MONTAÑA DE SILENCIO

Nº 4 DICIEMBRE 1.991 MEDELLIN - COLOMBIA

Montaña azul y

Mushotoku, el no-logro, la no-ganancia, el no-beneficio!

Mushotoku, risco azul e inaccesible contra el que se estrellan muchos practicantes y simpatizantes del Zen. Una práctica sin meta, sin objeto, que no aporte *nada* a nuestra larga y ambiciosa carrera de éxitos, ¿ qué puede significar en este desesperado final del siglo XX?

No hay que ir muy lejos para encontrar razones para el desconcierto. En los estantes de cualquier supermercado se apiñan los libros que demanda un creciente consumo: minuciosas guías para el triunfo, para el crecimiento, para la conquista, para el éxito en todas sus formas -en el amor, en el sexo, en los negocios, en el arte, en la religión, en la fama, etc., etc., etc.

A pesar de las infinitas señales del agotamiento, del continuo crujido planetario, del malestar cotidiano, todavía no se entiende lo que algunos hombres despiertos y atentos han señalado repetidamente, que "¡La peor enfermedad del hombre es el éxito!"

Nuestro problema no es que no estemos preparados para cambiar, que no queramos cambiar, que no busquemos el cambio, sino, justamente, lo contrario, ¡la obsesión por el cambio, por querer manipular y sobredeterminar el curso de la existencia! Así, nunca estamos presentes en el instante del cambio, "aquí y ahora", justo en el lugar que ocupan nuestros pies.

Cuenta la leyenda que Homero, el más sabio de los griegos de su época, en la cumbre de la gloria, murió de pena porque no pudo comprender el significado de las palabras de un pescador que, al final de la jornada, le había respondido a su pregunta, "¿Cuántos cogieron?", con "Lo que no hemos cogido, lo hemos tirado; lo que no hemos cogido, lo llevamos siempre con nosotros."

nubes blancas

Mushotoku, la esencia de nuestra práctica, la esencia del Zen, la esencia de la enseñanza del Buda; nada que se pueda lograr, nada que pueda ser atrapado, nada de lo que se carezca o se pueda poseer.

"Esta Vía, este lugar, no es grande ni pequeño, propio ni ajeno, pasado ni presente -existe justo como es." (Dogen, del *GenjoKoan*)

Juan Felipe Jaramillo.

Portada: sello de la *Sangha* (Comunidad Zen).

Kusen (Enseñanza

Por *Reitai Lemort.*
Medellín, mayo 25-26 de 1.991

Disposición

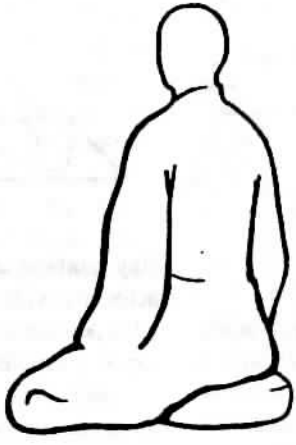
¿Cómo prepararse para practicar el *zazen*? ¿De qué manera pensar en la práctica de *zazen*? Yo creo que debemos utilizar la mente, nuestra conciencia para prepararnos para la práctica. La mente, la conciencia personal tienen fuerza, tienen poder, lo que no hay que rechazar, sino utilizar. Yo creo que si tomamos el hábito de pensar en la práctica de cierta manera, eso puede ayudar mucho a tranquilizar el espíritu y el cuerpo durante la práctica, puede ayudar a controlar nuestros pensamientos, nuestra actividad durante la práctica de la postura. El maestro Dogen dice que debemos parar toda preocupación durante *zazen*, no seguir en las cosas de la vida cotidiana, cortar con todo eso tanto como sea posible y solamente sentarse.

Entonces, creo que debemos pensar en la práctica cuando venimos al *doyo*, como un momento donde podemos parar de hacer algo, es decir, tener descanso. Descansar de todas las preocupaciones durante media o una hora. ¿No les parece rico? También, considerar el momento de *zazen*, como un momento en el que podemos estar solos, como si en el *doyo* no hubiera nadie más. No preocuparse de su apariencia exterior; no preocuparse del efecto que podemos producir sobre los otros; no preocuparse más de su estado interior que de su estado exterior.

