



Nuestras voces, nuestro dharma

BOLETÍN INFORMATIVO DEL INSIGHT MEDITATION CENTER

HACIA LA VISION CORRECTA EN NUESTRA SANGHA LATINA PARTE I

Introducción

Para muchos en nuestra sangha latina dirigir la atención hacia el interior nos resulta amenazador. Rodeados de la cultura dominante blanca norteamericana, muchos latinos--que característicamente somos cálidos y efusivos, generosos y abiertos-- tendemos a hacernos invisibles y a mantener nuestras emociones ocultas. Entre más opresión hemos experimentado, más amenazadora nos resulta esta introspección. Sentarnos quietos y mirar hacia adentro significa tener que ver y nombrar una realidad dolorosa, y esto es algo que hemos aprendido a evitar. Aquellos que están dispuestos a intentarlo, a pesar de los temores, encuentran que la capa que ha mantenido estas emociones ocultas es extremadamente endeble. Es común que al principio de nuestra práctica de meditación, se dé un resquebrajamiento de esta capa delgada liberando años de sufrimiento y emociones reprimidas. Muchos nos sorprendemos después de estas fuertes explosiones emocionales, como fue en mi caso, hace más de veinte años. Para algunos, esta experiencia confirma lo riesgoso que es la introspección que toca este lugar vulnerable y nunca regresan más a la meditación, otros intuimos que, aunque es difícil conectarse con tanto dolor acumulado, tiene su valor. Descubrimos que después de liberarnos de tantas emociones reprimidas nos sentimos más ligeros, más genuinos y más conectados con nosotros mismos y con los demás. Cuando comencé a meditar yo no tenía idea de lo que había descubierto en mí misma, pero estaba segura de que no podría cerrar la caja de Pandora de nuevo; lo habría sentido como una negación de vivir plenamente.

Este es el octavo año de nuestra sangha y por lo tanto es todavía demasiado joven para describir este fenómeno con más detalle, pero lo que está claro es que este tipo de introspección meditativa debe ser informada por el hecho de que nuestra comunidad latina, como una cultura y grupo racial diferente, se percibe en este país como subordinada a la cultura norteamericana blanca dominante. El ser blanco se percibe como la norma y una persona de color se percibe como una divergencia de la norma establecida. La mayoría de nosotros hemos interiorizado nuestro lugar secundario en la sociedad y hemos encontrado una manera de vivir con esta realidad. En nuestra sangha estamos gradualmente encontrando nuestra voz dentro del contexto del Dharma, que nos enseña a expresarnos con confianza, amor bondadoso, compasión y sabiduría.

Este artículo nace de un lente específico que necesita ser nom-

brado. Crecí en México en una clase acomodada y con el privilegio de pertenecer racialmente. En los EE.UU. se me ha “permitido” pasar generalmente como “blanca”, he gozado de una educación privilegiada y he tenido trabajos significantes. Aunque se me ha dado el estatus blanco y las ventajas que trae consigo ese estatus, he luchado con el sentido de no pertenecer e indiscutiblemente he experimentado microagresiones por el simple hecho de ser mexicana. He vivido con una incongruidad entre lo externo, de pasar como blanca, basado en mi apariencia, y lo interno, la identidad étnica determinante de ser mexicana y esto ha resultado en una disonancia cognitiva. Estas dificultades, sin embargo, palidecen al considerar las opresiones y agresiones burdas que otros latinos/latinx han padecido y considero que es nuestra responsabilidad moral de los que hemos gozado de privilegios de empoderar a otros que no los han tenido.

El propósito de este artículo es transmitir dónde estamos en nuestra comprensión de la Visión Correcta. Sin embargo, investigaremos este primer factor del Noble Óctuple Sendero en relación al tema del prejuicio, haciéndonos la pregunta, ¿Cómo puede el Dharma apoyar a nuestra sangha latina para andar por el camino medio sin doblegarnos pasivamente al dolor del prejuicio y sin caer en la agresión, dejándonos regir por la ira y la amargura? Ya que este artículo resultó demasiado largo para publicarlo completo en este número, lo publicaremos en dos partes.

