

Meditación

Boletín Otoño 2017



Vipassana

Santiago de Chile

*Udakam hi nayanti nettika
usukara namayanti tejanam
darum namayanti tacchaka
attanam damayanti pandita.*

*Los que riegan, canalizan el agua;
los arqueros enderezan la flecha;
los carpinteros tallan la madera;
los sabios se disciplinan a sí mismos.*

Dhammapada v.80

CONTENIDOS

1. **Meditaciones Grupales.**
2. **Curso de 1 día.**
3. **Próximos cursos en Chile.**
4. **Nuevo Curso para niños y niñas de meditación Anapana.**
5. **Noticias de Dhamma Pasanna.**
6. **El Discurso de la Bienaventuranza.**
7. **Familiarizándonos con Pariyatti - El tiempo de Vipassana ha llegado.**
8. **Preguntas y respuestas.**
9. **Grupo y página de facebook.**
10. **Dana.**

CONTACTO

Información general

Facebook VipassanaDhammaPasanna

Correo Vipassana Chile

info@cl.dhamma.org

1/ Meditaciones Grupales

Santiago

Este mes de Mayo tendremos meditaciones los días **martes, miércoles y jueves de 19:30 a 20:30 hrs.** en **Viollier 8, dpto. 19, piso 5, Santiago Centro.**

* Si viajas en bicicleta puedes estacionarla en el Café Literario Bustamante que queda cerca, ya que no disponemos de lugar donde dejarla dentro del edificio.

2/ Curso de 1 Día

Este **domingo 30 de abril** se llevará a cabo un curso de 1 día para estudiantes antiguos de esta tradición en **Espacio Indigo** ubicado en **San Juan de la Luz #4785 Ñuñoa, Santiago.** El curso comienza a las **9.00 am** y **finaliza a las 16.00 hrs**, no es necesario inscripción previa, sólo llegar. Llevar almuerzo vegetariano sin huevo. Los esperamos!

4/ Próximos Cursos en Chile

Mayo:

Domingo 7 de mayo - Jueves 18 de Mayo:
Curso de 10 días, Punto Zero. Curso Completo.

Sábado 20 de mayo - Miércoles 31 de Mayo:
Curso de 10 días, Punto Zero. Cupo para servidores

Julio - Agosto:

Domingo 16 de julio - Jueves 27 de julio:
Curso de 10 días, Punto Zero.
Inscripciones desde el 17 de mayo.

Sábado 29 de julio - Miércoles 9 de agosto:
Curso de 10 días, Punto Zero.
Inscripciones desde el 30 de mayo.

Calendario completo de todo el año, visitar:
<https://www.dhamma.org/es/schedules/noncenter/cl>

3/ Nuevo Curso de Niñas y Niños

Con mucha alegría les comunicamos que el **domingo 4 de junio** realizaremos un curso de meditación **Anapana para niños y niñas** entre 8 y 12 años. Este se llevará a cabo en **Espacio Indigo**, ubicado en **San Juan de la Luz N° 4785, Ñuñoa, Santiago.**

Para mayor información e inscripción, pueden realizarlo al mail: cursos-ninos@cl.dhamma.org y les enviaremos el formulario de inscripción para completar individualmente con cada niño, toda la información relevante sobre el curso y cómo llegar.



¡Que más y más semillas de Dhamma se siembren en las nuevas generaciones!

5/ Noticias Dhamma Pasanna

Seguimos dando pasos en alegre caminar



*Asamblea General de Vipassana, sábado 8 abril 2017
en Dhamma Pasanna.*

El fin de semana del 8 y 9 de abril fueron jornadas muy provechosas para el establecimiento del Dhamma en Chile. El día sábado 8 tuvimos la reunión del Trust, que es el grupo de estudiantes antiguos que sirve en la ejecución y supervisión de todas las actividades de Dhamma en Chile. Se realizó además la Asamblea General a la cual fueron invitados todos los estudiantes antiguos de nuestro país y que tuvo una gran convocatoria, con más de 30 estudiantes antiguos que participaron del encuentro. En esa ocasión, tuvimos la oportunidad de presentarnos y compartir con los profesores y miembros del Trust de Vipassana Chile.

Miembros del Comité de Centro expusieron los avances logrados durante el último tiempo en la construcción de la Bodega y Espacio Multiuso del futuro centro de Meditación, una iniciativa que suma los esfuerzos de muchos meditadores que con generosidad ofrecen su servicio para que la rueda del Dhamma continúe girando en nuestro país, y se establezca más y más para beneficio de muchos.