Concentración

En la sociedad, en las relaciones con los otros, tenemos casi siempre una fachada, un disfraz, y eso aparece en su postura, en su cuerpo. Relájense, no se preocupen por el aspecto, como cuando entramos en un cuarto en el que podemos cerrar la puerta

por la palabra)



y donde estamos seguros que nadie va a entrar. El *doyo* es un lugar de soledad, aún si hay otras personas.

La repetición de esta disposición de espíritu para practicar *zazen* puede producir algo muy bueno para entrar en la práctica. Pero es a veces difícil decidir parar nuestras preocupaciones, porque queremos mucho a nuestras preocupaciones. Eso es una distracción con respecto a nuestro ser, a nuestra vida. Aun cuando hay tristeza, muy frecuentemente no queremos soltarla, porque eso nos da existencia en el sentido del ego.

Tomar la decisión de parar toda preocupación por un momento ya es un paso muy grande.

Abandonar toda preocupación durante *zazen*, incluso toda preocupación en la postura, éste es el aspecto de la concentración durante *zazen*. Es decir, ir hacia nada, hacia el fondo del ser. Eso no depende de nuestro estado, no depende de nada, no depende de la perfección o imperfección de nuestra postura.

Cuando esta concentración aparece durante *zazen*, se obtiene la libertad con respecto a las propias características, la libertad de no preocuparse por sus apegos, sus rechazos, su pasado, su porvenir. Eso puede modificar nuestras características, nuestro *karma*, nuestra postura, porque ir hacia eso, hacia esta nada, es olvidar, soltar en el cuerpo; es una modificación de la postura sin voluntad, sin estar activo. Este aspecto del *zazen* es importante para el control de su vida, para lograr un cambio en sus características.

Sentado en *zazen*, se dejan pasar las imágenes. Los pensamientos, las formaciones mentales que surgen del inconciente, pasan como nubes en el cielo y terminan por desaparecer si no les prestamos ninguna importancia. El Zen es muy simple y al mismo tiempo muy difícil de comprender. Requiere esfuerzo y repetición como la vida misma. Sentado en *zazen*, sin metas, sin buscar nada, si vuestra postura, vuestra respiración y la actitud de vuestro espíritu están en armonía, comprenderéis el verdadero Zen, la naturaleza de Buda.

Observación

Hay otro aspecto: el de la observación durante *zazen*. Observación, es decir, con la intervención de su conciencia; volverse conciente de todo, de las imperfecciones de la postura, para modificarlas tanto como podamos hacerlo o para darnos cuenta de nuestra impotencia para modificarlas. Darnos cuenta, también, de nuestra falta de intimidad con nuestro cuerpo y nuestro espíritu. A veces, no sabemos cómo hacer, cómo modificar la postura. Podemos ver que algo no está bien, pero son tensiones inconscientes que nos impiden estar bien y respirar libre, profundamente. Aún si no les gusta las correcciones de la postura, deben tomarlas en cuenta.

Con frecuencia, les cuesta mucho seguir las modificaciones, las correcciones que yo trato de hacerles sentir. Nos cuesta porque es difícil modificar características profundas. Además, tratamos siempre de justificar nuestras características, justificar nuestros comportamientos.

El cuerpo y el espíritu del practicante del Zen, deben ser como el diamante. El diamante toma el color del objeto sobre el que está puesto, pero no es afectado por este color.

Hay también la observación de nuestros actos en la vida cotidiana, de los recuerdos y los pensamientos que aparecen durante *zazen*, y eso nos permite conocernos, ver qué hacemos con nuestra vida. Es a partir de la observación que puede aparecer la necesidad de la concentración. Si nos quedamos en la observación no es suficiente; no podemos obtener libertad solamente con la observación. Sólo la podemos obtener a partir de otra dimensión de nuestra vida, de nuestro ser. Es lo que Dogen llama realizar el *satori*, el despertar, a partir de *mayoi*, de la ilusión.

El control de la práctica de Zen es un control sin control. Es decir, que no es una cosa que nos imponemos con la voluntad personal. Realmente, en la práctica del Zen no tenemos una meta, no sabemos a dónde nos está llevando la práctica, no sabemos qué modificaciones van a operar en nuestra vida. No es una sabiduría, no son comportamientos que podemos agarrar con la conciencia; no sabemos que vamos a actuar de esta manera para no sé qué en una próxima vida, o por una razón metafísica, o lo que sea. La práctica del Zen es una transformación del ser, correspondiente a nuestra naturaleza profunda; pero no sabemos para dónde vamos. De cierta manera, la práctica del Zen es aceptar un riesgo.

