



Nuestras voces, nuestro dharma

BOLETÍN INFORMATIVO DEL INSIGHT MEDITATION CENTER

Nuestra Experiencia como Emigrantes y el Dharma

Andrea Castillo

Sentí que nuestro grupo, en su cuarto año de existencia, y yo como maestra, tenía ya la madurez para abarcar este tema tan cargado de emociones. La sangha de Dharma en Español, es muy variada, provenimos de muchos países diferentes de Latinoamérica, como también algunos son nacidos en los EEUU. Las razones por haber emigrado son muy variadas: por necesidad económica, por estudios, por razones personales y/o políticas, por guerras, o simplemente por aventura. Fue importante recalcar al comienzo del día que cualquiera que fuera nuestra razón por haber emigrado, cada uno era acogido al igual en nuestro grupo. Ningún pasado era considerado mejor que otro, sino simplemente diferente. En la práctica del dharma aprendemos a dejar ir todo aquello que es innecesario. Y este día fue una invitación para dejar ir tanto vergüenza, si es que emigramos por hambre, como orgullo o culpa si es que tuvimos el privilegio de emigrar por razones de estudio.

Bruni Dávila y yo compartimos la enseñanza de este día. Alrededor de 30 personas asistieron a IMC el 6 de febrero de este año. Hubo espacio y tiempo para varias meditaciones, pláticas de dharma, rituales y diálogos en donde cada uno tuvo la oportunidad de investigar las preguntas: ¿Qué ha significado para mí el “trasplantarme” a otro país: dejando los entornos familiares, seres queridos, cultura e idioma? ¿Cómo me ha cambiado para lo bueno y lo malo? ¿Cómo he transformado los retos de la emigración usándolos como estímulos para crecer como persona?

En la plática de dharma que compartí cubrí tres temas: nuestros orígenes, la experiencia de la emigración y la justicia social.

Nuestros orígenes

Fue provechoso investigar la conexión entre la atención plena y nuestros orígenes, especialmente en relación de la percepción del niño y su entorno. El mundo de nuestra infancia, independientemente si fue pobre, violentado por la guerra, o acosado por los narcotraficantes, tiene un lugar central en nuestro corazón. Al traer a la memoria los recuerdos de mi infancia en la ciudad de México, encontré que de niños percibimos la vida de manera muy directa a través de los sentidos y del corazón, tal cual se nos enseñó en la atención plena. Nos entregamos a este primer mundo sin reservas como a nuestro primer amor. Estas vivencias se me presentaron en forma de un poema, aquí comparto un fragmento del poema:

Esa misteriosa luz del atardecer

Que iluminaba los fantásticos juegos de la niñez.

Y camino a la merienda

El lánguido y quejumbroso silbido del vendedor de camotes.

Las lozas chuecas y mecedoras

De las calles de Coyoacán.

La caminata al puesto de periódicos de la esquina

Donde mi papá compraba El Excelsior y yo el Memín Pinguín

Con las historias de Malinda en tonos de sepia.

Y el olor penetrante a chicarrones fritos de la tienda oscura de la esquina.

Las pepitas saladas en conito de papel periódico

Que compraba de la señora sin dientes

Sentada sobre el piso al lado de la tienda de abarrotes

Y que le pagaba con una moneda grade y pesada

Que apenas cabía en mi mano.

Los zapatos de charol negro de domingo

La crinolina almidonada que rasguñaba las piernas

Y el velito blanco, redondo de encaje sobre la cabeza.

En la iglesia el cristo ensangrentado que parecía mirarme solo a mí

Las voces nasales de las señoras envueltas en sus rebozos

Cantando fervorosamente, “Altísimo señor”

Y mi nariz sobre el reclinador oliendo el barniz

Mientras el padre levantaba la hostia y sonaba la campanita.

