



Nuestras voces, nuestro dharma

BOLETÍN INFORMATIVO DEL INSIGHT MEDITATION CENTER

¿Y ahora qué?

Cuando escuché que el Insight Retreat Center iba a ofrecer un retiro en español, mi mente se llenó de curiosidad, pero a la misma vez, tuve la experiencia de sentirme un poco confusa. ¿Cómo será practicar en español, entre los míos? ¿Cuál es la diferencia, si va a ser en silencio? ¿Será que la mente va a pensar en español?

Puedo decir ahora que fue algo maravilloso; un regalo del cual estoy muy agradecida.

Cuan forme fueron llegando los integrantes de nuestro centro empecé a notar que no era solamente el lenguaje, pero también las costumbres, el sentido del humor, la consideración colectiva con los otros y la bienvenida cálida y cariñosa. ¡Qué clase de bienvenida!

Comenzó la apertura del retiro y me llené de emoción al ver quiénes estaban en la sala. Las Américas y el Caribe estaban presente, toda una diáspora. La mente, el cuerpo y el corazón reconocieron el respeto y la amabilidad demostrados por todos los participantes y las maestras como lo aprendí en casa.

Todos fueron bienvenidos; las diferencias eran para celebrar. A la misma vez, el reconocimiento único de nuestras raíces latinas/hispano-americanas y nuestro lenguaje me hizo entender que este retiro era algo significativo en mi práctica. Se abrió la puerta y me comprometí a recibir la experiencia como sea que se presentara.

Con la meditación en silencio, el cuerpo empezó a relajarse, ya que desde el principio estaba un poco

trínco, como esperando algo en guardia. Según pasaban las horas se fue relajando y afincando en el momento presente. La respiración se suavizó en ocasiones. Los respiros cortos, profundos, superficiales, lentos, rápidos poco a poco encontraron su son. En el silencio, me sentí apoyada por la comunidad y me sentí profundamente conectada a los demás.

El estar en retiro y recibir la experiencia en español en muchos sentidos (sonidos, emociones, hablar, tocar, pensamientos, percibir la presencia y el apoyo de otros), liberó una gran cantidad de esfuerzo y energía de esta pequeña mente traductora y de este cuerpo. Liberó furia, contradicción, dolor y frustración de una manera responsable y como si hubiera estado limpiando heridas con mucho cuidado y amor. La mente se relajó; sentí que se creó más espacio.

Con las charlas de dharma, memorias empezaron a surgir de la nada, como una película a diferentes velocidades; como si estuviera en un tren contemplando el paisaje por la ventana. Familiares, Puerto Rico, yo en diferentes etapas de esta vida, la comida de mami. A veces las palabras no aterrizaban, pero sí la entonación y la manera de decir las cosas.

Las palabras “este cuerpo es tu casa” me dejaron huella. Esta frase me caló en las fibras del cuerpo. Comprendí que no importa dónde viva. Este cuerpo, me guste o no ha sido mi hogar. La verdad es que sentí un alivio; poder echar raíces aquí, en este cuerpo con todo lo que contiene,

y no tener que decidir de dónde soy, a dónde voy ó de tenerme que deslizar de mi origen. ¡Qué descanso!

Reconocí que muchas experiencias son independientes del lenguaje y de la cultura; las sensaciones en el cuerpo, los pensamientos, la respiración, las emociones, la compasión hacia otros, el amor bondadoso y la alegría por el bienestar del otro. Y si esto es así, ¿qué “hago” ahora? ¿Dónde me pongo? ¿Reconozco y acepto identidades y experiencias que he tornado “permanentes” y que de cierta manera me han limitado? ¿O las mantengo en mi mano abierta, con espacio para que vivan el tiempo que vivan, respetándolas y tratándolas cariñosamente?

Más beneficioso sería nada más ser quien soy, “bruni” en toda su plenitud. Sostener esta identidad con una mano abierta y cariñosa, para poder ver el panorama entero, y tener más sabiduría cuando escoja cómo “ser” y estar presente en esta vida.

—Bruni Dávila

Gracias a todos los que han apoyado la publicación de Nuestras Voces Nuestro Dharma. Los contribuyentes de este número: Bruni Dávila, Jennyfer Gordo, María Jesús Rodríguez, Pilar Rodríguez Reséndiz y Lucia Ressig. Y a todos los que han apoyado en la producción en el pasado y el presente: Elena Silverman, Carrie Tamburo, Valeria Galetto, María Fernanda Perez Delanev y Luis Esposito.

