



Nuestras voces, nuestro dharma

BOLETÍN INFORMATIVO DEL INSIGHT MEDITATION CENTER

Generosidad

El dharma en español, que se imparte en IMC, se lleva a cabo gracias a las donaciones que el centro recibe. Estamos muy agradecidos por todo el apoyo económico que recibimos. Nos inspira mucho ver la bella manera en que se desarrolla la práctica budista cuando se realiza en un ambiente de generosidad y gratitud.

Todo el trabajo que se realiza para hacer posible el Dharma en español de IMC tiene como base el trabajo voluntario. Además, nos mantenemos a base de la generosidad de la gente que valora lo que ofrecemos, y esa generosidad cubre los gastos diarios de la administración del centro y de todos nuestros programas.

*Si desea hacer un donativo a IMC o a nuestro boletín, **Nuestras voces, nuestro dharma**, con el fin de que las enseñanzas tengan un mayor alcance a la población hispanoparlante, favor de mandar cheques a nombre del Insight Meditation Center a 108 Birch St., Redwood City CA, 94062, y especificar que es para apoyar el dharma en español.*

Nuestras voces, nuestro dharma se publica dos veces al año con el apoyo del Insight Meditation Center de Redwood City. Editora en Jefe: Andrea Castillo. Visite nuestro portal:

insightmeditationcenter.org/espanol

Si desea recibir más información sobre el grupo Dharma en español o los recursos que están disponibles, favor de contactar a: Carrie Tamburo, ctamburo3@gmail.com.

Nuestras voces

El 26 de junio de 2014, 40 personas llegaron al Centro de Retiros de Santa Cruz, CA (IRC) para formar parte del primer retiro residencial en español de la costa occidental de los Estados Unidos. Este retiro, que duró tres días, fue impartido totalmente en español y contó con la participación de gente de muchas partes del mundo hispanoparlante, desde Argentina a Massachusetts. La maestra Rebecca Bradshaw de Massachusetts guió el retiro, asistida por Andrea Castillo, de IMC, Redwood City. Para muchos, fue su primer retiro residencial y para todos fue su primer retiro en español.

En este número de *Nuestras voces, nuestro dharma*, celebramos este momento histórico con tres artículos especiales. Los maestros José Reissig, Rebecca Bradshaw

y Lila Kate Wheeler, quienes guiaron el primer retiro residencial en español en el año 2002 en Massachusetts, nos ofrecen un contexto histórico, en una entrevista con NVND. Valeria Galetto, de IMC e integrante del grupo Dharma en español, nos comparte unas sabias reflexiones sobre las fases de un retiro, y algunos de los perspicaces testimonios de los participantes. Finalmente, Pablo González, también de IMC, nos brinda un conmovedor relato de su viaje interior antes, durante y después del retiro.

Con este retiro se inicia una nueva etapa en la expresión multicultural del dharma occidental en los Estados Unidos. Los invitamos a que nos acompañen.

—Carrie Tamburo, editora

Primer retiro en español en los EE.UU.: contexto histórico

NVND: ¿Cómo es que surgió la idea de ofrecer un retiro residencial en español en Barre?

José Reissig: En 2002, con Lila Wheeler y Rebecca Bradshaw, dirigimos un retiro residencial en español en el Barre Center for Buddhist Studies (en Barre, Mass.), que es una entidad asociada con IMS (Insight Meditation Society), donde yo estaba enseñando, en inglés, claro está.

Lila Kate Wheeler: Fue un experimento. Queríamos ver cómo sonarían las palabras y qué tipo de acceso a la sabiduría podría surgir a través del idioma español. Vinieron más o menos doce personas. Me acuerdo bien de la atmósfera emocionante del retiro. Entre los participantes había un sacerdote de la iglesia episcopal, que había sido herido en la guerra en El Salvador.... El siguiente año, José y yo repetimos la idea pero las inscripciones estuvieron tan escasas que el centro canceló el retiro.

NVND: ¿Existía un grupo de Dharma en español previamente?

