



México Vipassana

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

Nº 30 Julio 2016

**Haṃsādiccapathe yanti,
ākāse yanti iddhiyā;
Nīyanti dhīrā lokamhā,
jetvā māraṃ savāhinim.**

Los cisnes vuelan siguiendo la trayectoria del sol;
Aquellos con poderes psíquicos viajan por el espacio.
Los Iluminados renuncian al mundo,
habiendo conquistado a los ejércitos de Māra.
- Dhammapada 175, Lokavaggo.

- DISCURSO: LOS DIEZ SOLDADOS DE MĀRA-

por Thray Sithu Sayagi U Ba Khin

El siguiente discurso de Sayagi U Ba Khin es una traducción condensada. El discurso original en birmano fue dirigido a los estudiantes de Vipassana durante un curso.

Deben tener mucho cuidado. Deben permanecer firmes y enfrentar muchas dificultades para que puedan conocer el verdadero significado de *anicca* (impermanencia) a través de su propia experiencia. Deben trabajar arduamente —es por ello que se los recuerdo una y otra vez. En esta etapa del curso llegan las dificultades. Durante el tiempo de nuestro benefactor, Saya Thetgyi, los estudiantes experimentaban varias dificultades en la meditación, como, por ejemplo, no ser capaces de sentir el objeto de atención de ninguna forma. Cuando se les pedía que pusieran su atención en la cima de la cabeza, los estudiantes no podían sentir nada. Durante Anapana no sentían el área alrededor de las ventanas de la nariz. Algunos no podían sentir su respiración mientras estaban respirando. Otros decían que no podían sentir sus cuerpos. Mientras estén aquí, ustedes también se darán cuenta que ese tipo de cosas suceden. Algunas veces no serán capaces de sentir las sensaciones ni de mantener su atención.

Algunos piensan que han alcanzado el *nibbāna* (la realidad última) cuando no pueden sentir sus propios cuerpos. Si no pueden sentir la presencia de su cuerpo, tan sólo pálpense con la mano, o dense una palmada y observen. No hay necesidad de preguntarle al profesor al respecto. Sabrán si su cuerpo está o no. Estos contratiempos son algo desconcertantes, ¿no es así?

La naturaleza de *vipallāsa* (distorsión mental, corrupción) los está confundiendo. Estas son impurezas indeseables escondidas en el interior de las personas. Están presentes en cada uno de nosotros. Cuando existe la comprensión de *anicca* las impurezas tendrán que irse; pero ellas no quieren irse, lo que quieren es que esta comprensión sea la que se vaya. La naturaleza *nibbānica* de *anicca* es muy potente, así que Māra (la personificación de las fuerzas negativas) lucha contra ella. El

Padhana Sutta describe a los diez soldados de Māra. Debemos ser muy cuidadosos con estos diez soldados, ya que son los destructores de la meditación.

El primer soldado de Māra es el deseo de disfrutar placeres sensoriales. Algunas personas vienen a meditar y no logran alcanzar el *nibbāna* en lo absoluto. Vienen con motivos ajenos a la meditación como, por ejemplo, “Si me vuelvo amigo de Sayagi, quien conoce a tantas personas en altas posiciones, tal vez pueda conseguir un ascenso en mi trabajo.” Existen algunas personas así. Vienen con codicia en sus mentes. Estas personas no pueden obtener el éxito en su meditación. No puede haber codicia. Cuando solicitan la técnica de Vipassana dicen “*Nibbānassa sacchikaraṇatthava me bhante*” —en virtud de alcanzar el *nibbāna*... Les enseñaré a comprender las Cuatro Nobles Verdades, pero si no están interesados y no intentan dedicarle tiempo ¿qué puedo hacer?

El segundo soldado de Māra es la para residir o estar contento en lugares tranquilos como, por ejemplo en una vivienda en el bosque.

Ayer alguien planeaba escapar. Se levantó muy temprano y empacó sus cosas. Planeaba sentarse con todos ustedes a las siete y media, y luego partir mientras yo estuviera checando a los estudiantes. Este alumno pensaba escapar como un loco, tomar un autobús y llegar a casa. Pensó que recogería sus maletas después. Afortunadamente, no sé por qué, impartí la hora de meditación *adhiṭṭhāna* (fuerte determinación) más temprano y se tuvo que sentar toda la hora. ¡Estaba atrapado! Después de la meditación *adhiṭṭhana*, Māra lo dejó, y ya no quiso marcharse.

