

Boletín Vipassana

Latino América

Meditación Vipassana tal y como la enseña S. N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin

BOLETÍN VIPASSANA LATINO AMÉRICA - 1ª EDICIÓN - SEPTIEMBRE 2016



RECORDANDO NUESTRO

PADRE EN DHAMMA

El 29 de septiembre de 2013 S.N. Goenka, falleció, hoy en el tercer aniversario de su partida le recordamos llenos de gratitud por habernos traído la invaluable joya de esta enseñanza. Toda nuestra metta está con él. Que muchos puedan seguir beneficiándose de esta enseñanza, que muchos alcancen paz, armonía, y se liberen.

Palabras del Buddha

*La mente precede todo
fenómeno,
la mente es lo más
importante, todo es producto
de la mente.*

*Si, con una mente impura,
alguien realiza cualquier
acción verbal o física,
entonces el sufrimiento
seguirá a esa persona,
como la rueda del carruaje
sigue las pezuñas del
animal que la tira.*



*Mano-pubbaṅgamā
dhammā,
mano-seṭṭhā mano-mayā;
manasā ce paduṭṭhena,
bhāsati vā karoti vā;
tato naṃ dukkhamanveti,
cakkam'va vahato padaṃ*

Dhammapada, I. 1

resumen

- 3** América Latina: El nuevo mundo del Dhamma
 - 4** Centros de Vipassana - América Latina
 - 5** Qué ocurre en el Momento de la Muerte
 - 9** Adiós a un hermano en el Dhamma
 - 13** Inicios de Dhamma Santi
 - 15** Un Refugio para el Dhamma
 - 16** Primer curso de Vipassana en Argentina
 - 17** Servir a las nuevas Generaciones
 - 18** Biblioteca de Materiales para el Servicio al Dhamma
 - 18** Cursos de Meditación Anapana para niños, niñas y adolescentes en Brasil
 - 21** Cursos de niños y niñas en Bolivia
 - 22** Nuevo video sobre cursos de Anapana para Niños y Niñas
- La Meditación Vipassana en cárceles de Latinoamérica: Primeros pasos de un largo camino

América Latina: El nuevo mundo del Dhamma



Con bastante más de quinientos millones de personas, América Latina es actualmente una de las partes más dinámicas del globo. Es también una región en la que el Dhamma está creciendo a un ritmo extraordinario. En tan sólo década y media, casi todos los países de la región han acogido cursos, y la demanda sigue creciendo.

Con anterioridad a los años 90, unos cuantos estudiantes de América Latina habían tomado cursos en la India o en Occidente, pero no se había organizado ningún curso en la propia América Latina hasta septiembre de 1991. Panamá fue la ubicación de ese primer curso y, como sucede a veces, los comienzos fueron un poco dudosos. Debido a cierta confusión, la policía llegó al lugar el día 7 y se llevó al profesor asistente y a los estudiantes a la cárcel local para interrogarlos. Los soltaron enseguida, pero el curso terminó antes de tiempo.

A pesar de eso, los resultados fueron significativos. Algunos estudiantes volvieron para to-

mar cursos de 10 días completos y ahora ayudan a organizar las actividades en Panamá. Y lo que es más, al leer sobre el curso en el Newsletter de Vipassana se inspiraron personas de otros países. Comenzaron a considerar también la posibilidad de organizar cursos en sus lugares de residencia.

Aquellos esfuerzos dieron su fruto en marzo de 1994, cuando se celebró en Venezuela el primer curso de 10 días. Asistieron meditadores de los países vecinos, además de los participantes locales, a sentarse y servir en el curso. La corriente del Dhamma empezó a fluir a desde allí a muchos otros países de la región. En octubre y noviembre del 94 se celebraron cursos en Brasil y Argentina, y otra vez en Venezuela. Al año siguiente se celebraron cursos en Panamá, Chile y México, así como en Brasil, Argentina y Venezuela. Cuba celebró su primer curso de Vipassana en el 96, Bolivia en el 97, Colombia y Perú en el 98, Ecuador en el

99, Uruguay en el 2001, Puerto Rico y Paraguay en el 2003, la República Dominicana en el 2004, Nicaragua, El Salvador y Costa Rica en el 2006, y Guatemala en el 2007. Ahora muchos países ofrecen cursos en más de una ubicación. También se han celebrado cursos largos, cursos para niños y cursos en prisiones. En la agenda de 2010 hay 75 cursos de 10 días, seis cursos de tres días y seis cursos de niños.

Los centros permanentes de Vipassana ofrecen cursos continuamente en México (Dhamma Makaranda), Brasil (Dhamma Santi- Rio de Janeiro y Dhamma Sarana-São Paulo), Venezuela (Dhamma Venuvana), Argentina (Dhamma Sukhada), en Chile (Dhamma Pasanna) y Brasil (Dhamma Uyyana- Brasília) hay nuevos centros en construcción.

Toda esta actividad muestra claramente que la hora de la Vipassana ha llegado a América Latina, para el bien y felicidad de muchos.

Dhamma Santi

Rio de Janeiro - Brasil



“Dhamma Santi” significa “Paz del Dhamma.” El centro está situado casi al final de un camino de tierra en medio de colinas y bosques, con abundante vegetación nativa de “Mata Atlántica”, muy cercano a las localidades de Vassouras y Miguel Pereira. Esta última se vanagloria de contar con uno de los mejores climas del planeta. A dos horas y media de Rio de Janeiro, a cuatro horas de São Paulo y de Belo Horizonte, Dhamma Santi ha atraído meditadores de todo Brasil, de América Latina y de muchos otros países, inclusive de la India, gracias a las vibraciones de Dhamma generadas a lo largo de sus trece años de funcionamiento como Centro.

El primer curso fue realizado en abril de 2003 y, actualmente, son ofrecidos cursos de 10 días regularmente, así como

también cursos de 1 día, 3 días, de Satipatthana Sutta, cursos de Anapana para niños y adolescentes y, anualmente, cursos largos de 20 o de 30 días. En 2015, 2029 personas participaron de los cursos y períodos de servicios. Hasta agosto de 2016, Dhamma Santi ofreció 16 cursos de 10 días y un curso de Satipatthana Sutta y, en el mes de septiembre, ofrecerá un curso de 30 días.

La mayoría de los cursos tienen largas listas de espera y las vacantes se repletan, a veces, en el mismo día en que se abren las inscripciones.

Inicialmente albergando a cerca de 70 alumnos, la sala de meditación ya fue ampliada y el Centro hoy en día ya puede recibir 100 alumnos y 16 servidores. Cuenta, además, con un total de 44 celdas para meditación





individual y, en 2015, inauguró los primeros cuartos individuales con baño privado, del lado femenino.

Se encuentra en progreso el Proyecto de Expansión del Centro. En octubre de 2016, está previsto el inicio de la construcción de los primeros cuartos individuales con baño privado, del lado masculino y, posteriormente, la construcción de un nuevo complejo de servicios (comedores, cocina, despensa, lavandería, etc.), así como también nuevos dor-

mitorios y baños para alumnos y servidores, y celdas de meditación.

Para más información, contactar a: info@santi.dhamma.org

.....

Qué ocurre en el Momento de la Muerte

Para entender qué ocurre en el momento de la muerte, comprendamos qué es la muerte. La muerte es como una curva en el continuo río del devenir. Pareciera que la muerte es el término de un proceso de devenir, y ciertamente lo es en el caso de un arahant (un ser totalmente liberado) o un Buddha; pero para una persona ordinaria este flujo de devenir continúa inclusive después de la muerte. La muerte pone fin a las actividades de una vida, y al instante próximo se inician las actividades otra nueva vida. Por un lado está el último instante de una vida, y por el otro lado está el primer instante de la próxima vida. Es como el surgimiento del sol, el cual tan pronto sale desaparece la oscuridad, o como si el momento de la muerte fuera el capítulo de un libro del devenir, y el otro capítulo de la vida co-

menzara en el próximo instante.