A medida que algunas de nuestras tormentas interiores comienzan a aquietarse, gradualmente desarrollamos la capacidad de orientar nuestra mente y corazón hacia la sabiduría del Dharma. La imagen que para mí mejor expresa la Visión Correcta es un mirador que nos permite una vista de 360 grados del terreno. Esta visión no solo es extensa, sino también clara. Cuando hay Visión Correcta, no hay niebla, ni nubes, ni contaminación; hay una claridad y perspectiva que nos permite una vista amplia y la posibilidad de poder orientarnos. Sabemos dónde estamos situados y hacia dónde queremos ir. Entre los muchos caminos posibles, constatamos que el Noble Óctuple Sendero es el camino correcto que nos incentiva a cultivar la sabiduría, la ética y la concentración en la meditación. Eventualmente reconocemos que el ímpetu de esta búsqueda es casi siempre el sufrimiento. Así lo fue para el Buda también, quien constató, aun estando en plena juventud y gozando de buena salud, que todos estamos sujetos a

envejecer, enfermarnos y morir. Conscientes de esta realidad, establecemos la intención de comprender la enseñanza que explica la realidad del sufrimiento: las Cuatro Nobles Verdades.

Las Cuatro Nobles Verdades

En breve podemos decir que la Visión Correcta implica la comprensión e internalización de Las Cuatro Nobles Verdades. Como mencioné anteriormente, para casi todos, el motivo principal por el cual nos acercamos al Dharma es que nos hemos encontrado con *dukkha* o sufrimiento, y deseamos liberarnos de éste. El término *dukkha* generalmente lo traducimos como sufrimiento, aunque *dukkha* implica desde la más insignificante incomodidad hasta el sufrimiento más intenso.

Las Cuatro Nobles Verdades nos comunican que *dukkha* es simplemente una parte integral de la vida. Así como hay felicidad también hay sufrimiento. Comenzamos simplemente reconociendo y aceptando esta realidad; en la vida existe *dukkha*: primera noble verdad. Si esta fuera toda la enseñanza no sería alentadora en absoluto, más bien nos dejaría resignados. Sin embargo, la siguiente verdad nos empodera, alentándonos a ser proactivos, investigando las causas del sufrimiento: segunda noble verdad. Nos cuestionamos ¿Por qué es que sufro? ¿En mi manera de responder a las dificultades, aumento o disminuyo el sufrimiento? En esta coyuntura del sufrimiento y la investigación, reside tanto la aceptación de la realidad como la perspicacia de una penetración aguda que empodera y sana. Al descubrir las causas de lo que nos trae el sufrimiento, surge la posibilidad de la cesación de *dukkha*: tercera noble verdad. Y la cuarta Noble Verdad nos ofrece una guía sistemática para entrenar la mente/corazón, y esto es el Noble Óctuple Sendero.

Si nos imaginamos el símbolo de infinitud podemos visualizar el Noble Óctuple Sendero dentro del círculo de la izquierda y las Cuatro Nobles Verdades en el círculo de la derecha. El primer factor, la Visión Correcta, apunta hacia la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades, y la última Noble Verdad apunta al cultivo de los ocho factores del sendero. Así es como este ingenioso sistema interconectado del Noble Óctuple Sendero y las Cuatro Nobles Verdades se nutre recíproca y continuamente durante el transcurso de nuestra práctica.

I. El sufrimiento existe: debemos entenderlo

Una manera de adentrarnos en el entendimiento del sufrimiento o *dukkha*, es tomar nota, como lo mencionamos en el artículo pasado, que en el Dharma se nos presentan tres tipos de *dukkha*. El *dukkha* del cuerpo, que señala la realidad de que todos estamos sujetos al nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. El *dukkha* de la mente, que es el sufrimiento que nos causan los estados mentales malsanos tales como la ira, los celos, la ansiedad, etc. Y, por último, el *dukkha* del mundo, que consiste en eventos que siempre han existido; algunos sobre los cuales no tenemos control, tales como los terremotos, las inundaciones o los ciclones; y otros sobre los cuales sí podemos tener un impacto tales como las guerras, la discriminación o la injusticia.

