



# Nuestras voces, nuestro dharma

BOLETÍN INFORMATIVO DEL INSIGHT MEDITATION CENTER

## *El Noble Óctuple Sendero En Nuestra Sangha Latina Introducción a la Visión Correcta*

Las enseñanzas del Buda son universales y milenarias y cada vez que han sido adoptadas por un país, lenguaje o cultura nueva se han expresado de una manera distinta reflejando la nueva realidad. Esta capacidad adaptativa ha resultado en un enriquecimiento tanto para el nuevo contexto como para el dharma mismo.

Empezando con este número nos embarcamos en una investigación sobre el Noble Óctuple Sendero y cómo se ha expresado en nuestra sangha latina del Insight Meditation Center en Redwood City, California. Así como el nombre de nuestra publicación lo describe, “Nuestras Voces Nuestro Dharma”, el propósito de este boletín, desde su inicio, ha sido darle voz al Dharma que está surgiendo gradualmente en nuestra población latina y ahondar en aquellas áreas que son especialmente pertinentes para nosotros.

El Noble Óctuple Sendero junto con las Cuatro Nobles Verdades conforman una enseñanza esencial y completa que nos puede llevar hasta la liberación total. El primer paso la Visión Correcta<sup>1</sup> me evoca el contemplar el comienzo de una excursión; primero que nada, necesitamos orientarnos. ¿Hacia dónde vamos a caminar? Es provechoso colocarnos en un lugar, como un mirador, que nos permita una vista amplia y nítida del territorio, porque hay muchos senderos y una parte esencial de la Visión Correcta es el discernir cuál es el sendero correcto para cada uno de nosotros. O expresado en términos dhármicos ¿cuál es el camino que nos lleva a liberarnos del sufrimiento?

Una parte central de lograr la Visión Correcta es entender que todos comenzamos buscando el sendero afuera de nosotros, pero con el tiempo, conforme madura nuestra práctica, entendemos que el sendero se encuentra adentro de nosotros y que, con cada paso, lo vamos creando. Cuando entendemos que nuestro sendero es único, vemos lo inútil que es compararnos con los demás y ésto, por sí solo, nos ahorra mucho sufrimiento.

Conforme avanzamos en nuestro sendero la Visión Correcta nos revela que todo lo que pensamos, decimos y hacemos no existe en el vacío, sino que siempre tiene un efecto en nosotros y nuestro entorno. Nos es más fácil asumir responsabilidad de nuestra habla y acciones, sin embargo, no reconocemos que el

pensar también es una conducta y que tiene una gran influencia en nuestros estados mentales, habla y acciones. Reconocer el efecto de nuestros pensamientos requiere una atención plena refinada. Cuando estamos con pensamientos incesantes es fácil sentir los efectos desagradables en el cuerpo y mente, pero cuando hay estados como de ensueño que son agradables tendemos a dejar pasar nuestros pensamientos desapercibidos por largos lapsos de tiempo. Hasta que nos hagamos conscientes del gran poder y consecuencias reales de nuestros pensamientos, estaremos dispuestos a hacer un esfuerzo mayor cuidando nuestra “ecología mental” en todo momento tal como el sabio apacible en el poema “Un día auspicioso”<sup>2</sup> que hace un esfuerzo vehemente de estar atento a la actividad en su mente día y noche y así tener un día auspicioso.

No persigas el pasado  
O añores el futuro  
El pasado ha quedado atrás  
El futuro aún no ha llegado.

Descubre e ilumina cualquier fenómeno presente  
En el lugar preciso  
Sin titubeos y sin agitación  
Al conocer el presente  
Uno desarrolla la mente.

Vehemente, haz lo que hay que hacer ahora  
Quién sabe, la muerte podría llegar mañana.  
No hay regateos con la muerte  
Y su gran ejército.

Quien reside así vehemente  
–Activo día y noche–  
Es, el sabio apacible  
Uno que tiene un día auspicioso.