Aunque ningún símil puede transmitir el proceso exactamente, todavía uno podría decir que este flujo de devenir es como un tren corriendo por una vía. Llega a la estación de la muerte y ahí, reduce ligeramente su velocidad por un momento, y acelera otra vez con la misma velocidad. No se detiene en la estación ni siquiera por un momento. Para alguien que no es un arahant, la estación de la muerte no es la llegada sino una conjunción desde donde divergen treinta y un diferentes vías. El tren se dirige tan pronto como llega a la estación a uno u otra de estas vías y continúa. El desplazamiento del “tren del devenir”, cuyo combustible es la electricidad de las reacciones kammicas del pasado, se mantiene de una estación a otra, de

una vía a otra, en una travesía continua que corre sin parar.

Este cambio de “vías” ocurre automáticamente. De igual forma como el derretimiento del hielo en agua y la cálida agua se transforma en hielo ocurren ambas conforme a la ley de la naturaleza, de igual forma la transición de una vida a otra está controlada por las leyes

***“POR UN LADO
ESTÁ EL ÚLTIMO
INSTANTE DE
UNA VIDA, Y POR
EL OTRO LADO
ESTÁ EL PRIMER
INSTANTE DE LA
PRÓXIMA VIDA.”***

de la naturaleza. Según estas leyes, el tren no solo cambia de vía por sí mismo, también toma la próxima vía por sí mismo. Para este tren del devenir la conjunción de la muerte, donde el cambio de vías toma lugar, es de gran importancia. Aquí la presente vida, es abandonada, (esto es llamado cuti- desaparición, muerte). El fallecimiento del cuerpo se dá e inmediatamente comienza la próxima vida, (un proceso que es llamado patisandhi- concepción o adopción de un nuevo nacimiento). El momento de patisandhi es el resultado del momento de la muerte; el momento de la muerte genera el momento de concepción. Desde que la muerte genera el próximo instante del nacimiento, la muerte no es solo muerte, sino también nacimiento. En esta conjunción, la vida se transforma en muerte y la muerte se transforma en nacimiento.

Así es como toda la vida es en realidad una preparación para la próxima muerte. Si alguien es sabio, utiliza esta vida de la forma más ventajosa y se prepara para una buena muerte. La mejor muerte es aquella que es la última, es la que no termina en una conjunción sino en un término: la muerte de un arahant. Aquí no habrá mas vía en la cual el tren pueda continuar corriendo; sin embargo hasta que esa parada no se alcance, uno debe asegurar por lo menos que la próxima muerte proporcione el surgimiento en un buen nacimiento y que el término sea alcanzado en su debido momento. Todo depende de nosotros, de nuestro propio esfuerzo. Somos los constructores de nuestro propio futuro, creamos nuestro propio bienestar o nuestra propia miseria así como también nuestra propia liberación.

Como es que somos los creadores de las vías que reciben al incesante tren del devenir? Para responder esto debemos comprender lo que es

el kamma (acción).

La volición sana o perjudicial de nuestra mente es kamma. Antes de realizar cualquier acción mental, verbal o física, ya sea saludable o perjudicial, la volición es la raíz de esa acción. La consciencia surge debido al contacto de la puerta de los sentidos, entonces sanna (percepción o reconocimiento) evalúa la experiencia, surge la sensación (vedana), y entonces se manifiesta la reacción kammica (sankhara). Esta reacción volitiva es de varios tipos. Cuan fuerte es la volición? Cuan lenta, profunda, superficial, pesada o ligera? Según esto variara la intensidad de estas reacciones. Algunas son como una línea

dibujada sobre el agua, otras como una línea dibujada sobre la arena y otras como una línea esculpida sobre una roca. Si la volición es sana, entonces la acción también será sana y los frutos serán también beneficiosos; si la volición es insana entonces la acción también será insana y dará frutos de desdicha.

No todas estas acciones resultan en una nueva vida. Algunas son tan superficiales que no darán ningún fruto substancial. Algunas serán un poco más pesadas pero serán consumadas en esta misma vida. No serán transferidas a una nueva vida. Otras siendo todavía mas pesadas continuaran con el flujo de la vida hasta el próximo nacimiento, pero ellas no darán lugar a un nuevo nacimiento. No obstante ellas pueden continuar multiplicándose durante esta vida y la próxima. Muchos kammass sin embargo, son bhava-kammass, o bhava-sankharass, aquellos que dan lugar a un nuevo nacimiento, una nueva vida. Cada uno de estos bhava-kammass (acciones que generan el proceso del devenir) conlleva una fuerza magnética que esta entonada con las vibraciones de un plano particular de la existencia. Las vibraciones de un particular bhava-kamma se enlazará con las vibraciones

del bhava-loka (mundo, plano) que posea la misma intensidad y ambas se atraerán la una a la otra según la ley universal perteneciente a las fuerzas del kamma.

Tan pronto como estos bhava-kammas son generados, este “ferrocarril del devenir” se atraerá a una u otra de las treinta y un vías en la estación de la muerte. En realidad estas treinta y un vías son los treinta y un planos de la existencia. Estos están comprendidos por los once kamma-lokas (reinos de la sensualidad: los cuatro planos inferiores de la existencia y los siete planos humanos y celestiales); dieciseis rupa-brahma lokas (donde moran los cuerpos de materia sutil), y los cuatro arupa brahma lokas (planos no materiales donde solo mora la mente).

En el último momento de esta vida, surgirá un específico bhava-sankhara. Este sankhara capaz de dar un nuevo nacimiento se conectara con vibraciones similares de algún plano de existencia. En el momento de la muerte se abre todo el campo de los treinta y un planos de la existencia, así que depende de que sankhara surja, de igual forma como el tren de la existencia corre de una vía a la próxima. De la misma forma como un tren se desvía a una nueva vía, la fuerza de la reacción del bhava-kamma provee un empuje al flujo de consciencia hacia una nueva existencia. Por ejemplo, el bhava-kamma de la ira o la malicia, siendo de una naturaleza de calor y agitación, hará frecuencia con algunos de los planos inferiores de la existencia. Similarmente, un bhava-kamma

de la naturaleza de metta (amor compasivo), la cual posee vibraciones de paz y calidez puede solo hacer frecuencia con alguno de los brahma-lokas. Esta es la ley de la naturaleza, y estas leyes son perfectamente “computarizadas” de tal manera que jamás puede manifestarse una imperfección en la operación.

En el momento de la muerte, generalmente, algún intenso sankhara surgirá, puede ser de una naturaleza sana o de una naturaleza perjudicial. Por ejemplo, si uno ha asesinado a su propio padre o madre, o tal vez a una persona santa, en esta vida, la memoria de este episodio surgirá en el momento de la muerte. Asimismo si uno ha realizado alguna practica de meditación profunda, un estado mental similar surgirá.

Cuando no existe el surgimiento de tan denso bhava-kamma, entonces un comparativo y menos denso kamma surgirá. Cual sea la memoria que se despierte se manifestara como kamma. Por ejemplo, uno puede recordar el beneficioso kamma de ofrecer alimento a una persona santa, o uno puede recordar el asesinato de alguien. Reflexiones de este tipo de kammas del pasado pueden surgir. De otra forma, objetos relacionados con el particular kamma también pueden surgir. Uno puede ver el plato lleno de comida que fue ofrecido como dana, o el arma que fue utilizada para matar a alguien. Estos son llamados kamma-nimittas (signos).

En otro caso, un signo o un símbolo de la próxima vida puede aparecer. Este es llamado gati-nimitta (signos de partida).

Estos nimittas corresponden a lo que está siendo atraído en el próximo bhava-loka, tal como la escena de algún mundo celestial, o tal vez un mundo animal. La persona que muere experimentará uno de estos signos como una advertencia, de igual forma como las luces de un tren iluminan la vía que está en frente. Las vibraciones de estos nimittas son idénticas a las vibraciones del plano de la existencia del próximo nacimiento.

