



# México Vipassana

En la tradición de Sayagi U Ba Khin,  
Tal como es enseñada por S.N. Goenka

**Tamnadihi vijānātha:  
sobbhesu padaresu ca,  
sanantā yanti kusobbhā,  
tunhīyanti mahodadhī.**

Aprende esto de las aguas:  
en las grietas de las montañas y los  
desfiladeros  
a los riachuelos se les oye correr,  
pero los grandes ríos fluyen en silencio.

- Sutta Nipāta 3.725

## ARTÍCULO: UNA VIDA DE DHAMMA Y FELICIDAD

Número especial, conmemorando el segundo aniversario de la muerte del venerable maestro principal de Vipassana, S.N. Goenka. *El siguiente texto fue escrito por Illaichi Goenka (Mataji), esposa del maestro, quien es también maestra principal de Vipassana.*



El 29 de septiembre del 2014 marca el primer aniversario del fallecimiento de Goenkaji [ji es una forma de respeto en India]. Este día es tan significativo como el 30 de enero, aniversario de su nacimiento en 1924. Una vez que alguien nace, esta persona se vuelve parte de la sociedad y realiza diversas acciones durante su vida; estas acciones, beneficiosas o no, le afectan no sólo a él o ella, sino a toda la sociedad, influyendo en la dirección de la misma. Cuando las acciones realizadas por alguien son beneficiosas para muchos, esa persona pasa a ser reverenciada, venerada. Goenkaji fue una de esas personas. Obsequió Vipassana al mundo, el camino universal del Dhamma redescubierto por Buda para librar a la humanidad de todas las miserias.

Como resultado de este obsequio, muchas personas se han beneficiado, avanzando por el camino que él mismo señaló, camino por el cual la gente continuará avanzando en el futuro.

Este aniversario de la muerte de Goenkaji debiese recordarnos no sólo las cosas buenas que realizó durante su vida, sino también inspirarnos a desarrollarnos en el Dhamma y a

preservar y mantener el Dhamma que él enseñó.

Como su esposa, tuve la oportunidad de estar cerca de Goenkaji durante cerca de 72 años. Hoy, aunque no se encuentra físicamente cerca de mí, me siento tan cerca de él como antes. Muchos meditadores también sienten la misma metta que viene de él al igual que en el pasado. Esto es verdad, así que mientras continuemos caminando por el mismo camino que él nos enseñó, permanecerá cerca de nosotros.

Mi mente se colma de felicidad cuando pienso en todos los que se han beneficiado practicando el Dhamma puro. Esto fue resultado de sus esfuerzos. Ahora debemos seguir sus pasos. Sirvió con diligencia, así como se lo indicó su maestro Sayagui U Ba Khin y ahora debiésemos comprometernos a seguir avanzando de la misma forma. Esto sólo puede suceder si seguimos avanzando por el camino que él nos enseñó sin eliminar nada ni añadir nada a sus enseñanzas. ésta es la única forma en la que podemos rendir homenaje en su aniversario, para pagar nuestra deuda infinita de gratitud hacia él.

Goenkaji solía decir que el Dhamma debe de manifestarse en nuestras acciones. Debemos comprender el Dhamma en su forma pura en nuestra vida diaria. Dejemos que nos inspire con su vida y su muerte, seamos virtuosos y correctos, siguiendo el sendero que amorosamente nos enseñó. Sólo en ello radica el bienestar de todos.

Con bendiciones y metta,

**Ilaichidevi Satyanarayan Goenka**



Si deseas más bibliografía sobre la técnica y, estrictamente, si has tomado por lo menos un curso de 10 días con S.N.Goenka o uno de sus maestros asistentes, consulta el sitio:

[www.spanish.dhamma.org/os/](http://www.spanish.dhamma.org/os/)  
nombre de usuario: oldstudent  
contraseña: behappy

## CURSOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



[www.spanish.dhamma.org/os/](http://www.spanish.dhamma.org/os/)

Informes en correo electrónico:

[cursos-ninos@mx.dhamma.org](mailto:cursos-ninos@mx.dhamma.org)

