



# Nuestras voces, nuestro dharma

BOLETÍN INFORMATIVO DEL INSIGHT MEDITATION CENTER

## *Nuestra Experiencia como Emigrantes y el Dharma, Parte II*

Ya que hubo una respuesta tan extensa a nuestro día de retiro dedicado a la emigración, dedicamos un número más a este tema. También incluimos un testimonio sobre nuestra visita a las trabajadoras y trabajadores agrícolas de Watsonville. Gracias a todos los que contribuyeron y apoyaron la publicación de este número.

~Andrea Castillo

## *Un regalo para el arraigo de un alma inmigrante: un espacio seguro y amoroso en tu lengua materna*

Lorenia Parada-Ampudia

Fue un regalo la posibilidad de crear juntos un espacio seguro y amoroso que invitara a procesar individualmente, en grupo y en la lengua materna, la experiencia de la inmigración. Me confirmó una vez más que la investigación interna contemplativa de cuerpo, emociones, pensamiento y espíritu requiere de la calidad amorosa y calidez humana, en este caso como la de Andrea, y también del apoyo de una comunidad como el Insight Meditation Center que convocó y respaldó este evento.

Andrea y Bruni pidieron que cada participante llevara un objeto significativo de su país de origen para integrar un altar colectivo. Sería en el diseño de esta parte donde yo participaría y en la que nos enfocaríamos, hacia la parte final del programa, después de la práctica en silencio, las dinámicas interpersonales y los intercambios de experiencias.

La siempre amorosa y creativa relación con mi amiga Berenice Moore permitió que entre las dos, diseñáramos las condiciones para ofrecer una experiencia que partiera de lo no verbal. Así, diseñamos juntas una experiencia en donde el movimiento del cuerpo a través del espacio del salón nos posibilitara atravesar la experiencia personal de inmigración por diferentes espacios de significado.

Llegamos entonces a IMC, divertidas y entusiasmadas por la idea, a asignarle un lugar importante, colorido y artístico al altar colectivo que recibiría el objeto significativo de cada participante. Allí se colocarían los objetos al empezar el retiro y de allí cada quien lo recogería al iniciar lo que se configuró como “una ceremonia de caminata por el proceso de inmigración” a través de cuatro espacios-temas en los que dividimos el salón.

Para asegurar un espacio seguro y amoroso que pudiera

contener esta delicada experiencia individual y colectiva, al momento de iniciar esta actividad, llamamos a reconocer, agradeciendo por nuestra presencia allí, a todos nuestros ancestros y todo lo que hicieron para que todas y cada una de las personas llegáramos a estar presentes en ese momento; a los cuatro elementos representados en el altar: el agua, la tierra, el aire y el fuego; así como, a las seis direcciones: norte, sur, este, oeste, cielo y tierra.

Convocamos entonces a caminar en silencio, en la misma dirección, cada quien a su tiempo y ritmo y en atención plena al cuerpo sentido desde adentro, permitiéndose sentir su experiencia del proceso de inmigración, momento a momento. Iniciamos entonces la caminata en el primer espacio para sentir y explorar “el agradecimiento”; después, en segundo lugar, pasar a dar la bienvenida a sentir “el dolor”; luego, entrar a sentir lo que surgiera en el tercer espacio “ver con ojos nuevos-con nueva perspectiva” y finalmente caminar, al cuarto espacio, explorando lo que surgiera sintiendo “los pasos hacia adelante”.

Fue de gran impacto para mí, el ser testigo agradecido de cómo se organizaron los 26 cuerpos caminando a diferentes velocidades y ritmos en lo que primero se dibujaba como círculo y terminó resultando en una espiral por la que se podría caminar pasando por los espacios de agradecimiento, dolor, nueva perspectiva y pasos hacia adelante, una y otra vez, las veces que fueran necesarias; con curiosidad explorando, investigando, sintiendo, preguntándose, entendiendo, aceptando, reconociendo y soltando. Cada quien según su necesidad, en un movimiento que integró y acogió con amor, respeto y dignidad la experiencia individual volcada ahora, en una vívida experiencia comunitaria.

---

## Testimonio de Carmen León

Para mí la experiencia del retiro cobró mucha fuerza en el momento que cada uno tomó el objeto que habíamos traído. Hicimos el recorrido de las cuatro estaciones con este objeto que nos conectaba no solo con nuestro país sino también con nuestros ancestros. Yo escogí un venadito hecho de paja para representar a mi papá, quien nació en Michoacán, México y una pequeña estatua del niño Jesús de Praga para representar a mi mamá que nació en Perú y quien tenía una fuerte influencia religiosa y supersticiosa.