Incidencias: Zen y vida de reclusión

En un recóndito barrio llamado Yarumito, catalogado como zona roja del municipio antioqueño de Itagüí, existe un centro penitenciario de índole especialísima: es una cárcel departamental, en nuestra hermosa República de Colombia, tal vez la única en su género, que conlleva el nombre del lugar donde está ubicada. Allí, por designios del destino, algún día llegó, enviado por la Providencia, el monje Zen, Juan Felipe Jaramillo, quien dirige el doyo Zen Montaña de Silencio.

Perseverando y superando la violencia, la confusión, la inmoralidad, la pérdida de valores y del sentido de la vida ante la injustificada o mala administración de la justicia en nuestro país, las cuales estamos viviendo en carne propia, periódicamente realizamos nuestra práctica de *zazen*.

En Casa Verde, nuestro lugar de concentración, al sentarnos y lograr la pureza del espíritu, nos desinhibimos de la monotonía carcelaria, vemos con nuestros ojos de profunda sabiduría interior la vida externa en todas sus complejidades; escuchamos esa voz de aliento, después de las campanadas de rigor, esa fluidez de cálido y grave acento, leyendo esos maravillosos pasajes sobre la postura justa, concentrados en conservar la verticalidad de nuestro cuerpo, dejando que la vida cósmica fluya a través de nuestro organismo y de nuestro espíritu, sin preocuparnos más de nuestras propias características.

Lo difícil de la adaptación a la transición "reclusión-libertad" lo logramos en el *zazen*, donde cortamos los pensamientos cotidianos del duro vivir y luchar, lo logramos en el *dharma* de la paz y la felicidad, buscando, totalmente solos o con nuestros allegados que nos apoyan y dan voces de aliento, la gran Vía, la cual es fundamentalmente perfecta.

Vladimir Molina Cañas
Julio de 1.991

TENZO K

Instrucciones para la c

Por el maestro Dogen (1.200 - 1.253)
Tomado de la versión al inglés de Thomas Wright. REFINING YOUR LIFE, From the Zen Kitchen to Enlightenment. Weatherhill. Tokyo, 1ª ed. 1.983.
(Traducción de Juan Felipe Jaramillo)

Cuando fui al monte Tiantong, un monje llamado Lu de Qingyuan Fu servía como *tenzo* (1). Un día, después de la comida del mediodía, mientras caminaba hacia otro edificio del monasterio, observé a Lu secando hongos bajo el sol al frente del *butsuden* (2). Portaba una vara de bambú pero no tenía sombrero sobre su cabeza. Los rayos del sol golpeaban tan duramente que las losas del camino me quemaban los pies. Lu trabajaba duro y estaba cubierto de sudor. No podía ayudar, pero sentía que el trabajo era un esfuerzo excesivo para él. Su espalda era como un arco estirado y tenso, sus largas cejas blancas caían a los lados.Me aproximé; le pregunté por su edad. Respondió que tenía sesenta y ocho años. Luego le pregunté por qué no usaba ningún asistente. El respondió: "Los otros no son yo".
"Tiene razón", dije, "puedo ver que su trabajo es la actividad del *budadharma* (3), pero ¿por qué está usted trabajando tan duro bajo este sol abrazador?"
El replicó: "Si no lo hiciera ahora, ¿cuándo podría hacerlo entonces?"

Yo no tenía ya nada más que decir. Mientras caminaba a lo largo de ese sendero, comencé a sentir interiormente el verdadero significado del papel del *tenzo*.

Llegué a China en abril de 1.223, pero incapaz de desembarcar inmediatamente, permanecí a bordo del buque en el puerto de Ningbo. Un día de mayo, mientras conversaba con el capitán, un viejo monje de unos sesenta años de edad vino directamente al barco a comprar hongos a los comerciantes japoneses a bordo. Lo invité a tomar té y le pregunté de dónde venía. Me dijo que era el *tenzo* del monasterio del monte Ayuwang y añadió: "Soy nativo de Xishu, aunque salí de allí hace más de cuarenta años. Cumplo sesenta y un años próximamente y he practicado en varios monasterios Zen en este país. El último año, mientras vivía en Guyun, visité el monasterio de Monte Ayuwang, aunque todo el tiempo pasé confundido sin saber qué estaba haciendo allí. Después del período de práctica de verano del último año, fuí nombrado *tenzo*. Mañana es cinco de mayo, pero no tenía nada especial para ofrecer a los monjes. Quiero preparar una sopa de fideos, pero como no tenía hongos para agregarle, vine hasta aquí para comprar algunos".

