

LAS HUELLAS DEL DHARMA

Número: 6

Julio – Septiembre 2021



Contenido

LA VOZ DEL SANGHA	2
<i>El sendero naranja</i>	2
<i>El camino del Zen (una inspiración)</i>	2
<i>En el Zazen</i>	4
<i>De un momento siendo Zen</i>	5
LA SENDA DEL BODHISATTVA	6
<i>Dhyana Paramita: Meditación</i>	6
PERLAS DE SABIDURÍA	10
<i>Padre Nuestro</i>	10
RECOMENDACIÓN DE LECTOR	16
<i>Libro: Gratitude (El privilegio de acompañar a un enfermo de cáncer)</i>	16
EL COMPARTIR DEL SANGHA	18
<i>La labor educativa en el Centro Escolar el Tránsito (Escuela Berta Meneses) últimos meses, 2021</i>	18
<i>La pandemia como crisálida</i>	19

LA VOZ DEL SANGHA

El sendero naranja

Por: Marisol Cárdenas Oñate – Ecuador

Estoy caminando el sendero del elefante

comunidad que olvida los márgenes

entre India y Nepal

pero jamás

la orografía de sus antepasados

Degusto la raíz del gris

el rosa amanecer

sabiduría del olvido:

el no apego

Piso la tarabita cósmica del Camino del

medio

entre el cielo y la tierra

que brilla solo cuando se escucha

el silencio azul.



El camino del Zen (una inspiración)

Por: Walter Geovannini - Argentina

Confío en el camino,
conozco al caminante,
sé que debo perderme,
hasta encontrarme.

Los seres me acompañan,
en el silencio de la oscuridad,
es sinuoso el camino hacia la propia casa
pues siempre estamos en los bordes del
páramo que somos,
¿será este mi terruño?,
¿será mi alma la que sueña con este viaje?
confío en que así sea,
y el silencio es calma que confirma
la búsqueda de un sendero de paz.

Confío en el camino,
conozco al caminante,
sé que debo perderme,
hasta encontrarme

El bosque, no deja ver la luz,
aunque la luz es una con el mismo bosque,
sin embargo, confío en el camino,
conozco al caminante,
sé que debo perderme
hasta encontrarme.

Ya anduvimos por aquí alguna vez,
lo intuyo en el fluir de este aire,
¿soy yo quien respira?,
¿es Dios que respira de mí?
¿somos uno, inspirando el amor de los
dos?

Confío en el camino,
conozco al caminante,
sé que debo perderme,
hasta encontrarme.

La mente es un baldío en medio de un reino
ilusorio,
en ella soy rey y mendigo al mismo tiempo,
debo sentarme a morir en este mismo
momento
hasta florecer libre de toda ignorancia.

Confío en el camino,
conozco al caminante,
sé que debo perderme
hasta encontrarme.

Los seres me acompañan en el silencio de
la oscuridad,
ya anduvimos por aquí alguna vez,
es sinuoso el camino hacia la propia casa,
la casa que es una, y miles a la vez,
el bosque no deja ver la luz,
¿será este mi terruño?,

¿será mi alma la que sueña con este viaje?,
la mente es un baldío en medio de un reino
ilusorio,
y siempre estamos al borde del páramo que
somos,

debo sentarme a morir en este mismo
momento

hasta florecer libre de toda ignorancia
¿soy yo quien respira?,
¿es Dios que respira de mí?

¿somos uno, inspirando en el amor de los
dos?

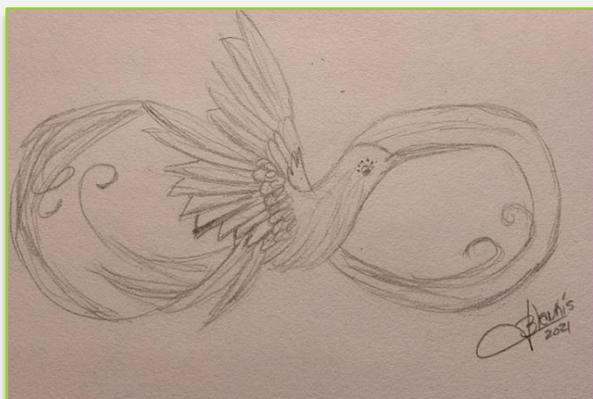
perderse es la única manera de
encontrarse.

Confío en el camino
aunque ya no necesito al caminante,
el camino y mi alma son uno solo,
perderse es encontrarse en el camino hacia
el SER,
y el silencio es calma que confirma, la
búsqueda de un sendero de paz.