Un buen meditador de Vipassana tiene la capacidad de eludir las vías que lo conducen a los planos inferiores de la existencia. Este claramente entiende las leyes de la naturaleza, y practica manteniéndose listo para la muerte en todo momento. Si ha alcanzado una edad avanzada, existen entonces mayores motivos para mantenerse consciente todo el tiempo, que preparaciones deben emprenderse? Uno debe practicar Vipassana permaneciendo ecuanime a cualquier sensación que surja en el cuerpo y rompiendo los hábitos de conducta de reaccionar ante las sensaciones desagradables. Así la mente, la cual se encuentra usualmente generando sankharas perjudiciales, desarrolla un nuevo hábito de permanecer ecuanime. Muy frecuentemente al momento de la muerte, si no existieran sankharas muy pesados surgiendo en el momento, comienzan a ocurrir habituales reacciones; y como se está desarrollando un nuevo sankhara uno antiguo proveniente de su reciento de almacenamiento puede removerse y aparecer en la superficie, cobrando poder mientras surge.

El momento previo de la muerte, es muy parecido a aquel en donde se experimentan sensaciones muy desagradables. La vejez, la enfermedad y la muerte son dukkha (desdicha). Produce sensaciones desagradables de los tipos más gruesos. Si uno no es capaz de observar estas sensaciones con ecuanimidad, entonces uno reaccionará probablemente con sentimientos de ira, irritación, tal vez malicia, el cual provee la oportunidad para que surja un bhava-sankhara con una vibración parecida. Sin embargo, como en el caso de algunos buenos y desarrollados meditadores, uno puede trabajar la evasión a las reacciones a estas sensaciones de inmenso dolor por medio de la ecuanimidad en el momento de la muerte. Entonces, inclusive los bhava-sankharas que yacen profundo en el bhavanga (sitio de producción y nacimiento del kamma) no tendrán la oportunidad de surgir. Una persona ordinaria permanecerá usualmente aprehensiva, e inclusive pueden aparecer ataques de terror previamente a la muerte y así dará oportunidad para que un temible bhava-sankhara surja en la superficie. De igual forma, aflicción, tristeza, depresión y otros sen-

timientos pueden surgir en el pensamiento de separación de los seres amados, y el sankhara relacionado con ello puede surgir y dominar la mente.

Un meditador de Vipassana, debilita los sankharas por medio de la observación de todas sus sensaciones con ecuanimidad y así no permite que surjan en el instante de la muerte. La preparación real para la muerte es esta: desarrollar un hábito de conducta de observación repetitiva de las sensaciones que se manifiestan en el cuerpo y la mente con ecuanimidad conjuntamente con la comprensión de anicca.

En el momento de la muerte, el fuerte hábito de la ecuanimidad automáticamente aparecerá y el tren de la existencia hará su enlace en una vía donde será posible practicar Vipassana en una nueva vida. En este sentido, uno se salva a sí mismo de nacer en un plano inferior y consigue un plano más alto lo cual es muy importante ya que la Vipassana no puede practicarse en los planos inferiores de la existencia.

Un meditador que al momento de la muerte es afortunado de

tener parientes o amigos cerca que puedan ayudar a mantener una buena atmósfera de Dhamma, libre de lamentación y oscuridad; personas que generan metta, posee las condiciones más favorables para una muerte pacífica.

Algunas veces un no-meditador puede lograr un renacimiento favorable en el momento de su muerte debido a la manifestación de beneficiosos bhava-sankharas como por ejemplo la generosidad, la moralidad y otras fuertes y saludables cualidades. Pero la adquisición especial de un meditador de Vipassana ya establecido es tal que lo capacita para lograr una existencia donde pueda continuar la práctica de Vipassana. De esta forma, mediante la lenta reducción del 'stock' de bhava-sankharas acumulados en el bhavanga de este flujo de consciencia, uno reduce su viaje por el devenir y consigue el objetivo final más pronto.

Uno entra en contacto con el Dhamma en esta vida debido a los méritos que ha realizado en el pasado. Hace de esta vida un éxito a través de la práctica de Vipassana. Entonces cuando muere, lo hará con la experiencia de la ecuanimidad mental, trayendo consigo buenos seres para el futuro.

Nota final: La analogía de un tren cambiando de vías no debería mal interpretarse con la transmigración ya que ninguna entidad va de una vida a la otra. Nada pasa de una vida a la otra excepto la fuerza de los kamma-sankharas acumulados.

“UN MEDITADOR DE VIPASSANA, DEBILITA LOS SANKHARAS POR MEDIO DE LA OBSERVACIÓN DE TODAS SUS SENSACIONES CON ECUANIMIDAD Y ASÍ NO PERMITE QUE SURJAN EN EL INSTANTE DE LA MUERTE. ”

Adiós a un hermano en el Dhamma

POR S.N. GOENKA

¡Que extraordinario!

Hablando con su acostumbrada voz suave, el Dr. Om Prakash repetía: “Es realmente extraordinario. He visto morir a mucha gente, pero nunca de este modo.” Se refería a mi tía y madre adoptiva, Rami Devi. Verdaderamente, su enfermedad y muerte fueron extraordinarias. A los 75 años, unos 15 días antes de su muerte, estaba hablando con Illaichi Devi (Mataji) y le comentó que durante algunos meses había estado sintiendo constantemente dolor en su abdomen. Era capaz de soportarlo y permanecer ecuánime, pero lo mencionó como algo pasajero.

Inmediatamente llamé a nuestro doctor y amigo íntimo, el doctor Om Prakash, que se había convertido en un miembro inseparable de la familia. Examinó a mi madre y, llevándome aparte, dijo: “Puede ser cáncer de hígado. Todos los síntomas apuntan claramente hacia este diagnóstico, excepto uno: en estos casos el dolor es intolerable, y el dolorido paciente pasa el tiempo chillando y llorando. Nadie puede soportar el dolor de este tipo de cáncer durante meses y ni tan siquiera mencionárselo a alguien. Incluso ahora tu madre está tan llena de paz. Tengo que investigarlo más.”



Dos días después, el doctor Om Prakash vino con el coronel (doctor) Min Sein, un conocido doctor de Rangún. Después de examinar a mi madre, el coronel dijo lo mismo: “Todos los síntomas sugieren un cáncer en estado avanzado. Pero el paciente está muy apacible y sin ningún tipo de angustia; es difícil aceptar que esté padeciendo cáncer. Haremos algunas pruebas más antes de hacer un diagnóstico.” Después de que ellos se marcharan, Illaichi

Devi preguntó a mi madre: “¿Cómo es el dolor que sientes?” La respuesta nos dejó a todos atónitos; mi madre dijo: “Es peor que los dolores de parto. Pero, ¿que sentido tiene chillar? Observo el dolor con ecuanimidad. Al fin y al cabo, ¿no es esto lo que nos enseñó a hacer Guruji [Sayagyi U Ba Khin]?”

Mi madre era una meditadora de Vipassana excepcional. En el centro de meditación de mi reverenciado profesor, solo se organizaba un curso de 10 días cada mes, que comenzaba el primer viernes de mes. Desde que empezó a caminar por el sendero de Vipassana, seis o siete años atrás, no había habido un solo curso en el que mi madre no participara. Precisamente acababa de terminar un curso especial de 30 días. Su ecuanimidad se había establecido tan bien que no había posibilidad de que se deshiciera en lamentos.

Después de algunas pruebas, ambos doctores concluyeron que definitivamente se trataba de cáncer y que éste había avanzado hacia un estado terminal. Opinaban que a mi madre solo le quedaban unos pocos días de vida. Cualquier tratamiento que se le hiciera sería inútil y sólo se conseguiría aumentar el sufrimiento. No obstante, continuarían con el tratamiento para mitigar el dolor.

En su última noche, a las tres de la madrugada, mi madre le dijo a la enfermera que se aproximaba la hora de su muerte y pidió que llamara a sus niños. Todos nosotros fuimos a su habitación. Yo telefoneé inmediatamente al doctor Om Prakash. Aún no se había ido a la cama, hacia solo dos horas que le habían llamado para ir a visitar a otro enfermo que se estaba muriendo. Aún así, vino enseguida. También llamé a Sayagyi y afortunadamente él también vino, junto con Madre Sayama.