Y el gozo pueril al llegar finalmente a las palabras,

“Podéis ir en paz, la misa ha terminado”

Las tripas quejumbrosas por el ayuno

Y la caminata por la callejuela estrecha a casa de Doña Angelita

A la compra de tamales y atole.

La silla que mi abuelito colocaba frente a la casa

Para ver pasar a la gente camino a la plaza.

Y luego los toros dominicales

Trompetas brillantes y panderos resonantes:

La Virgen de la Macarena.

La aparición del elegante torero

Con esas ropas fantásticas bordadas con hilo de oro

No cuestionaba el dolor del toro

Gritaba gustosa “ole” en coro con mi abuelito.

Conocía ese mundo como la palma de mi mano

Creía saber quién era y a dónde pertenecía.

Y un día esas raíces

Que no sabía que tenía y que eran tan profundas

Andrea Castillo, continuación

Fueron arrancadas de esas tierras natales

Y todo cambió.

La Emigración o el “Trasplante” y el Cambio.

Al emigrar a este país muchos encontramos que nuestras costumbres y valores tan familiares son como una pieza de rompecabezas que ya no encaja. La manera que muchos fuimos educados contrasta fuertemente con la manera de ser norteamericana. En mi caso recuerdo haber sido percibida como inocente, demasiado formal y recatada. Nos encontramos en un mundo con otras reglas, a menudo nos sentimos marginados aun cuando hacemos lo indecible por integrarnos.

Descubrimos que no se trata solo de aprender un idioma nuevo sino de internalizar otra manera de ser. El idioma refleja una cultura nueva que forja una manera de percibir y ser distinta. Desde cómo hablar, movernos, vestir, comer, etc. Se espera algo distinto de nosotros en el campo social y laboral y cada uno tiene la tarea de descubrirlo por sí solo poco a poco.

Al percibir los múltiples cambios por cuales hemos pasado, muchos nos hacemos la pregunta ¿Quién soy después de tanto cambio? ¿La persona que era años atrás en mi país o la que se ha formado en el nuevo entorno? Afortunadamente en el dharma se nos presenta la enseñanza que nuestro yo no es nada fijo sino un proceso, es algo constantemente en flujo, y para aquellos de nosotros que nos hemos visto expuestos a cambios tan grandes y profundos esta revelación en especial se convierte en una fuente de apoyo y alivio. Soy y no soy quien era hace años al llegar a este país y también soy la entidad que ha encontrado una manera de vivir en este nuevo mundo.

Muchos hemos experimentado la discriminación por ser hispanos y hemos hecho lo indecible para integrarnos, cambiándonos para armonizar con el entorno nuevo. Como parte de este ahínco de integrarnos dejamos morir en el olvido nuestro primer idioma poco a poco a través de los años, habiendo internalizado el mensaje que el inglés es el idioma para salir adelante. Aunque aprender el inglés es muy necesario, al dejar nuestro primer idioma caer en el olvido corremos el riesgo de perder una parte esencial de nuestro acervo cultural y emocional. Este retiro nos brindó la oportunidad de hacer conciencia de las partes nuestras olvidadas, de incluirlas, aceptarlas y apreciarlas.

En el proceso de adaptación se dan cambios en nosotros, es algo muy natural. Muchos de estos cambios se llevan a cabo sin nosotros percibirlo. Aquellos que hemos tenido la oportunidad de volver a nuestro país de origen, descubrimos que al mismo tiempo que estamos contentos de volver, algo en nosotros ha cambiado y ya no pertenecemos del todo como antes. Esto puede ser causa de desconcierto y de tristeza como uno de los participantes expresó al comienzo del retiro, “Siento que ya ni pertenezco en mi país, ni tampoco aquí”.

