de no saber. Sólo entonces podemos dar testimonio.

Dar testimonio de la totalidad de la vida. Significa ser todos y cada uno de los elementos de una determinada situación.

Cada día damos testimonio de partes de nosotros que normalmente ignoramos y que a menudo evitamos. Permitiendo que todo surja, estamos recordando y reconectando

con estas partes de nosotros mismos. Dar testimonio nos lleva a la acción amorosa, al objetivo de reducir el sufrimiento.

Dar testimonio significa soltar. Es necesario comprender que lo opuesto a dar testimonio es la negación.

• VOTO DE CURARME Y CURAR A LOS DEMAS

Cuando nos comprometemos a curar a los demás, al mismo tiempo nos curamos a nosotros mismos. Cuando vemos al mundo como un solo cuerpo no hay "otros".

¿Cómo alimentamos a todos o a todas las cosas del universo? ¿Cómo nos curamos a nosotros y a la sociedad?

En la medida en que nos convertimos en cada situación que aparece y que vamos encontrando en nosotros mismos el lugar del sufrimiento, la enfermedad o la desesperación, surge la curación.

Si realmente creemos que todos somos un cuerpo, si damos testimonio de este único cuerpo, entonces no desatenderemos a nadie.

Hasta aquí con esta primera entrega esperando haya sido de beneficio como lo fue para nosotros.

Y, terminamos diciendo que, cuando abandonamos la seguridad que nos dan nuestros argumentos, tomamos conciencia de la realidad, nos damos cuenta de que la vida fluye. Es vivir lo que nos toca vivir y así, siendo conscientes de vivir el momento, es como podemos dar testimonio.

Dar testimonio, es abrir nuestras vidas y enfrentar las alegrías y el dolor, las carencias y la abundancia, la enfermedad y la salud. Es encarnar conscientemente la realidad que nos toca vivir. Los participantes del retiro en Auschwitz dan testimonio de los sucesos ahí acaecidos cuando toman conciencia que tanto asesinos como asesinados son parte

de ellos. Toda esa realidad es parte de ellos mismos, es descubrir la experiencia de la unidad de la vida, y cuando nos reconocemos parte de los demás, crecemos y nos integramos. Hacemos fluir el amor, la compasión y en este proceso nos sanamos mutuamente.

En la próxima entrega veremos los temas de cómo dar testimonio en diferentes realidades: las calles, el sistema, y de cómo es una Orden de pacificadores.

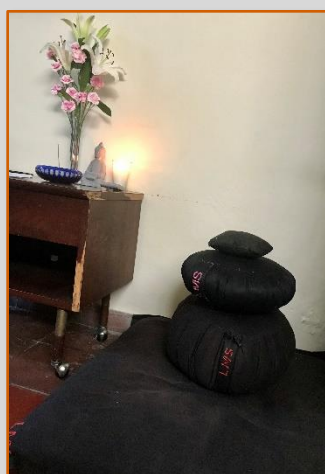
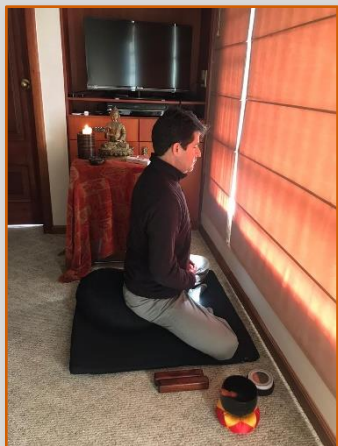
Hasta la próxima.



ALTARES EN EL HOGAR

"Pongo mi confianza en Sangha, y en su sabiduría, ejemplo y ayuda inagotable, y resuelvo vivir en armonía con todos los seres sintientes".





*“A ti podría decirte que para mí cualquier lugar es mi casa si eres tú
quien abre la puerta” (Elvira Sastre)*



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 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

Selfa Gonzalez sag2gt@yahoo.com y

Silke Apel silkeapel@gmail.com

Italia

Florenia: 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