El Dr. Om Prakash la reconoció y no le encontró el pulso. A mi madre solo le quedaban unos pocos minutos. Poco antes de morir dijo: “Quiero sentarme.” El doctor Om Prakash la advirtió

que no lo hiciese; diciendo: “Es mejor para ella que se mantenga estirada. Si se sienta el dolor va a empeorar.” Pero mi madre insistió y, entendiéndolo yo como si éste fuese su último deseo, la aguanté para que pudiese hacer lo que deseaba. Ante nuestra perplejidad, hizo el esfuerzo de sentarse con las piernas cruzadas y empezó a meditar. En verdad, este era un remarkable esfuerzo en el Dhamma.

¡Pocos minutos antes su pulso no se podía detectar, y ahora estaba sentada meditando con las piernas cruzadas! Para reforzar su resolución a meditar dije: “Taima, ‘anaissa, anaissa’— tía/madre, anicca, anicca.” pronunciando la palabra tal como lo hacían en Birmania. Entonces ella alzó su mano derecha y, tocando la cima de su frente, dijo: “Sí, hijo, anaissa, anaissa”. Entonces bajó su mano. Me miró, miró al doctor Om Prakash, a Sayagi y a Madre Sayama, y luego miró hacia arriba y respiró por última vez.

La visión de tal muerte dejó atónito al doctor Om Prakash. Hacia las cuatro y veinte minutos de la madrugada, el cuerpo de mi madre se sacó de la cama y se depositó en el suelo, de acuerdo con las costumbres indias. Teníamos que esperar a que los demás llegaran antes de poder celebrar el funeral. Los familiares que vivían en Rangún y otros miembros de la comunidad llegarían hacia las ocho y media de la mañana. Mientras tanto, todos nosotros, incluido el doctor Om Prakash, permanecimos en un salón muy cerca de la habitación. Continuamos hablando de esa muerte tan inusual.

Por fin se acercaban las ocho y media, hora en que debíamos proceder a la incineración. Antes de poner el cuerpo en el féretro, tenía que ser lavado y vestido con ropas nuevas. Illaichi Devi fue a la habitación de mi madre para hacer esta tarea, pero volvió en seguida y nos sobrecogió a todos diciendo que mi madre estaba todavía viva. El doctor Om Prakash dijo: “¿Como puede ser?” Illaichi Devi nos explicó que



el cuerpo de mi madre estaba todavía suave y caliente, que no se parecía en nada a un cadáver.

Todos nosotros fuimos a la habitación de mi madre con el doctor Prakash. Examinó el cuerpo cuidadosamente y dijo que era verdad que mi madre no estaba viva, pero también era verdad que todo el cuerpo estaba todavía caliente. Su rostro estaba excepcionalmente tranquilo y iluminado por un resplandor divino. Parecía como si estuviese sumida en un profundo sueño. Y éste fue el momento en el cual el doctor Om Prakash exclamó: “¡Que extraordinario!” No había duda de que estaba muerta, pero ¿qué maravilla era esta? No hallé palabras para expresarlo.

Celebramos el funeral y volvimos a casa. Todos en nuestra familia eran meditadores de Vipassana, y por lo tanto nadie lloró. Yo meditaba la mayor parte del tiempo para mantener una atmósfera de Dhamma. Por la tarde temprano todos los meditadores de Vipassana de la ciudad se reunieron para hacer una sentada de grupo de una hora. También se hallaban presentes Sayagi y Madre Sayama. Después de esta hora, otros miembros de la comunidad que no eran meditadores de Vipassana vinieron, y con el permiso de Sayagi, di un discurso del Dhamma de una hora de duración. Inmediatamente después, el doctor Om Prakash vino a verme y me dijo que deseaba sentarse en un curso. “Dime cuándo se va a dar el próximo curso”, me pidió. Estaba programado hacer uno de aquí a quince días. Le aseguré que le informaría con suficiente antelación. Al día siguiente hubo otro discurso del dhamma por la tarde; y otra vez al final, el doctor Om Prakash vino a verme y me dijo: “El próximo curso no se va a celebrar de aquí a pocos días; yo deseo



sentarme lo más pronto posible.” Sayagi se encontraba cerca, y viendo el fuerte impulso del Dhamma que había surgido en el doctor Om Prakash, se avino a organizar un curso inmediatamente. Nos sorprendió mucho que Sayagi dirigiera un curso sólo para una persona, pero me dijo que fuera al centro de meditación con el doctor Om Prakash al día siguiente.

Al día siguiente el doctor Om Prakash fue al centro de meditación por sí mismo. Yo llegué a tiempo, y otras dos personas se unieron al curso. Después de dar Anapana volví a casa, y Sayagi a su oficina. Como siempre, volvió al centro por la tarde y después vino a mi casa para la meditación de grupo. Al finalizar el discurso del Dhamma, Sayagi me explicó que el doctor Om Prakash estaba haciendo grandes progresos. Yo estaba muy complacido de oír esto.

A la mañana siguiente recibí una llamada de Sayagi: “Tu amigo está dotado con abundantes paramis. Después de sólo un día de Anapana, está preparado para Vipassana. Ven inmediatamente; se le ha de dar Vipassana ahora mismo.” Fui al centro para la toma de Vipassana del doctor Om Prakash, y poco después volví a casa. Sayagi vino otra vez para la meditación y el discurso de la tarde. Estaba muy feliz, diciendo que después de sólo un día de Vipassana el doctor Om Prakash había alcanzado el estado de bhanga [disolución] y ahora estaba trabajando a un nivel muy profundo.

A la mañana siguiente él me lla-

mó otra vez y dijo:”Ven en seguida. El progreso de tu amigo es extraordinario. Parece que tiene abundantes paramis de varias vidas. Ha alcanzado un estado cercano al nibbana. Se le han de dar ahora mismo las instrucciones necesarias.” Abrumado por este gozo tan grande y por este prodigio, me dirigí al centro y tomé mi asiento junto a Sayagi. Al doctor Om Prakash se le dieron las instrucciones precisas. Mi felicidad no tenía límites cuando él, inmediatamente, experimentó el nibbana, el estado que trasciende las sensaciones. Sayagi también estaba feliz. Lo examinó de cerca y encontró que todas las señales indicaban que se encontraba en el estado de nibbana. ¡Mi felicidad no tenía límites! Mi querido amigo había entrado en la corriente de la liberación, se había convertido en un sotapanna, en un ariya [una persona noble].

Mi primer contacto con el doctor Om Prakash fue en una reunión pública en Rangún después de la segunda Guerra Mundial, en 1947. Enseguida nos sentimos mutuamente atraídos. Afortunadamente, los amigos con los cuales me relacionaba socialmente eran buena gente y mantenía buenas relaciones con todos ellos. Pero de todos ellos, el doctor Om Prakash era el más allegado. Trabajamos juntos en varios campos. En el período de la postguerra restablecimos la Sociedad de Literatura Hindi de Birmania, y otras ramificaciones que se reanudaron en varios puntos del país. Se organizaba cada semana en Rangún un simposio sobre literatura hindi. La sociedad estableció colegios en hindi donde se impartían los niveles de estudio primario, se-

cundario y superior; y muchos estudiantes acudieron a ellos. También se realizaron trabajos de intercambio entre la literatura hindi y birmana. Se escribieron y publicaron libros de texto en hindi. Se estableció un Centro Cultural Hindi-birmano, y a través de él se organizaron varios actos culturales. Ambos fundamos conjuntamente un orfanato y nos encargamos de su gestión. De este modo, después de trabajar juntos en varias actividades para el servicio público, ahora teníamos la oportunidad de dedicarnos al campo de Vipassana.

Además, el doctor Om Prakash me trató de mis migrañas. Cuando todos los otros medicamentos se mostraron ineficaces, me empezó a dar inyecciones de morfina. Pero le preocupaba el hecho de que pudiera convertirme en un adicto a la morfina y me instó a ir al extranjero a buscar un tratamiento. “Aunque no puedas curarte de tus migrañas,” dijo “al menos te librarás de tu dependencia a la morfina. En el extranjero seguramente encontrarás otros calmantes efectivos”. Siguiendo su consejo viajé al extranjero buscando un tratamiento, pero al final volví desanimado. El doctor Om Prakash compartía mi preocupación.

