

Crónicas y Ensayos de S.N. Goenka



Desde 1971 el Patrikā (el Boletín de Vipassana en el idioma Hindi) ha sido enviado a miles de persona en la India. Cada Boletín ha contenido un artículo — corto o largo — escrito por Goenkaji y ha sido traducido a muchos idiomas. A continuación una compilación de sus ensayos traducidos del inglés al español expuestos de forma cronológica.



Compilado por
D. Huamán

Contenido

Viriya, El Pāramī del Esfuerzo Adecuado	4
La Cadena de Maestros Saya Thetgyi (1873-1945)	7
El Camino del Buddha se manifiestas mediante la experiencia de la realidad.	16
El Ilimitado Mettā de mi Maestro	23
Toda la Gratitud Hacia Myanmar	26
Dhamma: Luz en la Oscuridad	33
Una Decisión conforme al Dhamma	36
Cuarenta Años de una Nueva Vida	46
Kamma — La Verdadera Herencia	52
La Volición Correcta del Dana	55
Construyendo el Hogar del Dhamma	59
¡Buen Viaje, Hermano del Dhamma!	61
Buddhasahassanāmāvalī	69
Liberación de la Adicción	74
Liberación de todas las Esclavitudes	82
Celebración del Año Centenario	84
Mensaje por el Día del Nacimiento Centenario	91
El Dhamma está para ser Practicado	93
Sirviéndote a Ti Mismo y a los Demás	97
Sīla: Los Cimientos del Dhamma	100
Trabaja por tu Propia Salvación	107
Los Beneficios de <i>Sacca Adhiṭṭhāna</i>	114
Buena Voluntad Compasiva	118
Ayuda para los Afectados por el Terremoto	125
Paz Interna para la Paz Mundial	130
La Dulzura del Dhamma	133
La Importancia de la Auto Observación	135
La Importancia de la Respiración Natural	140
Qué se Difunda el Dhamma	145
La Importancia de la Meditación Diaria	148
Los Beneficios del Servicio en el Dhamma	152
Consciencia de la Respiración Natural	155
Las Causas de la Desdicha y su Erradicación	159
Buddha: El Súper Científico de la Paz	165
Auto-Observación y Auto-Corrección	170
La Fraternidad del Dhamma	174
El Ofrecimiento del Dhamma	176
El Dhammadāna del Servicio	176
El Dāna del Pensamiento, el Lenguaje y las Acciones Correctas	177
¡Sé Auto-Dependiente!	181
Camina Tú Mismo por el Sendero	186
Mi Amigo Munindraji	193
Ninguna Fuerza Puede Detener el Dhamma	200
Cuatro Tipos de Personas	203
¿Fue el Buddha un Pesimista?	207

Cincuenta y cinco años en el Sendero del Dhamma	212
La Gloriosa Cultura de la India	215
Cumpliendo el Sueño del Dhamma	220
Para Felicidad y Bienestar de Muchos	225
De la Devoción a la Práctica	230
Diferentes Tipos de Felicidad	235
La Gran Renunciación	238

Vīriya, El Pāramī del Esfuerzo Adecuado

por S. N. Goenka

*Sabbe saṅkhārā aniccā'ti
yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe;
esa maggo visuddhiyā*

Todas las cosas son impermanentes
cuando alguien observa esto con sabiduría
entonces se desapega del sufrimiento
éste es el sendero la purificación.

Dhammapada 227

Los Pāramīs son virtudes — es decir, buenas cualidades humanas. Mediante el perfeccionamiento de estos, uno cruza el océano de la desdicha y alcanza el estado de la total purificación, la plena iluminación. Todo aquel que esté trabajando para liberarse tiene que desarrollar estos diez pāramīs. Estos son necesarios para disolver el ego y alcanzar el estado de total ausencia de ego. Un estudiante del Dhamma que aspire a lograr el estado final de la liberación se une a un curso de Vipassana con el objeto de desarrollar estos pāramīs.

Poco a poco, éste desarrolla estos pāramīs en cada curso. Ellos deberían también ser desarrollados en la vida diaria. Sin embargo, en la atmósfera de un curso de meditación, la perfección de un pāramī puede acelerarse considerablemente.

Una vida humana posee una limitada duración, con limitadas capacidades. Es importante que uno utilice la vida con el mejor propósito. Y no puede haber propósito más elevado que establecerse en el Dhamma, en el sendero, que conduce hacia la liberación de las impurezas, de la ilusión del ego, al objetivo final de la verdad última. Por lo tanto, ningún esfuerzo posee más valor para un ser humano que la aplicación de todas las facultades para dar unos pasos sobre este sendero.

En un curso de Vipassana, un meditador utiliza al máximo su energía y del tiempo que dispone para desarrollar las facultades de *sati* (consciencia) y de *paññā* (sabiduría). El estudiante se aplica en hacerse consciente de cada cosa que está ocurriendo dentro de sí mismo, desde el nivel más burdo hasta el más sutil. Al mismo tiempo, se esfuerza en observar desapasionadamente cualquier realidad que pudiese manifestarse en cada momento, con el entendimiento que esa experiencia es impermanente, que eso también cambiará. Estas dos facultades, en una adecuada combinación, conducirá al meditador a través del sendero de la total liberación, la total iluminación.

De vez en cuando, debido al arraigado patrón de conducta de la mente, el meditador es inundado por ondas de aversión, cansancio y pereza, agitación mental y escepticismo. Estos no son más que la reacción de las propias impurezas mentales, intentando detener el proceso de purificación que uno ha comenzado. El estudiante sabio persiste en la lucha, utilizando toda su energía para oponerse a estos enemigos. Uno se fortalece a sí mismo con el *pāramī* de *vīriya*.

La Verdad es Dios

por S. N. Goenka

No mucho después que comenzara a enseñar Vipassana en la India, se organizó un curso en Sevagram. Éste es el pueblo fundado por Mahatma Gandhi para gente que desee llevar el ideal de una vida simple de servicio. Entre aquellos que participaban en el curso había muchos que habían sido amigos cercanos de Gandhiji durante su vida. Cerca del final del curso una de estas personas, un hombre anciano, vino y me dijo, “¡Ahora por fin comprendo lo que Gandhiji estaba haciendo, después de todos estos años!” Y me contó la siguiente historia.

Había sido costumbre de Gandhiji organizar reuniones para rezar en las cuales acudían decenas de miles de personas. En estas congregaciones él le decía a toda la gente que cantara prédicas o himnos y que hicieran palmas con las manos. Pero mientras lo hacían él se sentaba en silencio enfrente de ellos, con los ojos cerrados y las manos juntas en su regazo. El no hacía palmas con sus manos ni enunciaba ni una palabra.

“Un día”, me dijo este hombre, “le pregunté a Gandhiji, ‘¿Por qué no canta y daba palmas como todo el mundo? ¿Qué está haciendo cuando se sienta con los ojos cerrados?’ Él respondió, ‘Estoy siendo testigo de la presencia de Dios en mí.’

‘¡Usted es testigo de la presencia de Dios en usted! ¡Eso es maravilloso! Por favor, dígame cuál es la forma de Dios que aparece en su visión interna.’

‘Bueno, a través de todo mi cuerpo puedo sentir el cambio que se produce, un flujo o una corriente constante. Ésta es la verdadera naturaleza de este cuerpo. Yo observo esta verdad. Y para mí esto es Dios. No puede afirmarse si es que realmente existe un Dios supremo, pero no puede haber duda que la verdad es una realidad. Para mí la verdad es suprema, la verdad es Dios. Yo experimento esta verdad de momento a momento dentro de mí.’

Gandhiji no había escuchado jamás la palabra “Vipassana”, pero había comenzado espontáneamente a practicar la técnica. Después de todo, ¿qué es la Vipassana sino observar la verdad sobre nosotros, la verdad de nuestra naturaleza siempre cambiante? Y quien observe esta

naturaleza se transforma naturalmente por ella para convertirse en una persona de mente pura que está apta para experimentar la verdad última.

La Cadena de Maestros Saya Thetgyi

(1873-1945)

*Yathapi ruciram puppham,
vanṇavantam agandhakam.
Evam subhasita vaca,
aphala hoti akubbato.*

Como una flor que es amorosa y
hermosa, pero sin fragancia,
así de fructífera es la palabra bien dicha
de aquel que no la practica.

Dhammapada 51

El siguiente relato está basado, en parte, en una traducción del libro "Saya Thetgyi" de Dhammācariya U Htay Hlaing, Myanmar.

Saya Thetgyi (se pronuncia "Saya Telli" en birmano) nació en un pueblo de agricultores llamado Pyawbwegyi, situado a 13 Kilómetros al sur de Rangún, en la rivera opuesta del río Rangún, el 27 de junio de 1873. Lo llamaron Maung Po Thet. Su padre murió cuando solo contaba diez años, y su madre tuvo que hacerse cargo sola de los cuatro niños: él, sus dos hermanos y una hermana.

Ella sostuvo a la familia vendiendo buñuelos de verdura en el pueblo. El pequeño recorría el pueblo vendiendo los buñuelos sobrantes, pero a menudo regresaba a casa sin haber vendido ninguno porque era demasiado tímido para promocionar su mercancía. Por eso su madre hizo que le acompañase su hermana pequeña; él llevaba la bandeja sobre la cabeza, y su hermana voceaba la mercancía.

Su educación formal solo duró seis años porque él era necesario para ayudar en el sustento de la familia. Sus padres no poseían ni tierras ni campos de arroz, por lo que se dedicaban a recoger los rastrojos de arroz que quedaban después de la cosecha en los campos de otros. Un día al volver de los campos de arroz, Po Thet encontró unos pececillos en un charco que se estaba secando. Los cogió y los llevó a casa para soltarlos en el estanque del pueblo. Su madre al verlos pensó en castigarlo, pero cuando el niño le explicó por que los había cogido, exclamó en cambio, "¡*Sādhū, sādhu!*" (bien-dicho, bien-hecho). Era una mujer bondadosa que nunca les regañaba, pero tampoco toleraba ningún *akusala* (acto inmoral) .

A los catorce años Maung Po Thet empezó a conducir una carreta de bueyes con la que transportaba arroz. Era tan pequeño que llevaba un cajón al cual se subía para poder montar la carreta.

Diariamente entregaba todo su sueldo a su madre.

El pueblo de Pyawbwegyi se encuentra en una llanura cultivada, regada por varios afluentes del río Rangún. Como navegar por ellos resultaba muy difícil en la época en que los campos de arroz estaban anegados, corrientemente se viajaba en "*sampan*" (barcas largas de fondo plano). El siguiente trabajo de Maung Po Thet fue remar un *sampán*.

El dueño de un molino de arroz de la localidad observó con cuanto ahínco trabajaba en transportar las cargas de arroz, que lo contrató como controlador del molino con un sueldo de seis rupias al mes. Así fue como empezó a vivir solo en el molino. Hacía una comida muy sencilla: arroz y buñuelos de guisantes.

Al principio compraba su arroz a un guarda indio o a otros trabajadores, luego ellos le sugirieron que cogiera parte del grano que caía al suelo del molino que se empleaba para dar de comer a los cerdos y a las gallinas. Maung Po Thet se negó diciendo que no podía coger el grano sin permiso del dueño del molino. Cuando el dueño se enteró le dio permiso para hacerlo. Pero Maung Po Thet no pasó mucho tiempo comiendo aquellas sobras. Como trabajaba tanto y era tan colaborador, los dueños de la carreta y del *sampán* empezaron a darle también arroz. Pese a esto, Maung Po Thet continuó recogiendo el grano que barría del suelo y se lo entregaba a los pobres del pueblo que no podían comprar arroz.

Pasado un año le subieron el sueldo a diez rupias, y a los dos años a quince rupias. El dueño del molino le ofreció dinero para comprar arroz de calidad y le permitió moler gratis cien cestas de arroz al mes. Su sueldo aumentó a veinticinco rupias y con él ya podía mantener a su madre con holgura.

Maung Po Thet, como era costumbre entonces, se casó con Ma Hmyin cuando cumplió dieciséis años. Su mujer era la menor de tres hermanas, hijas de un rico terrateniente y comerciante de arroz. Tuvieron dos hijos, una mujer y un varón. Vivieron con los padres y las hermanas de Ma Hmyin, como era costumbre en Birmania. Ma Yin, la menor de las hermanas de Ma Hmyin, permaneció soltera y tenía un floreciente y pequeño negocio. Esta hermana de su mujer contribuyó más adelante y ayudó a U Po Thet en la práctica y enseñanza meditación.

Ma Khin, la hermana mayor de Ma Hmyin's, se casó con Ko Kaye y tuvieron un hijo llamado Maung Nyunt. Ko Kaye dirigía los trabajos del campo y los negocios. Maung Po Thet, que se llamaba ahora U Po Thet o U Thet (Sr. Thet), también prosperaba en la compraventa de arroz.

Cuando era niño U Thet no tuvo la oportunidad de convertirse en monje novicio. (En Birmania, ordenarse monje es una práctica corriente e importante). Pero cuando su sobrino Maung Nyunt, al cumplir doce años se hizo novicio, U Thet lo hizo con él, y más adelante se ordenó bhikkhu.

Cuando tuvo cerca de veintitrés años, aprendió la meditación Anapana con Saya Nyunt, un maestro laico, y continuó su práctica durante siete años.

U Thet y su mujer tenían muchos amigos y parientes que vivían cerca de ellos en el pueblo. Llevaban una vida idílica, llena de satisfacciones, rodeados del calor y la armonía de sus tíos, tías, sobrinos, sobrinas, primos, parientes y amigos.

Esta paz y felicidad tan sencillas se vieron sacudidas en 1903 cuando el pueblo fue asolado por una epidemia de cólera. Muchos aldeanos murieron, algunos muy rápidamente. Entre ellos se encontraban el hijo de U Thet y su hija adolescente (que según dicen murió en sus brazos). También perdieron la vida su cuñado Ko Kaye y su mujer, así como una sobrina que había sido la compañera de juegos de su hija.

Estas calamidades afectaron a U Thet profundamente, y no pudo encontrar refugio en nada. Deseando desesperadamente encontrar alguna salida a su desdicha, le pidió permiso a su mujer, a su cuñada Ma Yin, y a otros parientes para abandonar el pueblo en la búsqueda de "lo inmortal".

U Thet, acompañado en sus viajes por su compañero y devoto seguidor, U Nyo, recorrió Birmania en una búsqueda ferviente. Visitó monasterios en los bosques y lugares de retiro en las montañas y estudió con varios maestros, tanto monjes como laicos. Finalmente decidió hacer lo que le había aconsejado su primer maestro Saya Nyunt, ir al norte de Monywa para practicar con el venerable Ledi Sayadaw.

Durante estos años de búsqueda espiritual, su esposa y su cuñada permanecieron en Pyawbwegyi cultivando los campos de arroz. Los primeros años regresaba a casa ocasionalmente para constatar que todo marchaba bien. Al comprender que la familia prosperaba, empezó a meditar de forma más continua. U Thet permaneció siete años con Ledi Sayadaw y durante ese tiempo su mujer y su cuñada lo mantuvieron enviándole todos los años parte del dinero que ganaban en la cosecha de su granja.

Acompañado por U Nyo, volvió finalmente a su pueblo, pero no así a su vida anterior de padre de familia. Ledi Sayadaw, al despedirse de él, le aconsejó que trabajase con ahínco para desarrollar su *samādhi* (concentración) y su *paññā* (sabiduría purificadora), para así poder eventualmente enseñar a los demás.

Atendiendo a sus palabras, U Thet y U Nyo, al llegar a Pyawbwegyi, se dirigieron directamente a la *sala* (casa de reposo) en el lindero de la granja familiar, y la comenzaron a utilizar como sala de Dhamma. Allí comenzaron a meditar de forma continua. Acordaron con una mujer que vivía cerca para que les preparara la comida dos veces al día mientras ellos mantenían su retiro.

U Thet permaneció viviendo así durante un año, mientras progresaba rápidamente en su meditación. Al finalizar aquel período de tiempo comprendió que necesitaba los consejos de su maestro, y a pesar de que no podía hablar en persona con él, sabía que en un armario de su propia casa estaban sus libros. Debido a esto se dirigió hacia allá para consultar los manuales.

Mientras tanto, su esposa y su cuñada se habían puesto furiosas con él por no haber vuelto a su casa después de una ausencia tan larga. Su mujer había decidido incluso divorciarse de él. Cuando las dos hermanas vieron que U Po Thet se acercaba, decidieron que ni le iban a saludar ni a dar la bienvenida. Sin embargo, tan pronto como llegó a la puerta, ellas le dispensaron una generosa bienvenida. Hablaron un rato, y U Thet les rogó que le perdonasen, cosa que ellas hicieron de buen ánimo.

Le invitaron a tomar el té y a comer, después él recogió sus libros. Le explicó a su mujer que había tomado los ocho preceptos y que ya no volvería a su vida de padre de familia; a partir de ese momento serían como hermano y hermana.

Su mujer y su cuñada lo invitaron a que comiese en casa todos los días y decidieron contentas seguir manteniéndolo. Él estaba muy agradecido por su generosidad y les dijo que solo les podía pagar lo que hacían dándoles el Dhamma.

Otros parientes, entre ellos el primo de su mujer U Ba Soe, fueron a verle y a hablar con él. Pasadas dos semanas, U Thet dijo que perdía mucho tiempo yendo y viniendo a comer, por lo que Ma Hmyin y Ma Yin ofrecieron mandarle la comida del mediodía a la *sala*.

Mal interpretando el fervor de U Thet, al principio la gente del pueblo no quería que él los instruyera. Pensaban que el dolor de las pérdidas que había sufrido y su ausencia en el pueblo lo habían hecho perder la cabeza. Pero poco a poco, por sus actos y palabras, se dieron cuenta de su transformación y de que realmente llevaba una vida de acuerdo al Dhamma.

Pronto alguno de sus parientes y amigos le pidieron que les enseñara a meditar. U Ba Soe ofreció hacerse cargo de los campos y de las otras responsabilidades de la casa, y la hermana y la sobrina de U Thet decidieron preparar las comidas. En 1914, cuando tenía cuarenta y un años, U Thet comenzó a enseñar Anapana a un grupo de unas quince personas. Todos los estudiantes permanecieron en la *sala*, pero algunos iban a su casa de vez en cuando. Daba charlas a sus estudiantes de meditación y también a personas interesadas en el tema, aunque no lo practicasen.

Sus oyentes encontraron sus charlas tan eruditas que se negaban a creer que U Thet tuviera escaso conocimiento teórico sobre el Dhamma.

Gracias al generoso apoyo financiero de su mujer y su cuñada, y a la ayuda de otros miembros de su familia, los meditadores que acudían a la sala del Dhamma de U Thet eran mantenidos tanto en la comida como en cualquier otra necesidad, incluso hasta el punto de que, en una ocasión, compensaron a unos trabajadores por los sueldos perdidos mientras hacían un curso de Vipassana.

En 1915, tras enseñar durante un año, U Thet llevó a su mujer, a su cuñada y a otros miembros de su familia a Monywa a ofrecer sus respetos a Ledi Sayadaw que tenía entonces unos setenta años. Ledi Sayadaw se alegró mucho cuando le habló de sus experiencias en la meditación y de los cursos que había realizado.

Fue en aquella visita que Ledi Sayadaw le entregó a U Thet su báculo y le dijo: "Mi gran discípulo, toma mi báculo y continúa. Cuídalo bien. No te lo doy para que tengas una larga vida, sino como una recompensa, para que no haya contratiempos en tu vida. Has tenido éxito. A partir de ahora tendrás que enseñar el Dhamma de *rūpa* y *nāma* (mente y materia) a seis mil personas. El Dhamma que tú conoces es inagotable, por lo que debes propagar el *sāsana* (era de la enseñanza del Buddha). Ríndele homenaje al *sāsana* en mi lugar.

Al día siguiente Ledi Sayadaw convocó a todos los monjes de su monasterio, y le pidió a U Thet que permaneciese allí diez o quince días para instruirlos. El Sayadaw habló así a la reunión de bhikkhus:

"Tomad todos nota. Este laico es mi gran discípulo U Po Thet, del sur de Birmania. Puede enseñar meditación como si fuera yo mismo. Quienes deseen practicar la meditación que le sigan. Aprendan de él la técnica y practíquenla. Tu, Dāyaka Thet (laico que mantiene a un monje, que satisface sus necesidades tales como ropa, comida, medicinas, etc.), iza en mi lugar el estandarte de la victoria del Dhamma, comenzando en mi monasterio."

U Thet enseñó allí meditación Vipassana a unos veinticinco monjes conocedores de las escrituras. A partir de entonces se le conoció como Saya Thetgyi (saya significa "profesor" y gyi es un sufijo que denota respeto).

Ledi Sayadaw alentó a Saya Thetgyi a que enseñara el Dhamma en su nombre. Saya Thetgyi sabía de memoria muchos de los numerosos textos escritos por Ledi Sayadaw, y podía explicar el Dhamma haciendo referencia a las escrituras tan bien, que los Sayadaws (maestros monjes) más eruditos no podían encontrar falta alguna. La petición de Ledi Sayadaw de que él enseñara Vipassana en su lugar era una seria responsabilidad, pero Saya Thetgyi sentía dudas debido a su falta de conocimientos teóricos. Reverenciando a su maestro con gran respeto, le dijo: "De entre todos sus

discípulos, yo soy el que conoce menos las escrituras. Repartir el *sāsana* enseñando Vipassana tal y como me lo ha encomendado es un deber muy sutil y a la vez muy pesado de llevar a cabo, señor. Por eso le ruego que si en algún momento necesitase aclarar algo, me dé Usted su ayuda y su guía. Por favor sea mi apoyo, y por favor repréndame cuando sea necesario."

Ledi Sayadaw lo confortó contestando: "No te abandonaré, ni siquiera en el momento de mi muerte."

Saya Thetgyi y su familia volvieron a su pueblo al sur de Birmania y debatieron con otros miembros de la familia los planes para llevar a cabo lo que Ledi Sayadaw les había encomendado. Saya Thetgyi pensó que quizá debiera viajar por el país para estar así mas en contacto con la gente. Pero su cuñada le dijo: "Aquí tienes una sala del Dhamma y podemos ayudarte preparando comida para los estudiantes. ¿Por qué no dar los cursos aquí? Vendrá mucha gente a este sitio para aprender Vipassana." Él aceptó y empezó a dar regularmente cursos en su sala en Pyawbwegyi.

Tal y como había predicho su cuñada, muchas personas comenzaron a venir, y la reputación de Saya Thetgyi como profesor de meditación se extendió. Enseñaba a gente sencilla como labradores y obreros, y también a personas versadas en los textos en pali. El pueblo no estaba muy lejos de Rangún, la capital de Birmania durante la dominación inglesa, por eso también vinieron funcionarios del estado y gente de la ciudad como U Ba Khin.

Como cada vez llegaban más personas a aprender a meditar, Saya Thetgyi nombró profesores auxiliares a algunos meditadores antiguos y experimentados como U Nyo, U Ba Soe, y U Aung Nyunt.

El centro crecía año tras año y los cursos eran de hasta doscientas personas, monjes y monjas incluidos. Como ya no cabían más personas en la sala del Dhamma, los estudiantes con mayor experiencia practicaban la meditación en sus casas y acudían a la sala sólo para los discursos.

Desde que regresó del centro de Ledi Sayadaw, Saya Thetgyi vivía solo, y únicamente comía una vez al día, solo y en silencio. Igual que los bhikkhus, nunca hablaba sobre sus logros en la meditación. Si le preguntaban, nunca decía en que estado de meditación se encontraba él o cualquier otro de sus estudiantes, a pesar de que en Birmania había muchas personas que creían que era un *anāgāmi* (una persona que ha alcanzado el estado que precede a la iluminación final), y se le conocía como "Anagam Saya Thetgyi".

Saya Thetgyi tuvo que enfrentar ciertas dificultades que no encontraban los maestros monjes porque en aquella época era muy poco corriente encontrar maestros laicos de Vipassana. Por ejemplo, hubo gente que se oponía a él por no estar muy versado en las escrituras. Saya Thetgyi simplemente ignoró estas críticas y dejó que los resultados de la práctica hablasen por sí solos.

Durante treinta años enseñó meditación a todos cuantos acudieron a él, guiado por su propia experiencia y utilizando como referencia los manuales de Ledi Sayadaw. En 1945, cuando contaba setenta y dos años de edad, había cumplido su misión de enseñar a miles de personas. Su esposa había muerto, su cuñada estaba paralítica, y su propia salud estaba fallando. Distribuyó entonces todos sus bienes entre sus sobrinos y sobrinas, mientras reservaba 50 acres de campos de arroz para mantener su sala del Dhamma. Poseía veinte búfalos de agua que habían labrado sus campos de arroz durante años. Los distribuyó entre personas que sabía que los tratarían bien, y se despidió de ellos afectuosamente diciendo: "Habéis sido mis benefactores. El arroz ha crecido gracias a vosotros. Ahora ya no trabajaréis más. Ojalá que os liberéis de esta clase de vida y logréis una existencia mejor."

Saya Thetgyi se mudó a Rangún para recibir tratamiento médico y para ver a los estudiantes que tenía allí. Dijo a algunos de ellos que moriría en Rangún y que su cuerpo sería cremado en un lugar en que no hubiera habido antes ninguna cremación. También dijo que no guardasen sus cenizas en lugares sagrados, porque no estaba totalmente libre de impurezas, es decir, no era un *arahant* (ser totalmente iluminado).

Uno de sus estudiantes había creado un centro de meditación en Arzanigone, en la ladera norte de la Pagoda de Shwedagon. Muy cerca había un refugio antibombas construido durante la segunda guerra mundial. Saya Thetgyi lo utilizó como cueva de meditación. De noche permanecía con él uno de sus profesores asistentes. Sus estudiantes de Rangún, incluidos el Auditor General U Ba Khin, y el delegado de impuestos U San Thein, iban a verlo siempre que podían.

A todos cuantos iban a verle, los instruía para que practicasen con diligencia, para que trataran con respeto a los monjes y monjas que acudían para practicar la meditación, para que fuesen disciplinados en mente, palabra y obra, y para que ofrecieran sus respetos al Buddha en todo cuanto hicieran.

Saya Thetgyi acostumbraba a ir todas las tardes a la Pagoda de Shwedagon, pero al cabo de una semana, debido a que se sentaba en un refugio excavado en la tierra, se resfrió y le dio fiebre. Su estado empeoró a pesar de ser tratado por los médicos. Debido a esto, sus sobrinas y sobrinos vinieron a Rangún desde Pyawbwegyi. Todas las noches sus estudiantes, unos cincuenta, se sentaban juntos a meditar. Durante aquellas meditaciones en grupo Saya Thetgyi permanecía meditando en silencio.

Una noche, alrededor de las diez; Saya Thetgyi se encontraba con algunos de sus estudiantes (U Ba Khin no podía estar presente). Estaba acostado sobre su espalda, y su respiración se hizo muy fuerte y prolongada. Dos de los estudiantes lo observaban con atención mientras el resto meditaba en silencio. A las once en punto, su respiración se hizo más profunda. Parecía como si cada

inspiración y cada espiración durasen cinco minutos. Tras respirar tres veces de esta manera dejó totalmente de respirar, y Saya Thetgyi murió.

Su cuerpo fue cremado en la ladera norte de la Pagoda de Shwedagon y más tarde Sayagyi U Ba Khin y sus discípulos construyeron allí una pequeña Pagoda. Pero quizá el monumento más justo y duradero para un maestro tan singular es el hecho de que la misión de extender el Dhamma otorgado por Ledi Sayadaw a toda la sociedad sigue llevándose a cabo.

Jugando con Fuego

por S.N. Goenka

Entre aquellos que venían a aprender la meditación de Saya Thetgyi había un budhista erudito, un hombre muy culto. Desgraciadamente parecía estar más interesado en la teoría de la Vipassana que en experimentarla en sí mismo. Inclusive terminó su curso de diez días satisfactoriamente, y se quedó muy complacido por lo que había hecho.

Unos meses más tarde este hombre regresó a visitar a Saya Thetgyi, y respetuosamente colocó ante él uno o dos volúmenes. “Señor”, dijo, “He escrito un libro explicando cómo meditar y se lo he dedicado a usted como mi profesor”. Saya Thetgyi preguntó, “¿son éstas las únicas copias que has traído aquí las cuales poseen una dedicatoria para mí?” “¡Oh, no señor! Todas contienen la dedicatoria”

“Bueno, si deseas dedicármelas todas a mí, trae todas las copias de tu libro”. El alumno estaba feliz y de acuerdo en hacer esto, pensando que talvez Saya Thatgyi realizaría una ceremonia para bendecir su trabajo. Después de unos días regresó con un carro de libros. “¿Son éstas todas las copias de tu libro?” Preguntó Saya Thetgyi. “Sí, señor” contestó el hombre, orgullosamente.

“Muy bien”, dijo Saya Thetgyi, “ponlas a un lado, ahí abajo”. El alumno lo hizo tal como Saya Thet lo indicó, colocando los libros en pilas cuidadosamente.

“Ahora,” dijo el profesor, “anda a la cocina y trae una botella de kerosene y unos fósforos.”

“¿Kerosene, Señor? ¿Fósforos?”. El hombre estaba desconcertado. ¿Qué uso le daría Saya Thetgyi a ello en la ceremonia? “Sí, kerosene y fósforos”. Nuevamente el alumno hizo tal como se le indicó, aunque ya con algo de mala gana. Cuando regresó con la botella y los fósforos, Saya Thetgyi dijo, “¡Bien!, Ahora esparce el kerosene sobre los libros y préndeles fuego.”

El alumno no pudo contenerse más. “¿Qué, Señor? ¡Debe estar bromeando! He trabajado en estos libros durante muchos meses.”

Saya Thetgyi replicó “Deberías haber usado mejor tu tiempo y meditar. ¿Cómo puedes explicar la meditación a otros a menos que hayas meditado profundamente en ti mismo? E inclusive si hubieras entendido debidamente gracias a tu propia experiencia, ¿cómo podrías esperar que otros aprendan la meditación mediante un libro? Ellos solamente se quemarían a sí mismos con tal certeza como unos niños jugando con fuego. ¡Mejor quema esos libros!”.

El Camino del Buddha se manifiesta mediante la experiencia de la realidad.

por S. N. Goenka

*Yato-yato sammasati
khandhanam udayabbayam
labhati piti-pamojjam,-
amatam tam vijanatam.*

Cuando y donde uno encuentre el surgimiento y
la desaparición de la estructura físico mental
uno disfruta de la dicha y la delicia, (que conduce) el estado inmortal
experimentado por los sabios.

Dhammapada 374

*El siguiente artículo ha sido condensado de un discurso público realizado por **S.N. Goenka** en Bangkok, Tailandia, En Septiembre de 1989.*

Todos queremos evitar el sufrimiento, vivir una vida de paz y armonía. Simplemente no sabemos cómo hacer esto. Fue la iluminación de Siddhatta Gotama lo que le hizo posible reconocer la verdad: dónde yace la miseria, cómo empieza y cómo puede ser erradicada.

Existieron muchas técnicas de meditación prevaleciendo en aquellos tiempos; tantas como las hay ahora. El Buddha las probó todas, pero no estaba satisfecho porque encontró que con ellas no podían liberarse de las miserias. Luego realizó su propio descubrimiento. A través de su experiencia personal descubrió la técnica de la meditación Vipassana, la cual erradicó el sufrimiento de su vida y lo hizo una persona totalmente iluminada.

Existen muchas técnicas que ayudan temporalmente. Cuando se es miserable se puede desviar la atención hacia otra cosa. Entonces se siente que se ha escapado de la miseria, pero uno no se ha librado de ella totalmente.

Si algo desagradable pasa en la vida, uno se agita y se quiere escapar de ello. Se puede ir al cine, o se puede salir a beber o ceder ante otros entretenimientos sensuales y así sucesivamente. Pero el intento de escapar no es una solución al problema, en su lugar, la desdicha está multiplicándose.

El Buddha se dio cuenta que uno debe afrontar la realidad. En vez de escapar de los problemas se debe afrontarlos. El descubrió que todas las prácticas de meditación en aquellos días consistían meramente en desviar la atención de la mente hacia otros objetos del sufrimiento prevalecientes.

Sin embargo, se dio cuenta que sólo una parte de la mente se desviaba realmente del problema. En la profundidad interna uno se mantiene reaccionando, generando *saṅkhārās* (reacciones) de avidez, aversión o engaño, y el sufrimiento se desarrolla en las mismas profundidades de la mente. El objeto de la meditación no debería ser un objeto imaginario, debería ser una realidad real, tal y como es. Uno debe trabajar con cualquier realidad que se manifieste en uno mismo, cualquier experiencia en el marco de cuerpo.

En la práctica de Vipassana uno tiene que explorar la realidad por sí mismo, la realidad de la estructura material y mental, la interacción entre ellas que nos conduce a identificarnos con un “yo”, con un “mi” o “mío”. Uno genera una gran cantidad de apego hacia esa estructura físico-mental y como resultado todo se vuelve un gran sufrimiento. Para experimentar esto en el sendero de un Buddha uno debe observar la verdad de la mente y la materia. Las características básicas deberían ser experimentadas por el meditador. Esta experiencia se transforma en sabiduría.

Una sabiduría puede ser de tres tipos: la obtenida escuchando a otros, la obtenida por el análisis intelectual, y la sabiduría desarrollada mediante la experiencia directa. Antes, inclusive en los tiempos del Buddha, hubo maestros que enseñaron moralidad y técnicas de concentración, fueron quienes al menos hablaron de sabiduría. Pero esta sabiduría fue sólo recibida o intelectualizada. El Buddha encontró que uno puede jugar un montón de juegos intelectuales o devocionales, pero sin la experiencia directa de la verdad o el desarrollo de la sabiduría mediante la experiencia personal, nadie puede liberarse. Vipassana es la experiencia personal que desarrolla la propia sabiduría. Uno puede escuchar discursos o leer las escrituras, o se puede usar el intelecto y tratar de entender: ¡Sí, la enseñanza del Buddha es maravillosa! Pero esa no es la experiencia directa de la sabiduría. El marco entero de la mente y la materia - los seis sentidos y sus respectivos objetos- tienen la básica característica de *anicca* (impermanencia), *dukkha* (sufrimiento) y *anattā* (ego). El Buddha quería que nosotros experimentemos la realidad en nosotros mismos; que exploremos la verdad dentro del marco del cuerpo físico. La estructura mental posee cuatro factores: la consciencia, la percepción, la parte de la mente que siente la sensación y la parte de la mente que reacciona.

Para explorar ambos campos el Buddha nos dio *kāyānupassanā* (observación del cuerpo) y *cittānupassanā* (observación de la mente).

¿Cómo se podría observar el cuerpo mediante la experiencia directa a menos que se sienta?. Debe haber algo ocurriendo en el cuerpo el cual se sienta y se reconozca. Entonces se puede decir: ¡Sí, puedo practicar *kāyānupassanā*! Entonces el meditador podrá sentir las sensaciones: esto es *vedanānupassanā* (observación de las sensaciones).

La misma realidad es para *cittānupassanā* (la observación de la mente): A menos que algo aparezca no se podrá experimentar directamente. Lo que aparezca en la mente es dhamma (contenido

mental). Por lo tanto *dhammānupassanā* (observación de los contenidos mentales) es necesario para *cittānupassanā* (observación de la mente).

Es así como el Buddha dividió estas prácticas: *kāyānupassanā* y *vedanānupassanā* pertenecen a la estructura física. *Cittānupassanā* y *dhammānupassanā* pertenecen a la estructura mental. Observen en su experiencia personal cómo se relacionan la mente y la materia mutuamente. Creer que la mente y la materia pueden ser entendidos mediante algún medio sin la experiencia directa es un engaño. Solamente la experiencia directa nos permitirá entender la realidad sobre la mente y la materia. Así es cómo empieza a ayudarnos.

Mientras, entiendan como practicamos Vipassana. Empezamos con *Ānāpāna*, la conciencia de la respiración natural. No hacemos ejercicios ni regulamos la respiración como se hace con *prāṇāyāma*. Observamos la respiración en las entradas de la nariz. Si un meditador trabaja continuamente en una atmósfera adecuada, sin interrupciones, en dos o tres días alguna realidad sutil aparecerá manifestándose por sí misma: una sensación natural, normal, alguna sensación corporal como tal vez frío, calor, latidos, pulsaciones u otros. Cuando el meditador llega al cuarto día de la práctica, encontrará que existen sensaciones en todo el cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. Uno siente todas esas sensaciones y se pide que no se reaccione a ellas. Tan sólo observar; observar objetivamente, sin identificarse con dichas sensaciones.

Al momento de llegar al día siete u ocho, se puede experimentar las realidades más sutiles. El Dhamma (la ley natural) empezará a ayudarnos. Se puede observar entonces una realidad aparentemente sólida como una estructura física en el nivel de las sensaciones. Observando, observando, se llega a un estado en el que se experimenta toda la estructura física como nada más que partículas subatómicas: a través de todo el cuerpo nada más que *kalāpas* (partículas subatómicas). E inclusive estas pequeñas partículas no son sólidas. Son sólo vibraciones, ondas. Las palabras del Buddha se hicieron claras a través de su experiencia.

Sabbo pajjalito loko, sabbo loko pakampito.

El mundo entero no es más que combustión y vibración.

Como lo pueden experimentar ustedes mismos, vuestro *kāyānupassanā* (vuestra observación del cuerpo), vuestro *vedanānupassanā* (vuestra observación de las sensaciones) los llevará a experimentar que la materia del mundo entero no es más que vibraciones. Entonces será muy fácil para ustedes practicar *cittānupassanā* (observación de la mente) y *dhammānupassanā* (observación de los contenidos mentales). La enseñanza del Buddha consiste en moverse de lo burdo, de una realidad aparente, a una sutil, a una verdad última, de *oḷārika* a *sukhuma*. A través de la disección y la división de la realidad, se llega a la verdad última. Como resultado de la experiencia de la realidad de la materia, se experimenta la realidad de la mente: *viññāṇa* (conciencia), *saññā*

(percepción), *vedanā* (sensación) y *saṅkhārā* (reacción). Si ella se experimenta a través de la Vipassana correctamente se volverá muy claro cómo funciona.

Supóngase que se ha alcanzado el estado en el cual se ha experimentado toda la estructura física como una vibración. Si un sonido entra en contacto con esta estructura se notará que este sonido no es más que una vibración. La primera parte de la mente, la conciencia, ha hecho su trabajo: la conciencia del oído ha reconocido que algo ha sucedido en la puerta del sentido del oído. Como si un gong hubiese sido golpeado en un punto, se inicia una vibración la cual se extiende por todo el cuerpo. Primero esta es una mera vibración, ni agradable ni desagradable.

La percepción reconoce y evalúa el sonido: “¿es una palabra; qué palabra?, ¡elogio!, ¡oh maravilloso!, ¡muy bueno!” la sensación resultante, la vibración, se vuelve muy agradable. De la misma manera, si las palabras son de abuso, la vibración será muy desagradable. La vibración cambiará de acuerdo a la evaluación proporcionado por una parte de la mente. Entonces la tercera parte de la mente empezará sintiendo una sensación, agradable o desagradable.

Entonces la cuarta parte de la mente empezará a trabajar. Ésta es la reacción; su trabajo es reaccionar. Si la sensación es agradable reaccionará con avidez, si es desagradable con aversión. Sensación agradable: ¡me gusta, muy bueno!, quiero más, más! ; similarmente si es un sensación desagradable: “no me gusta, no lo quiero, que se detenga”. Generar aversión y avidez es dirigida por la cuarta parte de la mente.

Entiende que este proceso está sucediendo constantemente en una puerta de los sentidos u otra. Cada momento algo está sucediendo en una de las puertas de los sentidos. En cada momento la conciencia respectiva reconoce un contacto, la percepción reconoce el contacto, la parte de la mente que siente, siente; y la parte que reacciona, reacciona, ya sea con aversión o avidez. Esto ocurre constantemente durante toda la vida.

Aparentemente, al nivel superficial, pareciera que estamos reaccionando con ansiedad o aversión hacia estímulos externos. En realidad, no es así. El Buddha descubrió que reaccionamos a nuestras sensaciones. La iluminación del Buddha consistió en este descubrimiento. Él dijo:

Saḷāyatana-paccayā phasso; phassa-paccayā vedanā; vedanā-paccayā taṇhā.

En base a los seis sentidos, surge el contacto, en base al contacto surge la sensación; en base a la sensación surge la reacción.

Se volvió tan claro para él: los seis sentidos orgánicos entran en contacto con el exterior, ya sea agradable o desagradable. Después, una sensación agradable o desagradable aparece, la avidez o la aversión no comienza antes de eso. Este hecho fue posible gracias a que el Buddha se sumergió

profundamente en su interior y lo experimentó por sí mismo. Fue a la raíz del problema y descubrió cómo erradicar la causa del sufrimiento desde su raíz.

En el plano intelectual de la mente, intentamos entender la avidez y la aversión, pero la mayoría del tiempo lo reprimimos. Consciente o inconscientemente estamos rodando entre la avidez y la aversión, sin salida.

El Buddha descubrió la manera de salir de ello: cuando se experimente una sensación por cualquier razón, simplemente hay que observarla.

Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati
vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati
samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

[El meditador] vive observando el fenómeno del surgir del cuerpo. Vive observando el fenómeno del desaparecer en el cuerpo. Vive observando el fenómeno del surgir y desaparecer simultáneamente en el cuerpo.

Cada sensación surge y desaparece. Nada es eterno. Cuando se practica Vipassana, se comienza experimentado esto. Aunque sea una sensación desagradable en el cuerpo, se observa, surge solamente para desaparecer. Aunque la sensación sea agradable, se observa, es tan sólo una vibración surgiendo y desapareciendo. Agradable, desagradable o neutra, la característica de la impermanencia se mantiene constantemente. Se experimenta entonces la realidad de *anicca* (impermanencia). No se cree en ello porque lo diga el Buddha, o las escrituras o una tradición o inclusive porque el intelecto lo diga. Se acepta la realidad de *anicca* porque se experimenta directamente. Es así cómo se recibe la sabiduría y cómo el entendimiento intelectual se vuelve una experiencia personal de sabiduría.

Solamente la experiencia de *anicca* modificará el patrón de comportamiento de la mente. Sintiendo sensaciones en el cuerpo y entendiendo que todo es impermanente, no se reacciona con deseo y aversión, y uno se mantiene ecuánime. Practicando esto continuamente se modifica el hábito de reaccionar en los niveles más profundos de la mente. Cuando no se genera un nuevo condicionamiento de avidez o aversión, los viejos condicionamientos afloran y también desaparecen. Mediante la observación de la realidad tal y como es, uno se vuelve libre de todos los condicionamientos de avidez y aversión.

La psicología occidental hace referencia a la mente consiente. El Buddha llamó a esta parte de la mente *paritta citta* (una muy pequeña parte de la mente). La mente consiente no reconoce lo que sucede en el inconsciente o medio consiente. Existe una gran barrera entre el *paritta citta* y las profundidades de la mente. Vipassana rompe esa barrera, llevándolo a uno desde la superficie de la

mente a los niveles más profundos de ella, exponiendo el *anusaya kilesa* (impureza mental latente) que yace ahí.

Lo llamado mente “inconsciente” no es inconsciente. Está siempre consciente de las sensaciones, y se mantiene reaccionando ante ellas. Si son agradables reaccionan con aversión y si son agradables con deseo, adhesión, ansia. Éste es el patrón de comportamiento de la mente inconsciente.

Un ejemplo. Te encuentras en un sueño profundo. Un mosquito te pica y aparece una sensación desagradable en el cuerpo. Tu mente consciente no sabe que ha sucedido, pero tu mente inconsciente inmediatamente siente que aparece una sensación desagradable y reacciona con aversión. A pesar que tu mente consciente está en un profundo sueño, espantas o matas al mosquito. Aún así se mantiene otra sensación desagradable y te rascas. Cuando te despiertes, si alguien te preguntara cuantos mosquitos te picó durante la noche no sabrás esto. Tu mente consciente esta inconsciente, pero no tu inconsciente y reaccionó.

Otro ejemplo. Después de sentarse por al menos medio hora, alguna presión empieza en alguna parte y la mente inconsciente reacciona: “¡hay una presión, no me gusta!” entonces cambias de posición. La mente inconsciente está siempre reaccionando ante las sensaciones corporales. Haces un pequeño movimiento y entonces después de algún tiempo te mueve otra vez. Tan sólo observe a alguien sentado por quince o veinte minutos. Encontrarás que esa persona se empieza a inquietar y cambiar un poquito por acá, y después otro más. Por supuesto, conscientemente la persona no sabe lo que está haciendo. Esto es porque no es consciente de las sensaciones. No sabe que está reaccionando con aversión a esas sensaciones. Esta barrera es la ignorancia.

Vipassana rompe esa barrera, elimina la ignorancia. Se entiende como las sensaciones aparecen y como se convierten en aversión o deseo. Cuando existe una sensación agradable hay ansiedad. Cuando hay una sensación desagradable, aversión. Y donde sea que haya avidez o aversión habrá desdicha.

Si nadie rompe con el patrón de comportamiento, habrá continuamente avidez y aversión. El Buddha enseñó como ir a lo más profundo de la mente, donde nace el sufrimiento debido a la reacción de ansiedad y deseo. La fuente de la avidez y la aversión debe ser fundida y uno debe cambiar el patrón de comportamiento en ese nivel.

El Buddha enseñó a observar el sufrimiento y a salir del sufrimiento. Sin estas dos jamás podríamos conocer la cesación de la desdicha.

El sufrimiento aparece con la sensación. Si reaccionamos a la sensación, entonces surge el sufrimiento. Si no reaccionamos no sufrimos. Aunque aparezca una sensación desagradable, si no

se reacciona y se puede sonreír con ecuanimidad no se sufre. Se entiende que todo ello es *anicca*, impermanente. El viejo hábito de la mente cambiará en sus niveles más profundos.

A través de la práctica de Vipassana, la gente empieza a abandonar todos los tipos e impurezas mentales -ira, pasión, temor, ego, y muchos otros. Con el correr de algunos meses o años, el cambio en la gente se hace evidente. Éste es el beneficio de la Vipassana, aquí y ahora. Usted puede experimentar sus beneficios en esta vida.

Hagan uso de las enseñanzas del Buddha en los niveles más profundos. No se queden en el nivel intelectual de sus enseñanzas. Vayan a los más profundos niveles donde surge vuestra avidez.

*Vedanā paccayā taṇhā;
vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho;
taṇhā-nirodhā dukkha-nirodho.*

Las sensaciones se convierten en deseo, ansiedad;
si la sensación cesa la ansiedad cesa,
cuando la ansiedad cesa, el sufrimiento cesa.

Cuando se experimenta el estado del *nibbāna* — estado más allá del nivel sensorial - los órganos de los cinco sentidos dejan de trabajar. No puede haber contacto con algún objeto externo, la sensación cesa. En este estado se es libre de todo el sufrimiento.

Primero se debe alcanzar en la meditación un estado el que puede sentirse las sensaciones. Solamente entonces podrán cambiar el hábito de reaccionar de la mente. Trabajen en esta técnica, este proceso, en los niveles más profundos. Si trabajan en un nivel superficial estarán cambiando solamente la parte consciente de la mente, vuestro intelecto. No están yendo a la raíz de la causa, al nivel inconsciente más profundo de la mente; no están erradicando el *anusaya kilesa*- los daños de raíz profunda de avidez y aversión. Estos son como volcanes dormidos que erupcionarán en cualquier momento.

Hagan uso de esta maravillosa técnica y líbrense de la desdicha, sean libres de su esclavitud y disfruten de una verdadera paz, verdadera armonía, verdadera felicidad.

**Qué todos lo seres de la tierra disfruten de verdadera paz,
verdadera armonía, felicidad verdadera.**

El Ilimitado Mettā de mi Maestro

por S. N. Goenka

*Mettāvihārī yo bhikkhupasanno
buddhasāsaneadhigacche padam
santaṃsaṅkhārūpasamaṃ sukham.*

El bhikkhu que habita en el amor benevolente
y es devoto a la Enseñanza del Buddha,
logra aquel estado de paz y felicidad
(Nibbāna) —el sosiego de las cosas condicionadas.

Dhammapada 368

Sayagyi fue un ejemplo de compasión y amor benevolente. Aunque estaba fuertemente comprometido con sus responsabilidades, estaba lleno de entusiasmo por ofrecer su servicio al Dhamma a un máximo número de personas. Le enseñó el Dhamma a cualquier persona que se le acercaba, inclusive si ello le generase muchos inconvenientes. A veces organizaba cursos sólo para uno o dos estudiantes, y ejercía tanto esfuerzo por ellos que por un gran número de estudiantes. Su mente estaba siempre impregnada de amor hacia cada estudiante. Ellos eran como unos hijos o hijas para él. Terminó un curso sólo tres días antes de su fallecimiento. Y hasta el día antes de su muerte, se encontraba todavía enseñando el Dhamma.

Poseían un inmenso amor y compasión hacia todas las criaturas. Todos los animales del centro, inclusive las serpientes y los escorpiones, eran afectados por su ilimitable mettā (amor compasivo). Cada partícula del centro irradiaba su amor. Se encargaba de los árboles y las plantas con gran compasión. Era debido a su fuerte mettā que las frutas que crecían en aquel sagrado pedazo de tierra poseían una dulzura y un sabor excepcionales. Las flores también tenían una tonalidad y una fragancia distintivas.

Un año ocurrió algo inusual en Birmania. Se desarrolló una situación de escasez de alimentos y hambre. Éste fue un gran impacto para el país Birmano, quien siempre había producido abundantes cosechas. Había disminuido la producción de alimentos y el gobierno tuvo que implementar un sistema de racionamiento de arroz. Las personas se encontraban profundamente afectadas por esto. En aquel momento la compasión de Sayagyi por sus afligidos conciudadanos no tenía límites. No sólo desde sus labios, sino desde cada poro de su cuerpo parecía resonar el sentimiento de: “¡Qué esta gente prospere, que el gobierno sea virtuoso!”

Posteriormente ocurrió también una crisis de hambre en la India. Una vez más fue avivada la compasión de Sayagyi. En una esquina del centro había erigido un modelo de los altos picos de los Himalayas. Tenía un gran aprecio por este recordatorio. Él meditaba ahí cada día, transmitiendo su buena voluntad hacia la India con los deseos: “No puedo recordar cuantas veces he nacido en la India y permanecido en la región de sus nevados desarrollándome en mi meditación por tan vasto tiempo. Hoy la gente de ese país está en problemas. ¡Qué la paz y la tranquilidad lleguen a ellos! ¡Qué todos habiten en el Dhamma!”

Maestro de un Sendero No Sectario

Una de las cosas que me atraía más y más de mi profesor era su interpretación no sectaria del Dhamma. Las enseñanzas del Buddha son tan universales que personas de diferentes sectas y comunidades pueden seguirla y experimentar sus beneficios. Jamás encontré interesado a Sayagyi en convertir a la gente hacia una religión budista formal y organizada. Por supuesto que él mismo era Budista de nacimiento, y estaba orgulloso de ello. Sin embargo, para él la esencia del Budismo era el Dhamma. Estaba interesado en ayudar a la gente a establecerse en el Dhamma – es decir, en *sīla* (moralidad), *samādhi* (concentración) y *paññā* (sabiduría); estaba interesado en mostrarle a la gente cómo convertir su desdicha en felicidad. Si alguien que emprendía esta conversión de la impureza a la pureza y deseaba llamarse Budista, Sayagyi estaba encantado; pero el punto principal era que el cambio debería darse en la vida del individuo, y que no se trate simplemente de un cambio en cómo se llamase éste a sí mismo.

Sayagyi advertía inclusive a aquellos entusiastas que estaba animados en convertirse al Budismo, diciéndoles, “La única forma de conversión de las personas es establecerse uno mismo en el Dhamma – en *sīla*, *samādhi* y *paññā* – y ayudar a otros similarmente a establecerse en ello. Cuando ustedes mismos no están establecidos en *sīla*, *samādhi* y *paññā*, ¿qué sentido tiene convertir a otros? Pueden llamarse a sí mismos Budistas, pero a menos que no practiquen *sīla*, *samādhi*, *paññā*, para mí no son Budistas. Sin embargo, si alguien practica *sīla*, *samādhi* y *paññā* e inclusive no se llame a sí mismo Budista, a pesar de ello éste es un verdadero seguidor de las enseñanzas del Buddha, sin importar como se llame a sí mismo.”

Un incidente que ilustra su actitud no sectaria, ocurrió cuando un devoto cristiano llegó a hacer un curso bajo la guía de Sayagyi. Durante el momento que se impartía la apertura de las formalidades, este hombre se enfureció alegando que si se le estaba pidiendo convertirse del Cristianismo al Budismo, y lleno de un infundado temor, se rehusó a tomar refugio en el Buddha. “Puedo tomar refugio en Jesucristo, pero no en el Buddha” dijo. “Muy bien” respondió Sayagyi, — “pero con la comprensión de que en realidad está tomando refugio en las cualidades de Cristo, en virtud de desarrollar esas mismas cualidades en usted mismo.” Fue bajo estas circunstancias que este

hombre comenzó a trabajar; y al final del curso comprendió que sus objeciones iniciales habían sido innecesarias, que sus temores a una conversión no tenían sentido.

Toda la Gratitude Hacia Myanmar

por S. N. Goenka

*Yatha'pi rahado gambhiro vippasanno
anaviloEvam Dhammani sutvana
vippasidanti pandita.*

Así como un profundo lago es claro y tranquilo,
después de escuchar el Dhamma,
el hombre sabio se vuelve sereno.

Dhammapada 82

(El siguiente texto es una traducción de un artículo publicado originalmente en el Vipásyana Patrikā del mes de octubre de 1997 en el idioma Hindi.)

Las relaciones mutuas de amor y consideración entre la India y Myanmar (Birmania) son muy antiguas. Trescientos a cuatrocientos años antes del Buddha, el poderoso gobernante del reino de Pancala destruyó los reinos Sakyas y Koliyas. Después de esta derrota, el líder Sakya Abhiraja partió con algunos de sus compañeros y prosiguió hacia el este a través de Kamarupa (Assam). Cruzando las casi inaccesibles montañas que bordean Myanmar, llegaron hasta la tierra que se ubican en los ríos Chindwin e Irrawaddy.

Ahí el grupo encontró refugio y todavía más. La generosa gente del país al cual habían huido estaba tan impresionada por la larga experiencia en el gobierno de los recién llegados que eligieron al líder refugiado Abhiraja para ser gobernante de su tierra. Estas personas de la comunidad Sakya fueron pocas en número. Sus descendientes se integraron armoniosamente con la gente de Myanmar.

En épocas antiguas, no obstante, mucho más Indianos viajaban hacia Myanmar por vía marítima, y se establecieron ahí llevando sus negocios y comercio. Con el paso del tiempo, sus descendientes también se integraron armoniosamente con la gente de su país adoptivo. En aquellos días, la India poseía un desarrollado comercio marítimo internacional que se extendía hasta el este de Myanmar así también como por todo el Sudeste de Asia y más allá de la China. La mayoría de los comerciantes Indianos limitaban sus actividades hasta Myanmar, pero también fue un centro importante de aquellos que hacían negocios mucho más allá de él.

La antigua literatura Pāḷi revela que gente de diferentes religiones de la India estaba vinculada en este comercio internacional. Comerciantes de Kamboya, Gandhara, Sovira, Sindha y Saurashtra en el oeste de la India solía vender productos desde los puertos ubicados en las costas al oeste del país.

Los principales puertos eran Bharukaccha (Bhadoch actual) y Supparaka Pattana (Nalla Sopara actual, cerca de Mumbai.) Grandes embarcaciones de comercio vendían productos directamente desde ahí, para el sur de Myanmar. Los comerciantes del sur de la India se embarcaban desde los puertos de Kanchipuram y Kaveripattana en un viaje marítimo hacia el sur de Myanmar. Muchas ciudades en los reinos de Kosala, Kasi, Magadha y Anga fueron también centros importantes de comercio internacional. Los comerciantes de la ciudad solían cargar sus bienes sobre carruajes con bueyes o en los botes del río para transportarlos al puerto de Tamralipti (al sur de Calcuta), en la desembocadura del Ganges hacia el este de la India. Desde ahí, los bienes eran transportados en grandes barcos hasta Myanmar y más allá de Myanmar. Este comercio habría estado llevándose a cabo durante siglos antes del Buddha. Muchos comerciantes Indianos se habían establecido en Myanmar en los puertos y ciudades ubicadas en las desembocaduras de los ríos Irawati (Irrawaddy), Citranga (Sittang) y Salavana (Salween). Los comerciantes le dieron a estos establecimientos nombre Indianos, muchos de los cuales todavía se usan hasta ahora.

Tapassu y Bhallika

Gente del estado Indiano de Ukkala (Utkala u Orissa) había establecido un convenio en la desembocadura del Río Irrawaddy en Myanmar, llamándolo 'Ukkala' en memoria a su madre tierra. Ellos se habían unido [a comerciantes Indianos de muchos otros estados](#), entre ellos se encontraban los hermanos Tapassu y Bhallika. Estos dos eran de Balika (el actual Balach), que se encuentra a dieciocho kilómetros al oeste de Majar-E-Sharif al norte de Afganistán. Según algunos, los hermanos eran de Pokkharavati, que se cree es el actual Carasadda, situado a orillas de Svata River, a veintinueve kilómetros de la ciudad de Peshawar.

Durante la vida del Buddha, Ikkalapati era el rey de Ukkala en Myanmar, y Tapassu y Bhallika eran ahí comerciantes. Los hermanos viajaban frecuentemente entre Myanmar y la India, vendiendo su mercancía. En uno de estos viajes ellos pasaron por el Bosque de Uruvela con quinientos carruajes tirados por bueyes, cargados de bienes que habían traído por barco desde Myanmar a Tamralipti. Ahí en el bosque se encontraron con el Buddha. El Excelso acababa de pasar siete semanas experimentando la dicha de la total iluminación y estaba sentado a los pies del Árbol Rajayatana, cerca del Árbol Bodhi. Los dos hermanos le obsequiaron pastel hecho de miel y arroz, y éste fue el primer alimento del Buddha después de alcanzar la plena iluminación. Tapassu y Bhallika recibieron ocho hebras de cabellos de la cabeza del Buddha. Ellos decidieron regresar inmediatamente a Ukkala. Ahí el rey construyó las pagodas Botathoung, Sule y el famoso Shwedagon. En éstos él preservó en un relicario las hebras de cabello, que la gente reverencia hasta hoy. En su encuentro en Uruvela, Tapassu y Bhallika no escucharon ningún discurso del Dhamma del Buddha. Esto fue sólo después que el Iluminado expuso primero su Enseñanza en el Parque de los Ciervos cerca de Banaras. Después que las reliquias del cabello del Buddha habían sido

instaladas en Ukkala, los hermanos regresaron a Magadha y recibieron la enseñanza del Dhamma del Buddha en Rājagaha. Como resultado, Bhallika se ordenó monje y se convirtió en un *arahant*; habiéndose liberado, continuó sirviendo a los demás. Tapassu se convirtió en un *sotāpanna*; se mantuvo como laico; él continuó como comerciante. Fue a través de estos dos hombres que la enseñanza del Buddha llegó por primera vez a Myanmar.