JR: No existiendo, que yo supiera, ningún grupo de meditación en español, me empeñé en crearlo. No solo para beneficio de la comunidad sino para mi propio beneficio, ya que quien enseña, al hacerlo también aprende.

NVND: ¿Podrías describir qué tanto y en qué circunstancias enseñaste dharma en español?

JR: En la década de los 90, a través de los contactos que tenía en América Latina, organicé retiros en México, Argentina, Chile y Puerto Rico.

LKW: En los años 2010 y 2011, hicimos dos retiros de metta en Cancún, México. Uno fue cerca de la frontera con Belice. Meditábamos en una palapa abierta donde escuchábamos los pajaritos y las ranas, y los participantes abrieron sus corazones.

En 2012, decidimos ofrecer un tercer retiro, esta vez con el tema de la atención plena,

pero solo se inscribieron 3 personas y no se llevó a cabo. Hicimos otros esfuerzos para enseñar dharma en el área de Boston, pero desafortunadamente fracasaron también.

NVND: ¿Qué tan importante consideras el ofrecer dharma en español y por qué?

JR: Para mí, cuando paso de hablar en inglés a hablar en español, no se trata simplemente de una transición de palabras y de gramática. Se trata más bien de una transición de idiosincrasia y de temperamento. Dada mi historia cultural bilingüe, cuando medito en un contexto hispano me abro a aquella parte mía capaz de resonar con mi cultura de origen. Más aun: en el proceso redescubro la parte mía que, traspasando las limitaciones de las dos culturas, no se deja atrapar por ninguna.

Rebecca Bradshaw: Poder estudiar en tu primer idioma te toca el corazón. También es importante que las personas que no hablen inglés tengan la oportunidad de estudiar el dharma.

NVND: ¿Qué significó para ti en lo personal ofrecer dharma en un idioma que no es el tuyo?

RB: Me encantó. El idioma español es uno de los amores de mi vida. El español y la cultura latina han sido una parte central de mi vida y poder combinarlos con mi amor al dharma... ¡Estoy en el cielo!

NVND: ¿Qué aprendieron de ese primer retiro en Barre, MA?

JR: Pese a todos los esfuerzos de mis colegas y míos—y pese a todo el apoyo que recibió este proyecto de enseñar meditación en español, incluyendo el generoso apoyo de Jack Kornfield—el proyecto no llegó a levantar vuelo. Mis contactos fueron limitados, y también lo fue la asistencia a los eventos que pude organizar.

RB: Actualmente, para tener éxito, la iniciativa para un retiro necesita surgir de la comunidad. Se necesita una base en la comunidad. El retiro de junio de 2014 en IRC surgió de una comunidad establecida de latinos y esto tendrá que ver con el número impresionante de participantes que se inscribieron.

NVND: Al impartir dharma en español no solo estamos traduciendo una cuestión de lenguaje sino de cultura también. ¿Qué diferencias culturales has notado al transmitir el dharma a gente hispanoparlante?

RB: Me interesa mucho la traducción cultural. A cada país, a

cada cultura, donde el dharma ha llegado, se ha expresado de distinta manera. Me anima mucho la idea de poder ver cómo se transforma el dharma en la cultura latina. ¡Va a ser interesante! Esto se va a ir formando; todavía no sabemos cómo. (Todavía se va formando en la cultura dominante/blanca de este país.) Me parece probable que vaya a ser de una manera más informal, tal vez con mayor sentimiento de comunidad, pero no lo sé. En los dos retiros que mencioné, el ambiente fue más relajado que en otros: hubo un sentimiento de compartir y de conexión. ¿Tendrá que ver con la cultura latina?

En Puerto Rico surgió la cuestión de cómo la fuerte tradición latina católica iba a influir en la transmisión. Di ejemplos de las enseñanzas de San Juan de la Cruz, las cuales me parecían muy compatibles con el budismo, y esto les encantó a los participantes.

