

LAS HUELLAS DEL DHARMA

Número: 7

Octubre - Diciembre 2021



Contenido

LA VOZ DEL SANGHA	3
Manifiesto poético de humanidad compartida	3
Primer Sesshin presencial en pandemia con la Maestra Berta	3
Violín	5
El Regalo	6
Somos	7
LA SENDA DEL BODHISATTVA	8
Prajna Paramita: Sabiduría	8
PERLAS DE SABIDURÍA	13
Zen, Ahora y Aquí	13
RECOMENDACIÓN DE LECTOR	17
Libro: Luz sentada en la Luz	17
EL COMPARTIR DEL SANGHA	19
Escuela Berta Meneses, Comunidad 13 Enero	19
Fl so del silencio	20



LA VOZ DEL SANGHA

Manifiesto poético de humanidad compartida

Claudio Araya - Chile

Que lo que nos une prevalezca sobre lo que nos separa

Que lo que nos diferencia le brinde matices a nuestra humanidad compartida

Que nos concibamos como un bosque nativo, donde cada árbol es único e irrepetible, y a la vez le brindamos sombra y nutrientes al árbol contiguo, y éste a su vez nos nutre.

Que deje de levantar barreras ante el dolor, que tenga el coraje de sentirlo y abrazarlo y que este sentir nos conecte.

Que podamos comprender con una visión cada vez más amplia y que de esta visión



brote una genuina compasión hacia todos los seres.

Que entienda al final del día lo que Violeta cantaba "que el canto de ustedes sea mi mismo canto, y que el canto de todos sea mi propio canto".



Primer Sesshin presencial en pandemia con la Maestra Berta

Por: Rebeca Flor – El Salvador

Del 19 al 27 de septiembre, 2021, estuvo en nuestro país, El Salvador. Maestra Berta. Esta ha sido una bendición del Universo. que nos permitió convivir en Sangha, por



varios días, juntamente con hermanos venidos de Guatemala y Costa Rica. Hubo

visita a la Comunidad 13 de Enero, reuniones de trabajo, paseo y el privilegio de un Sesshin presencial de 7 días, colmado de mucha energía de Yoriki, largas jornadas de profundo silencio, teishos llenos de sabiduría, ceremonias hermosísimas de



iluminar y rendir homenaje a la tierra y danzar el pasado el presente y el futuro.

Era una experiencia que necesitábamos como el agua, la luz del sol, saciar nuestra

sed de espiritualidad compartida en comunidad, después de casi un año y medio difícil, en el cual la mayoría de encuentros han sido por la vía virtual. Todo estaba configurado para vivir intensamente este privilegio que nos ha concedido la vida.

En profundo Gassho Maestra, por tu ejemplar valentía basada en la fe y la confianza para estar con las Sanghas de estas tierras de América.





Violín

Por: Dolores García - Barcelona Pinturas de Clemencia Bulancio

Como el violín, afinaré la nota más alta. Como el bajo, Arrancando la nota más grave

Vamos balanceando nuestro hacer y como aquel que se mece, vamos yendo de norte a sur, de este a oeste.

La existencia de la vida nos permite, sumergirnos y enfilarnos, acercarnos y alejarnos.

Pero, siempre espera que, al fin, lleguemos a aquel destino, que nos sitúa en medio de aquello cambiante.

Hasta descubrir,
que, en el centro de todo punto,
estas envuelto por todo
y a la vez al margen de todo
formando parte del todo
en equilibrio realizado.





El Regalo

Que te podré regalar, que fuera más valioso que el amor.

He mirado en el fondo del mar, he buscado arriba en el cielo.

He escuchado el sonido del viento, he saboreado la mirada del sol, de la luna y las estrellas.

Me he adentrado en el espeso bosque y el desierto también lo he descubierto.

He hablado con el abuelo y el niño con la golondrina y el llantén.

He preguntado al azul del mar, al viento del prado, a la transparencia del aire, al blanco de la nieve, y al negro de la noche.