En relación al *dukkha* del mundo, podemos comenzar por

nombrar la realidad que existe el prejuicio hacia los latinos en los EE.UU. Este prejuicio tiene raíces muy profundas y data desde los comienzos de esta nación. “La gente blanca en los EE.UU. vive en una sociedad en la que existe una separación profunda y una desigualdad racial, y los blancos son los beneficiados de esa separación y desigualdad”¹. El prejuicio racial ha sido entre los “blancos”, primordialmente descendientes de Europa del norte y los latinos, que por lo general, somos el resultado de la confluencia indígena, española y negra.

Comencemos por investigar la etimología del término prejuicio; esta palabra está conformada por el prefijo “pre” que significa “antes” y “judice” del latín “iudicium”, que significa “juicio”. Entonces, con un prejuicio juzgamos antes, pero ¿antes de qué? Antes de conocer al otro. En general, las opiniones que tenemos del otro sin conocerlos son desfavorables, basadas en estereotipos, absorbidos por nuestro entorno. Estos prejuicios se solidifican a menudo en opiniones tenaces que atribuimos a algo o a alguien. Pueden ser conscientes o inconscientes, sin embargo, cuando hablamos de prejuicios implícitos, son totalmente invisibles para nosotros. La discriminación es la acción que surge del prejuicio. Todos desarrollamos algunos o muchos prejuicios como veremos después. Nuestra sangha latina puede, por ejemplo, cuestionar nuestros puntos de vista con el término “gringo”. Podemos comenzar por preguntarnos si este término es realmente inofensivo como algunos afirman. Lo cual, no creo que sea cierto. Aunque sutil, tiene una connotación peyorativa, y es una forma de cultivar la dualidad o si puedo introducir una palabra nueva creando un verbo del sustantivo “el otro”, obtenemos “otear”². Este término es prometedor porque nos hace conscientes de cómo nosotros creamos estas diferencias, separando una raza o etnia³ de la otra.

Como personas de color sufrimos simplemente por el tono de nuestra piel, el tipo de facciones y/o el cabello que no corresponden con las normas estéticas de los europeos blancos. Muchos hacen todo lo posible para blanquear su piel, alisar y/o teñir su cabello, o hacerse una cirugía plástica para pertenecer. En un día de retiro dedicado a investigar los prejuicios, una mujer que había experimentado prejuicio extremo se sintió profundamente conmovida por las palabras de Zenju Earthlyn Manuel quien describe el despertar a la propia tiranía interiorizada de la realidad blanca dominante. “Nadie me informó de que lo que yo era realmente no tenía nada que ver con la forma en que yo me percibía ante los demás. De hecho, creía que quién era yo tenía todo que ver con cómo me parecía a los demás. Entonces, gasté una gran cantidad de tiempo y dinero en lo que creía era la apariencia, la educación y el compromiso político y espiritual apropiado”.⁴ Llegar a estas revelaciones no es fácil, pero es exactamente el tipo de descubrimiento que se logra gracias a la introspección meditativa.

Este es el tipo de entendimiento sobre nuestra respuesta al sufrimiento del cual la primera noble verdad nos hace conscientes. Es de gran provecho cuestionarnos ¿cómo hemos internalizado las normas raciales de nuestro entorno? En uno de los

discursos leemos que *dukkha* nos puede llevar o a la confusión o a la búsqueda.⁵ Esta primera verdad nos inspira a optar por la búsqueda y el entendimiento.

