



Nuestras voces, nuestro dharma

BOLETÍN INFORMATIVO DEL INSIGHT MEDITATION CENTER

Generosidad

El dharma en español, que se imparte en IMC, se lleva a cabo gracias a las donaciones que el centro recibe. Estamos muy agradecidos por todo el apoyo económico que recibimos. Nos inspira mucho ver la bella manera en que se desarrolla la práctica budista cuando se realiza en un ambiente de generosidad y gratitud.

Todo el trabajo que se realiza para hacer posible el Dharma en español de IMC tiene como base el trabajo voluntario. Además, nos mantenemos a base de la generosidad de la gente que valora lo que ofrecemos, y esa generosidad cubre los gastos diarios de la administración del centro y de todos nuestros programas.

*Si desea hacer un donativo a IMC o a nuestro boletín, **Nuestras voces, nuestro dharma**, 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.*

Nuevas voces

Tengo el honor y el enorme placer de participarles por medio de este artículo los nuevos proyectos que se están llevando a cabo en la sangha hispanoparlante de Insight Meditation Center, Redwood City (IMC). Tienen en sus manos y en su pantalla el primer número del boletín informativo, **Nuestras voces, nuestro dharma**, que se publicará dos veces al año en español. Su propósito es hacer el dharma más accesible en las comunidades latinas/hispanas, ser un vehículo mediante el cual las voces hispanoparlantes del dharma se pueden escuchar, y destacar varios aspectos importantes de la expresión intercultural del dharma. También se han creado unas páginas especiales en la Red, ligadas al sitio de IMC, en las cuales se pueden encontrar artículos, información y grabaciones de pláticas de dharma en español.

Hace ya dos años que el grupo Dharma en Español se reúne todos los martes en IMC, Redwood City, con la maestra principal, Andrea Castillo, y otros maestros invitados que periódicamente llegan para impartir el dharma en español. En el transcurso de estos dos años se han ofrecido también dos retiros de un día, y en junio de 2013 se realizó el primer retiro residencial de cuatro días en

colaboración con Joan Amaral y el centro Zen de Tassajara, en Carmel Valley, CA.

Durante varios años he reflexionado una y otra vez sobre el hecho de que la realidad latina, su experiencia vital, aquí en los Estados Unidos, es sumamente distinta a la de la cultura dominante y que merece atención especial. En los números que siguen exploraremos poco a poco algunos aspectos de la experiencia latina/hispana en los Estados Unidos del siglo XXI, los cuales pueden influir en cómo se enseña y cómo se recibe el dharma en las sanghas hispanoparlantes. También se incluirán entrevistas con maestros, información sobre otros centros budistas donde se imparte el dharma en español, instrucciones para la meditación y mucho más.

Quisiera agradecerle a Valeria Galetto, integrante del grupo Dharma en español, su valiosa aportación en sacar este boletín. Valeria será una colaboradora regular.

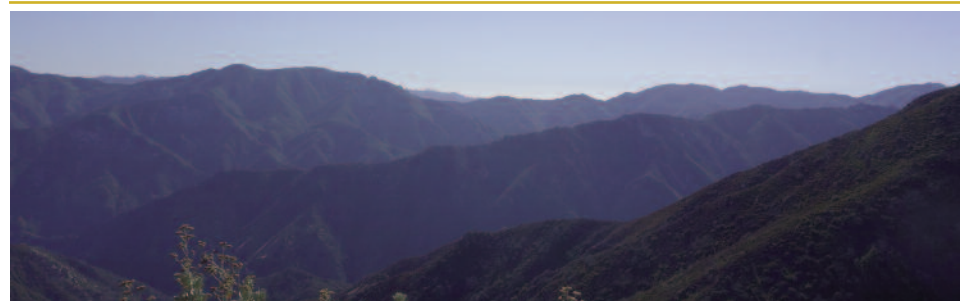
Estrenamos este número con el tema de retiros—voces de la sangha y perspectivas de maestros.

Bienvenidos a **Nuestras voces, nuestro dharma**.

~Carrie Tamburo, Editora

Nuestras voces, nuestro dharma se publica dos veces al año con el apoyo de Insight Meditation Center de Redwood City. El portal de IMC incluye una sección dedicada exclusivamente al dharma en español. Visite: audiodharma.org.

Si desea recibir más información sobre el grupo Dharma en español o los recursos que están disponibles, favor de contactar a: Carrie Tamburo, ctamburo3@gmail.com.