Yo pregunté: "¿Cuándo salió de Ayuwang?"
Respondió: "Después del almuerzo."
"¿Es lejos de aquí?"
"Cerca de catorce millas."
"¿Cuándo regresará al templo?"
"Planeo regresar tan pronto como compre los hongos."
"Se puede imaginar cuán afortunado me siento por este encuentro inesperado. Si

---

(*) El texto completo estará próximamente disponible en los *doyos* del país.
(1). Cocinero
(2). Salón o edificio en el cual hay una estatua de un *Buda* o *Bodhisattva*.
(3). La enseñanza del *Buda*.

YOKUN
ocina Zen (Fragmento)*

fuera posible, desearía que permaneciera un rato más largo y me permitiera ofrecerle algo más."
"Lo siento, pero ahora esto no es posible. Si no regreso mañana para preparar la comida, no estará bien hecho."
"Pero con seguridad, en un lugar tan grande como Ayuwuang, tiene que haber otras personas que puedan preparar las comidas. ¿Estarán molestos porque usted no esté allí?"
"Se me encargó este trabajo a mi edad. Es, por decirlo así, la práctica de un viejo hombre. Además, cuando salí del templo, no pedí permiso para permanecer afuera toda la noche."
"Pero ¿por qué siendo usted tan viejo, hace el trabajo tan pesado de un *tenzo* ? ¿Por qué no dedica su tiempo a practicar *zazen* o a trabajar en los *koanes* de los antiguos maestros? ¿Qué se puede ganar de especial trabajando como un *tenzo* ?

El lanzó una carcajada y señaló: "¡Mi buen amigo extranjero! Usted no entiende aún del todo qué es la práctica, ni conoce el significado de los caracteres (4)."

Cuando escuché estas palabras del viejo monje quedé profundamente asombrado. Y le pregunté aún,
" ¿qué son los caracteres y qué es la práctica?"

El replicó: "Si no se engaña a sí mismo acerca de este problema, usted será un hombre de la Vía."

En ese tiempo fui incapaz de comprender el significado de sus palabras.

(4). Ideogramas, palabras escritas.

"Si usted no entiende, por favor venga al Monte Ayuwang alguna vez y conversaremos acerca de la naturaleza de los caracteres más ampliamente." Con ésto, se levantó rápidamente. "Está siendo tarde y el sol está a punto de ocultarse. Temo que no pueda permanecer más tiempo." Y luego partió para el Monte Ayuwang.

En julio del mismo año, me encontraba en el Monte Tiantong. Un día vino a verme el *tenzo* de Ayuwang. Dijo: "Como el período de prácticas de verano ha terminado, seré retirado del cargo de *tenzo* y planeo regresar al hogar. Escuché que estabas aquí y tuve grandes deseos de conversar contigo y ver qué estabas haciendo."

Yo estaba muy feliz de verlo y recibirlo cordialmente. Conversamos sobre muchas cosas y, al final, llegó al tema que había tocado a bordo del barco con respecto a la práctica y al estudio de los caracteres.

El dijo: "Una persona que estudia los caracteres tiene qué saber justamente qué son los caracteres, y el que tiene la intención de practicar la Vía tiene qué entender qué es la práctica."

Yo le pregunté de nuevo, "¿qué son los caracteres?

"Uno, dos, tres, cuatro, cinco" respondió.

"¿Qué es la práctica?"
"No es nada del mundo que esté oculto."

Aunque hablamos de muchas otras cosas, no las mencionaré aquí. Cualquier

pequeña cosa que haya aprendido sobre los caracteres y la práctica se lo debo fundamentalmente a ese *tenzo*. Cuando me encontré de nuevo con mi maestro Myozen, quien murió más tarde en China, y le conté sobre mi encuentro con el *tenzo* del Monte Ayuwang, se sintió muy feliz al escucharlo. Más tarde, me encontré un *gatha* (5) que Xuedou había escrito para sus discípulos:

" Uno, siete, tres, cinco-
La verdad que tú buscas no puede ser comprendida.
Mientras la noche avanza, una brillante luna
Ilumina todo el océano;
Las joyas del dragón se encuentran en cada ola.
Mirando la luna, aquí está,
En esta ola, en la próxima."