El Venerable Gavampati

Los Indianos que se habían establecido en el sur de Myanmar en la desembocadura de los ríos Citranga (Sittanga) y Salavana (Salween) le dieron al país el nombre de *Suvaṇṇa bhūmi* (la tierra dorada). Éste fue un centro extremadamente importante del comercio internacional de aquellos días. Cubrió una gran parte del sur de Myanmar, una parte de la actual Tailandia en el este, y no sólo Dhanasirin (Tenasserim) sino también toda la moderna Península Malay al sur. Durante la vida del Buddha el gobernador de Suvaṇṇabhūmi era Siharaja. Él había fundado la ciudad capital de Sudhammavati, una ciudad portuaria llamada hoy en día Thaton. Lo más probable es que también fundara el puerto de Sihapura (Singapur) en el extremo sur de Suvaṇṇabhūmi. En aquellos días Gavampati, un residente de Mitila en la India Central, había obtenido la enseñanza del Buddha. Se convirtió en *arahant* y se dirigió a Suvaṇṇabhūmi para enseñar el Dhamma a un hermano de una vida pasada, Siharaja, así también como a la gente que vivía ahí. Así la enseñanza del Buddha llegó al sur de Myanmar por segunda vez. De acuerdo a las escrituras Pāli, el Venerable Gavampati fundó el *Buddha-sāsana* (enseñanza) en Suvaṇṇabhūmi después de ocho años del *parinibbāna* del Buddha.

Soṇa y Uttara.

Después del término del tercer Concilio de Dhamma bajo el patrocinio del emperador Asoka, el Venerable Moggaliputta Tissa envió *Dhammadūtas* (mensajeros del Dhamma) a diferentes países para difundir las enseñanzas del Buddha. Los *arahants* Soṇa y Uttara fueron enviados a Suvaṇṇabhūmi. En aquel tiempo, el gobernador de Suvaṇṇabhūmi era el Rey Sirimasoka, y la ciudad capital era Sudhammavati. A su llegada, estos *Dhammadūtas* primero enseñaron el Brahmajāla Sutta. Impresionados por éste sutta, mucha gente se estableció en el verdadero Dhamma y muchos otros dejaron la vida seglar para convertirse en monjes.

El hecho de que este *sutta* en particular fuese el primero en predicarse en Suvaṇṇabhūmi es muy ilustrativo. Evidentemente los Indianos que habían llegado a Suvaṇṇabhūmi antes de la época del Buddha habían estado adheridos a varias creencias filosóficas, y estas creencias habían impresionado profundamente a la gente local. Como un resultado del impacto del Venerable *arahant* Bhallika así también como el Venerable *arahant* Gavampati, la gente puede haber

comenzado a comprender que la correcta sabiduría está basada en la experiencia directa en vez que en la especulación. No obstante, las creencias filosóficas falsas que habían prevalecido a tempranas épocas continuaron teniendo una fuerte influencia en mucha gente. Soṇa y Uttara comenzaron a disipar estas creencias. Puede decirse por lo tanto que sólo desde esa época que la enseñanza del Buddha realmente se estableció en Suvāṇṇabhūmi, para difundirse desde ahí hacia otras partes.

En los siglos que le siguieron, la enseñanza del Buddha en ningún momento estuvo totalmente perdida en Myanmar. Siempre que la enseñanza se debilitaba, especialmente lo referido al Vinaya era renovada desde Sri Lanka. Los cimientos de la enseñanza del Buddha siempre permanecieron fuertes, y es por eso por lo que el Quinto y Sexto Concilio se organizó ahí exitosamente.

El Dhamma puro que los discípulos del Buddha, el *arahant* Bhallika así también como el *arahant* Gavampati, enseñaron a la gente de Myanmar no pudo haber estado limitado sólo a *sīla* (moralidad) El mismo Buddha no dio discursos simplemente sobre *sīla*, él también enseñó como desarrollarse en *sīla* obteniendo control sobre la mente a través de la práctica de *samādhi* (concentración mental), y enseñó cómo lograr la purificación total de la mente mediante la práctica de *paññā* (sabiduría, visión cabal). El Noble Óctuplo Sendero está completo sólo con la inclusión de los tres entrenamientos en total. Por lo tanto, los discípulos *arahants* del Buddha deben haber hecho más que simplemente dar discursos sobre *sīla*; deben haber enseñado *samādhi* para el desarrollo de la concentración de la mente, y Vipassana para la purificación de la mente. Sólo con la purificación mental puede una persona realmente establecerse en *sīla*, debido a que es sólo entonces que el insano hábito de generar impurezas en las profundidades de la mente es eliminado. Cualquier *arahant* que fuera a otro país y estableciera el Dhamma debe haber enseñado indudablemente a la gente local la técnica de la Vipassana, la cual es la enseñanza práctica transformadora del Buddha. Aún así, es cierto que el Dhamma puro, que había enseñado los *arahants* Bhallika y Gavampati a la gente en forma de la Vipassana, se contaminó después de 275 años después de la época del Buddha. Excepto por una cuantas pocas personas que la preservaron en su prístina pureza, la Enseñanza se corrompió.

Por lo tanto, cuando los *arahants* Soṇa y Uttara con sus cinco discípulos llegaron a Myanmar, antes que nada enseñaron el Brahmajāla Sutta. Éste contiene una lista y la refutación de 62 tipos de visiones filosóficas sobre eternalismo y nihilismo, como la mayoría de gente las entiende; al mismo tiempo, es un importante *sutta* sobre la meditación Vipassana. Describe técnicas de meditación corruptas y deficientes, el *sutta* explica la debilidad de varias visiones filosóficas sectarias que representan la práctica de estas técnicas, también enseña la vía para la total liberación de la rueda de la existencia a través de la práctica de la Vipassana. Los *arahants* Soṇa y Uttara mostraron la manera de conseguir la verdadera liberación a través de la Vipassana y esta técnica fue mantenida en su prístina pureza durante siglos en el Estado Mon al sur de Myanmar. Conjuntamente con este

paṭipatti puro (la práctica de la meditación), también se mantuvo ahí en su forma pura el *pariyatti* (el estudio teórico) del Tipiṭaka.

Es sólo debido a la Vipassana que los *samuti*, *parāmaṭṭha*, *sekkha* y *asekkha sanghas* permanecieron vivos aquí de generación en generación. El término *sammuti saṅgha* denota *bhikkhus* ordinarios que todavía no han sido capaces de alcanzar el estado ariya pero que se están esforzando por ello. *Sekka bhikkhus* son aquellos que se han convertido en *ariyas*; es decir, han alcanzado el primero de los tres estados de la iluminación, ya sea como un *sotāpanna* ('el que ha entrado en la corriente'), *sakadāgāmi* ('el que retornará una vez más') o *anāgāmi* ('el que no retornará'). El estado *asekkha* o *parāmaṭṭha* es el estado de un *arahant*, el de una persona totalmente liberada. Todos estos estados, *sekha* o *asekha*, pueden ser alcanzados sólo a través de la práctica de la Vipassana. Por lo tanto es claro que la técnica de Vipassana fue preservada en su prístina pureza durante muchos siglos en el sur de Myanmar. De la misma forma, toda la literatura del Tipiṭaka fue apropiadamente preservada ahí, inicialmente en su forma oral (mediante la memorización) y luego de forma escrita.

En el norte de Myanmar, sin embargo, se había perdido tanto el Tipiṭaka como la técnica de Vipassana. Es por eso que el Dhamma se corrompió totalmente ahí. Los maestros espirituales de aquel tiempo, llamados *Aris*, eran totalmente inmorales. Aunque se llamaran a sí mismo *bhikkhus*, estaban desgraciando al *Saṅgha*. Ése fue el estado de los asuntos a mitad del siglo once, cuando el Rey Anuruddha (Anawratha) reinó en su capital de Pugram (Pagan). Un *bhikkhu arahant* llamado Dhammadassi al sur de Myanmar se enteró sobre esta situación. Desbordado por la compasión, viajó hacia Pagan y conoció y enseñó a Anuruddha. El rey estuvo profundamente impresionado. A diferencia de la enseñanza de los monjes inmorales, él descubrió al Dhamma puro muy atractivo, consistente y benéfico. Por lo tanto, lo aceptó complacidamente.

Para establecer el Dhamma en su reino, el Rey Anuruddha le solicitó el Tipiṭaka al Rey Manua, el gobernador de Thaton (Suddhammavati) en el Sur. Sin embargo, el Rey Manua se rehusó a esta pedido. Molesto por este rechazo, el poderoso Anuruddha invadió el sur de Myanmar y conquistó Thaton. Ahí descubrió treinta juegos del Tipiṭaka, y de forma reverencial colocó los volúmenes sobre treinta elefantes para llevarlos a Pagan. Él también llevó al derrotado Rey Manua y su familia, ofreciéndoles un palacio en el cual vivir. Así fue cómo llegó el *pariyatti* y el *paṭipatti* puro al reino de Pagan en la parte central de Myanmar. En pocos años el Dhamma quedó establecido como resultado del servicio desinteresado de los meditadores monjes que habían llegado ahí. Desde entonces, el esfuerzo nunca más fracasó por preservar estos ambos aspectos del Dhamma en su forma pura.

El *bhikkhu arahant* Dhammadassi, el progenitor de todo el movimiento estuvo satisfecho de su éxito. Viajando más hacia el norte, hizo de su lugar de residencia las apacibles cuevas de las

Montañas Sagaing, en las riberas orientales del Río Irrawaddy. Así, el Dhamma puro fue revivido también allí. Con el paso de los años muchos monjes que buscaban la liberación acudieron a él para aprender la técnica de la Vipassana. Inclusive después de su *parinibbāna*, las Montañas Sagaing continuaron siendo un benéfico centro de la meditación Vipassana. La enseñanza de Vipassana fue mantenida de generación en generación por una inquebrantable cadena de maestros y estudiantes. Es cierto que la mayoría de los *bhikkhus* poseían una inclinación por el *pariyatti* (el estudio y la enseñanza del Tipiṭaka) mientras que uno pocos *bhikkhus* estaban interesados en el *paṭipatti* (la práctica de Vipassana). No obstante, estos pocos *bhikkhus* que practicaban Vipassana preservaron la técnica en su prístina pureza a través de una inquebrantable tradición de maestro-estudiante.

La historia no registra el nombre de ninguno de estos maestros ni de sus estudiantes. Sin embargo, hay una prueba de que la técnica fue preservada en su prístina pureza. Cerca de 125 años atrás, un joven *bhikkhu* de una extrema inteligencia y arduamente trabajador, Ledi Sayadaw, se había convertido en un proficiente estudioso del *pariyatti*. Él fue a aprender la técnica de Vipassana que todavía se enseñaba en las cuevas de las Montañas Sagaing; y después de dominar la técnica, comenzó a enseñarla a los demás. Su *vihāra* (monasterio) se encontraba en el pueblo de Ledi cerca de la ciudad de Monywa. Ahí meditó la mayoría del tiempo y enseñó a otros *bhikkhus*. En otras oportunidades viajó por todo Myanmar. Debido a su dominio sobre el *pariyatti*, fue capaz de escribir muchos libros sobre Dhamma en ambos idiomas, en Pāli y en Birmano. Así él se fortaleció en el *pariyatti*, y al mismo tiempo mantuvo viva la tradición del *paṭipatti* puro enseñando la técnica de la Vipassana a unas cuantas personas.

Ledi Sayadaw fue un gran santo y un distinguible visionario. Él tenía la completa fe en la predicción de que 2500 años después del Buddha, surgiría una vez más la técnica de la Vipassana del Dhamma puro, regresaría a la India, y se difundiría por todo el mundo. Él comprendió que la predicción sería cumplida no sólo a través de *bhikkhus*, y que era necesario que se desarrollen maestros laicos para esto. Por lo tanto, hizo accesible la técnica también para personas laicas, la cual había sido restringida sólo para *bhikkhus*. Aunque entrenó a algunos *bhikkhus* para la enseñanza, él también designó y entrenó como maestro a un agricultor laico llamado Saya Thetgyi. Después de él, el *anāgāmi* laico Saya Thetgyi enseñó la técnica a muchos, entrenó algunos *bhikkhus* y también a maestros laicos. De estos, el maestro laico Sayagyi U Ba Khin fue muy exitoso en la enseñanza del Dhamma a los extranjeros; y fue por medio de su compasión que yo obtuve la técnica de Vipassana.

Para llevar a cabo el deseo de Dhamma de Sayagyi, me propuse traer a la India lo que había aprendido a sus pies. Consecuentemente, en 1969 llegué a la tierra de mis ancestros con la invaluable técnica. Gente discernidora de la India la aceptó complacidamente, y la técnica comenzó a restablecerse después de un intervalo de cerca de dos milenios. También comenzó a difundirse en

muchos otros países, permitiéndole a la humanidad que sufre por todo el mundo obtener el beneficio de la enseñanza liberadora del Buddha.

Por eso digo una y otra vez que no sólo yo sino todos los meditadores de Vipassana que se han beneficiado de esta técnica, están agradecidos a Myanmar y siempre estarán agradecidos. Al *Bhikkhu Saṅgha*, a la tradición de maestro-estudiante que preservó el *pariyatti* y el *paṭipatti* en su prístina pureza, están extremadamente agradecidos con ellos, y siempre lo estarán. ¿Cómo puede algún meditador de Vipassana olvidar [siquiera por un instante](#) la deuda con Myanmar? Estar agradecidos es una fuerte evidencia del progreso en el Dhamma. La gratitud es abundantemente benéfica. Así es que estamos todos muy agradecidos.

El Dhamma es generoso en el comienzo, el Dhamma es generoso en el medio, el Dhamma es generoso en el final. El Dhamma, que es *sīla*, *samādhi* y *paññā*, es generoso y benéfico en su sendero entero para cualquiera que camine sobre él practicándolo. Cada paso que se dé sobre el sendero del Dhamma proporciona resultados sanos y saludables aquí y ahora; ningún paso, ningún esfuerzo que se invierta se pierde en el sendero.

Dhamma: Luz en la Oscuridad

por S.N. Goenka

attānameva paṭhamam

patirūpe nivesaye

athaññamanusāseyya

na kilisseyya paṇḍito.

Primero uno debe estabilizarse

en lo que es apropiado

y luego instruir a los demás,

así un hombre sabio no será censurado.

Dhammapada 158

(El siguiente texto es un extracto de un pronunciamiento de Goenkaji a los meditadores de Vipassana durante la Conferencia Anual en Dhamma Giri, el mes de enero de 1993, ha sido adaptado para el Newsletter).

Como lo hacemos cada año, nos hemos vuelto a reunir para revisar lo realizado, para encontrar si ha habido algún error y para comprender cómo erradicar esos errores. Revisamos lo que sea que se haya logrado, no para desarrollar ego, sino con un entendimiento equilibrado; y vemos cómo este éxito puede ser aumentado. Por último, nos reunimos para hacer planes prácticos para el futuro. Este encuentro no debe ser como otras reuniones sociales comunes y corrientes en donde la gente debate, aprueba resoluciones y luego olvida todo sobre ellas ¡No! El aspecto práctico del Dhamma es de primordial importancia para nosotros.

Es por esto que, antes de comenzar esta reunión anual, la mayoría de ustedes participó en un curso largo, y después de la reunión otros muchos de ustedes también lo harán. Esto es un buen signo. Le están dando más importancia a la práctica, y las discusiones están fundadas en esta base. Esta sana tradición debe ser mantenida en el futuro, de otro modo nuestro servicio a la humanidad sufriendo no será exitoso.

Existe el sufrimiento, esto no se puede negar. Por todos lados hay oscuridad y sufrimiento. Las personas son desdichadas y andan a tientas en la oscuridad, sin saber cómo salir de la desdicha. Por todo el mundo hay conflictos, luchas y guerras en nombre de diferentes religiones. Desafortunadamente este país, que se enorgullece en ser la tierra de origen del Dhamma puro,

también está sufriendo los mismos conflictos. Cuando la oscuridad es muy profunda, invita a la luz. La vía de escape de la desdicha surge desde la más profunda desdicha.

Es bueno que la luz haya llegado y que la vía se esté volviendo más clara. En los últimos años las personas han comenzado a examinar la técnica y se han dado cuenta que da resultados. Personas inteligentes y sabias, intelectuales de diferentes comunidades, sectas, países y tradiciones han venido al Ganges de la Vipassana, se han dado una zambullida y se han dado cuenta que es realmente refrescante y fructífero.

Cada paso en el camino debe ser examinado a nivel intelectual: ¿Es racional, pragmático y razonable? Y luego a nivel práctico: ¿Es fructífero?, ¿Está dando beneficios aquí y ahora? El camino te lleva a la meta en la que te liberas totalmente, te conviertes en un *arahant*. Eso es bueno, pero ¿Qué resultados da ahora? Todo el que camina en el sendero encuentra que es fructífero. Por supuesto que los frutos difieren de persona en persona de acuerdo a su propia acumulación pasada y de acuerdo a cómo cada uno trabaje, pero el camino es fructífero.

La Vipassana no se puede difundir a través de discusiones, dando conferencias o tratando de constatar a nivel intelectual que lo nuestro es lo mejor. No, eso no ayudará. Es sólo a través de los resultados reales. Hay sufrimiento en todas partes, hazles saber a las personas que existe una vía de escape. Y sólo puedes hacer esto a través de tu propia forma de vida. Si las personas ven que hay un cambio para mejor en ti, que has obtenido algo que no tenías, se sentirán atraídas. Así es como el Dhamma se difundirá.

Así como cada pueblo debe tener escuelas, colegios, hospitales y gimnasios, de igual manera la Vipassana se volverá una necesidad en todo el mundo. Tiene que existir un lugar en donde se ofrezca un entrenamiento mental para controlar y purificar la mente, y no debe haber ningún miedo de que asistir a este curso convertirá a las personas a una religión o secta en particular. Sería un gran peligro para la difusión del Dhamma si los cursos de Vipassana convirtieran a las personas a una religión en particular. Ya no sería Vipassana. Cuando uno va a una escuela, hospital o gimnasio uno no es convertido de una religión a otra, y es igual cuando uno va a un curso de Vipassana. La Vipassana está libre de sectarismos. Esto debe quedar bien claro en la mente de las personas que quieran enseñarla y en la mente de las personas que quieran practicarla. Si esto se pierde, entonces todo se perderá.

La pureza del sendero está en mantenerlo universal. Ha sido universal y debe mantenerse universal en el futuro. Es de ayuda para todos y cada uno. Todos quienes lo practiquen de seguro se beneficiarán. Éste es un mensaje muy importante que debe llegar al mundo. Y es posible difundir este mensaje cuando tú demuestras que no has sido convertido de una religión a otra, pero que las

impurezas que tenías en la mente están siendo erradicadas a través de esta técnica y que has comenzado a salir de tu desdicha. Éste será el mejor ejemplo del valor del Dhamma.

Otra cosa importante que hemos comenzado es facilitar más disponibilidad el aspecto teórico del Dhamma. Como la práctica en muchos países se perdió, el significado de algunas de las palabras del Buddha no estuvo claro y las interpretaciones fueron erróneas. Es importante para un meditador comprender el aspecto teórico del Dhamma para poder revisar si lo que estamos practicando es correcto.

El aspecto teórico del Dhamma apoyará la práctica del Dhamma. Pero comprende que la teoría no debe transformarse en nuestro objetivo principal. Si debido a un entusiasmo excesivo comenzamos a darle demasiada importancia al aspecto teórico del Dhamma y olvidamos la parte práctica, perderemos todo. Esta parte práctica del Dhamma es lo más importante. Manteniendo esto en mente, debemos investigar el aspecto teórico del Dhamma.

Que todos ustedes se vuelvan portadores de la bandera del Dhamma, portadores de la antorcha del Dhamma. Lleven el mensaje del Dhamma a todo el mundo para ayudar a las personas a salir de su desdicha.

No generen nada más que compasión, amor y buena voluntad para ayudar a más y más personas a salir de su desdicha. No tenemos nada que ver con estas religiones organizadas. No tenemos nada que ver con este sectarismo. El sufrimiento, la enfermedad, es universal, y aquí hay un remedio que también es universal. Cuida que el remedio se mantenga universal y ayude a las personas a salir de su desdicha.

Que más y más personas entren en contacto con el Dhamma. Que más y más personas comiencen a salir de su desdicha. Que más y más personas comiencen a experimentar paz verdadera, armonía verdadera.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Una Decisión conforme al Dhamma

por S.N. Goenka

<i>Uttitthe nappamajjeyya,</i>	¡Levantaos! No seáis negligentes.
<i>dhammam sucaritam care.</i>	Seguid el sendero del Dhamma.
<i>Dhammacari sukham seti,</i>	Aquellos que siguen el Dhamma viven felices,
<i>asmim loke paramhi ca.</i>	durante esta vida y más allá de ella.

Dhammapada 168, Lokavagga

Shri Yadu Kumar Siddhi de Nepal había participado en los primeros cursos de Vipassana en Bodh Gaya, beneficiándose bastante y también muchos de sus amigos y miembros de su familia. Pronto, empezaron a solicitar fervientemente que condujera un curso en Nepal, ya sea en Birganj o en Kanthmandú.

Yo también quería visitar Nepal -para enseñar Dhamma y por otras razones. Sentía gran atracción hacia las buenas vibraciones de los Himalayas, tan beneficioso para la meditación. Había inclusive una mayor atracción: fue Nepal el lugar le que dio nacimiento al gran ser, el Buddha, quien redescubrió la técnica de la Vipassana y le abrió el camino de la liberación a tanta gente.

Pero visitar Nepal no me era posible ya que era ciudadano de Myanmar. El Gobierno de Myanmar me había endosado muy amablemente un pasaporte, pero legalmente sólo podía visitar la India.

Para el beneficio de la población Nepalés conduje un curso en Septiembre de 1972 en Raxul, la cual esta en el lado Indio limítrofe entre la India y Nepal. Acudieron al curso algunas personas de la ciudad de Birganj del otro lado del límite, y otros vinieron de Kathmandú. Además, muchos no meditadores de Birjanj se les permitió escuchar solamente los discursos de la noche.

Después del curso satisfactoriamente concluido, la gente de Birganj insistió mucho en que condujera un curso en su ciudad. Su argumento fue que Birganj poseía mejores instalaciones que Raxul, y que atraería a una mayor cantidad de gente para el curso. Yo les dije mis dificultades.

“Usted es de origen Indio, Señor. No tendría ninguna dificultad en cruzar el límite y pasaría por las autoridades de inmigración usando *dhoti* y *kurta*” respondieron ellos. “Los indios y los Nepaleses pueden visitar sus países libremente sin ninguna visa.”

Pero esta sugerencia fue totalmente inaceptable para mí. Tenía el noble ejemplo de mi maestro Sayagyi U Ba Khin ante mí. Él estaba muy entusiasmado de venir a la India y personalmente retribuir la deuda de gratitud mediante el retorno de esta maravillosa técnica de la Vipassana a su país de origen, la cual se había perdido. Así que él solicitó un pasaporte al Gobierno de Myanmar. Pero el Gobierno era regido con sus propias políticas. Él podía obtener su pasaporte solamente si dejaba el país **para bien** o por un trabajo en el extranjero.

Recuerdo muy vívidamente estar presente cuando U Win Pe Secretario del Gabinete del Gobierno de Myanmar fue a ver a Sayagyi al Centro Internacional de Meditación. Él había sido enviado por el encargado del ministerio Kyaw Soe, para aconsejarle sobre este hecho. U Win Pe fue también estudiante de Sayagyi. No solamente la casa del Ministerio sino todo el gabinete de ministros tenía gran respeto por Sayagyi U Ba Khin. Pero ello también parecía no ser útil. Así que U Win Pe le recomendó a Sayagyi que consiguiera una carta de empleo de uno de sus estudiantes en el extranjero. Esa sugerencia no estaba basada en la verdad y por lo tanto fue totalmente inaceptable para Sayagyi.

¿Cómo podía enseñar el Dhamma puro cuando el primer paso por sí mismo era tomado en contra

del Sīla? ¿Cómo podía la extensión del Dhamma ser realmente exitosa? Manteniendo en mente

este principio básico de enseñar Dhamma, yo tampoco podía aceptar la propuesta de la gente de Birganj. Muy francamente les dije que yo era un ciudadano de Myanmar y que no podía declararme como indio ante las autoridades de Inmigración Nepaleses.

Un empresario Nepalés muy rico había participado en un curso. Él tenía gran influencia en muchos departamentos del Gobierno de Nepal. Me sugirió que entrara al país en su auto. Ningún oficial ni siquiera preguntaría si era o no Indio. De esta manera estaría a salvo de decir mentiras. ¿Pero cómo podía aceptar también esta sugerencia? Después de todo lo falso es falso y un engaño es un engaño. Así que no pude ir a Nepal y permanecí dando cursos solamente en la India.

El tiempo pasó. Miles de estudiantes de muchas partes del mundo empezaron a venir a la India para tomar cursos de Vipassana. Ellos empezaron a insistir en que debía ir a sus países para conducir los cursos de Vipassana. Decían que sus familias, amigos y miles de otros que no podían venir a la India se beneficiarían de esta maravillosa técnica. Estaban convencidos que la gente de occidente aceptaría rápidamente la técnica como científica, racional, no sectaria y de orientación hacia resultados.

Completamente cierto. Mi reverenciado maestro también creía que la técnica pura de la Vipassana se expandiría desde la India hacia el mundo entero. ¿Pero cómo se expandiría a menos que los cursos no fueran conducidos en otros países? Por lo tanto, solicité a la embajada de Myanmar en Nueva Delhi endosos en mi pasaporte para otros países.

El embajador y otros oficiales de la embajada eran muy conocidos míos. Estaban muy complacidos con mi trabajo en el Dhamma, estaban muy entusiasmados en ayudarme en llevar la Vipassana a otros países. Pero proporcionar nuevos endosos no estaba dentro de sus poderes. Así que ellos reenviaron mi solicitud al Ministerio de Extranjería del Gobierno de Myanmar en Yangon. Mi solicitud fue rechazada porque el Gobierno de Myanmar estaba regido según una estricta política.

Luego procedí a una apelación explicando en detalle por qué era necesario visitar varios países y el interés de enseñar Vipassana a tanta gente sufriendo en el mundo. Pero la embajada rechazó el reenvío de esta apelación porque ellos estaban muy seguros que las autoridades en Yangon no lo aceptarían. Por lo tanto continué dando cursos solamente en la India.

Pasó más tiempo. La presión de estudiantes extranjeros se incrementó. Así que le escribí una carta a mi amigo U Thi Han en Yangon. Muy entusiasmado en saber que había tal demanda por el Dhamma en países de occidente, él sintió que yo debería viajar para dar cursos en el extranjero.

Fue debido al incesante esfuerzo de U Thi Han que conseguí mi pasaporte para venir a la India para enseñarle a mi madre el Dhamma quien estaba sufriendo de una enfermedad mental. Él era entonces el Ministro de Extranjería de Myanmar. Pero ahora retirado, me recomendó que enviara una apelación al Cor. Maung Maung Kha, el entonces Primer Ministro. Él se ofreció recomendar mi caso con el primer ministro.

El Cor. Maung Maung Kha era un buen amigo mío. Durante la toma de Gobierno, bajo el liderazgo de U Thin Han yo me había unido a las delegaciones comerciales del Gobierno, para la India, la Unión Soviética y otros países comunistas de Europa. El Cor. Maung Maung Kha había sido miembro de ambas delegaciones. Él me era conocido anteriormente, debido a que nuestra intimidad había crecido durante las visitas al extranjero.

Cuando el Gobierno Revolucionario asumió el poder, él fue Secretario del Ministerio de Industria. Luego fue Ministro de Industria y luego fue promovido como Primer Ministro. Un número de viejos amigos vinieron a saludarme y felicitarme por mi éxito.

Recuerdo que U Maung Maung Kha fue la primera persona en ir a la residencia de mi hijo U Shwe para visitarme. Él expresó bastante su felicidad y felicitación por mi trabajo en el Dhamma. En aquel entonces todavía era Primer Ministro y no había estado disponible para aceptar mi apelación

por un endoso para viajar al extranjero y trabajar en el Dhamma, todo debido a la estricta política del Gobierno.

Así que no podía visitar otros países que no fuera la India. Además, los estudiantes de Nepal empezaron nuevamente a manifestar sus antiguos argumentos que ningún pasaporte era necesario para que un Indio visitara Nepal.

En uno de los cursos un alto oficial de Nepal que había participado me aseguró que arreglaría mi visita y que él sería el total responsable de mi viaje. Pero obviamente no podía aceptar ninguna de tales sugerencias.

Sentía fuertemente que yo era un ciudadano de Myanmar, y que a menos que el Gobierno de Myanmar me diera una autorización no debería ir a ningún país más allá de la India, sin importar cuan noble sea la causa, sin importa cuan seguro sea el viaje.

No era sólo cuestión de política y obstáculos legales, era una cuestión de responsabilidad moral. Si iba a ir a Nepal a dar un curso de un Dhamma puro, no lo podía hacer basado en algo incorrecto, en una decisión ilegal. Por lo tanto me rehusé nuevamente a aceptar la insistencia de mis estudiantes de Nepal de visitar su país.

Hoy cuando reviso el pasado, tengo un sentimiento de satisfacción por el Dhamma: mi decisión era realmente correcta. Si hubiese incumplido las reglas, ignorado el asunto moral e irme a Nepal, entonces la pureza de servir en el Dhamma se hubiese corrompido. Y esto me hubiese penetrando como una flecha en mi vida.

Cuando el tiempo maduró, pude visitar Nepal para trabajar en el Dhamma sin engaños. Y difundir el Dhamma tal como mi profesor lo predijo. Por lo tanto la decisión hecha en ese momento fue una buena decisión, una decisión conforme el Dhamma.

Despierto a la Sabiduría

por S. N. Goenka

<i>Sabbe saṅkhārā aniccā' ti,</i>	Impermanente son todas las cosas compuestas,
<i>Yadā paññāya passati;</i>	Cuando uno percibe esto con una verdadera visión cabal
<i>Atha nibbindati dukkhe,</i>	uno se desapega del sufrimiento
<i>Esa maggo visuddhiyā.</i>	éste es el sendero de la purificación.

Dhammapada 277

El siguiente artículo fue originalmente publicado en agosto de 1995 como parte de la edición de Vipassāna Patrikā.

Liberémonos de la esclavitud de la ignorancia. Liberarnos de la ignorancia significa liberarnos de la esclavitud de *dukkha* (el sufrimiento) en esta vida y del *dukkha* resultante del ciclo de nacimiento y muerte futuro. Es la ignorancia la que nos mantiene sometidos a *dukkha* en esta vida y en las vidas futuras.

¿Qué es ignorancia? Es el estado de oscuridad, negligencia, necedad. Debido a la ignorancia, nos mantenemos generando nuevos *saṅkhārās* (reacciones mentales) y continuamos contaminando nuestra mente con impurezas frescas. Somos vagamente conscientes de lo que hacemos: como nos encaramos nosotros mismos con las ataduras del deseo, con las ataduras de la aversión; y cómo, en nuestra ignorancia, ajustamos los nudos de estas ataduras.

Podemos erradicar la ignorancia permaneciendo conscientes, alertas, y atentos en cada momento. Entonces no permitiremos que nuevos *saṅkhārās* dejen profundas impresiones en nuestras mentes como las líneas grabadas sobre el granito. Esta cualidad de conciencia mental, dotada de entendimiento es llamada *paññā* (sabiduría) y erradica la ignorancia desde la raíz.

Para despertar a esta sabiduría, y establecerse en ella practicamos Vipassana.

Yatham care: cuando caminamos, caminamos con conciencia.

Yatham titthe: cuando estamos de pie, permanecemos con conciencia.

Yatham acche: cuando estamos sentados, nos sentamos con conciencia.

Yatham saye: cuando nos recostamos, nos recostamos con conciencia.

Ya sea durmiendo o despierto, levantados o sentados, en cada estado, deberíamos permanecer conscientes y atentos a cada momento. No deberíamos hacer ninguna acción sin conciencia.

Paccavekkhitva paccavekkhitva kayena kammam katabba.

Todas las actividades corporales deberían hacerse con total conciencia.

Paccavekkhitva paccavekkhitva vacaya kammam katabba.

Todas las acciones verbales deberían ser efectuadas con conciencia.

Paccavekkhitva paccavekkhitva manasa kammam katabba.

Todas las actividades mentales deberían realizarse con total conciencia.

Así deberíamos ser atentos con relación a cada acción física, verbal o mental; deberíamos examinarnos en cada acción.

Al mismo tiempo, esta conciencia debería dotarnos de *paññā*. Esto significa que conjuntamente con la conciencia, deberíamos cultivar el entendimiento experiencial de las tres características de *paññā*: todos los fenómenos, poseen sus características inherentes de la impermanencia (*anicca*), todos los fenómenos que son impermanentes dan lugar al sufrimiento (*dukkha*); y todo ese fenómeno que es impermanente y da lugar a *dukkha* no posee esencia — es decir, no puede ser el “Yo” o el “mío” o “mi alma” (*antta*).

Una vez comprendido esto a nivel experiencial, uno comprende cuan insignificante es reaccionar con deseo o aversión, anhelando o generando aversión hacia cualquier fenómeno que surge. Por el contrario, no sólo debería haber conciencia, al mismo tiempo, debería haber despegue hacia todo fenómeno. Esto es Vipassana. Ésta es la sabiduría experiencial que fragmenta la ignorancia.

¡Meditadores! Sólo con la destrucción de la ignorancia se encuentra nuestro bienestar, nuestra felicidad, nuestra liberación (*el nibbāna*).

La Esencia de la Sabiduría

¿Qué es sabiduría? Sabiduría significa correcto entendimiento. El conocimiento sólo de la realidad aparente y superficial no es verdadera sabiduría. Con el objeto de comprender la realidad última debemos penetrar la realidad aparente en su profundidad.

Un niño verá una joya preciosa sólo como algo atractivo, como piezas de piedra de colores. Sin embargo, un joyero experimentado evalúa las virtudes y los defectos en cada joya con su visión experta con el objeto de estimar exactamente su valor. De la misma forma, el sabio no se conduce mediante una examinación superficial. Por el contrario, él va hacia la profundidad con su penetrante sabiduría y percibe exactamente la verdad sutil en cada situación. Esta habilidad para comprender la verdad completa y exactamente en cada situación es sabiduría.

Hay tres tipos de sabiduría. La primera, *sutta mayā paññā*, sabiduría obtenida escuchando o leyendo las palabras de los demás. La segunda, *cintā mayā paññā*, es la sabiduría intelectual: la prueba del razonamiento personal y la facultad de analizar si la sabiduría recibida es racional y lógica.

No puede decirse que estos dos tipos de sabiduría sean absolutamente inútiles. Sin embargo, debido a que es una sabiduría prestada, usualmente el conocimiento obtenido es simplemente intelectual y no se obtiene de él ningún beneficio perpetuo.

Bhāvanā mayā paññā, es esencial para la práctica de *sīla* (la conducta moral) y para el desarrollo de *samādhi* (concentración). Sólo la mente establecida en un elevado *samādhi* puede comprender y experimentar la verdad tal como es. (*Yathā bhūta ñāṇa dassana*).

Samahito yathabhutam pajanati passati.

Aquel que ha desarrollado una concentración correcta, comprende adecuadamente la realidad tal como es.

La habilidad de ver las cosas tal como realmente son es llamada Vipassana, cuyo significado es “ver las cosas de una manera especial”. Comúnmente tendemos a observar sólo la verdad aparente y superficial, como un niño que sólo mira el brillo y el resplandor superficial de los colores de una joya. Para ser capaces de observar apropiadamente la verdad interna, necesitamos aplicar la visión penetrante de un joyero — necesitamos ver las cosas de una manera especial. Esta forma especial de ver es Vipassana; esto es *bhāvanā mayā paññā*, el desarrollo de la sabiduría mediante la práctica de Vipassana.

Es fácil comprender la verdad superficial, sin embargo, la introspección requiere comprender las verdades internas y sutiles. Para direccionar nuestra atención hacia adentro, debemos explorar, observar y comprender la verdad interna.

Para comprender la verdad interna, practicamos los cuatro tipos de conciencia descritos por el Buddha en el *Māhasatipaṭṭhāna Sutta*. Practicamos *kāyānupassanā* (la observación del cuerpo) mediante la observación de los eventos burdos dentro del cuerpo con plena atención. La observación de la respiración que entra y que sale es parte de *kāyānupassanā*. La observación de la respiración conduce a la conciencia de las sensaciones sobre cada parte del cuerpo.

Practicando diligentemente, comenzamos gradualmente a experimentar las sensaciones burdas y sutiles sobre cada parte del cuerpo. Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o ni agradables ni desagradables. Para observar estas sensaciones con desapego, practicamos *vedanānupassanā* (la observación de las sensaciones del cuerpo). Para observar los numerosos tipos de mente (*cittā*) que se mantienen surgiendo de momento a momento, practicamos *cittānupassanā*. Para observar los diferentes contenidos mentales, practicamos *dhammānupassanā*.

Le damos más importancia a *vedanānupassanā* porque está directamente conectada a las otras tres. *Vedanā* es percibida por la mente, pero es experimentada por el cuerpo.

Cada impureza mental está íntimamente conectada con alguna sensación en el cuerpo. Por lo tanto, cuando fortalecemos *vedanānupassanā* fortalecemos automáticamente las otras tres.

De esta forma, a través de la práctica de Vipassana basado en las sensaciones, podemos observar en cada momento la verdadera naturaleza de la mente y el cuerpo (*nāma-rūpa*). Gradualmente desarrollamos el entendimiento de que este cuerpo es simplemente una colección de partículas sub-atómicas, que por naturaleza cambia constantemente, surgiendo y desapareciendo. Estas partículas sub-atómicas están hechas de cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire.

El flujo de la perpetua corriente del cuerpo y la mente pueden ser observados sólo con la ayuda de un penetrante y diseccionante *samādhī*. Observando la mente y el cuerpo, podemos experimentar su naturaleza fundamental de la impermanencia (*anicca*) y el sufrimiento o la insatisfactoriedad (*dukkha*) y durante el proceso, su naturaleza de estar ausente de ego (*anattā*). Comenzamos a comprender que ambos, la corriente del cuerpo y la corriente de la mente, son insubstanciales, carecen de esencia. No hay nada en esta corriente de mente y materia que sea permanente, estable o constante, que pueda llamarse “Yo” o “mío”, o que podamos afirmar que los controlamos.

De esta manera comenzamos a aprender a observar el flujo de *nāma rūpa* con desapego, con imparcialidad. Cuanto más profunda es la examinación de las sensaciones sutiles, más fuerte es nuestro desapego. Mientras haya apego, no podremos observar el objeto de meditación objetivamente, tal como es. A través de la sabiduría obtenida mediante la práctica de Vipassana, nuestro apego se debilita más y más, y nos hacemos capaces de observar el objeto de meditación más y más objetivamente.

Cuando alguien entra a una casa oscura con una linterna, se disipa la oscuridad; la luz ilumina toda la casa y todos los objetos de la casa pueden ser vistos claramente. De la misma manera, la luz de la sabiduría disipa la oscuridad de la ignorancia, y se iluminan y puede percibirse claramente las nobles verdades.

A través de la práctica continua, experimentamos la verdad de *dukkha* a nivel profundo — cómo esta mente constantemente insatisfecha y descontenta está incesantemente con sed de avidez; cómo esta sed jamás termina — como un pozo sin fondo que consume todos nuestros esfuerzos por llenarlo. Comprendemos la desdicha de nuestro apego y la adhesión a nuestra creencia personal en un ego individual — cómo nuestro apego a este concepto del alma, a nuestra avidez y opiniones nos mantienen incesantemente preocupados y miserables. Cuando comprendemos *dukkha* y la causa raíz de *dukkha*, también comprendemos el Noble Sendero, que destruye toda la avidez que genera *dukkha*, conduciendo así a la liberación de *dukkha*. A medida que progresamos sobre este sendero, conseguimos la liberación de todo el sufrimiento, el *nibbāna*.

A medida que nuestro *paññā* se hace más y más fuerte a través de la práctica de la Vipassana, esta sabiduría erradica todas las ilusiones, las falsas impresiones y la ignorancia. La realidad se vuelve más clara debido a que las falsas impresiones se vuelven incapaces de apegarse en la mente.

Cuando el *paññā* se hace grande, el *sīla* se purifica, logramos el estado puro de los *ariyas* (los nobles). Experimentamos la dicha del *nibbāna*.

La felicidad obtenida a través de la Vipassana es superior a cualquier otra felicidad. Ni la alegría de los burdos placeres sensuales, ni aquellas proporcionadas por los placeres extra sensuales conducen a una felicidad perdurable. Cuando cualquier tipo de placer llega a su fin, el resultado es sufrimiento. Y como toda situación es impermanente, está destinada a cambiar, a llegar a un término. La verdadera felicidad sólo viene de aquello que se mantiene estable.

Cuando nos acostumbramos a observar con completo desapego, nuestra facultad de observación puede permanecer estable inclusive si los objetos de nuestra observación se mantienen cambiando. No nos ponemos eufóricos cuando experimentamos placeres sensuales o supra-mundanos, no lloramos cuando desaparece. En ambas situaciones observamos objetivamente, como un espectador mirando un juego. En la profundidad de la mente, a medida que observamos la naturaleza cambiante de inclusive las sensaciones más sutiles, surge el entendimiento correcto sobre la verdad profunda de la impermanencia. Observamos cada situación cambiante con la misma objetividad y visión imparcial. Ver aquello que es aparente, aquello que está ante nuestros ojos sin ninguna contaminación en la mente — representa la verdadera felicidad. Este estado ha sido llamado *ditta dhamma sukha vihāra* (el dichoso estado del conocimiento de la verdad).

Vengan, fortalezcamos nuestro *bhāvanā mayā paññā* a través de la práctica de Vipassana. Dejemos atrás la continua lucha por la avidez que genera tanta agitación y descontento, obtengamos la liberación de la avidez. Establezcámonos en la sabiduría.

Preguntas y Respuestas

P: Me pareciera que va a requerirse toda una eternidad para eliminar los *saṅkhārās* uno por uno.

SNG: Ello sería así si un momento de ecuanimidad significase exactamente un *saṅkhārā* menos del pasado. Pero en realidad, la conciencia de la sensación te lleva a los niveles más profundos de la mente y te permite cortar las raíces de los condicionamientos del pasado. De esta forma, en un tiempo relativamente corto, puedes eliminar todos los complejos de *saṅkhārās* si tu conciencia y ecuanimidad son fuertes.

P: Entonces, ¿Cuánto tiempo debería tomar el proceso?

SNG: Eso depende de cuán grande es el almacenamiento de *saṅkhārās* que tienes que eliminar, y cuán fuerte es tu meditación. No puedes medir el almacenamiento pasado, pero puedes estar seguro que cuanto más seriamente medites, te estás aproximando más rápidamente a la liberación. Continúa trabajando firmemente hasta alcanzar el objetivo final. El momento en el que lo consigas va a llegar — tarde o temprano.

P: ¿Usted diría que la Vipassana es la única manera de alcanzar la iluminación?

SNG: La iluminación es conseguida mediante la examinación personal y la eliminación de los condicionamientos. Y hacer esto es Vipassana, no importa el nombre que le des. Algunas personas jamás han escuchado ni siquiera sobre la Vipassana, y aún así ha comenzado espontáneamente el trabajo en ellos. Esto parece haber ocurrido en el caso de un número de personas santas en la India, al juzgar por sus palabras. Pero cómo no aprendieron el proceso paso a paso, son incapaces de explicarlo claramente a los demás. Aquí posees la oportunidad de aprender paso a paso el método que te conducirá a la iluminación.

Cuarenta Años de una Nueva Vida

por S. N. Goenka

Katame dve puggala

dullabha lokasmim?

Yo ca pubbakari,

Yo ca katannu katavedi..

¿Cuáles son los dos tipos de personas raras en este mundo?

Primero, aquel que sirve a otros desinteresadamente (sin esperar nada a cambio).

Y segundo, aquel que es agradecido hacia aquel que le hizo un bien.

Dukapuggala-pannatti: pg. 42

(Cuarenta Años de Una Nueva Vida apareció primero en el Vipashyanā Patrikā del Otoño de 1995, conmemorando el cuarenta aniversario del comienzo de la práctica de Vipassana de S. N. Goenka. Este artículo ha sido traducido y adaptado del original).

Los primeros diez días del mes de Septiembre de 1955 fueron los más preciados de mi vida. Sentado a los pies del santo laico de suprema compasión, Sayagyi U Ba Khin, aprendí el prístino arte de observar la verdad internamente. Fue una gran fortuna, un excelso *pāramī* (acción sana) de algunas vidas pasadas que habían brotado en un invaluable fruto. Nunca hubiese podido soñar que estos sagrados momentos ocurrirían. Fue un nuevo nacimiento.

Mi primer nacimiento se había dado lugar treinta y dos años antes. Para entonces había nacido realmente dos veces. Este segundo nacimiento fue por cierto un nacimiento meritorio. Como un pájaro nacido en una cáscara a través de su madre, mi primer nacimiento estaba confinado en la oscuridad de una profunda ignorancia. Un segundo nacimiento de un pájaro es su verdadero nacimiento — cuando se rompe la cáscara del huevo y emerge a la luz, así fui sorprendido cuando por primera vez la oscura capa de ignorancia fue penetrada y vislumbre los rayos del verdadero entendimiento. Por cierto, la oscuridad de la ignorancia es más oscura que la ausencia de luz dentro de la cáscara de un huevo o de un vientre.

Hasta entonces no había ni remotamente percibido la verdad interna. Y aún así cuán bien lo experimenté en aquellos diez días. Este cuerpo material perecible que había parecido siempre tan sólido y pesado — entonces cada uno de sus átomos vibró y cobró vida. Aún así un logro más grande fue que descubrí un método simple y científico para erradicar las impurezas mentales. Comprendiendo la verdadera relación entre el cuerpo y la mente, los grilletes de aquellas impurezas profundamente enraizadas comenzaron entonces a desintegrarse. Yo había leído o

escuchado sobre los estados muy valorados de la práctica de meditación, y entonces lo estaba experimentando. Mi corazón se desbordaba de gratitud hacia mi Maestro, Sayagyi U Ba Khin.

Después de regresar a casa practiqué Vipassana cada mañana y noche sin incumplir, a pesar de las severas demandas de mi cargada agenda. Esto trajo fundamentales cambios y se profundizó inmensamente la gran gratitud hacia mi reverenciable Maestro.

La Vipassana se había convertido en una parte de mi vida. La mente que había ardido incesantemente en los fuegos de la pasión, la ira y el ego experimentaba entonces una rara paz espiritual y calma.

En aquellos momentos que habían estado plagados por la constante tensión de miríadas de responsabilidades domésticas, sociales y de negocios, ahora mi mente se encontraba enriquecida de felicidad y salud. La Vipassana no me alejó de mis responsabilidades mundanas, por el contrario, me dio una renovada energía para cumplirlas desapasionadamente. Consecuentemente, mi capacidad de trabajo se incrementó significativamente.

Durante años había estado inmerso en serios estudios de las escrituras y sujeto a prácticas sentimentales y devocionales, suplicando trémulamente a las deidades que mi familia veneraba. A pesar de estas prácticas, permanecían asentadas profundas impurezas. Pero ahora éstas comenzaron a debilitarse debido a este simple proceso de meditación. Mi corazón se desbordó de agradecimiento.

Desde mi infancia había estado condicionado por creencias sobre la deidad de nuestra familia. Aunque se me enseñara que el Lord Buddha era la novena y más evolucionada encarnación del Dios Vishnu, sus enseñanzas eran descritas como orientadas a la magia; eran consideradas inadecuadas para verdaderos creyentes. Estas creencias fueron un bloque de obstáculos que me hicieron vacilar de participar en mi primer curso de Vipassana.

Pero también había escuchado que el Buddha era profundamente compasivo. De niño había leído la historia en la cual su primo Devadatta hirió a un cisne con una flecha y cómo el joven Gotama lo salvó compasivamente. También había observado que la gente de Myanmar (Birmania) era muy simple, honrada y franca. Surgió una cuestión en mi mente: Si las enseñanzas del Buddha eran equívocas, entonces ¿cómo podían sus seguidores ser gente tan decente?

Confundí mi mente todavía con más creencias ciegas a las cuales me había adherido desde mi infancia. Algunas provenían de uno de mis tíos que ocupaba una gran posición en la empresa de mi padre. Él era mucho más adulto que yo y un erudito en el Sánscrito. Él había leído las escrituras extensamente y su frecuente arma como argumento era: "Las escrituras lo dicen". Inmerso en ritos y rituales, él rezaba y reverenciaba por cuatro o cinco horas al día. Sus cánticos diarios eran

impresionantes; desde tierna edad me inspiraban a recitar pasajes importantes de las escrituras por lo cual le estoy muy agradecido. Disfruté de estas recitaciones diarias y matutinas; posteriormente las palabras reverberaron en mi mente durante mucho tiempo. Toda mi familia era profundamente devota de los dioses Vishnu, Krishna y Shiva. Mis cánticos fortalecieron aún más esta devoción heredada.

Mi tío era extremadamente estricto. Aunque no se oponía al Lord Buddha, se oponía fuertemente a sus enseñanzas. Yo, por otro lado, frecuentaba el famoso templo (Buddhista) Mahamuni con mi abuelo en Mandalay, y me sentía muy apacible ahí. Mi tío me decía frecuentemente, "El viejo se ha vuelto senil, pero tú eres todavía joven y deberías abstenerme de tomar el camino equivocado." Sin embargo, yo continué visitando el templo inclusive después que mi abuelo falleciera. La paz y la limpieza de los templos del Buddha me atraían. No sabía nada sobre meditación entonces, pero siempre que visitaba el templo Mahamuni me sentía muy calmado.

Finalmente me uní a un curso de Vipassana después de hablar con Sayagyi U Ba Khin. Sus explicaciones ofrecidas con profunda compasión y *mettā*, me permitieron comprender cuan intachable era esta práctica de meditación. En el mismo y primer curso comprendí cuan falsa y desorientadora era la propaganda de siglos de antigüedad que se hacían en contra de las enseñanzas del Buddha.

Ahora lo veía claramente: ¿Qué error podía haber en practica una meditación que está basada en la verdad universal y que lleva a esta mente salvaje e indisciplinada a una concentración unidireccional? ¿Qué error podía haber, por cierto, en establecer la mente en la sabiduría y el conocimiento de la propia experiencia personal? — una mente que hasta entonces había dependido de la sabiduría de alguien más. ¿Puede haber algún error en aprender el arte de conducir una nueva vida, el resultado de una mente limpia y purificada de contaminaciones, y llena de *mettā* (amor benevolente), *karuṇā* (compasión), *muditā* (alegría empática) y *upekkhā* (ecuanimidad)? Había escuchado y leído sobre la importancia de estas realidades sutiles desde niño. Ahora lo sentía: Si alguien enseña los aspectos experienciales de la verdad eterna — los cuales habían sido sólo descritos hasta entonces en una vacía retórica — entonces ¿cómo pueden estas enseñanzas ser consideradas falsas, ilusorias o mágicas? Descubrí impecable la práctica de Vipassana.

Luego decidí leer las palabras del Buddha, pensando que probablemente encontraría algo falso o desorientador que apareciera ahí. Sin embargo, a medida que leía las escrituras vi con creciente claridad que el Dhamma era sublime y puro, benéfico para uno y para todos.

En aquellos días solía venir a la India para visitar ashrams establecidos (centros de práctica espiritual) y encontrarme con varios líderes religiosos. Deseaba determinar si yo había,

probablemente, comenzado a caminar por el sendero incorrecto, si me había enredado en una ilusión. También deseé saber: Si la Vipassana era un sendero apropiado, ¿cómo podía progresar más allá de lo que ya había aprendido? [Alas](#), después de estas exploraciones, sentí definitivamente que la India se había empobrecido espiritualmente al perder el sublime conocimiento de las enseñanzas del Buddha.

Myanmar, el país vecino de la India, está verdaderamente bendecido de haber preservado esta invaluable joya en su prístina pureza: no sólo la meditación Vipassana, sino las escrituras originales Buddhistas que se encontraban perdidas debido a que nuestros ancestros de la India carecieron de sabiduría. Ahora comprendía claramente la forma en la que equívoca información había sido propagada por toda la India, que como resultado se veneraba al Buddha, pero se denunciaban sus enseñanzas. Me entristecí y consterné cuando comprendí cómo las clases educadas de la India habían sido embaucadas y cómo perdió nuestro antiguo país, este invaluable y eterno tesoro. Era el momento que el país despierte.

Además de mi práctica diaria de meditación, visitaba a mi reverenciable Sayagyi en su centro en Yagon cada Domingo por la mañana a las 7:00 para la meditación en grupo y continué profundizando en Vipassana *paññā* (sabiduría experiencial) tomando por lo menos un curso de diez días al año. A veces tomé también cursos más largos, retiros más intensivos. Gradualmente llegué a comprender el verdadero propósito de la existencia humana. La realidad de los sentidos en los niveles mental y físico, sus características universales de *anicca* (impermanencia), *dukkha* (sufrimiento) y *anattā* (ausencia de ego), se hicieron a través de la experiencia crecientemente más claras. Podía ver la verdad tan obviamente como un pedazo de fruta que agarraba con mis manos.

El estado de total disolución que había experimentado tan naturalmente y sin esfuerzo en mi primer curso había creado la ilusión de que esto era por cierto permanente, eterno, un estado absoluto; cuando en realidad, esta disolución no era más que sensaciones físicas y mentales, claramente dentro del reino de *anicca* (surgir y desaparecer).

Subsecuentemente, cuando experimenté realidades inclusive más sutiles y sus estados concomitantes de profunda paz y sublime dicha y arrobamiento, comprendí la importancia de experimentar estos estados con una alerta creciente. Esto es esencial para prevenir al explorador de quedar atrapado en esta experiencia elevada pero aún ilusoria, la cual se encuentra todavía en el campo de la mente y la materia. El meditador debe percibir claramente si este estado de dicha es una de las conciencias elevadas de los sentidos, o la experiencia que trasciende los sentidos. En esta experiencia más allá de los sentidos, los sentidos no funcionan; si esto no ha ocurrido, entonces uno está todavía en el campo de la mente y la materia. Con una consciencia más profunda experimenté también el surgir y desaparecer profundamente dentro de este reino sutil. Sin la consciencia de *anicca*, este estado me hubiese atrapado con el pensamiento ilusorio de "mi", "mío" y

"permanente, eterno, alma absoluta". Es por eso que es vital permanecer totalmente consciente de la realidad de esta experiencia.

A través de la práctica constante de la consciencia y experimentando varios estados sobre el sendero de la total liberación, se disolvieron gradualmente todas las dudas. En cada paso, la pureza sublime y los aspectos espiritualmente benéficos del Dhamma se manifestaron por sí mismos. Naturalmente mi corazón se desbordaba de sentimientos de gratitud, gratitud hacia Gotama el Buddha, quien a pesar de tremendas penurias, redescubrió la técnica de la Vipassana que había estado perdida por eones — la única técnica que conduce a la purificación mental y la total liberación. No solamente buscó el sendero y se liberó a sí mismo, sino que con ilimitable compasión lo compartió con cada uno y con todos los seres.

Fluye profunda gratitud hacia la inquebrantable tradición de maestro-estudiante, que se mantuvo diligentemente en la India y posteriormente en Myanmar, quien preservó el aspecto básico de este conocimiento en su total pureza. Fluye gratitud hacia mi padre del Dhamma, Sayagyi, quien me enseñó Vipassana con tanta compasión y quien firmemente me estableció en los aspectos teóricos y prácticos del Dhamma puro.

Cuando aprecio los últimos cuarenta años de mi nueva vida en el sendero de la Vipassana, mi corazón se colma de profunda satisfacción y dicha. En la esfera mundana, durante estos cuarenta años, ha habido tantos altibajos, tantas primaveras y otoños, tantas fluctuaciones de la marea. Pero la práctica diaria de la Vipassana jamás dejó de ayudarme a desarrollar ecuanimidad en todas las situaciones.

Mi vida está cumplida. De la compasión abundante de mi respetado Maestro, he recibido el incomparable sustento y continúo recibéndolo muy abundantemente. La medicina rejuvenecedora del Dhamma me da confianza para continuar firmemente. Continúa beneficiándome tanto y también ayudando a otros. Al pensar en esto, se reaviva en mi corazón centellas de gratitud hacia mi respetado Maestro.

Qué el río del Dhamma que comenzó a fluir 25 siglos atrás por medio del esfuerzo del Buddha supremamente compasivo — que pueda fluir una vez más en la era actual gracias a los esfuerzos de mi profundamente reverenciable Sayagyi. Qué pueda liberar a todos aquellos que se encuentran encadenados, que se encuentran cansados y sedientos, en el dolor y el sufrimiento. Qué beneficie a todos, que ayude a todos — este deseo de buena voluntad fluye en mi corazón.

Habiendo experimentado y apreciado la enseñanza del Buddha, profundo como un océano, amplio como esta vasta tierra y elevado como los Himalayas, me siento muy cómodo en aceptarla, practicarla y transmitirla en su prístina pureza. No puede haber ninguna duda sobre la práctica o

la enseñanza sobre algo si se trata de este maravilloso Dhamma. El Dhamma es *paripuṇṇa* —completo, no existe nada que añadirle. Y es *parisuddha* — muy puro, no existe nada que extraerle.

Kamma — La Verdadera Herencia

por S. N. Goenka

Tiṇṇaṃ, bhikkhave, pātubhāvo dullabho lokasmiṃ.

Katamesaṃ tiṇṇaṃ?

*Tathāgatassa, bhikkhave, arahato sammā-sambuddhassa
pātubhāvo dullabho lokasmiṃ;*

*Tathāgatappaveditassa Dhamma-vinayassa desetā puggalo
dullabho lokasmiṃ;*

Kataññū katavedī puggalo dullabho lokasmiṃ.

*Imesaṃ kho, bhikkhave tiṇṇaṃ pātubhāvo dullabho
lokasmiṃ"ti.*

Oh meditadores, existen tres cosas raras en el mundo. ¿Cuáles tres?

Un Tathāgatā, un arahant, un completamente iluminado;

Una persona capaz de enseñar el Dhamma proclamada por el Tathāgatā;

Y una persona que conoce los beneficios recibidos, con gratitud;

Estos tres ocurren, pero muy raramente en el mundo.

Āṅguttaranikāya 1.3.115

El siguiente texto ha sido extraído de diferentes discursos dados por S. N. Goenka para los estudiantes de cursos largos.

*Kammassakā, bhikkhave, sattā kammadāyādā, kammayonī, kammabandhū, kammaṇṇasāraṇā,
yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā—tassa dāyādā bhavanti A.X.206*

Oh meditadores, los seres son los dueños de sus propias acciones, herederos de sus propias acciones, nacidos de sus acciones, parientes de sus acciones; sus acciones son su refugio. Cualquier acción que realicen, ya sea buena o mala, así será su herencia.

Kammmassakā: los seres son los dueños de sus acciones.

