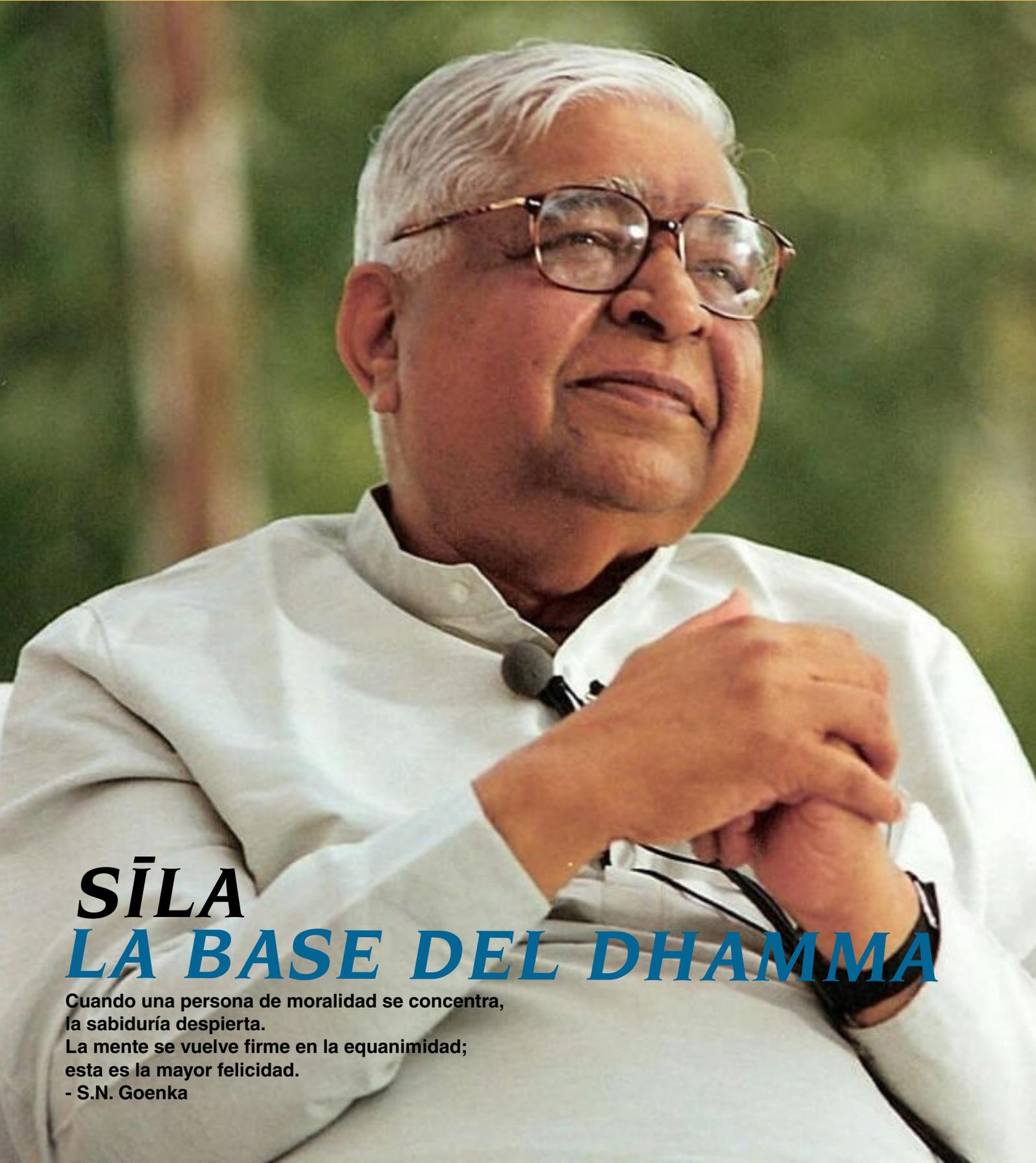


Boletín Vipassana

Latino América

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

BOLETÍN VIPASSANA LATINOAMÉRICA - Nº 2 - JUNIO 2017



SĪLA **LA BASE DEL DHAMMA**

Cuando una persona de moralidad se concentra,
la sabiduría despierta.

La mente se vuelve firme en la equanimidad;
esta es la mayor felicidad.

- S.N. Goenka

En cierta ocasión le preguntaron al Buddha qué es el auténtico bienestar. Contestó que el mayor bienestar consiste en la capacidad de mantener el equilibrio mental a pesar de todas las vicisitudes y altibajos de la vida. Uno podría enfrentarse a situaciones agradables o dolorosas, victorias o derrotas, ganancias o pérdidas, buena fama o mala fama; todos podríamos pasar por todas estas situaciones. Pero ¿puede uno sonreír ante toda situación, con una sonrisa auténtica proveniente del corazón? Si uno posee esta ecuanimidad en las profundidades de su ser, podrá decir que posee la felicidad verdadera.

**- RESUMEN DEL DISCURSO DEL DÍA 9 -
CURSO DE 10 DÍAS DE VIPASSANA**

resumen

- 3** Pequeña historia de Dhamma Santi - Brasil
- 4** Reflexiones sobre el Dhamma en Brasil
- 5** Casa del Dhamma en Colombia
- 7** Centro de meditación en Chile comienza a ser realidad
- 8** Nuevo centro de meditación en Córdoba - Argentina
- 10** Sīla: La base del Dhamma
- 14** La protección del Dhamma
- 18** Los diez soldados de Mara
- 23** La palabra se difunde
- 25** Yatras: peregrinaciones del Dhamma
- 26** Comprensión recta

Pequeña historia de Dhamma Santi

Rio de Janeiro - Brasil

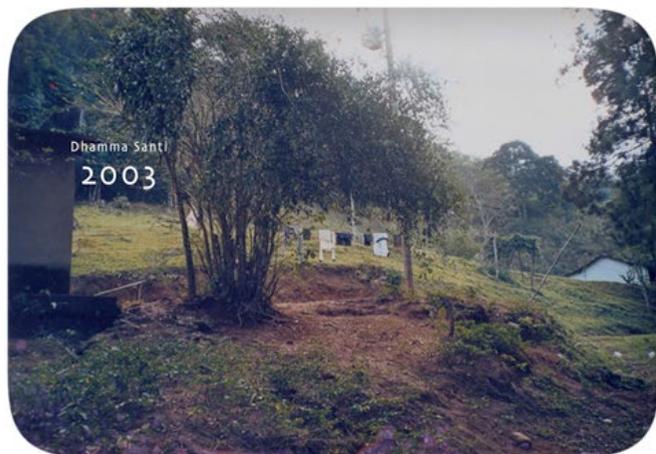
Entre 1994 y 2003 varios cursos de Vipassana se realizaron en diferentes partes de Brasil – MG, SP, RJ, SC – en lugares alquilados: casas de retiro, sitios prestados, posada alquilada, etc. Hasta que finalmente un grupo de estudiantes antiguos, apoyado por los profesores asistentes,

adquirió un terreno con unas pocas construcciones que fueron adaptadas, la sala de meditación fue construida y el centro de meditación Dhamma Santi, cerca de Miguel Pereira en el estado de RJ, fue inaugurado en mayo de 2003.



Entre 1994 y 2003 varios cursos de Vipassana se realizaron en diferentes partes de Brasil – MG, SP, RJ, SC – en lugares alquilados: casas de retiro, sitios prestados, posada alquilada, etc. Hasta que finalmente un grupo de estudiantes antiguos, apoyado por los profesores asistentes,

adquirió un terreno con unas pocas construcciones que fueron adaptadas, la sala de meditación fue construida y el centro de meditación Dhamma Santi, cerca de Miguel Pereira en el estado de RJ, fue inaugurado en mayo de 2003.



Los primeros cursos de Satipatthana tuvieron 21 estudiantes, muchos provenientes de países vecinos. Actualmente el centro puede recibir hasta 100 estudiantes en total, siendo que 21 hombres y 21 mujeres poseen celdas para meditación individual desde 2012. Desde 2005 comenzaron a ser ofrecidos también cursos largos.

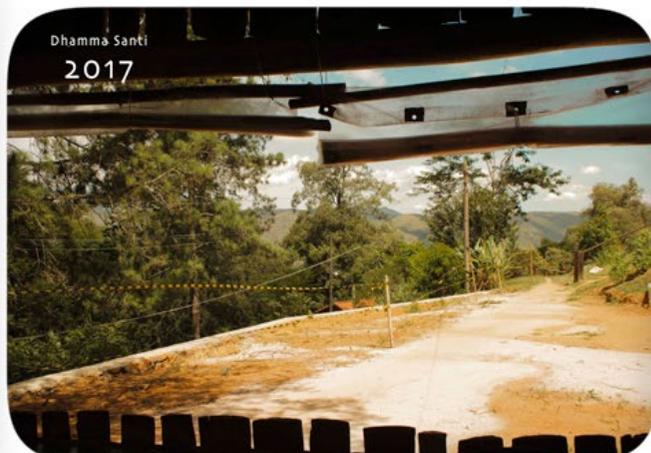
estudiantes, muchos provenientes de países vecinos. Actualmente el centro puede recibir hasta 100 estudiantes en total, siendo que 21 hombres y 21 mujeres poseen celdas para meditación individual desde 2012. Desde 2005 comenzaron a ser ofrecidos también cursos largos.

Los primeros cursos de Satipatthana tuvieron 21

En el lado femenino fueron recientemente inau-

guradas 12 suites para permitir una mejor profundización en la práctica y ya se iniciaron las obras para que el lado masculino sea igualmente beneficiado. Y ahora cada año el centro ofrece un curso de 20 o de 30 días. Los apretados comedores originales han sido

ampliamente extendidos pero todavía no tienen paredes. Esto se modificará con las obras que comenzarán este año de 2017 cuando el nuevo complejo de cocina y comedores sustituirá a la casa original que hoy atiende a estas funciones.



Ver el vídeo con transformaciones en el Centro: <https://vimeo.com/219845171>

.....

Reflexiones: la expansión del Dhamma en Brasil

El primer curso de meditación Vipassana en Brasil ocurrió en 1994. De allí hasta 2001, cuando hice mi primer curso en Betim, Minas Gerais, eran pocos los cursos realizados en el país, que siempre ocurrían en espacios alquilados. En 2002, un grupo de alumnos antiguos se reunió para fundar la Asociación Vipassana de Brasil y a través de préstamos y donaciones realizadas por alumnos que ya se habían beneficiado de la técnica, compraron el terreno donde fue construido el primer Centro de Vipassana de Brasil y de América, El Dhamma Santi, en Miguel Pereira, Río de Janeiro.

En 2006, ya se realizaban varios cursos completos de 10 días a lo largo del año en

Dhamma Santi y algunos pocos en un local alquilado cerca de Brasilia, lo que apuntaba al inicio de la expansión del Vipassana en "Terra Brasilis". A partir de entonces, alumnos antiguos de otras ciudades también se movieron para realizar cursos y meditaciones en grupo en São Paulo, Paraná y ciudades del nordeste.

