



Nuestras voces, nuestro dharma

BOLETÍN INFORMATIVO DEL INSIGHT MEDITATION CENTER

Este número presenta tres sanghas, o comunidades, Vipassana (Insight) en México. Ya que es difícil comunicar el doble significado de introspección y revelación de la palabra *Insight*, algunos han optado por usar el término en inglés para describir la tradición Budista Theravada que fue introducida a los Estados Unidos principalmente por los maestros Joseph Goldstein, Sharon Salzberg y Jack Kornfield en 1975.

Con especial agradecimiento a Ginger Clarkson quien realizó trabajo de pionera introduciendo la tradición Insight en México.

~Andrea Castillo

Entrevista con Ginger Clarkson

NVND: ¿Cuál fue el ímpetu de crear una Sangha en Cholula México y cómo fue el primer paso del inicio de la Sangha?

GC: En 1995, en Cholula, Puebla empecé con mi marido Mark Ryan ofreciendo una meditación breve cada día para mantener mi conexión con el Dharma. Invitamos a Andrea Castillo y otra profesora de la Universidad de las Américas (UDLA-P) para acompañarnos una vez por semana. Eventualmente algunos de nuestros alumnos de la UDLA-P pidieron integrarse. Poco a poco, creció el tamaño del grupo. Cuando no había espacio en la sala de nuestro hogar, nos cambiamos al auditorio de uno de los colegios residenciales de la Universidad. Más adelante nos mudamos al Salón de Eventos Sociales San Pablo en el barrio de San Pablo Tecama en San Pedro Cholula.

NVND: ¿Cuál es la relación del entrenamiento de Líderes del Dharma en la Comunidad (CDL) con esa Sangha?

GC: Surgió la necesidad de prepararme más para poder impartir pláticas de Dharma al grupo de meditación. Jack Kornfield, mi maestro espiritual principal desde 1988, sugirió que asistiera al entrenamiento de CDL en Spirit Rock Meditation Center, California. Así fue que en el año 2002 inicié el programa que duró dos años y medio. Después seguí con otro programa llamado Programa de Practicantes Dedicados (DPP) también en Spirit Rock.

NVND: ¿Qué tipo de traducción cultural tuviste que hacer del entrenamiento en EEUU para adaptarlo en México?

GC: Debido a la situación de inseguridad social y la práctica devocional que tenían los asistentes Mexicanos por su formación Católica, me enfoqué en Metta y las otras Moradas Divinas. Otros temas importantes para las pláticas de Dharma fueron la transitoriedad y la fe. Los participantes tenían la necesidad de un espacio para platicar

entre ellos y sentirse escuchados con respeto.

NVND: ¿Qué obstáculos y beneficios encontraste al enseñar el Dharma en un entorno principalmente Católico?

GC: Decidí presentar el Dharma como una filosofía budista más que una religión para aliviar la resistencia sobre todo por la ausencia de un Dios externo. En mis enseñanzas, usé los ejemplos de mi vida cotidiana y la aplicación del Dharma en lo ordinario, con el objetivo de ayudar a los participantes a relacionarse con más facilidad. Una ventaja de enseñar el Dharma a Católicos es que la fe y la devoción ya forman una parte integral en su vida.

NVND: Describe la población de la Sangha en relación a género, edad, nivel educativo y socio-económico.

GC: La mayor parte de la Sangha Vipassana de Cholula tiene un nivel educacional universitario y son de clase socio-económica medio-alta, pero debido a que tuvimos nuestras reuniones semanales en el Salón de Fiestas, atrajimos a algunas personas del barrio de un nivel educativo y socio-económico más bajo. En el grupo hay más mujeres que hombres y el rango de edad es aproximadamente de 18 a 60 años, la mayoría son alumnos y profesores de la UDLA-P.

NVND: ¿Qué necesidades específicas encontraste en esa Sangha?

GC: Descubrí que la mayoría de las mujeres tenía una baja auto-estima, una gran preocupación por la falta de seguridad en la sociedad y por la situación económica tan difícil. Los jóvenes expresaban miedo sobre el futuro y buscaban profundidad y sentido en sus vidas.

NVND: ¿Qué enseñanzas y experiencias resultaron más beneficiosas para la Sangha?