Y con todos ellos he coincidido, que el regalo de más valor, es el amor.





Somos

Noche oscura que nos acoge En su más profundo sueño

Claro día que despliegas Actividad y movimiento

Pero la Vida es noche y día
Se entremezclan luz y sombra
Se entrelazan día y noche
Se acarician movimiento y quietud
Se balancean las palabras y el silencio
La risa y el llanto
La claridad y la oscuridad

Entrelazados los contrarios Emiten una suave melodía ... que une toda la vida.







LA SENDA DEL BODHISATTVA

Prajna Paramita: Sabiduría

Por: Hugo Ramos – Ecuador



Prácticas Ilustrativas:

- -Caer en cuenta de experiencías de ver las cosas tal como son.
- -Realizar nuestros momentos de ilumínación: esos momentos de comprensión de un Dharma (ley universal) o dharmas.
- -Dharmas que hemos aprehendido por experiencia propia.
- -Enseñanzas que hemos recibido y asimilado para nuestra vida.
- -Vivencias que han transformado nuestra forma de ver la vida.
- -Experiencias que han ampliado nuestra consciencia.

La sabiduría es como la segunda ala que permite al ave volar, siendo la primera la compasión o el amor incondicional. Las dos son indispensables para que el ave vuele. En esta metáfora, el vuelo del ave sería la experiencia de la sabiduría y compasión en la vida ordinaria, sería la práctica del Zen momento a momento, también fuera del zendo. En otra metáfora, se dice que la compasión y la sabiduría son como el calor y a luz del sol; la experiencia sería la vida y la energía vital que el calor y la luz permiten.

Un maestro Zen decía que la práctica de la compasión sin sabiduría le convertía al practicante en una persona de buen corazón, bondadosa y afable, pero sin ninguna correcta visión ni correcta intención, mientras que la práctica de la sabiduría sin compasión le convertía al practicante en un erudito con gran conocimiento, con respuestas para todo, pero sin ningún contacto viviente ni interrelación con los demás. El primero, totalmente cálido, pero sin luz y el segundo, con mucha luz, pero totalmente frio.

Hay muchas definiciones de sabiduría en los tratados filosóficos, morales y sicológicos. Estos tratados consideran a la sabiduría, en

general, como una facultad humana que mueve a las personas a actuar con sensatez, prudencia, acierto y de "buena manera".

Pero, ¿qué entendemos por sabiduría en el budismo Zen? Para muchos maestros es simplemente "ver las cosas tal como realmente son", incluyéndonos a nosotros mismos y a todos los fenómenos. Aunque la definición es en verdad simple, implica un contenido enorme y profundo. Ver las cosas tal como son significa verlas sin filtros ni velos, con la inmediatez y claridad con que un niño mira una flor.

Generalmente cuando nos miramos a nosotros mismos o vemos el mundo externo, el pequeño yo se pone de por medio, con una carga de prejuicios, de gustos, de rechazos; con la nostalgia que nos impone la memoria del pasado o la angustia que nos inunda por lo que puede venir. Este yo que se interpone entre nosotros y la realidad mira las cosas a través de un cristal empañando por la nubosidad de la codicia, del odio y de la ignorancia y nos hace actuar alejados de la sabiduría y de la compasión.

En cuanto a ver las cosas tal como son y reflexionando profundamente sobre esto, a nosotros en verdad no nos molestan las cosas y los eventos por sí mismos, tal como aparecen y suceden, pero sí nos sentimos molestos frente a ellos debido a nuestros prejuicios y sentimientos de querer más, de apego o de rechazo, o de frustración porque

las cosas no suceden como queremos. Los eventos no son ni buenos ni malos en sí mismos, pero nuestras percepciones e interpretaciones sí son buenas o malas. ¿Perdemos un trabajo? Nos parece malo y catastrófico. ¿Encontramos uno mejor? Rebosamos de alegría. Así que perder el primer trabajo al fin del día no fue tan malo, aunque sí nos sentimos arruinados.