Hoy, 10 años después, puedo ver con inmensa alegría que la Meditación Vipassana conquistó a los brasileños, y ya existen cursos y meditaciones en grupo ocurriendo en varias ciudades del país. Y que, además del nuevo centro Dhamma Sara-



na, inaugurado en São Paulo en marzo de 2016 que está en pleno funcionamiento, tenemos más algunos otros centros ya en vías de ser implantados en otros estados, como el Dhamma Uyyana, en el Planalto Central (Pirenópolis – Goiás) y un centro en Itacaré, Bahía.

La expansión de Vipassana en Brasil ha ocurrido tanto en términos de lugares de ocurrencia

de los cursos como en términos de ofertas de diferentes tipos de cursos. En la actualidad existen cursos completos de 10 días en los estados de Bahía, Distrito Federal, Minas Gerais, Paraná, Paraíba, Río de Janeiro y São Paulo. Los cursos de 1 día y las meditaciones en grupo se están ofreciendo en los estados de Río de Janeiro, São Paulo, Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Bahía, Pernambuco, Minas Gerais, Distrito Federal, Goiás, Paraíba, Mato Grosso Del sur y del Río Grande del Norte. Y además, está creciendo el número de cursos de meditación Anapana para niños y adolescentes (São Paulo, Río de Janeiro, Brasilia y Paraná). Una vez al año se ofrece un curso de Satipatthana Sutta (en el que se estudia sistemáticamente esta charla de Buda

y tiene una duración de 8 días) en Dhamma Santi y en Dhamma Sarana. También hay cursos largos de 20 y 30 días en Dhamma Santi.

En ese momento delicado que el país atraviesa, en que buena parte de la población se pierde en búsquedas mundanas en el intento de lograr la tan deseada felicidad, podamos constatar la expansión del Dhamma es un aliento. Esto significa que muchas personas de todos los rincones de Brasil están despertando para conocer la técnica, y luego se empeñan en mantener sila (moralidad – cinco preceptos) en la vida diaria. Ellas finalmente entienden que para liberarse de todo el sufrimiento y alcanzar la verdadera paz y felicidad tan buscadas necesitan mantener la mente equili-

brada y pura.

¡Definitivamente, sí! Quien aprende Vipassana entiende que el mantenimiento de la sila es una de las claves para mantenerse feliz y en paz, fortalecerse en la práctica y servir de ejemplo para otras personas a través de la pureza de sus acciones verbales y físicas. Y esas personas, al ver estos ejemplos, también se motivan a alcanzar los mismos resultados. Así, para nuestra alegría, la vibración del Dhamma va floreciendo por el Brasil afuera y tocando con sus beneficios el corazón de más y más seres, dispuestos a vivir esas enseñanzas en su forma más pura, como Goenkaji nos enseñó...

Teresa Shroff (Bahía, Brasil – Vapi, India)

.....

Casa do Dhamma na Colômbia



La nueva Fundación Vipassana Regiones Colombia, legalmente constituida, —con su junta directiva y el sangha de las regiones— viene adelantando trabajos de adaptación y adecuación de un lugar donde se realizarán los cursos de meditación Vipassana, según la tradición de S.N. Goenka. En esta etapa inicial los cursos se

harán para un solo género, mientras se realizan las obras necesarias para tener una adecuada segregación.

El lugar se llama finca La Carolina y ahora, en su primera fase, Casa de Meditación Vipassana. Está ubicada en el municipio de Guarne, Antio-

quia (Colombia) a 30 minutos del aeropuerto internacional de Rionegro y a 50 minutos de la ciudad de Medellín. El lugar cuenta con una casona de finales del siglo XIX, con capacidad para alojar a 47 personas.

La casa cuenta con 5 habitaciones con camarotes para el alojamiento de 8 personas y con un

baño por habitación, para un total de 40 meditadores. Tiene una habitación para 5 servidores y una habitación adicional para el coordinador de género, además de hermosos jardines.

La casa está localizada en medio de un extenso bosque en el que se destaca el silencio, facilitando el ambiente propicio para la práctica de



Panorámica aérea de la casa y su entorno



Sala de Meditación

la meditación Vipassana. 64 mil m² de bosque serán destinados para la primera fase de adecuación del futuro centro de meditación.

La primera y más importante labor que se ha realizado, ha sido la adecuación y transformación de un antiguo estable en salón del Dhamma con capacidad para 90 estudiantes. Este salón del Dhamma cuenta además en su parte exterior con un cuarto útil, habitación con baño para el profesor y habitación para entrevistas.

En la actualidad se puede acceder al salón de meditación a través de una rampa para facilidad de estudiantes con movilidad reducida.

Se han hecho varias inversiones en pozos sépticos, almacenamiento y distribución de agua. En este momento se están adelantando tareas de adecuación de las áreas de comedores, cocina y lavaderos.

Desde el mes de abril del 2016 se vienen realizando cursos de 1 día el primer domingo de cada mes, jornadas de servicio, reuniones y asambleas de planeación y ejecución.

En el mes de mayo se llevarán a cabo dos cursos de 3 días, cada curso para un solo género.

Del 15 al 26 de junio se realizará el primer curso de 10 días para el género femenino y del 5 al 16 de julio para el género masculino.

Para los servidores que estamos impulsando

este proyecto, es muy importante cualquier tipo de apoyo que los meditadores en Latinoamérica nos puedan compartir en este momento crucial para el desarrollo del Centro de Meditación, pues somos conscientes de que este sueño de tener un lugar para la meditación Vipassana en Colombia, ¡solo será posible con el apoyo de todos!

Si está interesado en hacer una donación para el beneficio de muchos, puede solicitar información u ofrecer servicio escribiendo al correo info@medellin.co.dhamma.org.

.....

Centro de meditación en Chile comienza a ser realidad

El proyecto de construir un centro nace en el año 2007 gracias a una generosa donación que hizo posible la adquisición de un predio de 94 hectáreas de montaña situadas en la localidad de Tantehue, en los faldeos de la cordillera de la costa, a 30 km de Melipilla ciudad que cuenta con todos los servicios y a 100 km de Santiago la capital de Chile. En estos cerros, ricos en vegetación nativa y lejos del ruido de las ciudades, el terreno es un lugar ideal para la práctica de meditación.

Con los aportes y generosos servicios de estudiantes antiguos ya hemos erigido la primera construcción, un Espacio Multipropósito a partir del cual se llevarán a cabo las futuras faenas de construcción del centro.

El pasado domingo 9 de abril tuvo lugar el primer curso de 1 día en Dhamma Pasanna, habiéndose celebrado el sábado 8 la Asamblea General de Vipassana Chile. Más 30 entusiastas estudiantes participaron en ambos eventos.

Contamos hoy en día con un Comité de Centro y un Trust cada vez más activos y coordinados, por lo que estamos seguros de poder enfrentar el gran desafío de llevar a plenitud la construcción de



Curso de 1 día – 9 de Abril 2017

Dhamma Pasanna.

Son los primeros pasos y estamos muy contentos y alegres con lo logrado.

¡Mucha metta desde Chile para todos!



**Master Plan del futuro de Dhamma Pasanna
en Tantehue-Chile**

.....

Nuevo centro de meditación en Córdoba, Argentina

El Dhamma puro está creciendo en Argentina ¡El segundo Centro de Meditación Vipassana en Argentina, Dhamma Viriya, en Córdoba!

El nuevo centro Dhamma Viriya está funcionando en la provincia de Córdoba desde el comienzo de éste año.

El predio de 22 ha que corresponde al centro, fue donado por antiguos estudiantes que adquirieron las tierras colindantes. Cuenta con instalaciones pertenecientes al casco de es-

tancia original y se va adaptando y mejorando para que cumpla la nueva función de centro. El espacio, en principio reducido, puede albergar cómodamente a 25 estudiantes y 6 servidores. Por este motivo los cursos de 10 días, hasta que se puedan aumentar el número de dormitorios y otras instalaciones, permite realizar cursos de un sólo género,





varones o mujeres.

En estos escasos cuatro meses ya se han realizado: un curso de 1 día, dos cursos de 2 días y 2 cursos de 10 días. Para la temporada otoño-invierno se han programado cursos de dos días cada mes (28/04 y 2/06). Para los meses restantes no se pueden precisar fechas porque comenzarán las obras para el mejoramiento del sistema eléctrico, aprovisionamiento de agua y de agua potable. Se proyecta reciclar los tanques existentes en el predio y reutilizarlos en un sistema potabilizador de agua. Por este motivo, se solicita la ayuda de servidores a partir de junio para ayudar a completar la obra.

La actual sala de meditación funciona en la antigua sala de la vivienda hasta que se remodele y complete el galpón existente, que será la sala de meditación definitiva del centro, con capacidad para 80 estudiantes. Cuando esta primera etapa finalice, la actual sala pasará a ser dormitorios, continuando luego con nuevos baños y en otra etapa la cocina y el comedor definitivo, en otro galpón existente.

Paso a paso, la tierra del Dhamma en Dhamma Viriya se va consolidando y fortaleciendo para que pueda ayudar a salir del sufrimiento y desdicha a ésta y a futuras generaciones.

Calendario de cursos:

www.dhamma.org/es/schedules/schviriya

Contacto: info@viriya.dhamma.org

Dhamma Viriya en Boletín Vipassana Internacional:
“A second Centro for Argentina”
<http://news.dhamma.org/?countrynews=argentina>

Sīla

La base del Dhamma

por S.N. Goenka

Lo siguiente es una traducción de un artículo originalmente publicado en una edición de *Vipaśhyānā Patrikā* de agosto de 1998. Está adaptada de la tercera de una serie de 44 emisiones de charlas públicas en Zee TV. N deT al español: esto es una traducción al español de la traducción mencionada en la nota arriba.

Para aprender Vipassana, la técnica de purificación de la mente, es necesario asistir a un centro de meditación Vipassana. Esta técnica puede aprenderse solamente en una atmósfera apropiada para este fin. Si uno quiere aprender a leer o escribir, debe matricularse en una escuela. Para mantener el cuerpo con salud y fortaleza, uno debe ir al gimnasio. Para aprender yoga y *prānāyāma*, uno debe asistir a una escuela de yoga. Similarmente, para aprender esta técnica Vipassana, la quintaesencia de las enseñanzas del Buddha, uno debe asistir a un centro de meditación Vipassana. En una escuela, gimnasio o escuela de yoga no es necesario permanecer día y noche. Alcanza con aprender la técnica y luego practicarla en casa. Pero para aprender la técnica de Vipassana, al menos al comienzo, uno debe permanecer en el centro de meditación durante diez días.

Si el propósito de la meditación es meramente concentrar la mente, uno puede aprender una técnica de meditación basada en un mantra o en una imagen como objeto de concentración de algún maestro y practicarla en casa. Tal técnica puede calmar la mente, concentrar la mente, e incluso puede purificar el nivel superficial de la mente. Pero Vipassana no solo

purifica la parte superficial de la mente. Es una operación quirúrgica profunda de la mente y la purifica en sus niveles más profundos, donde las impurezas surgen y se multiplican. Estas son impurezas que hemos acumulado en lo profundo de nuestra mente a lo largo de innumerables vidas. Aquellos que no creen en vidas pasadas han acumulado tantas impurezas incluso en esta vida. La mente se vuelve prisionera de un patrón de hábitos que generan impurezas en lo profundo de la mente. Es una atadura tan grande.