Cuando surge indisponibilidad para residir en lugares tranquilos, la persona desea irse y escapar. Esta persona puede informarnos que desea partir o puede simplemente partir sigilosamente. El segundo soldado no quiere permanecer en un lugar tranquilo y apartado debido a la agitación interna.

El tercer soldado de Māra es el hambre —no estar satisfecho con la comida. ¿Tienen hambre ahora? Un estudiante vino con una caja llena de comida diciendo que no podía estar sin comer, así que le dije, “En ese caso puedes comer, pero inténtalo por uno, dos o tres días y cerciórate por ti mismo.” Sin embargo, no pasó hambre durante los diez días.

Otro estudiante dijo que después de tres días de comer sólo dos veces al día, se sentiría débil, y que jamás en toda su vida había comido así por más de tres días seguidos. Me pidió permiso para comer en las tardes y le dije, “por supuesto, si es necesario.” Cuando llegó aquí, meditó el primer, el segundo día, y así sucesivamente, y no sintió hambre en lo absoluto. Uno no siente hambre si la meditación está progresando, sólo cuando la meditación no está yendo bien. Algo interno está haciéndolo a uno sentir hambre. Uno entonces no puede controlar el hambre. Una vez que el meditador está establecido en la meditación, no vuelve a sentir hambre.

El cuarto soldado de Māra es la avidez por diferentes sabores y comidas. Aunque no proveemos los mismos alimentos que comen ustedes en casa o las que se les apetece, proveemos la mejor comida que podemos. Es por eso que trabajan tan duro para preparar la comida aquí, con el fin de que todos puedan disfrutarla.

¿Qué ocurre si se come una comida deliciosa o muy sabrosa? ¿No estimula acaso más avidez por la comida? ¿Es posible comer sin ninguna apreciación de sabor por la comida? ...Sólo un *arahant* (una persona totalmente liberada) puede hacer esto. ¿No fue el propósito de venir aquí el erradicar los *kilesas* (la impurezas mentales), para erradicar *taṇhā* (avidez)? Si mantienen su ojos cerrados no se puede ver nada, así es que no pueden generar avidez o apego por objetos visuales. Lo mismo ocurre con lo que se oye. Aquí no hay reproductor de cintas o radios tocando música. No tienen que escucharla. Es lo mismo con el olor. Nadie aquí se pasea utilizando perfumes, así que no hay necesidad por ansiar o apegarse al sentido del olfato. No existe nada que pueda hacerles sentir agradables sensaciones corporales. Pero la lengua, ¿puede evadir el sabor? Solo si no comen, y en ese caso un doctor tendría que inyectarles glucosa para sostenerlos con vida. El sabor ocurre cuando la comida entra en contacto con la lengua. Si comen alimentos menos gustosos, entonces la avidez y el apego por el sabor se reducirán.

Ya que han venido aquí a erradicar todas sus impurezas de avidez, debemos proveerles el mejor ambiente para que estas no se incrementen, ¿no deberíamos acaso hacerlo? Están tratando de eliminarlas. No queremos erradicar la avidez, por un lado, e incrementarla con alimento, por otro lado. No proveemos cena durante la noche pues, de esta manera, tenemos mucho menos que hacer. Es mejor para nosotros y también mejor para ustedes, porque es seguro que se sentirán somnolientos si comen durante la noche. Así es que pueden pasarse sin la comida. Si comen bien en la mañana y durante el almuerzo, las dos comidas proveerán lo suficiente para sus requerimientos físicos.

El quinto soldado de Māra es la somnolencia, la pereza, el cansancio. Ustedes pueden entender esto. Inclusive Mahā Mogallāna (uno de los discípulos principales del Buddha) sufrió de ello. Algunos pueden quedarse dormidos mientras meditan. Cuando yo solía ir a mis retiros de meditación, había un hombre anciano que usaba un gran chal de yogi. Después de unos minutos, comenzaba a roncar fuerte. Normalmente no hay mucha gente que pueda sentarse y roncar, pero hay algunos meditadores que pueden hacerlo; entonces ¡levántense! A esto se le llama *thīna-middha* (pereza y somnolencia). *Thīna-middha* no puede evadirse. Cuando el conocimiento y la sabiduría se agudizan, se puede percibir la naturaleza pacífica del *nibbāna*; y cuando las naturalezas beneficiosas y perjudiciales se enfrentan, ocurre una reacción y produce calor. Entonces el meditador se siente cansado y somnoliento.