También puede haber el problema de que el budismo parezca exótico. ¿Qué se puede hacer para mitigar esta posibilidad? Nuestra tradición Vipassana es menos exótica, con menos ritual que el budismo zen o tibetano, y tiene más aceptación en la sociedad cuando se presenta como herramienta para reducir el estrés. Tal vez es la mejor manera de presentarlo. Quizás algunas personas tengan una introducción a la meditación mediante un programa para reducir el estrés y después decidan explorar el budismo.

LKW: Fue importante para mí ver las diferencias culturales y muy bello el poder enseñar metta dentro de la cultura hispana. En los retiros de metta (2010, 2011), me parecía que la cultura mexicana estaba muchísimo más abierta a la idea de combinar varias modalidades espirituales—de manera flexible, espontánea e intuitiva.

NVND: ¿Qué consejos tendrías para nosotros, que estamos por ofrecer nuestro primer retiro residencial en español?

JR: Pero, por favor, no hagan Uds. lo mismo que nosotros. No se dejen descorazonar si las cosas no levantan vuelo fácilmente—como yo me dejé, ya que trabajaba solo y comenzaba a sentir el peso de mis años. ¡Animo!

Reflexiones sobre reflexiones

Para muchos de nosotros el primer retiro en español de la costa oeste de los Estados Unidos coincidiría con nuestro primer retiro residencial. Dado el doble acontecimiento histórico, pensé que sería interesante documentarlo y, en particular, registrar dos momentos en el tiempo: el primer día o el “antes” y el último día o el “después” del retiro. Le comenté la idea a Andrea, le pareció “maravillosa”, y empecé a trabajar en las preguntas/reflexiones para los participantes. Luego de varias conversaciones con Andrea y Carrie llegamos a la versión final: tres preguntas para responder el primer día y tres preguntas para responder el último. Más de la mitad de los participantes (veintidós sobre cuarenta) compartieron sus experiencias. Lo que sigue son reflexiones a partir de esas reflexiones. Reflexiones que no intentan sintetizar la multiplicidad

de experiencias del grupo, sino más bien resaltar aquellos testimonios que por diversas razones me conmovieron de múltiples maneras.

Donde empieza el antes

¿Dónde empieza el antes de un retiro? ¿Será cuando empezamos a considerar la idea de inscribirnos, cuando empezamos a evaluar si sería factible participar de tal retiro, en tal fecha, dados nuestros compromisos laborales y familiares? ¿O será que el antes comienza unos días antes del retiro, cuando empezamos a pensar y a planear todo lo que debemos hacer para poder irnos, en el momento que surgen las listas interminables de cosas para hacer? Si el antes empieza en ese momento, sería bueno observar (o repasar) cómo nos preparamos, y cómo vivimos lo que tenemos que hacer

antes de irnos a un retiro, ya que la manera en que partimos de la vida cotidiana repercute en la manera en que entramos al espacio, y nos acoplamos al ritmo, de un retiro. Si en los días previos nos sentimos excesivamente estresados, preocupados, ansiosos o agotados, inevitablemente traeremos ese estado mental y emocional al retiro. Varios participantes reflexionaron sobre este punto. Uno de ellos escribió: "estoy cansada porque planeé muy mal mi preparación para llegar al retiro". Otro puso (los pensamientos que puedo identificar en este momento, el primer día de retiro, son) "una lista de cosas que hacer" (y el estado general de mi cuerpo es) "tenso, siento que mi sistema inmunológico está bajo por el estrés y la falta de dormir". Otra persona escribió: "Cansancio. Pienso en el trabajo, en algunas cosas que dejé de hacer y que pienso como 'muy importantes'". Quizás la próxima vez podríamos usar la atención plena (mindfulness) para explorar cómo nos sentimos mientras nos preparamos para un retiro y, tal vez, considerar que los días o las semanas previas son tan importantes como el retiro mismo.

