



México Vipassana

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

Nº 31 Enero 2017

Na hi verena verāni kudacānaṃ na
hi saṃmantī averena ca saṃmantī
esa Dhammo sanantano .

En verdad, el odio jamás cesa a través el odio,
Sólo a través del amor el odio cesa,
ésta es la ley eterna.

- Dhammapada 1-4, Yamakavagga.

- ARTÍCULO: LA PRÁCTICA DE *METTĀ-BHĀVANĀ* EN LA MEDITACION VIPASSANA

*Este artículo se presentó en un seminario sobre la meditación Vipassana en
Dhamma Giri en diciembre de 1986*

La práctica de *mettā-bhāvanā* (meditación de amor benevolente) es un adjunto importante de la técnica de meditación Vipassana; de hecho, es la consecuencia lógica de la técnica. Es una técnica en la que irradiamos amor y buena voluntad hacia todos los seres, y llenamos deliberadamente la atmósfera a nuestro alrededor con las vibraciones positivas y calmantes del amor puro y compasivo. El Buda instruyó a sus seguidores a desarrollar *mettā* para llevar una vida con más paz y armonía y para ayudar a los demás a hacer lo mismo. Los estudiantes de la Vipassana deben seguir estas instrucciones del Buda ya que la práctica de *mettā* nos otorga una manera de compartir con todos los demás la paz y la armonía que estamos desarrollando.

Los comentarios definen que el *mettā* es “*Mijjati sīniyhatī'ti mettā*”; quiere decir “es la cualidad que inclina a uno hacia una predisposición amistosa”. Es un deseo sincero de bienestar y felicidad para todos, desprovisto de mala voluntad. “*Mettā -adoso'ti mettā*”, es decir, el *mettā* es cuando no hay aversión, o, la no-aversión es el *mettā*. La principal característica del *mettā* es una actitud benevolente. Culmina en la identificación de uno mismo con todos los seres, un reconocimiento de la fraternidad de todos los seres vivos.

La práctica de *mettā* no es un rezo ni tampoco la esperanza de que algún agente externo brinde ayuda. Por el contrario, es un proceso dinámico que produce una atmósfera en la que los demás pueden actuar para ayudarse a sí mismos. La práctica de *mettā* puede estar dirigida hacia todos los seres o hacia una persona en particular. Para practicar *mettā* debemos eliminar el egocentrismo y abrir nuestra mente.

Es relativamente fácil comprenderlo intelectualmente, pero es mucho más difícil desarrollar esta actitud en uno mismo. Para hacerlo se necesita práctica, y para ello contamos con la técnica de *mettā-bhāvanā*, el cultivo sistemático de la benevolencia hacia los demás. Sin embargo, para que sea realmente efectiva, *mettā-bhāvanā* debe ser practicada en conjunto con la meditación Vipassana. Mientras negatividades tales como la aversión

continúen dominando la mente, es fútil formular pensamientos conscientes de buena voluntad, y hacerlo se vuelve un ritual desprovisto de sentido. Sin embargo, cuando las negatividades son eliminadas a través de la práctica de Vipassana, la benevolencia surge naturalmente en la mente, y al salir de la prisión de la obsesión por uno mismo, comenzamos a preocuparnos por el bienestar de los demás.

Por esta razón, la técnica de *mettā-bhāvanā* se enseña sólo al final de un curso de Vipassana, cuando los participantes ya han pasado por el proceso de purificación. En ese momento, los meditadores generalmente sienten un profundo deseo de bienestar hacia los demás, lo que hace que su práctica de *mettā* sea realmente efectiva. Aunque se le dedica un tiempo limitado durante los cursos, la práctica de *mettā* puede ser considerada como la culminación de la práctica de Vipassana.

El *nibbāna* sólo puede ser experimentado por aquellos cuya mente está colmada de amor benevolente y compasión hacia todos los seres. El mero deseo de alcanzar ese estado no es suficiente; debemos purificar nuestra mente para poder alcanzarlo. Esto lo hacemos a través de la meditación Vipassana; es por eso que el énfasis está en la enseñanza de Vipassana durante un curso.