*Con profunda apreciación,
~Andrea Castillo*

Haciendo lo invisible visible: nuestras raíces latinas y cristianas y las enseñanzas budistas. Tres vivencias del día de retiro.

El pasado mes de febrero en las instalaciones del Insight Meditation Center (IMC) tuvimos un día de retiro en español muy interesante; hizo que volvieran muchos recuerdos a mi memoria: de mi niñez y juventud en México, mi país, el cual me encanta por su cultura, tradición, gastronomía, y música entre muchos otros aspectos. Lo interesante de este retiro es que me di cuenta que en realidad yo no había tenido una instrucción real en la religión católica; aunque según mi opinión, soy católica. No niego que íbamos a misa y algunos festejos como bautizos, primeras comuniones y bodas, pero en realidad no asistíamos regularmente a la iglesia. Pienso que solo me considero católica, porque así crecí, sin cuestionarme si en realidad yo quería serlo. Ahora me pregunto ¿lo fui por herencia, creencia, costumbre y tradición? Me percaté con este taller que estoy abierta a probar diferentes tradiciones espirituales, costumbres comidas, aunque, estoy muy orgullosa de lo mío, de mi cultura, de mis creencias, de mis tradi-

ciones. Y así como el collage que elaboramos ese día, igual es la vida, una gama de posibilidades y solo yo misma puedo decidir lo que deseo escoger, lo que me hace sentir viva, lo que me apasiona, lo que disfruto. Así es la vida... un maravilloso collage.

—Jennyfer Gordo

Aun extraño el sentimiento reconfortante de los rituales, del olor suave y delicioso del incienso y el sonido monótono y arrullador de las oraciones que formaron una parte tan central de la cotidianidad de mi infancia. Cuando dejé la iglesia católica a los treinta y pico de años, abandoné esta riqueza también.

Me emocioné cuando me enteré que el tema del día del retiro en español, ofrecido por IMC, sería de investigar las posibilidades de combinar las enseñanzas y las prácticas cristianas con las budistas. Mi enojo y resentimiento hacia mis maestros católicos y sus métodos severos e intimidantes han amainado, y me sentí lista para recibir lo que este día pudiera ofrecer.

Fue de gran significado para mí escuchar las historias personales; variados legados culturales que procedían de diferentes países de Latinoamérica. Aun cuando habíamos crecido en circunstancias muy distintas, en diferentes culturas latinas, en varios casos, sus experiencias espirituales y necesidades encontraban resonancia en las mías. Independientemente de la severidad, la falta de profundidad, o las múltiples preguntas que permanecieron sin respuestas, nuestra fe cristiana constituyó la base y el impulso para continuar buscando maneras para conectar con la fuente u origen de nuestra vida.

En este día de retiro nos reunimos para meditar y encontrar maneras de

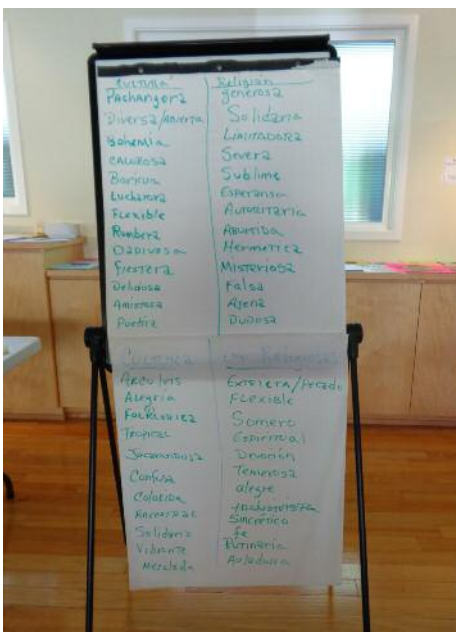
incorporar el dharma del Buda a las enseñanzas y prácticas de Jesucristo; nuestro rosario, el ritual de la misa, y nuestra devoción a la iluminación de aquellos individuos cristianos a los que llamamos santos. Una de las actividades del día fue la de crear un collage personal que reflejara cómo nuestro pasado cristiano y nuestra cultura latina han influenciado la vida que hemos creado y que vivimos día a día. He seguido trabajando con el collage y probablemente continuaré agregándole cosas por un tiempo. Se ha convertido en un vehículo de contemplación revelador. Continúo encontrando hilos y experiencias a lo largo de mi vida que me han llevado a donde me encuentro ahora.