En el Zazen

Por: Blankis Estrada - Guatemala



Me refugio,
me centro, ojos, oído, gusto, tacto,
respiro inhalo, exhalo,
aclaro, respiro y respiro
para fluir, para soltar
Un Mu intenso, profundo,
Un Mu suave, callado, presente, para fluir
Aquí y ahora / Nunc coepi

Fluere

Y en una NOCHE EN OSCURIDAD
Pasa en el corazón, pasa en el cuerpo, no
se ve la luz
¿qué experimenté, soñé? Sí soñé con la
muerte,
vi cómo se consumía un cuerpo o más de
uno.
En esa noche en oscuridad, viene la luz, la
guía
la que clame: “¡Jesús Señor ven!

yo sola no puedo”
y aparece el sentir del corazón, del alma y
del cuerpo. Y digo

Aclara tu mente, tus pensamientos, tu
sentir,

¿es del corazón o es del cuerpo?

Esto cansa, agota.

No lo quieres pensar, pero allí esta,
lejos, distante en el corazón y en el cuerpo,

Como todo en el alba ya quedó en el
pasado, ya fue,

es inmanente, está en ti y en mí.

Sin saber cómo te sientes tú y sabiendo
cómo me siento yo

Tengo dolor, en el corazón y en el cuerpo,
ahora lo sé,

Te mueve lo divino, el espíritu,
el ser, el cuerpo, o el estar y vuelvo a
clamar

¡Señor Jesús!, te necesito,

Aquí y ahora / Nunc coepi

ven déjame sentir tu paz

En el corazón y en todo mi ser.

Respiro inhalo, exhalo,

aclaro, respiro y respiro

para fluir, para soltar.



De un momento siendo Zen

Por: Priscilla Cervellón – El Salvador



Cuando la luna plateada ilumina al grillo,
la marea sube, el mar baja,
mi andar se marca presente
y desaparece también.

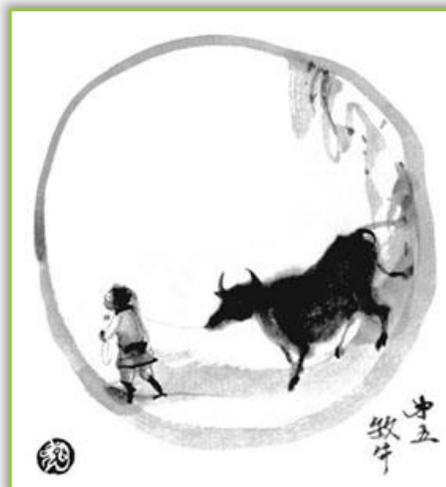
El izote florece sin pedir permiso
el gusano marcha hacia dónde va,
mi camino está en ello
y no se obstinan memorias en el llegar.
Cada paso es el camino



simplemente es un estar.

El león duerme,
se abre el amanecer.
Muere la bella oruga,
reposo mis ojos también.

Suena el canto de las hojas tiernas,
brilla la voz del buey.
Soy el río, la luna, la aurora,
el buey y el boyero también.
No hay nada que celebrar.
(Desde la luz después de un sesshin)



LA SENDA DEL BODHISATTVA

Dhyana Paramita: Meditación

Por: Hugo Ramos - Ecuador

Prácticas Ilustrativas:

- ❖ *Practicar Zazen cada día, individualmente y con nuestra Sangha en los horarios propuestos*
- ❖ *Silenciar la mente y simplemente estar presente en cada oportunidad que encontremos adecuada para practicar*
- ❖ *Respirar profundo y con atención, dándonos cuenta del aquí y ahora*
- ❖ *Practicar Zazen siempre con una mente de principiante*

La Perfección de la Meditación Dhyana (Sánscrito. Jhana en Pali) se traduce como concentración, atención, o meditación. Esta perfección también se la asocia con el término samadh, el estado de absorción o ensimismamiento. El Maestro Robert Aitken diferencia estos dos términos explicando que dhyana es la forma y el método de hacer meditación (o Zazen) mientras que samadhi es la condición para hacerlo. Dice Aitken que, como forma y método, el arquetipo de esta perfección es el Buda sentado en meditación; como condición, el arquetipo, si se puede usar el término, es Eso que no se puede describir, que es inefable, que es el misterio insondable de los místicos. Es ese estado de unicidad de

todo, en el que sólo hay la conciencia pura, sin vestigios del yo.

Desde el punto de vista del zen, esta paramita es el despertar y el cultivo diario de nuestro verdadero Ser para actuar desde nuestra mente-corazón en cada momento de nuestra vida ordinaria. La práctica de esta perfección nos ayuda poderosamente a revelar lo que realmente somos y cómo estamos conectados con el resto de seres y con el universo entero. Implica nuestro compromiso con el despertar de nuestra naturaleza esencial para ayudar a los demás seres a liberarse del sufrimiento.