Retiros: encuentro de dos tradiciones

Andrea Castillo

Cada año, durante la temporada llamada Vassa, los monjes y monjas de nuestra tradición Theravada participan en un retiro de tres meses, en el cual se dedican a la práctica intensiva de la meditación y del estudio de las enseñanzas budistas. Esta tradición proviene desde el tiempo del Buda. Pero para nosotros que no vivimos en un monasterio, ¿cómo se traduce esta práctica?

La enorme mayoría de nosotros tenemos múltiples responsabilidades que no nos permiten ausentarnos durante tres meses. Sin embargo, hay muchas opciones de retiros cortos, de un fin de semana, por ejemplo. En mi caso, yo he ido aumentando la duración de los retiros gradualmente, según me permiten mi vida familiar, mi trabajo, y mi situación económica.

Los retiros en la tradición Theravada son extremadamente sencillos: cada día no hay más que meditar, escuchar una plática de dharma, trabajar una hora apoyando el centro de retiros, y hacer las tres comidas en silencio. Aproximadamente cada dos o tres días los maestros ofrecen entrevistas, ya sea grupales o individuales. Así durante el retiro se guarda silencio constantemente, con la excepción de las entrevistas.



¿Pero por qué tomarnos el tiempo para ir de retiro? Vivimos bombardeados de estímulos constantes; el estado de nuestras mentes se asemeja a esos adornos esféricos de plástico transparente, con la escena invernal, que al sacudir los “copos de nieve” se agitan y encubren la vista. Gracias a la práctica de meditación intensiva de un retiro, estos “copos de nieve” danzarines se van asentando poco a poco y el panorama de nuestra vida interior se nos va revelando. En retiro

reducimos los múltiples estímulos de nuestra vida diaria a un mínimo: renunciamos a todo tipo de entretenimiento, dejamos de hablar, de leer y de consultar el correo electrónico. Este renunciamiento combinado con el efecto acumulativo de la meditación de días, semanas o meses, hace posible que nos adentremos a niveles internos que nos son desconocidos. En estos espacios la mente receptiva, penetrante, y maleable nos permite hacer cambios profundos que nos liberan de sufrimiento innecesario.



Nuestro retiro en Tassajara de tres días no se realizó según la tradición Theravada, sino que fue una convivencia Zen siguiendo otros parámetros. En este retiro la intención era convivir con los residentes de Tassajara, que en verano se convierte en una combinación fascinante de monasterio y centro vacacional. Trabajamos al lado de los residentes toda la mañana en una variedad de actividades, como haciendo trabajos de jardinería, limpiando cuartos de los vacacionistas, ayudando en la cocina, y hasta remendando hábitos de algunos de los residentes. Compartimos cenas con los vacacionistas en el comedor de largos manteles rojos, arreglos florales a la Zen, luz de vela, y buenos vinos. Se trataba también de experimentar la naturaleza de este lugar tan extraordinario, situado en Ventana Wilderness, con temperaturas de 102 grados F en la sombra.

Nos movíamos en grupo como una ola ruidosa que inundaba el entorno silencioso y austero de Tassajara con bromas y risas. Todos fuimos instruidos en cómo comportarnos en el zendo, o salón de meditación, ya que en Zen existen muchas reglas a seguir de cómo entrar, salir, sentarnos, hacer reverencias, parti-

cipar en cantos, etc. Había momentos en que la risa se apoderaba de algunos como expresión de nervios por habérsenos pillado una u otra regla. Valientemente todos fueron tomando una meditación, o sesión de trabajo a la vez, guiados por Joan Amaral, que fue bautizada la “jefita”. A la autora de este escrito le tocó el honorable título de “la tiiiiicher”, pronunciado de esa manera, por favor, para que tenga el efecto auténtico.

Nuestro grupo cuajó admirablemente bien, logrando una cualidad cálida entre todos los miembros, aun cuando algunos se estaban conociendo por primera vez en este encuentro. Fue una valiosa experiencia aprender de otra tradición budista, ofreciéndonos una perspectiva diferente a nuestra propia tradición. Les damos las gracias a “la jefita”, a Tassajara, y al San Francisco Zen Center por habernos invitado a esta convivencia y al maestro Gil Fronsdal de IMC, por el apoyo que brindó para que este retiro se realizara. Fue bello compartir nuestra cultura latina con la cultura americana/japonesa de este lugar extraordinario.

En junio 2014, se ofrecerá la oportunidad de participar en el primer retiro de Meditación Introspectiva en español que se ofrece en la costa occidental de los Estados Unidos. Se llevará a cabo en nuestro centro de retiros en Santa Cruz; será guiado por la maestra Rebecca Bradshaw del Insight Meditation Society e Insight Pioneer Valley de Massachusetts, y yo tendré el gran gusto de asistirle. Las inscripciones abren el 26 de febrero. Para mayor información visitar el sitio:

www.insightretreatcenter.org/retreats/



La Sangha habla

Aquietando la mente, podemos apreciar más el mundo y las personas que nos rodean; podemos conectar con ellos y con nuestra capacidad para maravillarnos ante la vida; ante cada momento.

