



# Nuestras voces, nuestro dharma

BOLETÍN INFORMATIVO DEL INSIGHT MEDITATION CENTER

## Un Ciclo de Cuatro Años del Retiro en Español

En junio 2017 concluimos en el Insight Retreat Center, Santa Cruz, un ciclo de cuatro años de entrenamiento y colaboración con Rebecca Bradshaw. Por cuatro años Rebecca viajó desde Massachusetts para entrenarme y apoyarme en la delicada tarea de guiar a los practicantes en retiros residenciales. En la tradición Insight o Vipassana se le da gran importancia al entrenamiento de maestros de retiros residenciales. Se necesita desarrollar toda una serie de conocimientos adicionales al impartir el dharma en el contexto de retiros, porque no solo tenemos que contar con una base fuerte en el dharma sino también con conocimiento de cómo lidiar con los variados estados mentales que surgen al meditar por varios días, semanas o meses.

Fue de gran provecho contar con una maestra de muchos años de experiencia que al igual tiene conocimiento

de nuestra lengua. Maestros que ofrecen juntos un retiro residencial tienen que desarrollar una gran sensibilidad hacia sus compañeros para poder colaborar en equipo. Es un poco como tocar música en grupo en la que uno está muy atento a la música que uno produce y al mismo tiempo escucha a los otros.

A través de los cuatro años, no solo aprendí mucho sino que también Rebecca y yo aprendimos a acoplarnos y “crear música” juntas. Ahora que mi maestro Gil Fronsdal ha considerado que estoy lista para guiar este retiro, nuestra querida Bruni Dávila, una maestra en entrenamiento, al igual que yo, se une al equipo.

Le doy las más cariñosas gracias a Rebecca Bradshaw por su labor y la más entusiasta bienvenida a Bruni Dávila.

~Andrea Castillo

## Rebecca Bradshaw

Acabo de terminar de enseñar el retiro en español por la cuarta vez. Hace cuatro años cuando me invitaron a impartir este retiro, les comuniqué que mi meta era hacerme innecesaria. No que no me haya encantado la idea de enseñar el retiro, pero la meta era de impartir el retiro hasta que se cumpliera la meta de entrenar a maestros hispanos. Ahora se ha cumplido esta meta y es hora de retirarme.

La colega, Carrie Tamburo, escribió que el sabor del dharma en español es de el amor. Y es verdad. Siento el gran corazón de los participantes, el entusiasmo y su entrega plena al “trabajo” interno.

Me voy con memorias muy significativas. En el retiro de este año meditamos, contemplamos, nos reímos, y comimos huevos con nopales cocinados por nuestro cocinero Charlie Atilano quien también nos preparó “enchiladas sin

obstáculos”. Enviamos el amor bondadoso a las codornices, sus crías y a las lagartijas; compartimos las alegrías y los dolores y descubrimos nuestra capacidad de incluir todas las experiencias de ser humano.

A veces me preguntaba, ¿cómo había tenido tanta suerte de poder participar en algo así? Me sentía a veces como “latina honoraria”. Me dicen que comparto el dharma de una manera distinta en español, creo que es porque la aceptación y la generosidad de la comunidad me es tan palpable.

Me voy con nostalgia y con la certidumbre de que todos van a estar bien en las manos y los corazones de Andrea Castillo y Bruni Dávila. Y todos seguirán viviendo en mi corazón también.