Si sienten a veces somnolencia, tan solo respiren más fuerte, han perdido su *samādhi* (concentración). Éste es un pequeño golpe interno. Su *samādhi* se ha ido. Si han perdido su *samādhi*, orienten su atención en las ventanas de las nariz nuevamente, respiren más fuerte y traten de calmarse. Algunas veces, cuando *aniccavijjā* (la sabiduría de la impermanencia) se fortalece, se experimenta la interacción físico mental en su cuerpo y su conocimiento intuitivo se hace más agudo y muy fuerte. Entonces se manifiesta un golpe muy fuerte desde el interior y se pierde la comprensión de *anicca* y uno se desorienta. Ustedes pueden no entender qué ocurre y se lo preguntan al maestro.

Si este tipo de cosas les ocurren repentinamente, existen dos formas de hacerles frente. Un método es intentar y trabajar por restablecerse en el *samādhi*, como ya mencioné. O, pueden ir al exterior y despertarse ustedes mismos y la reacción se irá. No se vayan a dormir cuando esta reacción ocurra. Les estoy dando métodos para enfrentarlos. Son aspectos importantes de la práctica. La somnolencia ocurre siempre que los *saṅkhāras* (impurezas) aparecen. Entonces debemos aplicar *anicca* firmemente. No debería ser una mera rutina verbal, solo verbalizando. Debería manifestarse en el auténtico conocimiento de la naturaleza cambiante del cuerpo mediante la conciencia de las sensaciones. Si practican de esta forma, lo vencerán y ganarán.

El sexto soldado de Māra es no desear estar solo y sentir temor al aislamiento. Algunos no pueden sentarse en una habitación sino que permanecen cambiando de una habitación a otra, buscando compañía y se sienten asustados cuando están a solas. Había una estudiante que le temía a la soledad. Su casa era muy grande y no se atrevía a estar por cuenta propia en ninguna habitación; necesitaba compañía todo el tiempo. Vino aquí a meditar y trajo consigo a su sirvienta. Me pidió permiso para dejar sus luces prendidas o cuando meditara en su habitación, así que se lo permití. No sólo eso, necesitaba que alguien estuviera cerca de ella mientras meditaba. No se atrevía a estar sola. Cuando estaba sola sentía una descarga por todo el cuerpo. Después de terminar un curso, mejoró un poco. En su siguiente curso se encontraba en una pequeña celda en la oscuridad por su propia cuenta. Ella venía con regularidad a los cursos de diez días cada mes y se benefició bastante. Ella sobresalió entre aquellos que se sienten temerosos, pero se liberó de ello. ¿No es eso maravilloso?

El séptimo soldado de Māra es la duda sobre si uno puede meditar exitosamente. Yo supongo que ésta es una verdad para todo el mundo —la preocupación de si la meditación será exitosa o no. Ustedes pueden lograrlo. El aspecto importante es limpiar y eliminar *akusala* (los condicionamientos perjudiciales), y *kilesa* (las impurezas mentales) adheridos a nosotros. Eso es importante.

El octavo soldado de Māra es volverse orgulloso y arrogante cuando se logra una buena meditación. Cuando la meditación mejora, uno puede sentirlo internamente. Las impurezas se hacen más ligeras y se tiende a desarrollar presunción y a ser arrogante, y pensar “Aquel compañero no parece estar haciéndolo bien. Creo que mejor lo ayudo.” Estoy diciendo esto desde mi propia experiencia. Mucho tiempo atrás cuando comenzó este centro de meditación, no existía una sala de meditación. Había un cabaña de diez pies cuadrados que estaba aquí cuando compramos el terreno. Un día un estudiante llegó después de la meditación de la mañana y dijo, “Mira” Se amarró su *longyi* (túnica) y había pequeños bultos sobre todo su muslo y sus piernas iguales a las de un pato desplumado. El impacto interno había sido tan fuerte que todos esos bultos aparecieron. Se amarró su *longyi* y nos lo mostró, “Por favor miren. Observen cuán fuerte ha sido el impacto interno. Por favor, ustedes también inténtenlo con energía.” Al día siguiente no lograba meditar. No podía sentir ninguna sensación y tuvo que recurrir a mí para que lo guiara.