**CALENDARIO DE CURSOS EN MÉXICO 2016**

## DHAMMA MAKARANDA, SAN BARTOLO AMANALCO, CERCA DE VALLE DE BRAVO

| FECHAS                               | TIPO DE CURSO   |
|--------------------------------------|---|
| 11 - 22 de mayo                      | Curso de 10 días  |
| 01 - 12 de junio                     | Curso de 10 días  |
| 15 - 26 de junio                     | Curso de 10 días  |
| 29 de junio - 10 de julio            | Curso de 10 días  |
| 13 - 24 de julio                     | Curso de 10 días  |
| 27 de julio - 07 de agosto           | Curso de 10 días  |
| 10 - 21 de agosto                    | Curso de 10 días  |
| 24 de agosto - 04 de septiembre      | Curso de 10 días  |
| 15 - 18 de septiembre                | Curso de 3 días** (solo estudiantes antiguos)           |
| 22 de septiembre - 01 de octubre     | Satipatthana sutta (termina el 1 de oct. a las 5.00 pm) |
| 04 - 25 de octubre                   | Curso de 20 días**** (sólo estudiantes antiguos)        |
| 02 - 13 de noviembre                 | Curso de 10 días  |
| 16 - 27 de noviembre                 | Curso de 10 días  |
| 07 - 18 de diciembre                 | Curso de 10 días  |
| 26 de dic. 2016- 06 de enero de 2017 | Curso de 10 días  |

Las inscripciones se realizan en línea por internet en la siguiente dirección:

[www.makaranda.dhamma.org/cursos](http://www.makaranda.dhamma.org/cursos)

Tel. (0155) 5660 9970 Comité de Inscripciones

Informes: [info@mx.dhamma.org](mailto:info@mx.dhamma.org)

### Requisitos para cursos especiales

\*\*3 días: Podrá asistir cualquier estudiante que haya completado exitosamente un curso de 10 días.

\*\*\*Satipatthana: Para quienes hayan completado 3 cursos de 10 días.

\*\*\*\*20 días: Solo para estudiantes que hayan completado 5 cursos de 10 días y un curso de Satipatthana, que hayan practicado exclusivamente esta técnica de meditación sin mezclarla con ninguna otra durante los últimos 2 años durante 2 horas diarias.

**CURSOS EN MONTERREY 2016**

| FECHAS                         | TIPO DE CURSO    |
|--------------------------------|------------------|
| 29 de Junio - 10 de Julio 2016 | Curso de 10 días |

\* Cursos de 1 día para estudiantes antiguos se llevan a cabo un domingo al mes. Mayores informes en los teléfonos y la liga que aparecen abajo

Las inscripciones se realizan en línea por internet en la siguiente dirección:

[www.dhamma.org/en/monterrey.mx.shtml](http://www.dhamma.org/en/monterrey.mx.shtml)

Tel. (0155) 5660 9970 Comité de Inscripciones

Informes: [info@monterrey.dhamma.org](mailto:info@monterrey.dhamma.org)

### CURSOS EN OAXACA 2016

| FECHAS                  | TIPO DE CURSO    |
|-------------------------|------------------|
| 13 al 24 de julio, 2016 | Curso de 10 días |

\* Cursos de 1 día para estudiantes antiguos se llevan a cabo un domingo al mes. Mayores informes por teléfono y correo electrónico.

Las inscripciones se realizan en línea por internet en la siguiente dirección:

<http://www.dhamma.org/en/oaxaca.mx.shtml>

Tel. (045 273) 113 9909 Comité de Inscripciones

Informes: [info@veracruz.dhamma.org](mailto:info@veracruz.dhamma.org)

### ENLACES DE INTERÉS

Para quienes se interesen en tomar un curso de diez días en el Centro de Meditación de Vipassana en México, Dhamma Makaranda en San Bartolo Amanalco, cerca de Valle de Bravo: <http://www.makaranda.dhamma.org>

Para información básica sobre los cursos en México, EUA, Latinoamérica y otras partes del mundo. Contiene solicitudes de inscripción y demás información útil para quien se intereseen tomar un curso: <http://www.dhamma.org>

Dirección de internet para consulta de estudiantes antiguos, estrictamente para quienes hayan terminado por lo menos un curso de 10 días con S.N. Goenka o uno de sus maestros asistentes: <http://www.dhamma.org/os>