El día domingo 9, bajo la carpa beduina, sintiendo a momentos una agradable brisa del aire puro y siempre acompañados del sol otoñal, tuvimos nuestro primer curso de 1 día en la tierra del Dhamma. Entre 40 y 50 meditadores practicamos Vipassana, cumpliendo así, con el gran propósito de convertir esta tierra sagrada en el lugar donde desde ahora se enseña y practica el arte de vivir, y donde innumerables personas vendrán a liberarse del sufrimiento, en busca de felicidad y paz verdadera.

Fueron dos magníficos días para compartir y meditar juntos. Recorrimos la belleza del lugar donde se establecerá el Centro de Meditación Dhamma Pasanna, seguros de haber consolidado lazos de hermandad y propósito, como la gran familia del Dhamma que somos.



Primer curso de 1 día en la tierra del Dhamma.

6/ El Discurso de la Bienaventuranza



Cada día, en la primera meditación de la mañana, en los cursos de esta tradición, escuchamos cánticos entonados por Goenkaji, y en ocasiones sucede que muchos estudiantes perciben tales cánticos como un tumulto de palabras y versos cuyo significado parece indescifrable. Pueden ser dohas (versos) en hindi escritos por Goenkaji en los cuales el maestro rinde respeto al Dhamma; otros son antiguos versos en lengua pali, la lengua que se hablaba en la época del Buda. Y los hay también que provienen de los suttas (discursos) dados por el Iluminado. Todos ellos contienen palabras y pensamientos nobles de suma inspiración que impregnan de buenas vibraciones la sala de meditación.

En esta ocasión compartimos con Uds. el Sutta recitado en el noveno día del curso de diez días; Mangala Suttam, lo que se traduce como “Discurso de la Bienaventuranza”. Este sutta se encuentra en el Khuddaka-nikaya Sutta Nipata, II.4 del Tipitaka.

El texto canónico comienza con “Evam me suttam” e introduce el contexto inmediato del sutta. El cántico de Goenkaji comienza con la respuesta del Buddha a la pregunta planteada por el deva¹ que se aproximó al Buddha buscando una aclaración.

1. *Los devas, son seres benévolos que habitan diferentes cielos, donde gozan de los placeres en recompensa a sus buenas acciones anteriores, ya que aún no han superado los niveles kármicos y están sujetos a nuevos renacimientos.*

Mangala Suttam

Así lo he oído:
En cierta ocasión el Bienaventurado moraba en
Savatthi,
en la arboleda de Jeta, en el monasterio de
Anāthapindika.

Entonces, cierta deva
de distinguible belleza, avanzada la noche,
habiendo iluminado toda la arboleda de Jeta,
se aproximó donde el Buddha estaba.

Habiéndose aproximado al Bienaventurado
y saludado respetuosamente, se paró a un lado.

De pie a un lado, esa deva
se dirigió en verso al Bienaventurado.

Muchos devas y hombres
han reflexionado sobre [cuáles son] las
bienaventuranzas,
anhelando la felicidad,
explique cuál es la más elevada bienaventuranza.

[El Buddha respondió:]

Evitar a los necios,
asociarse con los sabios,
honrar a quien ha de ser honrado-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

Un lugar adecuado para vivir,
el mérito de las buenas acciones del pasado,
correctas aspiraciones para uno mismo-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

Gran aprendizaje y talento,
disciplina bien dominada,
palabras bien dichas-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

Servir a la madre y al padre,
cuidar de la esposa y de los hijos,
una ocupación apacible-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

Generosidad, una vida de Dhamma,
cuidar de los parientes,
acciones intachables-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

Abstenerse del mal y esquivarlo,
abstenerse de intoxicantes,
atención en el Dhamma-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

Respeto, humildad,
aceptación, gratitud,
escuchar el Dhamma en el momento adecuado-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

Paciencia, aceptar orientación y obediencia,
honrar a la gente sabia,
hablar sobre el Dhamma en el momento adecuado-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

Practicar con fervor, una vida de pureza,
ser testigo de las Nobles Verdades,
experimentar el nibbana-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

Al enfrentarse con las vicisitudes de la vida,
la mente no se estremece,
libre de tristeza, inmaculada, segura-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