Es por eso que les estoy diciendo a todos que no prediquen. Si hay algo que quieran preguntar, pregúntenme. Si hay algo que quieran decir, díganmelo. Cuando él predicaba, había ego en ello, el “yo” estaba en ello, “Yo lo estoy haciendo bien. Estas personas parecen no estar yendo a ningún sitio.” Él solía jugar fútbol muy bien, tenía muy mal temperamento, siempre listo para el golpe, el ataque y el enfrentamiento. Cuando una persona de mal temperamento con mucho calor interno medita, surge una gran impacto desde su interior y se puede apreciar en la superficie del cuerpo.

Les estoy hablando sobre otras personas porque deseo hablar de la naturaleza de las cosas. Si progresan en su práctica, tan solo permanezcan tranquilos y sigan con su propia meditación.

El noveno soldado de Māra se refiere al maestro y tiene que ver con volverse famoso, recibir muchas ofrendas, ganar mucho respeto y honra. Yo recibo muchas manifestaciones de respeto y ofrecimientos. Tengo que controlarme para no volverme presuntuoso. Observen aquí, ¿no es esto probable causa para la presunción? Me tengo que vigilar yo mismo. Nosotros comenzamos este trabajo para las personas de la oficina de Contabilidad General de tal manera que pudiesen meditar en su tiempo libre, pero ahora hay muy pocos de ellos. Comenzamos esto no por dinero, sino con base en el Dhamma. Cualquier empleado de la oficina que hacía un curso de diez días se convertía en miembro. La cuota de admisión es un curso de diez días. ¿no es eso bueno? No se requiere pagar un centavo por la suscripción. Tan sólo meditar con seriedad, mantener la práctica, no perderla. Comenzamos desde eso y hemos llegado a esto. El dinero no puede hacerlo. Fue el Dhamma quien lo hizo. Creemos en esto y tampoco no recibimos ningún ingreso por ello.

Este centro no me pertenece. U Ba Khin no debería volverse presuntuoso, diciendo “éste es el centro de U Ba Khin”. No soy dueño de él. Pertenece a la Asociación Vipassana de la Oficina de Contabilidad General. Yo tendré que partir si ellos me fuerzan a marcharme. ¡Miren, qué bueno! No soy dueño de esto. Tengo que ser reelegido cada año. Sólo si me reeligen estaré aquí. Si ellos dicen que han encontrado a alguien mejor que yo y eligen a esa persona, se acabó mi estancia aquí. O tal vez puedo no gustarles a algunos miembros del comité porque hablo mucho y deciden elegir a alguien más. Entonces tendría que irme. Yo no soy dueño de este lugar.

El décimo soldado de Māra es seguir un falso Dhamma, creando un Dhamma nuevo y especial, con el objetivo de conseguir abundantes ofrecimientos, elogiándose uno mismo y desestimando a los demás. Es por este motivo que no quiero hablar demasiado sobre otras personas. Dejemos que hablen lo que gusten sobre nosotros, ¿no es correcto? Algunos maestros desarrollan mucho apego a recibir ofrendas, así como a conseguir más estudiantes. Ellos enseñan lo que a los estudiantes les gusta, falsas enseñanzas, enseñanzas que no son la enseñanzas del Buddha, simplemente porque desean ofrendas y honor. Ellos dejan de trabajar en el verdadero Dhamma. Éste es el décimo soldado de Māra.

El Dhamma disuelve la desdicha y la tristeza y proporciona felicidad. ¿Quién proporciona esta felicidad? No la proporciona el Buddha, es *aniccavijjā* (la sabiduría de la impermanencia) en su interior la que se los da. Deberíamos practicar Vipassana

de tal manera que *aniccavijjā* no desaparezca ni tampoco se detenga. ¿Cómo practicamos? Orientando nuestra atención a los cuatro elementos, con calma, cultivando *samādhi* y no permitiendo que el *sīla* (los preceptos morales) se rompa. Decir mentiras es uno de los preceptos que más me preocupa. No me preocupa el resto porque, al mentir, las bases del *sīla* se debilitan. Cuando el *sīla* es débil, se debilita el *samādhi* y también se debilita el *paññā* (la sabiduría). Hablen honestamente, trabajen regularmente, fortalezcan el *samādhi* y pongan atención a lo que está ocurriendo en su cuerpo, entonces la naturaleza de *anicca* aparecerá naturalmente.