II. Causas de *dukkha*: abandonarlas.

El Buda dedicó gran parte de sus enseñanzas para aclarar la verdad de los orígenes del sufrimiento y “localiza el origen de *dukkha* en nosotros, en un padecimiento fundamental que permea nuestro ser causando disturbios en nuestra mente y viciando nuestras relaciones con otros y con el mundo. El indicio de este padecimiento se puede ver en nuestra proclividad hacia ciertos estados mentales malsanos llamados en Pali *kilesas*, que usualmente traducimos como corrupciones o impurezas”.⁶ Las impurezas más básicas conforman la triada de

- La avaricia (*lobha*) que es un deseo egocentrista. Es el deseo a los placeres y posesiones, el impulso de sobrevivir, la necesidad de reafirmar el ego a través del poder, el estatus y el prestigio.
- La aversión (*dosa*) que es expresada como rechazo, irritación, condenación, odio, enemistad, ira, y violencia.
- La confusión (*moha*) que es la oscuridad mental: la capa densa de la insensibilidad que bloquea nuestro entendimiento claro.

Podemos reconocer cómo la opresión y la discriminación nacen de estos estados mentales malsanos, los cuales son las causas de la colonización que hemos visto repetida en innumerables ocasiones en la historia de la humanidad. En las Américas el deseo vehemente de apoderarse de los recursos del nuevo mundo crea la narrativa de la superioridad del blanco para justificar la apropiación. La supremacía blanca se da especialmente en países que tienen una historia de colonización por países del mundo occidental. El conquistador blanco europeo se impone como un ser superior y poderoso que doblega a los nativos de las tierras colonizadas. “La economía norteamericana se basó en el secuestro y la esclavitud de los africanos, el desplazamiento y genocida de los indígenas, y la anexión de las tierras mexicanas. Adicionalmente, los colonizadores que vinieron trajeron su propio condicionamiento cultural: patrones de dominio y sumisión que habían sido profundamente internalizados”.⁷ El arma que acaba siendo la más poderosa para colonizar, es la internalización de los prejuicios de los colonizados. Una vez que la racionalización de la desigualdad ha sido internalizada se necesita aplicar muy poca presión externa para mantener a las personas en sus lugares.

El Buda enseña que existe una corrupción mental principal que permite que las demás surjan, esta es la ignorancia (*avijjā*). El Buda describe la ignorancia como la causa fundamental de *dukkha*. Esta ignorancia no se refiere simplemente a la falta de conocimiento, sino a la inhabilidad de percibir con claridad nuestra realidad interna. *Avijjā*, es la ignorancia que mantiene nuestra mente en la oscuridad y que internaliza, por ejemplo, que el conquistador blanco es superior.

Es difícil no internalizar los prejuicios cuando se vive en una sociedad que favorece a los blancos y discrimina a las personas de

color. La preferencia pro-blanca es parte de la narrativa colectiva de los EE.UU. y desgraciadamente también de nuestros países latinoamericanos. Esta tendencia se ha demostrado en los resultados de los exámenes en línea del Proyecto Implícito de la Universidad de Harvard. Los resultados revelan que la mayoría de las personas blancas y aun las no-blancas tenemos prejuicios pro-blancos. Shakhil Choudhury en su libro *Diversidad Profunda* describe que todos hemos bebido del mismo “ponche cultural” y que por lo tanto nuestras lenguas se han teñido de colores similares.⁸

Desde el nacimiento, todos hemos sido programados para reconocer quién pertenece a “nuestra tribu” y quién no. Durante los primeros años de nuestra existencia, el cerebro registra incesantemente los rostros de las personas que nos nutren y aman. Las características raciales de estos individuos quedan registradas en nuestro cerebro como “nuestra tribu” o nuestra gente. Este reconocimiento tiene el propósito de protegernos, ayudándonos a distinguir rápidamente al amigo del enemigo.

El neurocirujano Dr. James Doty, describe que al administrar a alguien la hormona oxitocina, que naturalmente se da cuando amamos y somos compasivos, la persona tiende a sentirse conectada amorosamente con la persona que está presente, especialmente si la persona es reconocida como parte de “su tribu”. Sin embargo, si la persona no es identificada como tal, el efecto de la hormona del amor es mucho menor.⁹ Aquí vemos claramente las limitaciones del condicionamiento tribal; es necesario evolucionar a otro nivel que va más allá de nuestros instintos tribales. Las impurezas o corrupciones mentales que principalmente están aquí en juego son el miedo, que es una forma de la aversión, y la confusión.