Con la práctica de Vipassana nos hacemos conscientes de que la realidad subyacente del mundo y de nosotros mismos consiste en el surgir y desaparecer de cada momento. Nos damos cuenta de que el proceso de cambio continúa fuera de nuestro control e independientemente de nuestros deseos. Gradualmente, comprendemos que cualquier apego a lo que es efímero e insustancial nos produce sufrimiento. Aprendemos a estar desapegados y a mantener el equilibrio de nuestra mente ante cualquier experiencia. Entonces comenzamos a experimentar lo que es la verdadera felicidad: no la satisfacción del deseo ni la protección ante los miedos, sino la liberación de los ciclos del deseo y el miedo. Cuando la serenidad interior se va desarrollando, vemos claramente cómo los demás están enredados en el sufrimiento y, de forma natural, surge el deseo: “Que todos encuentren lo que nosotros hemos encontrado: la vía para salir de la desdicha, el sendero de la paz”. Ésta es la volición adecuada para la práctica de *mettā-bhāvanā*.

La práctica de *mettā* no es una plegaria ni tampoco es la esperanza de que algún agente externo brinde ayuda, sino un proceso dinámico que produce una atmósfera en la que los demás pueden actuar para ayudarse a sí mismos. La práctica de *mettā* puede ser multidireccional o también puede ser dirigida hacia una persona en particular. El reconocimiento de que el *mettā* no es producido por nosotros hace que su transmisión sea realmente altruista y desinteresada.

Para practicar *mettā*, la mente debe estar en calma, equilibrada y libre de negatividad. Éste es el tipo de mente que desarrollamos con la práctica de Vipassana. Un meditador sabe por experiencia propia cómo la ira, la antipatía o la mala voluntad destruyen la paz y frustran todo esfuerzo por ayudar a los demás. Sólo cuando el odio ha sido eliminado y la ecuanimidad se ha desarrollado, podemos ser felices y desear felicidad a los demás. Las palabras “que todos los seres sean felices” tienen una gran fuerza sólo cuando son pronunciadas desde una mente pura. Si están respaldadas por esta pureza, estas palabras ciertamente serán eficaces en fomentar la felicidad de los demás.

Por lo tanto, debemos examinarnos antes de practicar *mettā-bhāvanā* para revisar si somos realmente capaces de practicar *mettā*. Si es que hallamos aunque sea un ápice de odio u aversión en nuestra mente, debemos abstenernos de practicar en ese momento, de lo contrario transmitiríamos esa negatividad y le haríamos daño a otros. Sin embargo, si el cuerpo y la mente están llenos de serenidad y bienestar, es natural y apropiado compartir esa felicidad con los demás: “Que sean felices, que se liberen de las contaminaciones que son la causa del sufrimiento. ¡Que todos los seres estén en paz!”

Esta actitud amorosa nos permite lidiar de manera mucha más hábil con las vicisitudes de la vida. Supongamos, por ejemplo, que uno se encuentra con una persona que está actuando deliberadamente con mala voluntad para dañar a otros. La respuesta común de reaccionar con temor y odio es estar centrado en sí mismo, y esto no ayuda en nada a mejorar la situación y, de hecho, magnifica la negatividad. Sería mucho más benéfico mantenerse calmado y equilibrado, con un sentimiento de benevolencia hacia la persona que está actuando erróneamente. Esto no debe ser simplemente una postura intelectual, un barniz sobre la negatividad sin resolver. *Mettā* sólo funciona cuando se desborda espontáneamente de una mente purificada.