Es interesante conocer que esta conducta humana ha sido observada desde hace muchos siglos, y no sólo por místicos y maestros espirituales. Epicteto (55-135), por ejemplo, decía que "los hombres no se perturban por las cosas sino por la opinión que tienen de éstas". Shakespeare en su obra Hamlet escribe: "Nada es bueno o malo, pero nuestros pensamientos lo hacen así". Psicólogos modernos como Albert Ellis y Aaron Beck sostienen que la raíz de nuestros problemas está en nuestras ideas erróneas y distorsiones de nuestros pensamientos.

En nuestras relaciones con las personas y eventos, es importante saber qué podemos controlar y qué no. Pronto aprendemos que por seguro lo único que podemos controlar es nuestra actitud, nuestros pensamientos y nuestras emociones frente a los sucesos. No podemos controlar a otras personas, a la naturaleza, ni aún a nuestro propio cuerpo. Sentirnos frustrados porque las cosas no son como deseamos que sean es en verdad un

sentimiento de soberbia y exigir que sean como queremos, una pretensión necia de ser dioses.

Mucha gente hace lo que no debe, pero lo hace y nos molesta. No debería llover en un momento inoportuno, pero llueve, y nos incomoda. La sabiduría es también aceptación de las cosas tal como son, tal como están siendo. Pero esto no significa que nos rendimos si queremos que sean mejor. Podemos influenciar y tratar de afectar las situaciones que no están bien, pero sin la neurosis de que podemos controlar el cien por ciento de todo.

La verdad de que somos perturbados por nuestros prejuicios, percepciones, y emociones --no por los eventos en sí mismos o por la forma como suceden las cosas--, más la creencia de que podemos controlar todo, están en el centro de nuestras emociones negativas y son las razones de la poca sabiduría en nuestros comportamientos.

Entre las cosas y nosotros surgen los conceptos y sabemos que el concepto no es la cosa; surge la dualidad; aparecen las formas, sensaciones, percepciones y formaciones mentales; se interpone la mente del pequeño yo, que es en verdad una ilusión. Por el contrario, la aceptación de las cosas tal como son y de que no tenemos el control sobre todas, es la base de nuestra resiliencia frente a errores y fracasos, es la

fortaleza de nuestro carácter y, sobre todo, es la fuente inagotable de nuestra sabiduría, la fuerza para fluir con el ritmo de la vida ordinaria.

El ver las cosas tal como son significa estar siendo a la vez el conocedor, el objeto o la cosa que se conoce, y la realización epistemológica del conocer. Es ser, o mejor inter-ser uno con el "otro", este momento, de inmediato, sin intermediarios. Es simplemente ser la presencia que participa del ritmo y del fluir de la vida, esa presencia que está siendo, o más bien, que está intersiendo con la vida. Raimon Panikkar (1918-2010) escribe en una de sus obras que "conocer es un acto místico, es convertirse en lo conocido y hacerse una sola cosa con él" y al referirse a lo místico, manifiesta que "es la experiencia que implica la vivencia inmediata de la última realidad que transforma la vida y nos transforma."

En la mística universal y particularmente en el budismo zen, la sabiduría es también la correcta visión de que todos los seres, cosas y fenómenos son impermanentes o transitorios, inter-dependientes y vacíos de origen y esencia propia. Es ver que todos los fenómenos son procesos que están siendo momento a momento, que no son entidades fijas, sino que están en constante proceso de cambio y, por tanto, no son un estado inmóvil que pueda identificarse con una entidad o, en el caso del ser, con un yo.

Aún la inmutabilidad de una montaña es sólo apariencia y una ilusión alimentada por la temporalidad relativa del planeta, pero también está en constate cambio, tal vez imperceptible para nosotros porque tenemos otra perspectiva del tiempo (que es relativo).