La emigración nos ofrece una perspectiva que no teníamos antes. Ahora estamos conscientes de la relatividad de las tradiciones y costumbres. En el dharma se nos instruye que una de las cuatro áreas del apego es la de rituales y tradiciones, las otras tres

son deseos sensuales, opiniones y doctrinas. Estas enseñanzas, unidas con nuestra experiencia, nos permiten ver el mundo con una visión mucho más amplia y sabia. Ya no nos aferramos tan fácilmente a ciertas opiniones, tradiciones o doctrinas con la convicción que tenemos la visión definitiva. Aprendemos a mirar nuestra cultura y país de origen con perspectiva y claridad y discernimos cuáles valores, tradiciones y costumbres es sabio mantener y cuáles es sabio dejar ir. Al aplicar el mismo discernimiento en el nuevo país unimos en nosotros lo mejor de cada cultura haciéndonos seres humanos mucho más sabios y multifacéticos. Al finalizar el retiro la misma persona que había compartido con gran tristeza que no se sentía ni de aquí ni de allá, expresó con una gran sonrisa, “Ahora entiendo que pertenezco tanto aquí como también a mi país”.

El Dharma, la Inmigración y la Justicia Social

La intención de nuestro día de retiro fue primordialmente festejar el trayecto de nuestras vidas. El estar en IMC, participando en un día de retiro dedicado al auto-conocimiento y crecimiento, implica que hemos logrado solucionar la sobrevivencia y que podemos dedicar tiempo y energía para cultivar algo más allá; esto es motivo de celebración. Sin embargo, fue importante darle también voz a tantos que se encuentran atrapados en situaciones muy desafortunadas.

Conocemos la realidad en menor o mayor grado con la que viven, por ejemplo, los trabajadores agrícolas inmigrantes en este país. Algunos vivimos muy de cerca con esta situación, una realidad que nos quiebra el corazón día a día. Este sufrimiento despierta emociones fuertes en nosotros. Un miembro de la sangha se expresó, “Siento fuego en el estómago frente a esta realidad”. Encontré que era muy necesario hacernos la pregunta ¿Cómo acoger esta realidad, impregnada con esta emoción tan intensa, sin que nos consuma, sin que nos haga reactivos y agresivos, ni tampoco desidiosos y pasivos?

Empecé por darle voz a este dolor en forma de un poema. Un poema nos permite tocar la esencia de la realidad con pocas palabras, fiel a las emociones y sin fomentar los fuegos de la ira, típicos de la narrativa política.

Hermano, ¿por qué has tenido que luchar tanto?

Teniendo que abandonar la familia

En busca de la sobrevivencia.

¿Por qué se te negó la entrada por la puerta delantera

Y te viste forzado a escabullirte por una trasera?

¿Por qué te has tenido que destrozar las manos

Quebrar la espalda

Queimar la piel al sol vivo en los campos agrícolas?

Si tu trabajo nos alimenta a todos

¿Por qué no se te permite participar en el sueño de todos aquellos

Que han venido a este país en busca de mejorar su vida?

Hermano, ¿por qué has tenido que luchar tanto?

Cargando la injusticia a cuestas

Como una sogá al cuello.

Este día de retiro fue solo el comienzo en esta investigación. El

dharma nos instruye que la ignorancia es la fuente principal de la mala voluntad, la discriminación, la injusticia y la explotación en todo ser humano. Esta ignorancia o ceguera se expresa a nivel mundial, escribe Jack Kornfield, como la injusticia, el racismo, la explotación y la violencia. Y a nivel personal como la angustia, la envidia, la adicción y la agresividad.

El principal objetivo de nuestra práctica es despertar, abrir los ojos, penetrar las oscuridades y descubrir aquello que se nos antepone a la compasión, la nobleza y la belleza interior en nosotros y en los demás. Penetramos la oscuridad de la ceguera y la ignorancia con la serenidad. Al tener una mente serena sentimos la conexión bondadosa con toda la vida y todas sus criaturas y la compasión surge naturalmente. En la compasión encontramos que hay un sí y hay un no y ambos se dicen con la misma valentía del corazón. Decimos no al maltrato, no al racismo, no a la violencia, tanto personal como mundial. Pero ese no, no se dice desde el odio, sino desde el amor inquebrantable.