La ley del *paṭicca samuppāda* (la Originación Dependiente) es la ley universal de la causa y el efecto: Tal como sea la acción, así será el resultado. La volición mental es la fuerza conductora de la acción verbal o física. Si la fuerza conductora es insana, las acciones verbales y físicas serán insanas. Si las semillas son insanas, entonces los frutos serán insanos. Pero si esta fuerza conductora es positiva, entonces el resultado de las acciones será positivo. Para el estudiante de Vipassana que desarrolla la habilidad de observar esta ley a nivel de la experiencia directa, la respuesta a la pregunta “¿quien soy?” se hace muy clara. No eres nada más que la suma total de tu kamma, de tu *saṅkhāra*(s). Todas tus acciones acumuladas conjuntamente representan el “yo” a nivel convencional.

Kammadāyādā: los herederos de sus acciones

En el sentido mundano y convencional, uno dice, "Recibo esta herencia de mi madre o mi padre o mis ancestros" y sí, a nivel aparente es cierto —pero ¿cuál es la verdadera herencia? *Kammadāyādā*.

La verdadera herencia es el propio kamma: los resultados, los frutos del propio kamma. Todo lo que eres ahora, la realidad presente de la estructura de mente y materia no es más que la suma total y el resultado de tus propios kammass del pasado. La experiencia del momento presente es la suma de todo lo que has adquirido, heredado — kammadāyādā.

Kammayoni: nacido de tus acciones

Uno dice, “Soy el producto de un vientre, he salido del vientre de mi madre” pero esto es sólo una verdad aparente. En realidad, tu nacimiento se debe a tu propio kamma del pasado. Provienes del vientre de tu propio kamma. A medida que comiezas a comprender el Dhamma a nivel más profundo, comprenderás esto. Esto es kammayoni, el vientre que cada momento produce el fruto del kamma acumulado.

Kammabandhu: pariente de tus acciones

Nadie más es tu pariente, ni tu padre, ni tu madre, ni hermano ni hermana. En la forma mundana decimos, “Éste es mi hermano, mi pariente, o mi íntimo o apreciado; ellos son muy cercanos a mí.” En realidad, nadie es cercano a ti; nadie puede acompañarte o ayudarte cuando llega el momento. Cuando mueres, nada te acompaña excepto tu kamma. A cualquiera que llames parientes permanecerán aquí, pero tu kamma continuará siguiéndote de una vida a otra. No estás en posesión de nada sino de tu propio kamma. Ése es tu único compañero.

Kammapaṭisaraṇā: tus acciones son tu refugio

El refugio es sólo el propio kamma. Las acciones positivas proveen un refugio; el kamma insano produce más sufrimiento. Ningún otro ser puede darte refugio. Cuando dices “Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi” (Tomo refugio en el Buddha), comprende plenamente que una persona bajo el nombre del Buddha Gotama no puede darte refugio. Tu propio kamma te da refugio. Nadie puede protegerte, ni siquiera el Buddha. Refugio en el Buddha es el refugio en la cualidad del Buddha, el iluminado, la enseñanza que él enseñó. Siguiendo la enseñanza, puedes desarrollar la iluminación dentro de ti. Y la iluminación que desarrollas dentro de ti, ése es tu kamma positivo. Sólo esto te dará refugio; sólo esto te dará protección.

Yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā—tassa dāyādā bhavanti:

Cualquier acción que realices, ya sea buena o mala, así será tu herencia.

Esto debería hacerse claro para aquel que está sobre este sendero. Esta ley de la naturaleza debería estar muy clara. Entonces te inspirarás tomando la responsabilidad de tu propio kamma.

Permanece alerta y vigilante en cada momento, de tal manera que cada acción, física o mental, sea sana. No serás perfecto, pero continúa intentando. Puedes caer, pero ve cuán rápido te levantas.

Con toda la determinación, con toda la inspiración, con toda valentía, levántate e inténtalo de nuevo. Es así cómo te harás estable en el Dhamma.

La Volición Correcta del Dana

por S. N. Goenka

Yo dhammaladdhassa dadāti

*dānaṃ, uṭṭhānaviriyādhigatassa jantu. Atikkamma
so vetaraṇiṃ yamassa, dibbāni ṭhānāni upeti
maccho.*

Aquel que da *dāna* a una persona recta firmemente

establecida en el sendero de la liberación con esfuerzo
correcto, cruza el río Yama (de la muerte) y parte a
hacia un lugar celestial.

Jātaka 1.8.71, Ādittajātaka

*(El siguiente artículo es una traducción originalmente publicada en Septiembre de 1995 como parte de la
publicación en Hindi del Vipāśhyānā Patrikā).*

El *Dāna*, cuando se da con una volición pura, es muy benéfico y hace saludables nuestras insanas mentes. Cuando uno da *dāna*, la mente que está llena de avaricia, que es agresiva, hostil, egoísta, miserable y confusa, se vuelve noble, gentil, tierna, tranquila, virtuosa y viva.

Dar *dāna* es una tarea fundamental para los laicos. En la antigua tradición espiritual de la India, el *dāna* siempre ha tenido especial importancia. En épocas antiguas, virtuosos, ricos y sabios laicos del pasado — Aṣṭaka, Vāmaka, Vāmadeva, Viśhvāmitra Yamadagni, Āṅgīrasa, Bhāradvāja, Vaśhiṣṭha, Kāśyapa y otros — solían organizar grandes ceremonias de *dāna*. Nobles donadores como el Emperador Vessantara en épocas antiguas y el emperador Harṣha han establecido el ilustre ideal de donar todas sus posesiones. Su volición detrás de estos *dāna*(s) era verdaderamente elevada. La volición de todos los que dan *dāna* debería ser similarmente elevada y pura. Debido a la distintiva organización de la sociedad, la riqueza de la gente se acumula en los gobernantes y la gente rica. Si esta riqueza se mantiene acumulada en un lugar, comienza a pudrirse como el agua estancada. Hace de toda la comunidad insana. Si la riqueza se mantiene yendo y circulando como el flujo del agua, entonces mantiene su pureza.

Habiendo comprendido esto, el donador, en virtud de salvarse del inapropiado acaparamiento de la riqueza y considerando su riqueza como la riqueza de la comunidad, utiliza el *dāna* con el propósito de distribuirla equitativamente, de manera que todos puedan compartir y disfrutar esta riqueza acumulada. Esta sabiduría de distribuir equitativamente la riqueza preserva el equilibrio de la prosperidad social y la previene de convertirse en una fuerza desequilibrante y destructiva. El donador acaudalado solía distribuir su riqueza equitativamente cada cierto tiempo de acuerdo a su

sabiduría y su sentido del deber. Él no daba su riqueza con el deseo de obtener algo en retorno, ni para robustecer su propio ego considerando a los otros inferiores. Éste solía ser el más grande de los *dāna*(s). Éste solía ser la pureza del *dāna*.

"Viceyya dānaṃ dātabbaṃ, yattha dinnaṃ mahapphalaṃ."

El *dāna* puro, ofrecido con sabiduría y discriminación es elevadamente benéfico.

Por lo tanto, deberíamos aprender a dar *dāna* con sabiduría y discriminación.

Hay dos tipos de *dāna*:

1. *Vaṭṭamūlaka dāna*: significa el *dāna* que nos mantiene enredados en el ciclo de la existencia (*bhavaṇṇakka*).
2. *Vivaṭṭamūlaka dāna* : significa el *dāna* que nos libera del ciclo de la existencia. La persona con volición mental correcta da sólo aquel *dāna* que lo lleva fuera del ciclo de la existencia, no aquel que lo ata al ciclo de la existencia.

Así como con los otros kammass, el kamma del *dāna* es bueno o malo según la volición mental. Dependiendo de la volición mental, las semillas de kamma son producidas y la naturaleza produce frutos según su propiedad. La mente *vivaṭṭamūlaka* que trunca el ciclo de la existencia está libre de aidez, libre de aversión, libre de ignorancia. Sólo el *dāna* ofrecido con este tipo de mente es llamado *vivaṭṭamūlaka dāna*, el cual destruye el ciclo de la existencia. Mientras damos este tipo de *dāna* no consideramos nuestro propio beneficio en lo absoluto. Por el contrario, nos complacemos de ver la felicidad y el bienestar de la persona que recibe el *dāna*. Cuando nos complacemos en la felicidad de los demás, entonces nuestra mente se hace pura y tierna. Estamos libres de las limitaciones y la nocividad que circunda el interés propio.

Sin embargo, si mientras damos *dāna* deseamos cualquier beneficio personal, entonces nuestra mente contaminada con la aidez es llamada *vaṭṭamūlaka*. El *dāna* ofrecido con una volición mental semejante sólo prolongará el ciclo de la existencia. Si como resultado de dar *dāna*, deseamos felicidad mundana y fama; deseamos la eminencia; deseamos honor y prestigio; deseamos ganancia y respeto; deseamos el cielo y la emancipación; entonces nuestra mente perturbada por tales deseos, se mantendrá subyugada en vez de liberarse de las ataduras.

Por lo tanto, dar *dāna* con la mente contaminada de aidez es equivocado, pero es inclusive peor dar *dāna* con la mente contaminada de aversión. Eso se convertirá inclusive en la causa de un daño más perjudicial para nosotros; se convertirá en un proceso de acumulación de deméritos en nombre del Dhamma. No sólo perderemos la riqueza donada, sino que simultáneamente, el kamma realizado con la mente impura se convertirá en la causa de gran sufrimiento e infortunio.

Comprendamos mediante ejemplos cómo se da *dāna* con una mente contaminada de aversión:

Un mendigo se queda en la puerta de mi casa pidiendo, "¡Señor!, Por favor limosna, ¡Señor!, ¡deme algo!" Enfurecido por su repetida súplica, le tiro cinco monedas para librarme de la molestia. En ese momento mi mente está llena de ira y aborrecimiento.

Algunas personas que colectan donaciones para algunas escuelas, hospitales, o āśhram, han llegado a mi tienda. Tan pronto como los veo, me molesto y comienzo a refunfuñar, "¡Donaciones, donaciones! ¡Todo el tiempo, la gente está pidiendo donaciones! Contador, deles cinco rupias y deshagámonos de ellos." Mientras que les damos el dinero, nuestra mente está llena de antipatía. Estamos interesados en librarnos de estos indeseables solicitantes de donaciones.

Algunos ministros o líderes políticos me llaman a la oficina o a mi casa y dicen que daré cierta cantidad de dinero para alguna caridad. No tengo ni el más mínimo interés en dicha caridad. Pero tengo temor que, si me niego, no pueda obtener la siguiente cuota, permiso o licencia. O talvez pueda estar embrollado en alguna investigación y mis negocios podrían arruinarse. Doy *dāna* debido al miedo.

Mi maestro de Dhamma (*kalyāna mitta*) me ha enviado un mensaje que debería dar esta cantidad de *dāna* para este trabajo. No deseo dar este *dāna* pero lo hago lleno de deferencia y timidez.

El resto de la gente en mi comunidad ha dado *dāna* para algún trabajo. No tengo el más mínimo deseo de dar ningún *dāna* para dicho trabajo. Pero si no lo hago, dañará mi reputación y otros me criticarán. Así que doy *dāna* debido a este temor.

Mi rival ha dado mucho *dāna* en alguna colecta de caridad que lo ha hecho muy famoso. Esto ha causado celos en mi mente. Obsesionado por mi egocentrismo, doy más *dāna* que él para quebrar su orgullo y vencerlo.

De esa manera, doy *dāna* con una volición insana de ira, molestia, resentimiento, aborrecimiento, temor, deferencia, timidez, rivalidad, celos, hostilidad, orgullo y presunción. Y después de dar este tipo *dāna*, me lamento siempre que lo recuerdo y contamina mi mente. No se trata sólo del *dāna* de una volición insana semejante; se convierte también en la causa de mi sufrimiento e infortunio.

Todas las acciones hechas con una volición de Dhamma sana son benéficas; todas las acciones hechas con una volición insana son perjudiciales. Por lo tanto, el *dāna* ofrecido con una volición sana es benéfico; el *dāna* ofrecido con una volición insana es perjudicial. Por lo tanto, el *dāna* debe darse siempre con una volición sana. Cuando el *dāna* es ofrecido con una volición sana, la mente se llena con sentimiento de renunciación; se llena con dicha en la felicidad y bienestar de los demás. Se llena de alegría antes, durante y después de dar *dāna*.

Antes de dar *dāna*, surge constantemente en la mente pensamientos de alegría, "¡Daré *dāna*! ¡Cuántos se beneficiarán de mi *dāna*! ¡Cuántos obtendrán felicidad!".

Mientras se da el *dāna*, mi mente está colmada de estos pensamientos de alegría, "¡Estoy dando *dāna*! ¡Estoy cumpliendo con mi tarea como laico! ¡Mediante este *dāna*, el receptor se beneficiará y obtendrá felicidad! ¡Muchos más se beneficiarán y serán felices!".

Inclusive después de dar *dāna* mi mente está llena constantemente con estos auspiciosos pensamientos, "Oh, he dado el *dāna* de alimentos; he dado el *dāna* de prendas finas; he dado del *dāna* de buenas medicinas; ¡el receptor se hará sano y fuerte en mente y en cuerpo y practicando *sīla*, *samādhi* y *paññā*, obtendrá su propio bienestar y se convertirá en la causa de bienestar de muchos! He dado el *dāna* de esta residencia en la que el meditador practicará *sīla*, *samādhi* y *paññā*". Mediante la práctica de *samatha* y *vipassana bhāvanā*, experimentará la paz y la felicidad del *nibbāna* y se convertirá en la causa de paz y felicidad de muchos".

Sin importar que el receptor de mi *dāna* sea un *arahant* totalmente liberado o cualquier persona santamente virtuosa que sea seguidora del sendero de los *arahants*, mi mente se llenará de ilimitable alegría y júbilo, "¡Oh, es una buena fortuna para mí que, a través de mi *dāna*, una persona santa se mantenga sana y fuerte por algún tiempo, y a través de él, muchos otros obtendrán felicidad! ¡Aceptando mi *dāna* él me ha beneficiado de una ilimitable compasión!".

De esta forma antes de dar *dāna*, mientras doy *dāna*, y así también después de dar *dāna*, el donador colma su mente con una alegría pura y la hace gentil.

*Pubbeva dānā sumano, dadaṃ cittaṃ pasādaye;
datvā attamano hoti, esā yaññassa sampadā.*

(Aṅguttara-Nikāya 2.6.37, Chaḷaṅgadānasuttaṃ)

El donador está feliz antes de dar *dāna*, llena su mente de alegría mientras ofrece el *dāna*, y se complace después de dar el *dāna*. Tal es la abundancia de felicidad del *dāna* ofrecido con una volición sana.

Construyendo el Hogar del Dhamma

por S. N. Goenka

*Dhammārāmo Dhammarato,
dhammaṃ anuvicintayaṃ;
dhammaṃ anussaraṃ bhikkhu,
saddhammā na parihāyati.*

El bhikku que habita en el Dhamma,
que se complace en el Dhamma,
que medita sobre el Dhamma,
que recuerda el Dhamma,
no se separa del sublime Dhamma.

Dhammapada 364

La hora de la Meditación Vipassana ha sonado en muchos lugares alrededor del mundo. Estudiantes devotos de muchos países han trabajado duro por años, para hacer que el Dhamma sea accesible a más personas. El fruto de sus esfuerzos se ha consumado ahora con el establecimiento de muchos centros en el mundo.

El establecimiento de los centros marca una nueva era en la difusión de la Vipassana. Es importante comprender su significado.

Los centros de meditación Vipassana no son clubes diseñados para el entretenimiento de sus miembros. No son templos en los cuales se realizan ceremonias religiosas. No son lugares para la socialización o el esparcimiento. No son comunidades donde los miembros de una secta pueden vivir aislados del mundo exterior, conforme a sus particulares normas de conducta.

Por el contrario, los centros vienen a ser escuelas donde se enseña un tema: el Dhamma, el arte de vivir. Todos aquellos que vienen a los centros, ya sea a meditar o a servir, vienen a recibir estas enseñanzas. Por lo tanto, deben ser receptivos en su actitud, intentando no imponer sus ideas, sino más bien, comprender y aplicar el Dhamma que se les ofrece.

Para asegurar que el Dhamma sea ofrecido en su integridad y pureza, existe una fuerte disciplina dentro de los centros. Cuanto más cuidadosamente se mantenga esta disciplina más fuerte será el centro. Muchas actividades ordinarias están prohibidas debido a la disciplina, no porque exista algo incorrecto en ellas, sino porque son inapropiadas para un centro de meditación Vipassana. Recuerden que estos son lugares donde se puede aprender este tipo de Vipassana. La disciplina es una forma de preservar el único propósito de estos centros y debería ser cuidadosamente cumplida.

El cimiento del edificio del Dhamma que está siendo construido en estos centros es *sīla* (conducta moral) La práctica de *sīla* es el primer paso esencial en un curso de Vipassana ya que sin él la meditación sería débil. Es igualmente esencial que todos aquellos que sirvan en los centros mantengan los Cinco Preceptos tan cuidadosamente como sea posible. Las normas del Dhamma

han sido establecidas en estos centros y en los terrenos del Dhamma no se debería matar, robar, tener actividad sexual, tener un lenguaje incorrecto o utilizar intoxicantes. Esto creará una atmósfera de paz y calma provechosa en el trabajo de purificación.

Con la base firme de *sīla*, la práctica de la purificación puede proceder, teniendo en cuenta que ésta es la tarea más importante dentro de los centros, al comienzo, al final y siempre. Todos aquellos que vengan a servir a los centros, así sea por unas pocas horas, no deben olvidar su tarea de también meditar. Haciéndolo, la atmósfera del Dhamma se fortalecerá y se ayudará a los demás meditadores.

Estos centros no son por supuesto, los únicos lugares donde se practica las enseñanzas y la meditación del Buddha; pero sí son los únicos lugares fieles a esta transmisión particular de las enseñanzas, a esta forma particular de Vipassana. Por lo tanto debe mantenerse, en todo momento, específicamente para este propósito.

La última parte esencial de la técnica es *mettā* y debe ser practicada por todos aquellos que vengan a los centros, ya sea a seguir un curso o a servir. Para que la meditación y el servicio sean beneficiosos, deben practicarse alegre, desinteresada y amorosamente. Todas las tareas que se emprendan deberían ser realizadas con la volición: “¡Qué todos los seres sea felices!” Los centros deben irradiar siempre amor y buena voluntad para que todos los que entren en ellos sientan que están ingresando a un santuario de paz.

Qué cada uno y todos los centros se conviertan en verdaderos hogares del Dhamma, en cuyo abrigo interior, muchos puedan liberarse del sufrimiento. Qué la Vipassana se difunda en cada país alrededor del mundo. Qué todos los seres en todo lugar sean felices. Qué todos los seres sean felices. Qué todos los seres se liberen.

¡Buen Viaje, Hermano del Dhamma!

por S.N. Goenka

*Phuṭṭhassa lokadhammehi,
cittaṃ yassa na kampati;
asokaṃ virajaṃ khemaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Cuando se enfrenta con las vicisitudes de la vida,
la mente de uno está imperturbable,
libre de sufrimiento, impureza o temor,
éste es el más elevado bienestar.

Khuddakapāṭha 5.12, Maṅgalasutta

(El siguiente relato es una traducción de un artículo publicado en Hindi del Vipashyana Patrika el mes de Noviembre de 1998)

“¡Esto es extraordinario!”

Diciendo en su acostumbrada y gentil voz el Dr. Om Prakashji repetía, “Esto es realmente extraordinario. He visto a mucha gente morir, pero nunca algo como esto.” Se refería a mi tía y madre adoptiva, Rami Devi. Realmente, su enfermedad y su muerte fueron extraordinarias. A la edad de 75, cerca de 15 días antes de su muerte, cantaba con Illaichi Devi (Mataji) y se le ocurrió mencionar que había estado sintiendo un dolor constante en el abdomen. Ella era capaz de soportar el dolor y mantenerse ecuánime, pero mencionó el hecho por casualidad.

De inmediato llamé a mi amigo íntimo, al Dr. Om Prakashji, quien se había convertido en una pared inseparable de mi familia. Él examinó a mi madre, me llevó a un lado y me dijo, “Puede ser cáncer al hígado. Todos los síntomas indican claramente este diagnóstico, excepto por un hecho: en estos casos el dolor es insoportable, y la aflicción que sufre el paciente lo hace lamentarse y padecer bastante. Ninguna persona podría sufrir el dolor de este tipo de cáncer por tantos meses y no habérselo mencionado a nadie. Inclusive en este momento parece tan tranquila. Tendré que investigar un poco más.”

Dos días después, el Dr. Om Prakashji regresó con el Cor. (Dr) Min Sein, un reconocido médico de Rangoon. Después de examinar a mi Madre, el coronel dijo lo mismo: “Todos los síntomas indica

un avanzado estado de cáncer. Pero la paciente está tan tranquila, tan ajena del padecimiento; es difícil aceptar que esté sufriendo de cáncer. Tendremos que efectuar pruebas adicionales antes de definir el diagnóstico.”

Después que se fueron, Illaichi Devi le pregunto a Madre, “¿Cómo es el dolor que sientes?” La respuesta dejó atónitos a todos; Madre dijo, “Es mucho más severo que los dolores más agudos del parto. Pero ¿cuál es el objeto de llorar? Observo el dolor con ecuanimidad. Después de todo, ¿no es eso lo que Guruji Sayagi U Ba Khin nos ha enseñado a hacer?”

Madre era una destacada meditadora de Vipassana. Sólo se llevaba a cabo un curso al mes en el centro de meditación de mi reverendo maestro, el cual comenzaba el primer viernes de cada mes. Desde que comenzó a caminar en el sendero de la Vipassana seis o siete años atrás, no había pasado un solo curso en el que Madre no hubiese participado. Justo recién había terminado un curso especial de 30 días. Su ecuanimidad se había vuelto tan firme que no había posibilidad para que cediera a la lamentación.

Después de muchas pruebas, ambos doctores concluyeron que se trataba definitivamente de cáncer y que ya estaba en estado avanzado. Ellos pensaban que a Madre le quedaban solo unos días con vida. Cualquier tipo de tratamiento hubiese sido inútil y sólo hubiese incrementado el sufrimiento. No obstante, le aplicaron unos cuidados con fines paliativos.

A las 3:00 a.m. de su última noche, Madre le dijo a la enfermera que el momento de su muerte se estaba aproximando, y solicitó que llamaran a sus chicos. Todos nosotros nos dirigimos a su habitación. Yo llamé inmediatamente al Dr. Om Prakashji. Todavía no se había acostado en su cama, ya que justo dos horas antes, lo habían llamado para ver a otro de sus pacientes que se estaba muriendo, aún así, llegó de inmediato. También llamé a Sayagi, y afortunadamente también vino con la Madre Sayama.

El Dr. Om Prakashji chequeó el pulso y no pudo encontrarlo. A Madre le quedaban sólo unos minutos con vida. Poco antes de su muerte, ella dijo “Quiero sentarme.” El Dr. Om Prakashji indicó “Sería mejor para ella mantenerse recostada. El dolor empeorará si se sienta.” Pero ella insistió y comprendiendo su último pedido, la sostuve de tal forma que ella pudiese hacer lo que deseara. Para nuestro asombro, ella hizo el esfuerzo de sentarse con las piernas cruzadas y comenzó meditar. Verdaderamente este fue un remarcable esfuerzo en el Dhamma.

Unos pocos minutos antes, su pulso se había tornado imperceptible, y ahora se encontraba sentada con las piernas cruzadas y meditando. Para reforzar su resolución en la meditación ella dijo, “*Tai ma, ‘anaissa, anaissa’*,” pronunciando *anicca* como se dice en Birmano. Levantó su mano derecha, y tocandose la cima de la cabeza, dijo, “Si, hijo, *anaissa, anaissa.*” Entonces bajó su mano. Me miró,

miró al Dr. Om Prakashji, miró a Sayagi y a la Madre Sayama, y luego miró a su alrededor e hizo su último respiro.

La impresión de una muerte de tal naturaleza dejó atónito al Dr. Om Prakashji. Era cerca de las 4:20 a.m. El cuerpo de la Madre había sido movido de la cama y colocado en el piso. Tendríamos que esperar que llegaran otras personas antes de que pudiese comenzar el funeral. Los parientes que vivían en Rangoon y otros miembros de la comunidad llegarían cerca de la 8:30 a.m.. Durante este lapso de tiempo, todos nos quedamos sentado en una habitación contigua, incluyendo el Dr. Om Prakashji. Permanecimos charlando sobre esta inusual muerte.

Finalmente, las 8:30 a.m. se aproximaba, cuando procederíamos al lugar de cremación. Antes que el cuerpo fuera puesto en el cofre, sería bañada y vestida con nuevas ropas. Illaichi Devi se dirigió al cuarto de la Madre para realizar esta tarea, pero regresó y nos asustó a todos diciendo que el cuerpo de la Madre todavía estaba con vida. El Dr. Om Prakashji dijo, “¿Cómo podría ser?” Illaichi Devi explicó que el cuerpo de la Madre todavía se encontraba suave y caliente, y no como un cuerpo muerto.

Todos fuimos a la habitación de la Madre con el Dr. Om Prakashji. Él examinó el cadáver cuidadosamente y dijo que aunque Madre estaba ciertamente sin vida, era cierto que todo el cuerpo estaba todavía caliente. Su rostro estaba excepcionalmente tranquilo e iluminado por algún tipo de radiación divina. Parecía como si estuviera en un profundo sueño. Y fue entonces el momento en el que el Dr. Om Prakashji hizo la observación, “¡Esto es increíble!” No había duda de que se encontraba muerta, pero ¿qué milagro era ese? Yo había perdido el habla.

Realizamos la ceremonia del funeral y regresamos a casa. Todos en la familia eran meditadores de Vipassana, así que nadie lloró. Yo meditaba la mayoría del tiempo para mantener una atmósfera de Dhamma. Al comenzar la noche todos los meditadores de Vipassana de la ciudad se reunieron para una meditación de una hora en grupo. Sayagi y la Madre Sayama también se encontraban presente. Después de la hora, otros miembros de la comunidad que no eran meditadores de Vipassana llegaron y, con la autorización de Sayagi, di una hora de Charla sobre el Dhamma. Inmediatamente después, el Dr. Om Prakashji vino hacia mí y me dijo que deseaba sentarse en un curso. “Dime cuando es el próximo curso que se llevará a cabo,” me solicitó. Estaba programado realizarse uno en más o menos quince días. Le aseguré que lo mantendría al tanto de ello con anticipación. Al próximo día hubo otra charla del Dhamma en la noche. Nuevamente al final, el Dr. Om Prakashji vino hacia mí y me dijo, “El próximo curso no será hasta dentro de unos días; Deseo sentarme tan pronto como sea posible.” Sayagi se encontraba cerca. Al observar el fuerte impulso en el Dhamma que había surgido en el Dr. Prakashji, estuvo de acuerdo en realizar un curso inmediatamente. Estábamos atónitos de que Sayagi condujera un curso sólo para una persona, y me indicó que llegase al centro de meditación al día siguiente con el Dr. Om Prakashji.

El próximo día el Dr. Om Prakashji llegó al centro de meditación solo. Yo también llegué a tiempo, y se integraron al curso una o dos personas más. Después de proporcionar las instrucciones de Anapana, regresé a casa, y Sayagi se dirigió a su oficina. Como era usual, regresó al centro en la noche, y más tarde llegó a mi casa para la meditación en grupo. Al término de la charla del Dhamma, Sayagi me dijo que el Dr. Om Prakashji estaba realizando un excelente progreso. Yo estaba muy complacido de escuchar esto.

A la mañana siguiente recibí una citación de Sayagi: “Tu amigo está dotado de abundantes *pāramī(s)*. Después de sólo un día de Anapana, ya está listo para la Vipassana. Ven inmediatamente; debe recibir las instrucciones de Vipassana ahora.” Fui al centro para las instrucciones de Vipassana para el Dr. Om Prakashji, y una vez más regresé a casa. Sayagi llegó nuevamente para la meditación de la noche y el discurso. No existía límites para su felicidad. Dijo que después de sólo un día de Vipassana, el Dr. Om Prakashji había entrado al estado de *bhanga* (disolución) y que estaba trabajando ahora en el *bhavanga* (“centro”).

A la mañana siguiente me llamó nuevamente y me dijo, “Ven de inmediato. El progreso de tu amigo es extraordinario. Parece poseer abundantes *pāramī(s)* de muchas vidas. Se encuentra cerca del estado del *Nibbana*. Tendrá que recibir las instrucciones necesarias ahora.” Lleno de júbilo y asombro, fui al centro y tomé asiento cerca de Sayagi. El Dr. Om Prakashji recibió las instrucciones requisito. No existía límites para mi felicidad cuando experimentó inmediatamente el *nibbana*, el estado que trasciende los sentidos. Sayagi estaba también feliz, examinó con cuidado y encontró todos los signos que indicaba el estado del *nibbana*. ¡Que límite podría haber para mi felicidad! Mi querido amigo había entrado en la corriente de la liberación, se había convertido en un *sotāpanna*, un ariya (una persona noble).

Inclusive en términos mundanos él podía ser llamado una *ariya*. En apariencia era alto y de rostro atractivo, con grandes ojos y larga nariz. Era el presidente no solo de *Arya Samaj of Rangoon* sino también de *Akhil Brahmadechiya Arya Pratinidhi Sabha* [La Delegación Birmana de Arya Sabha]. Por estas razones, ya había sido llamado un *ariya*. Pero ahora verdaderamente era merecedor del título.

Mi Primer contacto con el Dr. Om Prakashji fue en la asamblea pública de Rangoon después de la Segunda Guerra Mundial en 1947. Simpatizamos inmediatamente el uno con el otro. Afortunadamente los amigos con los que me reunía socialmente eran buenas personas y guardaba una amistad muy afectiva con todos ellos. Pero entre todos ellos, el Dr. Prakashji era el más cercano. Solíamos trabajar conjuntamente en varios campos. En el periodo de la post-guerra, reestablecimos el *Akhil Brahmadesfhiya Hindi Sahitya Sammelan* [La sociedad Birmana de literatura Hindi], con filiales abiertas en muchos lugares a través del país. Un simposio de literatura Hindi

fue organizado cada semana en Rangún. Una escuela de Hindi se estableció para los niveles de primaria, secundaria y post-secundaria para estudiar el Hindi Sahitya Sammelan, y muchos estudiante formaron parte de él. Se realizó también un trabajo de intercambio entre la literatura Birmana e India. Se publicaron y se escribieron libros de texto en Hindi. Se estableció el Centro Cultural Indo-Birmano, y a través de él se organizaron muchos programas culturales.

Conjuntamente, ambos fundamos un orfanato y asumimos la responsabilidad de su administración. Así, después de trabajar juntos en muchas actividades de servicio público, ahora teníamos la oportunidad de dedicarnos a nosotros mismos en el campo de la Vipassana.

El Dr. Om Prakashji también me trató mis migrañas. Cuando los otros medicamentos se hicieron inútiles, comenzó a inyectarme morfina. Pero él mismo se preocupó de que me volviera adicto a la morfina, y me motivó a que saliera del país en busca de tratamiento. “Inclusive si no encuentras cura para la migraña,” me dijo, “al menos te librarás de la dependencia a la morfina. De todas maneras, encontrarás algún analgésico efectivo en el extranjero.” Atendiendo su sugerencia, viajé por muchos países buscando un tratamiento, pero al final regresé desilusionado, el Dr. Om Prakashji compartió mi preocupación. Subsecuentemente, cuando participe en un curso de Vipassana y me liberé de la enfermedad, compartió mi felicidad.

Pero cuando comencé a llevar más cursos de forma repetitiva, meditando diariamente, y participando en las meditaciones grupales cada domingo en el centro, se preocupó de que me convirtiera en Budhista, en un ateo. Él trataba siempre de disuadirme amorosamente. Yo le explicaba, “Con la profunda influencia del Arya Samaj, no puedo quedar atrapado en una fe ciega. He examinado las enseñanzas del Buddha muy objetivamente sobre la base de una experiencia real, y no le he encontrado ninguna falla.” Por siglos, condicionamientos erróneos habían conducido a las personas de la India a eludir las inmaculadas enseñanzas del Buddha. Yo mismo me encontré víctima de esta falsa propaganda. Pero ahora había encontrado por medio de la experiencia que no existía una mácula de impureza en estas enseñanzas. Estaba sorprendido que esta pura e invaluable técnica de la India se haya perdido en su país de origen.” No sé qué efectos tuvo mis palabras en él, pero después de la muerte de mi madre sus grandes *paramis* despertaron y se dedicó para siempre a esta técnica.

Yo llegué a la India en 1969, y los cursos de Vipassana comenzaron a desarrollarse ahí. Pero el Dr Prakashji se quedó en Myanmar por unos años más. Inclusive después que pasara por unas extremas experiencias dolorosas, su mente no se tiñó de amargura. Ni siquiera reportó el mal comportamiento de ciertos funcionarios con el presidente de la república, quien había sido su compañero de colegio. Su mente permanecía llena de *mettā* y ecuanimidad. La meditación Vipassna fue su baluarte. Inclusive antes, su naturaleza había sido tranquila y estable. Ahora la

Vipassana lo fortaleció aún más. Después de algunos años vino a la India, y se comprometió en las actividades de la Vipassana.

Él había sido uno de los doctores líderes de Myanmar, pero debido a su natural generosidad, solía practicar la medicina en el espíritu de servicio. No cobraba ningún monto fijo. Aceptaba complacidamente lo que el paciente le ofreciera después de recobrar su salud. No le cobró nada a muchos pacientes pobres. En su lugar, a algunos les ofrecía medicinas gratuitamente. Éste era su disposición natural. Después de llegar a la India; mientras se encontraba en Delhi, servía regularmente dos horas al día en la clínica gratuita Arya Samaj, el resto de su tiempo lo dedicó al servicio de la Vipassana. Inclusive a la edad de 87 años, viajó a diferentes lugares y condujo cursos con gran entusiasmo, superando a muchos más jóvenes que él. También hizo algunos viajes al extranjero.

Recientemente, visitó nuevamente América para conducir numerosos cursos. Su itinerario lo llevaría a Los Angeles, con parada próximas en Kansas City, seguida por cursos en *Dhamma Kuñja* (cerca de Seattle) y *Dhamma Siri* (cerca de Dallas). Mientras se encontraba en Los Angeles, sin embargo, sufrió un ataque. Cuando fue llevado al hospital, explicó su condición al doctor que lo atendía con completa lucidez, pero mientras lo hacía entró en coma. Estuvo en estado de cuidados intensivos por algunos días.

Durante este tiempo yo me encontraba en una gira de Dhamma por el sudeste de Asia. Cuando llegué a Singapur, recibí las noticias de su enfermedad. Telefoneé y le transmití *metta*, pero su yerno, el Sr. Soni, que estaba entonces con él, dijo que no existía ningún signo físico que pudiese indicar que el *mettā* era efectivo. Dijo, “Su cerebro no está definitivamente funcionando, así que ninguno de sus sentidos está funcionando.” Estaba muy triste al escuchar esto. Pero unos minutos antes de morir, pareció recobrar su sentido del oído. Cintas de charlas del Dhamma y dohas se reprodujeron a su costado. Su hijo, el Dr. Rajiv, dijo que cerca del final sus ojos se abrieron ligeramente, su labio superior se movió un poco y parecía mirar a alguien por encima de él. Luego su respiración comenzó a hacerse más ligera - sólo nueve respiraciones en un minuto. Su respiración gradualmente se redujo hasta que dejó de hacerlo en forma pacífica. Su rostro brillaba a través de una radiación divina. De esto podemos concluir que la consciencia interna había estado presente todo el tiempo, pero era incapaz de realizar ningún movimiento aunque pueda haberlos deseado. Al final su fortaleza en el Dhamma surgió, sus ojos se abrieron, sus labios se movieron, prueba de que la consciencia interna estaba despierta.

Después que regresé a Mumbai después de una extensa gira de Dhamma a través de siete países, vi que entre la pila de papeles que me esperaban había una carta de él escrita el 26 de agosto. En ella describía su viaje a Los Angeles, daba detalles de los cursos futuros, y me solicitaba *mettā*.

Su servicio en el Dhamma fue muy efectivo. Muchos centros de Vipassana estaban muy entusiasmados de tener cursos conducidos por él. En América también, las personas lo esperaban con gran entusiasmo. Pero en medio del viaje partió y logró una gran promoción. La gente se quedó esperándolo. Después de leer su carta, pensé un poco y espontáneamente vinieron estas palabras:

Bade gour se sun raha tha zamana,

tumhi so gaye dastan kahte kahte!

El mundo estaba escuchando muy atentamente

pero caíste dormido mientras narrabas la historia

La familia del Dhamma en el mundo se está incrementando día a día, pero mis hermanos del Dhamma están reduciendo en número. ¿Cuántos hermanos del Dhamma que recibieron directamente las enseñanzas de Sayagyi U Ba Khin quedan actualmente? Estos hermanos del Dhamma también han cumplido su misión: “*Anta samaya taka dharma ki, seva hoti jaya* - Déjenme servir al Dhamma hasta mis últimos instantes.”

Estoy extremadamente feliz de tener un hermano del Dhamma como él.

El ideal que el Dr. Om Prakashji impuso a todos los meditadores de Vipassana y maestros sirve como un faro para el futuro. Esta inspiración llevará bienestar a muchos, felicidad a muchos. La India recobrará su antigua gloria y dignidad, trayendo un inmenso beneficio para todo el mundo.

Una Incomparable y Refrescante Tranquilidad.

Una vez, durante una gira de Dhamma por el norte de la India, me quedé dos días en casa del Dr. Om Prakashji en Delhi. Él me dio su propio cuarto y durmió en otra habitación cercana. La mañana después de nuestra llegada, medité con él en la cama de su habitación. Cerca del final de la hora de meditación, de pronto comenzó a emanar de él una incomparable, cálida y *nibbanica* tranquilidad la cual se esparció por toda la habitación. Al término de la meditación dijo con gran humildad, “Al meditar hoy contigo, he sido bendecido. He experimentado una incomparable y refrescante tranquilidad.” yo le respondí, “¿Sabes más sobre tu propia experiencia, pero después de experimentar tu *nibbanica* y cálida tranquilidad, el realmente bendecido he sido yo!”

Buddhasahassanāmāvalī

por S. N. Goenka

*Namo hi tassa bhagavato,
sakyaputtassa sirīmato;
tenāyaṃ aggappattena,
aggadhammo sudesito.*

Homenaje al Excelso,
el glorioso hijo del clan Sakya;
quien al alcanzar el estado supremo,
enseñó correctamente esta enseñanza máxima.

Theragāthā-94, mettājitthera

Prefacio

Es una gran suerte que haya nacido y crecido en una familia Indiana extremadamente religiosa establecida en Myanmar. Los libros religiosos sobre la impresión del Gītā, el Gorakhpur, tuvieron una gran influencia sobre toda la familia. Mi padre era un devoto de Shiva mientras que mi madre era una devota de Sri Kishna. En la primera década de mi vida, solía recitar diariamente ya sea el *Vishu Sahastranama* o el *Gopal Sahastranama* o el *Shivamahimna Stotra* o el *Shivatandav Stotra* o algunos capítulos del Gītā. Gustaba mucho de esto. Además de reforzar mi devoción, otro importante beneficio era que aprendía la pronunciación correcta del Sánscrito y también conseguía algo de conocimiento al respecto.

En la segunda década de mi vida, mi buena fortuna creció cuando entré en contacto con el Arya Samaj. Las enseñanzas estremecieron mi mente. Comencé a comprender la diferencia entre la verdadera devoción y la devoción ciega, entre la verdadera fe y la fe ciega. En vez de aceptar ciegamente cualquier cosa que oía o leía, desarrollé la sabiduría de examinar y comprobar si algo era lógico o racional. Fui definitivamente afortunado.

En la tercera década de mi vida, tuve la oportunidad suficiente para estudiar la literatura Dharma de Sura, Tulasi, Meera, Kabir, Nanak, Dadu, etc. Fui grandemente influenciado por ellos. Durante estos días, estudié también en detalle el Gītā y algunos Upanishadas importantes. Me desplazaba a través de todo el espectro de la literatura espiritual de la India. Estaba maravillado. Fue en aquellos días que decidí hacer del ideal de mi vida convertirme en “*Sthita Pragya*” alguien libre de avidez, miedo, ira, y llenar mi vida de ecuanimidad y total desapego, aunque parecía muy difícil de lograrlo.

Al final de la tercera década de mi vida, mi buena fortuna alcanzó la cima. Como resultado de una insoportable, dolorosa e incurable enfermedad, entré en contacto con la enseñanza pura del Dhamma. En 1955, a la edad de 31 años, sentado a los pies del santo seglar de Myanmar, Sayagyi U Ba Khin, aprendí la Vipassana, la antigua técnica de la India. Me libró de mi enfermedad física, sin embargo, ahora eso resultaba muy insignificante. El logro más notable fue que encontré la

medicina que podía liberarme de todas las desdichas de la existencia. Descubrí el sendero directo que podía liberarme del interminable ciclo de nacimiento y muerte.

Cualquier cosa que hubiera leído en mi infancia mientras me encontrase inmerso en la devoción era un conocimiento “recibido”. Cualquier cosa hubiera comprendido a través de mi contacto con el Arya Samaj y el Gītā, Upanishad etc. era un conocimiento intelectual. No obstante, cualquier cosa que comprendiese desde ese momento a través de mi contacto con la Vipassana era un conocimiento experiencial. El primer y el segundo tipo de conocimiento eran conocimientos indirectos pero el conocimiento que obtuve entonces era el conocimiento directo, que significa *paññā*, sabiduría experiencial en el verdadero sentido. El primer y el segundo paso generaron el deseo por una elevada espiritualidad, mientras que este último paso me estableció en el soberano camino para un progreso hacia su perfección.

Por un lado, mi mente estaba llena con altos ideales espirituales; por otro, el logro del éxito mundano más allá de toda expectativa a una edad muy joven llenó mi mente de un tremendo ego. Lo que produjo un conflicto mental. Cuando la mente se encuentra inmersa en la devoción, se calma temporalmente pero después de un tiempo, nuevamente se agita. Sobre la base de la reflexión intelectual, la mente logra cierto equilibrio por algún tiempo, pero después de un corto tiempo nuevamente se perturba. Mediante la práctica de la Vipassana, conseguí una benéfica técnica que liberaba mi mente de las impurezas profundamente. Comencé a comprender rigurosamente, sobre la base de las sensaciones corporales, la manera en que surgía la multiplicación y acumulación de las contaminaciones, y al mismo tiempo, se hicieron claros los medios de su supresión y destrucción, de su expulsión y erradicación. Hubo una completa transformación en mi vida a través de la aplicación de los aspectos prácticos de este Dhamma prístino y puro de la antigua India.

Debido a una falsa creencia, existen calumnias sobre el Buddha y sus enseñanzas en la mente de mucha gente de la India. Yo también fui víctima de estas calumnias y equívocas concepciones. Por lo tanto, mientras me encontraba en el curso de Vipassana, hubo un poco de vacilación en mi mente. No obstante, al cabo de esos diez días estaba complacidamente sorprendido al descubrir que no había ni la más mínima impureza en lo que había aprendido. No pude encontrar ninguna causa para alguna oposición. ¿Qué objeción podía alguien tener en vivir una vida de moralidad, en concentrar la mente sobre la base de una verdad experiencial, en despertar la sabiduría que erradica las impurezas desde las raíces mediante el estudio analítico y experiencial de la verdad sobre la interrelación de la mente y la materia, y en colmar la mente purificada con *mettā* (amor benevolente), compasión y buena voluntad? ¿Qué objeción podía tener? Por cierto, sentí que había comprendido la verdadera naturaleza del antiguo y puro Dhamma (Dharma) de la India. Recibí la esencia del Dhamma. Después de probar el sabor de esta técnica espiritual que da resultados aquí y ahora, tuve también la penosa sorpresa en mi mente de saber por qué se había perdido esta benéfica enseñanza en la nación espiritual de la India.

Cuando fueron experimentadas las profundas verdades mediante el estudio de esta distinguible técnica, surgió un deseo en mi mente por estudiar la lengua madre del Lord Buddha que era el idioma antiguo de la gente del Norte de la India, el idioma que preservó y protegió las enseñanzas del Buddha y que por lo tanto era llamada Pāḷi. Yo no tenía ningún conocimiento del Pāḷi. Pero gradualmente comencé a comprenderlo debido a mi conocimiento del Sánscrito y el Hindi.

Comencé a saborear el néctar de las palabras del Buddha en su propio lenguaje. Mientras leía, mi mente se llenaba frecuentemente de dicha y arrobamiento. La profundidad de la técnica de la Vipassana se hizo cada vez más clara. La aplicación práctica de la Vipassana y el conocimiento teórico al respecto comenzaron a fortalecerse mutuamente. Mi buena fortuna fue ilimitable.

Mi reverenciable maestro tenía una inmensurable buena voluntad hacia la India. Su mente solía estar constantemente llena de ilimitable gratitud hacia esta nación. Él solía decir repetidamente que habíamos recibido esta invaluable joya de la India. ¡Que habíamos sido bendecidos! Que entonces debíamos pagar esta deuda con la India. Desdichadamente esta técnica se había perdido en la India. Si la India obtuviese esta técnica, la angustia causada por la discriminación entre la gente de la casta alta y la baja, las disputas y conflictos entre las diferentes religiones se calmarían. El sagrado Ganges del Dhamma universal y eterno fluiría nuevamente en aquella gran nación. Los habitantes de aquel país se beneficiarían abundantemente.

Él tenía una fe total en la antigua profecía que 2500 años después del Buddha, esta técnica espiritual perdida en la India regresaría a su tierra de origen y que la India la aceptaría con dicha trayendo infinito bienestar para la gente. Esta técnica se difundiría desde la India nuevamente hacia todo el mundo y beneficiaría a muchos. Él solía decir repetidas veces que la hora de la Vipassana había sonado. Debemos librarnos de la deuda con la India. Él deseaba pagar esta deuda viniendo él mismo a la India y enseñando la técnica de Vipassana a la gente de aquí pero no le fue posible por una serie de motivos. En 1969 cuando ocurrió que tuve que venir a la India, él estaba muy emocionado. Designándome como profesor, me instruyó con la responsabilidad de regresar esta invaluable joya de la Vipassana a la gente de la India como su representante. No consideré el entendimiento que tenía sobre esta profunda técnica que pude obtener en su presencia durante 14 años lo suficientemente apropiado para esta gran responsabilidad. Por lo tanto hubo vacilación en mi mente. No obstante, a través de su abundante alentamiento, acepté finalmente la responsabilidad de cumplir su fuerte deseo de Dhamma.

Era un extraño en la India. Aparte de los miembros de mi familia en la India, era conocido sólo por unos cuantos renombrados eruditos del Hindi que habían ido a Myanmar para ayudar en la difusión de dicho idioma. ¿Cómo podía organizarse los cursos de Vipassana en este vasto país?; ¿quién participaría en ellos, quién los organizaría? ¿Cómo se organizaría las instalaciones necesarias? Todos estos problemas parecían insuperables, pero estuve atónito de que el primer curso de Vipassana fuera organizado al cabo de un mes de mi llegada a la India. Mi mente estaba llena de asombro; mi corazón desbordaba de felicidad. Después de un largo periodo de 2000 años, esta antigua técnica había regresado a la India. Sólo con el éxito del primer curso, comenzó a fluir el Ganges del Dhamma nuevamente en la India. Comprobando la verdad sobre la profecía, en los treinta años que pasaron, gente de diferentes clases, diferentes religiones, y diferentes tradiciones la han aceptado y se han beneficiado de ella. Después de irrigar el fértil suelo de la India con el néctar del Dhamma durante diez años, la Vipassana comenzó a fluir también en los países extranjeros.

Mucha gente inteligente de la India se dedicó complacidamente a esta técnica. Así como después de recibir esta invaluable joya surgió en mi mente el deseo de Dhamma de aprender las enseñanzas del Buddha en sus palabras originales, ahora surgía lo mismo en la mente de muchos meditadores

de la India. Por lo tanto, el monumental trabajo de publicar el extenso y perdido tesoro de la antigua literatura Pāḷi de la India comenzó. Para la gente comprometida en la responsabilidad de por vida, no es fácil reservar un tiempo para el estudio sistemático del idioma Pāḷi. No obstante, debido a que el Pāḷi está tan cercano al Sánscrito y el Hindi, una persona con un buen vocabulario de Pāḷi era capaz de comprenderlo fácilmente inclusive sin un conocimiento suficiente sobre la gramática.

Pensando así, surgió la auspiciosa resolución en mi mente de componer el “*Buddhasahassanama*”, así que mientras se recitaba, conjuntamente con el conocimiento de innumerables sinónimos Pāḷi sobre el Buddha, los meditadores recordarían las cualidades del Buddha y desarrollarían gratitud hacia él, generando dicha en la mente y emoción en el cuerpo, lo que reforzaría su práctica de meditación Vipassana.

Surgió en mí la creatividad de componer versos en Hindi y Rajasthani y conjuntamente surgió la inspiración de Dhamma de componer versos en Pāḷi. Inclusive, aunque mi conocimiento sobre la gramática Pāḷi no era completo, me comprometí en componer estos versos. Comencé con el objetivo de componer mil nombres para el Buddha para los cuales serían necesarios 200 versos aunque no haya límites para las virtudes del *Tathāgatā*. “*Appamāṇo buddho*”. Los versos fueron constantemente compuestos con el corazón desbordante de devoción y llegaron a sumar 1250 versos. Después de esto, un número equivalente de versos pudo haber sido compuestos con la colección de las palabras restantes. Pero teniendo en cuenta mis otras responsabilidades, en este punto tuve que detener mi pluma de mala gana. He seleccionado unos cuantos versos entre ellos y compilado el “*Buddhasahassanāmāvalī*” de tal manera que el comienzo auspicioso de su distribución pudiera darse durante el Buddhamahostav del mes de noviembre de 1998.

Aquellos que estén interesados en la madre lengua del Buddha y la lengua de la gente del norte de la India 2600 años atrás obtendrán amplio beneficio de ello. Pero puedo también ver un gran peligro del cual es necesario alertar. En el futuro la recitación del *sahassanāmāvalī* no debería convertirse en un rito mecánico y sin significado. No debería difundirse la falsa idea que recitándola, se erradicarán automáticamente los innumerables pecados de vidas pasadas. Si ocurre esto, se perderá la práctica de la Vipassana que en realidad erradica el pasado almacenamiento de *saṅkhārās* (condicionamientos mentales) de una manera científica y la gente estará atrapada en una falsa creencia. Así como muchas tradiciones espirituales se corrompieron con el paso del tiempo, que la Vipassana no se devalúe. Todos los meditadores del presente y el futuro tendrán que estar alertas a este peligro.

¡Qué la enseñanza del Tathāgatā les haga recordar siempre sobre este peligro! Qué mantengan continuamente en mente la manera apropiada de rendir respeto a los Buddhas.

"Imāya dhammānu Dhamma paṭipattiyā Buddhamaṃ pūjemi."

"Camino sobre el sendero del Dhamma y así rindo mis respetos al Buddha". Caminar sobre el sendero del Dhamma significa aplicar *sīla*, *samādhi* y *paññā* en la vida y sólo esto significa la verdadera veneración al Buddha. Esta comprensión tendrá que ser constantemente fortalecida. Después que alguien le hiciera una pregunta, el Buddha explicó en simples palabras la forma correcta de reverenciar al Buddha:

*Āradḍha viriye pahitatte,
niccaṃ dalha parakkame;*

*samagge sāvake passa,
etaṃ Buddhāna vandanaṃ.*

¡Mirad! Cómo esos discípulos están congregados y completamente absorbidos en la meditación. Están continuamente comprometidos en el esfuerzo resolutivo por la purificación mental. En verdad, esta es la manera correcta de venerar al Buddha.

Cuando hubo una lluvia de flores celestiales sobre el Buddha justo antes de su *parinibbāna*, él repitió esta verdad en simples palabras:

"Na kho ānanda! Ettāvatā tathāgato sakkato vā hoti, garukato vā, mānito vā, pūjito vā, apacito vā."

¡Ānanda!, El Tathāgatā no es venerado, respetado, honrado, reverenciado o enaltecido de esta forma.

"Yo kho ānanda! Bhikkhu vā bhikkhunī vā upāsako vā upāsikā vā dhammānu Dhamma p-paṭipanno viharati sāmīcippaṭipanno anudham-macārī, so tathāgataṃ sakkaroti garukaroti mānetai pūjetai apaciyati paramāya pūjāya."

(No obstante) ¡Ānanda! Si un monje o monja, un devoto o devota seglar habita establecido en el sendero del Dhamma, el sendero de la verdad, viviendo de acuerdo al Dhamma para conseguir el objetivo del más elevado bienestar, entonces es así que el Tathāgatā es respetado, honrado, reverenciado y enaltecido.

"Evaṃ hi vo ānanda! Sikkhatabbanti."

¡Oh Ānanda! , Debéis aprender esto.

El Buddha es realmente honrado mediante la práctica de *sīla*, mediante el desarrollo de *samādhi*, mediante el establecimiento de la ecuanimidad y manteniendo la consciencia y la atención a través del surgimiento de *paññā*.

Qué las palabras del Buddha sobre la manera adecuada de reverenciar hagan eco en las mentes de todos los meditadores de Vipassana y otros lectores. Qué mantengan el apropiado entendimiento de que pueden obtener inspiración recitando estos versos, mientras tengan en mente el ideal del Buddha. A igual que el Buddha se iluminó a través de la liberación de todas las impurezas y mediante la perfección de todas las virtudes, que ellos caminen paso a paso sobre el sendero del Dhamma de *sīla*, *samādhi* y *paññā* y que se comprometan en trabajos meritorios eludiendo los vicios y acumulando las virtudes. Esta técnica espiritual que es capaz de erradicar totalmente todo el sufrimiento de la mente humana debe ser mantenida libre de todo ritual vacío. Qué todos practiquen el Dhamma en su prístina pureza.

Si se mantiene esta volición de Dhamma, definitivamente que traerá gran felicidad, gran bienestar.

Kalyāṇamitta,

S. N. Goenka

Liberación de la Adicción

por S. N. Goenka

<i>Abhittharetha kalyāṇe,</i>	Daos prisa en haced acciones meritorias
<i>pāpā cittaṃ nivāraye;</i>	resguardad tu mente del mal.
<i>Dandhaṃ hi karoto puññaṃ,</i>	La mente de aquel que es lento en hacer el bien
<i>pāpasmim ramatī mano.</i>	se complace en lo perjudicial.

Dhammapada 116

El siguiente texto es una transcripción del discurso de cierre de Sayagyi S. N. Goenka del Seminario sobre la Vipassana para el Alivio a la Adicción y una Mejor Salud, Dhamma Giri, 1989

Amigos, todos vosotros habéis participado en este seminario de Dhamma de diez días. Esto es *paṭipatti*, el aspecto práctico del Dhamma. Sin esta experiencia del aspecto práctico del Dhamma, no estará claro el aspecto teórico. Por supuesto, no se espera que en diez días comprendáis los aspectos más profundos del Dhamma, no obstante, deberíais obtener al menos una visión general sobre lo que significa el sendero, una visión general sobre la ley de la naturaleza.

Continúo repitiendo que el Dhamma no significa Dhamma Buddhista, o Dhamma Hindú, o Dhamma Jaina, o Musulmana, o Cristiana, o Dhamma Parsi. El Dhamma es Dhamma. Y también el Buddha es el Buddha. No sólo una persona se ha convertido en Buddha. Cualquiera que obtenga la iluminación total es un Buddha.

¿Y qué es la iluminación total? Es la comprensión de la verdad en el nivel último mediante la experiencia directa. Cuando alguien se ilumina completamente, dicha persona no establece una secta particular, ni una religión particular. Tan sólo explica la verdad que ha comprendido por sí mismo, la verdad que puede ser comprendida por cada uno y por todos, la verdad que libra a uno de toda la desdicha.

El Dhamma universal es la ley de causa y efecto. *Yo paṭicca samuppādaṃ jānāti so dhammaṃ jānāti; yo dhammaṃ jānāti, so paṭicca samuppādaṃ jānāti.* El Buddha proclamó muy claramente que aquel que comprenda la ley de causa y efecto, comprenderá el Dhamma, y aquel que comprenda el Dhamma, comprenderá la ley de causa y efecto. La ley de causa y efecto jamás es sectaria. No es aplicable sólo a una comunidad en particular, a una casta en particular, a personas de una color en particular, de un país en particular, de una época o era en particular. La ley es universal; no diferencia, no discrimina. La ley de la naturaleza es tal que en el momento que generas negatividad en la mente, ésta influencia la materia, y esta reacción que comienza dentro de la estructura material te hace sentir agitado, te hace sentir muy infeliz, muy miserable.

Puedes llamarte Hindú, Musulmán, Cristiano, Jaina o Budhista. Puedes llamarte Indiano, Paquistaní, Sri Lankés, Birmano, Americano, o Ruso. Sin embargo, en el momento que generas negatividad en la mente, la ley de la naturaleza es tal que estás destinado a ser desdichado. Nadie puede salvarte de tu desdicha. Si no generas negatividad en tu mente, por el contrario, notarás que no eres desdichado. Una mente que está libre de impurezas, una mente pura, por naturaleza está llena de amor, llena de compasión, llena de alegría altruista y llena de ecuanimidad.

Si existe una práctica, si existe una técnica, si existe un sendero que pueda cambiar el patrón de comportamiento de la mente, y hacer de la mente pura limpiándola de todas las negatividades, de las impurezas; entonces aquel que lo siga se librará naturalmente de la desdicha. Uno puede seguir llamándose por cualquier nombre, no hay diferencia. La ley es la ley: es universal.

Ésta es la iluminación del Buddha y esto es lo que enseñó. El Buddha jamás estuvo interesado en una filosofía en particular. La mayoría de las veces la filosofía es creada por personas que juegan con la imaginación, la intelectualización. Las filosofías también son creadas por la gente que ha experimentado tan sólo unos pasos sobre el sendero y con cualquier experiencia que han obtenido, forman una filosofía que se convierte en una creencia ciega para sus seguidores. Y es así como se establecen las sectas: basadas en la creencia que es imaginaria, o la creencia que es creada por juegos intelectuales, o creencia que es creada mediante la experiencia parcial de la verdad. Una persona iluminada comprende todo esto. Él nunca insistirá en que la gente acepte lo que él dice debido a que es una persona consumada, una persona totalmente iluminada. Debes comprender la verdad por ti mismo, y aquí hay un proceso mediante el cual comprenderás la verdad directamente. Das pasos sobre el sendero y lo que hayas comprendido, lo aceptas: y paso a paso, con la mente abierta continuas experimentando verdades más profundas sobre el sendero.

El sendero está ahí, así que continúa caminando sobre él. Por supuesto, existen reglas que debes observar: no te involucres en ningún tipo de imaginación; no te involucres en técnicas en las que intentes ver la realidad a través de los lentes coloreados de tus propias creencias filosóficas. De otro modo la técnica no funcionará.