Lo que sucede en el medio

Lo que sucede en el medio cada uno lo descubre a su debido tiempo. Nuestra tarea consiste en crear las condiciones para llegar y quedarnos en el presente; y cada vez que nos vamos al pasado o al futuro, reconocer dónde estamos y preguntarnos si lo más apropiado o hábil en ese momento es quedarnos ahí o volver al presente. Una y otra vez, tantas veces como sea necesario. Y en ese ir y venir por el tiempo y el espacio, lo que hacemos es prestar atención a las sensaciones, pensamientos o emociones sin juzgarlas. La aspiración es llegar a observar la realidad tal cual es, libre de filtros. Y para ello nos entrenamos para desarrollar una mirada amplia, curiosa e imparcial, como si fuéramos de otro mundo y estuviéramos investigando la naturaleza o el funcionamiento de las cosas en éste.

Inevitablemente, al cabo de cuatro días intensos de meditación, ocurren cambios a nivel físico, psíquico y emocional. La última pregunta del cuestionario apuntaba a capturar estos cambios: "qué fue lo más valioso que descubriste en estos cuatro días". Esto fue lo que respondieron algunos:

- Que no tengo que creerle a mis pensamientos porque son historias que yo mismo fabrico en mi mente; tengo que luchar mucho para no seguirle la corriente a esos pensamientos incesantes.
- Pude vivenciar cómo funcionan los pensamientos; cómo las emociones son el reflejo de la mente en el cuerpo.
- Que todo cambia y que la aceptación es poderosa. Llegué con una migraña y al principio me sentía desesperada y frustrada, que iba perdiendo tiempo de estar "más presente". Pero cuando acepté que así estaba presente, me di cuenta de cómo iba cambiando mi migraña tanto como mi estado de ánimo, mi cuerpo y

mis pensamientos. Todo cambia, ¡qué buenas noticias!

- Que tengo la capacidad de perdonar y perdonarme por muy fuerte que sea el daño. Descubrí que se puede trabajar profunda e íntimamente hacia un estado de perdón.
- Que tengo que dejar de juzgarme así paro de juzgar a los demás.
- Aprendí que el silencio es hermoso; que nos conecta con nosotros mismos.
- Que mi corazón se siente muy contento al poder practicar en español; que reafirma cuánto cuenta para mí el poder comunicar, pensar y más que nada caminar por este camino espiritual en mi propio idioma.
- Fue una maravilla escuchar las enseñanzas en español y un milagro que las pude entender. Yo he escuchado estas enseñanzas en inglés muchas, muchas veces – infinitas veces – pero nunca penetraron mi ser, más allá de mi intelecto, de la manera en que lo hicieron, escuchándolas en español. Y eso que mi español es muy limitado.
- Que puedo aplicar la atención plena en todo momento. Sólo lo conocía en teoría pero nunca había tenido el tiempo, el ambiente y un grupo para practicar.

Donde termina el después

¿En qué momento termina un retiro? ¿Termina inclusive antes de irnos, cuando empezamos a preocuparnos por la vida que nos espera? Alguien comentó: "Anoche me llegó la inquietud de que hoy regresaré a la vida cotidiana y eso me quitó un poco el sueño". Otra persona escribió: siento "agitación, toda la lista de cosas que me esperan, pero también la confianza de que voy a atender las cosas a su debido tiempo". Quizás el efecto de un retiro en el tiempo, o la duración del después, continúe en la medida en que mantengamos la práctica. Dos participantes se refirieron a este aspecto y señalaron que el retiro fue una fuente de energía e inspiración para seguir adelante: "me siento muy llena, afirmada, apoyada y con mucha energía para continuar mi práctica de meditación"; "este retiro me inspira a continuar". Sin embargo, si los efectos de un retiro son sutiles o notorios, graduales o repentinos, superficiales o transformadores, temporales o permanentes, es lo de menos. Lo que verdaderamente importa es que cualquier resultado se convierta en parte del proceso. Porque lo que verdaderamente importa es seguir caminando y que cada paso sea una oportunidad para estar en el presente. En palabras del Maestro Zen Thich Nhat Hanh, "entiende que al caminar no vas a ningún sitio, y que, sin embargo, cada paso te ayuda a llegar. ¿A llegar a dónde? Al momento presente, al aquí y al ahora".