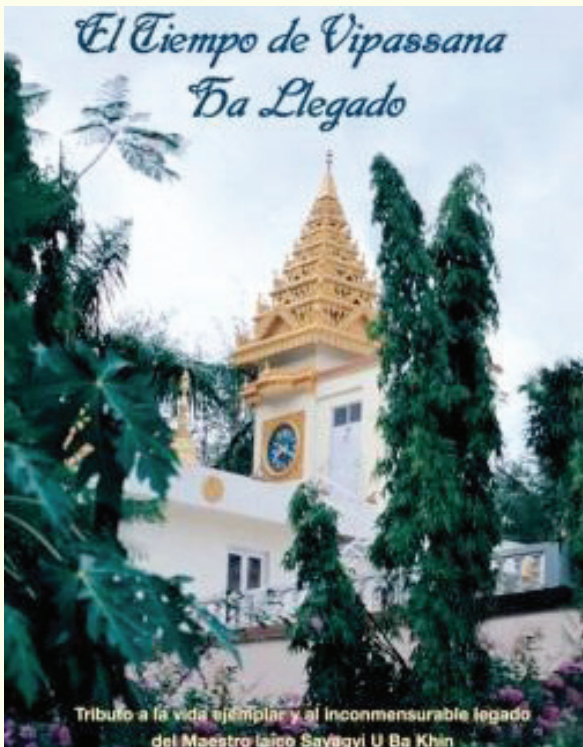
Habiendo actuado de esta forma,
victoriosos en todo lugar.
ellos van a salvo por doquier-
ésta es la más elevada bienaventuranza.

7/ Familiarizándonos con Pariyatti La Biblioteca del Dhamma

Amigos y amigas, meditadores y meditadoras:

Les presentamos aquí el libro en homenaje al maestro **Sayagyi U Ba Khin**, compilado y editado por el Vipassana Research Institute / VRI (Instituto de Investigaciones de Vipassana), que lleva por nombre: **El Tiempo de la Vipassana ha Llegado**.

Las Enseñanzas y Manuscritos de **Sayagyi U Ba Khin** con Comentarios de **S. N. Goenka**.



La obra es un tributo a la vida y obra de Sayagyi U Ba Khin. Un laico padre de familia que dedicara su vida a difundir el Dhamma y la Meditación Vipassana con el sólo propósito de ayudar a las personas a encontrar la salida del sufrimiento.

En las palabras del editor:

“Cerca de tres décadas han pasado desde la muerte del gran maestro de meditación, Sayagyi U Ba Khin, de Myanmar (previamente Birmania). U Ba Khin, cuya vida abarcó los primeros setenta años de este siglo, fue una de las más sobresalientes figuras de su tiempo. Sus logros, en dos áreas usualmente incompatibles, fueron excepcionales: fue un destacado estudiante y maestro de meditación, así como también un funcionario de gobierno de incansable devoción e intachable conducta. Su servicio a Myanmar fue notable, pero su ejemplo a los ciudadanos del mundo no es menos destacable; ya que en un tiempo de crisis global cada vez más compleja, su vida demostró una simple y poderosa verdad: un individuo de mente pura, ejerce una transformadora influencia positiva en la sociedad.

La carrera de U Ba Khin fue la de un seglar ejemplar, combinando una incansable dedicación al Dhamma (la verdad, la enseñanza) con un inquebrantable compromiso con el servicio público.

En su enseñanza, S. N. Goenka siempre ha puesto mayor énfasis en la verdadera práctica del Dhamma; lo que en pali, el lenguaje del Buddha, se conoce como patipatti. Es sólo a través de la práctica que uno puede tener la experiencia directa que lo conducirá a la meta final de la liberación de todo sufrimiento. En este enfoque, Goenkaji sigue el ejemplo de su maestro, quien siempre insistió en que el Dhamma debiera aplicarse para que tenga verdadero sentido.

Mi aproximación es esencialmente práctica, no teórica. La meditación Vipassana es tan sutil y delicada que cuanto menos hables al respecto, mejores son los resultados que puedes obtener.

— Sayagyi U Ba Khin

Contenidos del libro

El libro está organizado en tres secciones:

1. Sayagyi U Ba Khin: El Hombre y el Maestro.

Su discípulo S.N. Goenka y colaboradores del Vipassana Research Institute (Instituto de Investigación Vipassana) nos van mostrando en lenguaje claro y ameno las diferentes facetas de la vida de gran maestro Birmano.