Con mucho amor,  
Rebecca



REBECCA BRADSHAW Y ANDREA CASTILLO

---

## *Dos "Yogis" Comparten sus Experiencias de los Retiros*

*Antonio Martínez Alcántara*

En junio pasado fue el cuarto retiro residencial en español en el IRC y también fue el cuarto retiro para mí: he tenido la fortuna de haber asistido a todos ellos. En la perspectiva del tiempo no puedo más que sentir el agradecimiento, enorme, que se siente cuando uno intuye que se le ha dado un gran privilegio. Creo que no existen muchos lugares en el mundo en que la generosidad verdadera de tantas personas (¡muchísimas!) converja, para que los asistentes tengan espacio, tiempo y el sustento más adecuados que haga posible la experiencia ÚNICA (así, con mayúsculas) de hacer introspección en su vida y su mente. Un retiro es una oportunidad de llevar la experiencia meditativa a un nivel superior. Si dar 3 respiros profundos cambia nuestra experiencia de un momento, meditar y permanecer en silencio cambia no solo la experiencia del momento, sino que uno se da cuenta de que puede cambiarle la vida misma. En un retiro es posible atisbar por una ventana por la que, una vez que uno ha tenido la oportunidad de ver, aunque sea un rayo mínimo de luz, no se puede dejar de querer volver a mirar otra vez. Hace varios años pregunté, curioso, a una persona que hacía meditación "¿qué efectos tiene en uno el hacer meditación?" el me respondió: "lo cambia todo". En aquel entonces no entendí lo que quiso decir. En cada retiro hay de todo: dolor físico por permanecer largo tiempo en

cierta posición, miedo al silencio y a la soledad de no tener los distractores que abundan en nuestras vidas diarias. Pero, más importante que todo, también hay gozo e introspección; momento de profundizar en la tarea (¡de por vida!) de entenderse a uno mismo. Mi primer retiro fue extenuante pero maravilloso. Comencé a meditar diariamente (o lo más frecuentemente posible). Quería extender la experiencia profunda del retiro a la vida diaria. Con el tiempo ello me llevó a un segundo, a un tercero y a un cuarto retiro, cada uno lleno de experiencias particulares. El ambiente perfecto del IRC y el apoyo de nuestras maestras ha sido fundamental en cada retiro para lograr un desarrollo de mi práctica, que de otra manera no hubiera sido posible.

Yo comencé a meditar por la curiosidad de las experiencias físicas tan buscadas. En los retiros he encontrado que, si bien las experiencias pueden ser extraordinarias, los efectos que comienzan a sentirse (¡y a verse!) en la vida diaria, en las relaciones con las personas, y en las relaciones de uno con las experiencias de la vida, son el tesoro más grande. Hace poco un compañero de trabajo me dijo camino al elevador: "Antonio: tu siempre sonriendo". Otro compañero añadió "... es cierto, Antonio siempre está de buenas". Ese, yo sé, - es uno de los mejores regalos que me ha dado la meditación.

### *Susan Thorne*

Yo comencé a meditar después de ver en mi esposo los beneficios de su práctica. Cuando vivíamos en Houston, Texas, tomamos juntos un curso en el Centro de Meditación Zen y esa fue mi introducción a la meditación sentada, la meditación caminando y la meditación durante la comida. Una vez en California comenzamos a asistir al grupo de meditación en español en el IMC.

He sido muy afortunada de poder asistir a los cuatro retiros residenciales en español en el IRC (Insight Retreat Center) con nuestras maestras Andrea Castillo y Rebecca Bradshaw. Cada retiro me ha ayudado a profundizar en mi práctica. Al comienzo de cada retiro estoy ansiosa por entrar en el silencio, lo espero como si fuera una vacación para la mente. Un retiro es un espacio de silencio, pero en una solidaridad profunda con los otros asistentes. Hay subidas y bajadas emocionales que finalmente nos llevan a un entendimiento más profundo de nuestras mentes. La guía recibida durante los retiros me ha ayudado para gradual-

mente aclarar la mente y atisbar las preocupaciones con más facilidad. Después de cada retiro, siento mi corazón más liviano y libre.

Mi trabajo es estresante, requiere un nivel alto de concentración, de decisiones rápidas y precisas en un tiempo restringido que pueden tener un impacto profundo en la vida de las personas con quienes interactúo. La atención plena de la respiración ha llegado a ser la base de mi práctica diaria. La respiración consciente a lo largo del día me permite mantenerme centrada, antes, durante y después de cada encuentro. Después de cuatro retiros el cambio lo han notado mis colegas quienes observan mi capacidad para mantener la calma.

Los retiros también han tenido un efecto en mi relación de pareja ya que ambos, mi esposo y yo, tenemos una práctica de meditación. Los retiros nos ayudan a sentir una mejor conexión, y a estar mejor preparados para responder con más presencia y compasión hacia el sufrimiento del otro.