Nuestro benefactor Saya Thetgyi solía decir: “muy rápidamente, vibrando incesantemente, con prisa y confusión, rompiéndose, ardiendo, con la destrucción del cuerpo, éstos son los signos de la impermanencia.” Es el cuerpo el que está cambiando. El pensamiento que conoce que *rūpa* (la materia) está cambiando es *nāma* (la mente). Cuando *rūpa* cambia y desaparece, el *nāma* que ha percibido el cambio y la desaparición de *rūpa*, también cambia y desaparece. Ambos *rūpa* y *nāma* son *anicca*. Mantengan esto en su mente, sean conscientes de ello.

Pongan toda su atención en la cima de la cabeza, y muévanla por todo el cuerpo, desde la cima de la cabeza a la frente, luego al rostro, del rostro al cuello, del cuello a los hombros, desde los hombros hacia las manos. Adonde vaya la mente, debe ser como el toque de una pequeña antorcha sintiendo el calor donde ella toque, adonde vaya la mente. ¿Por qué? Porque ocurren combustión y eliminación internamente; la combustión de las unidades atómicas internas es parte de su naturaleza innata. Esto se da ciertamente en el presente. Aprendan a ser sensibles a ello de tal forma que puedan sentirlo. Inténtenlo con una mente atenta y comprenderán.

Cuando se practica la meditación, uno se vuelve atento y comienza a observar, a través del conocimiento de Vipassana, las impurezas. El perjudicial *samudaya akusala* (el surgimiento de las contaminaciones) ya no puede permanecer internamente por más tiempo. Tiene que irse gradualmente y, cuando todas las impurezas se han ido, las personas asumen el control, logran estabilidad y capacidad para vivir una buena vida.

¿Durante cuánto tiempo se tiene que trabajar? Hasta que todo el inmensurable, incontable y viejo *akusala kamma* (acciones perjudiciales) acumuladas durante todo el trayecto del *saṃsara* (ciclo de renacimientos) sea erradicado mediante la observación de la naturaleza de *anicca*. Entonces uno se convertirá en un *sotāpanna* (uno que ha alcanzado el primer estado de santidad, que ha experimentado el *nibbāna*), en un *ariyapuggala* (una persona noble). Esto no puede conseguirse fácilmente.

Para llegar al *nibbāna* final, donde todos los *saṅkhāras* son erradicados, falta mucho, pero ¿nos les gustaría probar y observar por ustedes mismos el *nibbāna* menor? Si pudiese experimentarse sólo durante la muerte, estos extranjeros presentes aquí jamás practicarían esta meditación. Ellos han probado un poco, les ha gustado y han regresado de cerca y de muy lejos. Ellos envían a sus amigos y se lo cuentan a quienes también vienen de lejos. ¿Por qué es esto? Porque ellos han probado el sabor

del Dhamma.

Es importante que haya un maestro que ayude a los estudiantes a probar el sabor del Dhamma. Sin embargo, los estudiantes tienen que trabajar para experimentar este sabor. Cómo se llama este sabor. Se llama *Dhamma rasa*. “*Sabba rasaṃ dhamma rasaṃ jināti*” : el sabor del Dhamma es el más noble de los sabores, el mejor.

Tienen que intentar trabajar arduamente para probar este sabor. De igual forma como un monarca humano goza de los placeres humanos, los *devas* (seres celestiales) gozan de los placeres de los *devas* y los *brahmās* (los más altos seres celestiales) gozan de los placeres *brahmānicos*; los nobles *ariyas* (las personas santas), como por ejemplo el Buddha y los *arahants*, pueden disfrutar del sabor del Dhamma que han obtenido. Deben intentarlo arduamente hasta que ustedes también prueben este sabor; pero por favor no trabajen hasta el extremo, sin moderación. Intenten trabajar conforme al horario que se les ha dado, durante el tiempo apropiado, todas las horas indicadas, con gran cuidado y esfuerzo.