La comprensión de lo que significa esta correcta visión sólo es un primer nivel de la sabiduría. Otro nivel es la vivencia de esta realidad en cada momento de nuestras vidas y la transformación de nuestra manera de vivir. Precisamente esta correcta visión de la impermanencia (anicca, en sánscrito), de la carencia de un origen y esencia propia en todos los fenómenos (anatta, no-yo) y de la universalidad de la insatisfacción y la ilusión (dukkha) como características o marcas de la existencia, es el contenido de la sabiduría (prajna) en el budismo.

En el budismo Hinayana, el sendero de la sabiduría comprende purificar la mente de todo engaño e impurezas y mantenerla clara a través de la meditación (bhavana) para así penetrar en el contenido de las marcas de la existencia y aprehender la enseñanza de las cuatro verdades nobles. La sabiduría en el budismo Mahayana, la raíz del Zen, está ligada a la doctrina del vacío (sunyata). El Sutra de la Perfección de la Sabiduría (prajna paramita) es la realización sublime, transcendental e intuitiva del vacío, de ese potencial infinito que genera todos los fenómenos, sin nunca separarse de ellos, es

decir, siendo inmanente a ellos. Entonces no es la nada nihilista, sino el vacío que es forma, de igual manera que la forma es vacío. El concepto de vacío-forma es difícil de explicarlo y se requiere confiar en la sabiduría propia del corazón, en la intuición mística, para aprehenderlo.

Desde otra perspectiva, en el budismo las enseñanzas sobre la sabiduría se refieren también a la necesidad de remover de nuestras vidas e interrelaciones los tres venenos del alma: codicia, rencor e ignorancia (o engaño, o ilusión). Estos tres venenos son los responsables de la mayoría de nuestras insatisfacciones y dolor, tanto individuales como colectivas. Colectivas, porque La codicia personal se institucionalizado en el consumismo desmedido de nuestra sociedad; el rencor, en violencia y, en un nivel más amplio, en guerras sin sentido; la ignorancia y el engaño, en fanatismos e intolerancias perniciosas y agresivas.

El desvanecimiento de estos venenos está relacionado con el esfuerzo consciente que debemos realizar para limitar en todo lo posible el predominio de nuestro pequeño yo en nuestras vidas. Se dice en el Zen que el principal obstáculo para nuestra realización e iluminación es nuestro ego, que nos crea la ilusión de que existe como ente separado, independiente de lo "otro" y es el origen de la dualidad ilusoria en que vivimos.

Afín a esta enseñanza sobre la sabiduría se encuentra la recomendación de evitar el apego a cosas materiales, personas, ideas y pensamientos, todos impermanentes. La enseñanza nos invita a recordar que la segunda ennoblecedora verdad enunciada por el Buda dice que la insatisfacción que permea la vida deriva del apego. En el budismo hay una ilustrativa metáfora sobre el apego y su opuesto, el no-apego. Se dice que el apego es como entrar en un remolino cuando navegamos en un río; el desapego, como quedarnos estacionados en un vado del río, sin caer en cuenta del remolino; y el no-apego, como bordear el remolino,

dándonos cuenta del peligro de acercarnos a él, y continuar fluyendo.

Respecto a los apegos, la enseñanza de Jesús es oportuna. Dice en Lucas 12,32-34: "No os hagáis tesoros en la tierra, donde la polilla y el orín corrompen, y donde ladrones minan y hurtan; sino haceos tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni el orín corrompen, y donde ladrones no minan ni hurtan. Porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón."

Está en nosotros practicar, experimentar en nuestras vidas, momento a momento, la sabiduría profunda de las enseñanzas y permitir que nos transforme.





PERLAS DE SABIDURÍA

Zen, Ahora y Aquí

Por: Gaspar Caballero – Mallorca Fotografías de Pentti Sammallahti (Finlandia, 1950)

"El Zen es un camino que, sin duda, nos conduce a la experiencia cumbre del ser humano. La persona despierta así a la libertad perfecta..."

Berta Meneses, maestra Zen



"La gran carencia del mundo actual es de calidad y no de cantidad; de grandeza, pero no de mayor volumen; de silencio y no de ruido; de contemplación y no de posesión...