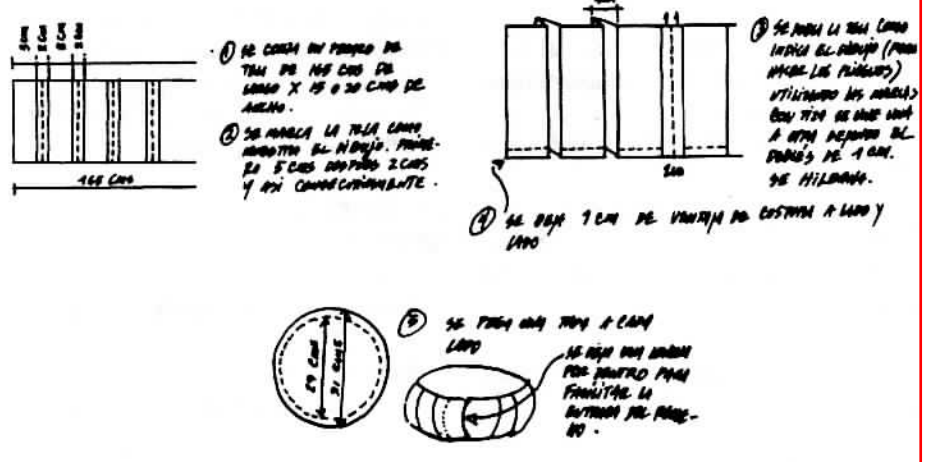
Comprendí entonces que lo que el *tenzo* que había conocido el año anterior había dicho, coincidía perfectamente con lo que Xuedou señalaba en su *gatha*. Comprendí más que nunca que el *tenzo* era un hombre plenamente vivo en el *budadharma*.

Yo me esforcé en ver los caracteres uno, dos, tres, cuatro y cinco; ahora también veo seis, siete, ocho, nueve y diez. Los futuros estudiantes tienen que ser capaces de ver este lado desde ese lado, tan bien como ese lado desde este lado. Practicando con un esfuerzo intenso, usando todo su ingenio, usted será capaz de comprender el Zen genuino que va más allá de la superficie de los caracteres. Actuar de otro modo, sólo podrá conducirlo a pasar por un Zen diversamente corrompido del que saldrá incapaz de preparar diestramente las comidas para la comunidad.

(5). Pequeño poema de carácter religioso.

Instrucciones para fabricar un *Zafú*

ver http://www.fundacionzen.org/transfer/practica_grupos_zip/Como_hacer_un_zafu.pdf.zip



Breve reseña sobre el Aikido

El *Aikido* como el *Judo*, el *Karate*, el *Kendo* y otras artes marciales, forman parte de las *Budo*. El vocablo *Budo* significa la vía para detener las armas. Antiguamente en Japón existían numerosas técnicas de combate donde se empleaban sables, bastones e instrumentos agrarios. Con la aparición de las armas de fuego, se volvieron artes para el desarrollo del individuo. Debido a esto, no es de extrañarse que los maestros de artes marciales realicen junto con sus prácticas conocidas como guerreras, la práctica del Zen, la ceremonia del té o la caligrafía.

Dentro de las artes marciales, el *Aikido* ocupa un sitio especial y se diferencia de las otras debido a la búsqueda de su fundador *O Senseï Ueshiba.*

A lo largo de sus prácticas *O Senseï* desarrollaba sus percepciones y su sensibilidad, y a la edad de 42 años, después de un combate donde se enfrentó con un oficial, pudo finalmente tocar el "corazón del *Budo*." Dijo, entonces: "Comprendí que la tierra entera era mi casa, que el sol, la luna y las estrellas no difieren de mí. Fuí liberado de todo deseo con respecto a mi situación, mi renombre y mi riqueza y también mi poder. Comprendí que la esencia del *Budo* consiste en acep tar el espíritu del Universo." Agregó: "la vía del *Budo* consiste en hacer del corazón del Universo nuestro propio corazón."