Tan sólo observas la realidad de momento a momento, tal como es, comprendiendo su naturaleza, sus características. La realidad de todo el universo externo, sin embargo, puede ser experimentada sólo cuando se entra en contacto con las puertas de los sentidos de tu propio cuerpo, debido a que solo la realidad interna del marco del cuerpo puede ser directamente experimentada. Y ahora has comenzado a experimentar esta realidad dentro del marco del cuerpo. Tal como dije, en diez días no se espera que te hagas tan perfecto en la comprensión de la ley de la naturaleza. Sin embargo, un estudiante que llega para investigar la verdad, y trabaja con una mente abierta, sabrá por lo menos qué significa el sendero de la comprensión de la verdad.

Dentro de estos diez días uno se convence que la técnica es correcta: que procediendo sobre este sendero se comprenderán realidades más sutiles y más finas perteneciente a la mente y la materia y cómo una influencia a la otra; que todo el proceso no tiene nada que ver con esta o aquella religión; que no tiene nada que ver con esta o aquella creencia. Has trabajado como un científico investigando la verdad, dividiendo, diseccionando, desintegrando, disolviendo y analizando, no simplemente al nivel intelectual, sino en el plano de la experiencia, a nivel real. Has dado un

pequeño paso sobre el sendero para comprender *nāma*, que significa esta mente; para comprender *rūpa*, que significa esta materia. A medida que prosigas más, el sendero te conducirá al estado en el que puedes experimentar la danza de cada pequeña partícula subatómica que conforma la estructura física dentro de la estructura de tu cuerpo, a igual que el universo exterior; cómo la partícula subatómica más pequeña surge y desaparece, surge y desaparece. Y así como es la materia, así es la mente. Continúas dividiendo, diseccionando y desintegrando, y la realidad sobre la mente se hace más y más clara. Llegará un estado en el que serás capaz de comprender la verdad última perteneciente a la mente; que también surge y desaparece, surge y desaparece. Y llegará un momento en el que serás capaz de comprender la verdad última perteneciente a los contenidos mentales, los concomitantes mentales que surgen conjuntamente con la mente; que su naturaleza es también surgir y desaparecer, surgir y desaparecer.

Esta investigación sobre la verdad perteneciente a la materia, perteneciente a la mente y perteneciente a los contenidos mentales, los concomitantes mentales, no se da simplemente para satisfacer la curiosidad, sino para transformar el patrón de comportamiento en el nivel más profundo de la mente. A medida que continúes prosiguiendo comprenderás cómo la mente influencia a la materia, y cómo la materia influencia a la mente.

Cada momento, masas de partículas subatómicas *kalāpas* dentro del marco del cuerpo, surgen y desaparecen, surgen y desaparecen. ¿Cómo ellas surgen? La causa se hace más clara a medida que investigas la realidad sin la influencia de ningún condicionamiento de creencias filosóficas del pasado. El suministro material, el alimento que comes, se convierte en una causa para el surgimiento de estos *kalāpas*, por lo tanto es llamado *āhāraja*. También descubrirás que surgen y desaparecen *kalāpas* debido a la atmósfera climática a tu alrededor y son llamadas *utuja*. También comenzarás a comprender la formación de la estructura mente materia; cómo la materia ayuda a surgir la mente y disolverse, a surgir y disolverse. Similarmente comprenderás cómo la mente ayuda a la materia a surgir y disolverse y que dicha materia es llamada *cittaja*, ya que surge de la mente. También notarás que a veces la materia surge del condicionamiento mental del pasado, es decir, de los *saṅkhārās* acumulados del pasado y esta materia es llamada *kammaja*. Mediante la práctica de Vipassana todo esto comenzará a hacerse más claro. En diez días no te haces tan perfecto en este entendimiento, pero se ha dado un comienzo. En este momento, ¿qué tipo de mente ha surgido y cuál es el contenido de esta mente? La cualidad de la mente se da acuerdo al contenido de la mente. Por ejemplo, cuando la mente está llena de ira, o la mente está llena de pasión, o ha surgido una mente llena de miedo, notarás que tan pronto como surge contribuye a generar este tipo de partículas subatómicas.

Cuando la mente está llena de pasión, llena de *kama-taṇhā*, cuando dentro de esta estructura material surge un tipo particular de partículas subatómicas y se da un flujo bio-químico, una secreción, glandular o no glandular, que comienza a fluir por todo el cuerpo con la corriente de la sangre o de algún otro modo. Este tipo de flujo bioquímico, que comienza debido al surgimiento de una mente llena de pasión, es llamado *kāmāsava*.

Ahora, como un científico muy honesto, prosigues más, tan solo observando la verdad tal como es, tan sólo observando cómo funciona la ley de la naturaleza. Cuando comienza esta secreción de *kāmāsava*, como es un bioquímico producido por la pasión, influencia el próximo momento de la

mente con más pasión. Es así cómo el *kāmāsava* se transforma en *kama-taṇhā* afección de pasión en el plano mental, que nuevamente estimula al *kāmāsava*, un flujo de pasión en el plano físico. Uno comienza influenciando al otro, comienzan estimulándose mutuamente y la pasión continúa influenciándose por minutos, a veces durante horas. El patrón de comportamiento de la mente de generar pasión se fortalece debido a la repetida generación de la pasión.

Y no sólo la pasión sino también el miedo, la ira, el odio, y el deseo de cualquier tipo de impureza que entra en la mente generando simultáneamente algún *āsava*. Y este *āsava* continúa estimulando dicha negatividad en particular, dicha impureza en particular, resultando en un círculo vicioso de sufrimiento. Puedes llamarte Hindú, o Musulmán, Jaina, Cristiano: no hay ninguna diferencia. El proceso es tal, la ley es tal, que es aplicable a cada uno y a todos. No hay discriminación.

Meros entendimientos intelectuales no ayudarán a romper este círculo, y pueden inclusive crear más dificultades. Tus creencias de una tradición en particular pueden parecer bastantes lógicas, y aún así dichas creencias crearán un obstáculo para ti. El intelecto posee su propia limitación. No puede comprender la verdad última simplemente a un nivel intelectual. La verdad última es ilimitable, infinita, y el intelecto es finito. Es sólo a través de la experiencia que eres capaz de comprender qué es ilimitable, infinito. Inclusive aquellos que han aceptado esta ley de la naturaleza intelectualmente no son capaces de modificar el patrón de comportamiento de sus mentes, y como resultado se encuentran lejos de la comprensión de la verdad última.

Este patrón de comportamiento se encuentra en la profundidad de la mente. Lo que es conocido como la mente inconsciente no es en realidad inconsciente, ya que en todo momento se encuentra en contacto con este cuerpo. Y con este contacto con el cuerpo se mantiene surgiendo una sensación, debido a que todo químico que fluye en tu cuerpo genera un tipo particular de sensación. Sientes una sensación agradable, desagradable o neutra, cual sea y con la percepción de esta sensación, permaneces reaccionando. En la profundidad de tu mente sigues reaccionando con afección, con aversión, con afección, con aversión. Te mantienes generando diferentes tipos de *saṅkhārās*, diferentes tipos de negatividades, y continuas el proceso de multiplicación. No puedes detenerlo debido a que existe una tremenda barrera entre la mente inconsciente y la consciente. Cuando practicas Vipassana rompes esta barrera. Sin la Vipassana esta barrera continuará.

Uno puede aceptar toda la teoría del Dhamma, de la verdad, de la ley, de la naturaleza, en el nivel consciente de la mente, en el nivel intelectual de la mente. Pero uno sigue todavía rodando en la desdicha debido a que no comprende lo que está ocurriendo en la profundidad mental. Mediante la experiencia, la experiencia directa, uno puede comprender esto. La Vipassana ayuda. ¿Y cómo ayuda? Observando tu respiración por algunos días, llegas a un estado en el que la mente se hace muy aguda y muy sensible. Y si trabajas apropiadamente, paciente y persistentemente, la mayoría de ustedes en los primeros diez días, otros en el segundo curso de diez días, entran a un estado en el que pueden sentir sensaciones por todo el cuerpo. Las sensaciones existen en todo momento. Cada contacto resulta en una sensación. *Phassa paccayā vedanā*. Esto no es una filosofía, es una verdad científica que puede ser verificada por cada uno y por todos.

En el momento que hay contacto, se dará una sensación; y en cada momento la mente está en contacto con la materia a través de la estructura física. El nivel más profundo de la mente siente

continuamente estas sensaciones y reacciona continuamente a ellas. Sin embargo, la superficie de la mente está ocupada constantemente con los objetos externos, o se mantiene envuelta en un juego de intelectualización, imaginación o emoción. Ése es el trabajo de tu "mente pequeña" (*paritta cittā*), del nivel superficial de la mente. Por lo tanto, no sientes lo que está ocurriendo interna y profundamente, y no sientes que estás reaccionando a lo que está ocurriendo en los niveles más profundo de la mente.

Mediante la Vipassana, cuando se rompe esta barrera, uno comienza a sentir sensaciones por todo el cuerpo, no simplemente en el nivel superficial sino también interna y profundamente; ya que siempre que exista vida en toda la estructura física existirá una sensación. Y observando estas sensaciones comienzas a comprender la característica de surgir y desaparecer, surgir y desaparecer, *udaya vaya*. Mediante este entendimiento comienzas a cambiar el patrón de comportamiento de la mente.

Digamos, por ejemplo, que estás sintiendo una sensación en particular que puede manifestarse debido al alimento que has comido, que puede deberse a la atmósfera que te rodea, que puede deberse a tus acciones mentales presentes, o que puede deberse a tu antiguo patrón de reaccionar mentalmente el cual está dando sus frutos. Sin importar de qué caso se trate, hay una sensación, y te entrenas a observarlo con ecuanimidad y a no reaccionar a ello: aunque te mantengas reaccionando debido al antiguo patrón de comportamiento. Te sientas por una hora, e inicialmente puedes lograr unos momentos sin reaccionar hasta que comienzas a reaccionar, sin embargo, esos pequeños momentos sin reaccionar son maravillosos momentos. Has comenzado a cambiar el patrón de comportamiento de tu mente observando la sensación y comprendiendo su naturaleza impermanente. Esto detiene el ciego patrón de comportamiento de reaccionar a la sensación y multiplicar el círculo vicioso de la desdicha. Inicialmente, durante una hora alcanzas un estado en el que durante toda la hora no reaccionas en lo absoluto. Se rompe el círculo vicioso: el proceso químico que se manifiesta como una sensación, y a la que reacciona tu mente mediante una impureza en particular, una contaminación durante horas, se rompe entonces durante pocos momentos, algunos segundos, algunos minutos. A medida que este patrón se debilita cambia tu patrón de conducta. Te estás librando de tu desdicha.

Otra vez, ésta no es una creencia debido a que lo diga el Buddha. No es una creencia debido a que tu maestro lo diga. Lo estás experimentando por ti mismo. La gente que llega a estos cursos han descubierto a través de su propia experiencia que se presenta un cambio para mejor en su conducta.

Cuando hablamos de adicción, no se trata simplemente de alcohol o drogas, sino también de la pasión, la ira, el miedo, el egoísmo: todas éstas son adicciones. Todas éstas son adicciones de tus impurezas. A nivel intelectual comprendes muy bien, "La ira no es buena para mí. Es peligrosa." Y aún así eres adicto a la ira, y continúas generando ira. Y cuando la ira acaba, sigues repitiendo "¡Oh! No debería haber generado ira. No debería haber generado ira." ¡Esto no tiene sentido!. La próxima vez que venga un estímulo nuevamente te irritarás. No estás saliendo de ello, debido a que no has estado trabajando en la profundidad de los patrones de comportamiento de tu mente. La ira comienza debido a que ha comenzado a fluir en tu cuerpo un químico particular, y con la interacción de la mente y la materia influenciándose mutuamente la ira se multiplica.

Mediante la práctica de esta técnica, comienzas observando la sensación que ha surgido debido al flujo de un químico en particular. No reaccionas a ello. Esto significa que no generas ira en un momento determinado. Este momento se convierte en muchos momentos los que a su vez se convierten en segundos, los que a su vez se transforman en minutos, y descubres que no estás siendo fácilmente influenciado por este flujo como lo eras en el pasado. Has comenzado lentamente a librarte de la ira.

La gente que ha llegado a estos cursos regresa a casa y aplica esta técnica en su vida diaria por la mañana y por la noche y observándose durante día y noche en diferentes situaciones; cómo ellos reaccionan y cómo se mantienen ecuanímenes a estas situaciones. La primera cosa que tratan de hacer es observar la sensación. Debido a una sensación en particular, probablemente una parte de la mente ha comenzado a reaccionar, pero observando la sensación, sus mentes se vuelven ecuanímenes. Entonces cualquier acción que tomen es una acción: no es una reacción. La acción es siempre positiva. Es sólo cuando reaccionan que ellos generan negatividad y se vuelven desdichados. Unos cuantos momentos observando la sensación hace de la mente ecuaníme y entonces puede actuar. Entonces la vida se llena de acción en vez de reacción.

Esta práctica por la mañana y por la noche y el uso de esta técnica en la vida diaria, comienza a transformar el patrón de comportamiento. Aquellos que solían rodar en la ira por un largo periodo de tiempo descubren que su ira se reduce. Cuando llega la ira no puede durar por un largo periodo, ya que no es intensa. Similarmente, aquellos que son adictos a la pasión descubren que la pasión se debilita más y más. Aquellos que son adictos al miedo descubren que el miedo se hace más y más débil. Diferentes tipos de impurezas requieren diferentes cantidades de tiempo para salir de ellas. Ya sea que demores un largo tiempo para librarte de ellas, o un corto tiempo, la técnica funcionará siempre que sea utilizada apropiadamente.

Si eres adicto al deseo o la aversión, al odio, la pasión, o el miedo, la adicción es en realidad a una sensación en particular que ha surgido debido a un flujo bioquímico. Este tipo de materia da como resultado una reacción a nivel mental, y dicha reacción mental se transforma a su vez en esta reacción bioquímica. Cuando dices que eres adicto, eres en realidad adicto a la sensación. Eres adicto a este flujo, a este flujo bioquímico.

El *āsava* de la ignorancia es el *āsava* más fuerte. Por supuesto que hay ignorancia inclusive cuando estás reaccionando con ira, pasión o miedo; pero cuando te intoxicas con el alcohol o la drogas esta intoxicación multiplica tu ignorancia. Por lo tanto, toma tiempo sentir las sensaciones, ir a la raíz del problema. Cuando te haces adicto al licor, adicto a las drogas, no puedes percibir la realidad de lo que está ocurriendo dentro del marco del cuerpo. Hay oscuridad en tu mente. No puedes comprender lo que está ocurriendo internamente, lo que continúa multiplicándose. Hemos encontrado que, en casos de adicción al alcohol, la gente generalmente comienza a beneficiarse más rápidamente que las personas adictas a las drogas. Sin embargo, hay una forma para todos de librarse de la desdicha, sin importar cuánta adicción haya, sin importar cuán ignorante se sea. Si continúas trabajando paciente y persistentemente, tarde o temprano alcanzarás un estado en el que comenzarás a sentir sensaciones por todo el cuerpo y podrás observarla objetivamente. Toma tiempo. En diez días sólo puedes lograr un pequeño cambio en el patrón de comportamiento de tu mente. No importa: se ha dado un comienzo y si continúas practicando por la mañana y por la

noche, y llevas unos cursos más, el patrón de comportamiento cambiará en los niveles más profundos de la mente y te librarás de tu ignorancia, de tu reacción.

Nos mantenemos advirtiéndolo a la gente que es adicta a fumar tabaco, inclusive a fumar tabaco ordinario, que si surge la necesidad de fumar en la mente, que no tomen el cigarrillo y comiencen a fumar. Esperen un momento, Tan sólo acepten el hecho que ha surgido una necesidad por fumar en la mente. Cuando surge esta ansia, conjuntamente con ella hay una sensación en el cuerpo. Comienza a observar dicha sensación, sin importar la sensación que sea. No busques ninguna sensación en particular. Cualquier sensación en el cuerpo en dicho momento está relacionada con la necesidad de fumar, pasa y en diez minutos, quince minutos, esta ansia desaparece. Ésta no es una filosofía sino la verdad de la experiencia.

Similarmente para aquellos que son adictos al alcohol o las drogas, cuando surge la necesidad de consumirlas, les recomendamos no sucumbir inmediatamente, tan sólo esperar diez o quince minutos, y aceptar el hecho que ha surgido una ansiedad de consumirlas y observar cualquier sensación que esté presente en dicho momento. Y ellos han descubierto que están saliendo de sus adicciones. No puedes tener éxito todo el tiempo, pero si son exitosos inclusive en una de diez, se comienza a dar un buen comienzo debido a que la raíz ha comenzado a transformarse. El hábito de comportamiento yace en la raíz de la mente, y la raíz de la mente está fuertemente relacionada con las sensaciones en el cuerpo: la mente y la materia están muy interrelacionadas, están continuamente influenciándose mutuamente.

Si esta ley, si esta naturaleza, es aceptada simplemente a nivel intelectual, o a nivel devocional, los beneficios que serán mínimos pueden inspirarte a practicar. Sin embargo, el verdadero beneficio se desarrolla a través de la práctica real. Es bueno que todos ustedes hayan venido a darle una oportunidad a esta técnica durante diez días. Si estáis convencidos de esta prueba, si estáis convencidos de que es un buen sendero, un sendero científico, de que no está envuelta ninguna fe ciega, ni dogma, ni conversión de una religión organizada a otra, ni guruísmo, de que no existe ningún gurú que pueda liberarlos de las adicciones o de su desdicha, de que tenéis que trabajar por vuestra propia salvación; sin en estos diez días estáis convencidos de que éste es un buen sendero, entonces yo diría que habéis obtenido éxito. Es un sendero largo, un trabajo de por vida. Inclusive un viaje de diez mil millas debe comenzar con el primer paso. Para aquel que ha dado el primer paso es posible tomar el segundo paso, el tercero, y así, paso a paso, uno alcanzará el objetivo final de la total liberación.

Que todos vosotros os libréis de vuestras adicciones. No simplemente de la adicción a las drogas o al alcohol: la adicción a las impurezas mentales es más fuerte que todas ellas. Han estado con vosotros durante muchas vidas; un patrón de comportamiento muy fuerte que tenéis que romper para libraros de vuestra desdicha. Es un gran trabajo. Una gran responsabilidad. Y no estáis haciendo esto obligados por alguien; no para complacer a algún Dios Todopoderoso, no para complacer a vuestro maestro. Lo estáis haciendo para obligaros a vosotros mismos; para vuestro propio bien, vuestro propio beneficio, para vuestra propia liberación. Y este proceso es tal que cuando comencéis a beneficiaros de la técnica, del sendero, no podréis resistir ayudar a los demás. No existe simplemente para vuestro propio bien, para vuestro propio beneficio, para vuestra propia liberación, sino para el bien, beneficio y liberación de muchos. Hay tanta gente sufriendo

alrededor del mundo: que todos ellos entren en contacto con el Dhamma puro y se libren de su desdicha. Qué ellos comiencen a disfrutar de paz y armonía; la paz y la armonía de la mente liberada, liberada de todas las impurezas.

Liberación de todas las Esclavitudes

por S. N. Goenka

*Daṇḍeneke damayanti,
aṅkusehi kaṣāhi ca;
Adaṇḍena asetthena ahaṃ dantomhi tādīnā.*

Hay algunos que doman con golpes,
otros con acicates y otros con látigos;
De alguien que no utiliza ni el garrote ni un arma
soy domado de alguien así.

Majjhima Nikāya II, 105

(El siguiente mensaje de Goenkaji fue grabado el mes de Enero de 1994 para los prisioneros participantes de los cursos de Vipassana en la Cárcel de Tihar).

Amigos:

Todos os habéis reunido aquí para libraros vosotros mismos, para libraros vosotros mismos de todas las esclavitudes, todas las miserias. Estar en una prisión como ésta es una gran agonía. Y librarse de la prisión es muy afortunado. Sin embargo, además del confinamiento dentro de estos cuatro muros existe una prisión más grande en la cual todos nosotros sufrimos bastante. Ésta es la prisión de nuestras negatividades, nuestras impurezas internas, que se mantienen controlándonos.

Nos hemos convertido en esclavos de nuestra ira, odio, mala voluntad, animosidad; esclavos de nuestras impurezas de deseo, apego, odio, pasión, adhesión, ego. ¡Cualquier impureza que surja en nuestras mentes y nos domine ¡nos toma prisioneros tan rápidamente! Comenzamos a sufrir inmediatamente. Este sufrimiento no está limitado al área interna de los muros de esta prisión. La gente dentro de esta cárcel o fuera de ella, es prisionera en su totalidad de sus propios patrones de comportamiento. Ellos se mantienen generando una u otra negatividad, en un continuo sufrimiento.

Si nos liberamos de estas negatividades, comenzaremos a disfrutar de la verdadera felicidad de la liberación. Comenzaremos a disfrutar de la verdadera paz, verdadera armonía. Cuando nuestra mente está libre de impurezas, se transforma todo el patrón de comportamiento de nuestra vida. Una mente pura está naturalmente llena de amor y compasión, de amor y compasión infinita. Ésta es la verdadera felicidad, la verdadera paz, la verdadera armonía.

La esclavitud de las impurezas mentales es una esclavitud universal. Y la felicidad de la liberación de estas negatividades es también universal. Sin importar si se es Hindú o Musulmán, Jaina, Budhista, Cristiano o Judío, Sikh o Parsi, no hay diferencia. Cualquiera que sea prisionero de la

esclavitud de las impurezas está destinado a sufrir. Y cualquiera que se libre de esta esclavitud comenzará a disfrutar de paz y armonía.

El primer día de un nuevo año os ha traído a esta maravillosa técnica de la antigua India, la técnica descubierta por los Iluminados. La técnica es tan científica, tan orientada hacia resultados, tan ajena a los sectarismos. Os trae el mensaje de la liberación, el mensaje de la paz y la armonía.

Que todos vosotros que participáis en este campamento trabajen diligente, paciente y persistentemente, para liberarse de todas las esclavitudes, de todas las miserias. Que comience una nueva era en sus vidas. Qué el Dhamma les traiga total liberación. Todos disfrutéis de verdadera paz, verdadera armonía.

Celebración del Año Centenario

por S. N. Goenka

*Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo, dhamme
hontu saḡāravo; sabbe pi sattā
kālena, sammā devo pavassatu.*

Qué el Dhamma puro perdure por largo tiempo,
qué el Dhamma puro sea venerado;
Qué los dioses viertan la lluvia,
sobre todos los seres en el momento apropiado.

Aṭṭhasālīnī, Nigamanakathā

El siguiente texto es una traducción de un artículo de S. N. Goenka publicado el mes de Marzo de 1999 como parte de la edición Vipassāna Patrikā en Hindi.

Mi vida ha visto setenta y cinco primaveras.

Alguien vino y dijo, "Celebremos el *amrit mahostav* en su cumpleaños."

¿*amrit mahostav*?

Significativa celebración de alguien que hasta ahora no ha muerto. Sin embargo, aquel que ha visto setenta y cinco primaveras y no ha muerto, seguramente morirá después de ver unas cuantas primaveras más. ¿Cuál es el sentido del *amrit mahostav* para una persona mortal así?

Por el contrario, celebremos el *amrit mahostav* de mi reverenciable Maestro, Sayagyi U Ba Khin. Su *rūpa kāya* (cuerpo físico) puede no estar más, pero bajo la fortaleza de nuestra ilimitable devoción hacia él, no permitiremos que sea olvidada su gloria. Lo immortalizaremos. Ése será un *amrit mahostav* significativo.

En la auspiciosa ocasión de su primer centenario, adoptemos la resolución con toda gratitud lo siguiente: immortalizemos la gloria de ese Bodhisatta que hizo época. La familia de Vipassana no sólo de ahora sino de las generaciones futuras recordará agradecidamente su benevolencia durante siglos. Mientras se mantenga viva la sagrada memoria del Sākyamunī Gotama Buddha sobre la tierra, la gloriosa memoria de la ilimitable benevolencia de este hijo del Buddha en el Dhamma también perdurará.

También estaremos agradecidos a Myanmar, que no sólo preservó las enseñanzas originales del Buddha a través de la santa tradición de Maestro-estudiante sino también que preservó en su prístina pureza la benéfica técnica de la Vipassana, el don más grande del Buddha a la humanidad.

También sentimos ilimitable gratitud al reverenciable y eminente bhikkhu Ledi Sayadaw, que no sólo hizo fácilmente accesible la técnica de Vipassana a los laicos, la cual había sido preservada por bhikkhus, sino que entrenó a un laico como Maestro de Vipassana.

Sentimos ilimitable gratitud también al primer Maestro laico, Saya Thetgyi, quien asumió esta especial responsabilidad con remarcable éxito, de manera que la gente estuviera segura que un laico también puede cumplir el rol de un diestro Maestro de Vipassana lleno de mettā.

Y las palabras no pueden expresar la gratitud que sentimos hacia su principal discípulo Sayagyi U Ba Khin, cuyo irreprochable entusiasmo y extraordinaria inspiración en el Dhamma resultó en que recibiéramos esta técnica liberadora. Esta técnica que había sido perdida durante siglos fue redescubierta por Sākyamunī Siddhattha Gotama, no sólo para su propio beneficio sino también para el bienestar de innumerables seres. Sin embargo, se perdió nuevamente en la India, el país de su origen, y en el resto del mundo, excepto en *suvaṇṇabhūmi* Myanmar. Mi reverenciable Maestro tenía una fe firme en la antigua creencia de que esta técnica surgiría nuevamente y regresaría al país de su origen. Él solía decir repetidamente que la hora de la Vipassana había sonado y que la Vipassana surgiría nuevamente en su lugar de nacimiento, la India. Mucha gente con pāramīs ha nacido en la India en esta época que la aceptará felizmente, y posteriormente, a igual que el sol, penetrará la oscuridad de la ignorancia por todo el mundo y se convertirá en la causa de infinito bienestar en el mundo.

Él solía decir que Myanmar recibió esta técnica siglos atrás y que se encontraba en deuda con la India. Para pagar esta deuda, la técnica de Vipassana tendría que regresar a la India. Él deseó venir a la India para él mismo hacerse cargo de este sagrado trabajo pero no pudo hacerlo. Aunque imposibilitado de venir a la India físicamente, definitivamente que vino su hijo del Dhamma en espíritu y lo ayudó a cumplir esta misión de Dhamma.

Qué no haya algún engaño en las mentes de los meditadores de Vipassana de que ellos han recibido esta invaluable técnica de Goenka. Goenka es sólo un medio. En realidad, todos han recibido esta técnica de Sayagyi U Ba Khin. Desde Julio de 1969 cuando Goenka dio su primer curso hasta la actualidad, él ha tenido humildemente conocimiento de esta verdad mientras daba cada curso y así también lo hará en el futuro. Mientras da las instrucciones del Ānāpāna, su voz de Dhamma reverbera con el curso de las palabras

"Guruvara! Terī ora se, deuñ dharama kā dāna..."

"Reverenciable Maestro, Estoy dando el don del Dhamma en su nombre..."

y similarmente mientras da las instrucciones de la Vipassana

"Guruvara! Terā pratinidhi, deuñ dharama kā dāna..."

"Reverenciable Maestro, estoy dando el don del Dhamma como su representante..."

y al final del curso, después del mettā, mientras regresa a su residencia

*"Guruvara! Tero punya hai, tero hī paratāpa;
logāñ nai bañtyo dharama, dūra karaṇa bhavatāpa.*

"Reverenciable Maestro, es debido a vuestro mérito, vuestra gloria;
que distribuyo el Dhamma a la gente para la erradicación de su desdicha.

Todos los Profesores asistentes también reproducen estas cintas durante sus cursos, y en el futuro, todos los Maestro de esta generación y de las generaciones futuras conducirán cursos con estas cintas de audio. Por lo tanto, está claro que el verdadero crédito de haber regresado la Vipassana pura a la India y de su difusión por el mundo entero desde la India va para mi reverenciable Maestro, Sayagyi U Ba Khin. ¿Cómo puede algún meditador de Vipassana olvidar su benevolencia?

Éste es un hecho luminoso e histórico que si no fuera por Myanmar, la Vipassana no habría sido preservada. Si la Vipassana no hubiese sido preservada, no hubiese habido Ledi Sayadaw. Si no hubiese existido Ledi Sayadaw, no hubiese existido Saya Thetgyi. Si no hubiese existido Saya Thetgyi, no hubiese existido Sayagyi U Ba Khin y si no hubiese existido Sayagyi U Ba Khin ¿cómo podría haber existido Goenka? Goenka es el hijo de Dhamma de Sayagyi. Si no hubiese surgido en la mente de Sayagyi U Ba Khin la fuerte inspiración de Dhamma de pagar la antigua deuda a la India y la aspiración de Dhamma de difundir la Vipassana por toda la India y el mundo, ¿cómo podría haber sido posible conseguir todo lo que sido conseguido? Éste gran laico santo jugó el mayor rol en el resurgimiento y la difusión del segundo Dhamma *sāsana*. ¿Cómo podemos cancelar nuestra deuda con él? Realmente

Roma roma kṛitajña huā, ṛṇa na cukāyā jāya.

Cada poro está lleno de gratitud, esta deuda no puede pagarse.

La mejor forma de pagar esta deuda es

Jīyeñ jīvana dharma kā

Vivir la vida de Dhamma.

En la ocasión auspiciosa de su centenario, que todos los meditadores de Vipassana adoptemos la firme resolución de vivir una vida de Dhamma al máximo de nuestra habilidad. Nosotros, los estudiantes de Sayagyi U Ba Khin, continuaremos incrementado su gloria. Caminando resolutamente sobre el sendero del Dhamma, no sólo nos beneficiaremos nosotros sino también seremos la causa del beneficio de los demás. Al ver nuestro Dhammico comportamiento, aquellos que no tienen fe en la Vipassana desarrollarán fe; y aquellos que poseen fe fortalecerán su fe. Así, la difusión de la Vipassana pavimentará el sendero para el bienestar de innumerables personas.

Es en virtud del mettā infinito de mi reverenciable Maestro Sayagyi U Ba Khin que la Vipassana ha obtenido un firme posicionamiento en la India en los últimos treinta años. La gente de todas las clases y todas las comunidades religiosas de la India la han aceptado con entusiasmo. Gente de más de cien países y los seis continentes del mundo lo ha aceptado si vacilar y han obtenido mucho beneficio.

No deseo devaluar el trabajo que se ha estado haciendo en tan corto tiempo, pero definitivamente que queda bastante más por hacer. Aceptando todo lo que se ha logrado como base, preparémonos para el múltiple progreso de la Vipassana. Vamos juntos en esta ocasión a resolver y cumplir los siguientes proyectos, de manera que la beneficiosa técnica de la Vipassana pueda entrar en el próximo milenio de una forma abundantemente efectiva, cumpliendo así el deseo de Dhamma de Sayagyi U Ba Khin.

** Los centros de Vipassana establecidos en la India y alrededor del mundo donde se están organizando cursos de Vipassana, así como los centro recién formados deberían desarrollarse de tal manera que mucho más personas puedan obtener beneficio de ellos.

** Aunque se dan admisión a cerca de 600 estudiantes en cada curso en la Academia Internacional de Vipassana en Dhamma Giri, muchos tienen que esperar durante meses para obtener la admisión al curso. Se está volviendo difícil conducir cursos de 20, 30 y 45 días conjuntamente con los cursos de 10 días debido al insuficiente hospedaje.

Por lo tanto, se ha decidido que se organizarán sólo cursos de 10 días en Dhamma Giri. Se establecerá un nuevo centro llamado Dhamma Tapovana junto a Dhamma Giri, donde no sólo se conducirán cursos de 20, 30, y 45 días sino cursos de 60, 75 y 90 días. Todos los meditadores en el nuevo centro serán provistos de habitaciones personales con todas las instalaciones, así como celdas individuales de meditación que les permita meditar por periodos más largo sin ninguna perturbación. Este centro debería ser construido rápidamente de manera que los meditadores serios puedan meditar intensivamente ahí y derivar máximo beneficio de esta técnica.

** En adición a los cursos en los centros de Vipassana establecidos, se organizan cursos en lugares que no son centros en muchos países para permitir a muchas personas beneficiarse de la Vipassana. Este tipo de cursos en no-centros deberían organizarse en más y más lugares.

** Los cursos de Vipassana organizados en las prisiones de la India, Nepal, Taiwán, Reino Unido y EE.UU. han jugado un importante rol en la rehabilitación de los internos en estas prisiones. Estos tipos de cursos deberían continuar en dichos países y deberían también ser conducidos en prisiones de otros países.

** Cursos de Vipassana extremadamente fructíferos están siendo conducidos para el visualmente deterioro de la India y Nepal. Estos cursos deberían ser organizados no sólo en estos países sino también en el resto de los países.

** Cursos de Vipassana para pacientes de lepra están siendo conducidos en la India resultando en una gran mejora en su actitud mental. Debido a la Vipassana, sus sentimientos de inferioridad han sido disipados y hay alegría en sus vidas. Esta exitosa aplicación de la Vipassana debería continuarse.

** Mucha gente adicta al juego, al tabaco y los intoxicantes se han librado de estas adicciones debido a la practica de Vipassana. En Australia y Suiza, se ha estado realizando trabajos de investigación con financiamientos del gobierno y se continúa la aplicación de la Vipassana para la rehabilitación a la adicción a las drogas. Debería fomentarse en otros países este tipo de beneficiosa investigación.

** Miles de niños escolares se están beneficiando del Ānāpāna y estudiantes universitarios se están beneficiando de la Vipassana en la India así también como en muchos otros países. Debería efectuarse múltiples progresos en esta área de manera que las generaciones futuras sean capaces vivir sus vidas felices y armoniosamente con amor mutuo, afecto y buena voluntad.

** En la India, particularmente en Mumbai, se está enseñando exitosamente Ānāpāna a los niños de las calles. Esto debería fomentarse en otros lugares.

** *Paṭipatti* Vipassana es el aspecto práctico del Dhamma. El Vipassana Research Institute que fuera establecido para irradiar luz en el *pariyatti*, el aspecto teórico del Dhamma, ha conseguido distinguibles éxitos. Ha producido un CD-ROM conteniendo el original Pāḷi Tipiṭaka conjuntamente con sus comentarios, sub-comentarios, sub-sub-comentarios y muchos otros textos más en Pāḷi. Los textos Pāḷi restantes donde se encuentren disponibles deberían estar incluidos en este CD. La publicación de estos libros está también progresando satisfactoriamente.

** Similarmente ha comenzado el trabajo digno de reconocimiento de producir un CD conteniendo toda la literatura escrita en Sánscrito. Es necesario terminarla pronto. Esto ayudará a emprender un serio trabajo de investigación que permitirá comprender por qué la técnica de Vipassana y su literatura al respecto, se perdió en este país. Consciencia sobre estas causas ayudarán a preservar la Vipassana y su literatura por un largo tiempo de manera que se cumpla el deseo de mi reverenciable Maestro "*ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo*". Este trabajo jamás debería efectuarse generando aversión hacia cualquier otra religión, debería hacerse sólo por la investigación de la realidad cabal. Mi reverenciable Maestro era un aficionado al principio del Dhamma de *satyameva jayate*, que la verdad prevalecerá. Estas mismas palabras fueron escritas detrás de una silla en el idioma de Myanmar.

** Con el objeto de concretar el objetivo anterior, se establecerá pronto un Dhammakula (universidad) en el Vipassana Research Institute, donde se les ofrecerá a los estudiantes de diferentes países hospedaje e instalaciones para el entrenamiento. A los estudiantes extranjeros se les enseñará Pāli, Sánscrito, Hindi, y otras lenguas Indianas y a los estudiantes de la India se les enseñará los idiomas de Myanmar, Sri Lanka, Tailandia, Camboya, China, Japón, Corea, Mongolia y otros idiomas. Estos estudiantes bilingües y multilingües revivirán la antigua literatura de la India en este país y en el exterior donde se ha perdido. Ellos lo traducirán permitiendo que se lleve a cabo un serio trabajo de investigación.

** Un proyecto extremadamente más importante es el término oportuno de la construcción del monumento al reverenciable Maestro Sayagi U Ba Khin en la forma de la Gran Pagoda Vipassana en Mumbai. Esta Pagoda será utilizada sólo para la meditación Vipassana, la cual ayudará a cumplir el sueño de mi reverenciable Maestro de Dhamma. Miles de meditadores de Vipassana se beneficiarán de la meditación en grupo en cursos de un día en su vasta sala de meditación. Se puede inferir fácilmente que si los meditadores se benefician de grupos de meditación de 50-100 meditadores, cuanto más efectivo y benéfico será un grupo de meditación de miles. Las palabras del Buddha se experimentarán directamente ahí, "*Samaggānaṃ tapo sukho*" meditar juntos es una fuente de felicidad.

Es natural que surja un malentendido en la mente de las personas desinformadas sobre esta Pagoda. Puede sentirse que se esté creando el símbolo de alguna religión sectaria. Sin embargo, cuando vean que no se está realizando ningún ritual religioso, que no hay ninguna señal de incienso, lámparas, ofrecimientos, campanas o ídolos de adoración y sólo se practique la meditación Vipassana, este malentendido se disipará.

Es cierto que inclusive sin la forma externa de una pagoda, hubiese sido posible construir vastas salas sin pilares para un grupo de meditación de mil personas. Entonces ¿por qué crear la forma de una pagoda que puede producir este malentendido sobre sectarismos? La gente dejará de circular este malentendido cuando sean conscientes que el propósito de esta forma es una evocación a la gratitud de preservamos hacia Myanmar. Esta Pagoda es un símbolo de nuestra ilimitable gratitud hacia aquel país de Dhamma. Cuando la técnica de Vipassana fue hacia los países vecinos, las primeras pagodas construidas fueron réplicas de aquellas stupas de la India de aquel tiempo. Éstas fueron construidas de manera que siempre que la gente viese aquellas stupas, recordara este gran presente de la India e inclinara su cabeza en devoción. Exactamente de la misma forma, la gente aquí verá la réplica de Shwedagon Pagoda y tendrá presente a Myanmar, el país que preservó esta técnica durante un largo tiempo como si fuera una invaluable herencia. También evocará al santo laico nacido en Myanmar, Sayagi U Ba Khin, que debido a su irrepreensible entusiasmo, la India reobtuvo este antiguo tesoro que se difundió desde aquí hacia todos los lugares del mundo, cuyo

resultado permitió nuevamente a la India ser digno de cumplir el rol de Maestro *viśhvaguru* del mundo. Por lo tanto, esta Pagoda será un símbolo de nuestra gratitud, no un símbolo de alguna religión sectaria. De hecho, esta pagoda será un símbolo magnífico del resurgimiento de la Vipassana en la India. Será un monumento a la grandeza de Sayagyi U Ba Khin.

La galería especial que será construida externamente a la Pagoda irradiará luz sobre la verdadera naturaleza de la gloriosa, histórica y súper-humana personalidad del Buddha Gotama desenmarañándola del fango de las leyendas mitológicas de manera que la India será capaz nuevamente de mantener su cabeza en alto ante el mundo. Esta galería exhibirá numerosos e importantes eventos sobre la vida del Buddha así también como de la antigua técnica de la Vipassana a través del uso de sofisticadas técnicas audiovisuales. Como resultado de esto, la ampliamente difundida oscuridad de ignorancia en la India con relación al Buddha y su verdadera enseñanza será disipada y mucha gente aceptará su enseñanza no sectaria, científica y benéfica. Un gran número de personas que lleguen a ver esta magnífica Pagoda conocerá sobre la meditación Vipassana y muchos entre ellos formarán parte de un curso de Vipassana en la India o en sus propios países y obtendrán gran beneficio. De esta manera, la Vipassana se difundirá por todo el mundo y resultará en felicidad mundial.

Ésta fue la sagrada aspiración de Dhamma de mi reverenciable Maestro, Sayagyi U Ba Khin. Vengan, concretemos todos los proyectos mencionados y cumplamos sus nobles deseos, consigamos nuestros propios beneficios y contribuyamos al bienestar de los demás.

Mensaje por el Día del Nacimiento Centenario

por S. N. Goenka

*Sabbe sattā sukhī hontu,
sabbe hontu ca khemino;
sabbe bhadrāṇi passantu,
mā kiñci dukkhamāgamā.*

Qué todos los seres sean felices,
que todos los seres estén seguros;
Qué todos los seres alcancen el bienestar,
que nadie sufra de desdicha

No hay cita

El siguiente texto es una traducción de un artículo de S. N. Goenka publicado el 31 d marzo del 1999 contenido en el Vipashyana Patrika.

El último mes celebramos el aniversario centenario de mi reverenciable Sayagi U Ba Khin. El aniversario de las personas santas es significativo sólo si se convierte en una fuente de inspiración para nosotros, de manera de esforzarnos por desarrollar sus buenas cualidades dentro de nosotros.

Nuestro reverenciable Maestro, Sayagi U Ba Khin, siempre consideró el aspecto de las organizaciones del Dhamma secundario y le dio toda la importancia a su aspecto práctico. Él practicaba el Dhamma durante toda su vida y enseñaba a sus compañeros y estudiantes a ser capaces de practicar el Dhamma.

El aspecto práctico del Dhamma es *sīla*, *samādhi* y *paññā*. Para vivir una vida de moralidad a nivel físico y verbal; para lograr el dominio sobre la mente mediante la práctica de *samādhi*; y para purificar la mente sobre la fortaleza del *paññā*; éste es el aspecto práctico del Dhamma, *sandiṭṭhiko* (para verlo por uno mismo) y *akāliko* (para ofrecer resultados aquí y ahora).

La mente renuncia a su maldad y se torna simple y pura, gentil y humilde, así se convierte en un medio para nuestro bienestar aquí y ahora. Se convierte en un medio de la comprensión del propio interés personal en su verdadero significado.

Cuando la mente renuncia a la maldad, uno está a salvo de la tendencia de dañar a los demás. Uno no daña a los demás inclusive levemente. Uno está liberado de la tensión y la presión del egotismo. Así, uno se salva a sí mismo de la desdicha y evita convertirse en una causa para la desdicha de los demás.

Si la mente es firmemente orientada y pura, uno realiza acciones virtuosas, se convierte en un buen orador, se hace apacible. Cuando la mente se hace pura, está llena de amistad, de *mettā*. Todos los seres en la diez direcciones, que viven en el agua o en la tierra o en el cielo, ya sea inmóviles o en movimiento, pequeños o grandes, visibles o invisibles, nacidos o por nacer, de este o de otros mundos, ¡qué todos sean felices! ¡Qué todos estén libres de problemas! ¡Qué todos estén libres de enfermedad! ¡Qué todos estén libres de desdicha! ¡Qué el mensaje del Dhamma llegue a más y más gente! ¡Qué ellos practiquen el Dhamma! ¡Qué ellos sean felices! ¡Estén en paz! Sus

cuerpos y sus mentes comienzan a reverberar con estos saludables sentimientos. Ellos mismos se benefician por este ilimitado *mettā* y crean una atmósfera provechosa para los demás seres.

¡Meditadores! Éste es el aspecto práctico del Dhamma. Por lo tanto, tiene que realizarse, tiene que ser practicado.

Aunque tome tiempo alcanzar la perfección en este aspecto práctico del Dhamma, en el día auspicioso del centenario nacimiento de Sayagyi U Ba Khin, adoptemos la inspiración de la vida ejemplar de nuestro reverenciable Maestro y esforcémonos enérgicamente para lograr este objetivo. Progrese paso a paso sobre este sendero. Logremos nuestro propio bienestar, inclusive si es poco. Gradualmente mientras progrese en este sendero y logre más y más bienestar, alcanzará el objetivo final.

A pesar de miles de obstáculos, que no disminuya nuestro entusiasmo de practicar el Dhamma puro, que no se relajen nuestros esfuerzos, en él yace nuestro bienestar.

El Dhamma está para ser Practicado

por S. N. Goenka

*Uttitthe nappamajjeyya,
dhammaṃ sucariṃ care; dhammacāri sukhaṃ
seti, asmiṃ loke paramhi ca.*

¡Levantaos! No seáis desatentos,
seguid el sendero del Dhamma;
Aquel que sigue el Dhamma vive feliz,
en ambos mundos, en éste y el próximo.

Dhammapada 168

(El siguiente texto es una traducción de un artículo originalmente publicado el mes de Abril de 1998 dentro de la edición del Vipāśyana Patrikā. Está adaptado del primero de una serie de 44 charlas públicas transmitidas por la cadena de TV Zee de la India)

El objetivo de la meditación Vipassana es purificar totalmente la mente erradicando todas las impurezas mentales como la ira, el odio, la pasión, el miedo, etc. Para esto, uno debe obtener un conocimiento completo del cuerpo, de la mente y las impurezas mentales en el plano la experiencia, lo cual se hace con la ayuda de la respiración.

Si alguien desea comprende su propia naturaleza física y mental, debe trabajar usando un objeto puro de concentración— la respiración normal y natural. Uno no debería intentar regular la respiración o hacer un ejercicio de respiración. Tampoco debería repetirse ninguna palabra o mantra o la visualización de alguna figura, forma u objeto imaginario conjuntamente con la consciencia de la respiración. Uno debería observar sólo la respiración, tal como es.

Cuando uno observa la respiración, comienza a comprender la naturaleza de la mente. Una realidad sobre la mente se hace clara: la mente es muy inquieta, muy inconstante. Divaga repetidas veces de un objeto a otro. ¿Hacia dónde vaga? Divaga a través de tantos objetos. Inclusive si uno mantuviese un diario, no sería capaz de hacer una lista de todos estos objetos. Sin embargo, si el meditador es atento, verá que la mente divaga sólo entre dos áreas: o en el pasado o en el futuro. Recuerda un incidente del pasado y comienza a rodar en un pensamiento del pasado, “Esto había ocurrido; esto no había ocurrido.” Repentinamente salta hacia el futuro y comienza a rodar en un pensamiento sobre el futuro, “Esto debe ocurrir; esto no debe ocurrir.”

El meditador observa esta realidad presente: es testigo de la naturaleza de la mente objetivamente. A veces la mente divaga en el pasado, y otras veces en el futuro. Nunca permanece en el presente. Sin embargo, uno debe de vivir en el presente, no en el pasado. El pasado se ha ido para siempre. Uno no puede regresar ese momento ni a cambio de toda la riqueza del mundo. Similarmente, uno

no puede vivir en el futuro. Cuando el futuro se convierta en el presente, sólo entonces se puede vivir en él. Por lo tanto uno no puede vivir ni en el pasado ni en el futuro. Uno tiene que vivir el presente, y aún así, la mente constantemente intenta escapar hacia el pasado o hacia el futuro, algo que es inalcanzable. Uno tiene que aprender a vivir en el presente; uno tiene que aprender el arte de vivir.

La vida puede vivirse sólo en el presente. Por lo tanto, el primer paso de esta técnica es desarrollar la consciencia de la realidad presente: la respiración entrando o saliendo por las ventanas de la nariz. La respiración puede pasar por la ventana izquierda, a través de la ventana derecha, o a través de ambas ventana simultáneamente. Uno descubre que después de observar una o dos respiraciones, la mente divaga. Uno acepta este hecho sonriendo y nuevamente regresa la mente a la respiración. La mente divaga una y otra vez y uno continúa regresando a la consciencia de la respiración.

Esto no significa que cuando uno aprende esta técnica olvida el pasado o no planea el futuro. ¡Oh no! Posteriormente uno aprende el arte de vivir en el presente, uno aprende a recordar fácilmente las cosas del pasado siempre que sea necesario y a tomar decisiones apropiadas sobre el futuro mucho más efectivamente.

Uno tiene que cambiar el hábito mental de divagar constantemente en el pasado o en el futuro. Uno tiene que entrenar la mente a permanecer en el presente. A medida que uno continúa meditando, uno reconoce la tendencia de la mente a rodar constantemente en los pensamientos. ¿De qué tipo son estos pensamientos? El meditador ve que hay sólo dos tipos de pensamientos. Sin importar que la mente divague en el pasado o en el futuro, los pensamientos que surgen son agradables o desagradables.

Uno investiga la verdad sobre uno mismo como un científico, intentando comprender la verdad en el plano la experiencia. Uno descubre que siempre que surge un pensamiento agradable en la mente sobre el pasado o el futuro, uno se siente feliz. Y siempre que surge un pensamiento desagradable en la mente sobre el pasado o el futuro, uno se siente muy infeliz.

Cuando surge en la mente un pensamiento agradable sobre el pasado o el futuro y se siente muy bien, una parte de la mente comienza a reaccionar, “Oh, muy bueno, quiero más, quiero más de ello.” Y este hábito de “querer, querer” continúa todo el tiempo. Similarmente, descubrimos que tan pronto surge un pensamiento desagradable sobre el pasado o el futuro, una parte de la mente comienza a reaccionar, “Oh, no lo deseo, no lo quiero. Qué no ocurra esto.” Y este hábito de “no querer, no querer” continúa todo el tiempo. En el lenguaje de la India antigua, se le llamaba a este hábito de “querer, querer” *rāga* (ansiar); y el hábito de “no querer, no querer” era llamado *dosa* (aversión.) Uno genera estos pensamientos de deseo y aversión continuamente en la mente.

Pensamientos agradables o desagradables, del pasado o del futuro, producen sensaciones agradables o desagradables y resultan en deseo y aversión continuamente.

Algunos pensamientos pueden surgir en la mente y antes de terminar, surge otro pensamiento. Y antes que termine ese pensamiento, surge un tercer pensamiento. Los pensamientos surgen sin ninguna secuencia o significado. Este comportamiento mental es comúnmente considerado como una señal de locura.

Un ejemplo:

Se sirve un plato de comida a una persona demente que ha estado con hambre por muchos días. Se vuelve feliz porque estaba con mucha hambre. Toma un poco de comida pero antes de que pueda comerla, surge otro pensamiento en su mente — “Estoy en el baño, he venido para darme una ducha y éste es el jabón,” y comienza a pasarse la comida sobre su cuerpo. Entonces surge otro pensamiento — “Esta persona que está frente a mí es mi enemigo, ha venido a matarme. Antes que me mate, yo lo mataré. ¿Cómo puedo matarlo? Éstas son granadas de mano. Si se las tiro, morirá.” Entonces tira toda la comida. Una persona así es llamada demente.

Un meditador discernidor descubre que su mente esta también llena de impurezas, llena de ignorancia. En el lenguaje antiguo, esto era llamado *moha* (ignorancia) Debido a este hábito de generar continuamente deseo, aversión o ignorancia, la mente es infeliz y agitada. A nivel superficial de la mente uno intenta permanecer consciente y evitar generar deseo y aversión. A veces, uno puede sentir que la superficie de la mente se ha vuelto muy sabia y no genera más deseo, aversión e ignorancia. No obstante, ésta es una pequeña parte de la mente. La parte más grande de la mente, sus niveles profundos, está generando deseo, aversión o ignorancia en cada momento. Todas las impurezas mentales surgen debido al almacenamiento de estas impurezas mentales. Los niveles profundos de la mente son incapaces de librarse de este fuerte patrón de comportamiento de deseo, aversión e ignorancia.

Puede haber durante todo el día sólo unos cuantos momentos en el que uno es capaz de mantenerse al margen del pasado y también del futuro y mantenerse en el presente. La mente está totalmente concentrada en la respiración, la verdad del momento presente. No hay ilusión ni ignorancia. Uno no genera deseo por la respiración que entra o aversión hacia la respiración que sale. Uno simplemente observa la respiración entrando y saliendo por las ventanas de la nariz objetivamente sin reaccionar a ello. En ese momento la mente esta libre de deseo, aversión e ilusión; está completamente pura. Ese momento de pureza a nivel consciente posee un fuerte impacto en las antiguas impurezas acumuladas en los profundos niveles de la mente. Al carbón ardiente de deseo, aversión e ignorancia que uno ha acumulado internamente quemándola. Uno ha puesto sobre ello gruesas capas de cenizas. “Bhasmācchanno va pāvako” El Buddha decía que era

como el carbón que arde bajo las cenizas. Puede parecer que no hay fuego bajo las capas de cenizas. Pero uno está ardiendo debido a estas impurezas. El contacto de esta combustión interna con la calidez de este momento de pureza es como el contacto de las fuerzas negativas con las positivas. Produce una explosión, como la erupción interna de un volcán. Pueden surgir a la superficie impurezas profundas y arraigadas en la mente algunas y manifestarse como varios malestares físicos o mentales como dolor en las piernas o en la cabeza, o miedo o agitación. Lo que pareciera ser un problema es en realidad una señal de éxito en la meditación. Cuando uno hace una incisión en una herida, tiene que salir el pus a la superficie. Similarmente, la operación de la mente ha comenzado y algo de pus interno ha comenzado a salir de la herida. Aunque el proceso es desagradable, ésta es la única manera de librarse del pus, de eliminar las impurezas. Si uno continúa el trabajo de la manera apropiada, entonces todas esas dificultades gradualmente se reducirán.

Cuando alguien vierte un poco de agua sobre una estufa de carbón para apagar el fuego, se produce una reacción; se produce un sonido, “chung”. Cuando se vierte otra vez agua fría, se produce otra vez el sonido de “chung”. La estufa caliente continuará haciendo ese sonido hasta que su temperatura sea la misma que la del agua. Una vez que ocurra esto, no hará más sonidos cuando se vierta más agua. Similarmente, cuando se vierte esta cálida agua de pureza mental sobre los ardientes carbones de las impurezas internas, produce una explosión. Debido a esto, el meditador se siente agitado. Ésta es otra razón por la que se aconseja aprender esta técnica en un centro de meditación bajo la guía de un maestro con experiencia.

Si uno trabaja de acuerdo a las instrucciones de un guía con experiencia en un centro de meditación, uno aprende a ser ecuánime en todas las situaciones. Cuando uno aprende a mantener la mente equilibrada, la mente se hace cada vez más pura. El propósito de la meditación es purificar la mente. El desarrollo de una mente pura da lugar a la verdadera felicidad, la verdadera paz, verdadera armonía, verdadera liberación.

Sirviéndote a Ti Mismo y a los Demás

por S. N. Goenka

*Idha nandati pecca nandati,
katapuñño ubhayattha nandati;
puññaṃ me katanti nandati,
bhiyyo nandati suggaṭṭi gato.*

Aquí uno es feliz, después uno es feliz,
El que hace acciones meritorias es feliz en ambas existencias.
"He hecho algo bueno" (pensando así), él es feliz,
Él es más feliz cuando llega a un estado de bendición

Dhammapada 18

Mis queridos servidores del Dhamma:

Durante el año pasado muchos de ustedes han dado un servicio tan digno que la Vipassana ha comenzado a difundirse en esta isla. Para que un meditador de Vipassana progrese en el sendero de la purificación, el servicio al Dhamma es importante. La enseñanza del Buddha consiste en que debas servirte primero a ti mismo y luego comenzar a servir a los demás. Si deseas purificar tu mente pero no generas amor, compasión y el deseo de ayudar a los demás a salir de su desdicha, entonces ciertamente no estás progresando en el sendero del Dhamma.

Continúa purificando tu mente y al mismo tiempo ayuda a los demás para que puedan purificar sus propias mentes. No es sano purificarte mientras olvidas a los demás, y no es sano intentar ayudar a los demás sin purificarte. Si tú no estás fuerte, ¿Cómo puedes ayudar a otra persona débil a fortalecerse?

Yo sé por mi propia experiencia y por la experiencia de tantos de mis estudiantes que cuando sirves a otros en el Dhamma, tu propia meditación se fortalece y el proceso de purificación se vuelve más efectivo. Cuando ayudas a otros a progresar en el Dhamma desarrollas tu *pāramī* de *dāna*, y de todos los regalos posibles, la donación del Dhamma es la más elevada.

Cada donación que haces te ayuda, sin duda, pero esta donación te da los máximos beneficios porque estás dando algo de máximo valor para quien la recibe.

Alguien que recibe el regalo del Dhamma obtiene el sendero de la purificación y comienza a salir de todas las desdichas de la vida. Por lo tanto el Buddha anunció: "*Sabba dānaṃ dhammadānaṃ jināti*". La donación del Dhamma es la donación más elevada.

Durante un curso, pareciera que el Profesor es quien está dando el *dāna* del Dhamma, pero en realidad el Dhamma no puede ser dado a menos que haya servidores para ayudar, así que los

servidores comparten el proceso. Si no hubiese nadie que administrara o que prepara la comida, ¿Cómo podría llevarse a cabo un curso de Vipassana? El *dāna* del Dhamma es un esfuerzo cooperativo entre el Profesor y los servidores, y los servidores también reciben los frutos del *Dhammadāna*.

Algunas veces las personas me dicen: "Es maravilloso que usted haya tenido éxito trabajando solo, sin ayuda, distribuyendo el Dhamma a tantas personas en todo el mundo". Respondo que no lo he hecho solo. Yo tengo solamente dos manos, pero el Dhamma tiene miles de manos, las manos de los servidores del Dhamma.

Cuando fui a India, al principio estaba inseguro de si podría enseñar el Dhamma allí. Esta técnica hace una operación profunda y purifica la mente a nivel de su raíz. Para aprenderla es esencial que los cursos sean con residencia permanente, pero no contaba con nadie que me ayudara a arreglar las facilidades necesarias. Afortunadamente, un pariente lejano mío de Birmania se ofreció a ayudar, y fue gracias a su gran servicio que el primer curso se organizó. Y entonces la rueda del Dhamma comenzó a girar una vez más en su país de origen. Más adelante, otras personas que habían participado en cursos ofrecieron sus servicios y de este modo los cursos comenzaron a llevarse a cabo no sólo en India sino en todo el mundo.

Siempre que recuerdo al hombre que organizó aquel primer curso en India me siento muy agradecido hacia él. ¿Puede alguien medir los méritos que esta persona adquirió al organizar el primer curso de Vipassana fuera de Birmania? Y entonces un gran número de meditadores por todo el mundo comenzaron a ayudar. ¿Puede alguien medir los méritos que estos servidores han adquirido al organizar cursos del Dhamma para las personas que sufren? Es por esto que yo digo que cada servidor del Dhamma participa en la gran donación del Dhamma en todo el mundo.

En la vida diaria hay muchos altos y bajos. Mantener la ecuanimidad y generar amor y compasión a pesar de estas vicisitudes es el entrenamiento de la Vipassana. Cuando los meditadores de Vipassana dan servicio al Dhamma, aprenden en una atmósfera sana, cómo aplicar el Dhamma a la vida.

Cuando estás dando servicio te relacionas con distintos tipos de meditadores. Algunos pueden ser perezosos, o conversadores, etc. Algunas veces algún servidor del Dhamma inmaduro reacciona y responde de manera ruda o se comporta como un carcelero. Pero tú estás entrenado para que, a pesar de cualquier equivocación que un estudiante pueda cometer, tú no te enojés. Por el contrario, debes mantener una mente equilibrada llena de amor y compasión. Seguirás cometiendo errores y corrigiéndote, y de esta manera aprenderás cómo enfrentar situaciones indeseadas con ecuanimidad. En la atmósfera de un centro de Dhamma o de un curso, es más fácil aprender cómo

enfrentar diversas situaciones y luego puedes comenzar a aplicar esta sabiduría en tu vida diaria. Éste es un campo de entrenamiento de cada servidor para aprender cómo vivir una buena vida.