Como todas las paramitas, también esta fluye de nuestra naturaleza esencial cuando intencionalmente, con atención plena, dejamos ir todas las distracciones externas que nos perturban y todas las obstrucciones internas que surgen en nuestra mente, cuando “cuerpo y mente caen”, como afirma Dogen Zenji.

Siendo nuestro camino la práctica del Zen y por tanto del Zazen (convencionalmente traducido como meditación sentada), el texto de esta paramita se referirá principalmente al Zazen, pero también a otros métodos de practicar la meditación.

La explicación de Senzaki Nyogen (1876-1958), Maestro Zen Japonés, sobre el Zazen es muy resumida y precisa. Dice: “el Zazen no es una tarea difícil. Es una vía que te dirige a tu hogar, lago tiempo perdido. Y no toma mucho tiempo encontrar ese hogar. De hecho, si te sientas firme y bajas la vista, inspiras y espiras con calma, las distracciones de afuera y las obstrucciones de tu mente desaparecen y te das cuenta que el hogar perdido está aquí

mismo, en este mismo instante. Y te sientes en paz y feliz, libre totalmente de tus pensamientos ilusorios, de tus ambiciones transitorias y de tus emociones negativas: serenidad y paz”.

Entonces “el color de la montaña, la blancura de la nieve, el sonido del valle, todo junto es la voz y la santa postura de Buda Shakyamuni” como dice el Maestro Dogen Zenji.

Zazen es vivir la experiencia de la unidad, que es también la experiencia del vacío, de la fuente original de todas las cosas. Nuestra postura inmóvil como una montaña, el ritmo de nuestra respiración alineado al del universo, nuestra mente abierta al espacio infinito, son ESO, esa presencia absoluta que permea y a la vez configura a todos los seres y fenómenos del cosmos.

Al realizar esta unidad comprendemos que todo pensamiento, palabra y acción que ponemos en movimiento influye directamente y sin mediación sobre todo el universo. Esta unidad a la que conduce el Zazen aclara nuestra visión sobre Eso que somos en realidad, sobre la interdependencia (inter-siendo) de todas las cosas que existen y la impermanencia de todos los fenómenos.



Una vez más, la práctica del Zazen es la realización de la unidad. Cada elemento de la postura que asumimos es una expresión de esta unidad. El mudra cósmico que formamos con nuestras manos manifiesta nuestra unidad con el cosmos. Nuestra sentada firme y erguida se enraíza en la tierra, pero también apunta al cielo, juntándolos en una unidad en la que somos a la vez partícipes y co-creadores. La respiración fluye circular en nuestro cuerpo, uniendo el centro, el hara, con la coronilla. En esta unidad nos damos cuenta de que son nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y apegos del ego los que perturban la gracia y el goce de esta unidad. Cuando el ego se desvanece entonces “cuerpo y mente caen” y realizamos que la sentada inmóvil y nuestra presencia consciente son la Vía misma.

Esta unidad también nos permite caer en la cuenta de que la práctica del camino no está separada de la vida ordinaria y más bien se realiza plenamente en ella. En la práctica del Zazen no nos concentramos en algo (mantra, idea, objetivo) ni nos separamos de todo lo demás; tampoco buscamos la experiencia de un estado especial o elevado de conciencia, aún si le ponemos el nombre de iluminación. Y cuando tenemos algún vislumbre de nuestra naturaleza esencial que nos causa paz profunda y sublime regocijo, no nos quedamos ensimismados como habiendo logrado una meta final. Como dicen los maestros: después de la iluminación, vuelve a la lavandería.

Otro aspecto importante de la meditación es no considerarla como una rutina que debemos realizar, ya sea individualmente o en la Sangha. Una actitud esencial de la práctica es la libertad que nos hace ver cada oportunidad de práctica de una manera fresca y nueva, la que nos incita a asumir una “mente de principiante” cada vez que practicamos. Así la

práctica no deviene en rutina sino en una dinámica vivificante. Se podría decir que el Zazen, la meditación, desde este punto de vista, no es un sustantivo que denota un estado, pero más bien un verbo que refleja una acción: la de desvelar nuestra naturaleza original.

La Maestra Zen Berta Meneses, Jiku'an (Ermita del Vacío y de la Compasión) nos enseña que práctica del Zazen requiere una actitud de no objeto, no apego y no detención. No objeto significa la práctica sin pensamientos ni imágenes; sin metas que alcanzar, sin razonamiento ni palabras; sin análisis ni conclusiones. Quiere decir que sólo existe un gran silencio de la mente que tiene apoyo en la postura y en la respiración profunda y calmada.