A través de sus palabras comprendemos cuán lejos está el *Aikido* de las otras artes marciales donde hay competición y deseo de vencer al otro en los combates. Desafortunadamente, este sentimiento existe también en muchos practicantes de *Aikido* , que hablan de amor en tanto atropellan a sus compañeros.

Hasta el final de su vida, el Maestro añadió diversos perfeccionamientos a su propia creación para hacer de ésta el arte marcial de paz y armonía que nos ha legado. Esta búsqueda tuvo como consecuencia en los niveles físicos de la práctica, desembocar en gestos simples, puros y enérgicamente muy eficaces.

Muchos practicantes buscan la eficacia externa ; quieren probar que las técnicas son muy eficaces utilizando acciones de palanca sobre las articulaciones. Esto es peligroso ya que conlleva el riesgo de dañar las articulaciones, y, sobre todo, el fenómeno doloroso engendrado por estas técnicas endurece el cuerpo y crea, poco a poco, bloqueos. Muy por el contrario, la práctica debe soltar las articulaciones, estirar los músculos, permitiendo adquirir una postura del cuerpo estable, una respiración libre y una mirada luminosa. Es por esto que el *Aikido* respeta la fisiología del cuerpo, utilizando siempre la espiral en los movimientos. El practicante se inscribe en un círculo cuyo centro está constituído por el *hara* (centro situado en el abdomen, punto central del equilibrio estático y dinámico, de donde nace la energía vital) y a partir del cual el movimiento de los brazos y de las piernas sigue espirales.

La repetición de estos movimientos miles de veces permiten liberar, poco a poco, el cuerpo de sus tensiones, de sus vivencias traumáticas físicas, psicológicas y afectivas. En *Aikido* se habla de tener un centro fuerte y extremidades suaves. Teniendo en cuenta estos criterios podemos comprender que, es más fácil abordar la verdadera práctica del *Aikido* cuando se es pequeño y poco musculoso que cuando se está configurado como un atleta. Recordemos que el Maestro *Ueshiba* medía 1.54 m. y que aún a los 86 años ninguno de sus jóvenes alumnos podía moverlo cuando estaba en la postura. Es por esto que las mujeres pueden llegar a altos niveles en la práctica y en la enseñanza del *Aikido*. Toda persona puede practicar el *Aikido* cualquiera sea su edad. Por lo tanto, es un gran error creer que el *Aikido* es una excelente técnica de autodefensa para las mujeres. Existen medios más eficaces para defenderse que el *Aikido*.

Michele Laserre, Maestra de *Aikido*; actualmente reside en Santafé de Bogotá.

La experiencia de mi libertad

"Si mis demonios han de abandonarme, me temo que mis ángeles levanten vuelo también"
Rilke

Hablar de la experiencia del Zen es difícil. Escribirla también. El Zen es para mí, la práctica del *zazen*, y ésto, una vivencia, entonces ¿cómo nombrar el dolor o la inmovilidad?

La búsqueda de la libertad ha sido en mi vida, la batalla, un reto de guerrera. La persigo con obstinación sin saber muy bien ¿qué es? y ¿dónde encontrarla?, y por supuesto ignorando que mi libertad está en mí, únicamente.

Libro batallas contra los demonios, contra el padre y contra los patriarcas. De ahí salgo vencida y vencedora, y sobre todo sabiendo que estoy equivocada. La libertad es otra cosa. Aún no sé que ella tiene que ver con mi cuerpo, con estar en silencio y en la intimidad conmigo. Desconozco que la libertad se consigue sentándose en *zazen* y soltándolo todo.

La libertad, yo creo, es subvertir el orden, seguir el orden cósmico, ser una con el cosmos. Para vivirlo no es necesario viajar, ni soñar, sólo sentarme en la posición de *zazen* y respirar libremente hasta que los riñones se unan con el infinito y se encuentre la unidad con la Fuente.

La libertad de soltarlo todo, es una experiencia del *zazen*. Es lo que intuyo cuanto sé del Zen y comienzo la práctica en un rincón de mi habitación, a partir de las instrucciones que trae un libro -antes de conocer a mi maestro y al grupo de practicantes en el *Doyo*- ninguna lectura, sólo la práctica, cuatro años, sola, siempre intuyendo algo poderoso: la libertad de estar aquí y ahora.