El Buddha dijo que una buena persona del Dhamma tiene dos cualidades: La cualidad de servir desinteresadamente a los demás y la cualidad de la gratitud por la ayuda recibida. Estas dos cualidades son poco comunes. Un servidor del Dhamma tiene la oportunidad de desarrollar ambas. Practicas el servir a los demás sin esperar nada a cambio y comienzas a desarrollar un sentimiento de gratitud hacia el Buddha, que descubrió esta maravillosa técnica y se la dio al mundo; y hacia la cadena de maestros que, directamente desde el Buddha hasta hoy, han mantenido la técnica en su prístina pureza. Uno siente que desea pagar la deuda de gratitud sirviendo a los demás para cumplir la misión del Profesor.

Uno se siente tan feliz y contento sirviendo a otros y ayudándolos a salir de su desdicha. Por lo tanto, el servicio al Dhamma trabaja en ambos sentidos: Ayuda a los demás y ayuda también al servidor del Dhamma.

Que todos ustedes se fortalezcan en el Dhamma para su propio beneficio, y que continúen sirviendo a los demás por el bien y el beneficio de muchos.

Que el Dhamma de la purificación entregado por el Buddha se difunda, no sólo en esta isla del Dhamma, la isla de Taiwán, sino que también surja y se difunda en su país de origen y que desde allí se difunda por todo el mundo.

Que la isla de Taiwán sea un faro del Dhamma y difunda la luz de la sabiduría por todo el mundo.

Que todos los seres sean felices, estén en paz, se liberen.

Sīla: Los Cimientos del Dhamma

por S. N. Goenka

*Sīle patitṭhāya naro sapañño,
cittaṃ paññañca bhāvayaṃ;
ātāpī nipako bhikkhu,
so imaṃ vijaṭṭaye jaṭanti.*

El sabio, ardiente, y meditador discernidor, bien
establecido en la moralidad, que desarrolla
samādhi (concentración) y sabiduría,
desata los nudos (de las impurezas).

Visuddhimagga 1.1

El siguiente texto es una traducción de un artículo originalmente publicado en Agosto de 1998 como parte del Vipāśhyana Patrikā. Ha sido adaptado de la tercera de una serie de 44 charlas publicas transmitidas por la cadena de TV Zee.

Para aprender Vipassana, la técnica de purificación mental es necesario ir a un centro de meditación Vipassana. La técnica puede aprenderse solamente en una atmósfera propicia. Si alguien desea aprender a leer o escribir, uno debe matricularse en una escuela. Para mantener el cuerpo sano y fuerte, uno debe ir a un gimnasio. Para aprender Yoga o *prāṇāyāma*, uno tiene que ir a una escuela de yoga. Similarmente, para aprender esta técnica de Vipassana, la quintaesencia de la enseñanza del Buddha, uno debe ir a un centro de meditación. No es necesario permanecer en una escuela o gimnasio o una escuela de yoga día y noche. Es suficiente aprender la técnica y luego practicarla en casa. Pero para aprender la técnica de Vipassana, por lo menos al comienzo, uno debe permanecer en el centro de meditación por 10 días.

Si el propósito de la meditación fuera simplemente concentrar la mente, uno podría aprender una técnica de meditación como un objeto de concentración basado en un mantra o una imagen proveniente de algún gurú y practicarlo en casa. Una técnica semejante puede calmar la mente, concentrar la mente, y puede inclusive purificar la mente superficialmente. Sin embargo, la Vipassana no sirve simplemente para purificar la parte superficial de la mente. Es una operación quirúrgica profunda de la mente y la purifica en los niveles más profundos, donde surgen y se multiplican las impurezas. Éstas son impurezas que uno ha acumulado en la profundidad de la mente a través de innumerables vidas. Aquellos que no creen en vidas pasadas han acumulado muchas impurezas inclusive en esta vida. La mente se ha convertido en prisionera de su patrón de conducta produciendo impurezas en la profundidad de la mente. Se trata de una esclavitud muy

grande. Uno tiene que liberar la mente de esta esclavitud y transformar su naturaleza de generar continuamente impurezas. Para conseguir este propósito se requiere una operación quirúrgica de la mente.

Cuando alguien se enferma, debe ir a un hospital que se encuentre limpio e higiénico. Si se requiere de una cirugía, uno debe ir a la sala de operaciones que debe estar completamente esterilizada. La Vipassana es una seria operación de la mente. Por lo tanto, uno tiene que aprenderla apropiadamente sólo en una atmósfera que esté libre de cualquier tipo de polución y no sólo de la polución atmosférica sino también de la polución generada por las impurezas mentales.

Estos centros de meditación Vipassana han existido desde épocas antiguas y también existen ahora. Al ambiente de un centro se mantiene muy puro. Existe abundantes jardines y ningún tipo de polución. Hay paz, silencio y una atmósfera propicia para la meditación. Y lo más importante: no existe en el centro ningún otro tipo de actividad que no sea Vipassana. Como se practica sólo Vipassana, todo el centro vibra con vibraciones de Dhamma puro. Así que se trata de un lugar ideal para ir por primera vez a hacer una operación quirúrgica de la mente. Adicionalmente, se cuenta con personas experimentadas y autorizadas en un centro de Vipassana que asisten en esta operación, en enseñar esta técnica. No es apropiado intentar aprender esta técnica por cuenta propia.

La Vipassana no es complicada; es una técnica muy simple. Uno podría tener la impresión de poder comenzar a practicarla después de simplemente escuchar discursos como estos o leyendo libros. No obstante, deseo preveniros. La Vipassana es una actividad extremadamente seria, una actividad extremadamente delicada. Por una vez, al menos la primera vez, uno debe aprender esta técnica en una atmósfera propicia durante diez días, bajo la guía de alguna persona instruida, experimentada y autorizada. Después, cualquiera se convierte en su propio maestro.

En casa, no es posible meditar continuamente durante largas horas. Por lo tanto, la operación no es tan profunda en casa. Después de aprender Vipassana en un centro, uno puede practicar Vipassana en casa por la mañana y por la noche. Siempre que se presente la necesidad por otra operación profunda de la mente, uno puede ir nuevamente a un centro de Vipassana.

Existe una razón más por la que debería aprenderse la Vipassana en un centro de meditación. El objetivo de la técnica es desarrollar una mente pura. Así que durante los diez días cuando se está aprendiendo la Vipassana en el centro, uno practica *sīla* (moralidad) sin romperla en ningún sentido: uno no mata, no comete una sexualidad impropia, sino que se mantiene célibe por diez días, uno no miente, no roba y no toma ningún tipo de intoxicantes.

Uno entiende que con el objeto de vivir una vida de moralidad, uno debe lograr el control sobre la mente. Si uno no puede controlar la mente, ¿cómo puede convertirse en alguien virtuoso? Sin

embargo, uno puede aprender esta técnica sólo mientras vive una vida de moralidad. Así que surge una gran dificultad. Para vivir una vida de moralidad uno tiene que lograr control sobre la mente. La mente tiene que ser purificada. Para dominar la mente, para purificar la mente, la vida debe ser una de moralidad. ¿Uno debería poner el caballo enfrente del carro o el carro enfrente del caballo? ¿La moralidad debería venir primero o debería ser la concentración y la purificación?

Para resolver este problema, los maestros sabios de nuestro país establecieron esta tradición de ir a un centro de meditación para aprender Vipassana. Uno es capaz de practicar ahí los cinco *sīlas*, lo que significa que uno no realiza ninguna acción verbal o física que perturbe la paz y la armonía de los demás. Uno no debería hacer ninguna acción que dañe a los demás. ¿Cómo? La atmósfera del centro de meditación, la disciplina y el pesado programa diario de un curso de diez días es tal que resulta fácil mantener *sīla*. El estudiante se encuentra tan ocupado desde la cuatro de la mañana hasta las nueve de la noche que no hay oportunidad para romper ningún *sīla*. Con el objeto de eludir la mentira y el lenguaje incorrecto, el centro de meditación posee una regla más: durante el transcurso del curso uno debe mantener silencio, uno puede hablar con el profesor o el guía para aclarar algo sobre la técnica, hablar con el coordinador sobre problemas materiales. Sin embargo, inclusive mientras hablen con ellos, uno debe mantenerse atento de no romper su *sīla*. Uno no debe exagerar ni ocultar nada. De esta manera, inclusive el *sīla* de no decir mentiras puede ser fácilmente mantenido durante el curso.

Así es cómo se mantiene el *sīla* perfectamente. El trabajo de aprender la técnica comienza con estos cimientos de un *sīla* perfecto. Si el estudiante trabaja como se le instruye el progreso es seguro. Pero si falta los cimientos de *sīla*, el estudiante no progresará.

Durante la época del Buddha hubo muchos maestros, tantos maestros como los hay hoy, quienes les decían a sus estudiantes, “¿Cuál es la necesidad del *sīla*? Haz lo que desees hacer. Disfruta sin restricción, sé indulgente en los placeres sensuales. Inclusive así, ¡te enseñaré una técnica de meditación que te proporcionará dicha!” Este tipo de llamados maestros espirituales atrajo, a una gran masa de gente. La gente estaba siempre buscando la salida más fácil. Si ellos podían eximirse de la necesidad de la moralidad y todavía obtener la salvación, ¿qué más podría anhelarse?

Estas ilusiones perjudiciales no tienen lugar en la Vipassana, el verdadero sendero del Dhamma. El cimiento de la moralidad es absolutamente necesario. Uno debe comprender por qué es tan necesario. Después de todo, uno tiene que trabajar con la mente. Simplemente llenar de dicha la superficie de la mente no es el objetivo de la Vipassana. Uno debe alcanzar y purificar la profunda, la parte más profunda de la mente, donde surgen las impurezas, donde éstas se acumulan. Se trata de una operación muy profunda. Si la parte superficial de la mente está perturbada, muy agitada, esto resulta en vibraciones burdas impuras. Estas vibraciones actúan como una barrera e impiden a uno de ir a la profundidad de la mente.

Supón que alguien tiene que explorar el lecho del océano en búsqueda de petróleo. Durante el monsson, la búsqueda debe detenerse debido a que no es posible hacer este trabajo de exploración en la profundidad del océano cuando hay olas y mareas muy altas. Cuando se termina el monsson y se detienen las lluvias, se calman las olas y la marea. No es posible buscar petróleo inclusive, aunque las olas no hayan cesado completamente. Similarmente, existen olas de impurezas mentales. Sin embargo, cuando un rompe cualquier *sīla* ya sea matando, robando, tomando intoxicantes, diciendo mentiras o teniendo una sexualidad impropia, esto produce en la superficie de la mente grandes olas y grandes mareas de impurezas que no hacen posible ir a la profundidad de la mente. Si alguien tiene que trabajar con la profundidad de la mente, tiene que crearse una situación en la que, aunque haya olas de impurezas, éstas no se multipliquen y generen olas más grandes y mareas de impurezas en la mente.

Toda la atmósfera de un centro de meditación es útil para conseguir esto. Las reglas, la disciplina, el horario deben seguirse estrictamente. Si uno trabaja con la disciplina, uno obtiene los beneficios. La gente llega a un centro de meditación no para disfrutar de un picnic o de unas vacaciones de diez días de las responsabilidades de la vida, sino para meditar, para eliminar las impurezas de la mente practicando la meditación de una manera extremadamente seria. Uno tiene que trabajar muy seria y continuamente. Por lo tanto, después de comprender, aceptar y seguir las reglas, uno debe comenzar a trabajar seriamente.

¿Cuál es el trabajo que hace uno? El trabajo comienza aprendiendo la técnica de la concentración de la mente. Para concentrar la mente, uno tiene que recibir la ayuda de algún objeto de concentración. Existen muchos objetos de concentración que ayudan a uno a practicar la concentración mental. El Buddha, quien descubrió la Vipassana, nos mostró un objeto que siempre estaba con nosotros. Este objeto de concentración se encuentra con nosotros desde el nacimiento y continúa hasta el momento de la muerte. Nuestra propia respiración se mantiene entrando, se mantiene saliendo, desde nuestro nacimiento hasta la muerte. Sin importar si uno está dormido o despierto, sentado o parado, caminando, viajando, comiendo, bebiendo, en todo estado la respiración está entrando, la respiración está saliendo. Esta respiración se convierte en nuestro objeto de concentración. La respiración natural, normal, tal como entra, tal como sale. Uno sólo tiene que observarla, y no hacer nada. No hay necesidad de hacer ningún ejercicio de respiración o de controlar la respiración. Nada artificial, solamente la observación de la respiración natural, tal como es. Si es profunda, uno es consciente de que es profunda; si es superficial, uno es consciente de que es superficial. Si pasa por la ventana izquierda de la nariz, uno es consciente de que está pasando por la ventana izquierda de la nariz. Si pasa por la ventana derecha de la nariz, uno es consciente de que está pasando por la ventana derecha de la nariz. Si está pasando por ambas ventanas, uno es consciente de que está pasando por ambas ventanas.

Nuestro único trabajo es observar, ser conscientes; eso es todo. Éste no es un ejercicio sobre el control y la regulación de la respiración. No es *prāṇāyāma* en lo absoluto. El *prāṇāyāma* posee sus propios beneficios pero es una técnica totalmente diferente. No tiene nada que ver con la Vipassana. En la Vipassana, uno tan sólo observa objetivamente, tal como es, cualquier verdad sobre uno mismo que se esté revelando de momento a momento. La técnica es una observación pura; no es un ejercicio de respiración. La respiración entra naturalmente. Manteniendo la atención en la entrada de las ventanas de la nariz, dentro de las ventanas de la nariz, rozando el pasaje interno de las ventanas de la nariz, uno observa la respiración entrando y saliendo. La respiración está entrando; la respiración está saliendo, no hay necesidad alguna de modificarla. Si está pasando por la ventana izquierda, no hay necesidad de hacerla pasar por la ventana derecha. Si está pasando por la ventana derecha, no hay necesidad de hacerla pasar por la ventana izquierda. Si es profunda, no hay necesidad de hacerla superficial. Si es superficial, no hay necesidad de hacerla profunda.

Nosotros observamos la respiración tal como es, *yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*, que significa que estamos observándola con sabiduría. La respiración está entrando, la respiración está saliendo. Si es que está pasando por la ventana izquierda de la nariz, pasando por la ventana derecha o pasando por ambas ventanas uno se encuentra muy atento respecto a si está entrando y saliendo. Uno lo observa objetivamente. ¿Cuál es el objetivo de la observación? Una persona está sentada en las orillas del río. Dicha persona no posee control sobre el flujo del río. No puede hacer del río más rápido ni puede hacer del río más despacio. Si el agua del río es turbia, es turbia; si es limpia, es limpia. Si hay altas olas, hay altas olas. Si no hay olas, no hay olas. La persona sentada sobre las orillas del río tan sólo observa el flujo de él. Ésta es la corriente del río; está fluyendo. Sólo hay una observación objetiva e imparcial. De la misma forma, no debería haber ningún intento de controlar la respiración saliendo o entrando. Enfocando toda la atención en un lugar, uno observa la respiración objetivamente, imparcialmente, y no hace nada.

Existe consciencia de que la respiración está entrando; existe consciencia de que la respiración está saliendo. No hay nada más que hacer. No existe nada más que hacer. Sólo tenemos que observar. ¿Qué puede ser más simple que eso? Sin embargo, siempre que uno sea capaz de reservar diez días para un curso de Vipassana, descubrirá que es un trabajo muy difícil. ¡Definitivamente que es un trabajo muy difícil! Uno no será capaz de observar siquiera dos respiraciones antes que la mente divague. Será muy difícil ser capaz de observar inclusive dos respiraciones antes que la mente se fugue. La mente huirá repetidamente, el estudiante tiene que regresarla a la respiración repetidamente.

Algunas veces el estudiante se agita de la naturaleza pasajera e inconstante de la mente que no puede permanecer firme y observar siquiera dos o tres respiraciones. El estudiante puede

lamentarse "Oh, ¿qué tipo de mente tengo? ¡Este trabajo que me han dado donde no tengo nada que hacer es tan sencillo! Es una tarea tan simple como sentarse en la ribera del río y observar su corriente. De la misma manera, tengo que enfocar mi mente en la entrada de las ventanas de la nariz y observar el flujo de la respiración. Sólo tengo que observar el flujo de la respiración. No tengo que hacer ningún ejercicio o trabajo. ¿Por qué no puedo hacer un trabajo tan fácil?"

El estudiante se siente muy irritado con el divagar de su mente. Luego, el maestro que conduce el curso dirá al estudiante, "Oh, ¡no, no! No te molestes contigo, no te molestes ni siquiera con tu mente. La ira es ira después de todo. La irritación es irritación. Te hará muy desdichado. Has venido aquí a librarte del patrón de comportamiento de la mente que es irritarse. Tan sólo sé consciente, 'En este momento mi mente está divagando'. Sólo acéptalo. Luego comienza a trabajar nuevamente con todo entusiasmo".

El estudiante comienza a observar nuevamente la respiración. Nuevamente divaga. Tan pronto es consciente de ello, éste nuevamente se limita a observar la respiración. "Oh, ¿ha divagado nuevamente? No hay problema, otra vez hay que comenzar a observar la respiración." A medida que uno continúa haciendo esto por un día, dos, tres días, uno comenzará a experimentar los beneficios.

Cada estudiante de Vipassana tiene que trabajar. El estudiante que desea progresar sobre el sendero del Dhamma puro tendrá que ejercer mucho esfuerzo y trabajar con mucha paciencia y persistencia. Nadie más puede ayudar al estudiante. La única ayuda que una persona que ha caminado sobre el sendero puede dar es orientación: "Haz esto. Camina sobre este sendero de esta forma"

Uno tiene que caminar sobre este sendero por uno mismo. A medida que el estudiante progresa sobre el sendero, comienza a darse cuenta, "Oh, hay mucha felicidad sobre este sendero. Hay mucha alegría sobre este sendero. Hay mucha paz sobre este sendero." Caminando sobre este sendero, a medida que uno continúe liberándose de las impurezas, surgirá gran felicidad, surgirá gran alegría. Quien camine sobre este sendero de Dhamma puro experimentará verdadera felicidad, experimentará verdadera paz, experimentará verdadera liberación de todas las desdichas.

Trabaja por tu Propia Salvación

por S. N. Goenka

Atha kho bhagava amantesi

"handa dani, bhikkhave, amantayami vo,

vayadhamma saṅkhara,

appamadena sampadetha" ti.

Ayaṃ tathagatassa pacchima vaca.

Luego el Excelso dijo a los monjes:

"Ahora, monjes, les exhorto esto:

Todas las cosas creadas son pasajeras;

Esforzaos diligentemente."

Éstas fueron las últimas palabras del Buddha.

Dīgha-nikāya, Mahā Parinibbāna Sutta 16-6-7

El siguiente artículo ha sido condensado de un discurso dado por S. N. Goenka en el segundo día de un curso de tres días de Vipassana para estudiantes antiguos.

Al nivel superficial, la mente juega muchos juegos pensando, imaginando, soñando, dándose sugerencias. Pero profunda e internamente, la mente continúa prisionera de su propio hábito de conducta, y el hábito de conducta de los niveles más profundos de la mente es sentir las sensaciones y reaccionar. Si las sensaciones son agradables, la mente reaccionará con deseo, si son desagradables, reaccionará con aversión.

La iluminación del Buddha consistió en ir a la raíz del problema. A menos que trabajen al nivel de la raíz, estaremos tratando sólo con el intelecto y sólo esta parte de la mente será purificada. Mientras se mantengan sanas las raíces del árbol ellas proveerán sabias y sanas raíces para todo el árbol. Así que comienza a trabajar con las raíces. Ésta fue la iluminación del Buddha.

Cuando él dio el Dhamma, el Noble Óctuplo Sendero de sīla (moralidad), samādhi (dominio sobre la mente) y paññā (sabiduría experiencial) no fue para establecer un culto, un dogma o una creencia. El Dhamma es un sendero práctico. Aquellos que caminen por él irán a los niveles más profundos de la mente y erradicarán todas sus desdichas.

Aquellos que se han liberado realmente comprenden que ir a la profundidad de la mente y que hacer la operación quirúrgica de la mente, debe ser hecho por uno mismo, por cada individuo. Alguien puede guiarte con amor y compasión, alguien puede ayudarte en tu viaje sobre el sendero, pero nadie puede cargarte en sus hombros y decir: "Yo te llevaré hasta el objetivo final, tan sólo entrégate; yo haré todo."

Eres responsable de tu propia esclavitud. Eres responsable de hacer de tu mente impura, nadie más lo es. Eres responsable de purificar tu mente rompiendo todas las cadenas. Nadie más puede hacerlo por ti.

La continuidad de la práctica es el secreto del éxito. Cuando se dice que debes trabajar continuamente consciente, esto significa que debes ser consciente con sabiduría sobre las sensaciones en el cuerpo, donde realmente estás experimentando cosas que surgen y desaparecen. Esta consciencia de *anicca* es lo que purifica tu mente, la consciencia del surgir y desaparecer de estas sensaciones.

Intelectualizar esta verdad no ayudará. Debes comprender: “Todo lo que surge tarde o temprano desaparece. Cualquiera que nazca tarde o temprano muere. Esto es *anicca*”. Puedes comprender correctamente esto pero no lo estás experimentando. Sólo tu propia experiencia personal te ayudará a purificar tu mente y liberarte de tus miserias. La palabra para “experiencia” utilizada en la India durante la época del Buddha era *vedanā*, sentir mediante la experiencia, no sólo mediante la intelectualización. Y esto es posible sólo cuando una sensación es sentida en el cuerpo.

Anicca debe ser experimentado. Si no estás experimentándolo, es simplemente una teoría. Y el Buddha no estaba interesado en teorías. Inclusive antes del Buddha, y durante el tiempo del Buddha, hubo maestros que enseñaban que todo el universo es *anicca*; esto no era nuevo. Lo que era nuevo del Buddha era la experiencia de *anicca*; y cuando las experimentas internamente, dentro del marco de tu propio cuerpo, has comenzado a trabajar en el nivel más profundo de tu mente.

Dos cosas son muy importantes para aquellos que caminan por el sendero. La primera es romper la barrera que divide la mente consciente del inconsciente. Pero inclusive si tu mente consciente puede ahora sentir las sensaciones que era previamente sentidas sólo por la parte inconsciente y profunda de tu mente, eso sólo no te ayudará. El Buddha deseaba que des el siguiente paso: cambiar el hábito de la mente de reaccionar en el nivel más profundo.

Llegar al estado en el que comienzas a sentir sensaciones es un buen paso, pero el hábito de la mente de reaccionar todavía permanece. Cuando sientes una sensación desagradable, si te mantienes reaccionando, “Tengo que librarme de esto,” entonces eso no ayudará. Si comienzas a sentir un flujo de sensaciones agradables de vibraciones sutiles por todo el cuerpo, y reaccionar, “¡Ah, maravilloso! Esto es lo que estaba buscando. ¡Ahora lo tengo!” No has comprendido la Vipassana en absoluto.

La Vipassana no es un juego de placer y dolor. Has estado reaccionando de esta manera durante toda tu vida, durante incontables vidas. Ahora en nombre de la Vipassana has comenzado a hacer este hábito de conducta más fuerte. Cada vez que sientes una sensación desagradable reaccionas

con aversión; cada vez que sientes una sensación agradable reaccionas con deseo, de la misma manera que antes. La Vipassana no te ha ayudado, porque no has practicado Vipassana de la manera correcta.

Siempre que cometas nuevamente el error de reaccionar debido al antiguo hábito, observa cuán rápido puedes darte cuenta de eso: “Mira, una sensación desagradable y estoy reaccionando con aversión; mira, una sensación agradable y estoy reaccionando con deseo. Esto no es Vipassana. Esto no me ayudará.”

Comprende que es esto lo que tienes que hacer. Si no eres cien por ciento exitoso, no importa. Esto no te hará daño mientras que continúes comprendiendo e intentando cambiar el antiguo patrón de comportamiento. Si has comenzado a salir de tu prisión inclusive por algunos momentos, estás progresando.

Esto es lo que el Buddha deseaba que hicieras: practica el Noble Óctuplo Sendero. Practica *sīla* de tal manera que puedas tener el tipo correcto de *samādhi*. Para aquellos que se mantienen rompiendo el *sīla* hay pocas esperanzas de que lleguen a los niveles más profundos de la realidad. El *sīla* después de que tiene cierto control sobre tu mente, comienza a comprender por medio de *paññā* que romper el *sīla* es muy perjudicial. Tu *paññā* al nivel de la experiencia ayudará a tu *samādhi*. Tu *samādhi* al nivel de la experiencia ayudará a tu *sīla*. Un fuerte *sīla* ayudará a que tu *samādhi* se haga fuerte. Un fuerte *samādhi* ayudará a que tu *paññā* se haga fuerte. Cada uno de los tres comenzará a ayudar a los otros dos y continuarás progresando, progresando sobre el sendero.

Existían muchas técnicas en la India en aquellos días, y también posteriormente, en las que el meditador comenzaba a sentir vibraciones sutiles a través de todo el cuerpo, cuando se había disuelto la solidez del cuerpo. La verdad es que inclusive la vibración más sutil que uno pueda experimentar es todavía un fenómeno dentro del campo de la mente y la materia. Está surgiendo, desapareciendo, surgiendo, desapareciendo; todavía en el campo de *anicca*, un campo de constante cambio.

Algunos meditadores de la antigüedad intentaron imponer una filosofía sobre esta experiencia sutil. Habiendo alcanzado el estado donde experimentaban nada más que vibraciones, ellos postularon: “A través del universo, existe esta energía sutil. Esto es el Dios Todopoderoso. Estoy experimentando esto; Soy el Dios Todopoderoso. Todo el universo es uno. Cada ser es Dios. ¿Por qué debería tener algún tipo de preferencia o prejuicio?”. Ésta es una sugestión mental positiva pero sólo ayuda en un nivel superficial.

La realidad es que inclusive esta experiencia muy sutil está todavía dentro del campo de la mente y la materia; no es la verdad última que está más allá de la mente y la materia. Todas estas sugestiones, sin importar cuan positivas sean, no pueden liberar a nadie. Debes permanecer con la

realidad: Todas las vibraciones no son más que un flujo, que una corriente. Este entendimiento elimina las raíces profundas del hábito de conducta de reaccionar a las sensaciones.

Cualquier sensación que experimentes, agradable, desagradable o neutra debes usarlas como herramienta. Estas sensaciones pueden convertirse en herramientas para liberarte de tu desdicha, siempre que comprendas la verdad tal como es. Sin embargo, las mismas sensaciones pueden también convertirse en herramientas que multiplican tu desdicha. El placer y desplacer no debería nublar el objetivo. La realidad es: las sensaciones surgen y desaparecen; son anicca. Agradables, desagradables o neutras no hay diferencia. Cuando comienza a comprender el hecho que inclusive las sensaciones agradables más agradables que experimentas son dukkha (sufrimiento), entonces estás más cerca de la liberación.

Comprende por qué las sensaciones agradables son dukkha. Cada vez que surge una sensación agradable, comienzas a disfrutarlo. Este hábito de apego a las sensaciones agradables ha persistido por incontables vidas, y es debido a esto que posees aversión. El deseo y la aversión son las dos caras de una misma moneda. Cuanto más fuerte el deseo, más fuerte será la aversión. Tarde o temprano toda sensación agradable se convierte en desagradable, y toda sensación desagradable se convierte en una agradable; ésta es la ley de la naturaleza. Si comienzas a ansiar las sensaciones agradables, estás invitando a la desdicha.

La enseñanza del Buddha nos ayuda a desintegrar la intensidad solidificada que no nos permite ver la verdadera realidad. A nivel real, sólo existe meras vibraciones, nada más. Al mismo tiempo, hay solidez. Por ejemplo, esta pared es sólida. Esto es verdad, una verdad aparente. La verdad última es que lo que llamas una pared no es más que una masa de vibraciones de partículas subatómicas. Tenemos que desintegrar estas ambas realidades a través de un adecuado entendimiento.

El Dhamma desarrolla nuestro entendimiento, así es que nos libramos del hábito de reaccionar y comprendemos al deseo que nos daña, a la aversión que nos daña. Y luego nos hacemos más realistas: “Mira, hay una verdad última, pero también hay una verdad aparente, que también es verdadera.”

El proceso de ir a la profundidad de la mente para liberarnos es hecho sólo por ti; pero debes también estar preparado para trabajar por tu familia, por la sociedad como un todo. El rasero para medir si el amor, la compasión y la buena voluntad se están desarrollando realmente dentro de ti es si estas cualidades se están exhibiendo hacia la gente que te rodea.

El Buddha deseaba que nos liberásemos en el nivel más profundo de nuestras mentes. Y eso es posible sólo cuando son comprendidas las tres características de la realidad: anicca (impermanencia), dukkha (sufrimiento) y anattā (ausencia de ego). Cuando la mente comienza a descondicionarse, se purifica capa tras capa hasta que la mente está totalmente descondicionada.

Luego la pureza se convierte en un modo de vida, no tendrás que practicar mettā (amor compasivo) así como lo haces ahora al final de tu hora de meditación. Más adelante, el mettā se convertirá en una parte de tu vida. Todo el tiempo permanecerás colmado de amor, compasión y buena voluntad. Éste es el fin, el objetivo.

El sendero de la liberación es el sendero de trabajar en el nivel más profundo de la mente. No hay nada de malo en darle buenas sugerencias mentales, pero a menos que modifiques el ciego hábito de reaccionar en el nivel más profundo, no estarás liberado. Nadie está liberado a menos que se cambie en el nivel más profundo de la mente. Y el nivel más profundo de la mente está constantemente en contacto con las sensaciones corporales.

Tenemos que dividir, diseccionar y desintegrar toda la estructura para comprender cómo la mente y la materia están interrelacionadas. Si trabajas sólo con la mente y olvidas el cuerpo, no estás practicando la enseñanza del Buddha. Si trabajas sólo con el cuerpo y olvidas la mente, nuevamente no estás comprendiendo al Buddha apropiadamente.

Cualquier cosa que surja en la mente se convierte en materia, en una sensación en el campo de la materia. Éste fue el descubrimiento del Buddha. La gente olvidó esta verdad, la cual puede ser comprendida sólo a través de una práctica adecuada. El Buddha dijo, “Sabbe dhammā vedanā samosaraṇa: cualquier cosa que surja en la mente comienza a fluir como una sensación en el cuerpo.

El Buddha solía utilizar la palabra āsava, que significa flujo o intoxicación. Supón que has generado ira. Comienza un flujo bioquímico, el cual genera unas sensaciones desagradables. Debido a estas sensaciones desagradables comienzas a reaccionar con ira. A medida que generas ira, el flujo se hace más fuerte. Hay sensaciones desagradables y, dentro de ellas, una secreción bioquímica. A medida que generas más ira, el flujo se hace más fuerte.

De la misma manera, cuando surge la pasión o el miedo, comienza a fluir un tipo particular de sustancia bioquímica por la sangre. Comienza un círculo vicioso, que mantiene repitiéndose. Hay un flujo, una intoxicación, en la profundidad de la mente. Llenos de ignorancia, nos intoxicamos con este flujo bioquímico en particular. Aunque nos hace miserables, aún así nos intoxicamos: lo deseamos una y otra vez. Así que seguimos generando más y más ira, más y más pasión, más y más miedo. Nos intoxicamos con cualquier impureza que generamos en la mente. Cuando decimos que alguien es adicto al alcohol o a las drogas, no es cierto. Uno no es adicto al alcohol o a las drogas. La verdadera realidad es que uno es adicto a las sensaciones que son producidas por el alcohol o las drogas.

El Buddha nos enseñó a observar la realidad. Cada adicción se desintegrará si observamos la verdad de las sensaciones en el cuerpo con este entendimiento: “anicca, anicca. Esto es impermanente.” Gradualmente aprenderemos a dejar de reaccionar.

¡El Dhamma es tan simple, tan científico, una ley de la naturaleza tan cierta y aplicable a todos! Sin importar que uno sea Budista, Hindú, Musulmán, Cristiano; sin importar que uno sea Americano, Indiano, Birmano, Ruso o Italiano, no hay diferencia; un ser humano es un ser humano. El Dhamma es una ciencia pura de mente, materia y de la interacción entre las dos. No permitas que se convierta en una creencia sectaria o filosófica. Esto no ayudará.

El científico más grande producido por el mundo trabajó para encontrar la verdad sobre la interrelación entre la mente y la materia. Y descubriendo esta verdad, descubrió una manera de ir más allá de la mente y la materia. Él exploró la realidad no sólo en virtud de satisfacer su curiosidad sino para encontrar una manera de liberarse del sufrimiento. Tanta desdicha en toda familia, en toda sociedad, en toda nación, en todo el mundo. Un Iluminado descubre una manera de liberarse de esta desdicha.

No hay otra solución; cada uno debe liberarse de la desdicha por uno mismo. Cuando cada miembro de una familia se libere de la desdicha, la familia se hará feliz, apacible y armoniosa. Cuando cada miembro de la sociedad se libere de la desdicha, cuando cada miembro de la nación se libere de la desdicha, cuando cada ciudadano del mundo se libere de la desdicha, sólo entonces habrá paz en el mundo.

No puede haber paz sólo porque deseemos un mundo de paz: “Debe haber paz en el mundo porque estoy agobiado por ello.” Esto no ocurre así. No nos podemos agitar por la paz. Cuando nos agitamos, perdemos nuestra paz. Qué no haya agitación. Purifica tu mente. Luego cada acción que tomes añadirá paz al universo.

Purifica tu mente, es así como dejas de hacer daño a los demás y comienzas a ayudarlos. Cuando trabajas por tu propia liberación, descubrirás que también has comenzado a ayudar a los demás a librarse de su desdicha. Un individuo se convierte en muchos y se extiende el círculo. Pero no hay magia, ni milagro. Trabaja por tu propia paz y verás que habrás comenzado a ayudar a la atmósfera que te rodea a ser más apacible, pero sólo cuando trabajes apropiadamente.

El milagro más grande es cambiar el hábito de conducta de la mente de rodar en la desdicha para liberarse de ella. No existe milagro más grande que éste. Cada paso que se dé hacia este tipo de milagro es un paso saludable, un paso útil. Cualquier otro milagro aparente es sólo una esclavitud.

Qué todos os liberéis de vuestra desdicha, que os libréis de la esclavitud. Qué todos disfrutéis de verdadera paz, verdadera armonía, verdadera felicidad.

Los Beneficios de *Sacca Adhiṭṭhāna*

por S.N. Goenka

*Dhammo have rakkhati dhammacarim,
dhammo sucinṇo sukhamavahati.
Esaniso dhamme sucinṇo,
na duggatim gacchati dhammacari.*

El Dhamma protege a la persona que vive una vida correcta
Cuando es practicada de la forma correcta,
el Dhamma es beneficioso y trae felicidad.
Una persona así no renace jamás en los planos inferiores.

Theragatha 303, Dhammikattetagatha

(Una narrativa autobiográfica)

(Ésta es la segunda parte y la final de este artículo. La primera parte fue publicada en el Vipassana Newsletter del mes de Agosto de 1997).

¿Qué se podía hacer? Las fuerzas anti-Dhamma habían levantado una barrera para evitar la expansión del Dhamma alrededor del mundo - el gobierno de Myanmar no fue capaz de darme una visa a mi pasaporte debido a sus políticas estrictas al respecto, y el gobierno de la India no me estaba dando la nacionalidad del país. Mi solicitud estaba detenida en Delhi. Parecía no haber esperanzas. La única confianza que tenía provenía del *Dhamma Adhiṭṭhāna* que había adoptado en base a *sacca kiriya*. Poseía una gran confianza en que las fuerzas del Dhamma finalmente contribuirían.

El 1º de Julio - el día que iba a darse en Francia el primer curso - se acercaba más y más. Los días pasaban. Faltaba sólo una semana para poder ir. Parecía no haber luz al final del oscuro túnel.

No existía posibilidad de obtener la ciudadanía India a tiempo, e inclusive si se pudiese, sería imposible obtener el pasaporte a tiempo. Existen tantas y largas formalidades para obtener un pasaporte. Parecía que debía cancelar el primer curso en Francia, a pesar que sabía que sería una gran desilusión para mis estudiantes y además de asumir grandes pérdidas financieras. La peor parte era que ellos perderían su confianza en mí. Le había estado diciendo, "Créanme, el curso se realizará según las fechas establecidas." Pero ahora, ¿Qué se podía hacer? Bajo este escenario el tiempo se agotaba.

Mi *Dhamma adhiṭṭhāna* había sido: "Cuando termine los diez años de mi servicio de Dhamma en la India, qué tenga la oportunidad de enseñar el Dhamma fuera de la India." El 22 de Junio de 1979 se cumplirían estos diez años.

Pasó el 23, el 24, 25 y el 26 de Junio. La sensación de auxilio incrementaba. Tal vez el Dhamma no quería usarme como médium para el trabajo de difusión alrededor del mundo. "Bueno, dejémoslo al Dhamma. Qué ocurra como el Dhamma lo desee. Si el Dhamma desea que mis servicios se limiten a la India, que así sea."

En este marco mental, el próximo día, el 27 de Junio, recibí una llamada telefónica. Fue una sorpresa impactante. Un funcionario del gobierno me llamó para decir que los documentos de la nacionalidad de mi esposa, la Sra. Iliachi Goenka, y los míos estaban listos. Nos pidieron que vayamos a la Magistratura Metropolitana en el Tribunal de la Corte de Bombay para recoger nuestros certificados de nacionalización. Al próximo día ambos ya teníamos fácilmente nuestros certificados.

Se había vencido una gran barrera para la difusión del Dhamma alrededor del mundo. Pero ahora estaba todavía el problema de conseguir nuestros pasaportes, y en un tiempo tan corto de tan sólo dos días era imposible. No podíamos llegar a Francia a tiempo para el comienzo del curso.

Hasta ahora, no habíamos ni siquiera solicitado los pasaportes. Ahora si inclusive todo caminaba de forma rápida, los trámites de pasaporte tomarían todavía tres a cuatro semanas para estar listos. Sin embargo, mi mente no estaba preparada para cancelar el curso de Francia. Había dejado todo al Dhamma. "Veamos qué desea el Dhamma, y como planea el Dhamma que sucedan las cosas."

Tan pronto como salimos de la Oficina de la Magistratura con nuestros certificados de nacionalización India vimos a nuestro agente de viajes esperándonos afuera. Tenía las solicitudes de pasaporte en sus manos y nos pidió que lo llenáramos, cosa que hicimos ahí y entonces. Estábamos por supuesto felices de tener nuestros certificados de nacionalidad India, pero todavía estaba la duda si se daría el curso de Francia. Con esta incertidumbre regresamos a casa para encontrarnos con otra impactante sorpresa. El agente de viajes no telefoneó y nos dijo que debido a instrucciones de arriba, los pasaporte estarían listos al siguiente día.

Tuvimos los pasaportes en nuestras manos el 28 de Junio. Ahora la esperanza de conducir ambos cursos en Francia crecía. Pero todavía, requeríamos una visa. Pero en el momento en el que recibimos nuestros pasaportes, la embajada de Francia ya estaba cerrada.

Para el 29 de Junio sólo quedaba un día. Inclusive si podíamos obtener la visa Francesa, todavía requeríamos las visas del Reino Unido y Canadá. Y para un ciudadano Indio existen tantas formalidades antes de dejar el país. ¿Y todo en un sólo día?

Pero miren cómo funciona el Dhamma. Todas las puertas cerradas milagrosamente se abrieron.

Antes que el 29 de Junio terminara, obtuvimos nuestras visas para Francia y habíamos terminado todas las formalidades requeridas para dejar el país.

Y nuestro agente de viajes nos dijo que no requeríamos visas para el Reino Unido y Canadá, ya que ahora éramos ciudadanos de un país de la Commonwealth. Inclusive si requiriésemos de dichas visas, éstas podían obtenerse en sus respectivas embajadas en París.

Fue así que pudimos partir de un vuelo que salía de Bombay la noche del 29 de Junio. Llegamos a París el 30. De ahí nos dirigimos en auto hacia Guyon y el curso comenzó el 1º de Julio, tal y como estaba programado.

Después de esto, uno tras otro y todos los cursos fueron conducidos muy exitosamente. Con el sentimiento de gran satisfacción y gratitud al Dhamma regresamos a casa.

Mi confianza en el Dhamma se fortaleció más por estos maravillosos eventos, y también mi convicción que soy tan sólo un medio - es sólo el Dhamma el que está trabajando. El Dhamma tiene que escoger algún medio para que se haga el trabajo.

El misterio de poder efectuar nuestro viaje a tiempo se hizo claro cuando supimos que mi hijo Murari y su esposa Vatsala habían discutido mi difícil situación con el Sr. Radhe Shyam Murarka, quien es el tío materno del Sr. Hari Prasad, padre de Vatsala. Mr. Murarka le prometió a Murari y Vatsala que intentaría ayudarme. Yo sabía que el Sr. Murarka era una persona importante en el Congreso. Había sido miembro del parlamento durante algunos años y había sido elegido siempre como líder del Comité de Auditoria Pública debido a su experiencia en la materia. Era amigo íntimo de Shri Morarji Desai quie era entonces el Primer Ministro de la India.

Pero a pesar de todo esto, sabiendo muy bien cuan lento trabaja el sistema del gobierno, no confiaba en que pudiese ayudarnos tanto en estos asuntos. Sin embargo, él estuvo al tanto de todos los detalles de nuestro caso e inmediatamente fue a Delhi para reunirse con el Primer Ministro, Shri Morarji Desai.

Shri Morarji Desai pidió nuestros expedientes desde el Ministerio, y se enteró que el Departamento Central de Inteligencia quería hacer investigaciones antes de asegurarnos la ciudadanía. Morarji Bhai dijo que bajos tales circunstancias él se sentía inútil.

Al escuchar esto el Sr. Murarka dijo, "¿Qué información adicional obtendrá tu Departamento de Inteligencia sobre esta persona? ¿Crees que nosotros entregamos a nuestra hija a su familia sin hacer ninguna averiguación?" Al escuchar esto el Primer Ministro estaba pasmado. Decidió inmediatamente a nuestro favor, y también proporcionó instrucción para que todas las formalidades de mi viaje al extranjero se efectúen a tiempo.

Es maravilloso cómo trabaja el Dhamma, cómo el Dhamma utiliza diferentes personas como médiums para diferentes propósitos. El Dhamma surgió en las mentes de mi nuera, Vatsala, y en mi hijo Murari, y ellos fueron a reunirse con Murarkaji. Murarkaji adquirió alguna inspiración del Dhamma y fue a reunirse con el Primer Ministro Morarji Bhai. La sabiduría del Dhamma surgió en Morarji Bhai y así se pudo cumplir el *Dhamma adhiṭṭhāna*.

Estos tres Muraris, conjuntamente, completaron su trabajo de Dhamma el cual ha probado ser tan benéfico para las personas alrededor del mundo. El Ganges del Dhamma puro ha comenzado a fluir alrededor del mundo bajo el nombre de Vipassana.

Muchas miles de personas comenzaron a beneficiarse del Dhamma. Mi hijo, Murari, y mi nuera Vatsala habían ya aprendido Vipassana, pero yo también quería que el Sr. Murarka y Shri Morarji Bhai también tomaran este Dhamma *dāna* para su liberación del ciclo de renacimientos y muerte. Pero ahora ambos ya no están aquí.

Lo mejor que puedo hacer es enviarles a ellos mi más profundo *mettā*. Qué ambos compartan todos los méritos que adquirí en la difusión del Dhamma por el mundo. Qué ambos sean felices, estén en paz, que ambos se liberen.

Buena Voluntad Compasiva

por S. N. Goenka

<i>Sabbapāpassa akaraṇaṃ</i>	Abstener de las acciones perjudiciales,
<i>kusalassa upasampadā;</i>	realizar acciones provechosas;
<i>sacittapariyodapanam,</i>	purificar vuestra propia mente —
<i>etaṃ buddhāna sāsanaṃ.</i>	ésta es la enseñanza de todos los Buddhas.

Dhammapada – 183

El siguiente texto es una traducción de un artículo originalmente publicado el mes de Diciembre de 1999 como parte de la edición del Vipāśyana Patrikā.

Recientemente se organizó un seminario internacional en Lumbini, Nepal, el sagrado lugar de nacimiento del *Sakyamuni* Gotama, el Buddha. El tema de este seminario fue la compasión y su objetivo fue establecer relaciones amistosas entre los países vecinos Buddhistas.

Compasión

La compasión (*karuṇā*) es un estado mental humano muy noble. Como el amor desinteresado (*mettā*), la alegría altruista (*muditā*) y la ecuanimidad (*upekkhā*), la compasión es también un *brahmavihara* (un estado sublime de la mente). Simplemente hablar de compasión, discutir sobre compasión o alabarla — todo ello se encuentra muy lejos del verdadero *brahmavihara*. Es bueno aceptar la compasión en el plano intelectual como un estado mental ideal. Sin embargo, esto también se encuentra muy lejos del verdadero *brahmavihara*. *Brahmavihara* significa la naturaleza de un *brahmā* (el más alto ser en el orden de los seres). Es la práctica de cualidades superiores, la práctica de cualidades Dhámmicas. Sólo cuando la mente está colmada y desbordante de semejantes cualidades *bráhmicas* podemos llamarlo *brahmavihara*. La mente puede desbordarse de compasión así también como de *mettā*, *muditā* y *upekkhā*, sólo cuando la mente está completamente libre de todas las contaminaciones en el nivel más profundo. Esta pureza mental y los estados sublimes resultantes que surgen de ello, representan el fruto de la práctica del Dhamma.

¿Cuál es el significado de vivir una vida de Dhamma? Significa vivir una vida de moralidad, es decir, abstenerse de realizar cualquier acción verbal o física que perturbe la paz y la armonía de los demás y los dañe.

Con el objeto de establecerse en la moralidad es necesario poseer un completo control sobre la mente. La mente debería estar totalmente restringida, totalmente disciplinada. Para esto, es necesario practicar la concentración mental con un objeto de meditación neutral. Un objeto de meditación neutral no genera ni *rāga* (apego) ni *dosa* (aversión). Está basado en la verdad de la experiencia directa y está libre de ignorancia.

Sin embargo, no es suficiente concentrar la mente con la ayuda de un objeto neutral de meditación. Es necesario desarrollar sabiduría (*paññā*) en las profundidades de la mente, sobre la base de la experiencia directa y establecerse en esta sabiduría experiencial (*paññā*). Mediante esta práctica es posible erradicar el enraizado hábito de comportamiento mental de generar, multiplicar y acumular reacciones (*saṅkhārās*) de deseo y aversión colmados de ignorancia.

A medida que la sabiduría debilita este patrón de conducta, todas las impurezas acumuladas son erradicadas y no surgen más nuevas impurezas. Finalmente, la mente estará completamente libre de todas las impurezas y se hará pura. Entonces la mente estará naturalmente colmada de cualidades *bráhmicas* de *mettā*, *karuṇā*, *muditā* y *upekkhā*.

Mientras que el antiguo almacenamiento de impurezas se encuentre presente en la mente y se le añada nuevas impurezas, no es posible que surja en la mente un *brahmavihara*. El ego juega un rol en el surgimiento de todas las impurezas. Mientras que la mente se encuentre ego-centrada, egoísta, uno puede hablar sobre los cuatro *brahmaviharas* y elogiarlas profusamente, pero no será capaz de cultivar el verdadero *brahmavihara*.

Cuanto más libre de impurezas se encuentre la mente, mayor será el desarrollo de un *brahmavihara*. Cuando un meditador está totalmente liberado, habita continuamente en el *brahmavihara* puro. Por lo tanto, para el desarrollo de los *brahmaviharas* de *mettā*, *karuṇā*, *muditā* y *upekkhā*, es absolutamente esencial establecerse en *sīla*, *samādhi* y *paññā*.

Ningún individuo de cualquier casta, cualquier color, clase, sociedad, comunidad o religión posee el monopolio de la práctica de *sīla*, *samādhi* y *paññā*. La práctica es universal. Cualquiera puede cultivarlas ejerciendo suficiente esfuerzo. Aquel que los cultiva y purifica su mente se colma naturalmente de amor, compasión y buena voluntad. Así como las contaminaciones de una mente impura no pueden ser etiquetadas como contaminaciones Hindúes, Musulmanas, Budistas o Jainas, similarmente, no puede asignarse ninguna etiqueta sectaria al amor, la compasión, la buena voluntad y otras cualidades sanas de una mente pura. Las impurezas y las cualidades sanas de la mente son las mismas para todos.

Así como el Dhamma puro de *sīla*, *samādhi* y *paññā* es universal, eterno, absoluto, perpetuo en todo el mundo, así también el *brahmavihara* que surge debido a su práctica es universal, eterno, absoluto, perpetuo en todo el mundo. Ninguna de las tradiciones religiosas — Hindú, Budista,

Jaina, Sikh, Musulmana, Cristiana, Parsi o Judía — rechaza la importancia de la moralidad, la concentración mental y la purificación de la mente, ni la compasión y la buena voluntad resultantes.

Las diferentes sociedades, comunidades y sectas poseen diferentes formas de alabanzas, diferentes lugares de reverencia, diferentes ritos y rituales, diferentes votos y días de ayuno. Sus creencias filosóficas son diferentes. En realidad, sobre la base de estas diferencias es que se originan y florecen las diferentes comunidades y sectas. Sin embargo, el Dhamma de la moralidad, la concentración, la sabiduría, el amor, la compasión y la buena voluntad es universal y la compasión resultante une a todas las sectas religiosas. Mientras que continúen manteniendo sus diferentes rasgos sectarios, ellos pueden unirse a nivel del Dhamma universal. Todos pueden convertirse en uno en la práctica de los *brahmaviharas* del amor y la compasión.

Fomentando Relaciones Amistosas con los Seguidores Vecinos del Buddha

Debido a que la práctica del Dhamma universal de *sīla*, *samādhi* y *paññā* y el *brahmavihara* de la compasión resultante son inseparables, puede jugar un rol exitoso en unir a los adherentes de diferentes puntos de vista. Definitivamente que se pueden desarrollar lazos cercanos y fuertes entre la India y los países vecinos basados en estos cimientos universales.

Pero si no tenemos en cuenta los siguientes pros y contras mientras se establece las relaciones con estos países, todos nuestros esfuerzos amistosos no sólo serán completamente improductivos, sino que resultarán en mala voluntad y enemistad.

1. Cuando alguien llama al Buddha la encarnación de Vishnu y piensa que él está dando al Buddha un status equivalente al de Ram y Krishna convirtiéndolo en un objeto de adoración, éste está cometiendo con desconocimiento un gran error. En realidad, está insultando al Buddha. El Buddha se liberó completamente del ciclo de nacimiento y muerte después de lograr la perfecta auto-iluminación y declaró,

Ayam antima jati-éste es mi último nacimiento.

Natthidani punabbhavo-no existen más nacimientos para mí.

¿Cómo pueden los devotos del Buddha aceptar que el Buddha, quien estaba completamente liberado de la rueda de la existencia, sea una encarnación de Vishnu quien se encarnará una y otra vez?

Parece que la creencia en la teoría de la encarnación surgió con los Purāṇas. La historia que describe al Buddha como una encarnación del Vishnu se creó originalmente en el Vishnu Purāṇa y fue repetido en otros Purāṇas. El origen de esta creencia es tan vergonzosamente ofensivo que no

sólo agrede a nuestros vecinos sino que también produce dolor en ellos como una flecha venenosa que penetra dentro del corazón. Según esta historia en el Vishnu Purāṇa, el Buddha no era la encarnación de las buenas cualidades de Vishnu sino de las malas cualidades como la ignorancia y la ilusión (*Mayamoha*). El único objetivo de esta encarnación era convertir a los seguidores de los Vedas en contra de los Vedas y prevenirlos de ir al cielo de tal forma que el reino de Indra y otros dioses celestiales pudiesen estar seguros. Estas narraciones censuran no sólo al Buddha sino a sus enseñanzas. El Buddha enseñó la antigua técnica de la Vipassana que desgarró a pedazos los velos de la ignorancia y liberó a la gente del ciclo de nacimiento y muerte. Se hizo conocido como la personificación de la compasión en todo el mundo. Proclamar que él sea una encarnación de la ignorancia y la ilusión envía a la gente al infierno difundiendo una red de engaño no sólo completamente falsa, sino también extremadamente ofensiva. Por lo tanto, el error de proclamar al Buddha como una encarnación de Vishnu efectuado en la edad media debido a una hostil enemistad mutua no debe repetirse en virtud de los mejores intereses para todos.

La creencia de que Kalki, la décima encarnación de Vishnu, destruirá completamente a todos los Buddhistas es inclusive más ofensiva. Uno debe comprender cuan profundamente daña a los devotos del Buddha. Si realmente deseamos mejorar las relaciones con nuestros países vecinos debe detenerse inmediatamente estas falsas teorías sobre el Buddha como la encarnación de Vishnu para beneficio de todos.

2. Hay una cosa más que es extremadamente dañina para los sentimientos de nuestros vecinos. Cuando alguien dice que el Buddha no tenía nada propio para darle al mundo; que las fuentes de sus enseñanzas provenían de la tradición Védica, esto daña considerablemente debido a que es totalmente falso. La verdad es que el Buddha fue el líder de la tradición *śramana*. En vez de darle importancia a las prédicas, él dio importancia al propio esfuerzo y la energía. Él dijo claramente, "No soy quien proporciona la liberación, soy quien muestra el sendero de la liberación." Esta diferencia entre la tradición Védica y la tradición *śramana* es muy clara. Cuán absolutamente equívoco es decir que el Buddha no poseía nada propio para ofrecer, cuando ofreció una descripción tan detallada de la interrelación entre la mente y el cuerpo: "Debido a (la reacción a) las sensaciones que surgen en el cuerpo, surgen las impurezas en la mente y se mantienen multiplicándose, pero si las sensaciones son observadas con ecuanimidad, los antiguos *saṅkhārās* son erradicados y se previene el surgimiento de nuevos *saṅkhārās*." Esto fue por sí mismo la gran contribución efectuada por el Buddha. La técnica de liberación de la Vipassana que él enseñó, probó ser un descubrimiento invaluable, científico y orientado hacia resultados no sólo para la India y Nepal sino para todos los seres humanos del mundo. Por lo tanto, decir que el Buddha y su tradición *śramana* dependían de la tradición Védica es falso e insoportable para los devotos del Buddha. Lo mejor es evitar hacer este tipo de afirmaciones. Teniendo en cuenta la verdad, uno debe decir que ambas tradiciones, la *śramana* y la Védica son tradiciones independientes de la

India. Ambas tradiciones que han prevalecido simultáneamente durante siglos definitivamente que se han influenciado mutuamente hasta cierto punto. Pero decir que una se deriva de la otra sirve para devaluar dicha tradición, cosa que no es correcta. Estas afirmaciones sólo alienarán a los seguidores de otras tradiciones.

3. Para tranquilizar a los devotos del Buddha en los países vecinos es absolutamente esencial que crezca unas cordiales relaciones entre los seguidores de la tradición Védica y los de la tradición del Buddha en la India. No debería haber ni un rastro de animosidad mutua entre ellas. Esto es necesario no sólo para complacer a nuestros vecinos sino también para la preservación de la integridad y unidad de la India.

¡La división de la sociedad de *varna* (clases) basada en el nacimiento y el sistema de castas y sub-castas derivado de ello, ha debilitado al país considerablemente! El sistema de castas se encuentra todavía debilitando al país. Cualquiera que pueda haber sido la razón para darle importancia al nacimiento en una casta en particular en el pasado, no fue apropiada ni siquiera entonces. Sin embargo, considerando la precaria situación hoy en día, esta creencia de considerar a alguien alto o bajo basado sólo en el nacimiento está probando ser muy peligrosa para el país. Esta creencia erosiona la importancia del Dhamma. La moralidad y los estándares éticos pierden su valor. Uno puede poseer una alta posición en la sociedad a pesar de cometer miles de acciones inmorales sólo porque nació del vientre de una madre de casta alta; mientras que otra persona puede tener un lugar inferior en la sociedad inclusive si lleva una vida moral sólo porque nació del vientre de una madre de casta inferior. Este sistema de castas es completamente opuesto al Dhamma. Es extremadamente desafortunado que el nacimiento en el vientre de una determinada madre sea más importante que una vida Dhámmica moral y ética. Ha llegado el momento por una transformación completa de este sistema. Sólo la conducta moral debería hacer a uno grande o elevado; sólo la conducta inmoral debería hacer a uno inferior. Inclusive al más bajo de lo bajos se le debería permitir el acceso a una elevada posición en la sociedad renunciando a las acciones inmorales y realizando acciones morales. Cuando se establezca un sistema así, el Dhamma obtendrá su verdadera importancia y el veneno del sistema de castas que se ha difundido por todo el país se erradicará. Se incrementará el afecto mutuo entre los ciudadanos de este país, el cual tendrá efectos beneficiosos con los países vecinos.

El Diálogo con H. H. Shankaracarya

Antes de organizarse el seminario en Lumbini, tuve una discusión con H. H. Shankaracarya sobre el tema de Sarnath. Estuve muy feliz de encontrarlo expresando su total acuerdo conmigo sobre estos tres puntos. Convocamos a una conferencia de prensa para los reporteros locales e hicimos un comunicado conjunto. La traducción al Inglés del borrador de este comunicado se cita a continuación.

Esperamos que la gente inteligente del país esté de acuerdo con esto y extienda su cooperación de manera que resulte beneficioso para nuestro país y que mejore nuestras relaciones con los países vecinos. La pureza y la grandeza del Dhamma (en vez de los sectarismos) serán establecidas una vez más y toda la gente proveniente de diferentes tradiciones en el país practicará el Dhamma universal, purificarán sus mentes conseguirán generar amor puro, compasión y buena voluntad. Habrá un gran incremento de paz, armonía y prosperidad en el país. En la pureza el Dhamma está el bien de todos, el bienestar de todos, está la liberación para todos.

Comunicado de Jagadguru Shankaracharya Shri Jayendra Saraswatiji de Kanchi Kamakoti Pith y del Vipassanacharya Satya Narayan Goenkaji.

The Maha Bodhi Society Office, Sarnath, Varanasi. 3:30 p.m., 11 November 1999

Este comunicado está siendo publicado después de una cordial conversación entre Jagadguru Shankaracharya Shri Jayendra Saraswatiji de Kanchi Kamakoti Pith y el Vipassanacharya Guruji Shri Satyanarayana Goenkaji.

Estamos ambos de acuerdo y deseamos que haya armonía y relaciones amistosas entre las dos tradiciones antiguas (la Védica y la *śramana*). Si ha habido cualquier mal entendido respecto a esto en la mente de la gente de los países vecinos, esto debería eliminarse lo más pronto posible.

El acuerdo fue el siguiente:

1. Debido a alguna razón se escribió (en la India) alguna literatura en el pasado en la que se declaraba que el Buddha era la reencarnación de Vishnu y muchas cosas más en relación a él. Esto resulta muy desagradable para los países vecinos. Con el objeto de fomentar lazos amistosos entre las dos comunidades decidimos que cualquier cosa que haya ocurrido en el pasado (aunque no pueda subsanarse) debería ser olvidado y que tales creencias no deberían ser propagadas.
2. Se ha difundido un malentendido en los países vecinos de que la sociedad Hindú de la India está organizando conferencias tales que sirvan para probar su dominio sobre los seguidores del Buddha. Para eliminar por siempre este malentendido declaramos que ambas tradiciones, la Védica y la *śramana* representan las tradiciones antiguas de la India. Ambas poseen su propia existencia prodigiosamente. Cualquier intento de una tradición de mostrar su superioridad sobre la otra sólo generará odio y mala voluntad entre las dos. Por lo tanto, no debería realizarse cosas como éstas en el futuro y ambas tradiciones deberían estar de acuerdo con respeto y estima mutua.
3. Cualquiera puede conseguir una elevada posición en la sociedad realizando acciones meritorias. Uno se convierte en inferior (en la sociedad) si realiza malas acciones. Por lo tanto cualquiera puede lograr una posición en la sociedad —realizando buenas acciones y erradicando las impurezas como la pasión, la ira, la arrogancia, ignorancia, la codicia, los celos y el ego— y disfrutar de paz y armonía.