Respuesta de los estudiantes: “*Sādhu, Sādhu, Sādhu*”



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/

nombre de usuario: oldstudent

contraseña: behappy

CURSOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



<http://www.children.dhamma.org>

Informes en correo electrónico: cursos-ninos@mx.dhamma.org

Septiembre 10 y 11 2016	Curso para varones de 13 a 16 años
Diciembre 3 y 4	Curso de Anapana para niños y niñas de 8 a 12 años

CALENDARIO DE CURSOS EN MÉXICO 2016

DHAMMA MAKARANDA, SAN BARTOLO AMANALCO, CERCA DE VALLE DE BRAVO	
FECHAS	TIPO DE CURSO
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
8 - 11 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
<p>Las inscripciones se realizan en línea por internet en la siguiente dirección: www.makaranda.dhamma.org/cursos Informes: info@mx.dhamma.org</p>	

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	
<p>Las inscripciones se realizan en línea por internet en la siguiente dirección: http://www.dhamma.org/en/schedules/noncenter/monterrey.mx.shtml Informes: info@monterrey.dhamma.org Tel cel. (044) 811 783 1635 Comité de Inscripciones</p>	

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.	
<p>Las inscripciones se realizan en línea en la siguiente dirección de internet: http://www.dhamma.org/en/schedules/noncenter/oaxaca.mx.shtml Informes: info@oaxaca.dhamma.org Tel. (0195) 1506 0787 Comité de Inscripciones</p>	

CURSOS EN VERACRUZ 2016	
FECHAS	TIPO DE CURSO
10 al 13 de julio, 2016	Curso de 3 días para estudiantes antiguos
14 al 17 de julio, 2016	Curso de 3 días para estudiantes antiguos
<p>Las inscripciones se realizan en línea en la siguiente dirección de internet: http://www.dhamma.org/es/schedules/noncenter/veracruz.mx.shtml Informes: info@veracruz.dhamma.org Tel. (045 273) 113 9909 Comité de Inscripciones</p>	

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 interese en 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>
Nombre de usuario: oldstudent Contraseña: behappy

MEDITACIONES EN GRUPO SEMANALES

Toluca

Horario: Jueves 19:00 a 20:00 hr
Lugar: Iztaccíhuatl #78
Col. Xinantécatl
Informes: Joel Sosa
Tel: 044 722 629 2775

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

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

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

San Miguel de Allende

Horario: Martes 18.00 a 19.00 hr
Lugar: Calle Estrella, #15,
La Lejona
Informes: Tonatiuh Duncan o Yolanda
Tel: 415 154 5724
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

Monterrey

Horario: Miércoles 19:00 a 20 hr
Lugar: Centro Anamaya segundo piso
Sendero Sur 2900 Centro
Comercial Plaza Mirador del Sur,
Balcones del Mirador, Las Torres
Informes: Martha Sánchez / Gloria Carbajal
Tel: Cel: 811 783 1635
vipassana.monterrey@gmail.com

OTROS PROYECTOS Y NOTICIAS



PEREGRINACIÓN A INDIA 2017- “A LO LARGO DEL CAMINO, INDIA Y NEPAL”

“A lo largo del Camino, India y Nepal” es una peregrinación que cubre los 4 sitios principales relacionados con la vida del Buda y 4 más de gran relevancia. Es de mucha inspiración y muy enriquecedor para nuestra práctica visitar estos sitios ancestrales en compañía de otros meditadores, con la intención primordial de meditar en ellos.

Fechas: Del 26 de Febrero al 19 de Marzo 2017

(Organizado por PARIYATTI (casa editorial conectada con nuestra tradición) y guiada en español.)

Para más información por favor entrar al siguiente enlace:

<https://pariyatti.org/Pilgrimage/Alolargodelcamino-IndiayNepal>

o escribenos a:

registro-espanol@pariyatti.org

¡DHAMMA MAKARANDA YA TIENE PÁGINA OFICIAL DE FACEBOOK!

Herman@s:

Los invitamos a unirse a la página oficial de Facebook de Estudiantes Antiguos de Vipassana Mexico:

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

Y a visitar nuestra página abierta de Dhamma Makaranda:

<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

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

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

PARA CURSOS EN VERACRUZ

BANCO: BBVA Bancomer

Número de cuenta: 2974564316

CLABE interbancaria: CLABE: 012180029745643161

Nombre: Laura Garibay Flores

Por favor informa de tu depósito a: Nash Oropeza

nashoropezac@gmail.com

¡QUE TODOS LOS SERES SEAN FELICES!