Entonces como mencioné previamente, Visión Correcta quiere decir que cultivamos el entendimiento de las causas y efectos de nuestro comportamiento que incluye el pensar. Una investigación muy beneficiosa en nuestra sangha ha sido el comenzar a hacernos conscientes de aquellas ideas, opiniones y puntos de

<sup>1</sup>Visión Correcta es una de las posibles traducciones del Pali *samma ditthi*. *Samma* significa correcto, hábil, sabio. La traducción de *samma ditthi* al inglés y al español varía, en esta publicación usaremos *visión correcta*.

<sup>2</sup>Proviene de los discursos medianos (MN 131, 132, 133, 134). Es muy popular aparece 9 veces en los discursos.

---

vista que nos han formado, que hemos internalizado y que inconscientemente aplicamos al Dharma.

Como maestra y voz de nuestra sangha latina he sentido la responsabilidad de darle voz a ciertas inquietudes que he observado en nuestra comunidad y no ignorarlas. Por ejemplo, ¿cómo hablar sobre nuestras raíces cristianas? y ¿cómo abrirnos a los beneficios del Dharma sin conflictos y sin experimentar como una nueva colonización espiritual? Me tomé un par de años antes de sentir que podía abarcar este tema. Primero tuve que empezar por entender mis propios puntos de vista y su relación al Dharma y luego de encontrar el lenguaje justo para expresarlo hábilmente, respetando nuestras diferencias. Esta investigación, que aun continua, ha tenido el efecto palpable de honrar nuestra herencia espiritual y cultural; dejarla ser, libre de culpas, conflictos y confusiones y reconocer que funciona como un lente a través del cual interpretamos el Dharma. Este reconocimiento y reflexión ha tenido consecuencias muy palpables de mayor confianza en nuestra comunidad.

Otro aspecto central de la Visión Correcta es entender la realidad que el sufrimiento es una parte integral de la vida. El Buda nos hace conscientes que el sufrimiento o dukkha es universal, que lo compartimos con todos los seres humanos, que este sufrimiento tiene causas y que existe la posibilidad de llegar al fin de este sufrimiento: o sea la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades.

En estas enseñanzas se nos presentan tres tipos de dukkha: del cuerpo, de la mente y del mundo. Dukkha del cuerpo comprende los hechos del nacer, envejecer, enfermarse y morir. Dukkha que surge de la mente implica la amplia gama de estados afflictivos como la ira, los celos, la envidia, la tristeza, el miedo, etc. También incluye las realidades inevitables que experimentamos: la separación de lo que amamos y la asociación con lo que odiamos; que no logramos lo que queremos y que obtenemos lo que no queremos. Y el tercer tipo es el sufrimiento que surge a causa de eventos en el mundo que, desafortunadamente, siempre han existido, tales como desastres naturales, guerras, injusticias, discriminaciones, etc.

A través de los años en nuestra sangha latina hemos investigado en comunidad las expresiones específicas y comunes de dukkha que se dan en nuestra población; los prejuicios y la discriminación son un tipo de dukkha real para ciertas poblaciones en este país. Los prejuicios hacia la población latina en los EEUU, tiene raíces muy profundas, de siglos, que se forma desde el encuentro de los colonos europeos y la población indígena local. Esta discriminación ha sido primordialmente racial, pero también religiosa: entre los protestantes y la población española católica, tanto indígenas convertidos al catolicismo como los que lograron mantener su propia religión pre-colombina. La discriminación ha sido acentuada indiscutiblemente por contrastantes diferencias socio-económicas.

En su mejor expresión los EEUU da espacio a la pluralidad de su población, espacio para todos, independientemente de la raza o religión. Pero en su peor expresión divide grupos en base a raza, etnicidad, clase y/o religión. Especialmente con el movimiento de los derechos civiles, un gran porcentaje de norteamericanos se ha empeñado por educarse y cultivar un mundo más inclusivo, sin embargo, actualmente estamos experimentando una oscilación del péndulo hacia la intolerancia. Ahora más que nunca necesitamos convertirnos en emisarios de la inclusión y de la paz.