Uno debe liberar la mente de estas ataduras y cambiar su naturaleza, la de generar impurezas continuamente. Para lograr este propósito es necesaria una operación quirúrgica profunda de la mente.

Cuando nos enfermamos del cuerpo, vamos a un hospital limpio e higiénico. Si es necesaria una cirugía, debemos ir a un quirófano que sea totalmente estéril. Vipassana es una seria cirugía de la mente. Por lo tanto, podremos aprenderla correctamente en una atmósfera libre de cualquier tipo de contaminación, no sólo contaminación atmosférica sino también contaminación generada por las impurezas de la mente.

Estos centros de meditación Vipassana existen desde la antigüedad, al igual que hoy. El ambiente en un centro se mantiene muy puro. Hay mucha vegetación y ningún tipo de contaminación. Hay paz, silencio y una atmósfera que conduce a la meditación. Y, lo más importante, en estos centros de meditación no se lleva a cabo ninguna otra actividad más que Vipassana. Como solamente se practica Vipassana, todo el centro vibra con la vibración del Dhamma puro. Por lo tanto, es un lugar



ideal para ir a por la primera operación quirúrgica de la mente. Además, en un centro Vipassana hay gente con experiencia y autorizada para colaborar en esta operación, para enseñar esta técnica. No es apropiado intentar aprender la técnica por cuenta propia.

La técnica Vipassana no es complicada; es muy simple. Uno puede tener la impresión de que puede comenzar a practicarla con apenas escuchar sus discursos o leer un libro. Pero me gustaría advertirles. Vipassana es una tarea muy seria, una tarea extremadamente delicada. Por una vez, al menos la primera, uno debe aprender esta técnica durante diez días rodeado de una atmósfera que conduzca a ello bajo la guía de personas con conocimiento, experiencia y autorizadas. Luego, cada uno es su propio maestro.

En casa no es posible meditar continuamente muchas horas. Por lo tanto, en casa la operación no será tan profunda. Tras haber aprendido Vipassana en un centro, uno puede practicarla en casa de mañana y de tarde. Cuando surja la necesidad de otra profunda operación

**PARA VIVIR UNA
VIDA DE MORALIDAD
UNO TIENE QUE
LOGRAR EL CONTROL
DE LA MENTE. LA
MENTE DEBE SER
PURIFICADA.**

de la mente, se puede volver a asistir a un centro Vipassana.

Existe otra razón por la cual Vipassana debe aprenderse en un centro. El propósito de la técnica es desarrollar una mente pura. Así, durante los diez días en que se aprende Vipassana en el centro, uno practica el principio de *sīla* (moralidad) sin romperlo en ningún momento: uno no mata, no tiene mal comportamiento sexual sino que mantiene su celibato

durante diez días, no miente, no roba, no ingiere ningún tipo de intoxicantes.

Uno entiende que para vivir una vida de moralidad, tiene que lograr el control de la mente. Si no se controla la mente, ¿cómo volverse un virtuoso? Pero sólo se puede aprender esta técnica si se lleva una vida de moralidad. Entonces surge una gran dificultad. Para vivir una vida de moralidad uno tiene que lograr el control de la mente. La mente debe ser purificada. Para dominar la mente, para purificar la mente, la vida que uno lleva debe ser una vida de moralidad. ¿Ponemos entonces el caballo adelante del carro o el carro adelante del caballo? ¿La moralidad viene antes que la purificación de la mente o es al revés?

Para solucionar este problema, los sabios maestros de nuestro país establecieron la tradición de ir a un centro de meditación para aprender Vipassana. Allí uno puede poner en práctica los cinco *sīlas*, es decir, no realizará ningún acto físico o verbal que disturbe la paz y la armonía de los demás. Uno no debe llevar a cabo ninguna acción que dañe a los demás. ¿Cómo? La atmósfera del centro de meditación, la disciplina y el arduo programa diario de un curso de diez días son tales que es muy fácil mantener *sīla*. El estudiante está tan ocupado desde las cuatro de la madrugada hasta las nueve de la noche que no tiene oportunidad para romper su *sīla*. Para evitar mentir y faltar a la palabra, el centro de meditación tiene una regla más: durante todo el curso uno debe mantener silencio. No debe existir comunicación entre los estudiantes. Por supuesto, se puede hablar al maestro o al guía si se necesita aclarar algo sobre la técnica, o hablar al manager sobre algún problema concreto. No obstante, incluso en ese momento de diálogo, uno debe estar muy atento a no romper su *sīla*. Uno no debe exagerar o esconder nada. De esta manera, se puede mantener muy fácilmente el *sīla* de no mentir.

Así, se puede mantener *sīla* perfectamente. El trabajo de aprender la técnica comienza en su cimiento: un *sīla* perfecto. Si el estudiante trabaja como se le indica, el progreso es seguro. Pero si falta el cimiento de *sīla*, el estudiante no progresará.

Durante los tiempos del Buddha había muchos maestros, como algunos maestros de hoy, que le decían a sus estudiantes: “¿Para qué es necesaria la moralidad? Hagan todo lo que deseen hacer. Disfruten sin restricciones, satisfagan todos los placeres sensuales. Aún así, les enseñaré una técnica de meditación que les dará dicha!” Estos denominados maestros espirituales atrajeron grandes multitudes. La gente siempre busca la salida fácil. Si pueden quedar exentos de la necesidad de moralidad y aún así alcanzar la dicha, ¿qué más quieren?

Tales delirios nocivos no tienen lugar en Vipassana, el verdadero camino del Dhamma. El cimiento de moralidad es absolutamente

**NO ES NECESARIO
HACER NINGÚN
EJERCICIO DE
RESPIRACIÓN O
CONTROLAR LA
RESPIRACIÓN.
NADA ARTIFICIAL,
SÓLO OBSERVAR
LA RESPIRACIÓN
NATURAL, COMO ES.**

necesario. Uno debe entender por qué es tan necesario. Después de todo, uno tiene que operar la mente. El objetivo de Vipassana no es meramente llenar de dicha la parte superficial de la mente. Uno debe alcanzar y purificar lo profundo, la parte más profunda de la mente, de donde surgen las impurezas, donde se acumulan. Es una operación muy profunda. Si la parte superficial de la mente está muy perturbada, muy agitada, dará como resultado vibraciones densas e impuras. Estas vibraciones actúan como barrera y evitan que uno vaya hacia la profundidad de la mente.

Supongamos que uno debe buscar depósitos de petróleo bajo el lecho oceánico. Durante los monzones, la búsqueda debe detenerse porque no es posible trabajar en las profundidades del océano cuando hay grandes olas de marea. Cuando la estación pasa y las lluvias cesan, las grandes olas de marea disminuyen. Ahora es posible buscar los depósitos de petróleo a pesar de que las olas de marea no hayan cesado por completo. De modo similar, hay olas de impureza en la mente. Pero cuando uno rompe algún *sīla* ya sea porque mata, roba, ingiere intoxicantes, miente o comete una mala conducta sexual, se crean semejantes olas de impureza en la parte superficial de la mente que no se puede ir más profundo. Si uno debe trabajar en la profundidad de la mente, se debe crear una situación tal en la que, a pesar de que haya olas de impureza, éstas no se multipliquen y causen olas aún más grandes en la mente.

Toda la atmósfera del centro de meditación ayuda a lograr esto. Las reglas, la disciplina, el horario, deben cumplirse rigurosamente. Si uno trabaja con disciplina, obtiene beneficios. La gente llega al centro de meditación no para hacer un picnic o para liberarse de las responsabilidades cotidianas durante diez días, sino para meditar, para remover las impurezas de la mente practicando una meditación extremadamente seria. Uno debe trabajar muy seriamente y con continuidad. Por lo tanto, luego de entender, aceptar y cumplir las reglas, uno comienza a trabajar honestamente.

¿Qué trabajo hacemos? El trabajo comienza por aprender la técnica de concentrar la mente. Para concentrar la mente, uno debe ayudarse con un objeto de atención. Existen muchos objetos con cuya ayuda se puede practicar para concentrar la mente. El Buddha, quien descubrió Vipassana, nos da un objeto que siempre está con nosotros. Este objeto de atención está con nosotros desde el nacimiento y continúa hasta el momento de nuestra muerte. Nuestra respiración siempre entra, siempre sale, desde el momento de nuestro nacimiento hasta el de nuestra muerte. Sea que uno esté dormido o despierto, sentado o de pie, caminando, viajando, comiendo o bebiendo, en cualquier estado, la respiración en-

tra, la respiración sale. La respiración se vuelve nuestro objeto de atención. La respiración normal, natural, cuando entra y cuando sale. Uno sólo debe observarla, nada más. No es necesario hacer ningún ejercicio de respiración o controlar la respiración. Nada artificial, sólo observar la respiración natural, como es. Si es profunda, ser consciente de que es profunda; si es superficial, ser consciente de que es superficial. Si pasa por la fosa nasal izquierda, ser consciente de que está pasando por la fosa nasal izquierda. Si pasa por la fosa nasal derecha, ser consciente de que está pasando por la fosa nasal derecha. Si pasa por ambas fosas nasales, ser consciente de que está pasando por ambas fosas nasales.

Nuestro único trabajo es observar, estar con la atención consciente; eso es todo. No es un ejercicio para controlar y regular la respiración. No es *prānāyāma*, en absoluto. *Prānāyāma* tiene sus beneficios pero es una técnica totalmente distinta. No tiene nada que ver con Vipassana. En Vipassana, uno sólo observa objetivamente cualquier verdad sobre uno mismo que se revela momento a momento, como es. La técnica es una técnica de pura observación; no es un ejercicio de respiración. La respiración llega naturalmente. Al mantener la atención en la entrada de las fosas nasales y dentro de las fosas nasales hasta sus canales internos, uno observa el aire que entra y que sale. La respiración entra, la respiración sale. Entra, sale. Uno no la controla de ninguna manera. No hay necesidad de hacer ningún cambio. Si está pasando por la fosa nasal izquierda, no hay necesidad de hacerla pasar por la derecha. Si está pasando por la fosa nasal derecha, no hay necesidad de hacerla pasar por la izquierda. Si es profunda, no hay necesidad de hacerla superficial. Si es superficial, no hay necesidad de hacerla profunda.

Observamos la respiración y es *yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*, que significa “la observamos con sabiduría.” La respiración entra, la respiración sale. Ya sea que esté pasando por la fosa nasal izquierda, que esté pasando por la fosa nasal derecha o pasando por ambas, uno está muy atento sobre este ir y venir; lo observa objetivamente. ¿Qué es la observación objetiva? Una persona está sentada a la

orilla de un río. Esa persona no tiene control sobre el fluir del río. No puede hacer que el río corra más rápido ni puede hacerlo correr más despacio. Si el agua del río está sucia, está sucia; si está limpia, está limpia. Si se producen grandes olas en el río, habrá grandes olas. Si no hay olas, no hay olas. La persona sentada a la orilla del río solamente observa el río fluir. Esta es la corriente del río, su fluir. Sólo hay observación objetiva e imparcial. De la misma manera, no debería haber intentos por controlar la respiración que entra y que sale. Al focalizar la atención en un lugar, uno observa la respiración objetivamente, imparcialmente, y no hace nada más.