Continúa pag. 3

Meditación budista, práctica en comunidad y buena amistad: Espacios posibles de acogida y liberación en el contexto de un país doliente.*

En México se puede ver como aumenta la presencia de grupos que practican las enseñanzas budistas. Desde hace décadas se han establecido en el país, centros que preservan y difunden: la tradición del budismo tibetano (varios linajes); el Zen; la Orden Budista Occidental; Orden del Interser y la tradición Theravada. Hoy en día, crece el número de cursos, retiros, seminarios y programas de formación que ofrecen desde un estudio riguroso y a profundidad de las diferentes escuelas budistas, hasta prácticas secularizadas y/o que siguen un enfoque basado en evidencia científica. Afortunadamente, también se incrementan las traducciones de textos del Pali e Inglés al Español, en libros impresos y en textos que circulan por internet, a través de sitios web y foros.

En este contexto, surge la Sangha Vipassana de Cholula, iniciada hace 17 años por iniciativa de Ginger Clarkson, practicante de muchos años y discípula del maestro Jack Kornfield. La intención de Ginger fue formar un grupo para la práctica de meditación budista. Y reconocemos con gratitud todo su esfuerzo al guiarla durante 13 años. Hace cuatro años que ella junto con Mark su esposo, volvieron a Estados Unidos. Afortunadamente continúa guiando una sangha en Houston y sigue comprometida con las actividades de divulgar el Dharma en Español. Al irse, dejó en manos de un comité la continuación de este grupo. Quienes somos parte del comité sabemos que un día también nos tocará partir y alguien más tomará la estafeta y este espacio seguirá manteniéndose y transformándose gracias a la voluntad de sus miembros.

Desde su inicio ha sido, y así nos

mantenemos, un grupo sin fines partidistas (partidos políticos), sectarios, o de lucro. El ser un grupo cuya existencia no pasa por lo monetario (sólo se pide un donativo para cubrir la renta del salón en donde nos reunimos), nos da la libertad de mantener la gratuidad y con ello la posibilidad de ser accesible a quien quiera acercarse y aprender.

El propósito que tenemos es compartir la enseñanza de atención plena o sati de una manera secular pero sin descontextualizar la práctica de satvipassana del resto de la enseñanza del Noble Óctuple Sendero y tratamos de animar no sólo la práctica de meditación, sino también al estudio. Al grupo asisten personas a quienes les interesa introducirse en la práctica de meditación budista en un nivel secular que les permita reducir el estrés, tener tranquilidad y como herramienta de afrontamiento ante vicisitudes cotidianas. Y también van personas interesadas en el desarrollo mental o bhavana como parte del triple entrenamiento del Noble Óctuple Sendero. Tratamos de abarcar ambos propósitos. A veces logramos balancearlo y otras no; esto es un gran reto. Lo importante es que hay cabida para que cada quien elija la escuela que más le convenza; estudie a más profundidad o siga una línea secular. Esta es una característica de este grupo, la flexibilidad. Lo que tenemos en común, son las ganas de acompañarnos en la práctica de la meditación.

Pienso que en la coyuntura que vive el país, es urgente establecernos en un actuar ético y desde ahí entrenar una mente tranquila y atenta. Cultivar amor, compasión, gozo altruista y ecuanimidad. Y tratar de alcanzar clara comprensión y recto

entendimiento para empezar a ver las cosas tal y como son. Se dice en los discursos que el Dharma tiene un único sabor, el sabor de la emancipación. Y es urgente emanciparnos de las impurezas y concepciones erróneas que nos aquejan para discernir qué es lo que nos toca hacer frente a las acciones inadecuadas de poderosos corruptos que intentan controlar la vida de la mayoría, generando mucho sufrimiento.

Esos momentos de encuentro, nos dan la posibilidad de reconocernos con nuestros dolores y alegrías; impedimentos y esfuerzos; vulnerabilidades y fortalezas. Nos da la oportunidad de aceptar lo que surge, aunque sean estados insanos y atrevernos a experimentar confianza en buena compañía. Frente al miedo, la inequidad, injusticia, desconfianza, corrupción, impunidad y acciones de abuso y violencia que hacen daño en nuestro país y que permean el día a día, creo que es necesario mantener espacios así. Puede significar, una toma de postura por la vida, un recordatorio por lo bueno y humano que permanece en nosotros.

Frente a la situación actual, parecería que deberíamos de estar involucrándonos en acciones sociales, desde un budismo comprometido. Pensamos que así será, pero que todo llega en su momento. En lo individual y como grupo, se nos irán presentando las condiciones para elegir con claridad de entendimiento, en qué espacios es adecuado y seguro participar para aportar algo.