### MEDITACIONES EN GRUPO SEMANALES

## Guadalajara

**Horario:** Domingo 18:00 a 19:00 hr

**Lugar:** Alfredo Plascencia # 696 Col. Santa Teresita

**Informes:** Vidhi Sharmar

**Tel:** 01(33) 363 022 17 / 044.3312604057

## Toluca

**Horario:** Jueves 19:00 a 20:00 hr

**Lugar:** Iztaccíhuatl #78 Col. Xinantécatl

**Informes:** Joel Sosa

**Tel:** 044 722 629 2775

## Monterrey

**Horario:** Martes 19:00 a 20 hr

**Lugar:** Ave. Lázaro Cárdenas # 4504 local 5 segundo piso Esquina con Paseo de Granada

**Informes:** Martha Sánchez / Gloria Carbajal

**Tel:** Cel: 811 783 1635  
[vipassana.monterrey@gmail.com](mailto:vipassana.monterrey@gmail.com)

## Oaxaca

**Horario:** Viernes 19:00 a 20:00 hr

**Lugar:** Panorámica del Fortín #309 int. 1, Col. Centro

**Informes:** Gina Amador / Careli Pessoa

**Tel:** 951 240 06 07 / Cel: 044 951 187 8237  
[gina.amador@gmail.com](mailto:gina.amador@gmail.com)

## León, Gto.

**Horario:** Viernes 18:00 a 19:00 pm

**Lugar:** Vía San Jorge 108 Fracc. Brisas del Campo

**Informes:** Bárbara Sánchez

**Tel:** 01 477 780 9046  
[barbara\\_catania@hotmail.com](mailto:barbara_catania@hotmail.com)

## **Nayarit**

**Horario:** Sábados 6:00 a 7:00 am

**Lugar:** Prolongación México 505 sur interior 1

**Informes:** Rodrigo Amézquita

**Tel:** 311 109 6855  
[mcrooo@hotmail.com](mailto:mcrooo@hotmail.com)

## **San Miguel de Allende**

**Horario:** Lunes 18.00 a 19.00 hr

**Lugar:** Calle Estrella, #15, La Lejona

**Informes:** Tonatiuh Duncan o Yolanda

**Tel:** 415 154 5724  
[duncansito@yahoo.com](mailto:duncansito@yahoo.com)

## **Valle de Bravo**

**Horario:** Martes y Jueves de 18:30 a 19:30 hr

**Lugar:** 16 de septiembre 520 casa 4

**Informes:** José Manuel de Caso

**Tel:** 554 349 3287  
[jm@jmdecaso.org](mailto:jm@jmdecaso.org)

## **OTROS PROYECTOS Y NOTICIAS**

**¡DHAMMA MAKARANDA YA TIENE PÁGINA OFICIAL DE FACEBOOK!**

Herman@s:

Los invitamos a unirse a la página oficial de Facebook: Vipassana Mexico – Dhamma Makaranda

<https://www.facebook.com/groups/130694507277427/>

Y a visitar nuestra página abierta

<https://www.facebook.com/VipassanaDhammaMakaranda/>

## **GRATITUD Y DONATIVOS**

**PARA CURSOS EN DHAMMA MAKARANDA**

---

**BANCO: BANORTE**

**Número de cuenta:** 0245562095  
**CLABE interbancaria:** 072457002455620957  
**Nombre:** Asociación Vipassana de México, A.C.  
**Por favor informa de tu depósito a:**

[info@mx.dhamma.org](mailto:info@mx.dhamma.org)

---

**PARA CURSOS EN MONTERREY**

---

**BANCO: BANCOMER**

**Número de cuenta:** 0198605645  
**CLABE interbancaria:** 012580001986056452  
**Nombre:** Fundación Mangalam, A.C.  
**Por favor informa de tu depósito a:**

[info@monterrey.mx.dhamma.org](mailto:info@monterrey.mx.dhamma.org)

---

**PARA CURSOS EN OAXACA**

---

**BANCO: SANTANDER**

**Número de cuenta:** 60-54781209-5  
**CLABE interbancaria:** 014610605478120953  
**Nombre:** María Georgina Amador Gambrill  
**Por favor informa de tu depósito a:**

[vipassana.oaxaca@gmail.com](mailto:vipassana.oaxaca@gmail.com)

---

**PARA CURSOS EN VERACRUZ**

---

**BANCO: BBVA Bancomer**

**Número de cuenta:** 2974564316  
**CLABE interbancaria:** 012180029745643161  
**Nombre:** Laura Garibay Flores  
**Por favor informa de tu depósito a:** Nash Oropeza

[nashoropezac@gmail.com](mailto:nashoropezac@gmail.com)

**\* NOTA IMPORTANTE**

Usted está recibiendo este correo porque realizó algún curso de Vipassana tal y como la enseña S. N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin.

Si ya no desea ser contactado o si quiere actualizar su dirección de correo, favor de escribir a [anuncios@la.region.dhamma.org](mailto:anuncios@la.region.dhamma.org)