Necesitamos modelos tales como Mahatma Gandhi y Thich Nhat Hanh, que nos han enseñado que es posible ser proactivos desde este amor inquebrantable con lo que en Budismo le lla-

mamos la espada implacable de la compasión.

En Pali existe el término karuna que significa compasión, pero también existe el término anukampa que quiere decir la compasión en acción. Este día de retiro fue solo el comienzo de poner en acción la compasión. A través de nuestro día de retiro dedicado a la emigración, se nos presentó la oportunidad de colaborar con la Dra. Ann López, directora del Centro para Trabajadores Agrícolas en Watsonville, California. Tenemos ya una fecha, 10 de julio, para un encuentro con los trabajadores agrícolas en Watsonville. La Dra. López nos mostrará dónde y cómo trabajan estos hombres y mujeres; situaciones deplorables, casi de esclavitud, trabajando siete días a la semana, entre 9 y 10 horas al día, agachados cosechando fresas. Compartiremos una comida con los trabajadores con la intención de aprender de ellos de qué manera podemos apoyarlos. Te invitamos a participar en este evento, (ver el recuadro de actividades para mayor detalles).

Que todos seamos capaces de mostrar solidaridad con aquellos que sufren, partiendo del amor inquebrantable y haciendo uso de la espada implacable de la compasión.

Encuentro con los Trabajadores/as Agrícolas, Inmigrantes

en Watsonville, CA

Ven a conocer la realidad de cómo y dónde trabajan los trabajadores que cosechan tu comida.

Conoce, Apoya y Comparte

Haremos un recorrido por dos granjas de fresas con la Dra. Ann López quien ha dedicado su vida para mejorar la calidad de vida de estos trabajadores/as. Habrá también la oportunidad de platicar con los trabajadores y sus familias, compartiremos con ellos historias, una probadita de atención plena y una comida.

- Cuándo: 10 de julio, 2016 a la 1 p.m. Nuestra estancia en Watsonville será de 3 a 7:30 p.m.
- Dónde: nos reuniremos en el Insight Meditation Center, 108 Birch St. Redwood City, CA 94062 a la 1p.m.
- Transporte: organizaremos transporte para irnos juntos a Watsonville.
- Costo: \$30 que cubre una donación para los trabajadores/as y una invitación a un trabajador/a para que comparta una comida contigo.
- Inscripción: Inscríbete cuánto antes. Fecha límite: 10 de junio, 2016. Llama o manda texto a Jennyfer Gordo al 650-471-5909 para recibir la forma de inscripción o para mayor información.



Donaciones

Los trabajadores y sus familias necesitan tu ayuda. Por favor comparte. Las donaciones que se nos han recomendado de hacer son: pañales (de diferentes tamaños); "baby wipes"; papel de baño; toallas de papel; jabón para baño y trastes; detergente para lavar ropa; ropa y zapatos en buenas condiciones para niños/as; juguetes; bolsas de frijoles y arroz.

Para mayor información favor llamar o mandar texto a Jennyfer Gordo al 650.471.5909



Eventos y recursos

Retiro residencial en español con Rebecca Bradshaw y Andrea Castillo. Del 21 al 26 de junio, 2016, en Santa Cruz, CA. Inscripción: <http://www.insightretreatcenter.org/retreats/> Información: Valeria, valeria@insightretreatcenter.org.

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, instrucciones y meditaciones guiadas en:

insightmeditationcenter.org/espanol/

Testimonio de Ann López

Fue un día muy significativo. Nunca había estado en IMC, pero al llegar me sentí inmediatamente bienvenida. Andrea y Bruni crearon un ambiente cálido, de aceptación y nos ofrecieron una estupenda oportunidad de ahondar en nuestra práctica de meditación. El retiro entero fue en español.