---

## *De un Miembro de Nuestra Sangha Virtual: Marcela Saa Belfiore, originaria de Argentina y viviendo en Alemania.*

### *Y así empezó*

En marzo del 2014 y después de haber asistido a un retiro de 3 semanas en Alemania, que me había parecido corto, empecé a buscar en internet la posibilidad de asistir a un retiro más largo. No sé cómo llegué a la página de IMC. De pronto, a la izquierda de la página, leo: en español. ¡Uauu! Hasta recuerdo cómo se me abrían los ojos cada vez más por el asombro. Sólo un click me abrió la ventana a un mundo, hasta ese entonces, totalmente desconocido para mí: El Dharma en mi idioma materno. Y no sólo el idioma, sino una sangha latinoamericana. No lo podía creer.

Y así, gracias a Doug Wiebe, quien me conectó con Andrea Castillo, empezó no sólo el contacto virtual, sino también el rito casi semanal: esperar con ansiedad hasta que subieran las charlas de los martes a la red, sentarme en el suelo, poner en frente una estatua del Buda, prender una velita, encender la computadora y escuchar no solo las charlas de Andrea sino también las experiencias de la sangha, algo desacostumbrado para mí. Con el tiempo, fui reconociendo la voz de cada uno sin que dijeran sus nombres: la voz de William, la de Juana, la de Jesús, la de Carmen, etc. Y así, a través de las voces, la mente fue creando imágenes, formas, tamaños, cuerpos y caras. Tuvieron que pasar 3 años para que por fin lo virtual se transformara en real.

El primer encuentro fue en IMC, durante la hora de meditación de los martes. Algo interesante para mí fue descubrir cómo la mente había imaginado de forma distinta a las personas que ahora eran reales: imaginó a William más alto, a Andrea no tan delgada, a Juana, sabiendo que es abuela, la imaginó mucho más corpulenta, como toda buena abuela en la época de mi niñez. ;-))

En ese primer encuentro en IMC me sentí como en mi casa y me dije: ¡Qué hermoso es poder expresarse y compartir experiencias dhármicas con personas que, además de compartir el idioma, comparten el mismo camino!

El inicio de mi primer retiro en español en el Insight Retreat Center (IRC) se presentó de una forma muy distinta a lo acostumbrado en Alemania. Sentados todos los participantes en círculo, fuimos diciendo nuestros nombres, y así sabríamos de antemano con quién compartiríamos los próximos 5 días. Esto me dio una sensación profunda de pertenencia a un grupo, una sensación de enlace o engranaje que hace indispensable cada pieza. Y así, con la colaboración de casi todas esas piezas, se logró un grupo homogéneo que mostraba respeto mutuo, diligencia a la hora de los queha-

ceres (tal como el café magnífico gracias a Charlie Atilano que se levantaba diariamente a las 4 de la mañana para prepararlo), la participación colectiva a la hora optativa de Qigong, que se desarrolló en silencio hasta que un día William nos hizo hacer un ejercicio, y sólo se escuchaban quejidos. Gracias William por tu generosidad y por mostrarnos de una forma implícita qué parte de nuestro cuerpo debemos elongar ;-))

Rebecca anunció el tema que Andrea había escogido para este retiro: El Noble Óctuple Sendero. Mis “vedanas” decían: desagradable, desagradable...

Pero cuando Andrea introdujo el tema y explicó que este sendero es solamente una guía, que no es lineal sino circular y que se puede abordar desde cualquier punto, entendí por qué hasta ese entonces me había brincado inconscientemente este tema de las enseñanzas. Al leer en cualquier libro El Noble Óctuple Sendero mi mente lo comparaba con los 10 mandamientos, de ahí esa sutil aver-sión que me llevaba siempre de una forma inconsciente a evadir este capítulo pasando rápidamente las hojas. ¡Cuán condicionados estamos, y cuán profundas están algunas de estas raíces...!

Esta práctica nos da las herramientas necesarias para una investigación interna y así poder reconocer, entender y abrirnos a nuestra realidad; aceptándonos sin juzgar, y “soltando” aplicando Metta (amor bondadoso), meditación que practicábamos todas las noches. Me sorprendí bastante cuando la primera noche, al entrar en la sala de meditación, todos estaban ya echados en el suelo para la práctica de Metta. Oí a mi mente decir: ¡Vaya hermoso coro de ronquidos que vamos a formar esta noche! ;-))

Hasta entonces me había sido algo muy desacostumbrado ver gente echada en el suelo en la sala de meditación. Debo reconocer que me resistí los primeros 4 días y recién el último pude “soltar”, y me acosté yo también. Y debo agregar que no se escuchó ningún coro de ronquidos...