No es fácil derribar las fronteras, ni hacer flexibles las rigideces o abrirme a los demás, entonces me resisto: falta de aire, dolores, náuseas, sensación de estar entre una estrecha jaula con una multitud, ganas de salir corriendo, pánico. Pero...¿y la pregunta por la libertad? Entonces lo que dice mi maestro por un oído me entra y por el otro me sale:
"- *Zazen* sin ningún propósito."

Estar sin las películas del pasado, sin los sueños del futuro. Estar simplemente. ¡Qué más libertad!, y tan fácil: soltarlo todo en la posición de *zazen* respirar libremente como si no hubiera fondo, pero... la respiración cósmica sigue siendo una ilusión y yo no me acerco a ninguna libertad. Sé que así no se puede buscar, entonces practico *zazen*.
"- *Zazen* sin propósitos", pero yo tengo el mío.

Tan cerca que estoy de obtener mi libertad. No obstante mientras hago *zazen* refunfuño. Me apego al pasado y todavía les pregunto a los amantes porqués, o me zambullo en el sueño de mi futuro amor.

Todo lo que observo en mi cuerpo y en mi espíritu me involucra, me arrastra hasta las emociones, mientras me pierdo de ser. ¡Qué miedo da abandonarse! Parece imposible estar presente, aquí y ahora sin ninguna intención para poder ver mi realidad en mi cuerpo, para respirar libremente.

Practico *zazen* diariamente. Mi libertad sigue estando muy lejos y muy cerca. Ya no me importa qué tan lejos o cerca lo esté. Sé que existe la libertad de estar tanto en el movimiento como en la quietud. Ahora practico *zazen* con otro propósito. Sí, las palabras de mi maestro por un oído me entran y por el otro me salen.

Myo-Gen
Julio de 1.991

Haikus

Jardín y montañas
Penetran
En el silencio del cuarto.
MATSUO BASHO
1.644 - 1.694

¡Para ver los cerezos en flor
Guiado por su madre, llega
El cieguito!
KIKAKU
1.661 - 1.707

¿Qué sueñas
Batiendo alas
Mariposa?
CHIYO
1.703 - 1.775

Cucú
Rescataré tu canto
En la muerte.
ANONIMO

Grupos de práctica en el país de la Asociación Zen de Colombia

Horario de prácticas

Santafé de Bogotá
Calle 39 bis B No. 28-35
Tel: (91) 244 68 17

Martes a Viernes: 7:00 a.m y 7:00 p.m.
Sábado: 7:00 a.m. 9:00 a.m.
Domingo: 9:00 a.m.

Medellín
"Montaña de Silencio"
Calle 7 Sur No. 51 - 70
Tel: (94) 285 48 36

Lunes a Viernes: 6:30 a.m. y 7:00 p.m.
Sábados: 7:00 a.m.

Neiva
Calle 8a. No. 11 - 26
Tel: (988) 72 51 66

Lunes y Miércoles: 7:30 p.m.
Sábado: 4:00 p.m.

Cali
Hiram Lozano. (923) 51 06 14

Popayán:
Carlos Ignacio Molano.(9282)21786

Información sobre retiros (*sesshin*) y otras actividades, se obtiene en cualquiera de los teléfonos anotados.

"*Zazen* es llegar a ser íntimo consigo mismo. *Zazen* es saber encontrarse solo en el seno del Universo y aprender a conocerse, a familiarizarse perfectamente consigo mismo."

"En *zazen* no hay que esperar obtener nada, sea lo que sea. Hay que ser completamente *mushotoku* (sin meta ni espíritu de provecho). No hay que buscar el *satori* (el despertar) ni dejar las dudas."

Maestro *Kodo Sawaki*

Colaboraron en esta edición:
Cristina Betancur - Vladimir Molina Cañas - Michelle Lasserre - André Lemort - Juan Felipe Jaramillo - Dora Ramírez - Patricia Rodríguez.
Diagramación:
Jorge Enrique López - GRAFITEXTOS.
Impresión:
GRAFITEXTOS. Calle 9 No. 43 A - 33. Multicentro Aliadas 419. Tel.268 05 81. Medellín.

"Montaña de Silencio" es una publicación de la **Asociación Zen de Colombia.**
Personería Jurídica 278 de mayo de 1.990.