No apego desde luego a las cosas, a las emociones y sensaciones, a las ideas, a los problemas, a las personas ... Es ser consciente del sí mismo, de Eso que se manifiesta en todo y que no tiene necesidad de apropiarse ni apegarse a nada. En el no apego surge la verdadera libertad que permite fluir nuestro Ser real.

No detención es no querer retener nada, no apoderarse de nada, es decir, ser libre de las ataduras del deseo. Es también darnos cuenta que siempre hay un nuevo horizonte, más y más amplio, más allá de un momento ilusorio de euforia, incluso de un instante de claridad total, que puede ser lo que en la práctica del Zazen se conoce como kensho. No detención es ir más allá del solaz de esta experiencia.

El Zen y la práctica del Zazen tienen su raíz en el budismo Mahayana. El budismo Theravada (Hinayana) nos ofrece otra forma y método de practicar esta perfección de la meditación. Bhante Henepola Gunaratana (1927), monje budista Theravada, explica la práctica de

Samatha y Vipassana, términos Pali que se traducen respectivamente como tranquilidad y conciencia clara (insight). En primer lugar, en Samatha se trata de dejar la mente quieta, concentrada en un objeto, que puede ser una oración, un canto, una imagen o una idea, de tal manera que la mente no se distraiga ni divague. Esta concentración brinda como resultado un estado de embelesamiento o éxtasis que dura el mismo tiempo que la práctica.

En cuanto a la meditación Vipassana o de conciencia o intuición clara, Gunaratana manifiesta que se fundamenta en la concentración como una herramienta para dismantelar las barreras de la ilusión que nos impide percibir la luz de la realidad. En este proceso de demolición de estas barreras, creadas por el ego, el practicante es guiado hacia un examen intenso de algunos aspectos de su propia existencia. Es un proceso lento, gradual y puede tomar años, pero al final el practicante se encontrará en presencia de la luz, habrá logrado su liberación, que es la meta del budismo Hinayana.

Bhikkhu Bodhi (1944), un monje budista Theravada que ha escrito extensivamente sobre el budismo y la meditación enfatiza en que el objetivo de la meditación Vipassana es aprender a percibir la verdad de la impermanencia (el cambio constante de todas las cosas), la insatisfacción (o el sufrimiento como traducción convencional de dukkha, Pali), y la insubstancialidad (no-yo) de todos los fenómenos. En este aspecto se asemeja a la práctica del Zen.

Esta forma y método de meditación ha dado lugar a una expansión rápida en los últimos años de la práctica de la "atención plena" (mindfulness), especialmente a través de las enseñanzas de Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Tara Brach, Sharon Salzberg

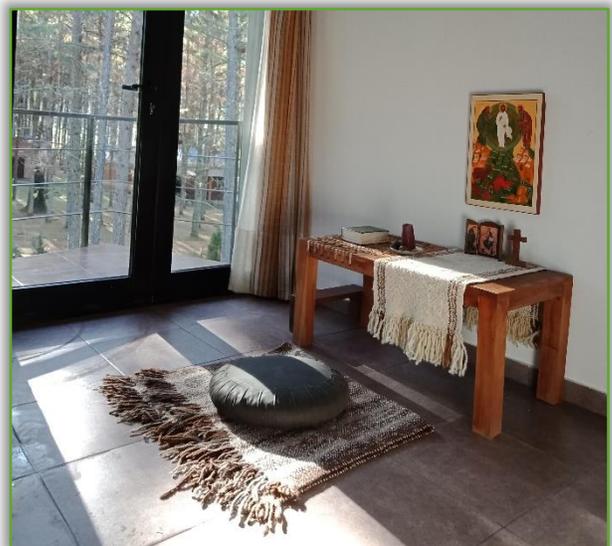
(insight meditation) y de su aplicación en el control del estrés iniciado por Jon Kabat-Zinn (Mindfulness- Based Stress Reduction). En esta expansión el mindfulness ha penetrado las esferas de la terapia y de las empresas, lo que estaría bien, pero en muchos ámbitos ha perdido su base ética y su raíz budista, convirtiéndose en lo que se ha denominado "McMindfulness" (David R. Loy, Maestro Zen).

El Maestro Zen y Monje Benedictino Willigis Jäger (1925-2020) nos habla y exhorta a la contemplación, como otra forma --en este caso cristiana-- de lograr la experiencia mística de la esencia divina que ES (no solo está en) cada uno de nosotros. La meditación, dice, estimula las potencias del alma, pero la contemplación va más allá porque "silencia la razón, la memoria y la voluntad. Todas las potencias del alma están pasivas y ninguna idea, visión, emoción, pensamiento o contenido son admitidos". Es un puro mirar, una presencia en el espacio infinito del amor. Para Jäger, la contemplación es la tercera etapa de un proceso místico de ascensión que empieza con la oración verbal: oratio; sigue con la oración meditativa: meditatio; y culmina con la oración contemplativa: contemplatio.