Hay atención consciente de que la respiración entra; hay atención consciente de que la respiración sale. No hay nada más que hacer. Ni nada menos. Sólo debemos observar. ¿Qué cosa puede ser más simple? Pero cuando uno pueda disponer de diez días para un curso Vipassana, se dará cuenta de que es un trabajo muy difícil. De verdad, ¡es muy difícil! Uno no podrá observar siquiera dos respiraciones sin que la mente comience a divagar. Será muy difícil poder observar siquiera dos respiraciones antes de la que mente se escape. La mente se escapará a repetición, el estudiante deberá traerla de vuelta a la respiración.

A veces, el estudiante puede sentirse agita-

**EL ESTUDIANTE
QUE QUIERA
PROGRESAR EN
EL CAMINO DEL
DHAMMA PURO
TENDRÁ QUE HACER
MUCHO ESFUERZO
Y TRABAJO CON
MUCHA PACIENCIA Y
PERSISTENCIA.**

do por esta naturaleza fugaz y voluble de la mente que no puede permanecer inmóvil y observar siquiera dos o tres respiraciones. El estudiante puede lamentarse “Oh! ¿Qué clase de mente llevo conmigo?” Es un trabajo tan fácil el que me ha sido dado, de no hacer nada. Es tan simple como sentarse a la orilla del río y observar el río que fluye. De la misma manera, tengo que focalizar mi mente en la entrada de las fosas nasales y observar el fluir de mi respiración. Sólo tengo que observar el fluir de mi respiración. No tengo que hacer ningún esfuerzo o ejercicio. ¿Por qué no puedo hacer un trabajo tan fácil?”

El estudiante se siente muy irritado con una mente que divaga. Entonces el maestro que conduce el curso le dirá al estudiante: “Oh, no, no! No te enojas contigo mismo, no te enojas siquiera con tu mente. Después de todo, el enojo es sólo enojo. La irritación, irritación. Sólo está atento: “En este momento mi mente se ha escapado”. Sólo acéptalo. Luego, comienza a trabajar otra vez, con toda honestidad”

El estudiante otra vez comienza a observar la respiración. Nuevamente la mente se escapa. Ni bien el estudiante se vuelve consciente de

esto, nuevamente retoma la observación de la respiración. “Oh, ¿divaga otra vez? No te preocupes, comienza nuevamente a observar la respiración.” A medida que uno continúa haciendo esto un día, dos días, tres días, comenzará a experimentar los beneficios.

Cada estudiante Vipassana tiene que trabajar. El estudiante que quiera progresar en el camino del Dhamma puro tendrá que hacer mucho esfuerzo y trabajo con mucha paciencia y persistencia. Nadie más puede ayudarlo. La única ayuda que una persona que ha transitado el camino puede dar es una guía: “Haz esto. Transita el camino de esta forma.”

Uno debe transitar el camino solo. A medida que el estudiante progresa en el camino, comienza a darse cuenta “Oh, hay mucha felicidad en este camino. Hay mucho contento en este camino. Hay mucha paz en este camino.” Al transitar este camino, a medida que uno se libera de las impurezas, surge la gran felicidad, surge el gran contento. Todo aquel que transite el camino del Dhamma puro vive la experiencia de la felicidad real, vive la experiencia de la paz real, vive la experiencia de la total liberación de toda miseria.

.....

La protección del Dhamma



Goenkaji escribió la siguiente carta a sus hermanos menores y a las esposas de éstos. Estas estaban practicando Vipassana de manera activa y estaban viviendo en la India en ese momento. La carta refleja su profunda comprensión del Dhamma y su enorme determinación de servir en su dispensación. Aún no había sido nombrado Maestro de Vipassana; sin embargo, su resolución de servir en el Dhamma ya estaba firmemente establecida.

Fecha: 29 de diciembre de 1968

Queridas Shanker, Radhe, Seeta y Vimala, ¡Bendiciones de amor!

Las últimas dos semanas he estado extremadamente ocupado y finalmente tengo un poco de tiempo. Creo que nuevamente estaré ocupado la próxima semana y luego todo debería concluir. El gobierno se ha apoderado de nuestras tres empresas y las ha estatizado. Sin embargo, debido a esto nuestro trabajo se ha visto simplificado. Desde esta perspectiva, todo lo que ha sucedido ha sido para mejor. Cuando pienso en el futuro mi mente rebosa de alegría.

Durante el resto de mi estadía en Burma tengo que cumplir con varias responsabilidades relacionadas con el Dhamma. Debido a los cambios en nuestras circunstancias, podría tener el tiempo apenas suficiente para lograr esto. A causa del tiempo que me insumen nuestros negocios, no pude enfocarme en estas responsabilidades. El sabor del dulce néctar del Dhamma y la comprensión periférica de sus profundidades, que fueron posibles debido a nuestra estadía aquí, es solo el comienzo. Se ha despertado un deseo de ahondar en el sendero de Vipassana, y solo permaneciendo aquí algunos años más puede esto cumplirse.

En lo que respecta a Patipatti (práctica del Dhamma de meditación Vipassana), no hay duda de que podemos ahondar en él. Debemos aprovechar al máximo esta oportunidad. Además, en lo que concierne a Pariyatti (estudio teórico del Dhamma), tenemos aquí a nuestra disposición una amplia recopilación de bibliografía. Fuera de Myanmar, y particularmente en la India, solo el Tipitaka ha sido publicado hasta ahora e incluso con dificultad. Debe notarse que incluso esta obra solo ha sido realizada en pali, no hay traducciones disponibles. En Myanmar, sin embargo, una enorme cantidad de bibliografía, como por ejemplo el Atthakatha (comentarios), Tika (sub-comentarios) y Anutika (comentarios adicionales) del Tipitaka, espera su regreso a la tierra de origen, la India. ¿Quién recuperará esta gran bibliografía? ¿Quién la llevará de vuelta a la India? He llegado a creer que la gran responsabilidad de la dispensación del Dhamma nos ha sido encomendada a noso-

tros, y a causa de esto hemos sido liberados de las ataduras del negocio.

En la India, la bibliografía relacionada con la enseñanza de Buda es imprecisa hasta el punto de que es confusa en algunos lugares. Esto podría deberse a que los sabios de la India ni siquiera nunca han visto las otras obras profundas del Dhamma ya mencionadas. Y eso sin mencionar que sin la práctica real de la forma aplicada del Dhamma, a través de la práctica de Vipassana, sus esfuerzos de traducción son erróneos. Todo esto cambiará radicalmente una vez que la obra completa salga a la luz.

Uno puede elegir o no seguir el sendero de acuerdo a los principios de Buda, pero imponer la propia percepción sobre la instrucción, el razonamiento y la enseñanza, constituye una total injusticia. La única forma de solucionar esto es dar a conocer la bibliografía del Dhamma en su totalidad a la gente. Incluso aquellos que han leído todo el Tipitaka siguen confundidos debido a su absoluta ignorancia sobre el aspecto meditativo de la enseñanza. A causa de esta falta de experiencia, su comprensión del Dhamma sigue poco clara y no se lo pueden explicar con exactitud a otros. Considerando todo esto, la gran responsabilidad de divulgar el Dhamma ha recaído sobre nosotros, y debemos llevarla a cabo con coraje y una fuerte resolución. Dado que los recursos para lograr esta tarea solo se encuentran disponibles en este país y en ningún otro lado, tiene que llevarse a cabo aquí. Específicamente, el conocimiento de las profundidades del Abhidhamma (enseñanza superior) no se encuentra en ningún otro lugar del mundo.

Después de que el gobierno se encargue de nuestros negocios, nos sentaremos en un curso por algunos días y luego nos sumergiremos de lleno en el servicio al Dhamma. Al menos ese es el plan.

Al revisar su carta que recibí hace unos días, me puso muy feliz ver cuánto han madurado en su comprensión del Dhamma. No perdieron su autocontrol en absoluto debido a la estatización de nuestras empresas. En este momento, mi mente también se encuentra tranquila. De

hecho, lo que sea que haya sucedido durante las últimas semanas ha fortalecido mi fe en el Dhamma una y otra vez. Durante la estización, nuestras desgracias económicas y tormentas similares, mi mente permaneció serena. Varios acontecimientos maravillosos ocurrieron durante este período y me acordé: “Dhammao have rakkhati Dhammacarim”, cuyo significado es el Dhamma protegerá a aquel que recorra el sendero del Dhamma.

En su carta me recordaron que la India necesita urgentemente el Dhamma, que hay una gran demanda del Dhamma y que yo debería ir hasta allá para dar a conocer Vipassana entre la gente. Les aseguro que no he olvidado la importancia de este trabajo. Pero parece que el momento aún no ha madurado. Dejen que las nubes junten más agua antes de que sean llevadas hacia la India. Dejen que sean cubiertas por las enormes aguas del vasto océano del Dhamma, de forma tal que cuando caigan diluvios allí, eliminen todas las penas y miserias. Así que dejen que el momento madure y, mientras tanto, dejen que estas nubes absorban el Dhamma.

Babu Bhaiya (un hermano mayor, Babulal) también aprueba este plan, y pronto uniremos fuerzas para lograrlo. Por supuesto que tenemos que solucionar esta situación para Banwari (otro hermano menor). Al haberse terminado los negocios, está sin empleo. Sentimos que le haría bien hacerse cargo del trabajo agrícola durante nuestra estadía aquí, de forma que lo podamos ayudar y guiar. Y como ustedes saben, aún contamos con riqueza en forma de ganado y tierras fértiles. Si se dedica laboriosamente y trabaja duro, no hay razón por la que no debería tener el éxito suficiente como para ocuparse de toda su familia. Una vez que esté instalado, ya no nos tendremos que preocupar por él.

Hace veinte años cuando se casaron, les di mis bendiciones en la forma de un poema. Si lo recuerdan, tenía los siguientes versos:

*“Esta Madre Tierra donde nacieron
Y en el refugio de su perfumado suelo jugaron
Si ella, la de tierras doradas, tomó todas*

tus posesiones

Y dejó tú mundo revuelto,

Que brille tu coraje, tu servicio y tu devoción,

*Pues en su regazo residen la felicidad,
el éxtasis más agradable que cualquier alegría divina.*

Ella es la madre tierra y de nuestras acciones

Que nunca se avergüence, eso prometemos.”

Cuando leí su carta recordé este poema, y me alegró mucho que ciertamente hayan renunciado a todas sus posesiones en beneficio de nuestra patria sin desaliento alguno. Aquí Babu Bhaiya ha enfrentado estos acontecimientos con la misma calma. Está preparado para dar los próximos pasos en su vida y la forma en que ha aceptado el cambio es realmente admirable.

1. La pena no debería surgir en la mente. ¿Por qué deberíamos entristecernos por aquellas cosas que de todas formas estaban predestinadas a desaparecer? ¿Por qué deberíamos atormentarnos por pérdidas cuando lo que se escabulló de nuestras manos tarde o temprano estaba predestinado a perderse?