Encuentro que ésto ha sido una exce-



Elaborando el collage personal

lente y emocionante herramienta para explorar quién creo que soy yo y para trabajar el soltar viejas creencias y nociones falsas. Usando fotos personales, palabras, imágenes, oraciones, y colores, el collage se ha convertido en una manera muy eficaz para recobrar memorias que han sido olvidadas hace un largo tiempo, y encontrando un nuevo significado y valor de estas experiencias pasadas. Cuan forme miro e integro nuevos elementos a esta colección de imágenes pegadas a la cartulina, nunca se va a ser mi respuesta. ¿Tristeza, pesar, gratitud? ¿Compasión por



Cada integrante dio una palabra descriptiva de su cultura y otra de su religión de origen.



Participantes del día de retiro

aquella pequeña niña perdida que fui en un pasado? ¿Deleite y felicidad porque descubrí las enseñanzas budistas? El crear este collage continúa siendo un viaje de exploración, revelación, y comprensión de mí misma, de mi pasado, y de la vida que vivo actualmente.

Gracias Andrea por un excelente y fructífero día. Con gratitud
—María Jesús Rodríguez

La experiencia de dejar hablar al silencio tiene más retos que expresar con la parte consciente y muchas veces obvia. La comunicación se torna más compleja y por lo tanto le quita la limitación de una definición hecha por el comunicador, nos permite conocer más facetas, algunas muy profundas de la condición humana. El escuchar las voces del silencio, es estar ante una multitud de significados. Es dejar lo invisible salir de su oscura guarida, es mucho riesgo para nuestro apego a la comunicación verbal con las limitaciones establecidas del lenguaje. En este ejercicio, hubo el espacio y tiempo para esa dinámica. Fue interesante, al eliminar solamente uno de los cinco sentidos, me confronté a un mundo que hasta cierta instancia, me parecía nuevo e incoherente. Después haciendo uso de los sentidos restantes, trascendió la experiencia y el enfoque fue al contenido no a la forma, vinieron los pensamientos, que se generaron no a través de mi mente,

sino del mundo de expresiones artísticas que se abalanzaban ante mí. Pude identificar aspectos sumamente familiares, otros me movían a lugares desconocidos, otros sutilmente iban tomando sentido. Quizás eran representaciones de experiencias profundamente negadas, pero de gran significado para mí. Fui entrando como a un laberinto y me encontré con esos submundos oprimidos, que tímidamente empezaron a asomarse, a tomar formas diversas.

Resistía a verlos, unas veces dolían, las otras invitaban a quedarme ahí en un estado de silencio y existencia plena. Durante la creación del collage sentí también que esa riqueza visual de colores, formas y sonidos generaban emociones encontradas. Traté de entender ¿por qué el mundo se me planteaba así tan confuso y sin sentido? Y cuanto más lo miraba, menos lo entendí; puse mi atención en una foto, con la que inicialmente no sentí ningún tipo de conexión, la observé y de pronto me di cuenta que tenía un sabor de antaño, conocido y cercano. Quise dejar de entender y me dirigí a otra parte del collage. Después de unos segundos de observación reconocí una fragancia sutil, aunque no muy agradable, así que miré hacia otro lugar, y luego hacia otro y me di cuenta que en todos los sitios había algo que no sólo entendía, sino me evocaba un cúmulo de emociones y sensaciones que me conectaron con mis proyecciones incon-

scientes, con sentimientos liberados de mi resistencia, alimentada por muchos años. Supe que algunos de ellos a veces se habían manifestado en mis sueños, difíciles de entender por su naturaleza amorfa.

Me pregunté cómo los demás habían tenido acceso a ese material que había estado en mi inconsciente, resguardado por mis mecanismos de



Collage comunitario

defensa. Me confundió la idea de pensar que todo era lo mismo. De pronto, me sentí fragmentada, vi mi entorno y en cada uno de los participantes, vi un pedacito de mí, como si yo fuera parte de un collage humano. Pensé que cuando se deja al inconsciente actuar libremente, como la construcción de un collage colectivo, la dinámica que fluye nos mueve hacia el mismo lugar. Pensé en logros obtenidos bajo otras condiciones y la vida tuvo un sentido un tanto extraño. Surgió la pregunta obligada, si este grupo conscientemente hubiera acordado, mediante el recurso lingüístico, organizar este proyecto, de la manera que fue diseñado, hubiera tenido el mismo resultado? El silencio me contestó: NO, esto lo generó el inconsciente colectivo!