La serenidad adquirida en la meditación Vipassana da lugar de forma natural a sentimientos de *mettā* y esto continuará afectándonos de manera positiva, tanto a nosotros como a nuestro entorno, a lo largo de todo el día. Así pues, en última instancia, Vipassana tiene una doble función: traernos felicidad por la purificación de nuestra mente y ayudarnos a fomentar la felicidad de los demás y prepararnos para practicar *mettā*. ¿Cuál sería el propósito de liberarnos a nosotros mismos de negatividad y egocentrismo si no compartiéramos estos beneficios con los demás? En un retiro cortamos temporalmente nuestro contacto con el mundo a fin de regresar y compartir con los demás lo que hemos adquirido en soledad. Estos dos aspectos de la práctica de Vipassana son inseparables.

En estos tiempos de disturbios violentos y de tanto sufrimiento y malestar, la necesidad de una práctica como *mettā-bhāvanā* es clara. Si la paz y la armonía han de reinar en todo el mundo, primero se deben establecer en la mente de todos los habitantes del mundo.



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/es>

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



FECHA	GRUPO
4 y 5 de febrero	Adolescentes mujeres
1 y 2 de julio	Adolescentes varones
2 y 3 de diciembre	Mixto (8 a 12 años)

CALENDARIO DE CURSOS EN MÉXICO 2017

DHAMMA MAKARANDA, SAN BARTOLO AMANALCO, CERCA DE VALLE DE BRAVO	
FECHAS	TIPO DE CURSO
11 - 22 de enero	Curso de 10 días
25- 29 de enero	Curso de 3 días** (solo estudiantes antiguos)
08 -19 de febrero	Curso de 10 días
24 de febrero - 07 de marzo	Curso de 10 días (curso comienza en jueves y termina en martes)
10- 19 de marzo	Satipatthana sutta (termina el 19 de marzo a las 5.00 pm)
07-16 de julio	Satipatthana sutta (termina el 16 de julio a las 5.00 pm)
Las inscripciones se realizan en línea por internet en la siguiente dirección: https://www.dhamma.org/es/schedules/schmakaranda Informes: info@makaranda.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 2017	
FECHAS	TIPO DE CURSO
28 de Diciembre – 8 de enero 2017	Curso de 10 días
4- 8 de Abril	Taller de pali
14 -25 de junio 2017	Curso de 10 días
27 de Diciembre 2017- 7 de enero 2018	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/es/schedules/noncenter/monterrey.mx.shtml Informes: info@monterrey.mx.dhamma.org Tel cel. (044) 811 783 1635 Comité de Inscripciones</p>	

CURSOS EN OAXACA 2017	
FECHAS	TIPO DE CURSO
Sin programar en el momento	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/es/schedules/noncenter/oaxaca.mx.shtml Informes: info@oaxaca.mx.dhamma.org Tel. (0195) 1506 0787 Comité de Inscripciones</p>	

CURSOS EN VERACRUZ 2016	
FECHAS	TIPO DE CURSO
08 al 19 de febrero, 2017	Curso de 10 días sólo para hombres
22 de febrero al 5 de marzo	Curso de 10 días sólo para mujeres
<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.mx.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/es/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: Lunes 19.30 a 20.30 hrs
Lugar: Galeana #1335, entre
Doblado y Guillermo Prieto
Col. Jardines de Mirasierra
(Santa Bárbara, San Pedro
Garza García)
Informes: Gloria Carbajal / Martha
Sánchez
Tel: (044)811783.1635
info@monterrey.mx.dhamma.org

Saltillo

Horario: Miércoles 21.00 a 22:00 hrs
Lugar: Yoga Shala
Plaza Colossio 555
Segundo Piso
Colossio cruce con José Mussa
Informes: Pamela Álvarez / Adriana Guzmán
Tel: 044.844.160.3799 /
044.844.160.1775

OTROS PROYECTOS Y NOTICIAS

SEGUNDO TALLER DE LENGUA PALI EN ESPAÑOL EN MÉXICO

El segundo taller de lengua pāli impartido en español se llevará a cabo en las afueras de Monterrey, N.L. México del **4 al 8 de Abril, 2017**. El taller iniciará con un curso de Vipassana de 1 día, seguido por 3 días de taller de pāli.