Estamos de acuerdo en las tres cosas mencionadas arriba y deseamos que toda la

gente de la India perteneciente a todas las tradiciones tenga relaciones cordiales y que los países vecinos también mantengan relaciones amistosas con la India.

Ayuda para los Afectados por el Terremoto

por S.N. Goenka

*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti,
sabbāṃ rasaṃ dhammaraso jināti;
sabbāṃ ratiṃ dhammarati jināti,
taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.*

El don del Dhamma excede todos los dones,
el sabor del Dhamma excede todos los sabores,
el placer del Dhamma excede todos los placeres,
Aquel que ha erradicado el deseo vence todo
sufrimiento..

Dhammapada - 354

(El siguiente es un artículo traducido y adaptado de Goenkaji el mes de Marzo del 2001 como parte de la publicación Vipassāna Patrikā)

¡Cuán catastrófica fue la ira de la naturaleza! La tierra tembló y se sacudió violentamente. ¡Qué terremoto tan fuerte! ¡Qué terremoto tan terrible! ¡Qué terremoto tan destructible! ¡Qué terremoto tan devastador! Pareciera como si toda la región hubiera sido afectada por la desquiciada danza de la muerte. El seno de la tierra fue sacudido y creó una gran grieta sobre ella. Como resultado, se produjeron también grietas en las paredes de las casas. Tanto casas pequeñas como grandes comenzaron a sacudirse incontrolablemente. Muchas de ellas colapsaron como castillos de arena, como castillos de naipes.

Aquellos que se encontraban por casualidad en el exterior o no habían llegado a sus casas más temprano sobrevivieron. Sin embargo, el resto de los miles de personas cayeron víctimas de este cruel desastre. Muchos murieron, muchos quedaron lisiados, y muchos heridos. Un gran desastre había ocurrido sobre la gente dejándolos dolorosamente devastados. El sonido del llanto, de los sollozos, el sonido de la lamentación, de los gemidos, podían escucharse en todos lados. Donde uno mirase sólo apreciaba ruinas y desolación. Semejante devastación ocurrió tan sólo en unos pocos minutos. Fue una visión que desgarraba el corazón, un terrible espectáculo de muerte y destrucción.

Un esposo amado yacía enterrado. Un niño amado yacía enterrado para siempre. Una madre que había muerto, dejaba atrás a un hijo en llanto. Un padre había partido dejando a sus seres queridos sin protección. El único hijo de una familia había muerto, extinguiendo el linaje de la familia. El soporte de los padres ancianos se había esfumado. La vida fue cubierta por la oscuridad. Los gritos

de aquellos aplastados y atrapados bajo los escombros de las edificaciones derrumbadas eran desgarradores. ¿Cuál sería la condición de los que se encontraba atrapados bajo los escombros? ¿Estaban todos vivos, muertos o cerca de la muerte?

Este gran desastre se dio tan rápidamente que no fue posible para nadie ayudar a alguien. En algunos lugares, todo un pueblo se derrumbó; todas las localidades fueron destruidas. ¿Quién quedaba con vida para salvar a los otros, para ayudarlos, para consolarlos, para reconfortarlos?

Todas las familias, así como las tiendas y los supermercados de una persona rica fueron totalmente devastados. Él fue el único sobreviviente -débil y desvalido. Una persona pobre que vivía en una cabaña con su familia y se ganaba el sustento por medio de un pequeño puesto de té en frente de su casa, también perdió todo. Él también fue el único sobreviviente - débil y desvalido. Rico o pobre, la naturaleza no distingue a nadie. Hindú o Musulmán, Budista o Jaina, todos ellos fueron víctimas de este desastre. Esta catástrofe afectó a todos por igual. Miles de personas quedaron de repente sin hogar y destituidas. No hubo comida, no hubo agua, ropa, abrigo, refugio, ni protección. Los gemidos de sus dañados corazones y la dolorosa visión de sus desoladas mentes fueron insoportables. No existía límite para su sufrimiento; fue tan intenso que estaba más allá de toda imaginación.

Muchas personas de la India así como de otros países, organizaciones internacionales y del gobierno llegaron para proporcionarles ayuda en la medida de lo posible. Comida, agua, campamentos, frazadas, medicinas y otros materiales comenzaron a llegar. Aunque esto se dio en menor grado en comparación con todo lo que se requería, al menos los trabajos de rescate habían comenzado.

El Buddha decía que el *kālika dāna* (la contribución urgente) es el más beneficioso, el más meritorio. Si cualquier cosa que fuera necesaria hacer para salvar la vida de alguien, se hacía inmediatamente, entonces a esto se le llamaba *kālika dāna*. Las personas afectadas por esta calamidad natural están bajo una terrible necesidad por este tipo de asistencia. Estas contribuciones deben proporcionarse definitivamente. Pero la contribución material no es suficiente.

Las heridas del cuerpo se curarán, pero ¿qué hay de las profundas heridas mentales? Aquel cuya casa haya sido destruida puede construir una nueva casa, pero ¿qué hay de aquel cuya mente está enlodada en un insondable hoyo de desesperación? Solía haber una invaluable técnica en la antigua India para estos propósitos que afortunadamente ha vuelto a surgir en este país. El Buddha dijo que el *dhammadāna* (de Vipassana) es el más grande de todos los ofrecimientos. Pero él también dijo que es necesario dar primero *kālika dāna*.

Un incidente de su vida:

Una vez una persona extremadamente desolada vino a él. La gente le suplicaba al Buddha que le enseñara el Dhamma de tal manera que pudiese liberarse de su sufrimiento. El Buddha lo miró y le preguntó,

“¿Ya ha comido?”

“No.” contestó.

“¿Comió ayer?”

“No.”

“¡Oh, ha estado hambriento durante dos días! Primero denle comida. Sólo entonces le enseñaré el Dhamma.”

Por lo tanto, inclusive, aunque el *dāna* del Dhamma es supremo, es extremadamente importante proporcionar primero *kālika dāna*. Después que la gente contribuyó por medio de este *kālika dāna*, se les dio a todos el ofrecimiento de la paz espiritual y la felicidad.

La más grande destrucción de este cataclísmico terremoto se dio en Kutch, Kathiawad y Ahmedabad. Ya existen centros de meditación en estos tres lugares: Dhamma Sindhu en Baba cerca a Bhuj, Dhamma Koṭa en Rajkot, y Dhamma Piṭha cerca de Ahmedabad. La gente se integró a los cursos de diez días en estos centros para fortalecer y purificar sus mentes y obtuvieron muchos beneficios. Es bueno que muchos meditadores de Vipassana ya hayan emprendido el meritorio trabajo de ofrecer *kālika dāna*, individualmente y en grupos. Ahora se organizarán cursos continuamente tan pronto como sea posible de tal manera que aquellos que hayan sido afligidos por este terremoto puedan hacer estos cursos en gran número y obtener fortaleza mental para reconstruir sus vidas. Hasta el momento, cerca de 100 a 150 personas han estado formando parte de estos cursos aquí debido a que existen instalaciones sólo para este número. Pero ahora, con el uso de las tiendas, se organizarán cursos para 500 a 1000 meditadores de tal forma que los afectados por el terremoto puedan recobrase de sus traumas mentales. La Vipassana trabaja como los bálsamos que curan las heridas, curando las heridas mentales.

Ante tal adversidad, la práctica de Vipassana capacita a una persona a vivir una vida ecuánime. El desequilibrio de la mente se equilibra; la mente agitada se calma; la mente desdichada se libera de su sufrimiento. Esto ha sido confirmado por la experiencia de miles de meditadores de Vipassana.

Justo ahora, he recibido el mensaje de que la meditadora, Meena Asher, de Kuth falleció pacífica y ecuánimemente en este terremoto. Ella hizo su primer curso en 1978 y había estado meditando regularmente en sus últimos veintitrés años. Se benefició bastante con ello e inspiró a sus

hermanos, hermanas y a otros miembros de su familia para formar parte de los cursos de Vipassana.

Hoy, cinco de ellos están sirviendo como profesores asistentes de Vipassana y conduciendo cursos en varios lugares.

Como cualquier persona, esta hermana del Dhamma también tuvo que afrontar muchos altibajos en su vida. Debido a la práctica de Vipassana ella siempre mantuvo su mente en equilibrio. Vivió una vida ejemplar: aceptando todas las situaciones con compostura sin ninguna tipo de quejas respecto a nadie. Su vida fue ejemplar. Cuando el terremoto comenzó a la 8:50 a.m. del 26 de Enero del 2001, se encontraba trabajando en la cocina y fue atrapada bajo los escombros de la edificación que colapsó. Los huesos de su cuello y de su espalda se rompieron. El resto de su familia, su única hija, su cuñada con sus dos hijos, uno niño y la otra niña, también fueron aplastados y fallecieron. No podemos imaginar el estado mental de una mujer atrapada bajo los escombros de piedras y ladrillos, quien está todavía viva pero no puede efectuar ni el más mínimo movimiento. ¿Cómo debe haber pasado cada momento? Nadie puede imaginar cuan doloroso debe haber sido la espera y la esperanza de que alguien remueva la pila de escombros o al menos esperar escuchar la voz de alguien o ver un rayo de luz del exterior.

Ella estuvo atrapada bajo los escombros en esta insoportable condición no sólo por una hora o dos sino durante diez horas. Fue finalmente rescatada de los escombros cerca de las 7:00 p.m. de aquel día. Las personas observaron que no hubo ni el menor signo de agitación en su rostro. Los dolores en su espalda y su cuello deben haber sido definitivamente insoportables. Pero, no hubo ni un rastro de llanto o lamentación, ni siquiera alguna queja de dolor. Ni siquiera hubo algunas lágrimas en su rostro. Yacía pacíficamente con su cabeza en el regazo de su sobrino, quien había sobrevivido porque había estado fuera durante los instantes del terremoto. No es que estuviera inconsciente; estaba totalmente consciente. Pidió agua para beber. Pero no había ningún signo de desdicha en su rostro o en su voz. Recostada en esta condición y practicando Vipassana, falleció pacíficamente después de una hora y cuarto. Verdaderamente, ella había aprendido el arte de morir. Ella solía decir repetidas veces que la Vipassana le había enseñado el arte de vivir. La técnica que le enseñó el arte de vivir feliz y ecuanimemente en cada situación de su vida también le había enseñado el arte de morir pacíficamente inclusive ante la presencia de agudísimos dolores. En la presente historia de Vipassana, ha habido muchos meditadores que han asumido pacíficamente una dolorosa muerte de la misma forma. Entre ellos, ha habido aquellos que se han rehusado a tomar medicamentos analgésicos inclusive mientras sufrían de la extrema agonía del estado terminal del cáncer, eligiendo en su lugar, observar el dolor desapasionadamente y fallecer pacíficamente. Estos meditadores también han dejado una ideal y ejemplar inspiración para morir de acuerdo al Dhamma.

La técnica de Vipassana le enseña a uno a vivir pacífica y armoniosamente inclusive en los enfrentamientos de las más grandes dificultades. Puede beneficiar a todos aquellos afectados por el terremoto. Puede curar sus fragmentados corazones. Puede fortalecerlos para comenzar una nueva vida. Puede traerles paz. Puede traerles alegría.

Si quieren cambiar la sociedad, debe cambiar cada individuo. Si toda una selva se marchita y desean verla verde otra vez, cada árbol debe volverse verde. Cada árbol debe regarse adecuadamente desde su raíz. Cuando cada árbol se haga sano, toda la selva se hará sana. Si las personas se sanan, la sociedad sanará. La Vipassana está haciendo su propio trabajo. Puede tomar tiempo; [es inevitable](#). Pero los resultados están llegando y estoy bastante seguro que transformará toda la sociedad.

S.N. Goenka, Reunión Anual, Enero del 1995

Paz Interna para la Paz Mundial

por S. N. Goenka

*Na hi verena verāni,
samantī'dha kudācanam;
averena ca sammanti,
esa dhammo sanantano..*

El odio jamás cesa
mediante el odio en este mundo;
cesa sólo mediante el amor
ésta es la ley eterna.

Dhammapada –5

Discurso pronunciado por S. N. Goenka en la Cumbre por la Paz Mundial del Milenio realizado en las Naciones Unidas en la Sala de Conferencia General, en Nueva York el 29 de Agosto del 2000.

A finales de Agosto del año citado, Goenkaji participó en la Cumbre por la Paz Mundial del Milenio que congregó a 1000 líderes religiosos y espirituales del mundo, organizado en las Naciones Unidas bajo el auspicio del Secretario General Kofi Annan. El propósito de la reunión fue promover la tolerancia, fomentar la paz y alentar el diálogo entre las religiones. Con los diferentes puntos de vista que se encontraban representados, el potencial desacuerdo era fuerte. En su presentación a los delegados, Goenkaji intentó resaltar que ellos, y todos los senderos espirituales poseen algo en común: El Dhamma universal. Sus declaraciones fueron recibidas con repetidas ovaciones.

Amigos, líderes del mundo espiritual y religioso:

Ésta es una ocasión maravillosa, en la que todos podemos unirnos para servir a la humanidad. La religión es religión sólo cuando une; y no es nada cuando nos divide.

Se ha dicho mucho acerca de la conversión, desde ambas perspectivas, a favor y en contra. Lejos de oponerme a la conversión, estoy a favor de ella, pero no de la conversión de una religión organizada a otra. No, la conversión debe darse de la desdicha a la felicidad. Debe manifestarse de la esclavitud a la liberación. Debe darse de la crueldad a la compasión. Ésta es la conversión que se requiere hoy, y esto es lo que intenta encontrar esta conferencia.

La antigua tierra de la India ofreció un mensaje de paz y armonía para el mundo, para toda la humanidad, pero hizo más: dio un método, una técnica, para lograr la paz y la felicidad. En mi opinión pareciera que, si deseamos paz en la sociedad, no podemos ignorar al individuo. Si no hay paz en la mente del individuo, no puedo entender cómo podría haber verdadera paz en el mundo. Si tengo una mente agitada, siempre llena de ira, odio, mala voluntad y animosidad, ¿cómo puede ofrecer paz al mundo? No puedo, debido a que no poseo paz en mí mismo. Las personas iluminadas dijeron, por lo tanto, "Primero descubre la paz dentro de ti mismo". Uno tiene que

examinarse si realmente posee paz en su interior. Todos los sabios, santos y visionarios del mundo han aconsejado, "Conócete a ti mismo". Esto significa conocerse no simplemente en un plano intelectual, o aceptando esto emocional o devocionalmente, sino comprendiéndose mediante la experiencia a un nivel real. Cuando experimentas la verdad sobre ti mismo, dentro de ti mismo, mediante la experiencia, los problemas de la vida encuentran su solución.

Comienzas a comprender la ley universal, la ley de la naturaleza o si lo prefieres, la ley del Dios Todopoderoso. Esta ley es aplicable a cada uno y a todos: Cuando genero ira, odio, mala voluntad o animosidad, soy la primera víctima de mi ira. Soy la primera víctima del odio o la animosidad que he generado internamente. Primero me daño a mí mismo, y sólo entonces comienzo a dañar a los demás. Ésta es la ley de la naturaleza. Si me observo internamente, descubriré que tan pronto como surge cualquier negatividad en la mente, se da una reacción física: mi cuerpo se calienta y comienza a arder; se presentan palpitaciones y tensiones; soy desdichado. Y cuando genero negatividad en mí y sufro, no mantengo esta desdicha limitada a mí mismo; por el contrario, la transmito a los demás. Hago de toda la atmósfera se haga tan tensa que cualquiera que entre en contacto conmigo también se hace desdichado. Aunque hablo de paz y felicidad, más importante que las palabras es lo que está ocurriendo dentro de mí. Y si mi mente está libre de negatividad, nuevamente la ley comienza a funcionar. En el momento que no hay negatividad en la mente, la naturaleza o el Dios Todopoderoso comienza a recompensarme: me siento en paz. También esto puedo observarse dentro de mí mismo.

Sin importar la religión o tradición de uno, cuando alguien rompe la ley de la naturaleza y genera negatividad en la mente, se está destinado a sufrir. La naturaleza por sí misma asegura el castigo. Aquellos que rompen la ley de la naturaleza comienzan a sentir la desdicha del fuego del infierno en el interior, aquí y ahora. La semilla que siembran ahora es una semilla del infierno, y lo que les espera después de la muerte no es más que el fuego del infierno. Similarmente mediante la ley de la naturaleza, si mantengo mi mente pura, llena de amor y compasión, disfruto del reino de los cielos en el interior aquí y ahora. Y la semilla que siembre tendrá como fruto el reino de los cielos después de la muerte. No hay ninguna diferencia si me llamo Hindú, Musulmán, Cristiano o Jaina: un ser humano es un ser humano; la mente humana es la mente humana.

La conversión que se requiere es de la impureza mental a la pureza mental. Y esta conversión transforma a la gente de una forma maravillosa. No es ni magia ni milagro; ésta es una ciencia pura sobre la observación de la interacción de la mente y la materia internamente. Uno examina cómo la mente se mantiene influenciado al cuerpo material y cómo el cuerpo influencia a la mente. Mediante la paciente observación, la ley de la naturaleza se hace muy clara: siempre que se genere una negatividad mental, se comenzará a sufrir; y siempre que uno esté libre de negatividad, disfrutará de paz y armonía. Esta técnica de auto observación puede ser practicada por cada uno y por todos.

Enseñada en la época antigua por el Iluminado de la India, la técnica se difundió por todo el mundo. Y todavía ahora, gente de diferentes comunidades, tradiciones y religiones llegaron y aprendieron esta técnica, para obtener los mismos beneficios. Ellos pueden continuar llamándose Hindúes, Buddhistas, Musulmanes o Cristianos. Estas etiquetas no hacen ninguna diferencia; un ser humano es un ser humano. La diferencia es que mediante su práctica ellos se convierten en

personas verdaderamente espirituales, llenas de amor y compasión. Lo que ellos están haciendo es bueno para ellos y para los demás. Cuando alguien genera paz en la mente, toda la atmósfera alrededor de dicha persona está penetrada con vibraciones de paz y cualquiera que se encuentre con dicha persona también comienza a disfrutar de dicha paz. Este cambio mental es la conversión real que se requiere. Ninguna otra conversión tiene sentido.

Permítanme leerles un mensaje proveniente de la India para el mundo. Inscrito sobre piedra hace 2300 años, éstas son palabras del Emperador Aśhoka el Grande, un gobernante ejemplar que explica cómo gobernar. Él nos dice, "Uno no debería honrar sólo su propia religión y condenar a los otros credos. " Éste es un mensaje importante para nuestra época. Condenar a los demás e insistir en que la tradición de uno es la mejor crea dificultades para la humanidad. Aśhoka continúa, "Por el contrario uno debería honrar a las demás religiones por varios motivos." Cualquier religión que se merezca dicho nombre posee la sana esencia del amor, la compasión y la buena voluntad de toda religión. Deberíamos honrar toda religión debido a esta esencia. Las formas superficiales siempre difieren; habrá muchas variaciones en los ritos, rituales, ceremonias o creencias. No disputemos sobre todo esto, sino démosle importancia a la esencia interior. Tal como lo dice Aśhoka, "Haciendo esto uno contribuye al crecimiento de su propia religión, y también rinde servicio a las religiones de los demás. Al actuar de modo contrario, uno cava la tumba de su propia religión, y también daña a las demás religiones."

Ésta es una seria advertencia que nos dan. El mensaje dice, "Alguien que honre su propia religión y condene a las demás religiones, puede hacerlo por devoción a su religión pensando 'estoy glorificando a mi religión' pero su acción lastima a su propia religión más gravemente".

Finalmente, Aśhoka presenta el mensaje de la Ley Universal, el mensaje del Dharma; Escuchen todos: "la concordia es buena, no las disputas. Estemos dispuestos a escuchar las doctrinas profesadas por los demás." En vez del descuerdo y la condena, démosle importancia a la esencia de las enseñanzas de cada religión. Entonces habrá verdadera paz, verdadera armonía.

La Dulzura del Dhamma

por S. N. Goenka

*Vivādaṃ bhayato disvā,
avivādaṃ ca khemato.
Samaggā sakhilā hotha,
esā buddhānusāsani.*

Ver peligro en las disputas,
Seguridad en la concordia,
habitar juntos en la amistad,
Ésta es la enseñanza de los Buddhas.

Dhammapada 282

(El siguiente texto es el discurso de apertura de S. N. Goenka en la Conferencia Anual en Dhamma Giri el 9 de Enero de 1997).

Respetado Bhikkhu Saṅgha y mis hijos del Dhamma:

En el trabajo que vienes a hacer aquí la dulzura es importante. Si hay Dhamma, de seguro habrá dulzura. Éste es el parámetro: La dulzura debe venir a la vida. Has venido aquí a intercambiar puntos de vista y experiencias, pero si estás apegado a tus puntos de vista y discutes que lo que tú dices es correcto, perderás toda la dulzura.

Las palabras del Iluminado deben continuar resonando en nuestros oídos: Sean como la leche y el agua al mezclarlos, inseparables, llenos de dulzura. Todo el campo del Dhamma debe estar siempre lleno de dulzura.

Por error, puede que hayas usado ciertas palabras duras para justificar tu punto de vista. Si sabes que has herido a alguien, pero piensas: "¿Qué otra cosa podría haber hecho? Yo estaba en lo correcto y esa persona no podía comprenderlo", entonces tus pensamientos aún están llenos de aversión. No intentes justificar tus errores, acéptalos: "Cometí un error, ya sea debido a la ignorancia o por mi debilidad que permitió que las fuerzas anti-Dhamma me dominaran. Tendré cuidado de no hacer esto nuevamente en el futuro". Luego da el bálsamo de *mettā*.

¿Cuán pronto te das cuenta de tu error y comienzas a generar *mettā*?, ¿Cuánto tiempo trabajas con *mettā* y cuán profundamente? Éste es el parámetro de tu progreso. Compréndelo y ve que la atmósfera esté siempre llena de Dhamma, llena de dulzura.

Ustedes se han reunido aquí porque quieren que el Dhamma se difunda. ¿Por qué quieres que el Dhamma se difunda? No para establecer una secta. Si se establece una secta y más personas comienzan a llamarse a sí mismos budistas, ¿Qué podrían ganar con eso? Deja que las personas continúen llamándose a sí mismas hindúes, musulmanes, cristianos, budistas o judíos, ¿Qué diferencia hará esto? La mente humana continuamente genera impureza, negatividad y desdicha. Si uno se llama a sí mismo con este o aquel nombre, ¿Cambia acaso la mente? No, la mente continúa igual, con el mismo patrón habitual. Los nombres no ayudarán. Hay que cambiar el patrón de la mente y aquí hay una maravillosa técnica para lograrlo. Practicando Vipassana uno se da cuenta: "¡Sí, funciona! Ha purificado mi mente, aunque sea un poco, y cualquiera que sea la cantidad de impurezas que se hayan ido, esa cantidad de desdicha se ha ido. ¡Oh, ésta es una técnica tan maravillosa! Todos son desdichados por todo el mundo. ¡Que más y más personas reciban esta maravillosa técnica y salgan de su desdicha!".

Cuando ves a otros realmente disfrutando de felicidad, paz y armonía, entonces surge el regocijo frente al éxito de los demás. Ver a los otros alegres te hace sentir alegre, y esta alegría se multiplica. Sonríes al ver a tantas personas sonriendo. Estas sirviendo a los demás con este propósito, no para desarrollar ego. No debe haber estatus, poder o posición. Tú sirves, ya sea en esta o aquella responsabilidad. Sirves para hacerte más feliz a ti mismo y a los demás. Esto es el Dhamma.

Mantén esto en mente, distribuye este maravilloso Dhamma por tu propio bien y por el bien de tantas personas que sufren por todo el mundo. Que el Dhamma puro se difunda. Que más y más personas comiencen a practicar el Dhamma para disfrutar de verdadera paz, armonía, felicidad.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

La Importancia de la Auto Observación

por S. N. Goenka

*Dunnigghassa lahuno, Yattha
kāmanipātino; cittassa damatho
sādhū, cittaṃ dantaṃ sukhāvahaṃ.*

La mente es difícil de inspeccionar,
veloz, vuela hacia donde le place: controlarla es bueno.
Una mente controlada conduce a la Felicidad.

Dhammapada – 35

(El siguiente texto ha sido traducido y adaptado del cuarto de una serie de 44 discursos en Hindi transmitidos por la TV Zee. Fue originalmente publicado como parte del Vipāśyana Patrikā del mes de Setiembre de 1998).

Cuando alguien llega a un centro de Vipassana para aprender a purificar la mente con la técnica de Vipassana, debe permanecer dentro del centro durante los diez días, seguir todas las reglas y regulaciones, y observar los cinco preceptos escrupulosamente. El trabajo comienza enfocando la atención en la propia respiración y desarrollando la consciencia de la verdad que se manifiesta dentro de uno mismo. Es una técnica de auto-observación, observación de la verdad.

¿Es el 'Yo' todo este agregado corporal? ¿Es 'mío'? ¿Es 'mi alma'? Uno debe entender esto a nivel de la experiencia. Desde la infancia, uno ha escuchado que este cuerpo es mortal, impermanente, transitorio. ¿Cómo puede ser el 'Yo'? ¿Cómo puede ser 'mío'? ¿Cómo puede ser 'mi alma'? Tenemos que comprender la verdad a nivel de la experiencia directa.

Similarmente uno llama al agregado de la mente 'Yo' y 'mío'. ¿Es en realidad el 'yo'? ¿es en realidad 'mío'? ¿es en realidad 'mi alma'? Sobre la base de todo lo que hemos escuchado desde la infancia decimos, "Esta mente es impermanente, es efímera, es transitoria. ¿Cómo puede ser el 'Yo'? ¿Cómo puede ser 'mío'? ¿Cómo puede ser 'mi alma'?" Esta es una creencia; no es un conocimiento basando en la verdadera experiencia.

Uno debe obtener una total comprensión del cuerpo, la mente y los estados mentales a nivel de la experiencia directa. Inicialmente, uno experimenta una verdad burda. Uno comienza con la experiencia de la verdad burda. A medida que uno se desarrolla en el campo de la experiencia directa, uno logra el conocimiento de las verdades progresivamente más y más sutiles. Si alguien continúa observando objetivamente, sin reaccionar, se eliminan de la mente estratos de negatividades. La erradicación de estos estratos de negatividades produce la experiencia de una verdad más sutil. A medida que se eliminan más y más estratos, se experimentan verdades más y más sutiles. Así uno progresa de la observación de la verdad más burda del cuerpo hasta el estado en el que uno experimenta la verdad más sutil del cuerpo; uno experimenta la verdad más sutil de este mundo material.

Similarmente, uno comienza a observar los estados burdos de la mente. A medida que uno

continúa observando realidades más y más sutiles, se eliminan gradualmente las negatividades de la mente. Así, uno observa toda la esfera del cuerpo y la mente a nivel de la experiencia y descubre que es impermanente, efímero, cambiante en cada momento. Ésta no es una simple creencia; uno comprende esta verdad de la impermanencia a nivel de la experiencia directa, hasta que uno alcanza un estado que está más allá de la mente y la materia, la verdad última. Uno comienza sobre este sendero sobre la base de la verdad, la verdad que uno experimenta en uno mismo. Si uno sólo imagina algo que ha escuchado o leído en algún lugar, o lo ha aceptado basado en la devoción o la intelectualización, no progresará. Uno debe examinar la verdad sobre uno mismo a nivel de la experiencia.

Uno se sienta erecto y en una postura confortable con los ojos y la boca cerrada y comienza el trabajo de la investigación de la verdad sobre uno mismo. ¿Qué verdad está siendo revelada respecto al cuerpo y la mente? La primera verdad que se revela es la respiración que entra y que sale. Uno no está imaginándola; uno está realmente experimentándola. La respiración está entrando; la respiración está saliendo. Uno mantiene la consciencia de la respiración natural y normal. Es difícil concentrar la mente utilizando el objeto de la respiración natural, pero es importante en virtud de progresar sobre este sendero.

Sé por mi propia experiencia y por la experiencia de muchos otros que si uno añade alguna palabra a la respiración que entra y que sale y la recita repetidas veces, la mente se concentra rápidamente. Uno puede añadir el nombre de un santo o un dios o diosa o un brahmā en quien se tenga devoción. Uno está observando la respiración y también recitando el nombre. O uno puede añadir una forma o figura: la imagen de un santo, de un dios o una diosa, de un brahmā en quien se tenga devoción. Si uno visualiza esa imagen con los ojos cerrados y observa la respiración al mismo tiempo, la mente se concentra muy fácilmente. Habrá muy poca dificultad en concentrar la mente.

Pero si alguien desea progresar en el sendero de la Vipassana, no debería añadirse a la respiración ningún nombre, imagen o figura. De otro modo uno no será capaz de lograr el objetivo de la total iluminación. Si el objetivo último es simplemente concentrar la mente en algún objeto, definitivamente que uno debería añadirle una palabra, imagen o figura. Uno puede conseguir este objetivo fácil y rápidamente.

Pero la concentración de la mente no es el objetivo último de la meditación Vipassana; es liberar la mente de todas las negatividades. Si la mente se concentra sin erradicar sus negatividades, no tiene mucho beneficio. Para erradicar las negatividades, uno debe ir a la profundidad de la mente donde éstas se originan y multiplican, dominándola. Cuando la mente es dominada por las negatividades uno realiza acciones insanas. Mediante el desarrollo y la agudización de la consciencia en la profundidad de la mente, uno puede detener su generación y multiplicación y erradicar el almacenamiento de las antiguas negatividades acumuladas.

La concentración de la mente es útil en este trabajo. Pero representa los medios, no el fin. No nos desviemos del objetivo de la meditación, que es conocer la verdad sobre uno mismo. Cuando se añade alguna palabra a la respiración, uno descubre que gradualmente se olvida la respiración y que la palabra se torna predominante. Repitiendo esa palabra una y otra vez la mente se concentra totalmente, se vuelve inmersa en ella totalmente. O la mente puede concentrarse mediante la

visualización de una imagen o volverse inmerso en ello. Uno logra *samādhis* (concentración de la mente) pero se ha detenido el trabajo de observar el cuerpo y la mente, se ha detenido el trabajo de erradicar las negatividades.

Uno tiene que entender la verdad sobre el cuerpo y la mente a nivel de la experiencia. Para esto, uno observa lo que esté ocurriendo en el momento presente y progresa en el fortalecimiento de esta observación. El eco de la Vipassana se escucha a veces en las palabras de los santos de la India. Un santo de la India dice —

"Thāpiā na jāi, kītā na hoi, āpe āpi niranjanu soi."

"Thāpiā na jāi, kītā na hoy" — no impongas ninguna creencia, palabra o forma. Cualquier cosa que ocurra, tan sólo obsérvala. No le añadas ninguna verdad auto creada artificialmente, ninguna verdad impuesta por ti mismo.

"Āpe āpi" — cualquier verdad se revela por sí misma, acepta sólo la verdad como la verdad. *"Anjana mānhi niranjana dekho"* — uno tiene que experimentar el *niranjana* (la pureza) dentro del cuerpo físico, el cual no tiene figura ni forma. Uno no debería imponer nada. Cuando la respiración está entrando, uno sólo percibe que está entrando. Cuando la respiración está saliendo, uno sólo percibe que está saliendo. Si la respiración está pasando por la ventana izquierda, o la ventana derecha o ambas ventanas de la nariz, si es superficial o profunda, tan sólo la observa objetivamente. *Yathābhūta* — tal como es, no como te gustaría que sea. Sólo observa la respiración natural, tal como es. El único objeto de la meditación es la respiración. Uno no debe añadir ningún otro objeto, palabra, forma o figura. La mente divagará. Devagará una y otra vez y uno tiene que traerla de regreso a la respiración una y otra vez. Esto es difícil, pero es muy benéfico pasar por esta dificultad.

Otra razón por la que no debería añadirse un nombre figura o forma es debido al carácter universal y no sectario de todo el sendero. Si se añade un nombre, ¿de quién será? Será de una Ser Supremo, un dios, una diosa, o Allah, o un brahmā, o un santo, o un gurú en quien uno tenga devoción.

Cada sociedad, cada religión, cada comunidad posee devoción en alguna persona ideal — en un dios, diosa, brahmā o santo — y está limitado a una comunidad en particular. Si se recita el nombre perteneciente a una religión, los seguidores de otras religiones se rehusarán a utilizarla. Por lo tanto, no será universal. Similarmente se se añade una figura o forma pertenecerá a una religión o comunidad en particular y no será universal. Por lo tanto, si uno desea mantener esta técnica universal no debería añadirle ninguna palabra o forma.

Sin embargo la observación de la respiración es universal. Todos pueden observar la respiración. Ya se trate de Hindúes, Budistas, Jainas, Musulmanes, Sikhs, Parsis o Judíos, cualquiera puede observar fácilmente la respiración sin ninguna vacilación. Todo el sendero del Dhamma es universal; no se trata del sendero de una religión organizada en particular.

Algunas veces un estudiante que llega a la meditación dice, "No añadiré ninguna palabra o figura de ningún dios, diosa, santo o alguien relacionado con alguna religión. Cuando la respiración

entre, sólo diré 'entra' y cuando salga, sólo diré 'sale'. Esto no se vincula con ninguna religión. Si añado cualquier palabra, mi trabajo se hace más fácil. ¿Qué hay de malo con esto?"

Yo explico que gradualmente este 'entre, sale' se convertirá en un mantra y la mente estará inmersa en ello y perderá la consciencia de la respiración. Mediante la práctica de la observación de la respiración, uno logra mucho conocimiento sobre el cuerpo y la mente. Por lo tanto, es absolutamente esencial mantener la consciencia de la respiración pura sin añadir nada a ello. Si está entrando, uno comprende que está entrando; si está saliendo, uno comprende que está saliendo. Si la mente divaga, tan pronto como te des cuenta, "Oh, mi mente ha divagado", comienza otra vez. Nuestro trabajo es traer la mente de regreso a la respiración. La mente divagará repetidamente, debe traérsela de regreso una y otra vez. Uno tendrá que ejercer mucho esfuerzo para esto. Pero muchas verdades pertenecientes a uno mismo se revelarán automáticamente a medida que uno continúe observando la simple respiración. Si alguien concentra la mente con la ayuda de algún otro objeto se concentrará rápidamente, pero el progreso sobre el sendero se detendrá. Uno no será capaz ni de conocer la verdad sobre uno mismo ni de investigar todo el cuerpo y la mente.

Al comienzo, se verá que la respiración es simplemente un proceso mecánico y físico. La respiración entra y sale debido al trabajo de los pulmones. La respiración está relacionada con el cuerpo, pero ¿qué relación tiene esto con la mente? Deseamos comprender no sólo el cuerpo sino también la mente y las negatividades que surgen en la mente. A medida que uno continúa la observación de la respiración, uno comienza a comprender que está relacionada no sólo con el cuerpo, sino con la mente y con las impurezas mentales. Mientras se observa la respiración, surge un pensamiento, y relacionado con ello, surge una negatividad. Uno puede recordar un incidente del pasado, "Él hizo esto, él hizo eso" — y surge la ira u otra negatividad como la pasión o el miedo. Si uno observa cuidadosamente descubre que la respiración pierde su ritmo natural, se hace ligeramente rápida, ligeramente pesada. A medida que la negatividad desaparece, la respiración se vuelve nuevamente natural.

Uno tiene que comprender esa verdad sobre las negatividades de tal manera que pueda erradicarlas desde la raíz. Si uno olvida la respiración y la mente comienza a estar inmersa en alguna palabra, ¿cómo puede uno conocer la verdad sobre el cuerpo y la mente? Por lo tanto, uno no debería añadir ninguna palabra, forma o figura. Uno observa solamente la respiración, tal como entra, tal como sale, observándola objetivamente. Uno descubre que la mente se está concentrando, aunque con algo de dificultad. Además, la mente se está purificando y hasta cierto punto liberándose de las negatividades. Pero si se detiene el trabajo de la purificación, si la mente no se libera de las negatividades, ¿cómo puede uno alcanzar el objetivo de la total liberación de todas las negatividades? Así que conjuntamente con la concentración de la mente, uno debería

purificar la mente. Si la mente se libera de las negatividades, traerá felicidad, traerá paz, traerá la liberación. Uno tiene que liberar la mente no sólo de pensamientos, sino de negatividades. Esto llevará a la verdadera felicidad, la verdadera paz, la verdadera liberación.

La Importancia de la Respiración Natural

por S. N. Goenka

Ānāpānasati yassa paripuṇṇā subhāvitā, El meditador que desarrolla y perfecciona la consciencia de la respiración
Anupubbaṃ paricitā tathā buddhena desitā, que entra y que sale mediante la práctica de Ānāpānasati tal como fue
So imaṃ lokaṃ pabhāseti abbhā muttova enseñada por el Buddha, ilumina el mundo, así como la luna despejada
candimā. de nubes.

Paṭisambhidāmagga

El siguiente texto ha sido traducido y adaptado de la quinta de una serie de 44 discursos en Hindi transmitidos por la cadena de TV Zee. Fue originalmente publicado el mes de Octubre de 1998 como parte del Vipāśyana Patrikā.

Un meditador que llega a un centro de meditación para aprender Vipassana en diez días debería comprender claramente el objetivo de esta técnica de meditación. Si no, uno podría quedar atrapado en alguna estación intermedia del viaje. Uno debería claramente comprender que el objetivo final es purificar la mente, liberarla completamente de todas las contaminaciones. El Dhamma consiste en el desarrollo de una mente pura. Cuando la mente se ha vuelto pura y el Dhamma se ha convertido en una parte de la vida, uno aprende el arte de vivir. Uno se hace feliz y ayuda a los demás a ser felices. Éste es el único objetivo práctico del Dhamma. Purificar la mente completamente, liberarla de todas las impurezas; uno debería llegar a la profundidad de la mente donde surgen estas impurezas, se multiplican y se acumulan. Uno tendrá que detener su surgimiento y multiplicación profundamente y erradicar el antiguo almacenamiento de impurezas de tal manera que la mente esté completamente purificada.

Las impurezas surgen dentro de nosotros, no externamente. Las situaciones agradables y desagradables ocurren externamente, pero las contaminaciones surgen dentro de nosotros, el sufrimiento resultante, la desdicha, la lamentación surge dentro de nosotros. Por lo tanto, para erradicar estas impurezas, uno debe viajar internamente. El conocimiento de la verdad aparente a nivel superficial no llevará a uno a la profundidad de la mente donde surgen las impurezas. Comenzando con una realidad burda uno tendrá que comprender progresivamente verdades más sutiles del cuerpo y la mente hasta alcanzar la verdad más sutil.

Esto debe hacerse a nivel de la experiencia. La verdad acerca de este cuerpo y mente no puede ser comprendida leyendo libros o escuchando discursos. Existe una vasta diferencia entre creer y

conocer mediante la experiencia directa. Cuando el entendimiento está basado en la experiencia real, se despliega ante nosotros todo el secreto de la naturaleza: cómo surgen las impurezas mentales como resultado del contacto entre la mente y el cuerpo y cómo se multiplican. Si uno desea comprender la esencia del Dhamma, la esencia de la verdad, uno tendrá que viajar internamente por el cuerpo. De otro modo, uno le dará importancia sólo a los asuntos superficiales durante toda la vida.

Un gran santo de la India, Narsi Mehta, dijo —

"Æarīra sodhe binā, o sāra nahin sāpḍe."

Sin la búsqueda interna dentro del cuerpo, uno no puede encontrar la esencia de la verdad.

La esencia de la verdad se torna clara sólo cuando toda la verdad sobre este cuerpo y mente es experimentada. Una vez que uno comprende esto, se abre el camino hacia la liberación. Para esto, uno tiene que explorar la verdad dentro del cuerpo. Esto es lo que hicieron los santos. Otro santo de la India dijo —"*Ṭīna hātha eka aḍadhāyī, aisā ambara cīhno mere bhai! ¡Aisā ambar khojo mere bhai!*" — explora el cielo, el espacio dentro del cuerpo, conseguid el total conocimiento respecto a ello.

Si uno practica esta técnica en su prístina pureza, uno alcanzará este objetivo. Aquellos que preservaron esta técnica es su prístina pureza durante los 2500 años que pasaron descubrieron que cualquiera que lo practique se beneficiará de ello y desarrollará pureza mental. Por lo tanto, esta técnica no debería ser modificada en ningún sentido — uno no debería intentar añadirle y quitarle nada a esta técnica. Entonces, continuará produciendo los mismos resultados benéficos. Tan sólo continúa observando y todo lo relacionado al cuerpo y la mente se hará claro a nivel de la experiencia.

¿Qué conoce en realidad el meditador ordinario acerca de su cuerpo? Éste puede haber leído algún libro de anatomía y tener la ilusión de que sabe muy bien lo que es su cuerpo, interna y externamente. Sin embargo, éste no ha experimentado estas verdades. Él posee conocimiento experiencial de sus órganos externos como los brazos y los ojos que trabajan de acuerdo a sus deseos. Si desea levantar su mano, puede levantarla; si desea abrir sus ojos, puede abrirlos; si desea cerrarlos, puede cerrarlos. Puede hacerlos trabajar como desee. Pero hay un gran número de órganos dentro del cuerpo como el corazón, los pulmones, el hígado, y otros órganos importantes, que trabajan independientemente, naturalmente, conforme a la ley de la naturaleza; éstos no esperan instrucciones. Uno no puede hacerlos trabajar como desee. Uno no puede hacerlos trabajar más rápidamente, más lentamente o detener su funcionamiento. Éstos funcionan por cuenta propia. Uno no conoce nada sobre ellos a nivel de la experiencia. Uno puede tener conocimiento intelectual, pero a menos que esté acompañado del conocimiento experiencial, es incompleto.

Sirve sólo para satisfacer la curiosidad personal. El conocimiento intelectual es importante pero debería estar acompañado del conocimiento de la experiencia respecto al cuerpo y la mente.

Es con la ayuda de la respiración que uno comienza el viaje interno. Durante tres días uno mantiene toda la atención en esta puerta del cuerpo, es decir, en las ventanas de la nariz. La respiración está entrando, la respiración está saliendo. Uno desarrolla la habilidad de observar continuamente la respiración que entra y la respiración que sale en este lugar. Manteniéndose de esta forma consciente, uno comienza a desarrollar la habilidad de percibir las verdades dentro del cuerpo. Se hace clara una cosa respecto a la respiración: no es simplemente un proceso físico; se encuentra íntimamente conectada a la mente e inclusive a las impurezas mentales. Esto se hace claro a través de la experiencia directa pero sólo si uno observa la respiración natural. Si uno añade una palabra, una forma o una imaginación, o comienza un ejercicio de respiración, uno comienza a enredarse en ello y pierde la consciencia de la respiración.

Existen dos esferas en el cuerpo; la esfera conocida — la esfera de los órganos externos y la esfera desconocida — la esfera más grande de la cual no poseemos conocimiento experiencial. Debemos desplazarnos desde la esfera conocida hacia la desconocida y comprenderla. Para lograr esto, utilizamos la ayuda de la respiración. La respiración es una función del cuerpo que trabaja de acuerdo a nuestro deseo pero que también trabaja automáticamente. Uno puede respirar más rápido o más despacio o inclusive detener la respiración por algún tiempo. Así que podemos controlar nuestra respiración si lo deseamos, pero de lo contrario, continúa funcionando automáticamente. Uno inspira y expira automáticamente. Como la respiración funciona de ambas maneras —tanto según nuestras instrucciones así como automáticamente— puede ser utilizada para comprender la esfera desconocida del cuerpo, la cual trabaja automáticamente y respecto a aquello que deseamos obtener mayor conocimiento.

Un ejemplo:

Una persona que vive en las orillas del río sabía todo sobre él a través de su propia experiencia ya que vivía ahí. Él nunca había ido al otro lado de la orilla, así que no sabía nada sobre ello. Una persona que ha cruzado el río hasta la otra orilla se lo describe —“¡Oh, la otra ribera es tan maravillosa! ¡Es tan hermosa, tan encantadora!” Así que la persona que vive en esa ribera siente —“También yo debería ver la otra ribera. También debería disfrutar la belleza de la otra orilla.” Por lo tanto ¿Qué hizo? Permaneció en este lado del río, juntó las manos, y con los ojos húmedos de lágrimas y voz de lamento hizo una ferviente súplica —“O, otro lado del río, por favor ven aquí. Deseo verte, deseo disfrutar tu belleza.” Inclusive si llorase toda su vida, el otro lado del río no va a ir hacia él. Si desea disfrutar la belleza del otro lado del río, tendrá que cruzar el río e ir hacia la otra costa. Sólo entonces podrá ver la otra ribera. ¿Cómo puede llegar hasta la otra costa? Él puede llegar a él con ayuda de un puente que une esta costa con la otra.

Las dos riberas del río se parecen a las dos esferas del cuerpo: la esfera conocida, donde los órganos funcionan voluntariamente, de acuerdo a nuestros deseos, y la esfera desconocida, donde los órganos funcionan por cuenta propia. Sin embargo, la respiración que entra y que sale se da de acuerdo a nuestros deseos y también automáticamente. Así que la respiración está conectada tanto con la esfera conocida como con la esfera desconocida del cuerpo. Por lo tanto, puede servir como un puente entre las esferas desconocida y conocida. Mediante la observación de la respiración pura, uno puede alcanzar la esfera desconocida donde las cosas funcionan por cuenta propia.

El objeto de la meditación debería ser sólo la respiración natural. Cuando la respiración entra, uno observa que está entrando; cuando la respiración sale, uno observa que está saliendo. A medida que uno continúa observando la respiración natural, se revelarán las verdades más sutiles sobre el cuerpo y la mente hasta alcanzar la verdad última, un estado más allá de la mente y la materia.

Saans dekhte dekhte, satya prakaṭatā jāya

Satya dekhte dekhte, parama satya dikh jāya."

Observando la respiración, se manifiesta la verdad por sí misma,

Observando la verdad, se manifiesta la verdad suprema por sí misma.

Si uno observa la respiración natural, comprenderá todo acerca del cuerpo. A medida que uno progresa sobre este sendero, el cuerpo que pareciera tan burdo comenzará gradualmente a desintegrarse hasta alcanzar el estado en el que uno siente todo el cuerpo como si fueran partículas subatómicas que surgen y desaparecen, surgen y desaparecen en forma de ondas. ¿Qué obtiene uno mediante esto? Sin embargo, si uno experimenta esta verdad, comprende la cercana interrelación del cuerpo con la mente y las impurezas mentales. Gradualmente, uno alcanzará un estado en el que uno puede observar cómo las impurezas surgen y se multiplican en la mente y que parte del cuerpo juega su rol en ello, qué parte de la mente juega su rol en ello. Cuando se comprenden todas estas verdades mediante la experiencia directa, uno es capaz de erradicar estas impurezas. De otro modo, uno continuará engañándose.

Si surge impurezas como la ira, uno siempre intentará encontrar causas externas —“Esta persona me ha insultado. Es por eso que ha surgido la ira y me he agitado.” Sin embargo, la causa de tu ira, la causa de tu desdicha, no se encuentra en el exterior. Cuando comienzas a observar internamente, comprenderás claramente que existe un nexo entre el evento externo y la desdicha que ha surgido internamente. Cuando se observa este nexo, uno obtiene entendimiento sobre ello y aprende a eliminar la causa de la propia desdicha.

Sin embargo, esto ocurrirá sólo cuando uno comprenda la verdad mediante la experiencia directa. El entendimiento intelectual de la verdad puede tener cierto beneficio. Sin embargo, el intelecto es una parte muy pequeña de la mente. La vasta porción restante de la mente que está llena de

impurezas permanece sin descubrir, permanece desconocida. Uno se satisface purificando sólo la parte superficial de la mente, pero esto no es suficiente para purificarla.

Con la ayuda de la respiración, uno comprende claramente la interacción entre el cuerpo y la mente; cómo se afectan mutuamente y cómo la respiración resulta en la generación y multiplicación de impurezas. Observándola, uno aprenderá a liberarse de las impurezas.

Sólo erradicando las impurezas puede uno practicar el Dhamma puro y aplicarlo en la vida. A medida que uno continúa purificando la mente, la vida se llena de Dhamma, de felicidad, de armonía. Por cierto, que aquel que practica el Dhamma obtiene verdadera felicidad, verdadero bienestar, verdadera paz, verdadera liberación.

Qué se Difunda el Dhamma

por S. N. Goenka

*Na taṃ mātā pitā kayirā,
aññe vā pi ca ñātakā;
sammā paṇihitaṃ cittaṃ,
seyyaso naṃ tato kare.*

Ni una madre ni un padre
ni ningún pariente
puede hacerle a uno un bien más grande
como lo puede hacer la mente propia bien
dirigida.

Dhammapada – 43

El siguiente texto ha sido adaptado de un discurso de cierre de S. N. Goenka en la Conferencia Anual en Dhamma Giri el 21 de enero de 1994.

Mis queridos hijos e hijas de Dhamma:

Hemos llegado a la parte final de este seminario de Dhamma; no obstante el verdadero trabajo comienza ahora. Lleven a casa con ustedes toda la inspiración y el entusiasmo por el inmenso trabajo que viene por delante, el trabajo que se ha logrado participando en esta conferencia anual. El Dhamma debe difundirse. Cualquier cosa que hayamos hecho son tan sólo gotas de un vasto océano. Se ha efectuado un saludable comienzo, pero todavía queda una gran cantidad de trabajo. Todo el mundo está sufriendo. La gente desea librarse de su sufrimiento, pero no saben como conseguirlo. Si se les ofrece este maravilloso sendero, definitivamente que lo aceptarán.

Cualquiera que desee dedicar su vida a la difusión del Dhamma debe recordar las palabras del Iluminado. El eco de sus palabras debería estar siempre vibrando: *caratha bhikkhave cārikaṃ* — partid, partid. ¿Para qué? *Bahujanahitāya, bahujanasukhāya* — para bien y beneficio de muchos, para la felicidad de muchos. *Lokānukampāya* — con infinita compasión en vuestras mentes. No en virtud de lograr algo para ti mismo o para establecer una secta en particular o para explotar a la gente en nombre del Dhamma. El Dhamma no sirve para ese propósito.

Tienes que tan sólo dar sin esperar nada a cambio. Es un tráfico en un solo sentido. Continuando para bien, beneficio y felicidad de otros con una mente llena de compasión. *Atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ* para felicidad de todos los seres. Puede haber felicidad mundana, no estamos en contra de eso, pero éste no es el objetivo. Todo el propósito es la felicidad última, *nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*. Entonces todo el trabajo tendrá un propósito, será significativo.

¿Y cómo servirás? El iluminado dice: Desetha, ofrece el Dhamma, el cual es benéfico en el comienzo, benéfico en el medio y benéfico en el final. Eso significa el Dhamma de *sīla*, *samādhi* y *paññā*. Cada paso que uno da sobre el sendero es beneficioso, benéfico. Si uno practica sólo *sīla*, uno comienza a recibir el beneficio del Dhamma. Si uno practica también *samādhi*, hay más beneficios. Uno comienza practicando *paññā* — el desarrollo de la propia sabiduría, visión cabal y purificación de la mente — hay más beneficios, lleva a uno hacia el objetivo final de la liberación. Se trata de un maravilloso Dhamma.

Es completo, no requiere añadirse nada — *kevalaṃ paripuṇṇaṃ*. ¿Qué puedes añadirle a *sīla*, *samādhi* y *paññā*? No hay nada que falte. *Parisuddhaṃ* — es totalmente puro. No existe nada, ni una partícula, que sea impura, que debiera retirarse. Debe mantenerse y transmitirse la totalidad y la pureza del Dhamma.

Sātthaṃ sabyañjanaṃ — la letra y espíritu de las palabras del Iluminado; *sabyañjanaṃ pariyatti* son las palabras de un Iluminado. Y el sendero, el camino, la técnica que nos enseñó para practicar es *sātthaṃ*. Así existe el *paṭipatti* y *pariyatti*. *Desetha dhammaṃ* ofreced este Dhamma completo.

Brahmacariyaṃ pakāsetha. Difunde luz sobre la forma pura de vida — no simplemente mediante un sermón a través de las palabras, sino viviendo el Dhamma. *Brahmacariyaṃ*, *dhammacariyaṃ*, *dhammācāraṇa*, *brahmācāraṇa*. Tal como lo enseñó, así intentamos vivir esa misma vida. Que todos vean que aquella gente que está hablando sobre Dhamma también estén viviendo la vida de Dhamma. Sólo entonces estarás difundiendo luz sobre Dhamma. ¡Vean como realmente uno puede vivir una buena vida!

Sólo cuando ellos vean buenos ejemplos serán atraídos por el Dhamma, no simplemente debido al entretenimiento intelectual o emocional. Ellos tienen que apreciar la realidad de vivir el Dhamma. *Pakāsetha* —difunde luz en ti mismo. Que la gente vea qué tipo de vida estás viviendo. Todo debe estar abierto, no debe esconderse nada. Ésta es la forma de atraer a la gente hacia el sendero del Dhamma, no sólo con el objeto de poseer ciegos seguidores, sino para que más y más gente se beneficie de ello.

"¿Qué miserable era antes de entrar al sendero, y mira, aunque haya dado sólo unos pasos, que gran cambio ha ocurrido en mi vida!" Aquellos que son cercanos a ti descubrirán que sí, ha llegado un cambio a su vida. Esto es *pakāsetha*. Tu propio comportamiento difunde luz no sólo en ti sino en el Dhamma. Es así cómo la gente se beneficia caminando sobre el sendero del Dhamma. De esta manera, la gente se inspirará y se animará a caminar sobre el sendero del Dhamma puro.

La teoría es muy importante para darnos inspiración, aliento y una guía adecuada, no obstante el verdadero beneficio que uno obtiene proviene sólo de la aplicación del Dhamma.

Qué todos vosotros mensajeros del Dhamma viváis este Dhamma no sólo para vuestro propio beneficio, sino para beneficio de los demás. Vivid una buena vida, una vida feliz, armoniosa y apacible. Ayuden a más y a más gente desdichada a vivir una vida buena, feliz y armoniosa. Qué más y más gente se libre de su desdicha.

Qué se difunda el Dhamma. Qué se difunda la luz del Dhamma puro y que disipe la oscuridad de la ignorancia, el sufrimiento, la desdicha. Qué todos sean felices, estén en paz, se liberen.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ!

La Importancia de la Meditación Diaria

por S. N. Goenka

*So kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayamāno,
kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayāmi'ti
pajānāti;
jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayamāno,
jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ vedayāmi'ti
pajānāti.*

Experimentando sensaciones en todos lados dentro del límite del cuerpo, él comprende,
“Estoy experimentando una sensación dentro de todos los límites de mi cuerpo.”
Experimentando una sensación donde haya vida dentro del cuerpo, él comprende,
“Estoy experimentando una sensación donde haya vida dentro del cuerpo.”

Paṭhama Gelañña Sutta - Saṃyutta Nikāya, XXXVI (II).i.7

(El siguiente texto ha sido traducido y adaptado de un discurso de Goenkaji a cerca de 5000 estudiantes antiguos en la Universidad de Ground, Nagpur, el 8 de Octubre del 2000).

Mis queridos hijos e hijas del Dhamma:

Estoy muy feliz que hayamos meditado y practicado el Dhamma puro. Meditar juntos es de gran importancia.

Sukho buddhānaṃ uppado.

Feliz es el surgimiento de los Buddhas en este mundo.

Sukhā saddhammadesanā.

Feliz es la enseñanza del Dhamma puro.

Sukhā Saṅghassa sāmaggī.

Feliz es la reunión de meditadores.

Samaggānaṃ tapo sukho.

Felicidad es meditar juntos.

Hace dos mil seiscientos años Gotama el Buddha vivió en este país y enseñó el Dhamma puro, resultando en gran felicidad para el mundo. Las personas comenzaron a vivir de acuerdo con su enseñanza y a meditar juntos; no hay mayor felicidad que esto.

Cada meditador debe desarrollar la fortaleza para enfrentar las vicisitudes de la vida. Por lo tanto es necesario meditar una hora cada mañana y tarde, meditar con otros hermanos del Dhamma una vez por semana, y tomar un curso de diez días al menos una vez por año. Si hacemos esto, continuaremos progresando en el sendero del Dhamma. Los jefes de hogar deben enfrentar muchos obstáculos para su práctica de meditación, incluso aquellos que han renunciado a la vida de familia me dicen que no pueden meditar diariamente; pero no te rindas, sin importar cuántas dificultades tengas que enfrentar.

Hacemos ejercicio físico para mantener el cuerpo sano y fuerte, pero es incluso más necesario mantener la mente sana y fuerte. La Vipassana es un ejercicio mental, y practicar mañana y tarde no es una pérdida de tiempo. Vivimos en un mundo complejo y estresante; si la mente no es fuerte perderemos nuestro equilibrio y nos volveremos desdichados.

Es muy afortunado el haber nacido como ser humano porque sólo los seres humanos pueden observar su propia mente y erradicar las contaminaciones mentales desde lo profundo. Este trabajo no puede ser realizado por animales o seres inferiores. Incluso un ser humano no puede hacer esto si no conoce esta técnica. ¡Tener un nacimiento humano, encontrar esta técnica tan maravillosa, usarla y beneficiarse de ella, pero luego discontinuar la práctica es una desgracia tan grande! Es como una persona en bancarrota que encuentra un tesoro, pero lo tira y vuelve a la quiebra, o una persona enferma que encuentra medicinas pero las tira y se enferma nuevamente. ¡No permitas que esto ocurra!

Algunas veces los meditadores me dicen: "Dejé de meditar porque estoy muy ocupado". Pero esa es una pobre excusa. Después de todo, tú comes tres o cuatro veces al día, ¿No? No dices: "Estoy tan ocupado que no tengo tiempo para comer hoy". Hacer esta meditación cada mañana y tarde fortalece la mente, y una mente fuerte es aún más importante que un cuerpo fuerte. Nos perjudicaremos a nosotros mismos si olvidamos esto.

Algunas veces no es posible meditar en el mismo lugar o a la misma hora. Aunque eso es lo ideal, no es necesario; lo importante es meditar dos veces en veinticuatro horas. Ocasionalmente uno no tiene la posibilidad de meditar solo, entonces medita con los ojos abiertos y la mente introvertida, aunque haya personas alrededor. Recuerda no hacer un espectáculo de la meditación, los que no son meditadores no deben saber lo que estás haciendo. Puede que no puedas meditar tan bien como cuando estás solo, pero al menos habrás calmado y fortalecido la mente un poco. Sin la práctica regular la mente se volverá débil, y una mente débil te hace desdichado porque vuelve a sus viejos patrones de conducta de generar avidez y aversión.