Hubo muchas oportunidades para meditar y compartir con los demás. Hasta hubo una oportunidad para bailar! Lo que fue más impactante para mí en lo personal fue la disposición de los participantes de compartir sus experiencias desde su corazón. Mientras cada uno de los treinta o cuarenta participantes iban compartiendo sus historias, se hacía evidente en mí que no hay latinos en Estados Unidos que no carguen con algún legado inter-no de dolor.

Me fue muy fácil identificarme con el dolor expresado por cada uno de los participantes. Yo soy una ciudadana norteamericana, nacida en este país en un período en el que todavía era ilegal mezclarse entre razas. Mi mamá es blanca de Arkansas y mi papá es mexicano de Arizona. Para que ellos pudieran casarse, tuvieron que ir a Arkansas donde mi padre logró que se le considerase como blanco.

Como mestiza en una escuela de niños únicamente blancos, no solo no tenía amigos sino que también los niños se burlaban de mí dándome apodos como “chili-lips” y “beaner”. Durante el retiro logré sentir el dolor residual de la alienación, enemistad y falta de respeto que experimenté de niña. Descubrí que aunque soy ciudadana norteamericana, nunca me he sentido realmente bienvenida en este país. Cuando me paré enfrente de Bruni y ella con todo cariño y amabilidad me dijo, “Bienvenida a los Estados Unidos,” casi rompí a llorar. Aunque este es “mi” país me es muy

difícil sentirme aceptada como lo que soy: mexicana-americana.

En otro momento del retiro compartí sobre mi trabajo con trabajadores agrícolas indocumentados, los cuales son constantemente difamados y demonizados. La mayoría viven en la pobreza y en un estado de miedo constante; miedo de la posibilidad de ser deportados. Sin embargo sin estos trabajadores esenciales, no tendríamos frutas, verduras frescas y nueces en nuestros mercados. Compartí la ironía de una cultura obsesionada con productos agrícolas orgánicos y no modificados genéticamente sin que le importe en lo más mínimo el sufrimiento de las personas responsables que plantan y cosechan estos productos. ¿Cómo es que las normas de la comida orgánica son importantes, mas no los derechos humanos y la protección laboral?

Al final del día sentí una afinidad con cada uno de los participantes latinos; independientemente de su país de origen. Era como si Andrea y Bruni nos hubiesen entretejido a todos uniéndonos en una gran familia de habla hispana. Las diferencias y distancias entre nosotros habían sido borradas, y yo experimenté un momento excepcional de paz y pertenencia.

Espero que haya muchos retiros más en español dentro de la comunidad de meditación Budista. Verdaderamente la experiencia es una bendición en la vida de todos los latinos que participan. Nosotros en nuestro centro para los trabajadores agrícolas y sus familias estamos deseosos de colaborar con la comunidad latina del IMC haciendo un esfuerzo para emendar algunas de las injusticias, que varían de difíciles a imposibles, que tienen que enfrentar los trabajadores de cuyo trabajo depende este país.



Apreciación

Con agradecimiento a todos los que compartieron sus experiencias sobre la emigración. Vanessa López-Asaah quien fue la inspiración para investigar este tema. Ann López por su artículo en este número y su trabajo admirable en el Centro para los Trabajadores/as Inmigrantes Agrícolas y sus Familias en Watsonville, California. Para las contribuyentes Lorenia Parada-Ampudia y Carmen León cuyos artículos serán publicados en el siguiente número de Otoño 2016. Finalmente a María Fernanda Perez Delaney en Argentina, miembro de nuestra sangha virtual, por su trabajo editorial y Elena Silverman quien generosamente prepara nuestro boletín para la impresión.

Generosidad ~ Dana

Siguiendo la tradición budista ofrecemos todas las enseñanzas en IMC gratuitamente. Nuestro centro y los maestros se mantienen enteramente por medio de tu 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 dharmaenespanol@gmail.com