—Valeria Galetto

Futuros acontecimientos

Encuentro virtual con el maestro argentino Jose Reissig, martes 11 de nov., 2014. Meditación y plática. 7:30 a 9:00 pm en IMC

Retiro de un día: Nuestras raíces latinas y cristianas, y las enseñanzas budistas. Sábado 28 de febrero, 2015. 9:30 am a 3:30 pm en IMC. **Maestros:** Andrew Wallace y Andrea Castillo

Retiro residencial en español con Rebecca Bradshaw, asistida por Andrea Castillo. El 23 al 28 de junio de 2015, en Santa Cruz, CA. Inscripciones abren el 23 de febrero de 2015. Información: Valeria, valeria@insightretreatcenter.org o 650-644-7696

Clases en curso

LOS MARTES ~ DHARMA EN ESPAÑOL

- 6:30 a 7:15 pm: Instrucciones de meditación para principiantes
- 7:30 a 9:00 pm: Meditación y pláticas de dharma

Lugar: IMC, 108 Birch St, Redwood City, CA 94062



No quería llorar; lo juro

Había sido un retiro de meditación de cuatro días. Cuatro días inmerso en el silencio. Cuatro días para estudiar las particularidades de la mente y los hábitos del cuerpo. La confianza para asumir el reto me la daban los casi cinco años que llevaba practicando la meditación. "Estoy preparado para esto y más". La frase hacía eco en mi mente el día anterior al retiro. Sin duda el retiro presentaba una oportunidad invaluable para demostrar mis logros en esta disciplina. Una oportunidad única para seguir avanzando en el camino hacia la iluminación. Así lo pensaba yo.

El primer día fue solo medio día de práctica, sin embargo, terminé exhausto sin entender la razón. Me costaba aceptar que el retiro estaba resultando ser mentalmente más intenso de lo que había anticipado, y físicamente más duro de lo que quería admitir.

El segundo día fue aún más intenso de lo que pudiera haber imaginado. Practicamos la meditación en posición sentada, caminando, durante la comida, en el período de trabajo y en los momentos de descanso. Durante la última sesión del día, la maestra entendió que la mayoría sufríamos los estragos físicos y mentales del retiro y ofreció una invitación para que aquellos que así lo desearan, hicieran la meditación acostados. La mayoría se tiró al piso entre gemidos de dolor y suspiros de alivio. Usé mi cojín como almohada y con cuidado, para no lastimar mi espalda, me acerqué a una silla. Con dificultad levanté los pies y los dejé descansar sobre el asiento. Mi cuerpo tomó este gesto como un regalo y por un momento el dolor dejó de atormentar a la mente.

Al final de la sesión, el dolor en el cuello, la espalda y los pies se había vuelto intolerable. El cansancio me ahogaba; lo único que deseaba era irme a mi cuarto a dormir.

En la comodidad de mi cama repasaba las exigencias de esta práctica milenaria, una práctica que niega dar las respuestas para callar las inquietudes de una mente ruidosa. La práctica de la meditación no es fácil y a veces suele ser difícil de entender por qué no existe un camino a seguir. Cada quien lo va formando con cada respiro consciente que toma, con cada paso que da, con cada reto que enfrenta, con cada alegría y cada

dolor que siente. Esta es la práctica que ofrece el regalo divino de un reencuentro consigo mismo. El sueño llegó más pronto que de costumbre, rescatándome del ruido mental que agregaba más peso a la carga.

El tercer día fue mejor. Para entonces había logrado encontrar el equilibrio entre la intensidad de una mente que buscaba ser fuerte para enfrentar el compromiso asumido, y la relajación de un cuerpo que resultó ser frágil, tierno y vulnerable. Sin darme cuenta, estaba entrando en territorio nuevo.