Una persona espiritual está por encima de la política, porque tiene amor hacia ambos lados y no puede luchar contra uno de ellos...

La fe es espiritual. La creencia es intelectual. El amor es no violencia infinita".

Joan Mascaró, el escritor y humanista y traductor de los principales textos sagrados del hinduismo, siempre nos mueve y remueve y, muy a menudo, nos conmueve y nos saca de la confortabilidad y nos lleva a la reflexión...

Hoy, con **Zen, aquí y ahora**, iremos directos a la meditación de la mano de Berta Meneses... Con su maestría recorreremos el camino del zen, y escucharemos el sonido del silencio...

Dice la maestra, Berta Meneses que:

El Zen es educación silenciosa... Aprendemos del mayor misterio...

En este camino del Zen te descubres a ti mismo...

Comprendes tu naturaleza esencial...
Y la de todos...

¿Conoces su secreto?

Su práctica te ensancha la conciencia. Sentarte, en quietud, te remueve el inconsciente.

La perseverancia y la paciencia hacen brotar la intuición.

Una intuición pura, creativa, innovadora, cautivadora.

Con el Zen liberas una gran energía: el **Joriki**...

La energía de la meditación.

Te sientas sin objeto, sin objetivo. Te despiertas en el silencio quieto de la postura. Respiras y todo pasa. Ni pensamientos, ni sentimientos, ni emociones. Todo fluye en el silencio de la quietud...

Abres los ojos y todo es.

Te concentras en la postura.

En la respiración.

Observas la actitud de la mente.

La contemplas.

La dejas pasar.

Te sientas en el centro del **Zafu**, la almohada redonda.

Las piernas cruzadas.

Las rodillas tocan el suelo.

La pelvis bascula hacia delante.

La columna vertebral bien arqueada.

La espalda recta.

Empujas el suelo con las rodillas y el cielo con la cabeza.

La nuca estirada.

La barbilla entrada.

El vientre relajado.

Como un arco tensado, listo para disparar.

La mano izquierda sobre la mano derecha.

Las palmas, hacia el cielo, acarician el abdomen.

Los pulgares, mirándose de cara, se frotan.

Los hombros, colocados ligeramente atrás, caen de forma natural.

La punta de la lengua toca suavemente el paladar o el dorso de los dientes.

Pones la mirada a un metro de distancia.

En verdad, no miras fuera.

Es una mirada girada a tu interior.

Los ojos entreabiertos no miran nada.

Ni a ninguna parte.

Intuitivamente, lo ves todo.

La respiración juega un papel primordial.

El ser vivo respira.

En el principio está el aliento.

La respiración Zen es incomparable a ninguna otra.

Tiene un ritmo lento, poderoso y natural.

Los Maestros comparan la respiración Zen con el llanto del bebé, con el mugir de una vaca.



Si la expiración es suave, larga y profunda, la inspiración viene sola.

La mente Zen es como la mente del principiante.

Todo es nuevo, renovado, bello.

El camino de la vida es una iniciación permanente, una aventura, un juego, una búsqueda, un regalo, en el cual el yo se realiza, se comprende, se libera...



La postura no nos esconde lo que somos. No pasa por alto ninguno de nuestros defectos, de nuestras desviaciones. Revela nuestro ego...

La postura nos obliga a mirarnos de frente, muy íntimamente y de una forma dura, exigente y rigurosa...

Nos despierta, sutilmente, las fibras más pequeñas de nuestro ser.

La respiración es la llave que abre la barrera sin puerta.

El Zen nos abre, automáticamente, inconscientemente, naturalmente, a comprender que "la postura es el despertar".

"La postura es, en sí misma, es el Satori", dicen los maestros



La postura es la iluminación. Esto es Todo...

Cuando Todo y Tu hacéis Uno...