En México, en el marco de un Estado laico, están presentes una pluralidad de religiones, religiosidad y maneras de vivir la espiritualidad. Aunque una gran mayoría se asumen católicos, (el 82.7%), muchas per-

**Lo que aquí expongo es sólo mi percepción de lo que sucede en nuestro grupo de práctica, no representa forzosamente la experiencia de todos los miembros, espero que en otra entrega podamos compartir un artículo escrito a varias manos, con varias voces.*

sonas van incorporando prácticas de otras religiones o tradiciones espirituales y, por ejemplo, le rinden culto a otras deidades. Hay creyentes que se consideran católicos y practican meditación budista y estudian Kábalah. Es decir hay diversidad dentro de cada religión. Estas combinaciones también dependen de estratos sociales. Esto es importante reconocerlo pues sucede, y la gente lo hace sin conflictos, de manera flexible. En nuestro grupo de Cholula se puede ver esa diversidad: la mayoría practican la religión católica e incorporan la práctica de la meditación budista como un aporte; encontrando semejanzas y diferencias en ambas tradiciones e incorporándolas en su vida. También hay quienes se consideran practicantes budistas o quienes lo asumen como aportes a una ética de vida, filosofía o psicología. Esto simplemente sucede y creo que tiene que ver con un sincretismo cultural y religioso, componente de la historicidad del país.

Termino de escribir estas líneas y traigo la imagen de las compañeras y compañeros del grupo y evoco momentos en los que ahí surge alegría, confianza, generosidad, amabilidad, solidaridad, recibimiento,

calidez, sencillez y buen humor, también tensiones y algunos conflictos. En ese espacio tenemos la fortuna de cultivar buenas amistades, que trasciende más allá de únicamente vernos en las sesiones de los lunes. Esto nos permite rescatar este sentido de lo comunitario; una forma de convivencia que hemos dejado a un lado y que es necesario recuperar como aspecto valioso de nuestra cultura.

Dice mi instructor, el Venerable U Nandisena que él está convencido de que la enseñanza budista se preservará en México, a través de personas laicas comprometidas con el estudio, la práctica y la difusión del Dharma, comparto esta perspectiva. Y pienso que así como hacen falta intérpretes del Pali al español, también necesitamos formarnos como intérpretes de la enseñanza budista a las culturas y contextos mexicanos. Y no sólo en México sino en todos los países hispano hablantes; incluyendo los Estados Unidos. Tengo plena confianza en que vamos aprendiendo cómo hacerlo y encontrando las maneras para dialogar, compartir experiencias y acompañarnos en esta importante tarea que es la difusión del Dharma en nuestra propia lengua.

~Iliana Córdoba

G. Clarkson continuación

GC: Dirigí algunos retiros de fin de semana en un centro de las Monjas Oblatas en la naturaleza. Allí los participantes podían encontrar paz interior y un nivel de concentración que no habían encontrado antes. En estos espacios se cohesionaron más los vínculos de la comunidad espiritual. Todavía hay un grupo de mujeres que tienen reuniones para apoyarse mutuamente además de las sesiones semanales de meditación.

NVND: ¿Cómo fue dejar la Sangha? ¿Todavía tienes contacto con la Sangha de Cholula?

GC: Fue muy triste dejar México después de 15 años. Debido a que mi marido tuvo que buscar trabajo en su ciudad natal de Houston, Texas, dejamos Cholula y la Sangha. Antes de irnos, elegimos un comité formado por tres participantes muy comprometidos para apoyar la sangha. Ellos son Iliana, Marina y Pepe. Cada año nos invitan a dirigir un retiro para la Sangha. Actualmente Mark y yo dirigimos la sangha de Insight Meditation Houston a la misma hora (7:00 p.m. - 8:30 p.m.) el mismo día (cada lunes) que todavía se hace en Cholula. Es una manera de mantener la conexión de alma que tengo con la Sangha Vipassana de Cholula.

Futuros acontecimientos

Retiro de un día:

Nuestra Realidad como Emigrantes y el Dharma.

Fecha: Sábado, 6 de Febrero, 2016

Hora: 9:30 a.m. - 4:30 p.m.

Lugar: Insight Meditation Center 108 Birch St. Redwood City CA, 94062

Maestras: Andrea Castillo y Bruni Dávila, con la participación de Lorenia Parada.

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

Recursos en línea

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

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 dharmaespanol@gmail.com

Meditación Insight *Distrito Federal, México* *Adriana Hoyos*

Antes que nada agradezco la amable invitación que me hizo Andrea Castillo durante nuestro encuentro este verano en InterSangha.