A continuación algunos de los participantes en el retiro de Tassajara comparten sus experiencias de transformación, renuncia, y conexión con el mundo natural y con los demás.

Transformación

“Una de las cosas más bonitas que Tassajara hizo por mí fue abrir mi mente y mi corazón. Comprobé que el Dalai Lama tenía toda la razón cuando dijo que ‘la mente y el corazón son un paracaídas; trabajan mejor cuando están abiertos.’ ~Leo L.

“Si pudiera describir el retiro con una sola palabra, esa palabra sería maravilloso porque me ayudó a desbloquear traumas que traía arrastrando desde hace muchos años. Me apoyó a descubrir que durante parte de mi vida busqué ser aceptada, amada, apreciada, valorizada; y cuando nadie reconocía mis esfuerzos por tratar de ser mejor, sufría mucho. Hoy sé que puedo amar sin esperar nada a cambio.” ~María Luisa O.

“...fue un fin de semana muy especial y de mucho beneficio para el resto de mi vida. Fue muy valioso el poder desconectarme con lo exterior y a conectarme con mi interior. Aprendí a meditar paso a paso, para saber apreciar y disfrutar cada momento de mi vida, viviendo el aquí y el ahora. En una palabra, fue un despertar...” ~Leticia N.

“En este paraíso he experimentado un grado de liberación del cuerpo, mente y espíritu.” ~Teresa B.

“Fue una experiencia extraordinaria. De esas experiencias que llegan al alma y allí se quedan.” ~Martha Q.

El silencio y la naturaleza

“El silencio me habla / las montañas me hablan / el río me habla / los pájaros me hablan / Soy Tassajara en su grandeza...” ~Teresa B.



El gozo de renunciar

“Para mí, la experiencia fue muy valiosa. Desde el momento que llegamos fue como haber despertado en otra dimensión. Me sometí y acepté las reglas del lugar sin esperanzas de nada. Y creo que eso me ayudó mucho porque cada cosa que venía era sorpresa y me dejaba vivir el momento.” ~Hugo A.

“...acepté las cosas tal cual, no pongo resistencia a mi sentir, disfruto del presente, y lo vivo al máximo.” ~Leticia N.

Comunidad

“Al final de nuestro primer día, nos convertimos en una familia muy unida. Era como si nos conociéramos desde hace años...Sentí validación como latina”. ~Teresa B.

En la meditación aprendes a vivir y sentir gratitud, compasión, armonía y paz, con todos los que te rodean.” ~Leticia N.

“Mi alma aun está con Uds.” ~Martha Q.

Futuros acontecimientos

PRIMER RETIRO RESIDENCIAL DE MEDITACIÓN
INTROSPECTIVA EN ESPAÑOL EN LA COSTA
OCCIDENTAL Y SEGUNDO RETIRO EN LOS EE.UU.

Jueves 26 de junio a Domingo 29 de junio, 2014

En el Centro de Retiros de Insight Meditation Center, en Santa Cruz, 1906 Glen Canyon Rd, Santa Cruz, CA 95060

Maestra: Rebecca Bradshaw. Asistida por Andrea Castillo
Inscripciones abren: 26 de febrero

Más información: www.insightretreatcenter.org/retreats/

Dharma en español pronto tendrá su propio portal en 2014.

Clases en curso

LOS MARTES ~ DHARMA EN ESPAÑOL

• 6:30 a 7:15pm: Instrucciones de meditación para principiantes

• 7:30 a 9pm: Meditación y pláticas de dharma

Lugar: IMC, 108 Birch St, Redwood City, CA 94062



El silencio de los retiros

Gil Fronsdal

(Traducción Carrie Tamburo)

El silencio es una característica importante en la mayoría de los retiros de meditación introspectiva. Durante un retiro los participantes guardan silencio por períodos de tiempo extendidos, generalmente por mucho más tiempo al que están acostumbrados en otras situaciones. Una vez que empieza el retiro, los participantes hablan solo cuando es necesario, por ejemplo, cuando tienen una entrevista con un maestro, o cuando tienen que hacer una pregunta al realizar su trabajo diario para apoyar el centro. Asimismo, tienen solo unas cuantas oportunidades al día para oír a otras personas hablar. El resultado es un silencio generalizado y penetrante que sirve de base para la práctica de la meditación, y que crea una atmósfera fortalecedora y evidente de quietud.