Consecuentemente, cuando me uní a un curso de Vipassana y me vi libre de mi enfermedad, él compartió mi felicidad.

Pero cuando empecé a asistir con regularidad a los cursos, a meditar diariamente y a asistir a las meditaciones de grupo en el centro cada domingo, le preocupaba que me pudiera convertir en un budista, en un

ateo. A menudo, con cariño, intentaba disuadirme. Yo le solía explicar: “Gracias a la profunda influencia de Arya Samaj [un movimiento de reforma hindú —Nota del editor.], no puedo quedarme atrapado en ninguna fe ciega. He examinado las enseñanzas de Buda de un modo objetivo, basándome en la verdad experimentada, y he visto que es completamente libre de defectos. Durante siglos, condicionamientos erróneos han llevado a la gente de la India a rechazar las impecables enseñanzas de Buda. Yo mismo fui víctima de esta falsa propaganda. Pero ahora sé por experiencia que no existe ningún rastro de mácula en sus enseñanzas. Me asombraba el hecho de que esta técnica procedente de la India tan pura y valiosa, se hubiese perdido en su país de origen.” No sé qué efecto tuvieron mis palabras sobre él, pero después de la muerte de mi madre sus inmensos paramis se despertaron y se dedicó para siempre a esta técnica.

Fui a la India en 1969, y se empezaron a dar cursos allí. Pero el doctor Om Prakash aún estuvo unos años más en Myanmar. Aunque pasó por experiencias extremadamente dolorosas, en su mente no había ni un dejo de amargura. Incluso no informó de la mala conducta de algunos oficiales al presidente del país, que había sido compañero de clase en la escuela. Su mente continuaba estando llena de metta y ecuanimidad. La Vipassana era su baluarte. Incluso antes era de naturaleza calmada y estable. Ahora con Vipassana lo era todavía más. Después de algunos años vino a la India y se comprometió con

actividades de Vipassana.

Había sido uno de los más prestigiosos doctores en Myanmar, pero, debido a su naturaleza generosa, había ejercido la medicina con espíritu de servicio. No cobraba los precios establecidos, sino que aceptaba gustoso el dinero que el paciente le ofreciera después que éste recobrarla la salud. No solía cobrar nada a los pacientes pobres. A muchos incluso les daba medicinas gratis. Esta era su disposición natural. Antes de venir a la India, cada vez que iba a Delhi, servía con regularidad dos horas diarias en la clínica gratuita Arya Samaj; el resto del tiempo lo dedicaba al servicio de Vipassana. Incluso a los 87 años, viajó a diferentes lugares y condujo cursos con un entusiasmo incansable, aventajando a los más jóvenes. Viajó al extranjero en diversas ocasiones.

Recientemente volvió a visitar América para dirigir numerosos cursos. Su itinerario lo llevó hacia los Ángeles, la siguiente parada la hizo en Kansas City, y después hizo cursos en Dhamma Kuñja (cerca de Seattle) y Dhamma Siri (cerca de Dallas). Sin embargo, cuando estaba en los Ángeles sufrió una apoplejía. Cuando fue llevado al hospital, explicó su estado al médico que lo atendía con completa lucidez, pero mientras lo hacía entró en coma. Estuvo durante varios días en la unidad de cuidados intensivos en ese estado. Cuando pasó esto yo estaba haciendo una ruta del Dhamma por el Sudeste Asiático. Al llegar a Singapur recibí la noticia de su enfermedad. Telefoneé y le envié metta, pero su yerno, el doctor Soni, que estaba en

tonces con él, dijo que no había ningún signo físico por el cual se pudiera decir que el metta era efectivo. Dijo: “Su cerebro no funciona para nada, y por lo tanto ningún órgano sensorial está funcionando.” Me apeñó mucho oír esto. Pero pocos minutos antes de morir, pareció que recuperaba el sentido del oído. Cerca de él poníamos continuamente cintas con dhas y discursos del Dhamma. Su hijo, el doctor Rajiv, dijo que poco antes de su fin, sus ojos se abrieron ligeramente, sus labios se movieron un poco y parecía estar mirando algo que había arriba. Entonces su respiración empezó a volverse más lenta —sólo nueve veces por minuto. Su respiración se fue volviendo gradualmente más lenta hasta que realizó la última lleno de paz. Su rostro brillaba con un resplandor divino. Por esto llegamos a la conclusión de que su conciencia interna había estado presente durante todo este tiempo, pero era incapaz de realizar cualquier movimiento físico aunque hubiese querido hacerlo. En el final afloró su fortaleza del Dhamma, sus ojos se abrieron y sus labios se movieron — prueba de que su conciencia interna estaba despierta.

Cuando volví a Mumbai después de un largo viaje del Dhamma por siete países, vi que entre el montón de papeles que me esperaban se encontraba una carta que me había escrito el 26 de Agosto. En ella me describía su viaje a los Ángeles, me daba detalles de los futuros cursos y me pedía metta.

Su servicio al Dhamma era el más efectivo. Algunos centros de Vipassana anhelaban or-

ganizar cursos dirigidos por él. También en América la gente lo esperaba con una gran ilusión. Pero en medio del viaje se fue y logró una promoción importante. La gente lo estuvo esperando. Después de leer su carta hice un profundo suspiro y espontáneamente me vinieron estas palabras:

Bade gour se sun raha tha zama,
tumhi so gaye dastan kahte kahte!
¡El mundo estaba escuchando

muy atentamente,
pero tu caíste dormido mientras narrabas la historia!

La familia mundial de Vipassana crece día a día, pero mis hermanos en el Dhamma van disminuyendo en número. ¿Cuántos quedamos ahora de los que recibimos la enseñanza directamente de Sayagyi U Ba Khin? Este hermano en el Dhamma llevó a cabo su misión: “Anta samaya taka dharma ki, seva hoti jaya — Permittedme servir al Dhamma hasta mi últi-

mo momento.”
Fui extremadamente afortunado de tener a tal hermano en el Dhamma.

El ideal que el doctor Om Prakash estableció para todos los meditadores de Vipassana y profesores servirá de señal luminosa en el futuro. Esta inspiración traerá bienestar y felicidad a muchas personas. La India recuperará su antigua gloria y dignidad conduciendo al mundo entero hacia una gran prosperidad.

.....

Inicios de *Dhamma Santi*

Siempre es difícil poner en palabras las experiencias más profundas. Sin embargo, para responder a la invitación de Macarena voy a intentar transmitir un poco de lo mucho que Dhamma Santi significa para mí.

Cuando fui por primera vez al lugar actual del centro, fui por invitación de Giza y Leila, que estaban hace algún tiempo dedicadas a buscar un espacio en donde realizar cursos de 10 días de Vipassana, nuestra primera meta.

Con Leila al volante, entramos por el portón y bajamos el camino con árboles de eucalipto, altos y delgados, alineados al lado izquierdo y un barranco verde al otro. Respirar aquel aire puro fue delicioso y cuando vi las mariposas azules y las flores silvestres quedé aún más encantada. El silencio, relativo, pues los insectos y los pajaritos hacen un gran alarde por allí, pero profundo comparado con los motores, las sirenas e los gritos de Rio de Janeiro, era calmante. Y cuando conversamos con el casero y vimos las sonrisas de sus pocos animales – un caballo,



un cerdo, un perro y un pato – quedé aún más feliz y convencida de que en aquel lugar sería nuestro centro, comencé pronto a imaginar dónde sería posible tener comedores, habitaciones y, lo que parecía más difícil, una sala de meditación de buen tamaño. Pues el terreno siendo tan escarpado, era todo un desafío.

Gracias a la creatividad de nuestra arquitecta, fue posible aprovechar las construcciones existentes para, al ampliarlas, crear los dormitorios, crear balcones a los dos lados de la casa principal, donde quedaba la pequeña cocina, para crear dos comedores; y, lo que más me sorprendió, montar una sala de meditación al mismo tiempo acogedora y espaciosa, apoyada en parte en sobre un pedacito de terreno llano y en parte apoyada en columnas; lo que además nos permitió tener salas para los discursos en inglés y en español por debajo del Dhamma Hall.