La enorme mayoría de los miembros de nuestra sangha, incluyéndome a mí, somos inmigrantes, aunque debo de confesar que hasta que me involucré en esta investigación me había rehusado a reconocermelo como tal. Al vivir en los EEUU nos enfrentamos con un reto considerable: una realidad racial/étnica muy diferente a la de nuestros países. No quiero insinuar que en nuestros países de origen no hay discriminación, claro que la hay, pero es diferente que en este país. Al llegar aquí, muchos experimentamos discriminación y nos sentimos confundidos tratando de entender a dónde y cómo encajamos en este rompecabezas tan variado y complejo. Los Latinos nacidos en este país también experimentan grandes retos, generalmente la discriminación la han vivido desde la infancia, y esto es especialmente doloroso. En mi experiencia, aquellos que tuvimos la fortuna de crecer en un contexto donde hemos sido aceptados socialmente, tenemos una gran ventaja. Habrá dukkha en las realidades de ser un inmigrante, pero en nuestros huesos conocemos lo que es pertenecer en nuestros países de origen, aun cuando algunos sufrimos pobreza.

¿Cómo hemos acogido en nuestra sangha las realidades del prejuicio, del no pertenecer, dentro del contexto del dharma? En el dharma se nos inculca ser proactivos e investigar, sin reactividad, las causas de nuestro sufrimiento, o sea la segunda Noble Verdad. Entender y darle las palabras precisas a nuestra realidad nos ofrece un tipo de conocimiento que empodera y que nos permite dejar de percibirnos como víctimas. Como dice el poeta español Juan Ramón Jiménez (1881-1958)

¡Inteligencia, dame  
El nombre exacto de las cosas!  
... Que mi palabra sea  
la cosa misma,  
creada por mi alma nuevamente.  
Que por mí vayan todos  
Los que no las conocen, a las cosas;  
Que por mí vayan todos  
Los que ya las olvidan, a las cosas;  
Que por mí vayan todos  
Los mismos que las aman, a las cosas ...  
¡Inteligencia, dame  
el nombre exacto, y tuyo  
y suyo, y mío, de las cosas!

---

El año pasado dedicamos un día de retiro para investigar el tema de la discriminación y los prejuicios. Fue de gran provecho investigar este tema partiendo del dharma y complementándolo con investigaciones contemporáneas que nos ofrecen una visión de la dinámica de los prejuicios en la sociedad de los EEUU y Canadá. Nos basamos primordialmente en el trabajo de Shakil Choudhury, y su libro *Deep Diversity* (Diversidad Profunda). Encontré que el punto de vista de Choudhury, que fomenta autoconocimiento y entendimiento de cómo surgen los prejuicios y cómo todos los creamos, compagina de manera muy natural con el dharma. Este tema tan fecundo, en el Dharma, y en específico la Visión Correcta, lo trataremos en el siguiente número. Le estoy muy agradecida a Choudhury por su valioso trabajo que nos ha ofrecido un mundo de sabiduría y entendimiento sobre este tema.<sup>3</sup>

Parados en este mirador, de la Visión Correcta que nos permite una vista amplia y nítida del territorio dejamos la pregunta abierta de ¿cómo podemos asumir esta realidad dolorosa del prejuicio, de la injusticia? Expresada, por ejemplo, en las políticas devastadoras que actualmente estamos experimentando en la

frontera de los EEUU y México sin ser consumidos por la ira, por el odio. En el Dharma se nos presenta esta importante verdad, “El odio nunca cesa por medio del odio, solo por medio del amor se supera y se sana. Esta es una ley milenaria y eterna”.

Con este escrito la intención es solamente de introducir el primer factor Visión Correcta del Noble Óctuple Sendero. En el siguiente número continuaremos la investigación con la intención de darle voz a nuestra realidad y de interpretar estas enseñanzas milenarias del Dharma de manera constructiva para nuestra cultura y realidad, cuidando de no caer en el “atajo espiritual” que se conforma con una respuesta rápida y cómoda. En algunas instancias las preguntas tendrán que permanecer sin respuestas funcionando como una invitación para reflexionar.

Invitamos a nuestros lectores a participar en esta discusión mandando sus ideas a [dharmaespanol@gmail.com](mailto:dharmaespanol@gmail.com)

—Andrea Castillo

<sup>3</sup>Shakil Choudhury es una persona de color, de etnicidad Asiática del Sur creció en Canadá y ha dedicado su vida profesional a la investigación de diversidad y de cómo disminuir prejuicios.