Mi nombre es Adriana Hoyos y nací en San Miguel de Allende, Gto.

Soy Musicoterapeuta Humanista y terapeuta psico-corporal y transpersonal.

Tengo una práctica clínica e imparto distintos cursos de Desarrollo Humano desde hace 25 años en México, DF y en provincia.

Gracias a la invitación que me hizo mi amiga y maestra Ginger Clarkson, cursé el Community Dharma Leaders (CDL) en Spirit Rock, CA. de 2003 a 2005. Lo cual me ha permitido impartir cursos de meditación desde entonces y retiros de fin de semana.

Es mi apreciación que en esta ciudad existe un gran interés por el Budismo y la meditación.

Especialmente en la gente joven, que busca caminos espirituales alternos y métodos que les permitan relajar la mente y el cuerpo debido al intenso nivel de estrés que se vive aquí por la fuerte demanda laboral, lo caótico que resulta esta ciudad tan grande y especialmente a la enorme inseguridad social que ha generado profunda inseguridad, frustración, miedo, dolor y rabia en la mayoría de personas que habitamos este país.

Después de haber probado varias maneras de enseñar el Dharma y la meditación, elegí el formato de cursos de 3 meses, incluyendo la enseñanza de manejo de emociones desde la perspectiva Budista, Neurociencia y Psicología Humanista. Debido a las distancias tan grandes y los horarios de trabajo, esto ha resultado funcional. El pago

es por donativo voluntario, se sugiere una cantidad mínima para cubrir gastos. Los espacios de silencio, seguridad y quietud resultan necesarios y sanadores. La mayoría de las personas viven con mucho agobio y ruido externo e interno.

Uno de estos grupos, que inició a meditar hace ya aproximadamente 5 años, ha continuado y se ha conformado como Sangha (comunidad de practicantes).

Está formado por mujeres, aunque hemos tenido la presencia de algunos hombres (éstos no se han quedado). Nos reunimos todos los jueves de 6:30p.m. a 8:30p.m. en el sur de la ciudad. Hemos integrado el estudio de distintos textos budistas. Actualmente estamos leyendo El libro Tibetano de la Vida y de la Muerte y ha sido motivo de mucha reflexión. Inclusive hemos visto algunas películas para reflexionar sobre los temas vistos durante nuestras reuniones. A diferencia de otros grupos, éste mantuvo su cohesión gracias al afecto que se fue dando entre las participantes y el interés por la meditación.

Hemos tenido conflictos dentro de nuestra pequeña comunidad, se han hablado y se ha logrado mantener un ambiente de armonía y respeto. Como latinas que somos, podemos expresar abiertamente nuestras emociones aunque esto sucede regularmente después de la invitación a hacerlo. También hemos podido reconocer y hablar sobre nuestra sombra y máscaras.

Ha sido un reto intentar enseñar una filosofía distinta a la religión católica que fue con la que creció la mayoría. Tengo que ser muy cuidadosa en este aspecto. Hemos tenido que trabajar bastante con el tema de

la culpa, los miedos y la vergüenza. Otro reto ha sido conseguir que se de la disciplina necesaria para meditar con regularidad. Es algo que tengo que estar recordando constantemente. Aunque hay algunas personas que han logrado meditar diariamente. Otro aspecto que encuentro muy rico en esta Sangha, es la facilidad con la que las personas contactan y profundizan con su cuerpo y emociones. Esto es algo que forma parte de nuestra cultura latina. En algunos sectores de la sociedad, también es común encontrar actitudes de agradecimiento y sencillez.

En la Sangha y en la mayoría de los grupos que dirijo, hablo de la situación tan complicada que estamos viviendo y que muchas veces se prefiere ignorar, lo hago con el fin de brindar las enseñanzas del Buda para situaciones de crisis.

A partir de nuestro encuentro de InterSangha, organizado por el Buddhist Insight Network, he comenzado un proyecto que se llama "Compasión en Acción, redes de apoyo comunitario", una asociación civil sin fines de lucro que tiene el fin de brindar apoyo psicológico a las personas que no pueden o no quieren asistir a una terapia psicológica. Con el fin de explicar nuestros objetivos uso las palabras del maestro Eduardo Galeano "Mucha gente pequeña en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el mundo". Una de las personas de la Sangha está siendo una de las participantes más activas, así como otras personas que han sido en algún momento participantes de los grupos de meditación.

A partir de nuestro encuentro InterSangha, mis cursos llevarán el logo de Insight DF.