Al recorrer las cuatro estaciones, me convertí en mi papá y fui personificando su experiencia. Primero caminé hacia la estación llamada “Agradecimiento”. Allí yo era un niño de diez años viviendo con su abuelita Bernardina, cuidando las vacas y, a menudo, como pastor durmiendo a la intemperie en el campo para protegerlas de los predadores.

Al dar el paso a la estación “Sintiendo el Dolor” recibí la noticia que tenía que dejar a mi abuelita, a quien solo conocía como mi mamá. Me iba a reunir con mis padres a quienes no recordaba, ya que ellos me habían dejado cuando yo solo tenía tres años. En Zacapu me subieron al tren y le dije adiós a mi abuelita que nunca volví a ver. Ella murió antes de que yo pudiera regresar a México. En la frontera, me echaron al Río Grande, no sabía nadar y me tuve que sujetar fuertemente de la espalda del “coyote” mientras él nadaba y cruzábamos al otro lado; a nuestro costado flotaba un barril de whisky para que el hombre descansara por momentos —más tarde entendí lo que quería decir ser un “mojado”.

Al dar el paso a la estación “Viviendo con Ojos Nuevos” me uní a mis padres como trabajador migrante siguiendo las cosechas a través de las estaciones del año. Necesitaba convertirme en un miembro responsable de la familia ya que mi padre murió cuando yo tenía trece años. En la estación “Siguiendo Adelante”, yo, que había cursado hasta el octavo grado, para poder mejorar mi educación y también apoyar a mi familia, trabajé en fábricas y en las noches acudía la escuela nocturna.



La historia de mi padre continúa viviendo en mí; ahora soy abuelita de un nieto de diez años. No conozco cual será el futuro de mi nieto—pero por ahora tengo el regalo de estar presente en su vida y de compartirle las historias de nuestros ancestros y de comunicarle el orgullo que podemos sentir de nuestro acervo cultural que es tan rico tanto en el arte como en la lengua.

Mirando mi propia historia y si yo recorriera las cuatro estaciones, tendría tanto agradecimiento por mis padres, por lo duro que trabajaron para apoyarnos. En la estación de “Sintiendo el Dolor” me tocaría sentir la pena de la pérdida de mi idioma. De niña en la escuela primaria no se nos permitía hablar español o reconocer nuestro acervo cultural. Se nos describía como “Spanish”. En “Viviendo con Ojos Nuevos” llego a mi práctica de meditación que me ha dado el regalo de mi vida—y de esta manera llego a crear un círculo completo.



---

### 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](mailto:dharmaespanol@gmail.com)

---

## Testimonio Carmen Escobar

El día del retiro sobre la emigración y el Dharma fue especial. Al escuchar el poema que leyó Andrea sobre su infancia en México fue muy emocionante para mí porque tocó lo más profundo de mi corazón. Era una emoción que no la puedo explicar. Sentí escalofríos, pero también gran alegría. Yo he ido a terapia, pero la terapia psicológica no se compara a lo que pude tocar en ese retiro; sentía como si yo estuviera desnudando mi alma. Tenía los ojos cerrados y los abrí cuando escuché que alguien lloraba, miré que una compañera le ponía cariñosamente una bufanda a la que lloraba. Éramos tantas personas llorando; creo que muchos estábamos tocando algo muy profundo en nuestra alma. Yo nunca había pensado lo hermosa que había sido mi infancia. Al escuchar el poema yo me identifiqué con lo que significaba haber dejado nuestras familias y habernos “trasplantado” a este país. Me di cuenta que había un dolor profundo de haber dejado El Salvador, mis amistades, todos los seres queridos. Descubrí que en el fondo yo había estado tapando una gran llaga con un curita, pero ese día me sentí liberada de desnudarme espiritual- y emocionalmente. Era como si mi corazón se hubiera liberado de un gran peso.

El ritual de tomar una plantita y trasplantarla fue hacer visual lo que nosotros los emigrantes hemos pasado. Nos arrancamos de nuestros países natales y dejamos nuestras raíces allá. En el nuevo país necesitamos un ambiente cálido de protección para poder hacer crecer raíces profundas. Regresé a casa con mucha alegría y gratitud. Gratitud hacia Dios y todas las personas que estuvieron en el grupo, también hacia las maestras Bruni y Andrea. Sentí que Andrea nos pudo abrazar a todos con su plática y poema, como una madre que había abierto sus manos y había puesto a sus niños alrededor de ella. Ojalá que pronto podamos tener otro retiro, pero no solo para nosotros que sabemos de meditación sino para muchos otros que lo necesitan porque ellos también se identificarían mucho con el tema de la emigración.