Dentro del budismo tibetano (Vajrayana) se encuentran varias formas y técnicas de

meditación como el tonglen, traducido como "recibir y enviar", tomando el dolor y sufrimiento de los demás y enviando luz y paz. Fuera del budismo encontramos un sinnúmero de prácticas de meditación, como la trascendental, varias yógicas y otras propuestas por organizaciones y escuelas espirituales, mística, esotéricas y aun seculares.

Nuestra práctica, como miembros de las Sanghas afiliadas a la Escuela Sanbozen, es el Zazen.



PERLAS DE SABIDURÍA

Padre Nuestro

Por: Gaspar Caballero Femenias – Palma de Mallorca, España

En este número de nuestro querido boletín nos complace, desde Mallorca, compartir este Padre Nuestro tan especial y poético de Vicente Gallego, un escritor muy singular y cercano de quien conoceremos una parte de su trayectoria. Su poema 'Padre Nuestro', al final, podremos verlo transformado en una 'Perla Zen de Sabiduría'. Feliz verano a todas las Sanghas de la Zen Sanbo.

El nombre del mar

“Quien puso nombre a la mar”, se preguntaba Vicente Gallego (Valencia, 1963) en el poema *Decidme, si podéis*, de su libro, *Mundo dentro del claro*. Un poemario escrito como un himno, como un cántico.



Foto: Xesca Serra

*“Decidme, si podéis,
cuatro cosas que quiero yo saber:
¿quién puso nombre al mar,
cómo fue que los cielos lo abrazaron;
y el que en él navegaba haciendo cuentas,
en qué puerto guardó vuestras alhajas?
Decidme dónde mora la alegría.
Qué poca cosa sois, y parecíais
muy altos caballeros”*

Del último libro que ha publicado *Ser el canto*, ganador del Premio Internacional de Poesía Generación del 27, destacamos algunos poemas para reproducirlos en este espacio en blanco, para que llenen nuestra página de luz, de cielo, de verde, de oliva, de pan y fiambres, hechos de sabiduría y romero.

Vicente Gallego transpira existencia, experiencia y sentido común, a través de sus poemas.

Apenas habla. Apenas introduce sus versos.

Se limita a recitar de forma pausada, casi de memoria, como este dedicado a agosto, el mes que ya despunta en las próximas madrugadas.

*“Agosto de pupilas abrasadas,
de olor seco de monte,
no existe otra estación que así se clave
-con los ojos tan fijos-
en el día del mundo y lo detenga.*

*Bancales aguerridos, tierras magras,
empedradas de soles, y quemarse
-bronce y verde-
los pies por el camino
que nos conduce al agua, mientras siguen
destellando las lanzas frente a Troya.*

*Crujiente de pinocha y grávido,
ardiente de romero muerde el aire
la certeza del cuerpo.
Nunca fuimos tan jóvenes,
toda la juventud de agosto niño
hallada cosa propia.*

*Olivos fiadores, campo abierto,
verde casi de luz, de luz oliva,
aquí no puede darse un paso en falso,
aquí todo está dado en la moneda
al vuelo de libélulas.*

*Ya no estamos a tiempo
ni de cerrar los ojos, se nos viene
lo pavoroso encima, lo diáfano”*

Ser el canto

Vicente Gallego también ha venido a parar a la tradición del Zen, a la revelación de la naturaleza esencial, al camino que lleva al “satori”, al desprendimiento, a la paz y a la armonía con el todo.

¿Pasado? ¿Futuro? “Nada de eso ya no vale, sólo el ahora mismo: este instante no sabe de un antes o un después”.

Los poemas de *Ser el canto* dicen y describen lo sagrado, lo cósmico, donde lo particular y universal, el yo y aquel otro, interior y exterior, son sólo categorías indiferenciadas.

Vivir la contradicción superándola. Del mismo modo, el desprendimiento es a la vez la posesión de la plenitud:

“Dichosos los invitados a esta cena, en que nada se tiene”, donde se utilizan palabras de la eucaristía. La contradicción esencial que encuentra su manifestación en las paradojas, tan características de las tradiciones Zen.

Ver es llenarse de nada en absoluto. Hay que despedir la lógica para poder decir lo inexpressable.

Libro fascinante, de pura poesía, que también puede leerse como introducción a una vida liberada de los afanes, camino al vacío, a la sabiduría, a la felicidad, al amor.

Invitación al lector para entregarse al canto... y ser el canto.