## Una Sangha Latina Naciente: Primer Retiro Residencial

Por más de un año en el Insight Meditation Central Valley (IMCV) en Modesto California, la fundadora y maestra de este centro, Lori Wong, ha apoyado a Vanessa López en la formación de una sangha Latina. De manera muy creativa han logrado ofrecer enseñanzas en español en un área lejos de maestros que pudieran impartir el Dharma en español. Hasta la fecha han ofrecido en español: la Introducción a la Meditación y Atención Plena, La Cuatro Nobles Verdades, Los Cinco Obstáculos y últimamente El Noble Óctuple Sendero en español. Vanessa ha funcionado como facilitadora compartiendo lecturas pertinentes al tema, pláticas disponibles en línea y una vez al mes ofreciendo una enseñanza impartida virtualmente por un equipo de maestros. Han participado, Ginger Clarkson de Insight Houston; Carrie Tamburo de Insight San Diego; Valentín Méndez de La Cochera en Puebla México; Lori Wong de Insight Central Valley y Bruni Dávila y yo del Insight Meditation Center en Redwood City, CA.

En el mes de abril pasado tuve el gran gusto de ser la maestra para el primer retiro residencial de IMCV. Este retiro tuvo el propósito de celebrar la conclusión del curso del Noble Óctuple Sendero y afianzar lo aprendido. Se rentó una casa grande en La Grange, a una hora al este de Modesto hacia Yosemite. El entorno campestre fue bello y propicio para practicar, con una vista al lago Don Pedro. Una de las participantes comentó, “Mientras que caminaba afuera escuchaba el cantar de los pájaros y hubo un momento en que me encontré mirando los ojos de un



venado; me sentí bienvenida por la naturaleza. Quiero apreciar estas experiencias, pero también sé que debo dejarlas ir; me siento en paz”.

El retiro fue de tres noches. Participaron nueve mujeres, incluyendo a Vanessa. También contamos con la generosa presencia de Charlie Atilano, practicante de muchos años, quien cocinó tres comidas cada día. Una participante comentó al final del retiro, “¡Charlie nos chiqueaste estos días! Me sentía como en un restaurante gourmet”.

Este fue un retiro muy íntimo, no solo porque éramos un grupo pequeño, sino aún más importante, porque entre las integrantes ya existía un sentido de comunidad, de confianza y cariño. Tuvimos un rango amplio de edades, tres generaciones: había abuelitas, mamás e hijas. Una participante describió que el grupo lo sintió como “su familia”. Otra comentó como a la hora de comer, aunque podían haberse dispersado y sentado en diferentes lugares, todas se sentaban juntas alrededor de la mesa. “Con cada bocado sentía la energía de cada una y con el silencio abrazaba a todas. Fue una manera inesperada de compartir este silencio”.

La dedicación de cada una fue muy palpable; en ningún momento me preocupé de su capacidad de guardar el noble silencio. Una participante comentó, “Esta fue mi primera experiencia de estar en silencio, fue algo muy grande. Me costó encontrar el silencio en mí, pero a fin de cuentas lo encontré”. Se sentía la práctica del grupo, ésto no se logra de un día al otro, más bien es el resultado de practicar con mucha dedicación a través de meses



y años. Aunque muchos hemos colaborado, este logro se debe primordialmente a Vanessa, la facilitadora, que además de trabajar tiempo completo y ser mamá de tres niños chicos, se hace el tiempo para estar en IMCV cada jueves.

Aunque el retiro fue corto, en el segundo día el sentido de paz fue muy palpable. Cada una hizo descubrimientos provechosos. Una practicante comentó, “En el retiro descubrí que mi vida estaba desbocada como un caballo. Practicar estos días fue como presionar el botón de reiniciar”.