En sus páginas encontramos una breve Biografía de los predecesores inmediatos de U Ba Khin. El monje erudito **Ledi Sayadaw** (1846-1923), posiblemente la autoridad budhista más sobresaliente de su época. Trabajó incesantemente para revivir la práctica tradicional de Vipassana, haciéndola más disponible para monjes y laicos por igual. Su discípulo **Saya Thetgyi** (1873-1945), conocido también como **U Thet**. Es a partir de 1937 que **Sayagyi U Ba Khin** entra en contacto con este monje quien se encarga de enseñarle las técnicas de Anapana y Vipassana.

2. Ensayos de Sayagyi U Ba Khin.

Los Ensayos (referidos también como Manuscritos) se encuentran partir del capítulo 5 del **El Tiempo de la Vipassana ha llegado**. En un lenguaje claro y asequible, tanto Goenka con sus comentarios y preguntas y respuestas y U Ba Khin con sus conferencias y ensayos, proveen al lector con las bases y principios esenciales de la técnica.



Las siguientes son las materias tratadas por el maestro.

- Fundamentos del Buddha-Dhamma en la Práctica Meditativa.
- Lo que el Budhismo es.
- El Valor Real de la Auténtica Meditación Budhista.
- Revolución con Miras al Nibbana / El Discurso sobre la Revolución.
- Los Diez Soldados de Mara (Mara representa los enemigos de la meditación).

3. La Práctica de la Meditación

Una tercera sección está dedicada la organización de los cursos de Meditación Vipassana, como es enseñada la técnica, detallando los lugares donde ésta se imparte.

El libro contiene, además, un pequeño glosario en pali con las palabras de uso más usual en los ensayos de **Sayagyi U Ba Khin**.

.....

Gratitud a Sayagyi U Ba Khin

Extracto del texto escrito por S. N. Goenka como Introducción al libro *El Tiempo de la Vipassana ha llegado*, con motivo del décimo aniversario de la muerte de U Ba Khin. 19 de Enero, 1981.

¡Mi más Reverenciado Maestro del Dhamma!

Definitivamente, insuperable e incomparable es la práctica del Dhamma. ¡Tan fácil! ¡Tan clara! ¡Tan científica y beneficiosa! Vehículo de la esclavitud a la liberación, de la ilusión y el espejismo a la realidad, de la verdad aparente a la verdad última. ¡Ojalá que esta invaluable joya se mantenga en su immaculada pureza!

Hago esta meritoria resolución, solemnemente, en este auspicioso día del aniversario de su fallecimiento: Que no cometa el monumental pecado de adulterar estas enseñanzas. Que esta invaluable técnica se mantenga en su perfecta pureza. Que su práctica abra las puertas de la inmortalidad y la salvación a todos y cada uno. El cumplimiento de estas resoluciones es la única manera de rendirle respeto, de honrarlo y reverenciarlo.



S.N. Goenka rindiendo respeto a su maestro, Sayagyi U Ba Khin. Esta fotografía fue tomada en los años sesenta, antes de que el Sr. Goenka partiera de Myanmar

.....

Antes de morir el 19 de enero de 1971, U Ba Khin pudo cumplir uno de sus más anhelados sueños: vio cómo la antigua técnica de meditación Vipassana, que había sido preservada en su país por más de dos mil años, regresaba a la India, su tierra de origen. Retornó a su lugar de nacimiento a través de su devoto estudiante S. N. Goenka y de ahí al resto del mundo, con la existencia hoy de día de cientos de centros en los cinco continentes.

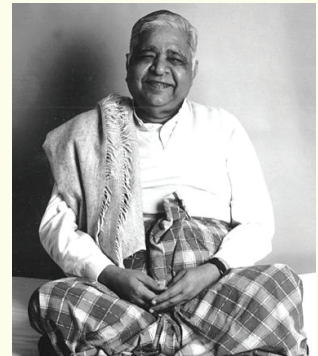
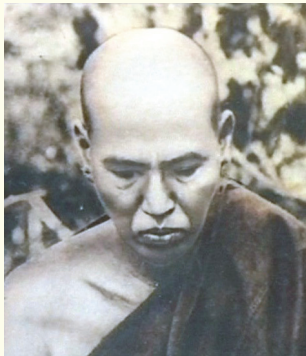
Para más información sobre lo arriba escrito ver artículo “La Cadena de Profesores en esta Tradición” en la página:

<https://www.dhamma.org/es/os>

usuario “oldstudent”

contraseña “behappy”,

en la que también puedes encontrar el libro completo que introducimos en el artículo.