Así es como comenzó el centro Dhamma Santi.
De allá para acá tuve la oportunidad de servir y sentar una serie de cursos en Dhamma

Santi, de 1, de 3, de 10, de 20, y de 30 días. Cursos para niños han sido realizados también, beneficiando incluso a los hijos de los vecinos. Un día, esperamos abrigar cursos de 45 días. Nuestras celdas, inicialmente 11 para cada género, hoy suman 44 y tenemos planes para construir diez más en cada lado. Hace dos años, inauguramos las primeras 12 suites femeninas, y las masculinas ya están programadas para ser construidas en poco tiempo. Los cursos comenzaron con 60 alumnos y hoy ya caben 100. O hasta un poquito más. Todos los que sirven o sientan en Dhamma Santi están de acuerdo en que la energía del lugar es muy, muy apropiada para un curso de Vipassana, favoreciendo la introspección tan necesaria a la meditación y de ese modo ayudándonos a ver bien allá dentro, bien al fondo, con la mayor ecuanimidad posible, para que progrese cada vez más en el sendero del Dhamma.



Antes de Construir



Hoy: Residencias femeninas



Sala de Meditación

Un Refugio para el Dhamma

***Cuando, por primera vez,
entré en contacto con esas
tierras maravillosas, mi
corazón se llenó de alegría
y de paz... Cuánta belleza y
quietud encontré.***

Los trámites para adquirirlas comenzaron, sin embargo, no estaba claro dentro de mí qué se haría en ese paraíso, pero la sensación de que deberían ser adquiridas estaba firme en mi corazón.

Muchas cosas vinieron a mi mente y, la primera de ellas, era la de iniciar una comunidad, donde personas que sintiesen dentro de sí un impulso de vivir una vida más orientada al desarrollo interior y para el servicio a la humanidad que pudieran encontrar un “refugio” (Sarana).

Mi primer curso ya había ocurrido hace más de dos años y el llamado del Dhamma sonó nuevamente en mi corazón. Entonces, me fui para Dhamma Santi para el segundo y arduo proceso de purificación de mi mente. Al final, en el décimo día... un sentimiento surgió en mí “diciendo” que aquel lugar en São Paulo sería perfecto para un centro de meditación Vipassana. Busqué, entonces, a la profesora que condujo aquel curso y le comenté sobre las tierras, ofreciendo la oportunidad de que, un día, la pudiera conocer. Eso ocurrió un tiempo después con algunos otros hermanos del Dhamma y el sentimiento en todos fue el mismo. Ese era el lugar! Ese debería ser el refugio de muchos corazones y mentes necesitados de paz y de purificación.

La Asociación Vipassana São Paulo fue, entonces, constituida por un consejo de serios meditadores. Entretanto, debido a muchas cosas que estaban sucediendo en mi vida hasta el punto de no estar meditando con la frecuencia que debiera, mis pensamientos quedaron “empañosados” y, por consiguiente, acabé por atrasar el



inicio de este lindo proyecto priorizando la utilización de las tierras para otros fines, no menos nobles.

Pero había un grupo muy unido de hermanos, que seguían firmes en sus procesos individuales de purificación y divulgación del Dhamma en Brasil, especialmente en el estado de São Paulo. Ciertamente no desistieron frente a las dificultades y un local fue, entonces, alquilado para que la creciente demanda de cursos en São Paulo fuera atendida.

Seguían meditando, sirviendo y manteniendo la esperanza de que el Dhamma coloque su fuerza de METTA para establecer las cosas que la mente humana impura no alcanza a comprender.

Un cierto día, en casa, conectado en oración a María, vino a mí el impulso de que esas tierras deberían efectivamente cumplir su propósito, como un hospital de mentes y corazones. Todo, finalmente, sucedió con gran fluidez y las

cosas se dieron de forma mágica! ¡La magia del Dhamma!

Las tierras fueron liberadas para poder ser compradas por la Asociación Vipassana São Paulo.

Hoy, algunos meses desde el primer curso en este lindo refugio, centenas de personas ya recibieron esta maravillosa técnica ¡y el número continúa creciendo! Cada vez más personas se inscriben y las listas de espera demuestran la necesidad de que los trabajos se intensifiquen. Estoy infinitamente agradecido, a pesar de mi ignorancia, por haber sido un instrumento mas, para que el primer centro de São Paulo pudiera salir del campo de las ideas y volverse realidad.

Cuando veo en el rostro de las personas y en sus ojos el brillo y la felicidad, frutos de estos duros pero liberadores diez días de purificación, no consigo imaginar un destino mejor para tan bello lugar.

El Dhamma permite que el hombre haga uso de

su libre albedrío, pero trabaja para que el “plan mayor” siempre ocurra cuando llega su hora.

Cada día llegan de todas partes hermanos y hermanas del Dhamma para servir, movidos por la gratitud por lo que recibieron y por el deseo profundo de que otras personas puedan liberarse de su sufrimiento.

A mí me corresponde continuar purificándome, para que las impurezas que impiden que el amor fluya en mí sean eliminadas y, cada día, pueda emanar para todos los seres, más y más; esa “sustancia” que rige todo el universo.

A todos los Budas y al Buda Gotama, mucha GRATITUD!!

Al linaje que trajo esta “herramienta” de cura hasta los días de hoy, en especial, al incansable Goenkaji, MUCHO METTA!

Un meditador lleno de gratitud!

.....

Primer curso de Vipassana en Argentina

El primer retiro de 10 días del 12 al 23 de Abril de 1994 se realizó en la Estancia San Carlos en el partido de Lobos a 105 Kms. de la ciudad de Buenos Aires, participaron 21 estudiantes, 19 mujeres y 2 varones.

Como sala de meditacion se utilizó un galpon cuyas paredes y puerta principal no llegaban hasta el techo. Era un lugar muy frío de madrugada y muy caluroso al mediodía debido a que el techo era de



zinc. Además no se pudo retirar todos los elementos agropecuarios y mecanicos del lugar, así que había un cierto aroma a semillas y aceites. De todas maneras, estaba muy ventilado. El lugar era muy agradable y la casa colonial era muy linda como se aprecia en la foto. Con un aljibe en el patio interior.

El curso fue el primero de Argentina después del primer curso en Venezuela y Brazil. Todos ellos conducidos por el Profesor Arthur Nichols y como ge-

rentes el profesor Daniel Mayer , en ese entonces estudiante antiguo y Carmen una estudiante de Panamá.

Lamentablemente no quedó ningún recuerdo fotográfico del grupo de estudiantes, únicamente de los servidores que se quedaron para limpiar y ordenar el lugar.

Llevó un poco más de diez años llevar a cabo este primer curso y los que siguieron, ya que los primeros estudiantes vivían en otros países y

eran muy pocos. Los que estaban en Argentina habían hecho su primer curso fuera, en países, como U.S.A., España, o en India pero no teníamos mucho contacto.

Han pasado 22 años del primer paso y El Dhamma a ido creciendo con la fundación de Centros de Meditación en diferentes países. Mucha gente que no conocemos aportó para que esto suceda.

Que todos los seres sean felices y que se liberen.

.....

Servir a las nuevas Generaciones

Es una inmensa fortuna el servir al Dhamma, y el servir a las nuevas generaciones, el facilitar la entrega de la semilla del Dhamma a los más pequeños es un inmenso tesoro. Palabras faltan para expresar la gratitud por tener la oportunidad de ser parte de tan maravillosa obra.

Muchos de nosotros, la gran mayoría, entramos en contacto con esta enseñanza ya de adultos. Llevamos con nosotros un cúmulo de hábitos, negatividades, preconcepciones, ideas y un sinnúmero de contaminaciones que ya se han adherido en las profundidades del inconsciente, modificando de gran manera nuestra vida.