2. Ningún vestigio de odio hacia nadie debería surgir en la mente. Aquellos que fueron responsables de que perdiéramos nuestra riqueza, nuestros bienes, son dignos solo de nuestra compasión, no de nuestra ira. Ellos solo fueron una causa aparente. Si no hubieran sido ellos, alguien más se hubiera convertido en esa causa. Los negocios pudieron haber sido afectados negativamente de alguna otra manera. Una desgracia natural como un incendio, una inundación, o un terremoto pudo haber tenido lugar, ¿y a quién pudimos haber culpado? Teniendo esto en cuenta, piensen en lo que sea que haya sucedido ahora como consecuencia de nuestro kamma pasado y tengan paciencia de manera pacífica. Aquí está la victoria del Dhamma. Estando furiosos generaremos actos mentales no beneficiosos y solo nos haremos daño a nosotros mismos, a nadie más.

3. No permitan que el miedo domine a la men-

**¡IMAGÍNENSE SI ESTAS
HUBIERAN SURGIDO EN
UNA VIDA EN QUE NO
HUBIERA NINGÚN VESTIGIO
DE COMPRENSIÓN DEL
DHAMMA!**

te. ‘¿Oh, qué pasará ahora? ¿Cómo será el futuro?’ Permitir que tales temores consuman la mente la desviarán del sendero del Dhamma. Deberíamos confiar en nuestros buenos actos. Entiendan que lo que sea que esté sucediendo es para nuestro bien. Incluso si eso significa que tengamos que enfrentar adversidades económicas. Los múltiples actos no beneficiosos que cometimos en nuestras infinitas vidas pasadas aún no han sido consumidos en el fuego purificador de Vipassana. Cuando tales acciones fructifiquen, la mejor forma de librarse de su deuda es soportar las adversidades que siguen con una sonrisa. De este modo, el sendero por delante estará libre de espinas. La mente debería rebosar de alegría de que estas adversidades surjan como consecuencia de la sabiduría obtenida del Dhamma. ¡Imagínense si estas hubieran surgido en una vida en que no hubiera ningún vestigio de comprensión del Dhamma! En una existencia de tales características, si las miserias se hubieran vuelto insoportables, las hubiéramos multiplicado varias veces más al generar impurezas, y luego realizar numerosas acciones no beneficiosas. Afortunadamente, ese no es el caso. No hay pena en la mente, ni ira que surja de ella, ni tememos el futuro con aprensión.

Se nos ha otorgado el mejor sendero para aniquilar todas las acciones no beneficiosas de nuestras vidas pasadas. Sin duda debimos haber realizado innumerables actos beneficiosos y acumulado muchos méritos porque entramos en contacto con la segunda dispensación de la enseñanza de Buda. No hay duda en mi mente sobre esto. Con los innumerables méritos que nos respaldan, no hay duda de que nuestro futuro estará lleno de esperanza y felicidad. En este momento, los resultados

de nuestras acciones no beneficiosas se están presentando, pero las estamos soportando con la comprensión del Dhamma. Pronto los frutos de nuestras acciones beneficiosas también madurarán y surgirán ante nosotros. De esta forma, debemos infundir esperanza y confianza en nuestras mentes. No deberíamos permitir que ni el miedo ni la preocupación consuman la mente de ninguna manera.

Deberíamos recordar las palabras del Señor Buda:

*“Phutthassa lokadhammehi, cittam yassa na kampati;
Asokam virajam khemam, etam mangalamuttamam.”*

El significado de esto es que todos experimentan ocho tipos de Loka-Dhamma (condiciones terrenales) durante su vida. ¿Cuáles son los ocho Loka-Dhammas? Estos son ganancia y pérdida, victoria y derrota, felicidad y tristeza, elogio y crítica. Sin embargo, estos no afectan a aquellos que están recorriendo el sendero enseñado por Buda porque sus mentes permanecen calmas y firmes incluso a pesar de estos Loka-Dhammas. No se lamentan, lo que significa que no permiten que la pena surja en sus mentes. Las impurezas de ira, odio y aversión no contaminan sus mentes; permanecen libres de ellas. Sus mentes también se encuentran desprovistas de pensamientos angustiantes cargados de miedo e inseguridad. Por lo tanto, la eliminación de penas e impurezas, y la seguridad en el propio futuro debido al propio kamma, ésta es la máxima bendición.

Debido al Dhamma, y la sabiduría obtenida de él gracias a Vipassana, nuestra determinación para recorrer el sendero debería fortalecerse. El Dhamma indudablemente ayudará a todos en la familia allí. Moren en el Dhamma de forma tal que su luz perdure y se extienda. Protejan el Dhamma y el Dhamma estará destinado a protegerlos, en esto radica el bienestar de todos.

**Quien les desea todo el bien,
Satya Narayan Goenka**

Los diez soldados de Mara

por Sayagyi U Ba Khin



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

Debes tener mucho cuidado. Debes permanecer firme y enfrentar muchas dificultades, de modo que puedas conocer el verdadero anicca (impermanentia) en tu propia experiencia. Debes trabajar arduamente, es por ello que te lo recordamos una y otra vez. Las dificultades llegan en esta etapa del curso. En el tiempo de nuestro gran benefactor, Saya Thetgyi, los estudiantes experimentaban variadas dificultades en la meditación, como no ser capaces de sentir el objeto de atención en lo absoluto. Cuando se les pedía que pusieran su atención en la cima de su cabeza, no podían sentir nada. Durante anapana no podían sentir el área alrededor de las ventanas de la nariz. Algunos no podían sentir su respiración mientras se encontraban respirando. Otros decían

que no podían sentir sus cuerpos. Mientras estés aquí, también te ocurrirán este tipo de cosas. Algunas veces no podrás sentir las sensaciones ni podrás mantener tu atención.

Algunos piensan que han alcanzado el nibbana (la realidad última) cuando no pueden sentir su cuerpo. Si no puedes sentir la presencia de tu cuerpo, simplemente dale un golpe con tu mano y observa. No hay necesidad de preguntarle al Profesor al respecto. Sabrás si tu cuerpo está allí o no. Estas inseguridades son bastante desconcertantes, ¿Verdad?

La naturaleza de vipallasa (distorsión mental, corrupción) te confunde. Éstas son contaminaciones indeseables escondidas en el interior de las personas. Están presentes en cada uno de nosotros. Cuando existe la comprensión de anicca las contaminaciones tienen que irse; pero ellas no quieren hacerlo, lo que ellas quieren en cambio, es que sea esta

comprensión la que se vaya. La naturaleza nibbanica de anicca es muy potente, por lo que Mara (las fuerzas negativas) lucha contra ella. El Padhana Sutta describe los diez soldados de Mara. Debemos ser muy cuidadosos con estos diez soldados, ya que son los destructores de la meditación.

El primer soldado de Mara es el deseo de disfrutar placeres sensoriales

Algunas personas han venido a meditar, pero no a alcanzar el nibbana en absoluto. Vienen con segundas intenciones tales como, "Si me vuelvo cercano a Sayagyi, que conoce a tantas personas en altos cargos, tal vez pueda conseguir un ascenso en mi trabajo." Existen algunas personas así. Vienen con codicia en sus corazones. Estas personas no pueden tener éxito en su meditación. No debe haber codicia. Cuando solicitaste la técnica de Vipassana dijiste: "Nibbanassa sacchikaraoatthaya": "Con el objetivo de alcanzar el nibbana..." Yo te enseñaré a comprender las Cuatro Nobles Verdades, pero si no estás interesado, y no estás dispuesto a dedicarle tiempo ¿qué puedo hacer?

El segundo soldado de Mara es la reticencia a residir o a estar contento en un lugar tranquilo como por ejemplo en una morada en el bosque

Ayer alguien planeaba huir. Se levantó muy temprano y empacó sus pertenencias. Planeaba sentarse con todos ustedes a las siete y media, y luego partir mientras yo estuviera haciendo las entrevistas de las ocho con los estudiantes. Pensaba salir corriendo como un loco, tomar un bus y llegar a su casa. Pensaba recoger sus maletas en otro momento. Afortunadamente, no sé por qué, impartí la hora de adhitthana (firme determinación) más temprano, y él tuvo que sentarse esa hora. Allí estaba, ¡atrapado! Después de la hora de adhitthana, Mara lo dejó, y el estudiante ya no quiere marcharse.

Cuando surge la reticencia a residir en un lugar tranquilo, la persona desea irse y escapar. Puede que nos informe que desea partir, o puede simplemente marcharse en silencio. El

segundo soldado no quiere permanecer en un lugar tranquilo y apartado, debido a la agitación interior.

El tercer soldado de Mara es el hambre, no estar satisfecho con la comida

¿Tienes hambre ahora? Sao Shwe Theik era un estudiante de los verdaderamente hambrientos. Vino con cajas llenas de comida. Dijo que no podía quedarse sin comer, así que le dije, "En ese caso, puedes comer, pero inténtalo por uno, dos o tres días y juzga por ti mismo." Tuve que tratarlo con delicadeza y persuadirlo; pero de todos modos, no pasó hambre en absoluto durante los diez días.

Myanma Alin U Tin dijo que después de tres días comiendo sólo dos veces al día, se sentiría débil y tembloroso, y que jamás en toda su vida lo había intentado por más de tres días seguidos. Me pidió permiso para comer por las tardes y yo le dije, "por supuesto, si es necesario." Cuando llegó, meditó el primer día, el segundo día y los restantes, y no pasó hambre. Uno no siente hambre si la meditación está progresando, sino cuando la meditación no está yendo bien. Algo adentro está haciéndolo sentirse hambriento. Entonces no puede controlar el hambre. Pero una vez que el meditador está establecido en la meditación, no vuelve a sentir hambre otra vez.

El cuarto soldado de Mara es la avidez por diferentes sabores y comidas

No has comido curry de pollo por algún tiempo, ¿quieres comer un kebab? Entonces, ¡no puedes quedarte! Aquí no se sirve pollo pero ofrecemos la mejor comida que podemos. Es por ello que aquí se trabaja tan duro para preparar la comida, con el objeto de que todos puedan disfrutarla y comer bien.

¿Qué ocurre cuando se come una comida muy sabrosa, deliciosa? ¿No estimula acaso esto aún más avidez por comida? ¿Es posible comer sin ninguna apreciación del sabor de la comida? ...Sólo un arahant (persona totalmente liberada) puede hacer esto. ¿No fue acaso el propósito de venir aquí, a este curso,

el erradicar los kilesa (impurezas mentales), erradicar tanha (avidez)? Si mantienes tus ojos cerrados no puedes ver nada, por lo que no generas avidez o apego por objetos visuales. Lo mismo ocurre con lo que se oye. Aquí no hay nadie que esté tocando canciones de May Shin con un reproductor de casetes o una radio. No tienes que escucharlas. Ocurre lo mismo con el olor. Aquí nadie se pasea usando perfumes, por lo que no tiene por qué haber avidez o apego a ningún olor. Aquí no hay nada que pueda hacerte sentir sensaciones corporales placenteras. Pero la lengua, ¿puede eludir el sabor? Sólo si no comes, y en ese caso un doctor tendría que inyectarte glucosa para tu sustento. El sabor tiene lugar cuando la comida entra en contacto con la lengua. Si comes alimentos menos apetitosos, entonces la avidez y el apego por el sabor se reducirán.