Cadena de Profesores en esta Tradición

8/ Preguntas y Respuestas

P: Ha enseñado Vipassana en muchos países. ¿Puede decir cuántas personas han sido liberadas por su enseñanza?

SNG: Todo el mundo se libera. Cada momento, uno se libera, poco a poco. Supongamos que usted es una persona muy enojada. Tienes cien toneladas de peso en tu cabeza, y el peso de tu ira te hace sentir tan pesado. Si se quita una tonelada de las cien toneladas, se libera un uno por ciento. Si se quitan dos toneladas, se ha liberado un dos por ciento. Todo el que practica Vipassana se libera hasta cierto punto, dependiendo de cuánto uno practica.

P: ¿Cómo ayuda Vipassana a liberarnos de la miseria?

SNG: Si Vipassana no nos libera de la miseria, se convierte en otro rito o ritual o ceremonia, lo que no ayuda. Debe liberarnos de la miseria. Pero no hay magia ni milagro. En la medida en que trabajamos, estamos seguros de experimentar beneficios aquí y ahora. Es akāliko, como enseñó el Buda; Es decir, el beneficio debe ser inmediato. Después de la muerte puede haber un beneficio, pero usted debe conseguir algo ahora. Práctica y estarás de acuerdo: “Sí, me da beneficios ahora”.

Que todos obtengan beneficios aquí y ahora.

¡Práctica!

9/ Grupo y página de Facebook

Informamos que existe un grupo en Facebook de Vipassana Chile para estudiantes antiguos en el que se publican las actividades, cursos de 1 día y meditaciones grupales, y en el cual se comparten a su vez extractos de libros, artículos y dohas relacionados con esta maravillosa técnica.

Al solicitar unirse al grupo, los administradores de éste enviarán un mensaje solicitando algunos datos básicos para comprobar que se trate de estudiantes antiguos.

Este mensaje llega entonces a la carpeta de "otros" en la bandeja de entrada. El grupo es:

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

Además del grupo, también existe en Facebook una fanpage abierta a todo público dedicada a las actividades de Vipassana en Chile y al futuro Centro Dhamma Pasanna:

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

10/ Dana

La única fuente de financiamiento de los cursos que se realizan bajo esta tradición, en Chile y en todo el mundo, es el aporte voluntario de estudiantes antiguos que como Ud., han terminado uno o más cursos de 10 días y desean dar el invaluable regalo de la enseñanza del Dhamma a otros. También pueden ser aceptadas donaciones de la familia directa de un estudiante antiguo, aunque no hayan hecho un curso de 10 días y de empresas que tengan estudiantes antiguos en su cuadro de funcionarios . “Aprender esta técnica, el sendero, me ha dado tantos beneficios. Así como yo me he beneficiado, que tantos otros también se beneficien. Que esta donación contribuya a entregar el regalo de la Meditación Vipassana a muchísimas personas y que todas obtengan verdadera paz, verdadera armonía, verdadera felicidad. “

Hay diversas maneras de hacer donaciones, de acuerdo a sus posibilidades y su volición. Aquí puede ver las principales opciones:

Cuenta Bancaria

Cuenta corriente BCI 45 84 01 81

RUT 65.912.160-3

Corporación Vipassana Chile

Donaciones mensuales

Para realizar donaciones mensuales, Ud. puede hacer un depósito en la fecha que prefiera a la cuenta de la Corporación Vipassana Chile.

Otras Donaciones

Si Ud. quisiera donar materiales o equipamientos para el nuevo Centro por favor entre en contacto por email a servicio.dhamma.chile@gmail.com

Importante

Al hacer la donación, tienes que dar aviso a lorbenji@hotmail.com, incluyendo el motivo de si es para financiar cursos o para la construcción del centro, de manera de poder llevar el registro correspondiente.

¡Que los méritos de este regalo del Dhamma sean compartidos con todos los seres!

*Obtenida esta vida humana;
obtenido el invaluable Dhamma.
Ahora con fe y esfuerzo,
¡desata las amarras mentales!*

Doha S.N. Goenka