El ver como los niños y niñas reciben el Dhamma a tan temprana edad es una enorme bendición. Semillas de conciencia son sembradas y los niños son muy receptivos. Dado que son aún muy puros, es natural para ellos recibir aquello que es verdadero, y a su edad los valores y la práctica del Dhamma son como enormes llamas de luz que quedarán con ellos para ser desarrolladas con inmensa fuerza por el resto de sus vidas.

Al servir a los niños me sorprende a cada instante, al ver sus rostros llenos de asombro, al oír

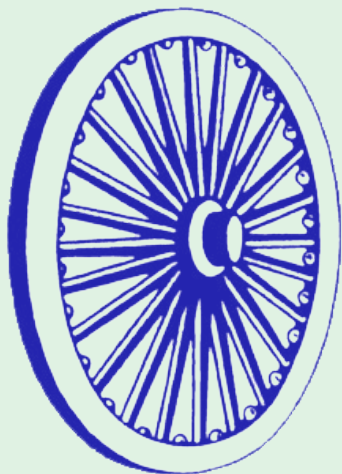
sus respuestas llenas de sabiduría y pureza, su espontaneidad, veo en ellos y ellas, pequeños grandes sabios, donde toda su potencialidad de bondad, generosidad, compañerismo, compasión y virtud se encuentra disponible de forma natural y el Dhamma se siembra en ellos en la tierra más fértil posible. Como dice Goenkaji, hay que ver de realizar más cursos y seguir entregando el Dhamma a las nuevas generaciones, que crecerán para ser seres humanos ideales, para una sociedad ideal, llena de amor, compasión, buena voluntad, altruismo, generosidad.

Desde el año pasado que comenzaron a darse los cursos para niños en Chile, ya se han realizado cuatro, y con todo el entusiasmo queremos que se realicen muchos más.

Sin duda, el tiempo de Vipassana ha llegado, los pequeños que están recibiendo el Dhamma hoy serán las futuras generaciones en el sendero, y las puertas de la enseñanza continuarán abriéndose, para beneficio de muchos.



Biblioteca de Materiales para el Servicio al Dhamma



Una nueva Biblioteca Virtual para servidores, con materiales sobre el servicio, en español y portugués, estará a la disposición de todos, a partir del 15 de Octubre del 2016.

Este espacio reúne los esfuerzos de muchos servidores, por mejorar la organización de los cursos y nuestro servicio al Dhamma (ver índice de contenidos).

“Mientras la base del Dhamma sea fuerte, tu servicio será siempre fructífero. Mantén el Dhamma fuerte dentro de ti a través de la práctica regular. Haciendo esto, serás capaz de servir en el Dhamma de manera efectiva, para beneficio de muchos”

S.N. Goenka.

Para visitar la Biblioteca puedes entrar a:

<http://bit.ly/2s4ED5K>

Usuario: dhammaworker

Contraseña: behappy

Cursos de Meditación Anapana para niños, niñas y adolescentes en Brasil

Los cursos de meditación Anapana para los niños y adolescentes se producen en varias regiones de Brasil generando retos y descubrimientos

Encontrar un entorno diferente, cerca de la naturaleza, un lugar donde es necesario seguir reglas muy claras para aprender y practicar una técnica de meditación, junto con otros socios y colaboradores que vienen para el viaje. Los niños y jóvenes de diferentes regiones de Brasil han tenido acceso a esta experiencia en cursos de Anapana para niños y adolescentes ofrecidos por la Asociación Vipassana en el país. En Curitiba (PR), por ejemplo, a partir de julio de 2015 cursos para niños y adolescentes se ofrecen cada vez que termina un curso de diez días de Vipassana. En el último, celebrado el 24 de julio, 16 estudiantes de 08 a 12 años tuvieron la oportunidad de aprender la técnica de meditación Anapana y experimentar la cultura de la paz y la armonía que impregna la vida y las

prácticas durante su estancia en los centros y en los espacios donde se realizan los cursos.

La comprensión de las necesidades y singularidades de los niños y jóvenes, los cursos dirigidos a ellos en Brasil tienen una duración de un día y tienen un importante componente lúdico, con chistes e integraciones que ocurren en los períodos fuera de la sala de meditación. En estas situaciones – jugar con los demás, compartiendo espacios y materiales, el tiempo de las comidas – también se invita a los estudiantes a observar su comportamiento, según lo acordado con las reglas, entendidas como importantes para la buena convivencia de toda la armonía del espacio.

Una semana después de Curitiba, el 31 de julio, fue el turno de Brasilia (DF) realizará su primer curso para los niños. “Mi día era muy agradable y muy bueno.” Dijo el pequeño João Vitor, de 9 años después de su participación. João explica, además, que cree que el uso de la técnica

en su rutina diaria puede ayudar a “recordar las cosas y no ponerse nervioso en el momento del examen.” En la misma línea, Joana Carneiro, de 8 años de edad, también explica que la práctica de meditación Anapana puede beneficiar a su día a día “que me ayudará a ser más tranquila,

alerta y pacífica” –señaló. En la evaluación del día que reunió todos los 19 jóvenes estudiantes en Brasilia – Joana es simple y clara: “ mi día fue muy bien hoy, estaba en calma, tranquilo y divertido.”



momentos lúdicos y de convivencia en el curso en Brasilia (DF)

Retos y aprendizajes

Cada curso, un grupo de niños o jóvenes presenta nuevos desafíos a los servidores, además de generar nuevos aprendizajes. Por ejemplo, que incluso cuando parecen entusiasmados con las historias y enseñanzas contadas por los profesores en la sala de meditación no siempre es fácil para los niños y los jóvenes realizar la práctica – no es tan diferente de lo que ocurre con muchos adultos

cuando comienzan a meditar. El Curso de meditación Anapana para niños celebrado en el Dhamma Sarana, en la ciudad de Santana de Parnaíba, cerca de Sao Paulo en Abril, mostró que a pesar de que la experiencia de meditar puede, para alumno, no parecer tan agradable en un primer intento por parte de un niño o adolescente, esto no es la realidad para todos los niños.

Sofía, 08 años de edad, estaba en curso en Dhamma Sarana y aunque no le gustaba mucho detener un juego para ir a la sala de meditación (Yo, la periodista que escribe, fui servidora como monitora en este curso y acompañé de cerca a la querida Sofía), una vez en la sala de meditación trató de concentrarse y, en varias ocasiones, cerró los ojos y siguió las instrucciones de la práctica. Incluso con las quejas de diversión, Sofía toma una perspectiva positiva a los efectos de la práctica de la meditación ”

/// Educación

En Dhamma Santi, Miguel Pereira (RJ), el curso para niños y adolescentes también celebrado en julio recibió 43 estudiantes. De estos, 33 eran estudiantes procedentes de la Red de Educación del Estado, en concreto el CIEP 297 Padre Salesio Schmid, situado en Vassouras, municipio cerca del centro de meditación. La asociación con la escuela vino por iniciativa Eliana Philomena que enseña a los jóvenes en el sistema estatal y es también maestra de meditación Anapana. Los acompañó hasta el cen-

Anapana me ayudará a mantener la calma, ser paciente y concentrarme más”, dijo. En cuanto a Lucca, 12, quien mostró entusiasmo por cada lección en el día del curso “el día era muy fresco y lleno de aprendizaje, al igual que varios y nuevos amigos y he aprendido mucho de las cosas, la meditación, tener más paciencia, y aprendí a controlar mi respiración.”, dijo.

Para ver el vídeo sobre el curso de Anapana para los niños en el Dhamma Sarana visite: <https://vimeo.com/184078803>

tro de meditación con el fin de que aprendieran la técnica. “La imagen de los niños (en la foto abajo) traduce muchas historias y entre ellas las instrucciones dejadas por nuestro querido maestro Goenka que nos sigue dando lugar a sembrar, a sonreír, a confiar en la posibilidad de ser todos felices! “Dice Damiana, 12 años, durante la reunión con los padres antes del curso. Los jóvenes también podrían participar en la plantación y el cuidado de las plantas y actividades de la tierra.”



Alguns dos alunos do CIEP 297 que vieram no curso no Dhamma Santi.