Ya que has venido aquí a erradicar tus contaminaciones de avidez, debemos ayudarte proveyendo el mejor ambiente para que éstas no aumenten, ¿No es cierto? Estás intentando aniquilarlas. No queremos erradicar la avidez por un lado, e incrementarla con comida por otro. No proveemos cena por la tarde. Haciendo esto, tenemos mucho menos que hacer. Es mejor para nosotros y también mejor para ti, porque es seguro que te volverás somnoliento si comes por la tarde. Así es que puedes pasar sin cena. Si comes bien por la mañana y durante el almuerzo, esas dos comidas proveerán lo suficiente para los requerimientos de tu cuerpo.

El quinto soldado de Mara es la morra, la pereza y el letargo

Puedes entender esto. Inclusive Maha Moggallana (uno de los principales discípulos del Buddha) lo padeció. Algunos de ustedes pueden quedarse dormidos mientras meditan sentados. Cuando solía ir a mis retiros de meditación, había un hombre anciano que me acompañaba. Nos sentábamos en la sala de meditación del centro de Saya Thetgyi, y el anciano se ubicaba detrás de mí, vistiendo un gran manto de yogui. Después de unos minutos, comenzaba a roncar muy fuerte. Normalmente no hay mucha gente que pueda sentarse y roncar, pero hay muchos meditadores

que sí pueden hacer esto ¡Sentarse, roncar y luego despertar! A esto se le llama thina-middha (pereza y letargo). Thina-middha no puede evitarse. Cuando la visión cabal y la sabiduría se agudizan, se siente la pacífica naturaleza del nibbana; y cuando las naturalezas beneficiosas y perjudiciales chocan, ocurre una reacción y produce calor. Entonces la persona se siente amodorrada y somnolienta.

Si de vez en cuando te sientes amodorrado, tan sólo respira un poco más fuerte; has perdido tu samadhi (concentración). Es una patada interna. Tu samadhi se ha ido. Si pierdes tu samadhi, enfoca nuevamente tu atención en las ventanas de la nariz, respira más fuerte e intenta calmarte. Algunas veces cuando aniccavijja (sabiduría de la impermanencia) se fortalece, experimentas el encuentro de la experiencia física y mental en tu cuerpo, y tu percepción intuitiva se hace más aguda y muy intensa. Entonces, hay un golpe muy fuerte desde el interior, pierdes la comprensión de anicca y te desorientas. No puedes entender qué ha sucedido, y acudes a preguntarle al maestro. Si esto te ocurre repentinamente, hay dos formas de hacerle frente. Un método es intentar trabajar por restablecerte en samadhi, como ya mencioné anteriormente. O puedes salir afuera, despertarte y la reacción pasará. Cuando ocurra esta reacción no te vayas a dormir. Te estoy dando métodos, que son muy importantes desde el punto de vista práctico, con los que puedes hacerle frente. La somnolencia siempre ocurre cuando los sankharas (impurezas) suben a la superficie. Entonces debemos aplicar anicca con firmeza. Recurrir a anicca no debe ser sólo “de la boca para afuera.” Debe ser el conocimiento real de la naturaleza cambiante del cuerpo con conciencia de las sensaciones. Si practicas de esta forma, lo superarás y triunfarás.

El sexto soldado de Mara es no desear estar solo y sentir temor al aislamiento

Algunos no pueden sentarse en una habitación y siempre están cambiándose, buscando compañía y sintiéndose asustados cuando están a solas. Win Min Tham estaba entre aquellas personas que temían a la soledad. Su

casa era muy grande, pero ella no se atrevía a estar sola en ninguna habitación; necesitaba a alguien acompañándola todo el tiempo. Vino aquí a meditar y trajo consigo a su empleada doméstica. Me pidió permiso para dejar las luces encendidas cuando meditara en su habitación, así que se lo permití. Y no sólo eso, alguien tenía que sentarse muy cerca de ella mientras meditaba. No se atrevía a estar sola. Cuando estaba a solas sentía oleadas de calor por todo el cuerpo. Luego de quedarse por un curso mejoró un poco. Después del curso siguiente, ya se sentaba sola en la pequeña celda en la oscuridad. Vino por diez días cada mes con regularidad y se benefició mucho por ello. De entre los asustadizos, ella era la primera, pero su miedo ahora ya se ha ido. ¿No es maravilloso?

El séptimo soldado de Mara es la duda sobre si uno puede tener éxito en la meditación

Yo supongo que esto es verdad para todos, preguntarse si su meditación será exitosa o no. (Esa chica se está riendo). Tú puedes tener éxito. Lo importante es deshacerse de akusala (condicionamientos perjudiciales), y de los kilesa (contaminaciones mentales) incrustados en nosotros. Eso es lo importante.

El octavo soldado de Mara es volverse orgulloso y arrogante cuando la meditación es exitosa

Cuando la meditación mejora, uno puede sentirlo en el interior. Las contaminaciones se hacen más ligeras y uno tiende a volverse presumido y arrogante, y a pensar “Ese fulano parece no estar haciéndolo muy bien. Será mejor que lo ayude”. Estoy diciendo esto desde mi propia experiencia. Mucho tiempo atrás, por ejemplo, cuando comencé con este centro de meditación, en ese entonces no teníamos salón del Dhamma. Había una cabaña de unos cuatro metros cuadrados que ya estaba aquí cuando compramos el terreno. Un día U Hla Maung salió después de la meditación de la mañana y dijo, “Miren”. Y se levantó el longyi mostrando pequeños eczemas que se expandían por sus muslos y piernas, como la piel de un pato desplumado. La patada interna había

sido tan fuerte que todos esos eczemas habían aparecido. Se arremangó el longyi y nos lo mostró diciendo, “Por favor miren. Observen cuán fuerte ha sido la patada interna. Por favor, ustedes también inténtenlo arduamente, inténtenlo arduamente”.

Es por eso que les estoy diciendo que no sermoneen. Si hay algo que quieran preguntar, pregúntenmelo a mí. Si hay algo que quieran decir, díganmelo a mí. Cuando U Hla Maung nos sermoneó, había ego en ello, el “yo” estaba allí, “Yo lo estoy haciendo bien. Estas personas parecen no estar logrando nada”. Él jugaba muy bien al fútbol, tenía muy mal carácter, siempre listo para el golpe, el ataque y el puñetazo. Cuando una persona de muy mal temperamento, con mucho calor interno, sufre una patada interior, se manifiesta en la superficie del cuerpo. Al día siguiente U Hla Maung no pudo meditar. No podía sentir ninguna sensación y tuvo que acudir a Sayagyi en busca de orientación.

Les estoy hablando de otras personas porque deseo referirme a la naturaleza de las cosas. Si progresan en su práctica, tan sólo permanezcan en silencio y procedan con su propia meditación.

El noveno soldado de Mara se refiere al maestro y dice relación con hacerse reconocido, recibiendo muchos regalos, ganando mucho respeto y homenaje

Yo recibo muchos homenajes y ofrendas. Tengo que controlarme para no volverme presuntuoso. Miren todo esto ¿No es esto acaso como para volverse presuntuoso? Tengo que vigilarme. Nosotros comenzamos este trabajo aquí para las personas de la oficina de la Auditoría General, de tal manera que pudiesen meditar en su tiempo libre, pero ahora hay muy pocos de ellos aquí. No comenzamos esto conforme al dinero, sino conforme al Dhamma. Cualquier empleado de la oficina que medita por diez días se convierte en miembro. La cuota de admisión es meditar por diez días. ¿No es esto bueno? No necesitas pagar ni un centavo para suscribirte. Tan sólo meditar continuamente, cuidar de tu práctica,

no perderla. Empezamos desde ahí y miren dónde hemos llegado. El dinero no hubiese podido hacerlo. Fue el Dhamma el que lo hizo. Esto es lo que creemos y de todos modos no poseemos dinero alguno.

Este centro no me pertenece. U Ba Khin no debe volverse presuntuoso diciendo, “Éste es el centro de U Ba Khin”. No soy dueño de él. Pertenece a la Asociación Vipassana de la oficina de la Auditoría General. Tendría que irme si me despidieran. ¡Miren, qué bien! No es de mi propiedad. Tengo que ser reelegido cada año. Sólo si me reeligen estaré aquí. Si ellos dicen que han encontrado a alguien mejor que yo y escogen a esa persona, esto se terminó para mí. O yo podría no gustarles a algunos miembros del comité, podrían decir que hablo demasiado y elegir a otro. Entonces tendría que irme. Yo no soy dueño de este lugar.

El décimo soldado de Mara es seguir un falso Dhamma, crear un Dhamma nuevo y especial, con el objetivo de recibir abundantes ofrendas, elogiándose uno mismo y desestimando a los demás

Es por esto que no quiero decir demasiado sobre los demás. Dejemos que los demás hablen de nosotros como les plazca, ¿no es esto correcto? Algunos maestros desarrollan apego al hecho de recibir ofrendas. Y entonces, para conseguir más estudiantes, les enseñan lo que a ellos les gusta, falsas enseñanzas, enseñanzas que no son las enseñanzas de Buddha, simplemente porque desean la reverencia y las ofrendas. Dejan de trabajar en el Dhamma puro. Ése es el décimo soldado de Mara.

El Dhamma disuelve las penas y las desdichas, proporcionando felicidad. ¿Quién nos da esta felicidad? No nos la da el Buddha, es el aniccavijja (sabiduría de la impermanencia) en tu interior quien la proporciona. Debemos practicar Vipassana de manera tal que el aniccavijja no se detenga ni desaparezca. ¿Cómo practicar? Enfoca tu atención en los cuatro elementos, en calma, cultivando samadhi y no permitiendo que se rompa el sila (preceptos morales). Decir mentiras es, de entre los pre-

ceptos, el que más me preocupa. No temo al resto de ellos. Porque al mentir, la base del sila se debilita. Cuando el sila es débil, el samadhi se debilita y entonces pañña (sabiduría) también se debilitará. Habla con la verdad, trabaja regularmente, fortalece el samadhi y pon atención a lo que está ocurriendo en tu cuerpo; entonces la naturaleza de anicca surgirá naturalmente.

Nuestro benefactor Saya Thetgyi dijo, “Muy rápido, vibrando incesantemente, agitado, disecionado, ardiente, la destrucción del cuerpo; éstos son los signos de la impermanencia”. Es el cuerpo el que está cambiando. El pensamiento que conoce que rupa (materia) está cambiando es nama (mente). Cuando rupa cambia y desaparece, el nama que ha percibido el cambio-y- desaparición de rupa, también cambia y desaparece. Ambos, rupa y nama, son anicca. Mantén esto en mente, sé conciente de ello.

Enfoca tu atención en la cima de la cabeza, y muévete hacia abajo por todo el cuerpo: desde la cima de la cabeza a la frente y luego al rostro, desde el rostro al cuello, del cuello a los hombros, desde los hombros hacia las manos. Donde sea que la mente vaya puede ser como tocar con una pequeña antorcha, sintiendo el calor donde quiera que la antorcha toque, donde quiera que la mente vaya. ¿Por qué? Porque hay ardor y aniquilación ocurriendo dentro; es la naturaleza innata de la combustión de las unidades atómicas en el interior. Esto está presente de manera muy clara. Aprende a ser sensible a ello de tal forma que puedas sentirlo. Inténtalo con una mente atenta y lo sabrás.