Eran casi las diez de la noche cuando entré a mi cuarto. El olor a bosque se colaba por el mosquitero de la ventana entreabierta. Un rayo de luz plateada penetraba desde el exterior, proyectando una silueta sobre el piso. No quise encender la luz para no perturbar la paz que sentía en aquel momento. El baño me supo a gloria y la comodidad de la cama fue un premio al esfuerzo realizado durante el día. Tomé un respiro profundo y cerré los ojos para despertar los otros sentidos. Afuera se escuchaba el trinar de los grillos y los ruidos de algunas aves que revoloteaban entre las ramas buscando el lugar adecuado para pasar la noche. Por instantes los ruidos en el exterior surgían y desaparecían en el vasto espacio de un silencio arrullador.

El cuarto día llegó con mucha anticipación. Era hora de regresar a casa. Una mezcla de alegría y añoranza confundían a la mente. Era cierto que el retiro había exigido de más, pero también era cierto que, de alguna forma, reconocía la riqueza que habían traído a mi mente y a mi cuerpo cuatro días de silencio.

Alicia me recibió con una sonrisa. Nos sentamos en el sofá de la sala y la escuché con más atención que de costumbre. El sonido de su voz era diferente; tenía un tono más claro, más fresco, más dulce. El flujo de sus palabras acariciaba mi rostro como la brisa fresca del mar. No lograba entender el cambio que percibía en ella; tampoco era necesario. Quizá era yo quien había cambiado. Ella siguió hablando y yo escuchaba sin atreverme a interrumpir. Después vino el silencio. Ella comprendió la situación y dijo que iba al jardín a regar las rosas. El silencio había encontrado un espacio en nuestro hogar. Después de un rato salí al jardín y le dije a Alicia que regresaría en un rato. Quería visitar a mi padre.

Estuve casi una hora en casa de mi padre antes de regresar.

Faltaban dos cuadras para llegar a mi casa cuando sentí la sensación por primera vez. Era algo diferente, algo que nunca antes había sentido. Sorprendido por lo que estaba pasando, miré a mí alrededor sin descuidar el camino. Este camino lo había recorrido miles de veces sin poner atención a lo que veía. Hoy recorría el mismo camino por primera vez. Sentí calor en las pupilas y humedad en los ojos. Sin poder evitarlo las lágrimas se deslizaron por mis mejillas acariciando mi rostro. Tal era la expansión en mi interior que creí que mi cuerpo rebasaría los confines del carro en cualquier momento. Sentía una profunda gratitud por todo; por Alicia, por mi padre, por mis hermanos y por la persona que manejaba en el carro a mi lado, perdida en sus pensamientos. Agradecí a la vida por mi hija que había fallecido y por mi hijo que estaba vivo, por mis gatos y por el dolor en mi espalda. No había nadie que hubiera podido escapar la sensación de profundo agradecimiento que sentía en aquel momento.

Alicia abrió la puerta y no me pude contener más. "Necesito un abrazo", fue lo único que pude decir antes de que el llanto me traicionara. Ella me abrazó al tiempo que decía: "No quería dejarte ir solo". Las mujeres tienen ese sentido que los hombres hemos aprendido a callar.

Lloré como no lo había hecho en mucho tiempo. Era el llanto que mi cultura me había enseñado a ignorar y el orgullo me obligaba a reprimir. Ambos se derrumbaban ante el poder de la gratitud. No sé por cuánto tiempo lloré en los brazos de Alicia. Ella permaneció en silencio. Acariciaba mi espalda con la ternura de una madre que acaricia a un hijo dolido. Sabía que mi llanto no era el llanto que surge de la tristeza, sino el llanto que emana de un estado profundo de alegría. Sentí el calor de sus lágrimas humedecer mi hombro.

Terminé de llorar cuando no había más lágrimas por derramar. Me sentí ligero, limpio, vivo.

No quería llorar; lo juro, pero la fuerza de una mente acondicionada poco puede hacer ante el poder infinito de un corazón agradecido.

~Pablo González