De la variedad de iniciativas y desafíos la gran motivación de servidores y maestros ,es la importancia de exponer a los niños y jóvenes sobre las enseñanzas relacionadas con la meditación Anapana y también su práctica. En cada uno y cada una quedará , establecido una fa-

miliaridad con la posibilidad de pacificar la propia mente. Un recurso que puede llegar a ser valioso durante la infancia y también en períodos futuros. Un trabajo impregnado de delicadeza y metta.

Cursos de niños y niñas en Bolivia

En Bolivia el primer curso para niños se realizó en mayo del 2011, y luego al año siguiente, tuvimos la primera capacitación de PCNs (Profesores de Cursos de Niños) en, Abril del 2012.

A partir del año 2013 conducidos por PCNs nacionales, se realizó el tercer curso, hasta ese momento todos en la ciudad de La Paz.

El año 2014 se realizaron 3 cursos, uno en La Paz, e iniciamos además 2 cursos en una nueva ciudad, Cochabamba.

El año 2015 fue de una gran actividad pues se realizaron 6 cursos en La Paz, y otros 3 cursos en las ciudades de Cochabamba, Tarija y Santa Cruz.

De esta manera ese mismo año, en agosto se organizó la segunda capacitación de PCNs donde se reunieron 30 servidores, candidatos para ser monitores y PCNs.

Es importante destacar que esta actividad ha impactado en algunas escuelas y la demanda actual es permanente.



La Meditación Vipassana en cárceles de Latinoamérica: Primeros pasos de un largo camino

La meditación Vipassana como instrumento de rehabilitación y reinserción social

El Dhamma es para todos y debe llegar a todos por igual: a los encarcelados y a quienes transitamos libres por el mundo. Hay quienes sufren detrás de los barrotes y hay quienes sufren en el mundo. Todos necesitamos la sanación y los inmensos beneficios que brinda el Dhamma. Aquí hay dos mundos de un mismo mundo solo separados por una reja. Entonces no escatimemos esfuerzos para que la meditación Vipassana llegue a todos por igual.

Amigos y amigas meditadores:

Con gran alegría hemos recibido hace algunos meses un testimonio conmovedor que relata con gran claridad las experiencias de un grupo de internas de la Cárcel de Mujeres Pereira, (oficialmente conocida como Reclusión de Mujeres de Pereira), ubicada a 320 kilómetros al oeste de Bogotá, Colombia. La historia comienza a fines de marzo de 2011 cuando 36 internas concluyen exitosamente su primer curso de 10 días.

La profesora asistente Nubia Blanco, a cargo de dirigir los cursos de 10 días en dicha cárcel, nos informa que a partir de 2011 "...en la cárcel de mujeres de Pereira se han llevado a cabo 4 cursos de 10 días, uno cada año, las estudiantes internas tienen seguimiento ya que meditan una vez a la semana en grupo con meditadores de Pereira y con la trabajadora social de la cárcel que es estudiante antigua... , en el mes de febrero de 2016 se realizaron dos cursos de cárceles, uno en la cárcel de hombres de Manizales y otro en la cárcel de mujeres de Manizales, en donde la directora de la cárcel, quien ya había tomado un curso de 10 días, prestó servicio. En los cursos siempre hay personal de guardia o funcionarios prestando servicio como estudiantes antiguos..."

¡Qué buena noticia! ... Como apreciamos son ya tres las cárceles en Colombia – en Pereira y Manizales – que han hecho cursos de 10 días: un gran logro y una situación única en el continente.

La osada directora de la Cárcel de Mujeres de Pereira había ya oído hablar de la Meditación Vipassana. En busca de una solución para mejor rehabilitar y reinsertar a sus internas, envió a una guardia y a una trabajadora social a un curso de diez días en Medellín para que experimentaran por ellas mismas los beneficios de la técnica. ¡No se arrepintió! Viendo



los positivos efectos en ambas funcionarias, la directora tomó la sabia decisión de organizar un curso de 10 días en la propia cárcel.

Bien sabemos que un curso de meditación demanda condiciones específicas para ser llevado a cabo, pero en principio la cárcel puede ser un buen lugar para la práctica meditativa.



Ya van 4 cursos y los beneficios son evidentes. He aquí el link del muy bien logrado vídeo “Cárcel de Mujeres Pereira, Curso de Vipassana”: <https://vimeo.com/159349822>

Estos testimonios de verdad hablan por sí solos.

Con toda seguridad nos puede enseñar algo que nos ayude a replicar dicha experiencia

en otros países de América Latina. En Chile, Brasil, México, Argentina grupos de estudiantes antiguos realizan desde hace tiempo esfuerzos para informar a las autoridades penitenciarias de los múltiples beneficios de la Meditación Vipassana un instrumento de Rehabilitación y reinserción social. Sabemos que la tarea no es fácil y el camino está lleno de dificultades: en la gran mayoría de los casos las autoridades gubernamentales y carcelarias son reacias a permitir el programa de 10 días de meditación al interior de los recintos carcelarios. Esto es así en Latino América y en los otros continentes. Las cárceles que lo aceptan son la excepción. Sin embargo, de dichas experiencias tenemos que aprender quienes queremos y no cejamos para que el sueño se haga realidad.

Testimonios filmicos / Videos - Aquellos estudiantes antiguos que tengan interés sobre el tema pueden ver los siguientes videos que se encuentran en la Web:

/// ***Cambiando desde Adentro***

Video sobre Vipassana en una cárcel de mujeres en Seattle (NRF, North Rehabilitation Facility), Estados Unidos. Subtitulada en español. <http://vimeo.com/66604649>

/// ***Cumpliendo Condena, Haciendo Vipassana***

Relata las experiencias de la Meditación Vipassana en varias cárceles de la India. Subtitulada en español. <http://vimeo.com/33211973>

/// ***Dhamma Brothers***

La Meditación Vipassana siendo practicada en una prisión de alta seguridad, la llamada Donaldson Correctional Facility, en Alabama, EE.UU. Subtitulada en portugués.

/// ***Vipassana in Mongolian Prison***

Un muy bien logrado testimonio fílmico de la Vipassana en una cárcel de Mongolia. En mongol.

Otra buena noticia: La ciencia y el respaldo que ésta proporciona a la Meditación Vipassana como método de intervención terapéutica en prisioneros

Diversas experiencias en diferentes cárceles del mundo nos muestran que los beneficios de la Meditación Vipassana son inmediatos, observables y significativos, y los mismos son producto de los altos niveles de exigencia, compromiso y riguroso esfuerzo que internos e internas asumen en el

desafío de aprender y practicar esta milenaria técnica de meditación.

Las experiencias de tantos cursos en cárceles alrededor del mundo han mostrado que la meditación Vipassana tiene éxitos medibles en la disminución de las tasas de reincidencia además de influir muy positivamente en el comportamiento de internos e internas en las prisiones.

Ahora bien, el mayor impacto de la Meditación Vipassana es el hecho que ha probado ser efectiva en asistir a internas e internos a cambiar sus vidas.

Durante los últimos 15 años se han publicado una series de artículos científicos resultado de estudios realizados en correccionales de diversos países, que van desde reportes de casos y opiniones de expertos hasta ensayos controlados, los cuales arrojan resultados significativos en el control de la rabia, tensión, hostilidad, venganza, impotencia, adicción a las drogas, neurosis y síntomas psicopatológicos. Se constata además un aumento en el deseo de trabajar, participar en otros programas de tratamiento o de rehabilitación, así como cumplir con las reglas de la prisión y cooperar con las autoridades, todo reportándose menores tasas de reincidencia.



El foco del boletín son las actividades de Vipassana en América Latina.

Inspirado en el Boletín Internacional, el Boletín Vipassana Latino América se envía dos veces al año y pone a disposición contenidos de esta tradición y noticias de Vipassana dentro de nuestro continente, en los dos idiomas principales: el español y el portugués.

Con el tiempo, esperamos que este sea otro espacio para la comunicación entre los estudiantes de diferentes países y que el trabajo de unos sea inspiración para otros.