*“He llegado sin mí junto a la acequia,
estoy casi seguro, porque el sol,*

*que venía conmigo,
ese te parte el alma en mil pedazos
de luz sobre las aguas.*

*Muy rezagado voy,
tantos soles atrás que estoy llegando
puntual como nunca a la hora quieta.*

*Bayas rojas de luz ¿en qué desmayo
la zarzamora y yo,
a qué profundidad me he desposado?"*

El camino de la espiritualidad

De siempre, Vicente Gallego acompaña sus poemas con otros de amigos, porque "en la poesía no hay un mío o un tuyo", decía y declaraba en el transcurso de una entrevista, publicada en el diario El país.

También explicaba que disfrutaba mucho haciendo poesía a pesar de sufrir, "porque hacerla duele."

Este dolor no le impide sumergirse en sí mismo y dirigir la mirada a todo lo que le rodea, para encontrar y darnos las claves de su coyuntura, de su paradigma.

El poeta da un paso "de la aventura de la experiencia a la experiencia de la aventura", para modificar su propia voz y construir otro estado que lo contacte, mediante la cuidadosa poesía, con su naturaleza más esencial.

*"Esta es la cena a oscuras de encontrarnos
con la luz de una miga, y dar con todo*

*cuanto era necesario, cuanto había
aquí que dar con ello cada cual.*

*Dichosos los llamados a esta cena
en que nada se tiene, en que se ve
que no se tiene nada,
y así, tan desprovistos, tan a salvo
de todo merecer, ya puesta aparte
la cuchara sopera de doblar la ración,
caen servidos los platos
como de mano amable. Está lloviendo
a cántaros salud"*

Abismarse

Gallego tocó fondo hace unos años. Estuvo inmerso en una búsqueda espiritual y salió liberado y con ganas de compartirla.

"Tuve una experiencia radical al darme cuenta de la absoluta inexistencia de mi persona. Vicente Gallego no es más que un pensamiento errático, cada uno me ve de manera diferente.

Cuando se descubre su inexistencia, deja de abrigar todo tipo de contradicciones. No hay necesidad de auto afianzarse, de imponerse a los demás.

Sólo cuando vivimos en desnudez, huérfanos de equipajes, vivimos en paz. La muerte es aquí y ahora", apunta el poeta, de expresión acogedora y cuerpo seco y tatuado, que ha trabajado en muchos y variados oficios, incluso algunos años en un vertedero de basuras en Valencia.

Sólo un ser de sapiencia suprema podría escribir y describir y reescribir y suscribir, una y otra vez, el valor esencial de la simplicidad del aliento:

*“Respiración, primicia
de la vida intangible, vigor hondo
que pellizcas la piel y la conmueves,
suero de la pureza, hija sencilla
de la sabiduría, liana fiel
por la que baja a ciegas
el hombre de su abismo a respirarse
en este rico valle de los vientos,
emisaria real, no te atolondres,
y aunque vengas de allende, calma el paso,
cuéntanos tu secreto, tú que sabes
hablarnos como nadie, si te afinas,
de aquel que te gobierna y prende así
en el pecho sincero y lo levanta
donde ya no se cae.*

*Respiración, idioma de los ángeles,
viveza del silencio, escala franca
del alma al albo cielo universal,
ventana siempre limpia,
te haces verde en lo verde, en la montaña
pulmón grande y tranquilo,
porque todo respira por lo bajo
un mismo soplo cierto, un vaho celeste
con que a compás envuelves este mundo,*

fuente de la verdad.

*Respiración desnuda,
sagrario donde el aire se hace espíritu
y vela nuestro sueño con la hoja
de su leal espada,
cúranos las heridas del cansancio,
enciende nuestro amor con tu jadeo,
y cuando prenda el fuego, la iracundia,
refresca, dama clara,
la cabeza tozuda, tú que eres
corola del sosiego,
condensación del bien,
decir del corazón”*

La experiencia del vacío

Y ¿qué fue del Gallego vitalista, cortador de pinos, poeta de la experiencia y del disfrute de la vida?

“Sigue aquí. Sigo siendo un amator, que lame la vida, la carne, pero ya no hay contradicción en mí, ni deseo, lo que incluye disfrutar de todos los deseos y ver que todos ellos no son más que la vacuidad última del ser.

La comprensión de la realidad es una afirmación de todo desde el vacío”, sostiene el poeta.

*“Y de pronto, mirándolo,
reparas en que el cielo
te estaba permitido, que era cosa*

*muy triste no ponerte, siendo tuya,
la camisa blanca.*

*Me ciño a la amplitud
del celeste vivir, tomo su holgura
por medida del día.*

*Me hago sitio en la nube, estoy disperso
de luz y amaneceres.*

*Pierdo el hilo y me cosen
el fallo las estrellas”*

En nombre del padre

“Cuanto más me abismo más me asomo” define con exactitud la personalidad de este poeta que nos ha regalado belleza, amor, fe y poesía, para embellecer este boletín.