La Visión Correcta nos incentiva a mirar la realidad con la mayor claridad posible sin reactividad ni odio. Dada la realidad de siglos de prejuicios raciales y nuestra respuesta tribal ¿cómo podemos abandonar las causas que resultan en discordia social/racial?

Todo comienza con el reconocimiento de los efectos de nuestros pensamientos, palabras y acciones. Comenzamos trabajando con nuestra propia ecología interna para después tener efecto en la externa. Es de gran beneficio educarnos sobre las causas, o sea las impurezas mentales o *kilesas* mencionadas anteriormente, que nos llevan al sufrimiento y a conocerlas a fondo para poderlas abandonar.

Esto no es fácil, requiere conciencia de la realidad y disponibilidad de hacer el esfuerzo necesario para reentrenarnos. Al reconocer la enormidad y la complejidad de la tarea que nos depara colectivamente podemos generar compasión por nuestras debilidades. Y de esta manera, partiendo del entendimiento y la compasión, estaremos mejor posicionados para avanzar hacia la igualdad racial en nuevas direcciones más útiles.

En el siguiente número continuaremos investigando la Visión Correcta y la relación al prejuicio.

—Andrea Castillo

¹Diangelo, Robin. *White Fragility. Why it's so Hard for White People to Talk About Race*, p.1

²En inglés se comienza a usar "othering"

³Cuando utilizo raza me refiero a características físicas, tales como color de piel, facciones, pelo, o sea diferencias biológicas. Con etnia me refiero a factores culturales como el lenguaje y cultura.

⁴Manuel, Zenju Earthlyn. *The Way of Tenderness*, p. 23

⁵AN 6.63, párrafo 6.

⁶Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path. Way to End of Suffering*, p.8

⁷Diangelo, p.17

⁸Choudhury, Shakil. *Diversidad Profunda*, p.65

⁹Podcast: *On Being. Entrevista de Krista Tippett con Dr. James Doty sobre el libro, Into the Magic Shop.*



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

REUNIONES SEMANALES DE DHARMA EN ESPAÑOL

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

Cada martes con 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/

RETIROS RESIDENCIALES EN ESPAÑOL 2020

Retiros de meditación y atención plena en silencio con periodos de meditación, pláticas de Dharma, trabajo voluntario y pláticas individuales con las maestras para hablar sobre la práctica.

Insight Meditation Society, Barre, MA

Maestras: Rebecca Bradshaw y bruni dávila

Fechas: 28 de febrero al 1 de marzo, 2020

Inscripciones en www.dharma.org

Inscripción comenzará el 29 de agosto del 2019, a través de la página

de web: www.dharma.org/retreats/schedules/retreat-center/

Insight Retreat Center, Santa Cruz, CA

Maestras: Andrea Castillo y bruni dávila

Fechas y Horas: 27 de junio al 3 de julio, 2020. Llegar el sábado entre las 2 y 4 pm. El retiro termina el viernes a la 1 pm.

Inscripciones: abren el 27 de febrero, 2020

Requisito: Las personas principiantes deben tener una introducción previa a la meditación Insight (Introspectiva/Vipassana) y permiso de la maestra.

Nota: Para ser considerado en la lotería tenemos que haber recibido su inscripción y el depósito de \$100 a más tardar el 19 de marzo, 2020.

Preguntas Frecuentes: Seleccionar este enlace FAQ para respuestas.

Preguntas sobre inscripciones: Sandra Sanabria sandra@insightretreatcenter.org or 215-767-9820

Agradecimientos:

- A Carrie Tamburo por leer el manuscrito y por sus comentarios perspicaces.
- A María Fernanda Pérez Delaney por su continuo apoyo editorial.
- A Elena Silverman por su ayuda con el diseño e impresión del boletín.