"Sólo aquellos que han comprendido el Infinito pueden transmitir sus sensaciones a los demás"

Joan Mascaró, escritor y humanista

*CON UN CLICK, PUEDES VER LAS PERLAS ZEN EN EL CANAL "EL SO DEL SILENCI"

https://youtu.be/KKSz46IIONM (ZEN, AHORA Y AQUÍ en castellano)

https://youtu.be/QjBx31Lg9u0 (ARA I AQUÍ en catalán)





RECOMENDACIÓN DE LECTOR

Libro: Luz sentada en la Luz

Recomienda: Caterina Molina – Catalunya



La Asociación zen Dana Paramita acaba de publicar "Luz sentada en la Luz. Una experiencia cristiana en el Zen", de la hermana Elaine Macinnes, traducido por Constantino Casasbuenas.

Se trata de un libro de sumo interés para quien esté interesado en la meditación zen y para todo aquel que, sea cristiano o no, busque un camino de autorrealización. La autora recibió el nombre zen Ko-un Ang ("Nube de Luz") de su maestro japonés, el gran Yamada Koun Roshi, de la escuela Sanbo Kyodan -que significa la escuela zen de los Tres Tesoros-, y nos describe en páginas entrañables su propia búsqueda en un contexto cristiano.

Se trata de un libro para principiantes, pero, como la mente zen es mente de principiante, es un texto de cabecera para recordar las bases sobre las que se establece la experiencia zen.

A través de los diferentes capítulos, la autora nos introduce en la enseñanza, que va de lo aparentemente sencillo, como silenciar el cuerpo y la mente, hasta la pregunta fundamental del ser humano: ¿Quién soy Yo? Lo hace familiarizándonos con el lenguaje propio de la disciplina contemplativa zen Mahayana (Buda, Dharma, Sangha, zafu, zabutón, zendo, gassho, zazen, makyo, koan, kinhin, shoken, mudra, joriki, kensho, roshi). Teniendo en cuenta que el Zen no es conceptual, y no es teología ni filosofía, sino que apunta directamente a la mente-corazón y no descansa en palabras ni letras, la hermana Elaine nos va recordando la importancia de la práctica y la disciplina de sentarse en meditación (dhyana) para transformarnos

internamente y llegar a Ser despiertos, un despertar que nos hace libres de los condicionamientos que causan el sufrimiento individual y en el mundo. También nos recuerda la interconexión de todo con todo y el papel de la conciencia adquirida a través de la práctica meditativa para ayudar a los que sufren. En este sentido, el libro presenta diferentes testimonios de presos que han conocido la meditación zen gracias a la fundación The Prison Phoenix Trust, en Oxford, Reino Unido, de la cual ha sido directora desde 1992.

Pero el Zen no está tan alejado, como parece, de las disciplinas contemplativas occidentales. San Juan de la Cruz, Meister Eckhart, Tauler, para citar solo algunos, apuntaban también a la contemplación no dual, un estado de consciencia más allá de sujeto y objeto, solo que occidente las ha

ignorado sistemáticamente. Por eso, cuenta ella, que cuando entró en el convento en 1953, era prácticamente imposible encontrar un maestro en contemplación; de ahí su necesidad de ir a oriente para encontrar uno, pues allí había maestros cuya experiencia mística les daba autoridad para orientar a otros en el camino espiritual.

En esta época cargada de ignorancia, estrés y miedo, de ilusiones e incertidumbre, de arrogancia, extremo sufrimiento y soledad, Luz sentada en la Luz nos muestra un camino para conectar con la respiración, con el Pneuma o Espíritu, con lo Otro, para indicarnos que solo la libertad y la conciencia adquiridos con la práctica de la meditación, guiada por un maestro espiritual capacitado, pueden restablecer una comunidad humana protegida por los dones adquiridos en su práctica espiritual.





EL COMPARTIR DEL SANGHA

Escuela Berta Meneses, Comunidad 13 Enero: Experiencias vividas durante el trimestre julio-agosto-septiembre 2021

Por: Rebeca Flor- El Salvador

Durante este periodo se ha brindado el seguimiento a los alumnos con la modalidad presencial y a 3 personas adultas en alfabetización, logrando consolidar su aprendizaje en lecto escritura y las operaciones básicas de matemática, los contenidos de las guías de aprendizaje en las materias de ciencias y artística asignadas por el Ministerio de educación. Así como actividades para forjar en ellos actitudes y valores para la buena convivencia y ser mejores personas.