Este retiro fue un regalo maravilloso gracias a la calidez de las maestras y al notable crecimiento de esta sangha a través de estos años de práctica.

Andrea: Gracias por tu gran trabajo y esfuerzo y por tu Metta y Karuna.

Existen lazos invisibles que las distancias geográficas no pueden separar: el idioma, la cultura que dejamos atrás, el desarraigo, el trasplante en un hábitat distinto, sin embargo, lo que más nos une es el camino dhármico que hemos

elegido para darle a nuestras vidas un sentido totalmente distinto.

Siento una enorme gratitud hacia Rebecca Bradshaw quien año tras año viajó desde la Costa Este, y hacia Andrea, quien hizo posible mi participación en este retiro. Gracias también a Bruni Dávila y a Carrie Tamburo por su disposición incondicional.

Gracias a Ubalda y a Liam Friedland por su generosidad al abrirme las puertas de su hogar sin conocerme, en donde me sentí como en mi propia casa desde un principio.

Gracias también a Siddharta y a Olivia, sus mascotas, de quienes aprendí que la vida puede ser un hermoso juego si sabemos compartir: Mudita.

Sería hermoso una presencia latina en este centro independientemente de nuestro retiro.

Los aliento a seguir practicando, a cuidar de Andrea y a colaborar, ya sea individualmente o como sangha latina, con este centro de meditación único que es IRC, que en definitiva es el resultado de la práctica de todos.

... y así empezó lo que para mí no terminó...

Kataññutā (gratitud) y Metta (amor bondadoso)  
~Marcela

## 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:**  
dharmaenespanol@gmail.com

## Agradecimientos:

Gracias a todos los contribuyentes de este número: Rebecca Bradshaw, Antonio Martínez Alcántara, Susan Thorne y Marcela Saa Belfiore. También muchas gracias por el continuo apoyo editorial de María Fernanda Pérez Delaney.

## Retiros en 2018

- **Retiro de un día en español . La Sabiduría de Nuestras Abuelas y el Dharma.** Un día para celebrar nuestros ancestros, nuestra cultura e historias. 24 de marzo, 2018 de 9:30a.m. a 4:30p.m. Maestras: Andrea Castillo y Bruni Dávila. Favor traer algún dicho de sus ancestros y su comida para el medio día.
- **Retiro Residencial de Cinco Días.** 16 al 21 de junio, 2018. Insight Retreat Center, Santa Cruz, CA con Andrea Castillo, asistida por Bruni Dávila. Retiro de meditación y Atención Plena en silencio con periodos de meditación, pláticas de Dharma, trabajo voluntario y entrevistas individuales con las maestras para hablar sobre la práctica. Fechas y Horas: 16 al 21 de junio, 2018. Llegar sábado entre las 2 y 4p.m. Retiro termina el jueves a la 1 p.m. Inscripciones: abren el 16 de febrero, 2018 <http://www.insightretreatcenter.org/retreats/> Requisito: principiantes deben tener previa introducción a la meditación Insight (Introspectiva/Vipassana) y permiso del maestro/a. Nota: Para ser considerado en el sorteo tenemos que haber recibido su inscripción y el depósito de \$100 para el 9 de marzo 2018.

Preguntas Frecuentes: Seleccionar enlace FAQ en el sitio de IRC. En caso de preguntas adicionales consultar: en español Ubalda Friedland, [udfriedland@yahoo.com](mailto:udfriedland@yahoo.com) o 650-868-0702; en inglés Doug Wiebe, [doug@insightretreatcenter.org](mailto:doug@insightretreatcenter.org) o 510-206-2436.

## Grupos de 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.

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

- Cada primer jueves del mes (Bruni Dávila) de 5:30 – 7:00p.m
- Cada tercer jueves (Andrea Castillo) de 5:30 – 7:00p.m

## Recursos en línea

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