Ésta es realmente una enseñanza sublime: Cuando uno comienza a sentir las sensaciones en el cuerpo, la puerta de la liberación se abre; cuando uno aprende a mantenerse ecuánime frente a las

sensaciones, uno cruza la puerta y comienza a caminar en el sendero de la liberación. Cada paso dado en este sendero lo lleva a uno cada vez más cerca de la meta final. Ningún esfuerzo se pierde, todo esfuerzo da fruto.

La falta de conciencia de las sensaciones lo lleva a uno al sendero de la desdicha porque uno reacciona ciegamente a las sensaciones debido a la ignorancia.

En el momento de la muerte surgirá una sensación. Si no estamos conscientes y reaccionamos con aversión, iremos a los planos inferiores de la existencia. Pero un meditador que permanece ecuánime frente a las sensaciones en el momento de la muerte, irá a un plano auspicioso; así es como creamos nuestro propio futuro. La muerte puede llegar en cualquier momento. No tenemos un acuerdo para que venga sólo cuando estemos preparados, debemos estar listos cuando sea que venga. La Vipassana no es una enseñanza común, es una gema invaluable que nos puede liberar del ciclo de nacimiento y muerte y mejorar no sólo esta vida sino también vidas futuras, llevándonos finalmente a la liberación total.

El Buddha dijo: *Vedanā samosaraṇā sabbe dhammā*. Cualquier cosa que surge en la mente es llamada dhamma y con cada dhamma que surge en la mente, una sensación surge en el cuerpo. Ésta es la ley de la naturaleza; la mente y el cuerpo están interrelacionados.

Cuando haya tristeza o desesperación en la vida diaria por cualquier razón, esta enseñanza nos ayudará si comprendemos: "En este momento hay tristeza o desesperación en mi mente", y al mismo tiempo comenzamos a observar ya sea la respiración o las sensaciones. La razón externa de la emoción no es importante. Uno comprende que hay una contaminación en la mente y observa las sensaciones en el cuerpo. Uno observa esto minuciosamente, no sólo una o dos veces sino una y otra vez, comprendiendo que cada sensación es impermanente, y por lo tanto la contaminación conectada con la sensación también es impermanente. Después de un tiempo la contaminación se debilita y desaparece, como un ladrón que entra a una casa y huye al darse cuenta que el dueño de casa está despierto.

Ahora que hemos aprendido esta técnica, hemos aprendido el arte de vivir. Uno no es dominado por ninguna contaminación que pueda surgir, ya sea lujuria, egoísmo, envidia, miedo o cualquier otra cosa. Todo lo que debemos hacer es aceptar: "Estas contaminaciones han surgido. Enfrentaré este enemigo. Veamos qué está ocurriendo en mi cuerpo. Es impermanente, anicca, anicca".

Las contaminaciones seguirán viniendo a lo largo de toda la vida por varias razones. Cuando te liberas totalmente de todas tus contaminaciones, te volverás una persona totalmente liberada, un arahant, pero en el presente ese estado está muy lejos. Ahora, en la vida cotidiana, uno debe enfrentar estas dificultades y hemos encontrado un arma muy efectiva en la forma de sensaciones.

Ningún enemigo podrá dominarnos durante toda la vida, entonces ¿Cómo podría dominarnos en la hora de la muerte? No podrá hacerlo. Ésta es la técnica para que uno se vuelva su propio maestro.

Hemos aprendido el arte de vivir, así que ¿Cómo puede haber penas en nuestras vidas? Las penas son causadas por las contaminaciones, no por eventos externos. Si ocurre cierto evento externo nosotros no generamos contaminaciones y no nos hacemos desdichados. De igual modo, cuando generamos contaminaciones nos volveremos desdichados. Somos responsables por nuestra desdicha. Los eventos externos desfavorables continuarán ocurriendo, pero si somos fuertes y no generamos contaminaciones, nuestras vidas se llenarán de felicidad y paz. No perjudicaremos a los demás, nos ayudaremos a nosotros mismos y a los demás. Cada meditador debe comprender que uno debe meditar regularmente para ser feliz y estar en paz durante toda la vida.

Que todos aquellos que han venido al camino de la Vipassana reconozcan que han recibido una joya invaluable.

Que todos los seres sean felices, estén en paz, se liberen.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Los Beneficios del Servicio en el Dhamma

por S. N. Goenka

*Mattāsukhapariccāgā, passe ce vipulaṃ sukhaṃ; caje mattā
sukhaṃ dhīro; sampassaṃ vipulaṃ sukhaṃ.*

Si renunciando a la felicidad menor,
uno puede aspirar a una felicidad más grande,
que el hombre sabio renuncie a la felicidad
menor en virtud de la felicidad más grande.

Dhammapada - 290

El siguiente texto está basado en una charla ofrecida por Goenkaji para los estudiantes del curso de diez días en Dharmaśhrīṅga, Kathmandu el 15 Abril del 2000.

Habéis terminado un curso de Vipassana de diez días. Sin embargo, eso no es suficiente. Ahora tienes que aprender a aplicarlo en vuestra vida diaria. Cuando salgáis, tendréis que enfrentaros al mundo. Y la ecuanimidad que hayáis desarrollado aquí, aseguraos de aplicarla en vuestra vida diaria a pesar de todas las difíciles situaciones. Sabéis, y yo también sé, de que el mundo es tal que resulta muy difícil mantener la ecuanimidad en la vida. Sin embargo, esto es lo que habéis aprendido.

Para ello, algo es importante que aprendáis a aplicar la ecuanimidad en la atmósfera de un centro de Dhamma en el que se desarrolla un curso. Podéis venir por algún tiempo siempre que estéis libres para dar este servicio, diez días de servicio en el Dhamma. La atmósfera aquí es definitivamente mejor que la atmósfera de afuera. Afuera, toda la atmósfera esta llena de negatividades. Aquí, los estudiantes que vienen también generan negatividad en uno u otro momento. Sin embargo, la atmósfera aquí es muy fuerte. Podéis afrontarlo. Así que primero, aprended cómo manteneros ecuánime en un centro de Dhamma tratando con gente que está generando negatividad. Éste es el campo de entrenamiento para vosotros. Más aún, no estaréis sirviendo todo el día. Siempre que estéis libres, tenéis la oportunidad de meditar. Es así cómo os fortaleceréis vosotros mismos. Además de esto, existen muchos otros beneficios de dar el servicio en el Dhamma. Un beneficio importante es que desarrollaréis vuestros *pāramīs*. Es sólo vuestros *pāramīs* lo que os llevará hasta el objetivo final. Y aquí obtenéis una buena oportunidad mientras estéis sirviendo a la gente para desarrollar vuestros *pāramīs*.

Un *pāramī* que desarrollaréis es *mettā*. Siempre que sirváis a la gente, generaréis naturalmente *mettā* hacia ellos, amor y compasión hacia ellos. Y eso os ayuda a desarrollar vuestro propio *pāramī* de *mettā*.

Otro *pāramī* importante, especialmente para los laicos, es el *pāramī* de *dāna*. Es un *pāramī* muy importante. Si dais *dāna* en dinero y otros bienes requeridos por la gente en el mundo es bueno. Pero aquí el *dāna* es el *dāna* del Dhamma, el *dāna* más grande en el mundo.

¿Por qué es el más grande? Por que la ley de la naturaleza es tal que siempre que sembréis una

planta, los frutos serán exactamente de acuerdo a ello y se multiplicará. Cuando dais de comer a alguien, entonces cuando el tiempo madure en retribución obtenéis alimento en más grandes cantidades.

Ahora os habéis integrado a un curso de Dhamma. Por supuesto, el maestro es quien da el Dhamma. Y toma tiempo para alguien alcanzar el estado de convertirse en un profesor totalmente calificado o inclusive en un profesor asistente. Pero inclusive así, podéis ser socios en este servicio del Dhamma, en este Dhamma-dāna.

Comprended, un maestro no puede dar el Dhamma-dāna a menos que haya instalaciones apropiadas. Así que aquellas personas que están ayudando para construir las instalaciones apropiadas también son socios en ofrecer el Dhamma. Similarmente, el Dhamma no puede ser ofrecido sin la administración no es adecuada. Así que aquellos que están administrando un curso de Dhamma son también socios en este Dhamma-dāna. Así también, el Dhamma no puede darse a menos que haya buenos servidores de Dhamma para ayudar. Por eso, también os estáis convirtiéndoos en un socio. Y obtenéis los beneficios de ello.

Y yo sé, por mi propia experiencia, cuanto beneficio uno obtiene. Desde que hice mi primer curso hasta que me designaron un maestro plenamente calificado, después de catorce años, visitaba continuamente a mi maestro y al centro para dar el servicio de Dhamma. Me beneficié inmensamente.

Similarmente, los estudiantes que dan el servicio del Dhamma continúan reportándome, “Al dar servicio en un curso de Dhamma de diez días, recibí tanto beneficio.”

Cuando plantáis la semilla de Dhamma y dar el dāna del Dhamma es plantar la semilla de Dhamma, recibiréis una gran cantidad de Dhamma en retorno para vosotros mismos. Vuestro Dhamma se hace fuerte y más fuerte. Este es un beneficio muy bueno que obtenéis cuando dais el servicio de Dhamma.

Otro gran beneficio es que recibes tanta satisfacción. Cuando recibisteis el Dhamma, ¡tantos servidores de Dhamma te ayudaron! Ahora sientes que estáis pagando vuestra deuda de gratitud sirviendo a otras personas de la misma manera. “Otros me sirvieron. Ahora lo mejor es servir a los demás”. Ésta es una gran satisfacción.

Otra gran satisfacción es que al final del servicio de un curso, se siente tanta alegría. Y ésta no es una alegría ordinaria. Ésta es una dicha muy sublime, *muditā*, alegría benevolente. Notáis cuando la gente llega al curso, sus rostros llenos de melancolía, tristeza, con este o aquel tipo de desdicha. Sin embargo, en el décimo día, cuando dejan el curso, aparece un brillo en sus rostros, ¡tanta felicidad y tanta alegría!. Y cuando generáis también alegría benevolente, también os hacéis felices. Ésta es una gran ventaja del servicio en el Dhamma.

El Dhamma no está sólo para vuestra propia liberación. Por supuesto, es la enseñanza del Buddha la que os liberará, pero al mismo tiempo, ayudáis a los demás a liberarse. Y estáis haciendo la misma cosa al dar el servicio de Dhamma. Estáis intentando liberaros de la desdicha y estáis ayudando a los demás a liberarse de la desdicha.

Por lo tanto, continuamente recomiendo a mis estudiantes que deben encontrar un tiempo para

dar el servicio de Dhamma al menos en un curso de diez días. Así como encontráis tiempo para vuestro propio curso de diez días, similarmente es muy importante dar servicio en un curso de diez días.

A veces no podréis encontrar diez días. Muy bien, entonces sirve tantos días como os sea posible. Tal vez podréis venir por dos días durante el fin de semana. Conversad sobre esto con la administración, y si están de acuerdo, podréis venir por dos o tres días o inclusive durante un día y dar servicio. El servicio es siempre bueno para vosotros.

Qué todos vosotros os desarrolléis en el Dhamma, os establezcáis en el Dhamma, para vuestro propio beneficio y para el beneficio de tantos otros. Qué todos vosotros continuéis creciendo en el Dhamma, que todos vosotros continuéis brillando en el Dhamma.

Vol. 11 No 5, 7 de Mayo, 2001

Consciencia de la Respiración Natural

por S. N. Goenka

*Ānāpānasatī yassa, paripuṇṇā subhāvitā;
anupubbaṃ paricitā, yathā buddhena desitā
somaṃ
lokaṃ pabhāseti, abbhā muttova candimā.*

Aquel que ha perfeccionado, desarrollado
y practicado de la manera correcta, la consciencia
de la respiración tal como la enseña el Buddha,
Ilumina este mundo como la luna despejada de nubes.

Theragāthāpāḷi, 548

(El siguiente texto ha sido traducido y adaptado del sexto discurso de una serie de 44 discursos transmitido por la cadena de TV Zee. Fue originalmente publicado en el Vipāśyana Patrikā de Enero de 1999.)

El objetivo de la meditación Vipassana es purificar totalmente la mente erradicando todas las impurezas mentales como la ira, el odio, la pasión, el miedo, etc. Para esto, uno debe obtener un conocimiento completo del cuerpo, de la mente y las impurezas mentales al nivel de la experiencia, lo cual se hace con la ayuda de la respiración.

Si alguien desea comprender su propia naturaleza física y mental, debe trabajar usando un objeto puro de concentración— la respiración normal y natural. Uno no debería intentar regular la respiración o hacer un ejercicio de respiración. Tampoco debería repetirse ninguna palabra o mantra o la visualización de alguna figura, forma u objeto imaginario conjuntamente con la consciencia de la respiración. Uno debería observar sólo la respiración, tal como es.

Cuando uno observa la respiración, comienza a comprender la naturaleza de la mente. Una realidad sobre la mente se hace clara: la mente es muy inquieta, muy inconstante. Divaga repetidas veces de un objeto a otro. ¿Adónde vaga? ¡La mente divaga a través tantos objetos! Inclusive si uno mantuviese un diario, no sería capaz de hacer una lista de todos los objetos. Sin embargo, si el meditador es atento, verá que la mente divaga sólo en dos áreas: ya sea en el pasado o en el futuro. Recuerda un incidente del pasado y comienza a rodar en pensamientos del pasado, “Esto había ocurrido; esto no había ocurrido.” Repentinamente salta hacia el futuro y comienza a rodar en pensamientos sobre el futuro, “Esto debe ocurrir; esto no debe ocurrir.”

El meditador observa esta realidad presente: es testigo de la naturaleza de la mente objetivamente. A veces la mente divaga en el pasado, y otras veces en el futuro. Nunca permanece en el presente. Sin embargo, uno debe vivir en el presente, no en el pasado. El pasado se ha ido para siempre. Uno no puede regresar ese momento ni a cambio de toda la riqueza del mundo. Similarmemente, uno no puede vivir en el futuro. Cuando el futuro se convierta en el presente, sólo entonces se puede vivir en él. Por lo tanto uno no puede vivir ni en el pasado ni en el futuro. Uno tiene que vivir el presente, y aún así, la mente constantemente intenta escapar hacia el pasado o hacia el futuro, lo que es inalcanzable. Uno tienen que aprender a vivir en el presente; uno tiene que aprender el arte de

vivir.

La vida puede vivirse sólo en el presente. Por lo tanto, el primer paso de esta técnica es desarrollar la consciencia de la realidad presente: la respiración entrando o saliendo por las ventanas de la nariz. La respiración puede pasar por la ventana izquierda, a través de la ventana derecha, o a través de ambas ventanas simultáneamente. Uno encuentra que después de observar una o dos respiraciones, la mente divaga. Uno acepta este hecho sonriendo y nuevamente regresa la mente a la respiración. La mente divaga una y otra vez y uno continúa regresando a la consciencia de la respiración.

Esto no significa que cuando uno aprende esta técnica olvida el pasado o no planea el futuro. ¡Oh no! Posteriormente uno aprende el arte de vivir en el presente, uno aprende a recordar fácilmente las cosas del pasado siempre que sea necesario y a tomar decisiones apropiadas sobre el futuro mucho más efectivamente.

Uno tiene que cambiar el hábito mental de divagar constantemente en el pasado o en el futuro. Uno tiene que entrenar la mente a permanecer en el presente. A medida que uno continúa meditando, uno reconoce la tendencia de la mente de rodar constantemente en los pensamientos. ¿De qué tipo son estos pensamientos? El meditador ve que hay sólo dos tipos de pensamientos. Sin importar que la mente divague en el pasado o en el futuro, los pensamientos que surgen son agradables o desagradables.

Uno investiga la verdad sobre uno mismo como un científico, intentando comprender la verdad al nivel de la experiencia. Uno descubre que siempre que surge un pensamiento agradable en la mente sobre el pasado o el futuro, uno se siente feliz. Y siempre que surge un pensamiento desagradable en la mente sobre el pasado o el futuro, uno se siente muy infeliz.

Cuando surge un pensamiento agradable sobre el pasado o el futuro en la mente y se siente muy bien, una parte de la mente comienza a reaccionar, “Oh, muy bueno, quiero más, quiero más de ello.” Y este hábito de “querer, querer” continúa todo el tiempo. Similarmente, descubrimos que tan pronto surge un pensamiento desagradable sobre el pasado o el futuro, una parte de la mente comienza a reaccionar, “Oh, no lo deseo, no lo quiero. Que no ocurra esto.” Y este hábito de “no querer, no querer” continúa todo el tiempo. En el lenguaje de la India antigua, se le llamaba a este hábito de “querer, querer” *rāga* (ansiar); y el hábito de “no querer, no querer” era llamado *dosa* (aversión). Uno genera estos pensamientos de deseo y aversión continuamente en la mente. Pensamientos agradables o desagradables, del pasado o del futuro, producen sensaciones agradables o desagradables y resultan en deseo y aversión continuamente.

Algunos pensamientos pueden surgir en la mente y antes de terminar, surge otro pensamiento. Y antes que termine ese pensamiento, surge un tercer pensamiento. Los pensamientos surgen sin ninguna secuencia o sentido. Este comportamiento mental es comúnmente considerado como una señal de locura.

Un ejemplo:

Se sirve un plato de comida a una persona demente que ha estado con hambre por muchos días. Se vuelve feliz porque estaba con mucha hambre. Toma un poco de comida, pero antes de que pueda

comerla, surge otro pensamiento en su mente — “Estoy en el baño, he venido para darme una ducha y este es el jabón,” y comienza a pasarse la comida sobre su cuerpo. Entonces surge otro pensamiento — “Esta persona que está frente a mí es mi enemigo, ha venido a matarme. Antes que me mate, yo lo mataré. ¿Cómo puedo matarlo? Éstas son granadas de mano. Si se las tiro, morirá.” Entonces tira toda la comida. Una persona así es llamada demente.

Un meditador discernidor descubre que su mente esta también llena de impurezas, llena de ignorancia. En el lenguaje antiguo, esto era llamado *moha* (ignorancia). Debido a este hábito de generar continuamente deseo, aversión o ignorancia, la mente es infeliz y agitada. En el plano superficial de la mente uno intenta permanecer consciente y evitar generar deseo y aversión. A veces, uno puede sentir que la superficie de la mente se ha vuelto muy sabia y no genera más deseo, aversión e ignorancia. No obstante, ésta es una pequeña parte de la mente. La parte más grande de la mente, sus niveles profundos, está generando deseo, aversión o ignorancia en cada momento. Todas las impurezas mentales surgen debido al almacenamiento de estas impurezas mentales. Los niveles profundos de la mente son incapaces de librarse de este fuerte patrón de hábito de deseo, aversión e ignorancia.

Puede haber durante todo el día sólo unos cuantos momentos en el que uno es capaz de mantenerse al margen del pasado y también del futuro y mantenerse en el presente. La mente está totalmente concentrada en la respiración, la verdad del momento presente. No hay ilusión ni ignorancia. Uno no genera deseo por la respiración que entra o aversión hacia la respiración que sale. Uno simplemente observa la respiración entrando y saliendo por las ventanas de la nariz objetivamente sin reaccionar a ello. En ese momento la mente está libre de deseo, aversión e ilusión; está completamente pura. Ese momento de pureza a nivel consciente posee un fuerte impacto en las antiguas impurezas acumuladas en los profundos niveles de la mente. Al carbón ardiente de deseo, aversión e ignorancia que uno ha acumulado internamente quemando, uno le ha puesto encima gruesas capas de cenizas. "*Bhasmācchanṇo va pāvako*" El Buddha decía que era como el carbón que arde bajo las cenizas. Puede parecer que no hay fuego bajo las capas de cenizas. Pero uno está ardiendo debido a estas impurezas. El contacto de esta combustión interna con la calidez de este momento de pureza es como el contacto de las fuerzas negativas con las positivas. Produce una explosión, como la erupción interna de un volcán. Pueden surgir a la superficie de la mente algunas impurezas profundas y arraigadas y manifestarse como varios malestares físicos o mentales, como dolor en las piernas o en la cabeza, miedo o agitación. Lo que pareciera ser un problema es en realidad una señal de éxito en la meditación. Cuando uno hace una incisión en una herida, tiene que salir el pus a la superficie. Similarmente, la operación de la mente ha comenzado y algo de pus interno ha comenzado a salir de la herida. Aunque el proceso es desagradable, ésta es la única manera de librarse del pus, de eliminar las impurezas. Si uno continúa el trabajo de la manera apropiada, entonces todas las dificultades gradualmente se reducirán.

Cuando alguien vierte un poco de agua sobre una estufa de carbón para apagar el fuego, se produce una reacción; se produce un sonido, “chung”. Cuando se vierte otra vez agua fría, se produce otra vez el sonido, “chung”. La caliente estufa continuará haciendo ese sonido hasta que su temperatura sea la misma que la del agua. Una vez que ocurra esto, no hará más sonidos cuando se vierta más agua. Similarmente, cuando se vierte esta cálida agua de pureza mental sobre los ardientes

carbones de las impurezas internas, produce una explosión. Debido a esto, el meditador se siente agitado. Ésta es otra razón por la que se aconseja aprender esta técnica en un centro de meditación bajo la guía de un maestro con experiencia.

Si uno trabaja de acuerdo a las instrucciones de un guía con experiencia en un centro de meditación, uno aprende a ser ecuánime en todas las situaciones. Cuando uno aprende a mantener la mente equilibrada, la mente se hace cada vez más pura. El propósito de la meditación es purificar la mente. El desarrollo de una mente pura da lugar a la verdadera felicidad, la verdadera paz, verdadera armonía, verdadera liberación.

Las Causas de la Desdicha y su Erradicación

por S. N. Goenka

*akkocchi maṇṇ avadhi maṇṇ
ajini maṇṇ ahāsi me
ye ca taṇṇ upanayhanti
veraṇṇ tesaṇṇ na sammati.
akkocchi maṇṇ avadhi maṇṇ
ajini maṇṇ ahāsi me
ye ca taṇṇ nupanayhanti
veraṇṇ tesūpasammati.
na hi verena verāṇi
sammantīdha kudācanaṇṇ
averena ca sammanti
esa dhammo sanantano*

"Él me insultó, me lastimó,
me trató mal, me robó,"
La enemistad de aquellos que mantienen
este tipo de pensamientos no los deja en paz
"Él me insultó, me lastimó,
me trató mal, me robó,"
La enemistad de aquellos que no mantienen
este tipo de pensamientos los deja en paz.
El odio jamás cesa a través del odio
en este mundo:
Sólo a través del amor cesa él.
Ésta es la ley eterna.

Dhammapada 3-5

(El siguiente texto es un extracto del libro "Was the Buddha A Pessimist? en el que Goenkaji ha querido disipar la equivoco percepción sobre el Buddha y sus enseñanzas.)

El Buddha quería motivar una inclinación en la mente de las personas para que se libren del sufrimiento. Por esto enseñó la verdad sobre el sufrimiento, su causa y cómo librarse de ella. Bajo esta luz, ¿cómo puede afirmarse lo siguiente: "La visión del Buddha de la vida pareciera carecer de valentía y fe, su énfasis en el sufrimiento si no falso, no es verdadero..."? Si algo prueba esta afirmación es solamente la ignorancia del escritor sobre las enseñanzas del Buddha. ¿Quién puede negar la realidad del sufrimiento asociado al nacimiento, a la vejez y la muerte, a la asociación con lo desagradable y la separación de lo agradable; a que no ocurran cosas que se desean, y que ocurran cosas que no se desean? ¿No son estas realidades verdaderas?

Nos apegamos a los cinco agregados pensando, "Ésta es mi mente," "Éste es mi cuerpo," y nos apegamos a ellos como "mi" o "mío". Este profundo apego a estos cinco agregados conduce al repetitivo ciclo de nacimiento y muerte. ¿Quién puede negar la verdad sobre esta realidad del sufrimiento? Al menos todas las tradiciones espirituales de la India aceptan el ciclo del devenir como sufrimiento y el objetivo de liberarse de este ciclo, logrando la inmortalidad.

Bajo este contexto el Buddha dijo lo siguiente:

Dukkhaṇa jātī punappunamaṇṇ.

(Antes de liberarme) renací repetidas veces en esta desdicha.

Antes de lograr la iluminación un Bodhisatta piensa así:

Kicchaṃ vatāyaṃ loko āpanno.

¡Oh, toda la gente sufre tanto!

Jāyati ca jīyati ca mīyati ca cavati ca upapajjati ca.

Nacer, envejecer, morir y surgir nuevamente,

Atha ca paṇimassa dukkhassa nissaraṇaṃ nappajānāti jarāmaraṇassa.

Uno no sabe cómo librarse de la desdicha de los repetidos ciclos de nacimiento y muerte.

Un Bodhisatta explora por las respuestas y redescubre el noble Sendero de la liberación de *sīla-samādhī-paññā* (moralidad, concentración y sabiduría experiencial) utilizando lo que lo liberó a él y ayudando a otros a liberarse.

Por lo tanto, dijo:

Punappunaṃ gabbhamupeti mando.

Una persona ignorante cae repetidas veces en el vientre (adoptando repetidos nacimientos).

Punappunaṃ sivathikaṃ haranti.

Y una y otra vez es llevado al cementerio.

¡Cuan necio es andar a través del sufrimiento de *dukkhā jāti punappunaṃ* repetidas veces, llenos de ignorancia!

Sin embargo,

Maggaṃ ca laddhā apunabbhavāya

Encontrando la vía para librarse del (ciclo del) devenir

na punappunaṃ jāyati bhūripañño

Con gran sabiduría, (el Buddha) no nacerá otra vez.

Muchos otros, además del Buddha, se liberan adoptando este Sendero. Poseemos un tesoro de palabras de felicidad de bhikkhus y bhikkhunīs, en los que declaran la obtención de la liberación.

Algunos ejemplos:

Ekadhammassavaṇiya

Ekadhammassavaṇiya era el hijo de un hombre de negocios de Setabba. Bajo el alegre estado de la liberación declaró:

Kilesā jhāpitā mayhaṃ

Mi pasión ha sido extinguida.

Bhavā sabbe samūhatā

Ha sido erradicado todo el devenir.

Vikkhīṇo jāti saṃsāro

El proceso de (repetitivos) renacimientos ha terminado.

Natthi dāni punabbhavo

Ahora ya no existen más nacimientos para mí.

Bhikkhu Menḍhasira

El Bhikkhu Menḍhasira había renunciado a la vida seglar y había partido hacia una vida asceta viniendo de una afluente familia de Saket. El declaró lo siguiente:

Anekajāti saṃsāraṃ, sandhāvissaṃ anibbisaṃ.

Durante incontables vidas he estado corriendo en este interminable ciclo de renacimientos.

Tassa me dukkhajātassa dukkhakkhandho uparaṭṭho.

Del sufrimiento de los (repetidos) renacimientos, me he liberado. El almacenamiento acumulado de la desdicha ha sido destruido.

Padmāvati

Padmāvati era una cortesana de Ujjain y la madre de Abhaya. Ella fue ordenada por el Buddha como monja y a través de una seria práctica de meditación se convirtió en una *arahat*. Padmāvati pronunció las siguientes palabras:

Evaṃ viharamānāya— Así, siguiendo las enseñanzas del Buddha.

Sabbo rāgo samūhato—erradicando todo el deseo por los placeres sensuales,

Pariḷāho samucchinno— extinguiendo el fuego de la pasión,

Sītibhūtamhi nibbutāti— He logrado el *nibbāna* para transformarme trascendentalmente en una persona apacible y sosegada.

Aparā Uttamā Therī

Aparā Uttamā Therī nació en una prominente familia Brahmin de Kosala. Describiendo su meditación y el resultado de su liberación, ella exclamó con alegría:

Suññatassa nimittassa, lābhinihaṃ yadacchika;

Orasā dhītā buddhassa, nibbānābhiratā sadā.

Mi sueño de experimentar el estado donde no existe nada a que aferrarse (*el nibbāna*) se ha cumplido. Yo, una legítima hija del Buddha, siempre disfruto de la bendición del *nibbāna*.

Ye ime satta bojjhaṅgā, maggā nibbānapattiyā;

Bhāvitā te mayā sabbā, yathā buddhena desitā.

Para alcanzar el *nibbāna* logré el desarrollo de los siete *bojjhaṅgas* en su totalidad (los factores de la iluminación) tal como es enseñando por el Buddha.

*Sabbe kāmā samucchinnā, ye dibbā ye ca mānusā;
Vikkhīṇo jātisaṃsāro, natthi dāni punabbhavo.*

Mi anhelo por todos los placeres sensuales – de este mundo y los celestiales – ha sido erradicado. El ciclo del devenir ha cesado. Ahora no existen más renacimientos para mí.

Si un erudito de nuestro país hubiese leído unos cuantos párrafos de las cientos de declaraciones hechas por el Buddha y sus discípulos, no hubiese cometido el grave error de caracterizar a la liberadora enseñanza de esta histórica y suprema persona como fatalista y pesimista.

El Amor Benevolente

Cuando un seglar invita a un bhikkhu a ofrecerle alimento y utiliza ello como una oportunidad para la obtención de méritos, el bhikkhu usualmente canta un *mettasutta* (versos de amor benevolente). Uno siente mucha felicidad al escuchar estas palabras de bendición. Las mismas palabras de amor benevolente son escuchadas en los cánticos de la mañana en los cursos de diez días penetrando amor desinteresado y creando una atmósfera placentera para la meditación.

*Na ca khuddamācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyum;
sukkhino va khemino hontu,
sabbasattā bhavantu sukhittā.*

Uno no debería realizar ninguna acción que pueda invitar la censura del hombre sabio. Qué todas las criaturas estén contentas, seguras e interiormente felices.

*Ye keci pāṇabhūtattṭhi,
tasā vā thāvarā vanavasesā;
dīghā vā ye va mahantā,
majjhimā rassakā aṇukathulā.
diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā,
ye va, dūre vasanti avidūre;
bhūtā va sambhavesī va,
sabbasattā bhavantu sukhittā.*

Que cualquiera de los seres que se encuentren aquí, inmóviles o en movimiento, sin excepción, grandes o pequeños, largos o cortos, visibles o invisibles, cercanos o lejanos, que se encuentren en esta vida o que estén por llegar, que todas las criaturas sean felices.

*Na paro param nikubbetha,
nātimaññetha katthaci na kañci.
byārosanā paṭighasaññā,
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.*

Ningún hombre debería humillar a otro; ningún hombre debería despreciar a otro en ningún lugar. Ningún hombre debería desear la desdicha de otro, llenos de ira o rechazo.

*Mātā yathā niyaṃ puttā,
āyusā ekaputtamanurakkhe;
evampi sabbabhūtesu,
mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.*

Así como una madre protegería con su vida a su hijo, su único hijo, así uno debería cultivar amor hacia todos los seres.

*Mettañca sabbalokasmi,
mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ;
uddhaṃ adho ca tiriyañca,
asambādhaṃ averamasapattaṃ.*

Qué todo el amor llegue a todo el mundo. Uno debería cultivar una mente ilimitable hacia arriba, hacia abajo y a través de uno, sin obstrucción, sin enemistad, sin rivalidad.

*Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno va,
sayāno yāvatāssa vitamiddho.
etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya,
brahmametaṃ vihāramidhamāhu.*

Parado o caminando, sentado o tendido, mientras uno esté libre de pereza, uno debería practicar esta consciencia. Éste (dicen) es el estado brahmánico.

Similarmente palabras de alegría son encontradas en muchos lugares en la literatura Pāḷi. Inclusive si este país hubiese preservado solamente el Dhammapada, una pequeñísima fracción de la gigantesca literatura, no hubiese llegado a la equívoca visión de que el Buddha era una persona negativa y pesimista. Los primeros dos versos del Dhammapada son los siguientes:

*Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā;
Manasā ce paduṭṭhena, bhāsati vā karoti vā;
Tato naṃ dukkhamanveti, cakkam va vahato padaṃ.*

Todas las acciones físicas y verbales poseen a la mente como su precursor, la mente es su líder supremo; de mente es que están hechas. Si alguien habla y actúa con una mente impura, el sufrimiento le seguirá como la rueda sigue los herrajes de un animal sujeto al yugo de una carruaje.

*Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā;
Manasā ce pasannena, bhāsati vā karoti vā;
Tato naṃ sukhamanveti, chāyā va anapāyinī.*

Todas las acciones verbales y físicas poseen a la mente como su precursor, la mente es el líder supremo; de mente es que están hechas. Si alguien habla o actúa con una mente pura, la felicidad le seguirá como su sombra que jamás se aparta de él.

Está claro que cualquier cosa que uno hace con una mente impura será perjudicial y

definitivamente generará sufrimiento. Similarmente, cualquier cosa que se haga con una mente pura será benéfica y traerá definitivamente felicidad. Sólo estos versos pondrían en claro a cualquiera que las enseñanzas del Buddha no eran fatalistas y que él establecía las verdades sobre el sufrimiento y la felicidad.

Si uno lee el Dhammapada encontrará treinta y seis capítulos sobre varios aspectos del Dhamma, en los que enseña a vivir una vida feliz aquí y posteriormente. Uno de estos capítulos es el *Sukha Vagga* (el capítulo sobre la Felicidad). ¡Puede apreciarse que no hay ningún capítulo sobre la desdicha! Esto debería prevenir a que nadie diga que el Buddha era pesimista o que carecía de una actitud positiva

Siempre que un Buddha hable sobre el sufrimiento, lo hace sólo para traer a la luz su causa raíz y para alentar a la gente a erradicar dichas causas. Siempre que el Buddha hable sobre felicidad, lo hace para traer a la luz sus fundamentos, y alentar a las personas a desarrollarlas.

En vez de hablar de la causa de la desdicha y su erradicación, si el Buddha hubiese dicho:

Ahora sólo existe desdicha en todo lugar, y sólo va a haber desdicha en el futuro y en todo lugar; es inútil inclusive intentar liberarse de ella: uno no debería perder energía en este intento –

Entonces, él podría haber sido llamado un fatalista, un pesimista, y una persona cínica carente de toda actitud positiva que promueve la inacción. Si así fuera, definitivamente que el Buddha hubiese sido la causa de mucho daño no sólo para este país, sino también para toda la sociedad humana. En tal caso, hubiese sido recomendable poner fin a sus enseñanzas no sólo en la India sino también en el resto del mundo.

Pero la verdad es que el Buddha jamás dijo, “no existe escape a la desdicha”. Por el contrario, ofreció un método práctico, aquí y ahora, para liberarse del sufrimiento. Nosotros en la India perdimos el aspecto experiencial de su enseñanza. Nuestra repetitiva distorsión de los aspectos prácticos de su enseñanza nos priva de sus beneficios. Cualquiera que la preserve se beneficiará. Ahora ha llegado el momento de entender realmente los hechos, de prestar atención a su lección y de seguir el sendero práctico enseñado por el Buddha.

Buddha: El Súper Científico de la Paz

por S. N. Goenka

*Selo yathā ekaghano,
vātena na samīrati;
evaṃ nindāpasamsāsu,
na samiñjanti paṇḍitā.*

Así como una sólida roca
no es perturbada por el viento,
de igual manera los sabios no son conmovidos
por el elogio o la censura.

Dhammapada - 290

(El siguiente discurso fue llevado a cabo durante el Vesākha en la Naciones Unidas, la luna llena del mes de Mayo, que se celebra cada año como el día del nacimiento, iluminación y fallecimiento del Buddha Gotama. La primera parte fue publicada el mes de Marzo del 2003 dentro de la edición del Vipassana Newsletter. Ésta es la parte final del discurso).

La Enseñanza Práctica del Buddha

Vivir una vida de moralidad es la enseñanza de toda religión. Es la quintaesencia, el núcleo interno de toda enseñanza espiritual. Sin embargo, el Buddha no estaba interesado en simplemente dar sermones para vivir una vida moral. Él nos enseñó el próximo e importante paso de *samādhi*-dominio sobre la mente. Para esto uno requiere un objeto de concentración. Existen muchos objetos mediante el cual uno puede entrenar la mente. El Buddha mismo ofreció muchos objetos, y de estos, uno de los más populares es nuestra propia respiración. Él llamó a esto *Ānāpānasati* — desarrollo de la facultad de la conciencia de la inhalación y exhalación. La respiración es común a todos los seres humanos pertenecientes a cualquier comunidad. Nadie puede tener objeción a la práctica de la conciencia de la respiración. ¿Cómo podría uno etiquetar la respiración como Musulmana, Hindú, Cristiana o Judía, Buddhista, Jaina, Sikh, Parsi, Caucásica, Africana, Asiática, masculina o femenina?

Ānāpānasati requiere que mantengamos la conciencia de la respiración en el área debajo de las ventanas de la nariz, por encima del labio superior. Se trata de una concentración unidireccional en el medio del labio superior — *uttaroṭṭhassa vemajjhappadese*.

A medida que la mente se concentra en esta pequeña área, se hace cada vez más aguda, más y más sensible. Después de tres días de práctica, uno comienza a sentir sensaciones físicas en esta parte del cuerpo. Y luego, uno pasa al entrenamiento de *paññā*, es decir, sabiduría o visión cabal.

Uno observa las sensaciones a través de toda la estructura física, desde la cima de la cabeza hasta la punta de los pies. Haciendo esto, uno percibe que las sensaciones están íntimamente relacionadas con lo que ocurre en la mente. Se hace claro que cada vez que realizamos una acción insana, uno tiene que generar alguna impureza u otra en la mente. Antes de matar, uno tiene que generar un

inmenso odio. Antes de robar, uno genera codicia. Para ser indulgente en una sexualidad impropia, uno tiene que generar una inmensa pasión. Uno no puede dañar a los demás sin primero dañarse a sí mismo — *Pubbe hanati attānaṃ, pacchā hanati so pare*. Negatividades como la ira, el odio, la codicia, la mala voluntad, los celos, el egoísmo y el miedo hacen a una persona infeliz, miserable y violenta. Uno se agita, y no mantiene dicha agitación para uno mismo: uno comienza a distribuirlo a los demás, uno comienza a dañar a otros en la sociedad. Uno comprende esta ley de la naturaleza dentro del escenario de la propia mente y materia.

Alguien podría parecer externamente feliz mientras realiza acciones insanas pero su verdadera situación es como la de un carbón ardiente cubierto por una pequeña capa de cenizas — *bhammacchannova pavako*. Uno está ardiendo internamente por las negatividades mentales, y aún así se es totalmente ignorante de lo que está ocurriendo internamente.

Esto es *avijjā*, *moha*, ignorancia. Para el Buddha la ignorancia no es la carencia de conocimientos de alguna creencia filosófica. Es la carencia del conocimiento de lo que está ocurriendo internamente. Uno no comprende cómo se hace desdichado debido a este velo de ignorancia. Nadie quiere permanecer miserable y aún así uno continúa siéndolo debido a que continúa generando *taṇhā* — avidez y aversión — todo el tiempo; uno se mantiene reaccionando a las sensaciones. Cuando se elimina la ignorancia, apenas uno comienza a ver internamente, se comprende, “Oh, estoy generando desdicha para mí mismo generando *taṇhā* en respuesta a las sensaciones. Cuando son agradables, genero avidez y cuando son desagradables, genero aversión. Ambos me hacen miserables. Y mira, poseo la solución. Cuando comprendo la naturaleza impermanente de las sensaciones y mantengo la ecuanimidad, no hay *taṇhā*, no hay deseo y no hay aversión. Al antiguo patrón de comportamiento de la mente comienza a cambiar y comienzo a salir de mi desdicha.” Esto es *vijjā* o sabiduría de acuerdo al Buddha. No tiene nada que ver con una creencia filosófica o sectaria. Es la verdad sobre la felicidad de uno y su desdicha, algo que todas las personas pueden experimentar internamente si dan los pasos sobre el sendero. Las Cuatro Nobles Verdades no son un dogma filosófico. Son realidades tangibles pertenecientes a mí mismo que comienzo a comprender dentro de mí mismo. Son Verdades Nobles sólo cuando uno las experimenta, y así, comienza a convertirse en una persona noble.

Cuando alguien está trabajando con las sensaciones, está trabajando en la profundidad de la mente. Cualquier cosa que surge en la mente está acompañada por las sensaciones dentro del cuerpo — *Vedanā samosaraṇā sabbe dhammā*. Inclusive el pensamiento más pasajero que surge en la mente está acompañado por la sensación dentro del cuerpo — *Vedanā-samosaraṇā saṅkappavitakkā*. Éste es el gran descubrimiento del Buddha.

Otro gran descubrimiento del Buddha fue que generamos *taṇhā* en respuesta a las sensaciones. Esto no era conocido por los otros maestros antes de la época del Buddha, ni en la época del Buddha ni posterior al Buddha. Los maestros anteriores al Buddha y durante la época del Buddha recomendaban a la gente a no reaccionar a los objetos sensoriales que entran en contacto con la puerta de los sentidos — la vista con el objeto visual, la nariz con el olor, los oídos con el sonido, etc. Ellos enseñaban, “Cuando los objetos sensoriales entren en contacto con tus sentidos no reacciones juzgándolos como bueno o malo; no reacciones con deseo o aversión.”

Esta enseñanza ya existía entonces. Pero el Buddha dijo que, en realidad, no estás reaccionando a estos objetos. Él dio el ejemplo de un búfalo negro y otro blanco (representando las puertas de los sentidos y el otro los objetos sensoriales) que estaban atados juntos por una soga. Ni el búfalo negro ni el blanco representan su atadura, la soga es la atadura. El Buddha dijo que la soga de *taṇhā* es la esclavitud, y que uno genera *taṇhā* (deseo o aversión) en respuesta a *vedanā* (a las sensaciones) — *vedanā paccayā taṇhā*. Este fue el gran descubrimiento del Iluminado. Él se hizo una persona iluminada debido a este descubrimiento. Hubo muchas personas que decían que uno no debería reaccionar a los objetos de los sentidos. Pero no se convirtieron en Buddhas. Hubo maestros que enseñaron que uno no debería generar *loba* (avidez) y *dosa* (aversión).

El Buddha explicó que *loba* y *dosa* permanecerían presentes mientras existiese *moha*. Él, por lo tanto, nos aconsejó librarnos de *moha*. ¿y cuál *moha*? *Moha* es la ignorancia. *Moha* es *avijjā*. No sabes lo que está ocurriendo internamente. No conoces la verdadera causa de *loba* y *dosa*. Eres ignorante. ¿Cómo te librarás de tu ignorancia? Ataca la raíz del problema y te librarás de la desdicha trabajando con las sensaciones.

Mientras no seas consciente de las sensaciones, te mantendrás luchando con los objetos externos pensando, “Esto es feo” o “Esto no es feo”. Te mantendrás trabajando en la superficie. Estás pensando en el búfalo negro o en el blanco como la causa de la esclavitud. De hecho, la esclavitud es el deseo y la aversión que uno genera en respuesta a las sensaciones. Un alcohólico cree que es adicto al alcohol. Él es en realidad adicto a las sensaciones que siente cuando bebe alcohol.

Cuando uno observa las sensaciones objetivamente, uno comienza a salir de la ignorancia. Comprendiendo la naturaleza impermanente de las sensaciones, uno genera *paññā* en respuesta a *vedanā*. Ésta es la ley de la naturaleza. *Dhamma niyāmatā* es la ley detrás del orden natural del fenómeno. Sin importar que haya un Buddha o no haya un Buddha, el *Dhamma niyāmatā* permanece eterno. El Buddha dijo:

Uppādā vā tathāgatānaṃ anuppādā vā tathāgatānaṃ, t̥hitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā idappaccayatā. Taṃ tathāgato abhisambujjhati abhisameti. Abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti paññāpeti paṭṭhapeti vivarati vibhajati uttānīkaroti. 'Passathā'ti cāha.'

Él dijo, “He experimentado esta ley de la naturaleza, la ley de Originación Dependiente, dentro de mí mismo; y habiéndola experimentado y comprendido, la declaro, la enseño, la clarifico, la establezco la muestro. Sólo después de haberlo visto por mí mismo, la declaro.”

Ésta es una distinguible declaración de un científico supremo. Así exista o no Newton, la ley de la gravedad se mantiene verdadera. Newton la descubrió y la explicó al mundo. Similarmente, con Galileo o sin Galileo, el hecho de que la tierra gira alrededor del sol se mantiene como verdadero.

La impresión de la sensación es una conjunción crucial desde donde uno puede seguir dos direcciones opuestas. Si uno sigue reaccionando ciegamente a las sensaciones agradables y desagradables, uno multiplica su desdicha. Si uno aprende a mantener la ecuanimidad al enfrentar las sensaciones agradables y desagradables, uno comienza a cambiar el patrón de comportamiento en el nivel más profundo y comienza a librarse de la desdicha. Las sensaciones son la raíz. Mientras uno ignore la raíz, el venenoso árbol crecerá nuevamente inclusive si se cortase el tronco. El Buddha dijo:

*Yathāpi mūle anupaddave daḷhe,
chinnopi rukkho punareva rūhati
Evampi taṇhānusaye anūhate,
nibbattati dukkhamidaṃ punappunaṃ.*

Así como un árbol de raíces intactas y seguras,
que al ser cortado, brota nuevamente;
de igual manera, mientras la avidez latente no sea erradicada,
la miseria brotará una y otra vez.

Por ello, este súper científico descubrió que para convertirse en un totalmente liberado de las impurezas mentales, uno tiene que trabajar con la raíz de la mente. Cada individuo debe cortar en pedazos la raíces del *taṇhānusaya*.

Cuando todo el bosque está marchito, debe nutrirse cada árbol, debe sanarse sus raíces, y luego regarlo. Luego, todo el bosque brotará nuevamente. Similarmente, para mejorar la sociedad, cada individuo tiene que mejorar. Para que la sociedad sea pacífica, cada individuo tiene que hacerse pacífico. El individuo es la clave.

Para que el mundo esté en paz, cada país o sociedad tiene que estar en paz. Aquí, me gustaría citar una exhortación muy importante del Buddha a la república Vajjian de Licchavīs. El Buddha dio las siguientes instrucciones, que harían de los Licchavīs invencibles:

- Mientras ellos mantengan su unidad y se reúnan regularmente, ellos se mantendrán invencibles.
- Mientras se reúnan en unidad, se levanten en unidad y cumplan sus tareas en unidad, ellos se mantendrán invencibles.
- Mientras no transgredan los antiguos principios de un buen gobierno y su sistema de justicia, ellos se mantendrán invencibles.
- Mientras protejan a sus mujeres y niños, ellos se mantendrán invencibles.
- Mientras veneren los objetos de veneración interna y externamente a la república, y mantengan el soporte financiero para ellos, se mantendrán invencibles.

Hubo también muchas sectas en aquellos días, con sus propios templos y lugares de adoración. La sabiduría yace en mantener a la gente feliz y satisfecha. Ellos no deberían estar sujetos a acosos, que los obligue a convertirse en enemigos del estado. Sus lugares de adoración deberían recibir una adecuada protección. Mientras los gobernantes provean protección y soporte a la gente santa, ellos se mantendrán invencibles.

Este sabio consejo del Buddha es también aplicable hoy para mantener la paz y la armonía en el mundo. No podemos ignorar los asuntos relacionados con la religión si vamos a ser exitosos en llevar paz al mundo.

Es el deber de cada gobierno proteger a su gente de los ataques externos, hacer todo lo posible por hacer a su gente y territorio seguros. Mientras se haga esto, debe tenerse en cuenta que dichas medidas dan sólo beneficios de corto plazo. Sólo la buena voluntad y la compasión puede eliminar el odio que yace en la raíz de este tipo de actos realizados por alguien de cualquier secta. En la India, los Estados Unidos y otras comunidades donde se organizan cursos de Vipassana en las prisiones, ya hemos apreciado cómo cambia la gente. Las raíces del terrorismo yacen en las mentes de los terroristas. Hemos visto algunos criminales violentos y recios que han sido transformados en nuestros cursos en las prisiones. La ira, el miedo, la venganza y el odio comienzan a disolverse creando una mente apacible y compasiva. Primero le pedimos a algunos miembros del personal de la prisión que aprendan Vipassana y sólo entonces se dan los cursos a los internos. Esto da maravillosos resultados.

En la enseñanza del Buddha encontraremos un puente que conecte varias sectas. Las tres divisiones fundamentales de las enseñanzas del Buddha — moralidad, concentración de la mente y purificación mental — son la esencia de toda religión y sendero espiritual. *Sīla*, *samādhi* y *paññā* son los denominadores comunes de todas las religiones. Todo el énfasis de la enseñanza del Buddha se encuentra en la práctica de estos tres con el objeto de aplicarlo a la vida real. Éste es el núcleo interno de cada religión. En vez de darle importancia a este núcleo, permanecemos disputando sobre la apariencia externa, que puede ser diferente en diferentes religiones.

La historia ha probado que siempre que las enseñanzas universales, no sectarias del Buddha han llegado a algún lugar o comunidad jamás ha chocado con la cultura tradicional del lugar. Por el contrario, como el azúcar que se disuelve en la leche, las enseñanzas del Buddha han sido gentilmente asimiladas para endulzar y enaltecer la sociedad. Todos sabemos cuanta dulzura de paz y tranquilidad se necesita hoy en este amargo mundo. Qué la enseñanza del Iluminado lleve paz y felicidad a más y más individuos, y de esta manera haga pacíficas y felices a más y más sociedades de este mundo.

Qué todos los seres sean felices.

Qué todos los seres estén en paz.

Qué todos los seres se liberen.

Autoobservación y Autocorrección

por S. N. Goenka

*Na attahetu na parassa hetuna puttamicche na dhanam na
raṭṭhamna iccheyya adhammena samiddhimattana sīlavā
paññavā dhammiko siyā.*

Aquel que, ni en bien de sí mismo ni por el de otros, codicia hijos,
riqueza, o reinos, y no desea éxitos por medios ilícitos, es
ciertamente virtuoso, sabio y justo.

Dhammapada 84

Goenkaji llegó al Centro de Rehabilitación Norte (North Rehabilitation Facility, NRF) en Seattle, Washington, el verano del 2002 durante su gira por Norteamérica. Él se reunió con los estudiantes del curso y otros participantes el día de mettā y posteriormente el Día 11 con los hombres congregados en su último curso a ser organizado ahí. Su discurso ha sido editado y adaptado para el Newsletter.

Amigos, estoy muy complacido de estar aquí con todos ustedes esta mañana. Le han dado a esta técnica una buena oportunidad y han recibido buenos resultados. Ahora, deben mantener la práctica y aplicarla en la vida diaria. Simplemente llevar cursos de diez días no es suficiente aunque es muy importante. Aprendieron la técnica practicándola bajo la guía de un guía experimentado. Ahora, aplicarla en la vida es muy importante. Nadie más puede corregirlos; deben corregirse a sí mismos; tienen que desarrollar la consciencia de sí mismos. Continúen examinándose; continúen corrigiéndose.

Tienen dos grandes amigos para ayudarlos. Un amigo es tu propia respiración y el otro es la sensación en el cuerpo. A medida que te establezcas más y más en la técnica, estos dos amigos te ayudarán durante toda tu vida. Siempre que la mente se desequilibre con alguna negatividad, notarás que tu respiración pierde su normalidad. Será ligeramente fuerte, ligeramente rápida. Te está dando una advertencia, "¡Mira, algo malo se encuentra en tu mente!" E intentarás equilibrar más tu mente.

El segundo amigo y buen guía es tu sensación, tus sensaciones, las sensaciones físicas que has aprendido a observar en estos diez días. Siempre que descubras que estás generando alguna negatividad, se hará claro que estás siendo la primera víctima de tu negatividad. Tan pronto como generes ira, odio, mala voluntad, animosidad, siendo ahora un buen meditador de Vipassana, notarás que hay una sensación ardiendo a través de todo el cuerpo. Los latidos del corazón aumentan, se sube la presión. ¡Desdicha! "¡Mira, me estoy haciendo desdichado!".

Inmediatamente, comienzas a observar las sensaciones, a observar la respiración, con ecuanimidad. Intentas mantener un equilibrio perfecto sobre la mente, un balance perfecto sobre la mente, y te das cuenta de que estás saliendo de la negatividad. Tu mente se hace cada vez más pura, y la naturaleza es tal que cuando la mente es pura se llena de amor, compasión, buena voluntad, tolerancia. Estas cualidades surgirán, siempre que se asegure la pureza mental.

No significa que en diez días, serás tan perfecto que no habrá más contaminaciones. ¡Oh, no! El antiguo patrón de conducta todavía permanece, éstos siguen surgiendo, sin embargo, ahora posees una técnica que te ayudará a librarte de ello. No permitas que éstos se multipliquen y te dominen. Cuando eres inconsciente de lo que está ocurriendo interna y profundamente sólo verás las cosas que están ocurriendo externamente: "Alguien me ha insultado" Ese pensamiento se hará predominante en tu mente, y seguirás pensando, "Éste o aquél me insultó; es por eso que estoy generando ira."

Generas ira para desquitarte, tomar venganza, para dañar a esta persona sin comprender que has comenzado a dañarte a ti mismo. No puedes dañar a nadie si primero no te dañas a ti mismo. Para dañar a alguien tienes que generar alguna impureza en la mente, por ejemplo ira, odio, mala voluntad, pasión, miedo, ego, luego es que te haces miserable. No deseas dañar a ti mismo. Y aún así, lleno de ignorancia, sin saber lo que ocurre en la profundidad de la mente, continúas generando impureza tras impureza, contaminación tras contaminación, más y más ira, odio, celos, ego. Y las sensaciones que obtienes en dicho momento te hace sentir muy desdichado.

Antes de aprender Vipassana, solías reaccionar de alguna forma ante una situación. Ahora, cuando ha surgido una situación similar, pregúntate, "¿Estoy reaccionando de la misma manera o ha mejorado algún cambio positivo en mi comportamiento?" Ahora con la auto-consciencia y auto-examinación, eres tu propio maestro. Nadie más puede corregirte, tienes que corregirte tu mismo. No es necesario que nadie más te dé advertencias.

Tienes que advertirte tú mismo, "¡Oh, mira, lo que estoy haciendo es tan perjudicial. Me estoy dañando a mí mismo. No puedo dañar a nadie sin antes dañarme a mí mismo. Cuando genero negatividad, me hago miserable y me mantengo transmitiendo miserias a los demás. Toda la atmósfera se hace tan tensa. ¡Llena de desdicha!. A través de toda mi vida, he continuado dañándome y dañando a los demás. Ésta no es la manera apropiada de vivir.

Cuando estoy libre de negatividades, mi mente está pura, llena de amor, compasión, buena voluntad. Siento tanta paz y armonía. Toda la atmósfera alrededor de mí está penetrada con vibraciones de paz y armonía. Cualquiera que entre en contacto conmigo comienza a experimentar paz y armonía. Ésta es la forma correcta de vida".

Ahora, debes practicar cada día por la mañana y por la noche. De igual manera que cuando aprendes cualquier tipo de ejercicio físico, pero no lo practicas, no sirve de nada para ti, así, esta técnica, este ejercicio mental, no te ayudará a menos que practiques regularmente.

La técnica que has aprendido durante este curso es una joya invaluable que te ayudará durante toda tu vida. Mantente y continúa progresando sobre el sendero. Me gustaría hacer una advertencia a aquellos que no han experimentado esta técnica durante diez días de su vida. No crean que aquellos que se encuentran en prisión son los únicos prisioneros. Aquellos que se encuentran detrás de los muros de esta prisión también son prisioneros. Cada uno es prisionero de su insano patrón de comportamiento mental en el nivel más profundo. ¡Salid de esta prisión! ¡líbrense de las impurezas y disfruten de la vida! Descubrirán un gran cambio ejemplar en sus vidas. En mi propia experiencia, descubrí que obtuve tanta paz, cambió totalmente mi vida. Me gustaría compartir mi paz y armonía con los demás, y ahora miles de personas alrededor del mundo lo están compartiendo. Están practicando, están obteniendo los mismos resultados. Esta técnica te ayudará a permanecer muy apaciblemente. Es bueno para ti y para los demás.

El personal de la prisión y los internos, inclusive aquellos que jamás tomaron un curso, apreciaron la naturaleza extraordinaria de este evento y descubrieron un sentimiento compartido de gratitud y optimismo. Muchos internos del pasado que habían llevado su primer curso de Vipassana en NRF regresaron para ver a Goenkaji y agradecerle. Después de la recepción, Goenkaji se reunió con los miembros del personal, con los antiguos estudiantes y sus familiares en la librería de la cárcel. Algunas personas tuvieron la oportunidad de encontrarse con él y hacerle preguntas o expresar su gratitud, otros lo observaban tranquilamente, esperando hasta que Goenkaji partiese. Ese día, nadie expresó ningún resentimiento o preocupación con relación al inminente cierre del NRF, sólo gratitud por los beneficios recibidos y por la esperanza en el futuro.

Muchos de los primeros residentes del NRF tuvieron la oportunidad de comentar el positivo impacto que había tenido la Vipassana en sus vidas:

Un estudiante masculino dijo: "Llevé un curso aquí en el NRF. Durante el curso, he aprendido la técnica de meditación Vipassana y puse mi mente en paz. Cuando salí del NRF, fui transferido a otra prisión, a otra cárcel. Fui puesto en un confinamiento que se encontraba bastante aislado. Me contacté con Dhamma Kuñja y ellos me enviaron folletos e información. Me senté y medité por la mañana y por la noche, mucho más tiempo durante todo el día. Y leí mi diario y mis libros. Noté que estaba siendo tratado diferente por los guardias. Otros internos llegaban a mí y me preguntaban '¿qué tienes?' Así que les hablaba de la Vipassana y les contaba sobre esta antigua enseñanza que había sido transmitida durante muchas épocas en su prístina pureza. No he estado envuelto en ningún problema desde que salí de prisión. He seguido el sendero del lenguaje correcto, la acción correcta, el pensamiento correcto. Me he hecho cargo de mis asuntos personales y de la práctica de la Vipassana mi Dhamma."

Otro estudiante antiguo masculino: "He sido alcohólico durante toda mi vida hasta antes de tomar el primer curso de Vipassana en NRF en 1997. Desde entonces no he tenido ninguna disputa, nada de alcohol. Tengo una

vida familiar. Mi familia los aprecia mucho."

La Fraternidad del Dhamma

por S. N. Goenka

*Samaggā sammodamānā
avivadamānā khīrodakībhūtā
aññamaññaṃ piyacakkhūhi
sampassantā viharissantīti.*

Ellos habitarán en armonía, cortésmente,
sin disputar, como la leche y el agua,
cuidándose mutuamente
con el ojo del amor y el afecto.

Saṃyutta Nikāya 2.4.267

El siguiente texto es un extracto del discurso de Goenkaji a los meditadores de Vipassana durante la Conferencia Anual en Dhamma Giri, el mes de Enero de 1992. Ha sido adaptado al Newsletter.

El Buddha dijo que hay dos tipos de personas que son inusuales. Una es la persona que sirve, que toma la iniciativa de servir, lo que significa que todo su pensamiento está concentrado en servir. Una persona como esa piensa, *bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya*, que mi servicio sea para ayudar a los demás, que más y más personas se beneficien de él. El segundo tipo de persona es la que tiene un sentimiento de gratitud. Si desarrollas estas dos cualidades ciertamente estás progresando en el sendero, ciertamente eres apto para servir a los demás.