El objetivo de este taller corto es fomentar y proveer el acceso a las palabras del Buddha, lo cual permitirá una comprensión más profunda de las enseñanzas del Buddha: el Dhamma.

Goenkaji ha subrayado el beneficio que estos talleres de pāli aportan: ayudan a que los meditadores se inspiren y desarrollen mayor comprensión sobre los aspectos teóricos del Dhamma. No obstante, estos talleres no pueden ser organizados en Centros de Vipassana debido a que los centros están dedicados exclusivamente a la práctica de Vipassana; por lo tanto, estudiantes antiguos de la región han ofrecido un sitio adecuado para este propósito.

El taller será impartido por Adriana Patiño, Profesor Asistente, quien ha estudiado pāli en Tailandia, Vipassana Research Institute (VRI) de India y ha cursado otros talleres bajo la guía de su mentor S.N. Tandon, quien la alentó a profundizar en sus estudios de pāli. Es así como Adriana ha adoptado el método de Tandonji, quien enfatiza en el contenido de los textos en lugar de enfocarse en la gramática. Durante los talleres, los participantes reciben una introducción a la gramática y correcta pronunciación del pāli, para después concentrar la mayor parte de su tiempo leyendo, recitando y comprendiendo el contexto de los suttas y material de los cursos de 10 días, tales como las formalidades y los cánticos matutinos.

Lugar: El taller se llevará a las afueras de la Cd. De Monterrey, N.L. México en un sitio de renta.

Costo del taller: Con la intención de ofrecer el regalo o dāna del Dhamma, no se pedirá una cuota fija a los participantes de este taller. Se organizará en base a donativos, que serán la única fuente de la que se dispone para financiar el taller. Cualquier estudiante antiguo, **participe o no en el mismo**, puede contribuir con donativos para este propósito. Para mayores informes sobre donativos en línea, favor de escribir a: pali-latinoamerica@pariyatti.org

Requisitos: El taller está abierto exclusivamente a estudiantes antiguos de Vipassana tal y como la enseña S.N. Goenka que hayan completado al menos 2 cursos de 10 días como estudiante, o en su defecto hayan completado 1 curso como estudiante y hayan servido al menos 1 curso, que no hayan practicado otras técnicas desde su último curso, y que estén tratando de mantener su práctica diaria y su sila desde el momento de su inscripción. * Se necesitan servidores.

Inscripciones: Enviar su solicitud de inscripción a través del siguiente enlace:

<https://pariyatti.org/P%C4%81li/AdrianaPati%C3%B1o/tabid/147/Default.aspx>

Una vez que hayamos recibido su solicitud nos comunicaremos con usted para darle seguimiento.

Formato del taller: La meditación Vipassana será parte integral del taller de pāli, el cual incluye 3 meditaciones en grupo al día y los cánticos matutinos. Los participantes observarán al mínimo la noble palabra fuera de las horas de meditación. Habrá segregación completa de hombres y de mujeres durante el taller. El horario de cada día será similar al de los cursos de 10 días de Vipassana, aunque se alternarán los periodos de estudio y de meditación.

DHAMMA MAKARANDA EN REMODELACIÓN

Estimados Herman@s:

Gracias a la donación de un generoso estudiante antiguo, Dhamma Makaranda pronto comenzará un periodo de remodelación. Se llevarán a cabo reparaciones y mejoras en la cocina, la sala de meditación, los dormitorios para servidores y las residencias para los coordinadores del centro. Dada la naturaleza extensiva de esta labor, el centro permanecerá cerrado y se suspenderán los cursos por al menos 3 meses, del 20 de marzo al 20 de junio del presente año. Las actualizaciones de este proyecto importante se publicarán a través de la página de Facebook: Vipassana México Estudiantes Antiguos.

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:

finanzasmakaranda@hotmail.com

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!