—Pilar Rodríguez Reséndiz

Adentrándome en mi ser en mi idioma natal

Llegué a la ciudad de Nueva York en invierno. La adaptación era más difícil de lo que imaginaba: había salido de mi zona de confort. Tenía 18 años y sabía que la única forma de sobrevivir a este cambio era aceptando mi propia compañía y estando cómoda con eso, solo de esa forma iba a poder estar en cualquier lado del mundo y sentirme en casa. La meditación siempre había sido una opción interesante pero difícil de concretar por mi falta de paciencia y muchas otras barreras que me autoimponía. Mi vida estaba en cero y necesitaba empezar a generar nuevos círculos y actividades donde poder conocer gente pero más que nada, estar en paz y conectar mi corazón con mi cabeza. Mi primo me recomendó un grupo de meditación y fuimos juntos a probarlo, se practicaba meditación tipo Vipassana para personas de cualquier tipo, de todas edades, y estilo de vida, era muy abierto.

Al llegar me vi fascinada por la diversidad de gente. Me gustó mucho y estaba entusiasmada por poder empezar a meditar finalmente, era muy importante para mi crecimiento emocional y personal. La meditación era guiada por una mujer, practicamos ejercicios de concentración mental, reconocimiento corporal, consciencia de todo tipo de pensamiento, y siempre volviendo lentamente a prestarle atención al entrar y salir del aire en nuestro cuerpo. Cuando trataba de concentrarme recordé que todo era en inglés, siempre fui buena hablando inglés pero me sentía tan insegura con todo, que el lenguaje era una barrera más contra este nuevo lugar al que había decidido mudarme. Me costaba dejarme ser, no podía ser guiada porque no la entendía, estaba nerviosa y me costó mucho esa primera meditación. Al finalizar se propuso un tema y se invitó a todos a hablar si es que estábamos cómodos. Al ver que la ronda iba acercándose a mí me puse nerviosa, tenía vergüenza, pensaba demasiado qué decir, quería poder expresarme como en español, necesitaba más que nunca decir lo que sentía y poder transmitirlo, hacerme escuchar, aprender a hablar de nuevo: como un bebé recién nacido.

Al final entendí que el lenguaje es algo que todos los seres humanos debemos tener en común para conectarnos porque somos seres sociales y racionales. Claro que hay distintas maneras de expresarse sin necesidad de hablar pero si un humano no puede comunicarse con los demás tampoco puede relacionarse. La lengua nos une cuando la tenemos en común, pero en este caso era algo que me separaba y me limitaba porque no la compartía, tenía ganas de conocer a los demás y traspasar mis barreras pero me sentía presa.

Fui dos veces más. Siempre antes de ir pensaba qué iba a decir y hasta lo escribía. Ya había empezado a meditar por mi cuenta y me estaba ayudando mucho a aceptar mis emociones. No pude seguir yendo porque una sensación de debilidad y un nudo profundo en la garganta me invadía cada vez que me tocaba hablar: era más fuerte esa sensación que todo lo que estaba sintiendo al meditar.

Continué meditando por mis propios medios y conociéndome a mí misma, seguí viviendo en NYC y ya no me resulta una barrera el idioma, pero si puedo elegir en qué idioma ser guiada para entrar a lo más profundo de mi cabeza y cuerpo siempre elegiré mi idioma natal y favorito: el español.

—Lucia Reissig

Futuros acontecimientos

Retiro residencial en español

con Rebecca Bradshaw, asistida por Andrea Castillo. Del 23 al 28 de junio, 2015, en Santa Cruz, CA. Información: Valeria, valeria@insightretreatcenter.org.

Recursos en línea

Pláticas de dharma en línea, curso de introducción, meditación guiada insightmeditationcenter.org/espanol/

Clases en curso

CADA MARTES ~ DHARMA EN ESPAÑOL

6:30 pm: Instrucción para principiantes

7 pm: Movimiento meditativo

7:30 a 9 pm: Meditación y plática de dharma. Lugar: IMC, 108 Birch St. Redwood City, CA 94062



Generosidad ~ Dana

Siguiendo la tradición budista ofrecemos todas las enseñanzas en IMC gratuitamente. Nuestro centro y los maestros se mantienen enteramente por medio de su generosidad.

Si deseas hacer un donativo para apoyar el dharma en español en IMC, 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.

Gracias.

Si deseas contactarnos puedes escribir a spdharmaimc@gmail.com