Cuando se practica la meditación y uno se vuelve atento y observa con el conocimiento de la Vipassana, las impurezas, los perjudiciales samudaya akusala (impurezas surgidas) ya no pueden permanecer por más tiempo. Tienen que irse gradualmente y cuando todos se han ido, la persona se torna controlada, estable, y capacitada para vivir bien.

¿Durante cuánto tiempo tendrá uno que trabajar? Hasta que todos los inmensurables, incontables akusala kamma (acciones per-

judiciales) antiguos, acumulados durante el propio viaje a través del samsara (ciclo de renacimientos), sean erradicados mediante la observación de la naturaleza de anicca. Entonces uno se convierte en un sotapanna (aquel que ha alcanzado el primer estado de santidad, que ha experimentado el nibbana), en un ariyapuggala (persona noble). Esto no se puede conseguir fácilmente.

Alcanzar el nibbana final, en el que todos los sankharas son abolidos, está muy lejos, pero ¿no quisieras intentarlo y experimentar por ti mismo el nibbana menor? Si sólo pudiese experimentarse después de la muerte, estos estudiantes extranjeros jamás practicarían esta meditación. Ellos han probado un poco, les ha gustado y han seguido viniendo desde cerca y desde muy lejos. Envían a sus amigos y conocidos, que también vienen desde lejos. ¿Por qué? Porque ellos han probado el sabor del Dhamma.

Es importante que haya un maestro que ayude a los estudiantes a probar el sabor del Dhamma. Pero los estudiantes deben trabajar para poder experimentarlo. ¿Cómo se llama

este sabor? Se llama dhamma rasam. “Sabba rasam dhamma rasam jinati”: de entre todos los sabores, el sabor del Dhamma es el más noble, el mejor.

Debes intentar trabajar arduamente para obtener ese sabor. Tal como un monarca humano goza de los placeres humanos, el monarca deva (ser celestial) goza de los placeres deva y brahma (el ser celestial superior) goza de los placeres brahma; del mismo modo los nobles ariyas (personas santas) tales como el Buddha y los arahants pueden también gozar del sabor del Dhamma que han obtenido. Debes intentarlo arduamente hasta que tú también puedas probar este sabor; pero por favor no trabajes al extremo, sin moderación. Intenta trabajar conforme al horario que te hemos dado, trabaja en el tiempo apropiado, al máximo, con gran cuidado y esfuerzo.

*Fonte: Vipassana Research Institute
Dhamma Giri, Igatpuri 422 403
Título Original en Inglés:
The Ten Soldiers of Mara
Primera Edición Electrónica
en Español: 2008*

.....

La palabra se difunde

En aquellos tiempos, a principios de los años setenta, los occidentales que viajaban a India comenzaron a asistir a los cursos dictados por Goenkaji.

Muchos de esos viajeros eran hippies que iban a India en busca de algo espiritual. Goenkaji daba los cursos en hindi pero dirigía algunas palabras en inglés para estos occidentales. Pronto ellos le pidieron que enseñara todo el curso en inglés así como en hindi. Para el curso número 20, un grupo de occidentales invitó a Goenkaji a Dalhousie, en las montañas del



Himalaya, para que impartiera un curso en inglés. Él no quiso pues no sentía que su inglés fuera lo suficientemente bueno. Los estudiantes se quejaron en una carta a Sayagyi U Ba Khin,

quien dijo a Goenkaji que debía ir y que no se preocupase, el Dhamma se encargaría de la barrera lingüística. Y Goenka fue.

Durante los dos primeros días del curso, mientras estaba sentado en el asiento del Dhamma, experimentó una extraña sensación de asfixia. Y como resultado la primera noche sólo pudo hablar quince minutos.

La segunda noche tuvo que esforzarse por hablar durante unos veinticinco minutos. Nuevamente se sintió sofocado. ¿Fue quizás debido a los nervios que le provocaba hablar en inglés? La verdadera causa resultó ser otra.

Sucedió que al tercer día sintió fuertes vibraciones que fluían de una habitación al lado de la sala de meditación. Fue allí a mirar y se sorprendió al encontrar un cráneo humano sobre una mesa y en la cercanía, un cuchillo curvo ensangrentado. Uno de los estudiantes le explicó que era miembro de un grupo místico local. Tres noches atrás había asistido a una cremación y su gurú (su maestro) había hecho un sacrificio animal con ese cuchillo como parte de un ritual. El maestro le había dicho que su meditación sería muy exitosa si mantenía el cráneo y el cuchillo cerca de él.

Ahora Goenkaji entendió la causa de las malas vibraciones. Se le pidió al estudiante que se deshiciera del cráneo y el cuchillo. Esa tarde, apenas unos momentos antes del comienzo del discurso, sintió que las vibraciones puras del Dhamma inundaban su ser a través de la parte

superior de la cabeza. Comenzó el discurso y se encontró con que hablaba inglés tan fluidamente como hablaba hindi. Habló durante una hora completa. Goenka estaba sorprendido y asombrado de sí mismo!

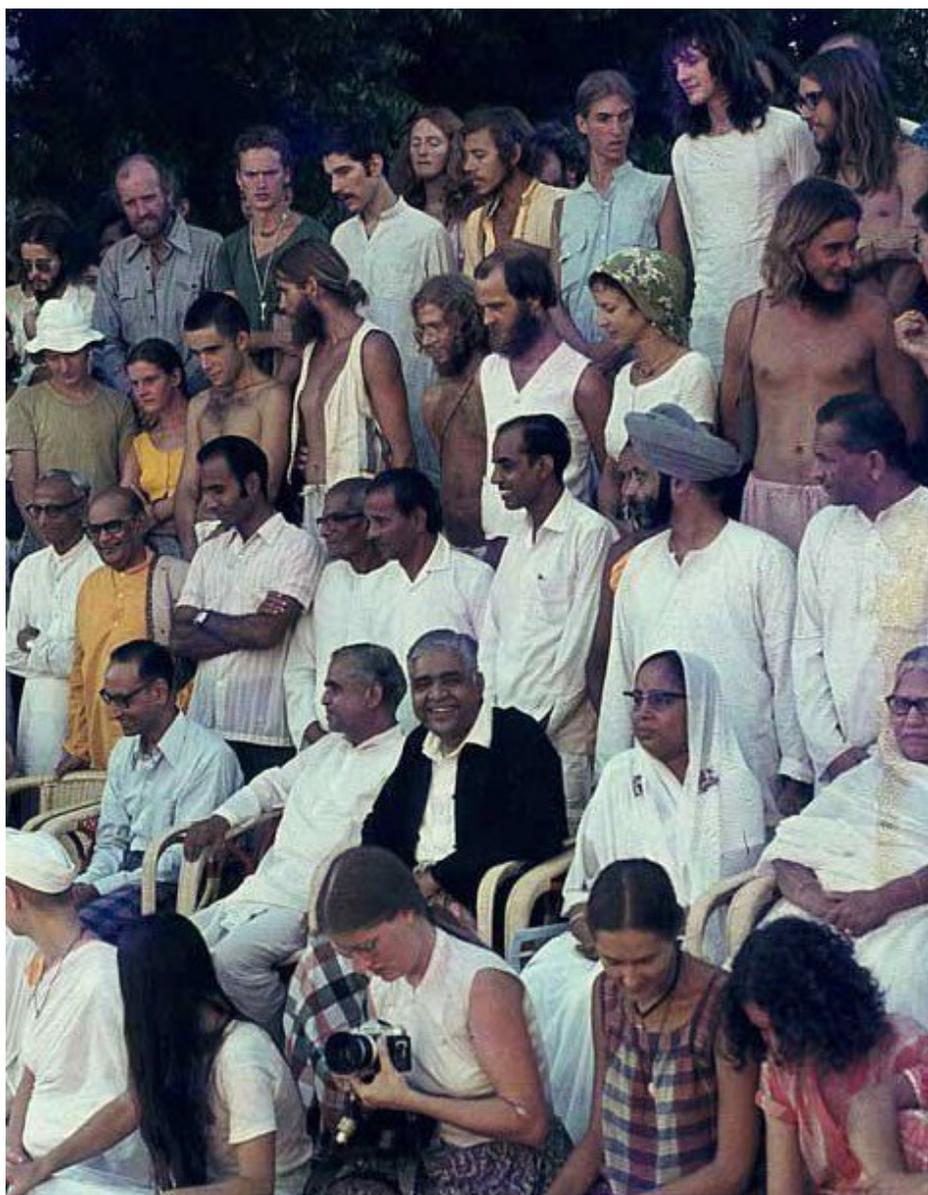
Después de esto todos los cursos fueron en ambos idiomas y más y más estudiantes empezaron a venir de diferentes partes del mundo. Comenzaba así a cumplirse el deseo de Sayagyi U Ba Khin para que el Dhamma se difundiera.

Vipassana se extendería a tra-

vés de todo el mundo. Sin lo sucedido en Dalhousie quizás no hubiese sido posible impartir cursos en inglés y la Vipassana no habría llegado tan lejos.

Lo que mucha gente encontró muy atractivo en los cursos es la forma científica y lógica en la que Goenkaji enseñó. Sus estudiantes realizaron su propia investigación sobre la naturaleza de la verdad interior. Se les alentó a no creer nada hasta que lo experimentaran por sí mismos.

Libro: Be Happy!
A Life Story of Meditation Teacher, S.N.Goenka
Vipassana Research Institute



Yatras: *peregrinaciones del Dhamma*

Yatra (peregrinación) o debiese decir, el “carnaval” del Dhamma, donde vemos mara (impurezas, fuerzas negativas), cómo llega y cómo se va al observarla con anicca. Incluso si reaccionas, te das cuenta rápidamente cómo surgen los sankharas, cuándo sucede la reacción y cómo se va momento en momento.

Cuando empezamos con las yatras, era puramente para servir e inspirar a más latinoamericanos a visitar los lugares emblemáticos de la vida de Buda y practicar el dhamma más profundamente. Y en lo personal, es una maravillosa oportunidad para desarrollar los paramis tal como el Buda dijo: “Sabba Danam, Dhamma Danam Janati” (el regalo del Dhamma excede a todos los otros regalos), y también para obtener la vibración del dhamma con la gracia de los lugares de Buda. Buda dijo que una vez en la vida uno debiese visitar los 4 lugares principales relacionados con su vida, “el lugar donde nació, donde se iluminó, donde dio la primera enseñanza (Dhammacakka) y donde fallece (Mahaparinibbana)”. Y aquí estoy, en compañía de los latinoamericanos con quienes comparto esta ocasión cada año, y me siento muy afortunado.

Hablando de los lugares visitados, la maravillosa pieza arquitectónica del emperador Piyadassi Ashoka es prueba de la existencia de Buda y de la excelencia del arte de hace 2500 años. Las historias Jataka (historias de vidas pasadas del Buda), que fueran talladas en cuevas, puertas, monasterios y estupas nos inspiran a seguir desarrollando nuestros paramis. La estupa de Sanchi y las cuevas Kanheri son ejemplos de ello.