Al final del retiro todos compartieron sobre su experiencia. Vanessa expresó, “Este retiro me ha llevado a una profundidad que explota. Hay mucha alegría, paz y confianza. Sentí una seguridad donde el miedo no tenía lugar. Esta es la primera vez que recorro el Noble Óctuple Sendero en español. Ahora llegué a entenderlo y sentirlo de manera diferente; llegué a entenderme más. Ahora reconozco maneras de ver el mundo que no me aportan y no fomentan la felicidad. Salgo de este retiro con la intención de cultivar la paciencia, la paz y la bondad. Las lágrimas que surgen son de agradecimiento”.

Charlie Atilano, alimentándonos con una dedicación de un papá amoroso nos dio una lección sin palabras. Él, como único hombre, en el grupo, cocinó felizmente, libre de las típicas restricciones que tenemos asociadas con el rol del género en nuestra cultura. Varias concordamos que ésto era sanador. Charlie compartió, “Fue simpático mirarlas comer. A veces me asombraba y me preguntaba ‘¿Vas a poder comerte todo eso?’ He cocinado en varios retiros, pero me encanta trabajar con los nuestros, con ‘la raza’, porque saben cómo trabajar en la cocina. El día que cocinaba las enchiladas pensé que no iba a terminar, pero aparecieron algunas dispuestas a ayudar. Les expliqué que había que hacer y ‘sas y sas’ lo hicieron y en una nada terminamos las enchiladas. Todas fueron muy disciplinadas manteniendo el silencio noble, respetando el espacio. Soy muy pocho con mi español, pero en el silencio no hacen falta palabras estamos hablando con el corazón. Cuando practicamos no necesitamos sufrir, va a haber dolor, pero no sufrimiento. Me da mucha alegría y orgullo ser parte de esta sangha. Fue un retiro memorable”.

Como una manera de investigar el Noble Óctuple Sendero aplicado a la vida, compartimos la historia de Bo Lozoff, “El Buda más triste”. Muchas comentaron lo que esta historia significó para ellas en el silencio; escuchada a través del marco de referencia de los ocho pasos del Noble Óctuple Sendero. Varias comentaron sobre el símbolo de la cueva como el corazón y de la boa como el miedo. Y se identificaron mucho con Michael C., el protagonista, de la historia que hace lo indecible para huir del miedo y como finalmente ese enfrentarse y permanecer quieto observando su mente/corazón lo lleva a la liberación de ese miedo y tristeza que amenazaba estrangularlo como una boa. Así comentó otra participante: “Aprendí que no tengo que correr del miedo, puede vivir conmigo, sin temerle como la boa. Y siento que esa niña chiquita dentro de mí, que desde hace mucho tiempo no la podía escuchar, de nuevo allí está y escucho su voz. Entendí que merece

cariño y ser feliz. Que el pasado puede vivir aquí y no tiene que dominar el camino que tome. Que los pasos que voy caminando van creando el camino de la vida que voy a tener. Quiero recordar vivir con la estabilidad de una montaña aun cuando hay vientos en sus alturas. Me gustaría compartir todo esto con mi familia y mis amigos”.

En muchas de nosotras hubo lágrimas, pero no de tristeza, sino de un agradecimiento profundo que nos abrió el corazón. Gracias a cada una de las personas que donaron tiempo, dinero, esfuerzo y enseñanzas para que este retiro fuera posible.

—Andrea Castillo

## Retiros en 2018

### • Retiro en Colombia

**Retiro residencial en español de 5 días, del 9 al 14 de noviembre, 2018. Ofrecido por Montaña de Silencio Comunidad Zen-Insight en Colombia y el Insight Meditation Center, Redwood City, CA.** El retiro será en Rio Negro, Antioquia, Colombia, con Andrea Castillo.

Para inscribirte favor escribir a [montanadesilencio@gmail.com](mailto:montanadesilencio@gmail.com) Fecha límite de inscripción: 8 de agosto de 2018

## Dharma en Español

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

Cada martes (Andrea Castillo)

- 7 p.m. Movimiento meditativo
- 7:30 a 9 p.m. Meditación y plática de dharma.

## Recursos en línea

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

**Para contactarnos puedes escribir a:**  
[dharmaespanol@gmail.com](mailto:dharmaespanol@gmail.com)

## Agradecimientos:

Gracias al continuo apoyo editorial de María Fernanda Pérez Delaney y de publicación de Elena Silverman.