Algunas veces cierro los ojos y pienso en ese día tan bonito. Aprendo como un niño, a veces no se me quedan las cosas, pero lo más importante es que sí se queda en mi corazón

## Eventos y recursos

### *Retiro Residencial en Español*

con Rebecca Bradshaw y Andrea Castillo. Del 16 al 21 de junio, 2017, en Santa Cruz, CA. Inscripción: [www.insightretreatcenter.org/retreats/](http://www.insightretreatcenter.org/retreats/) Información: Valeria, [valeria@insightretreatcenter.org](mailto:valeria@insightretreatcenter.org).

### *Grupos de Dharma en Español*

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

Cada martes (Andrea Castillo)

- 6:30 p.m. Instrucción para principiantes
- 7:00 p.m. Movimiento meditativo
- 7:30 a 9 p.m. Meditación y plática de dharma.

Against the Stream • 2701 Folsom, Mission District, San Francisco, CA 94110

- Cada primer jueves del mes (Bruni Dávila) de 7:30 a 9:00 p.m
- Cada tercer jueves (Andrea Castillo) de 7:30 a 9:00 p.m.

Insight Santa Cruz • 115 River St. Santa Cruz, CA 95060

- Cada primer jueves del mes (Andrea Castillo) de 7:00 a 8:30 p.m.

### *Recursos en línea*

Pláticas de dharma en línea, curso de introducción, meditación guiada [insightmeditationcenter.org/espanol/](http://insightmeditationcenter.org/espanol/)

## Watsonville: Un Encuentro Intercultural

Silvia Austerlic - Santa Cruz, Julio 2016

Quiero compartir aquí impresiones y reflexiones sobre nuestra visita para conocer las condiciones de vida, salud, trabajo y vivienda de trabajadores y trabajadoras del campo que habitan en el área del Pájaro Valley en el área de Watsonville, California. He conocido y admiro profundamente el trabajo binacional de la Dra. Ann López, creadora y directora del Centro Para Familias Migrantes, su dedicación y compromiso con la lucha por la justicia social, contra la pobreza y a favor de la sanación y bienestar de la comunidad de trabajadores y trabajadoras del campo en Estados Unidos y México.

Nuestra visita estuvo muy bien organizada y llevada a cabo en los tres lugares que visitamos: Crystal Bay Farms, Buena Vista Migrant Camp y la cena en la casa de la trabajadora rural Ernestina en el centro de Watsonville.

Lo más precioso de todo fue sentarnos en círculo a los pies de los trabajadores y escuchar sus testimonios. Escuchamos todos con mucha atención, respeto y compasión. Fue una experiencia grupal compartida, de sentir su profundo sufrimiento, ser testigo de sus luchas por la supervivencia, de sus sueños, de su increíble resistencia y dignidad pese a tanta adversidad.

La visita me dejó un sabor agríndice y sentimientos encontrados. Me brotó un llanto que vino de sentir en mi corazón su profundo sufrimiento, mi sentido de impotencia de no saber qué hacer frente a condiciones de injusticia, desigualdad, discriminación, para nombrar algunas de las dificultades

que enfrentan y atraviesan. Pero sobre todo sentí un profundo aprecio de haber conocido estas heroínas ignoradas y una gran admiración por sus viajes y vidas migrantes. No puedo decir que “envidio” sus circunstancias, pero sí que estas mujeres simbolizan y encarnan capacidades humanas que yo quisiera ver mucho más en el mundo: una fortaleza que viene de adentro, vulnerabilidad valor para enfrentar obstáculos y adversidades, su devoción por sus hijos y sus familias, perseverancia, solidaridad y esperanza por encima de todo.

Creo que es muy importante la tarea de dar a conocer las realidades de los trabajadores y las trabajadoras rurales--y las condiciones de su vida migrante; abrir diálogo con ellos para aprender cómo apoyarles, ayudar a que recobren su dignidad cultural.

Este encuentro fue para mí una experiencia intercultural que acercó un poquito más dos mundos que no siempre se encuentran sentados al pie del mismo árbol, donde los “latinos urbanos transnacionales” pudimos conocer a mujeres de la comunidad rural migrante en su dignidad cultural, escuchar sus voces con humildad cultural, abrir diálogo, hacer preguntas, convivir. Como nos dijo Ernestina, en cuya casa nos alimentó muy rico con comida tradicional mexicana, y cuyo sueño algún día es ser enfermera, “Ustedes aprenden de nosotras y nosotras aprendemos de ustedes.”

*Parte de nuestra visita incluyó hacer entrega de nuestras donaciones a las trabajadoras y trabajadores del campo. La repartición de juguetes para los niños fue especialmente gozosa.*

FOTOGRAFÍAS DE ARTHUR COHEN



*Un momento de felicidad al recibir un ratoncito.*



*Los papás de estas dos niñas compartieron con nosotros su odisea de un pequeño pueblo en Oaxaca a Watsonville, CA, cruzando desiertos a pie, pasando hambres, cargando con una niña recién nacida y otra que apenas caminaba.*