Foto: Xesca Serra

Con nuestra penúltima gratitud, manifestada abiertamente, reproducimos su peculiarísimo ‘Padre nuestro’

*“Padre nuestro que estás
en la altura profunda en que las almas
se encuentran siendo una con el Alma,
claro suene tu Nombre,
por el que el hijo advierte tu linaje,
niega el suyo de duelo y en ti nace.*

*Desvela aquí tu reino, vean todos,
donde abrimos los ojos temporales
a la madre en que fías tu cuidado,
que un amor infinito nos defiende.*

*Tu gobierno se cumpla y nuevamente
nos conceda al rendirnos la victoria
de acordarnos con él y vernos libres.*

*El pan de cada día danos hoy,
y danos el partirlo y compartirlo
sabiendo que no falta,
aunque todo en el mundo le faltase,
tu alimento al que en ti se siente humilde.*

*Perdónanos la ofensa de rogarte
que te abajes y obligues al perdón,
tú que sabes querer sin condiciones,
y pon tu corazón tan en el nuestro
que no quede un segundo para agravios
y sólo en más amar
y más agradecer hallemos deuda.*

*No nos dejes caer en la opinión;
más líbranos del mal
y líbranos del bien, haznos tan simples
que la muerte no pueda
distinguirnos de ti, Padre viviente”*

(La perla zen de sabiduría, 'Padre Nuestro', en castellano está a disposición en este enlace:

<https://youtu.be/0gDKm-bWRFs>)

(La perla esencial 'Pare nostre', en catalán, se puede ver clicando en este enlace:

<https://youtu.be/VF2fXZ5FWtg>)

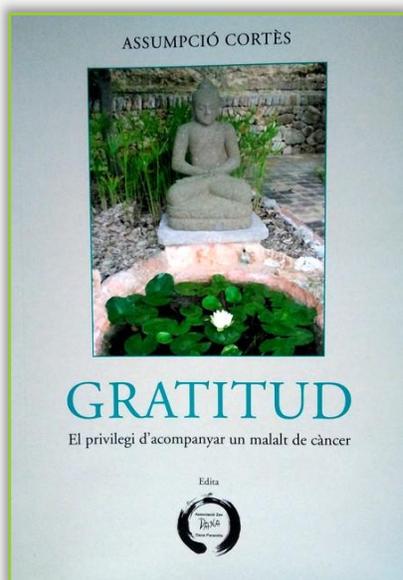


RECOMENDACIÓN DE LECTOR

Libro: Gratitude (El privilegio de acompañar a un enfermo de cáncer)

Recomienda: Serafín Gómez – Valencia, España

Hoy traemos otro libro editado por la Asociación Zen Dana Paramita, es el libro "Gratitud" (El privilegio de acompañar a un enfermo de cáncer) es una autobiografía escrita por la compañera de la sangha de Mallorca Assumpció Cortés (Xunxo).



Es un libro en el que fácilmente empatizamos y nos identificamos con los protagonistas dada la cercanía vivencial.

El libro consta de tres partes. En la primera se narra la formación de la familia, el conocerse, proyectos comunes, juventud, viajes a India, vida alternativa, yoga, ONG's, Zen... luego los hijos (cuatro), plenitud, efervescencia, la vida bullendo...

Nos identificamos en el sueño de la felicidad sin contrapuntos, la fase expansiva de la vida, el sueño de la inmortalidad.

De golpe, de un día para otro, como si todo fuese un sueño que acaba, todo lo anterior se derrumba, se escurre entre los dedos y aparece otro escenario: cáncer en fase avanzada para él (Macià), un golpe brusco y seco.

Son páginas en las que la vida va cortando implacablemente una a una todas las ilusiones, proyectos y va dejando pura desnudez, sin nada a lo que agarrarse.

Una a una, todas las puertas se van cerrando...es búsqueda desesperada en todas las opciones que la mente concibe, porque la realidad es inaceptable.

Es la noche oscura. Es el "no puede ser". Es esperar despertar del sueño y volver al sueño anterior, pero por debajo de los sueños la realidad, amplia, profunda, donde la vida y la muerte son las dos caras de un todo...

Es un proceso de maduración, de ir soltando, hasta que..."no hay gracia más grande que aceptar lo inaceptable."

En todo este proceso, mostrando el entramado que la vida es, aparecen personas que acompañan, de forma activa o en silencio. Personas que ya compartían sus vidas y otras que aparecen ahora, como si la vida las hubiera reservado para este momento.

Tras la muerte de Macià, la tercera parte del libro narra el proceso de Xunxo, la soledad, el dolor, la ausencia, los recuerdos...es vivir otra vida... sin referencias.