A pesar de la pandemia, la escuela sigue manteniendo una asistencia presencial de 80%. Se hace labor con cada uno de los padres de familia para que envíen a sus hijos. Hay confianza de la comunidad en la escuela por el manejo de las normas de bioseguridad. La alegría de los niños de asistir obedece al trabajo que realiza el equipo de maestras, al buen trato, motivación positiva, el afecto, ser

escuchados, no rechazo físico, la higiene y limpieza de la escuela. No ha habido casos de COVID entre alumnos y maestras.

Visita de la Maestra Berta al Centro Escolar.

El 10 de septiembre la Maestra fue recibida con inmensa alegría por parte de la comunidad escolar, a la que no había podido llegar desde septiembre de 2019. Por razones de bioseguridad, se tuvo la presencia de un grupo significativo de alumnos y padres de familia.



Muestras de cariño y agradecimiento fueron expresadas por maestras, alumnos y padres de familia. Ofrecieron presentaciones artísticas (poemas, bailes), fue

homenajeada con presente y un poster de agradecimiento. La directora hizo una presentación de las labores realizadas durante 2020 y 2021, destacando el trabajo en equipo, el compromiso en la formación de los alumnos y la entrega amorosa como docentes. Hubo reunión de trabajo y tertulia con las maestras, autoridades municipales y comunales, para conocer el trabajo realizado y necesidades de la escuela.

La presencia de la Maestra ha sido de gran



significado en la comunidad, dada la situación de pandemia. Se le agradeció esa entrega tan especial que ella tiene hacia esta Comunidad.





El so del silencio

Por: Silvia Vidal y Ramón Humet - España



Somos Sílvia Vidal y Ramon Humet, y hemos creado un canal de YouTube con música e imágenes de carácter contemplativo: So Silent. Proponemos adentrarnos juntos en el silencio de la plenitud, en "la música callada, la soledad sonora", como dice el poeta místico, con nuestros paisajes sonoros meditativos de shakuhachi, piano, gong, cuencos tibetanos y otros instrumentos resonantes.

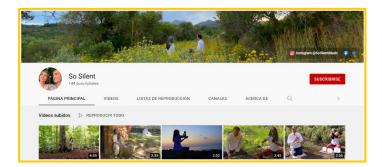
Diseñamos, componemos, grabamos y compartimos videos en lugares serenos del Mediterráneo donde los sonidos de la naturaleza se entrelazan con las resonancias de los instrumentos.

Os invitamos a pasear por nuestro canal, en el que poco a poco vamos añadiendo nuevos videos, y a disfrutar de esos pequeños momentos visuales y sonoros. También os podéis suscribir y pedir que se os avise de

las nuevas publicaciones a medida que vayan saliendo.

Hemos tenido la oportunidad de dar los primeros conciertos de este proyecto en la Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri de Barcelona. Damos gracias a la sangha por la confianza y el soporte que se nos brindó desde el primer momento.

¡Os deseamos que disfrutéis tanto como nosotros!



https://www.youtube.com/sosilent



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 <u>aleelbaba@gmail.com</u> y
Cristina Muñoz <u>cmunoz@colsantarosa.edu.ar</u>

Ecuador

María Cuvi <u>marcuvi@uio.satnet.net</u> y
Hugo Ramos <u>hramosgzen@gmail.com</u>

El Salvador

Nelson Perla <u>nelsono.perla@gmail.com</u> 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 <u>juank_w@hotmail.com</u> y

Flor González <u>flrmaria30@gmail.com</u>

Italia

Florencia: Cristina Gozzini <u>crgozzini@gmail.com</u>

Roma: Alessio Manzini <u>alessio.manc@gmail.com</u>

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.