Sarnath y Varanasi (Dhammacakka, lugar del discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda del Dhamma) nos iluminan sobre las verdades de la vida, mientras que el Río Ganges nos muestra todas las fases de la vida. Muchos cuerpos muertos esperando ser quemados, familiares llorando por sus seres queridos, niños jugando, sadhus desnudos practicando ascetismo para liberarse del samsara,

visitantes que pasan, etc. Aquí no tienes opción, sólo queda observar el Dhamma a través de anicca, el camino intermedio que Buda enseñó por primera vez a sus cinco compañeros en este lugar.

En su lugar de nacimiento, Lumbini, puede uno experimentar la calma. ¡Aquí nació Gautama, y qué maravilloso lugar para venir al mundo!, donde dos de los previos Budas, Kanakmuni y Kakusandha, nacieron, vivieron y enseñaron Dhamma.

Shravasti, Vaishali, Kushinagar y Rajgir son, a su vez, lugares maravillosos para abrazar y sentir las vibraciones del Dhamma, practicar Vipassana y anicca cada momento.

Finalmente, en Bodhgaya me percaté que las palabras “Ehi Passiko” (“Ven y ve” o “Ven y comprenderás por ti mismo”) fueron acuñadas allí donde Buda consiguió la iluminación. Mientras meditamos bajo el árbol bodhi, uno puede fácilmente observar quietud y tranquilidad dentro de nuestras mentes, todo acompañado por ruidos y cánticos al rededor. La gracia de este lugar y la poderosa metta presente en él hacen que se liberen pequeñas impurezas a través de las lágrimas mientras se medita. Es, al mismo tiempo, un lugar maravilloso para conocer diferentes creencias, y el camino hacia el objetivo final, que es nibbana.

La primera vez que se organizó una yatra fue una tarea difícil, pero una voz vino de dentro diciéndome: “No te preocupes, el Dhamma te ayudará” y el resto es historia. Mientras servía casi un mes durante la peregrinación, recibí ayuda de mis experiencias anteriores sirviendo en Dhamma Giri y de la valiosa guía de profesores asistentes. Algunos de ellos me trataron como un niño contándome historias de Jataka casi todos los días, lo que definitivamente me inspiró y ayudó a desarrollar mis paramis. Todo ese entrenamiento durante todos esos años, en mi segunda casa Dhamma Giri, me han ayudado tanto en la vida cotidiana como en la vida profesional y especialmente

en las peregrinaciones. Tres años han pasado ya, y soy parte de la Yatra latinoamericana. He sido testigo de cómo mara se presentó a través de malentendidos, diferencias culturales, conflictos, pero con la conciencia de anicca, no dando importancia a los condicionamientos, mara es derrotado, y todos nos convertimos en una gran familia del Dhamma.

Una peregrinación es como un curso de Vipas-

sana, en la que los sankharas están obligados a salir debido a los maravillosos y poderosos lugares de la vida del Buda que visitamos. Es como si fueran pruebas para comprobar si estamos practicando anicca adecuadamente en la vida cotidiana o no. Y sí, estamos.

Un estudiante antiguo de Vipassana

.....

Comprensión recta

por Patrick Given-Wilson

La comprensión recta tiene que iluminar todos y cada uno de los aspectos de la práctica de Vipassana.

El Buda lo llamó samma ditthi. En pali, la lengua hablada en India en su tiempo, ditthi significaba literalmente “una visión” o “una filosofía.” Entonces, como ahora, había muchas filosofías en uso. Pero samma ditthi, comprensión recta, no tiene nada que ver con ninguna filosofía o posición intelectual. Aún con una gran devoción, la convicción total y absoluta de la veracidad de cada palabra de Buda no liberará a nadie. La convicción solamente convierte las enseñanzas en un sistema de creencias como cualquier otro, y así se vuelve una trampa. Buda utilizó cuidadosamente la palabra samma, que significa “correcta,” y samma ditthi sólo llega a ser samma cuando es practicada. Esta es la diferencia fundamental, y esto es lo que purifica al practicante: la práctica.

Samma ditthi es sencillamente la observación y comprensión de la realidad, la experiencia práctica de la realidad dentro de la estructura física y mental. Esto requiere la comprensión



de la realidad de las Cuatro Nobles Verdades: el sufrimiento, la causa del sufrimiento, la cesación del sufrimiento y el camino que lleva a la cesación del sufrimiento. La comprensión recta sólo está presente cuando experimentamos verdaderamente las Cuatro Nobles Verdades.

Los estudiantes suelen llegar a un curso de 10 días con diferentes visiones filosóficas o procedencias religiosas. Pueden ser escépticos. Empiezan con sila, moralidad, y continúan con samadhi, concentración, simplemente observando la respiración, hacia lo que no puede

haber objeción alguna. Entonces, cuando la mente se va calmando, se vuelve más aguda y capaz de percibir las sensaciones del cuerpo. En este punto se produce la visión interna, Vipassana, y se introduce samma ditthi, la práctica de la mera observación sin reacción, con la comprensión de anicca: la comprensión de que cada aspecto de la estructura física y mental está constantemente surgiendo y desapareciendo. A través de la experiencia, esto se transforma en comprensión recta. Entonces, en la práctica de Vipassana, no hay ignorancia, no hay posibilidad de reaccionar, y el meditador simplemente es consciente de cada momento. Esto es panna, la sabiduría de la impermanencia, que lleva a la comprensión de dukkha, sufrimiento, y anatta, no-yo.

Por lo tanto samma ditthi es un buen punto de partida para el meditador. Cuando surge, empieza a purificar cada una de las partes del Noble Sendero Óctuple.

Samma sankappa significa pensamiento recto, libre de pensamientos de ira, aversión, odio, lujuria o pasión. Samma ditthi implica la comprensión de que toda impureza, cualquiera de tales pensamientos, es peligroso. El meditador se limita a aceptar y observar la impureza a nivel de las sensaciones y cómo ésta desaparece. Entonces toda la actitud cambia: los pensamientos de ira, pasión y apego se tornan en pensamientos de amor, comprensión y generosidad. También hay determinación: para recorrer el sendero sin desviarse.

Ocurre lo mismo con sila. Samma vaca, palabra recta, se refiere a abstenerse de pronunciar palabras duras, falsas, que hieren a otros, o palabras innecesarias. Samma kammanta, acción recta, se refiere a evitar acciones nocivas tales como matar, robar, conductas sexuales dañinas o tomar intoxicantes. Igualmente, samma ajiva, recta actividad, requiere evitar el comercio con armas, venenos, carne o cualquier comercio o profesión que contamine a la sociedad instigando a otros a romper su sila. Por supuesto, la gente entiende que puede ser castigada por las leyes del estado, o perder su reputación en la sociedad. Pero las leyes son caprichosas y la gente puede esconder de los demás sus desmanes, la gente puede incluso

temer un castigo después de la muerte. Pero samma ditthi se basa en la experiencia interior actual. Es la aceptación de que no se puede realizar una actividad, una acción o una palabra dañina sin generar antes una gran impureza en la mente y que generar impureza es dañino para el que lo hace. El meditador elige no hacerlo y cada aspecto de sila se desarrolla no debido al miedo o la ceguera sino al recto entendimiento. Como Buda dijo:

Mano-pubbangama
dhamma
Manosettha
manomaya

La mente es anterior a todo.
La mente es lo más importante.
Todo se origina en la mente.

Toda acción, de obra o de palabra, llevada a cabo sobre la base de una mente impura, sólo acarrea sufrimientos. Samma ditthi desarrolla esta comprensión: es la volición mental lo que cuenta, lo que da el resultado. Una mente pura trae inevitablemente felicidad; una mente impura, sufrimiento. Como dijo Buda: "Sé egoísta, pero sabiendo dónde reposa tu interés real."

Samma vayama, esfuerzo recto, es el esfuerzo de no generar nuevas impurezas, de erradicar viejas impurezas, y de generar y desarrollar buenas cualidades. Samma ditthi, trabajando con las sensaciones, en la comprensión de cuán dañinas son estas impurezas. Es también la comprensión de cómo erradicarlas: cómo la mente de forma natural deviene pura y desarrolla cualidades positivas.

Samma sati, conciencia recta, es saber que todo momento sin conciencia de la realidad es un momento de ignorancia. No es simplemente la conciencia de un acróbata, es la comprensión de que todo momento de ignorancia, sin darse cuenta de lo que está sucediente en nuestro interior, está generando alguna impureza. Con esta comprensión el meditador trata de estar consciente en todo momento de su propio cuerpo.

Mientras samma sati se desarrolla, y mien-

tras el meditador progresa, samma ditthi también aumenta. Al principio surgen sensaciones burdas, desagradables. Con samma ditthi, el meditador desarrolla la capacidad de ser paciente, de entender que esas sensaciones desagradables pasarán. Aparece la ecuanimidad. Entonces se encuentra la fase de bhanga: un flujo libre de sensaciones sutiles por todo el cuerpo, una experiencia muy agradable, sorprendente. Pero también es una trampa potencial, por el viejo hábito del apego a las sensaciones agradables. Samma ditthi debe estar ahí para recordar al meditador que esta experiencia es también anicca, que no es permanente y que todo apego es peligroso. Sólo con esta comprensión el meditador progresará.

Entonces se alcanza una fase de profunda tranquilidad. De nuevo samma ditthi debe estar presente para recordarnos que esta experiencia tampoco es permanente, que todavía está en el ámbito cuerpo-mente. Incluso ahora

se puede sentir una oscilación sutil, esta es la señal, el mensaje de que esta experiencia es anicca. El meditador se pone en guardia y ahora samma samadhi empieza a desarrollarse. De nuevo, incluso cuando el meditador está profundamente concentrado y absorto en el objeto, samma ditthi, la comprensión de anicca, debe estar ahí. Sólo entonces es puro samma samadhi. En este punto se debe desarrollar una muy profunda ecuanimidad, con la mera observación, sin ansiar la meta, sin apego a nada. Samma samadhi se convierte en samadhi de liberación.

De esta forma, samma ditthi, comprensión recta, debe estar presente desde el principio hasta el final para iluminar cada paso en el progreso de un meditador. Cuando el meditador practica debidamente, samma ditthi le apoya y aumenta con la práctica. Esto se vuelve un círculo virtuoso, que conduce finalmente a la iluminación total.

ARIYA ATTHANGIKA MAGGA EL NOBLE SENDERO ÓCTUPLE

SILA
moralidad

Samma vaca – palabra recta

Samma kammanta – acción recta

Samma ajiva – actividad recta

SAMADHI
*dominio
de la
mente*

Samma vayama – esfuerzo recto

Samma sati – consciencia recta

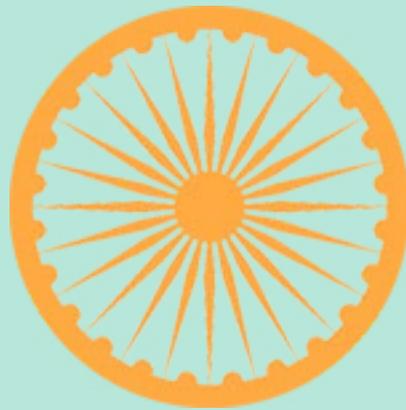
Samma samadhi – concentración recta

PANNA
sabiduría

Samma sankappa – pensamiento recto

Samma ditthi – comprensión recta

Publicado en VNL –
Vipassana Newsletter
International, 2006



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.