Como le dijo Berta, que los acompañó en el proceso: "Estás en un agujero negro que has de atravesar, has de ir adelante porque solo a través de la oscuridad se llega a la luz".

Y del dolor surge la compasión y la ternura.

Llega la aceptación. Con la aceptación "pueden coexistir simultáneamente una

profunda tristeza con un gozo y una paz en el fondo del corazón que cuesta poder expresar".

Es un libro que nos muestra cómo el dolor y la muerte pueden ser la tumba en que nos encerramos para no vivir o pueden convertirse en un proceso de crecimiento y transformación, como la oruga que surge en forma de mariposa.

Es un libro que de momento solo está escrito en catalán.



EL COMPARTIR DEL SANGHA

La labor educativa en el Centro Escolar el Tránsito (Escuela Berta Meneses) últimos meses, 2021.

Por: Rebeca Flor – El Salvador

El 6 de abril de 2021, se iniciaron clases en forma presencial y a los niños que no asistieron, por diversas causas (síntomas gripales, etc.) por vía WhatsApp.



Regreso a clases presenciales

Los alumnos se mostraron muy contentos por el regreso a la escuela. Compartieron sus historias y sentimientos acerca de cómo se sintieron por la suspensión de clases presenciales. Algunos pensaban que nunca más podrían regresar a clases. En esa primera semana, hubo mucha alegría, luego se observó, principalmente en los más pequeños, casos de: temor, ansiedad, huraños y llanto, para quienes se ha brindado atención Psicológica. Antes de clases hacen ejercicios de activación corporal y otros, para mantenerlos motivados y tranquilos. Las maestras también expresaron estar felices de regresar a clases presenciales.

La asistencia de los alumnos se ha ido incrementando, conforme los padres de familia han ido teniendo más confianza en las medidas de bioseguridad que se aplican en la escuela. El asesoramiento y acompañamiento les ha brindado a las familias más seguridad y deseos de continuar en el proceso educativo, a pesar de todas las dificultades. Los alumnos se sienten bien en la escuela por el afecto que reciben de las maestras, el sentirse es-



Regreso a clases presenciales

cuchados y compartir con sus compañeros.

A finales de mayo, una madre de familia de segundo grado, se contagió de COVID, por lo que se aplicó el Plan de Contingencia, suspensión de clases presenciales de ese grado e impartírselas en forma virtual. El Ministerio de Educación ordenó suspender

las clases presenciales para toda la escuela por 15 días, volviendo a las clases virtuales.

Las clases presenciales se reanudaron el 15 de junio. La asistencia disminuyó por la situación lluviosa. Por tal razón las maestras conversaron con alumnos y padres de familia, logrando a la fecha una asistencia del 80%.

Por parte de Zen Kanzeon-Dana Paramita, se dotó a la escuela de tres nuevos sanitarios, contando con la mano de obra de padres de familia para su instalación. También se proveyó de mascarillas suficientes para alumnos y maestras.



Padres de familia en clases de alfabetización.



La pandemia como crisálida

Por: María Clelia Viollaz – Argentina

“Las mariposas necesitan de ese terrible esfuerzo que les significa romper su prisión para poder vivir” (Jorge Bucay).

La mariposa es sinónimo de transformación en muchas culturas y muchas religiones. Es símbolo de inmortalidad, renacimiento y resurrección, pero también de la ligereza, la inconstancia y lo efímero de la alegría y la belleza.

Este tiempo de pandemia, que es mucho más que una crisis sanitaria, nos adentró de lleno en una etapa que hoy quisiera equiparar a la de la crisálida para la mariposa. Nos encontramos de pronto limitados, encerrados en un capullo que es nuestro espacio vital íntimo, nuestra burbuja. Enfrentados a situaciones frustrantes y traumáticas que se suceden sin cesar y sin poder acceder a los recursos y personas que antes nos ayudaban a sortear los problemas y situaciones adversas. La resiliencia ya no nos basta, ya que nos resulta cada vez más evidente que ese supuesto equilibrio anterior a la gran crisis, es precisamente, lo que colaboró en generarla.

El desafío entonces está en mirar más lejos, más alto.

Desde el silencio y la escucha debemos ahondar en descubrir la sabiduría que estos desafíos aportan, para capitalizar gracias a ellos, la resistencia y fortaleza suficientes para poder desarrollar las alas que nos garanticen que vamos a tener la capacidad personal y social de poder volar. Mi deseo es que no desperdiciemos esta fabulosa y única oportunidad, de dejarnos estrechar por los límites hoy impuestos, para adquirir en ese abrazo la fuerza de transformación que nos permita emerger, como las mariposas, como seres más bellos y luminosos.



Si gusta compartir su experiencia en este Boletín, comuníquese 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

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.