Guardar silencio puede ser un reto para algunas personas al principio de su primer retiro. Ya que es una experiencia nueva y desconocida, puede ser confusa. Esto es especialmente cierto para la gente cuyas asociaciones principales con el silencio son negativas, por ejemplo, cuando su única experiencia del silencio en interacciones sociales ha producido sentimientos de incomodidad, soledad o exclusión.

Sin embargo, la mayoría de la gente llega a apreciar profundamente el silencio de los retiros, y aunque al principio tal vez se sientan intimidados por este, es común que al final de un retiro no quieran que el silencio termine. A medida que los participantes toman conciencia del valor y de la riqueza del silencio, llegan a desearlo en vez de temerlo.

El silencio de un retiro tiene muchos beneficios. Mientras que la conversación en plan social fomenta la actividad mental, los períodos de silencio ayudan a que la mente descanse. El silencio aquietta las emociones que surgen cuando hablamos, cuando escuchamos o aun cuando pensamos en hablar. A medida que la actividad mental/emocional se aquietta, nuestro cuerpo se relaja.

El silencio también permite que tengamos un mayor sentimiento de intimi-

dad con el mundo. Durante períodos de silencio más prolongados, se agudizan nuestros sentidos, y podemos percibir tanto el mundo interior como el exterior con mayor claridad. Por ejemplo, tal vez nos fijemos en el canto de un pájaro que previamente ignorábamos, o quizás escuchemos los pensamientos más sutiles, los cuales normalmente pasan desapercibidos.

La razón principal de guardar silencio en un retiro es apoyar nuestra práctica de meditación. El silencio ayuda a que permanezcamos enfocados en cultivar atención plena y concentración. Aplicar atención plena continuamente es mucho más fácil cuando no hablamos. La forma compleja en que se entrelazan las emociones y las actitudes en las interacciones sociales tiende a provocar que la energía mental sea demasiado activa y dispersa para apoyar la concentración profunda. Y esta energía interna a menudo perdura. Rara vez la energía mental que una conversación provoca se detiene cuando terminamos de hablar. La mente discursiva puede tardar en aquietarse después de que termina una conversación.

Para la mayoría de las personas, el silencio de un retiro crea un espacio en que pueden verse a sí mismos con mayor claridad. En vez de estar distraídas por el trabajo, las relaciones, el Internet, la música u otros eventos externos, tienen una oportunidad para fijarse en emociones y otros asuntos internos que han pasado por alto. Los períodos de silencio prolongados nos dan la oportunidad para observar los motivos y valores sutiles e importantes que subyacen nuestra conducta y que determinan la manera en que vivimos.

Los retiros también son una maravillosa oportunidad para entender lo que en el budismo se llama “el noble silencio”. Este es un bello estado mental que se revela cuando los pensamientos discursivos paran. Los pensamientos discursivos se refieren al proceso en que los pensamientos surgen como un discurso interno en nuestra mente. Puede consistir en imaginar conversaciones con otros,

recordar conversaciones pasadas o hablar con nosotros mismos. Puede consistir en el análisis abstracto sobre lo que está pasando en el momento presente. A medida que los pensamientos discursivos se aquietan, la mente se vuelve más tranquila. Cuando esta quietud va acompañada de confianza, pureza y ecuanimidad, entonces se dice que la mente experimenta la plenitud del “noble silencio”.

Puesto que los retiros de meditación introspectiva son retiros grupales, los participantes pasan mucho tiempo en silencio con otras personas. Al relajarse en la quietud colectiva, los participantes a menudo descubren que estar con los demás en silencio proporciona un enriquecedor sentimiento de conexión, que es más gratificante que si hubieran pasado la misma cantidad de tiempo en conversación con los demás. En vez de conocer a los otros mediante las historias de quiénes son, qué hacen y qué han hecho, el silencio subraya nuestra humanidad compartida y un sentimiento de empatía y compenetración. Una maravillosa enseñanza que nos puede ofrecer un retiro es cómo el estar en silencio con otras personas permite que experimentemos un profundo sentimiento de conexión.

A medida que la gente descubre el gran valor del silencio en retiro, puede explorar también el valor del silencio en la vida diaria. Aprender a estar cómodos en silencio abre paso a más posibilidades en nuestras relaciones—nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos. Pasar tiempo en silencio enriquece nuestra relación con nosotros mismos tanto como nuestras relaciones con los demás. Sobre todo, puede ayudarnos a descubrir más libertad espiritual dondequiera que estemos. Y con esa libertad podemos experimentar quietud y paz aun cuando estamos hablando.