La organización está creciendo. Pero a medida que crece es muy posible que surjan diferencias de opinión, que comiencen los choques de personalidad, y puede que haya apegos a las propias opiniones. Uno debe ser muy cuidadoso. Esto es como el fuego; no permitas que el fuego comience. Pero si ya ha comenzado, asegúrate de que sea extinguido inmediatamente. No permitas que se difunda. Siempre recuerda las palabras del Buddha:

*Vivādaṃ bhayato disvā,
avivādañ ca khemato,
samaggā sakhilā hotha,
esā buddhānusāsānī.*

*Viendo peligro en la disputa,
seguridad en la concordia,
moren juntos en fraternidad,
ésta es la enseñanza del Iluminado.*

Si encuentras alguna falta en alguien, por supuesto que puedes ir y decirle humildemente, con *mettā* y compasión: "Mira, siento que esta acción que has realizado no es concordante con el Dhamma". Intenta convencerle, pero si no se convence no generes negatividad, genera más compasión. Intenta nuevamente, y si nuevamente esa persona no comprende entonces informa a alguien más antiguo y deja que él lo intente. Si esto no ayuda deja que otro antiguo lo intente. Si esto no da resultado, ten compasión por esa persona.

Si tienes ira y odio, ¿Cómo puedes ayudar a alguien? Ni siquiera te has ayudado a ti mismo. Se cuidadoso. Recuerda, *vivādaṃ bhayato disvā*, cuando creas animosidad o controversia se da una situación delicada. Ésta es una familia y uno de sus miembros se ha debilitado. La familia completa debe ayudar a fortalecerlo. No lo condenes o trates de empujarlo hacia afuera. Esta persona necesita nuestra compasión, no nuestro odio.

Si continuamos teniendo esta actitud entonces el Dhamma permanecerá con nosotros todo el tiempo porque primero hemos comenzado a ayudarnos a nosotros mismos. No debe haber nada más que amor y compasión. Éste debe ser el lineamiento de todo servidor del Dhamma.

Doha

Dūra rahe durabhāvanā, dveṣa hoyā saba dūra.

Nirmala niramala citta meṃ, pyāra bhare bharapūra.

Que la mala voluntad se aleje, qué se disipe toda la aversión.

Qué el corazón puro e inmaculado se colme de amor.

El Ofrecimiento del Dhamma

por S. N. Goenka

*Leṇatthañca sukhatthañca, jhāyituñca
vipassitum; viharādānaṃ saṅghassa,
aggaṃ Buddhena vaṇṇitaṃ.
Tasmā hi paṇḍito poso,
sampaṣsaṃ atthamattano;
vihāre kāraye ramme,
vāsāyetha bahussute..*

Protegida y propicia para la concentración y el entendimiento,
Un lugar para la meditación es elogiado por el Buddha
como el más grande ofrecimiento para el Saṅgha.
Por lo tanto, un hombre sabio, considerando su propio bienestar,
debería construir un lugar agradable en el que pueda residir (y
practicar) aquel que ha escuchado bastante sobre el Dhamma

El Buddha pronunció los versos de arriba a los comerciantes de Rajagaha que donaron el primer lugar para la meditación para el Saṅgha.

Cūḷavagga 295

Goenkaji ha hablado frecuentemente sobre el don del dāna, sobre la volición mental del donador y sobre las muchas formas de dar dāna. Él habla sobre el ofrecimiento supremo del Dhammadāna, la transmisión del Dhamma en su forma pura de maestro a estudiante a través de generaciones. Adicionalmente, él indica que existen muchas maneras de compartir el ofrecimiento del Dhammadāna, inclusive para los que no son maestros. A continuación, la parte final de sus palabras sobre este tema, extraído de varios artículos y charlas y adaptado para el Newsletter.

El Dhammadāna del Servicio

De una charla de Goenkaji a los servidores de Dhamma Giri el mes de Junio del 1986 e impreso en "Para Beneficio de Muchos".

Mis queridos servidores del Dhamma:

¿Cuál es el propósito del servicio al Dhamma? Claramente no es el recibir alojamiento y comida, pasar un tiempo en un ambiente cómodo, ni el escapar de las responsabilidades de la vida diaria. Los servidores del Dhamma saben esto muy bien.

Estas personas han practicado Vipassana y se han dado cuenta, por experiencia propia, de los beneficios que ofrece. Han visto el servicio desinteresado de los profesores, administradores y servidores del Dhamma, servicio que les permitió probar el incomparable sabor del Dhamma. Han

comenzado a dar pasos en el Noble Sendero y naturalmente han comenzado a desarrollar la inusual cualidad de la gratitud, el deseo de pagar la deuda por todo lo que han recibido.

Por supuesto que los profesores, administradores y servidores del Dhamma entregan su servicio sin esperar nada a cambio, por lo que no aceptarán remuneración material alguna. El único modo de pagarles la deuda, es ayudando a mantener la rueda del Dhamma en movimiento, dando a otros el mismo servicio desinteresado. Ésta es la noble volición con la cual se debe dar servicio al Dhamma.

En la medida en que los meditadores de Vipassana progresan en el sendero, van saliendo de los antiguos patrones de conducta de estar centrados en sí mismos y comienzan a preocuparse por los demás. Se dan cuenta que la gente sufre en todas partes: jóvenes y ancianos, hombres y mujeres, negros y blancos, ricos y pobres; todos sufren. Saben que, al igual que ellos, otros también han comenzado a disfrutar de felicidad y paz verdaderas siguiendo el sendero. Ver estos cambios motiva en ellos un sentimiento de alegría altruista y refuerza su deseo de ayudar a quienes sufren, a salir de su desdicha a través de la Vipassana. La compasión se desborda y con ella, la volición de ayudar a los demás a encontrar alivio para su sufrimiento.

El Dāna del Pensamiento, el Lenguaje y las Acciones Correctas

El siguiente mensaje de Goenkaji trata sobre la apertura del primer centro en Europa, Dhamma Mahī. Fue escrito para la publicación de “Nouvelles de Vipassana”, la edición francesa del Vipassana Newsletter, aparecido en Junio de 1988.

La hora de la Vipassana ha sonado en Europa. Por muchos años, los estudiantes devotos en Francia y los países vecinos han trabajado arduamente para poner el Dhamma a disponibilidad de los demás. Ahora, con la compra de un centro, esos esfuerzos de muchos estudiantes están dando sus frutos. Estoy profundamente complacido de ver los buenos resultados de vuestro trabajo.

La creación de un centro marca una nueva era en el crecimiento del Dhamma. Es importante comprender su significado.

Un centro de meditación no es una comunidad donde los miembros de una secta pueden vivir aislados del mundo exterior, de acuerdo a sus propias reglas particulares. No es un club diseñado para el placer de sus miembros. No es un templo en el que se realizan ceremonias religiosas. No es un lugar para la socialización.

Por el contrario, un centro es una escuela donde se enseña un tema: Dhamma, el arte de vivir. Todos aquellos que vienen a un centro, ya sea para meditar o para servir, vienen para recibir esta enseñanza.

Para asegurar que el Dhamma sea ofrecido en su fortaleza y pureza, debe seguirse la disciplina en todos los centros. Cuando más se mantenga cuidadosamente esto, más fuerte será el centro. Muchas actividades ordinarias están prohibidas por esta disciplina, no porque haya algo de malo en ellas sino porque son inapropiadas para un centro de meditación Vipassana. Recuerden, éste es el único lugar en vuestro país donde se puede aprender este tipo de Vipassana. La disciplina es una manera de preservar este único propósito en Dhamma Mahī; cuídenla minuciosamente.

Los cimientos del edificio de Dhamma que construirán aquí es *sīla*, (conducta moral). Como saben, emprender *sīla* es el primer paso esencial en un curso de Vipassana, sin él, la meditación sería débil. Es equivalentemente esencial que todos los que sirven en el centro mantengan los Cinco Preceptos tan cuidadosamente como sea posible. Las reglas del Dhamma han sido establecidas en Dhamma Mahī. De ahora en adelante, no deberá matarse en esta tierra, ni robar, ni tener actividad sexual, ni hablar incorrectamente, ni usar intoxicantes. Esto creará una atmósfera de paz y calma propicias para el trabajo de auto-purificación.

Con la base firme de *sīla*, puede proceder la práctica de auto-purificación. Tengan en cuenta que ésta es la tarea más importante en un centro — la primera, la última y siempre. Todos los que vengan a servir al centro, inclusive por unas horas, no deben descuidar también su tarea de meditar. Haciéndolo, fortalecen la atmósfera del Dhamma y dan soporte a otros meditadores.

Éste no es por supuesto el único lugar en Europa en el que se enseña meditación y en el que se practica las enseñanzas del Buddha; no obstante, es el único lugar dedicado a este tipo particular de transmisión de las enseñanzas y este tipo particular de Vipassana. Asegúrense que el centro sea dedicado específicamente para este propósito.

La parte final y esencial de la técnica es *mettā*, y esto también debe ser practicado por todos los que han llegado al centro, ya sea para sentarse o servir. Para que tu meditación y servicio sean provechosos, debes realizarlo alegremente, desinteresada y amorosamente. Sin importar la tarea que emprendas, hazlo con la volición de que por medio de vuestras acciones todos los seres sean felices. Siempre que reciban a otros en el centro, ya sea meditadores o visitantes, háganlo con *mettā*. Penetren esta tierra con vibraciones de amor y buena voluntad, de tal manera que todos los que ha venido aquí sientan que han entrado a un santuario de paz.

De una charla ofrecida el 14 de Marzo, en 1982 en Dhamma Thalī para la inauguración de la construcción de su pagoda.

Existen tantas formas de ayudar. Uno puede ayudar físicamente. Uno puede ayudar verbalmente. Si alguien posee dinero, puede ayudar financieramente. Todo ello es esencial: sin embargo, la mejor forma de ayudar es meditando.

Cuando más mediten los estudiantes antiguos en esta tierra, más se convertirán sus esfuerzos en instrumentos por el bienestar de muchos. Durante la época del Sayagyi U Ba Khin, había muchos de sus estudiantes que había alcanzado el estado del *nibbāna* y podía experimentarlo cuando y durante el tiempo que lo desearan. Uno se puede preguntar, “¿Cómo se libera de su deuda con el Dhamma, el centro y su maestro?” Otros pueden dar el *dāna* del esfuerzo físico o la riqueza u otro tipo de ayuda para liberarse de su deuda. Pero para tan buenos meditadores, era adecuado que por lo menos una vez a la semana, visitaran el lugar y se sentaran en alguna celda por una hora, y que entraran en el *nibbāna*. Este es un gran servicio. Todo el centro se colmaba con esas vibraciones de Dhamma. El Dhamma fortalecido de las vibraciones generadas por cada meditador dependerá de cuánto éste haya meditado y del estado que haya alcanzado, pero todo esfuerzo correcto beneficiará a aquellos que lleguen al centro.

Construir celdas de meditación para los estudiantes es de por sí un acto muy meritorio. No obstante, es mucho más meritorio para todo meditador venir y sentarse una semana para meditar. Éste es el *dāna* de nuestra meditación. Es el *dāna* de nuestras vibraciones meditativas lo que purificará la tierra, lo que la hará madurar, facilitándole a los estudiantes futuros obtener más con menos esfuerzo. Cada persona que haya invertido esfuerzo habrá hecho un esfuerzo por luchar contra las impurezas internas. No obstante, si el ambiente circundante está cargado de vibraciones de Dhamma, el esfuerzo se hará más fácil. Si las vibraciones en el centro son impuras, éstas impiden el progreso, haciendo más difícil para los estudiantes enfrentar las impurezas internas. Estas no permiten al estudiante trabajar apropiadamente. Si los estudiantes reciben la protección de las vibraciones puras del Dhamma, ellos obtendrán gran fortaleza, gran ayuda.

Los meditadores deberían generar *mettā* dentro de ellos. Meditando en el centro, definitivamente nos beneficiamos. No podemos decir cuántos más se beneficiarán de nuestra meditación, cuánto ganarán de nuestro trabajo. La gente se beneficiará durante siglos. Ellos automáticamente serán atraídos por un lugar donde surjan las vibraciones de Dhamma. Mientras perdure el Dhamma en su prístina pureza, la gente meditará y se beneficiará durante siglos.

S. N. Goenka ha hablado frecuentemente del servicio del Dhamma es una parte integral para el crecimiento y desarrollo sobre este sendero para un estudiante antiguo. Dar el servicio del Dhamma en conformidad con el Código de Conducta para Servidores del Dhamma fortalece a un estudiante de Vipassana a vivir una vida de Dhamma en el mundo exterior.

Con el paso de los años, miles de meditadores jóvenes de Vipassana se han beneficiado tremendamente dando el servicio del Dhamma durante las vacaciones del colegio o inmediatamente terminando sus estudios. El entrenamiento que reciben durante el servicio de Dhamma es una preparación ideal para comenzar una carrera exitosa. Servir en una tierra de Dhamma es una parte esencial para el progreso en el Dhamma.

Aquellos que deseen dar el servicio del Dhamma, pueden contactar al Manager de los cursos en Dhamma Giri, Igatpuri 422 403. Tel: (02553) 244076, 244086; E-mail: info@giri.dhamma.org o con el Manager de Cursos del centro de Vipassana es su área local.

El Código de Disciplina para el Servicio de Dhamma y las solicitudes para tal están disponible en <http://www.dhamma.org/os>.

Mere sukha meṃ śhānti meṃ, bhāga sabhī kā hoyā.

Isa maṅgalamaya Dharma kā, lābha sabhī ko hoyā.

Qué la felicidad y la paz sea compartida por cada uno y por todos.

Qué el generoso Dhamma beneficie a cada uno y a todos.

¡Sé Autodependiente!

por S. N. Goenka

<i>Yogā ve jāyatī bhūri</i>	Ciertamente, la sabiduría surge de la meditación,
<i>ayogā bhūrisa.khayo</i>	sin meditación se deteriora la sabiduría.
<i>etaṃ dvedhāpathaṃ ñatvā</i>	Conociendo estos dos senderos
<i>bhavāya vibhavāya ca</i>	De ganancia y pérdida
<i>tathāttānaṃ niveseyya</i>	Uno debería conducirse a sí mismo
<i>yathā bhūri pavaḍḍhati.</i>	De tal forma de incrementar la sabiduría

Dhammapada 282

(La siguiente adaptación es una traducción de una charla en Hindi para antiguos estudiantes ofrecida por Goenkaji el 26 de Octubre del 2003 en Jamunabai Narsi School, Mumbai en ocasión del nuevo año Hindú. Fue publicado el mes de Diciembre dentro de la edición del Vipāśyana Patrikā).

Os habéis reunido aquí para formar parte de la meditación en grupo del nuevo año. Comprended que es la sesión de meditación lo que importa y no el año nuevo. Cada día, cada momento es equivalentemente importante. Debemos darle importancia a cada momento; debemos darle importancia a la meditación. Es bueno que se hayan reunido aquí hoy. El Buddha dijo "*Samaggānaṃ tapo sukho*." Hay gran felicidad al meditar juntos. Después de todo, ¿qué es la felicidad? Cuando se elimina el sufrimiento, se da felicidad. Así que meditamos para eliminar el sufrimiento.

¿Cuál es la causa del sufrimiento? El sufrimiento es generado por tu contaminación mental. Pasáis toda la vida procurando la causa externa del sufrimiento e intentáis erradicar esa causa, el sufrimiento surge dentro de ti mismo. ¿Por qué ha surgido el sufrimiento? Porque has generado una impureza mental interna. Tan pronto como generas una impureza mental, surge el sufrimiento y fortaleces al hábito de generar impurezas. Cada situación se mantiene surgiendo repetidamente y te mantienes generando impurezas y multiplicando tu desdicha. ¿Cómo puedes liberarte de la desdicha?

No es incorrecto intentar librarte de las causas externas y aparentes de tu sufrimiento. Pero es más importante erradicar la causa interna. El hábito de generar impurezas internas debido a alguna

razón u otra resulta en el hábito de mantenerse desdichado. Deseas estar libre del sufrimiento y por el contrario, desarrollas el hábito de reaccionar con deseo y apego a las sensaciones agradables y aversión hacia las sensaciones desagradables. Este patrón de comportamiento continúa día y noche. Inclusive cuando te encuentras en un profundo sueño y surge una sensación en el cuerpo — si es desagradable, reaccionas con aversión; si es agradable, reaccionas con avidez. Esto continúa todo el tiempo durante las 24 horas.

Aprendes a observar estas sensaciones con consciencia —ya sean agradables, desagradables o neutras— sin generar ninguna contaminación. ¡Suficiente significa suficiente! ¡Has sido un esclavo de las contaminaciones durante tantas vidas! Y esta esclavitud está continuando inclusive ahora, en esta vida. Eres muy afortunado de haber recibido la *Vipassana*, el sendero de la liberación, la vía para librarte del hábito de generar impurezas. Sería necio si no haces un adecuado uso de esto. Líbrate de esta necesidad. Si comprendes la *Vipassana* en su prístina pureza, no cometerás este error.

Tú mismo debes luchar la batalla contra estas contaminaciones; debes vencerlas y erradicarlas. Tienes que comprender esto sin generar ego. ¿Por qué deberías de generar ego? Si tus manos o tu cuerpo se ensucian, entonces inmediatamente te lavas. No generas ego por lavar tus manos o tu cuerpo. Si se ensucian, es tu responsabilidad limpiarlos. ¿Quién más puede limpiarlos? Similarmente, si la mente se contamina, es tu responsabilidad limpiarla. No hay ni una razón para desarrollar ego.

Cada meditador debería comprender que es totalmente responsable por las impurezas de su mente. Ningún poder externo o entidad invisible ha contaminado tu mente. ¿Por qué habría de contaminar la mente de la gente cualquier ser invisible y hacerlos desdichados? Permanecemos generando impurezas en nuestras mentes por estar llenos de ignorancia. Comprende esto, no permitas que surjan nuevas impurezas y erradica las antiguas de tal manera de librarte del sufrimiento, de la esclavitud y progresar en el sendero de la liberación. Ésta es la ley de la naturaleza.

En la antigua India, esta ley era llamada *ṛta*, la esencia del *Dhamma*. Si contaminas tu mente serás desdichado. Si eliminas estas impurezas, serás feliz. Esta ley de la naturaleza es inmutable; nadie puede cambiarla. Si plantas una semilla de sufrimiento, el fruto será también de sufrimiento. Si plantas una semilla de felicidad, el fruto será también de felicidad. Tan simple, y aún así nos olvidamos de esto. La *Vipassana* se perdió en la India debido a que fue olvidada esta simple ley.

Hubo muchos motivos por las que esta ley se perdió. Una razón era la creencia de que alguien nos bendeciría y nos liberaría. Puedes esperar toda tu vida engañándote. ¿Por qué alguien te bendeciría sólo a ti y no al resto? Un Dios así es llamado todo poderoso y totalmente compasivo. O aquel que se

libera no posee el poder de liberar a nadie o no posee compasión por todos. Así te engañas y olvidas el Dhamma cuando crees que alguien más te liberará debido a que has evocado sus rezos, lo has glorificado, adulado y venerado. ¡Qué tipo de liberador es éste que se complace en escuchar elogios y adulaciones!

Comprende que es tu responsabilidad eliminar tus propias impurezas. Alguien puede hacerte el favor de mostrarte compasivamente el camino. Cuando la gente comienza a comprender que tienen que liberarse moldeándose de acuerdo a la ley de la Naturaleza — o la ley del Dios Todopoderoso — comienza a caminar por el sendero del *Dhamma*, el sendero de la liberación. Sin embargo, cuando la gente comienza a comprender esto, los predicadores se sienten amenazados de que decline sus influencias. Si la gente siente que puede liberarse no habrá necesidad de predicadores. Así que los predicadores difunden esta propaganda: “Eres demasiado débil, demasiado impuro para liberarte. Vamos, realicemos estos ritos o rituales o recitemos estos textos sagrados, el cual nos limpiará de todos nuestros pecados.

Pareciera ser una vía muy fácil comparado con el arduo esfuerzo de practicar *Vipassana* y lograr el dominio sobre la mente. “Este esfuerzo es demasiado para nosotros. Estos predicadores harán algo por nosotros y seremos liberados. Alguien nos bendecirá.” Debes tener mucho cuidado de no caer en esta engañosa trampa. ¿Por qué está sufriendo todo el mundo? Tanta gente rezando, y aún así ¿por qué no eliminan su sufrimiento? Has dejado de entender, y como resultado, has dejado de desarrollarte.

Puedes creer que el mundo ha sido creado por un Dios Todopoderoso y que él ha hecho todas estas leyes. Si es así, y si deseas complacerlo, debes seguir estas leyes y él estará complacido. En vez de eso, ¡rompes sus leyes pero cantas sus prédicas! Así como rompes las leyes del estado y envías un soborno a los funcionarios del gobierno para hacer tu trabajo. Has degradado a tu Dios al mismo nivel que los funcionarios corruptos del gobierno.

¿Por qué se perdió esta técnica en la India? Se perdió porque fue a parar en manos de los predicadores. Esto ocurrió en todas las sectas y no sólo en una sola secta. La tradición del *Buddha* no fue una excepción y los predicadores de esta tradición también comenzaron a hacer lo mismo. “Vengan, realizaremos este ritual, les enviaremos *mettā*, nosotros los liberaremos de todos sus pecados.”

Adicionalmente, algunos de ellos dijeron “No les pedimos que realicen ningún ritual. No les pedimos ningún ofrecimiento. Les enviaremos *mettā* por una hora y eliminaremos su negatividad”. ¿Por qué alguien trabajaría, si fuera posible eliminar todos los pecados sentándose frente a un maestro recibiendo *mettā* por una hora? Este tipo de maestros son enemigos del *Dhamma*.

Dhamma es *Dhamma* sólo si te haces autosuficiente. Así que es responsabilidad de todo profesor de Vipassana enseñar a la gente a hacerse autosuficiente. "*Attā hi attano nātho*" Tú eres tu propio maestro y nadie más. "*Attā hi attano gati*" Tú haces tu futuro, tanto el benéfico como el perjudicial y también el estado de la total liberación más allá de todos los estados condicionados. Si comprendes esto apropiadamente, ningún profesor será capaz de hacerte daño en ningún sentido. Luego, si algún profesor dice "Siéntate enfrente de mí por una hora, te enviaré *mettā* y absolveré todos tus pecados." entonces, te levantarás y te irás ya que no deseas ese tipo de *mettā*.

Un estudiante puede sentarse enfrente del maestro con las manos juntas e implorar, "¡O maestro! Por favor limpia todos mis pecados." Hoy, este tipo de maestros pueden hacer esto en virtud del prestigio y el respeto que obtienen de los estudiantes ya que ellos se sientan en el *Dhamma seat*. Después de una o dos generaciones, estos maestros comenzarán a pedir ofrecimientos. "Hemos eliminado todas tus impurezas y no nos has dado nada. Cualquier cosa que des será de mucho mérito, que te llevará a los cielos o a los planos celestiales más elevados" Comenzará esta práctica.

Por eso les estoy dando a todos y ahora esta advertencia. Sin importar que esté aquí o no, no permitan que el *Dhamma* se corrompa. Cada meditador debería aprender a mantenerse sobre sus propios pies. La tarea de cada profesor es enseñar a la gente a hacerse auto dependiente y a inspirar la liberación. "Has contaminado tu mente, tú mismo tendrás que eliminar estas impurezas. Estamos mostrándote el sendero que hemos recibido. Si caminas sobre este sendero, eliminarás tus impurezas."

Si se sigue esto, el *Dhamma* permanecerá puro por siglos y traerá grandes beneficios para todos. Pero si aparece esta prédica — "Yo te liberaré o Yo pediré a un poder invisible que te libere" — el *Dhamma* se corromperá a igual que fue corrompido en el pasado.

Por lo tanto, aquellos maestros de Vipassana y estudiantes que sean sabios, deben estar alertos. Deben liberarse de su ego y con humildad, deben preservar el *Dhamma* en su prístina pureza para beneficio de más y más gente. Si cada uno comprende esto y el *Dhamma* se difunde, esto llevará a la verdadera felicidad, al verdadero bienestar. El sendero de la liberación se desplegará para toda la humanidad que sufre. Cualquiera que camine sobre el sendero se beneficiará de él y se preservará el sendero.

Caso contrario, este sendero se perderá gradualmente si la gente desarrolla el sentimiento "¿Por qué debemos esforzarnos si alguien más va a liberarnos? ¿Por qué deberíamos ir a un curso de meditación de 10 días donde debemos mantener silencio y nos privamos de la cena? No iremos. Esta persona nos enviará *mettā*, así seguro que nos liberaremos." Algunas personas necias harán esto en el futuro.

Sin embargo, aquellos meditadores de Vipassana que sean sabios no alentarán semejantes necedades y en vez de ello sentirán: “¡Hemos recibido una joya muy preciosa! ¡Nos ha beneficiado tanto! ¡Qué más y más gente obtenga el mismo beneficio! ¡Existe tanta gente sufriendo en el mundo. ¡Qué ellos obtengan el sendero correcto!. ¡Qué ellos también encuentren la manera de librarse de su sufrimiento mediante su propio esfuerzo!” Este sentimiento es muy benéfico.

Si el *Dhamma* va a restablecerse, debe ser establecido en su prístina pureza. ¡Qué surja este sentimiento de que el Dhamma se restablezca en su forma pura por un largo tiempo!.

Ayudemos a establecer el Dhamma puro en lo mejor de nuestras posibilidades. ¡Qué resulte en gran felicidad y armonía! ¡Qué todos los seres estén en paz, sean felices, se liberen!

Bhavatu sabba maṅgalaṃ!

Camina Tú Mismo por el Sendero

por S. N. Goenka

*Tumhehi kiccaṃ ātappaṃ, akkhātāro tathāgatā;
paṭipannā pamokkhanti,
jhāyino mārabandhanā.*

Debéis hacer vuestro propio trabajo;
Los Iluminados sólo mostrarán el camino.
Aquellos que practiquen meditación
Se librarán de las cadenas de la muerte.

Dhammapada 276

(El siguiente artículo ha sido traducido y adaptado de la séptima serie de 44 discursos en Hindi transmitido por la cadena de TV Zee de la India. Fue originalmente publicado en 1999 dentro de la edición del Vipassāna Patrikā).

Aquel que va a un centro de meditación para aprender Vipassana debería comprender claramente que el primer paso es observar objetivamente la verdad relacionada con la propia respiración natural.

No debería añadirse ninguna palabra a la respiración natural ni siquiera por descuido. Uno puede concentrar la mente y calmarla repitiendo alguna palabra. Sin embargo, la acumulación de las impurezas estará ardiendo internamente, tal como lo hacía antes. En cualquier momento, estos volcanes durmientes pueden erupcionar y dominar la mente haciendo a uno desdichado.

Por lo tanto, aquellos que deseen erradicar sus impurezas en la profundidad de la mente no deberían usar ni una palabra. En otros tipos de meditación el uso de una palabra tiene su propio beneficio. Pero no puede erradicar las impurezas en la profundidad de la mente.

Uno puede repetir una palabra para concentrar la mente, así como una madre canta una canción de cuna para poner a dormir a su hijo. Ella repite la canción de cuna y el niño se duerme. De igual manera, cuando se repite una palabra, la mente se concentrará en ello. Pero esta palabra se convierte en un obstáculo en el objetivo de la observación de la verdad en el momento presente.

Puedo comprender este obstáculo porque yo mismo solía meditar con la ayuda de palabras. Esto ha sido confirmado por la experiencia de otros que han enfrentado los mismos obstáculos. Un gran santo de la India, Kabir, dijo lo mismo. A medida que uno continúa meditando con la ayuda de una palabra, surge el eco desde el interior lo cual es conocido como un *ajapā jāpa* (cántico no cantado). Éste adopta la forma de una fina cuerda y la misma cuerda se convierte en un obstáculo en la

investigación de la verdad del universo interno. Por lo tanto, uno es incapaz de lograr la Verdad Última, más allá de la mente y la materia.

Kabir dijo:

*Tāgā tūtā, nabha meṃ vinasagā,
sabad ju kahāṃ samāyī re.*

La cuerda se ha roto; no puede mantenerse en el universo interno. ¿Cómo puede una palabra que es burda permanecer?

Por lo tanto, uno no debería utilizar ningún objeto que se convierta en un obstáculo para el progreso futuro sobre este sendero. Uno debe aprender la verdad sobre uno mismo al nivel de la experiencia: respecto al cuerpo y la mente de uno y la interrelación entre las dos; y respecto a la generación, multiplicación y erradicación de las impurezas mentales. Uno debe observar la verdad tal como es, tal y como es. Entonces, se mantendrá el progreso. El proceso de la respiración está relacionado con ambos fenómenos: la mente y el cuerpo. Observando la respiración objetivamente, la verdad perteneciente al cuerpo y la mente se hará más y más clara.

Puede haber dificultades iniciales. Aquel que desea erradicar las impurezas desde la profundidad mental tendrá que afrontar estas dificultades. La mente es tan agitada, tan inestable, no sólo en el nivel superficial sino en el nivel profundo. Es como un mono, esta mente de mono se mantiene saltando de una rama a otra. Tan pronto como deja una rama, se agarra de otra. Está tan agitada, tan perturbada, es tan miserable. Es salvaje; tiene que ser domada. Y uno debe hacer este trabajo muy pacientemente.

Este trabajo es similar a la tarea de domar un animal salvaje, como un búfalo salvaje o un elefante salvaje. Una persona sabia y experimentada que tiene que domar a un animal salvaje, trabaja muy paciente y persistentemente debido a que el animal salvaje no es domado tan pronto como se comienza a trabajar. En casa, uno no puede hacer este trabajo continuamente. También, uno no será capaz de hacer este trabajo pacientemente a pesar de las dificultades debido a que no hay un maestro para dar las instrucciones apropiadas. Pero cuando uno se une a un curso dentro de un centro Vipassana, uno es capaz de trabajar continuamente y a pesar de las dificultades, uno continúa haciendo el esfuerzo de domar la mente.

No es posible para una mente concentrarse totalmente y estar libre de impurezas tan pronto como comienza a trabajar. La mente divagará repetidamente. Y cuando divague será dominada por el deseo, dominada por la aversión. Y debido a esto, el meditador se agitará más y más. “Oh, ¿qué tipo de mente tengo? Está llena de deseo, tan llena de aversión. No se mantiene en el momento presente en lo absoluto. Nuestro maestro dice que uno debería vivir en el presente pero mi mente no se mantiene en el presente. Es tan miserable.” Uno ha perdido la paciencia. Uno ha perdido la

ecuanimidad. Uno ha perdido el equilibrio mental. ¿Cómo puede el trabajo proceder? Uno debe trabajar muy pacientemente. Si la mente divaga, uno acepta la realidad presente que ha divagado. Si la mente está llena de deseo, uno acepta la realidad presente de que está llena de deseo. Uno simplemente lo acepta: “En este momento, mi mente está llena de deseo.” o “En este momento, mi mente está llena de aversión.” Uno, continúa observando el estado mental, tal como es. Uno observa la respiración natural desapasionadamente, objetivamente, sin ninguna identificación personal.

Algo ha ocurrido en el plano físico o mental y uno comprende, “Estoy observando” Uno comienza a trabajar en esta forma. A medida que uno progresa, uno alcanzará un estado en el que el “Yo” desaparecerá, este “estoy observando” también desaparecerá. Algo ha ocurrido y uno comprende, “Está siendo observado.” No hay observador; tan sólo hay observación objetiva.

Influenciado por la Vipassana, Patanjali, un sabio de la India que vivió algunos siglos después del Buddha dijo, “*Draṣṭā dṛśīmātra*” — Al ver sólo debe haber lo visto. Posteriormente, esta observación objetiva también termina, y quedó sólo la consciencia en el plano de la experiencia directa. Esta consciencia es *sammā dīṭṭhi* — entendimiento correcto, conocimiento correcto. Esto lleva al meditador eventualmente hacia el estado final de la liberación.

Inicialmente, uno debe pasar a través de muchas dificultades. Cuando un búfalo salvaje o un elefante salvaje entran en una habitación humana, causan mucho daño, mucha destrucción, mucho pánico. Pero después que uno ha domado a la bestia salvaje, trabajando pacientemente, sirve de una gran e inmensa ayuda. Toda su fortaleza es utilizada constructivamente.

La mente es más poderosa que miles de elefantes. Cuando es destructiva, es más dañina que mil elefantes salvajes. Al mismo tiempo, cuando es domada, dará mucho más servicio que mil elefantes domados. Una mente domada generará mucha felicidad. No obstante, uno debe trabajar pacientemente.

Un meditador debería comprender también que “Tengo que hacer este trabajo yo mismo. Es mi responsabilidad.” Esto no es egoísmo. A veces, debido que se perdió en la India por algún tiempo, algunas personas no comprenden esta técnica de Vipassana apropiadamente y la critican. Ellos consideran la idea de liberarse eliminando las impurezas personales como algo egoísta. ¡Oh no! Esta técnica de meditación te llevará a un estado donde se disuelve completamente todo el ego y sólo existe *anattā* (ausencia de ego). La idea del “yo”, “mío”, “mi alma” llega a un fin.

El liberarse uno mismo no es egoísmo es una responsabilidad. A igual como uno se baña cada mañana debido a que es responsable de mantener limpio el cuerpo. ¿Quién más lo hará? ¿Uno infla su ego bañándose? Es una responsabilidad personal. Si el cuerpo se ensucia, se enferma. Debe mantenerse libre de enfermedad, por lo tanto, uno debe limpiarlo. Similarmente, la mente se ha

hecho impura. ¿Quién ha hecho la mente impura? Ha sido responsabilidad de cada uno. Alguien lo hizo lleno de ignorancia debido a que no poseía un entendimiento correcto. Ahora el trabajo de limpiarla es responsabilidad propia de cada uno. Uno debe hacerlo por uno mismo; nadie más puede hacerlo.

Uno frecuentemente sufre de ilusión, “Soy tan inútil, tan débil, ¿cómo voy a poder liberarme? Alguien tendrá piedad de mí. Alguien me liberará lleno de compasión”. Una persona así de confundida debería comprender, “¿Por qué el salvador debería liberarme sólo a mí? ¿Soy alguien especial? ¿Sólo porque me he convertido en un experto en la falsa prédica, alguien Todopoderoso me liberará?” ¿Por qué el salvador te liberaría sólo a ti? Todo el mundo es muy desdichado, y aún así, él no libera a nadie.

Está claro que cada persona tiene que liberarse a sí misma erradicando sus propias impurezas. Cada persona ha atado nudos internos, y estos nudos han de ser desatados por su propio esfuerzo.

Alguien lleno de compasión puede habernos mostrado el camino. Alguien que ha alcanzado el estado de la liberación caminando sobre el sendero, un Buddha, mostrará el camino. Pero en realidad uno mismo tiene que caminar sobre este sendero. Uno debe atravesar todo el sendero caminando paso a paso. Al comienzo, alguien puede compasivamente decir, “Toma mi mano y camina” Alguien puede caminar por un tiempo y acompañarnos pero inclusive así uno mismo debe caminar por el sendero. Cuanto más pronto una persona se libere de la ilusión de que alguien lo llevará en hombros hasta el objetivo final, más benéfico será para dicha persona.

¿Por qué alguna fuerza invisible habría de generar impurezas en la mente de todos los seres vivos y hacerlos desdichados? Uno mismo ha acumulado impurezas; uno mismo tendrá que erradicar las impurezas. Alguien puede amorosamente mostrarnos el sendero.

Como dice el Buddha:

"Tumhe hi kiccaṃ ātappam, akkhātarō tathāgatā."

Debes hacer tu propio trabajo; los Iluminados sólo muestran el camino.

El Buddha pudo mostrar el sendero porque él mismo había caminado a través de todo el sendero y había alcanzado el objetivo final. Es por ello que se convirtió en un Tathāgatā (una persona iluminada). Lleno de compasión por todos los seres que sufren, lleno de amor explicó a la gente que es su responsabilidad caminar sobre el sendero de la liberación. Cuanto más pronto comprenda una persona que uno debe caminar por uno mismo sobre el sendero, más afortunada es dicha persona. Alguien que espera a que alguien lo libere porque es un inútil jamás caminará sobre el sendero. Uno debe hacer su propio esfuerzo. Habrá muchas dificultades y obstáculos en el sendero.

Alguien puede tropezar y caer, pero debería levantarse y comenzar a caminar otra vez hasta alcanzar el estado de la liberación.

Un incidente:

El Buddha estaba residiendo en Sāvatthi, la capital de Kosala, la ciudad más densamente poblada en la India de aquellos tiempos. Muchos monjes y monjas, así también como gente laica, hombres y mujeres, iban a su centro de meditación para escuchar sus discursos y aprender la meditación. Algunas personas iban sólo para escuchar los discursos, pero nunca ponían en práctica su enseñanza. Una de estas personas llegó un día temprano y encontró solo al Buddha. Se aproximó y dijo, “Señor, tengo una pregunta que surge en mi mente repetidas veces. Me cohíbo de preguntar enfrente de otros. Estoy complacido de que hoy se encuentre solo. Con su permiso, le haré una pregunta.”

El Buddha respondió, “No debería haber ninguna duda sobre el sendero del Dhamma; acláralas. ¿Cuál es tu pregunta?”

“Señor, he estado viniendo a su centro de meditación durante muchos años y he notado que mucha gente llega ante usted. Algunos de ellos, puedo verlo, han alcanzado definitivamente el estado final y se han liberado completamente. Puedo ver que otros han experimentado un gran cambio en sus vidas, aunque no estén todavía completamente liberados. Pero señor, habemos algunas personas, que no hemos cambiado nada. Somos tal cual como éramos antes.

¿Por qué es así, Señor? La gente llega ante usted, una gran persona, tan poderosa y compasiva. Ellos toman refugio en usted y aún así no hay ningún cambio. ¿Por qué no usa todo su poder y compasión para liberarlos a todos?”

El Buddha sonrió. Esto era lo que enseñaba cada día, pero si alguien no quería comprender ¿qué se podía hacer? Intentó explicarlo nuevamente. Él tenía diferentes formas de explicarlo. A veces explicaba algo haciendo una contra pregunta.

“¿De dónde eres?”

“De Sāvatthi, Señor”

“Sí, pero tus rasgos faciales y tu lenguaje muestran que no eres de esta parte del país. Has venido de otra región y te has establecido aquí.”

“Está en lo cierto, Señor. Soy de la ciudad de Rājagaha, la capital del estado de Magadha. Vine y me establecí aquí en Sāvatthi hace algunos años atrás.”

“¿Has cortado todos tus nexos con Rājagaha?”

“No, señor. Aún tengo parientes y amigos allá. Tengo negocios allá. Visito Rājagaha muchas veces al año y regreso a Sāvatti.”

“Habiendo viajado por el camino desde aquí a Rājagaha, definitivamente que ¿debes conocer el camino muy bien?”

“Oh, sí señor, lo conozco perfectamente.”

“Y tus amigos, que te conocen, ¿deben saber que eres de Rājagaha y que te has establecido aquí? También deben saber que visitas frecuentemente Rājagaha y que conoces muy bien el camino hacia Rājagaha.”

“Sí señor, todos aquellos que son cercanos a mí saben que soy de Rājagaha y que conozco el camino a Rājagaha muy bien.”

“Entonces puede ocurrir que algunos de ellos te pidan que les expliques el camino de aquí a Rājagaha. ¿Ocultas algo o les explicas el camino claramente?”

“Señor, ¿por qué habría de ocultarlo? Se los explico tan claramente como puedo: se va hacia el este desde aquí y se llega a la ciudad de Benāras. Se continúa hasta llegar a Gāya. Se sigue y se llega a Rājagaha.”

“¿Y toda la gente a quien le explicas el camino tan claramente llega a Rājagaha?”

“Señor, ¿cómo podría darse esto? Sólo aquellos que caminan a través de todo el camino llegarán a Rājagaha.”

“Esto es lo que deseo explicarte. La gente viene ante mí sabiendo que ésta es una persona que ha caminado todo el sendero desde aquí hasta el *nibbāna* y lo saben perfectamente. Ellos me preguntan sobre el sendero. ¿Por qué habría de ocultarlo? Se los explico claramente: “Éste es el sendero. En el camino atravesarás estas estaciones; pasarás a través de estas experiencias. Proseguirás y llegarás al estado de la liberación, experimentarás la verdad última.”

“Explico el sendero muy claramente. Si alguien se satisface sólo con mis explicaciones y se inclina tres veces diciendo, ‘*sādhu, sādhu, sādhu*, lo ha explicado muy bien, Señor’ pero no da ni un solo paso sobre el sendero ¿cómo alcanzará el objetivo final?”

“Uno debe comenzar a caminar sobre el sendero y si da diez pasos estará diez pasos más cerca del objetivo final. Alguien que dé cien pasos estará cien pasos más cerca del objetivo final. Y si alguien da todos los pasos sobre el sendero alcanzará el objetivo final. Debes caminar sobre el sendero por ti mismo.”

Todos aquellos que ha comenzado a caminar sobre el sendero de la liberación, el sendero del Dhamma puro, han comenzado a caminar sobre el sendero de la purificación total de la mente. Han comenzado a caminar sobre el sendero de la liberación total, el sendero que conduce a la verdadera felicidad, la verdadera armonía, la verdadera liberación. Aquellos que caminan sobre el sendero del Dhamma puro descubren la verdadera felicidad, la verdadera paz, la verdadera armonía. La verdadera liberación de todas las desdichas.

¡Qué todos los seres sean felices!

Mi Amigo Munindraji

por S. N. Goenka

Manopubbaṅgamā dhammā,

manoseṭṭhā, manomayā.

manasā ce pasannena,

bhāsatī vā karoti vā.

tato naṃ sukhamanveti,

chāyā'va anapāyinī..

La mente precede todos los fenómenos.

La mente es su líder.

Todos los fenómenos están hechos de mente.

Si con una mente pura, uno debiera hablar o actuar

La felicidad lo seguirá

como su sombra que nunca lo abandona

Dhammapada 2

“Sr. Goenka, por favor diríjase a Thathana Yeikta (centro de meditación) y reúnase con su invitado de la India. Si lo deseara, puede servirle comida vegetariana”

Esta llamada telefónica fue de mi amigo, U Chan Htoon, quien era el Procurador General de Myanmar así como también el Secretario General del Concilio del Buddha Sāsana. Después de dar recepción al Chattha Sangayana, el gobierno de Myanmar decidió invitar a personas de diferentes países que deseaban aprender Vipassana y tratarlas en condición de invitados. Se invitaron a muchas personas a Myanmar. Muchos laicos tuvieron la oportunidad de adquirir méritos a través del ofrecimiento de donaciones (*dāna*) para este proyecto del Gobierno. El Primer Ministro, U Un, me envió un mensaje consultándome si podía adquirir méritos formando parte de este proyecto. Por entonces, yo me había beneficiado inmensamente con la práctica de Vipassana. Por lo tanto, deseaba que más y más personas se beneficiaran mediante la práctica de esta benevolente técnica y hacer que sus vidas se hagan verdaderamente significativas. Tales sentimientos surgieron en mi mente repetitivamente. Por lo tanto, consideré una gran fortuna formar parte en este noble proyecto y complacidamente acepté patrocinar el viaje y otros gastos de dos peregrinos. U Chan Htoon decidió confiarle a mi familia la responsabilidad de hospedar a un peregrino Japonés y a otro Indio.

El peregrino de la India había llegado a Rangún (Yangon en la actualidad) de previos viajes. El gobierno había arreglado su hospedaje en Thathana Yeitka. U Chan Htoon me había telefoneado para informarme sobre su llegada. Me dirigí a Thathana Yeitka para reunirme con mi invitado y servirle los alimentos. Vi que se trataba de un hombre de mi edad esbelto y pequeño. Su rostro era

muy sereno y sus ojos estaban llenos de humildad. Supe que era miembro de la comunidad Barua de la parte Este de Bangladesh y que era devoto del Buddha de nacimiento. Él había adoptado los votos de celibato. Era llamado *anāgārika*, debido a que no se había casado y no tenía familia. Aún así no se había probado los hábitos, lucía ropas blancas y vivía la vida de un monje (*bhikkhu*). Se había establecido en la India con muchos otros miembros de su comunidad y había sido nombrado superintendente del templo de Bodhgaya.

Como la beneficiosa técnica de Vipassana enseñada por el Buddha había estado totalmente perdida en la India, había llegado a Myanmar para aprenderla. Éste fue mi primer encuentro con Angarika Munindra Barua, quien se convirtió en un amigo muy íntimo. Nosotros lo llamábamos respetuosamente Munindraji.

Después de pocos días, me dijo que había desarrollado un gusto por la comida hecha en Thathana Yeitka. Por lo tanto, no necesité preocuparme por llevarle la comida diariamente. Dejamos de enviarle comida diariamente, pero vendría a mi casa una vez cada cinco a diez días para degustar de la comida India. Illaichi Devi [Mataji] solía estar feliz de servirle comida India ya que le gustaba mucho.

En tres meses, culminó sus estudios de Vipassana. Luego expresó su deseo de residir en Yangon por unos cuantos meses para estudiar el Abhidhamma. Los estudios de Abhidhamma de Myanmar son grandemente elogiados y renombrados en todos los países Budistas. Los birmanos poseían un profundo conocimiento sobre este tema, por lo tanto, Munindraji quiso emprender un estudio especial del Abhidhamma bajo la tutela de ellos. Mientras residía en Thathana Yeitka, se había hecho amigo de muchos padres de familia quienes se sentían muy felices de hospedarlo en sus casas y proveerles comida y otros requerimientos a alguien que consideraban bueno y un simple devoto seglar (*upāsaka*). Munindraji me solicitó permiso para esto ya que era mi invitado. ¡Qué objeción podía tener! Estaba muy feliz con esta saludable resolución.

Inclusive entonces, iba a mi residencia cada cinco a diez días para probar comida India. Mi familia había también hecho los arreglos para cumplir con sus necesidades diarias. Sus requerimientos eran muy simples, los cuales podían haber sido fácilmente satisfechos por cualquier seglar ordinario.

Munindraji se quedó en Myanmar nueve años y estudió el Abhidhamma así como los otros Pitakas en detalle. Cuando llegaba a mi casa por comida India y si era feriado, solía tener el beneficio de discutir el Dhamma y el Pali con él. Durante este tiempo, él también visitó otros centros de meditación y aprendió muchas otras técnicas de meditación.

A veces, teníamos discusiones sobre la meditación. Después de saber sobre mis experiencias en la meditación, estaba bastante atraído a la técnica de meditación de Ledi Sayadaw que era enseñada por Sayagi U Ba Khin. Estaba ansioso también de aprender esta antigua técnica de Myanmar.

Sin embargo, mi maestro se rehusó a aceptarlo en un curso. Intercedí por mi amigo ante Sayagyi. Otro estudiante de Sayagyi, U Lun Baw, Presidente de la Comisión de Servicio Público de Myanmar, quien era muy devoto a Munindraji, también le solicitó a Sayagyi aceptar a Munindraji. Pero aún así Sayagyi se rehusó. Existía una razón para esa resolución.

Algún tiempo atrás, un monje (*bhikkhu*) de la India había llegado de un centro de meditación para aprender Vipassana, pero antes de terminar el curso de tres meses, su mente se desequilibró. Yo solía llevarle comida India. Cuando me reuní con él, encontré que su estado mental se había desequilibrado bastante. Por lo tanto, me reuní con el maestro principal del centro y le pedí su autorización para llevar al *bhikkhu* a mi casa. En unos días recobró su estado mental normal y volvió a ser totalmente saludable.

Él estaba feliz de saber que era un estudiante de Vipassana. Estaba más feliz aún cuando supo que mi profesor era Sayagyi U Ba Khin a quien conocía íntimamente en el pasado. Antes de la guerra con Japón, él fue Ingeniero Manager cuando Sayagyi era Funcionario de Contabilidad del Sistema de Ferrocarriles de Birmania (Myanmar). Se entusiasmó de encontrarse con Sayagyi. Lo llevé a donde Sayagyi. Como era un viejo amigo, Sayagyi hizo los arreglos para un curso especialmente para él. Trabajó con gran devoción y entusiasmo y se benefició bastante con el curso.

Después del curso, antes de regresar a la India, se dirigió a Mandalay para reunirse con algunos amigos de la preguerra. Ahí, impartió un discurso público, en el cual expresó sus elogios a la antigua técnica de Vipassana enseñada por Sayagyi. Desgraciadamente, también denunció al centro de meditación donde había estado primero para aprender Vipassana apenas llegó de la India. Cuando Sayagyi se enteró de ello después de su regreso a Yangon, estaba muy insatisfecho. Dijo, “es un *kamma* perjudicial criticar a cualquier *bhikkhu* o a sus enseñanzas. No deberías hacer esto.” Sin embargo, lleno de entusiasmo, inclusive en Yangon, mientras permanecía en mi residencia, repetía una y otra vez que la Vipassana que era enseñada en la tradición de Ledi Sayadaw era la mejor y que todas las otras eran inferiores.

Él regresó a la India pero Sayagyi estaba muy molesto con este incidente. Así que adoptó la fuerte decisión que si alguien ya había tomado un curso de Vipassana con un profesor monje, no le permitiría tomar cursos bajo su tutela. Estaba totalmente en contra de cualquier tipo de disputa o de argumentos que se generaran por medio de la comparación de diferentes técnicas. Él poseía un natural sentimiento de devoción hacia los monjes. Por lo tanto, no podía aceptar nada que se dijera en su contra. Fue por esta razón que Munindraji no pudo obtener la oportunidad de aprender la técnica a través de él.

Munindraji estaba muy desilusionado al respecto pero yo no podía ayudarlo.

Después de serios estudios de literatura Budista durante nueve años en Myanmar, Munindraji retornó a la India y se estableció en Bodhgaya.

Cuando llegué a la India el mes de Junio de 1969, estaba desalentado por la situación que encontré. Era totalmente imposible conducir un curso residencial de diez días sin la contribución activa de otros servidores. Sin embargo, en muy pocos días, la familia Adukia asumió el reto de organizar un curso de Vipassana en Mumbai que se llevó a cabo con éxito. Después de ello, los cursos empezaron a organizarse en diferentes lugares de Mumbai y el sur de la India. Sin embargo, era muy difícil organizar un curso en el Norte de la India. Mi amigo íntimo, Shri Yashpal Jain organizó un pequeño curso en Delhi en la casa de hospedaje de Birla Mandir, después del cual, se organizaron más cursos en el Norte de la India.

Yo estaba muy entusiasmado de organizar un curso en Bodhgaya. El administrador de Samanvay Ashram, Shri Dwarko Sundrani, llegó para organizar uno. Munindraji proporcionó mucha ayuda para la realización del curso. Él mismo deseaba participar en él. Pero ¿cómo podía aceptar en mi curso a alguien que había sido rehusado por mi maestro Sayagyi? Debido a su gran motivación, telefoneé a Sayagyi a Yangon. Él dio su autorización inmediatamente debido a que en la India, no existía el peligro de ninguna controversia generada por la comparación de la Vipassana enseñada por otro *Bhikkhu*.

Munindraji estaba totalmente complacido de poder integrarse al curso. Experimentó el surgimiento y la desaparición de los *kalāpas* [pequeñas unidades indivisibles de la materia] en todo el cuerpo, el estado de *bhaṅga*. Después del curso, Munindraji le escribió una carta colmada de gratitud y sentimientos de Dhamma a Sayagyi. Él obtuvo muchos beneficios del curso tal fue así que comenzó a traer a muchos estudiantes extranjeros que venían con él a mis cursos. Ellos también se beneficiaron, hecho que hizo a Munindraji muy feliz.

Él se quedó en Bodhgaya por algún tiempo y luego viajó a América a insistencia de algunos de sus estudiantes. Sin embargo, no disfrutó su estadía allá y regresó a la India. Se reunió conmigo y me expresó sus deseos de pasar el resto de su vejez meditando en el centro de Dhamma Giri. Yo estaba complacido al saber sus deseos. Se arregló una habitación independiente y una celda de meditación para él en Dhamma Giri. Mis estudiantes estaban muy felices de tener la oportunidad de servir a Munindraji. Se hizo querer por todos no sólo porque fuera un amigo cercano mío sino por su simple estilo de vida y su amable naturaleza.

Todos sus requerimientos diarios eran satisfechos en Dhamma Giri. Estaba contento de pasar el resto de su vida ahí y se sentó en cursos largos y en mis auto-cursos de cada año. Él meditaba el resto del tiempo de igual forma. Solía ir a Kolkata cada año para reunirse con su familia y sus

amigos. Durante su última visita, falleció en Kolkata. Ciertamente, partió hacia un plano más alto.

Siento que ésta debe haber sido una profunda amistad entre ambos durante muchas vidas en el pasado, la cual se hizo más fuerte en esta vida. La amistad de este santo meditador fue extremadamente dichosa. La compañía de un amigo meditador es muy beneficiosa. Cuando me acuerdo de él, surge un espontáneo *mettā* en mi mente. ¡Que él esté feliz en el mundo celestial!

Carta de Munindraji a Sayagyi.

(El siguiente texto es una carta de Anagarika Munindraji a Sayagyi U Ba Khin después de su primer curso de Vipassana con Goenkaji. Fue publicada el mes de Abril de 1972 como parte de la edición de la revista Mahā Bodhi)

Mi estimado y respetado Sayagyi,

Acepte amablemente mis más profunda consideración y pensamientos de afectos y amor hacia usted.

Estará complacido al saber que tuve la oportunidad de organizar un curso de diez días de meditación Vipassana en el lugar más sagrado de Buddhagaya que comenzó el 19 de Abril. Fue conducido por mi *Dhamma-mitta* y *Kalyana-mitta* Shri Satya Narayanji Goenka, quien es uno de sus competentes y devotos discípulos. Los arreglos fueron hechos sin previa preparación y a través de una corta notificación.

En este seminario de enseñanza de meditación, participaron 25 yogis, de los cuales 6 eran monjes de diferentes naciones. Tuve la oportunidad de participar en este seminario y he sido grandemente beneficiado por este curso de Vipassana. En tan corto tiempo, la técnica me ayudó a abrir una dimensión del entendimiento sorprendentemente. Pudo verse rápidamente la sinceridad y la seriedad de los meditadores que ha habían acumulado previos *pāramīs*, sentir y entender las características y las funciones de los *rupakalapas* en su cuerpo a través de la concentración y de un entendimiento penetrante. Es muy extraño observar la verdadera naturaleza del estado-de-*anicca*-en-el-cuerpo del continuo flujo de los cuatro elementos, los cuales son perceptibles a la visión interna del entendimiento. Experimenté durante noches sin dormir y con la mente interiorizada, la observación de *anicca*-el cambio continuo de mi organismo corporal. El cuerpo se hizo tan sensible y vivo que a veces con el mismo contacto con los objetos de la puerta de los sentidos sentía y observaba en todo el cuerpo como burbujas en el agua surgiendo y desapareciendo mientras me encontraba profundamente consciente y atento.

Durante este curso de diez días, mi *Dhamma-mitta* Shri Goenkaji solía dar unas charlas sobre el Dhamma todas las noches para todos los yogis. Todas las charlas trataban sobre los diferentes aspectos del Buddha Dhamma- relacionadas con la práctica y la verdad respecto a los puntos y los significados de las enseñanzas. Estas charlas eran tan inspiradoras, estimulantes y gentiles que desde mi regreso de Birmania jamás tuve la oportunidad de escuchar tan ejemplar Dhamma-desana en ningún otro lugar en la India. No tenía ni idea que mi amigo fuera tan versado y tan buen exponente del Dhamma en su verdadero espíritu, en ambos, en teoría y en práctica. Me siento muy feliz y afortunado de haber formado parte del curso.

Durante mi largo viaje por cerca de nueve años en Birmania, desde 1957 hasta 1966 para estudiar y practicar el Buddha-Dhamma, tuve el privilegio de estudiar todo el Tipiṭaka conjuntamente con todos sus comentarios bajo la tutela de expertos y competentes maestros; practiqué la meditación bajo la guía de notables maestros con la devoción más sincera, seria y profunda. He obtenido un gran beneficio de ello. Ha cambiado totalmente mi punto de vista y mi carácter.

En los años siguientes, durante mi estadía en Birmania, tuve la ventaja de estudiar y practicar los diferentes aspectos de la meditación *Satipaṭṭhāna* en casi todos los principales centros *Kammaṭṭhana* de Rangún, como por ejemplo Mungun, Sonlum, Ledi Yeitha, Hanthawady, Nanasagi, etc. y obtuve beneficios de todas esas prácticas y estudios que me proporcionaron más conocimiento desde diferentes aspectos y enfoques. Aunque la India es mi lugar de nacimiento (*janma-bhumi*), Birmania es mi *Dharma bhumi*, donde el Dharma nació en mí. Todas las personas en todos los lugares fueron tan amables conmigo, tan hospitalarios y generosos que no los puedo olvidar. Siempre llevo conmigo estos dulces y felices recuerdos en la memoria con una profunda gratitud y transmito diariamente todos mis buenos deseos y *mettā* para el bienestar, felicidad y progreso de la toda la gente de Birmania.

Durante mi estadía en Birmania, tuve muchas ocasiones de visitar su centro de meditación y me agradaba mucho el lugar, el ambiente era tan tranquilo y sereno. Estaba muy motivado por residir ahí durante algún tiempo y practicar meditación bajo su amable orientación. Usted había sido siempre muy amable y dulce conmigo. Debido a determinados motivos durante aquellos días no pude tener la oportunidad de quedarme y practicar ahí, y satisfacer mis intensos deseos. Comprendo su dificultad y aprecio profundamente su fraternal, amorosa y afectiva amabilidad hacia mí.

Mis deseos de estar en su centro bajo su noble orientación han sido cumplidos ahora bajo la tutela de su auténtico discípulo. El seminario de diez días culminó exitosamente el 19 de Abril con gran satisfacción. Los resultados están más allá de toda expectativa. Aprendimos muchas cosas. Todos los meditadores estamos extremadamente felices de haber pasado estos diez días en retiro. Desde

que llegué a la India he dedicado mi vida a la causa del *sāsana* y he estado haciendo el trabajo del *sāsana* a través de la práctica y charlas sobre el Dhamma.

Estos diez días de meditación han añadido más conocimiento los cuales valoro y atesoro bastante en mi trabajo en el Dhamma. Éste también resultó ser un curso refrescante para mí. Todos los créditos van dirigidos hacia usted y me encuentro profundamente agradecido a Shri Goenkaji por todo ello.

Todos los méritos que haya adquirido a través de la observación de *Sīla*, practicando concentración y cultivando sabiduría, todos los comparto con usted. En virtud de estos méritos, ojalá pueda usted vivir extensamente con salud física y mental de tal forma que pueda estar en condición de continuar el trabajo del *sāsana* para que muchas más personas se beneficien de usted. Ojalá que el Dhamma, la verdadera ley, reine por siempre para felicidad de todos los seres

A vuestro servicio en el Dhamma,

Anagarika Munindra

Ninguna Fuerza Puede Detener el Dhamma

por S.N. Goenka

<i>Na paresaṃ vilomāni,</i>	Qué nadie encuentre faltas en los demás
<i>na paresaṃ katākatam;</i>	ni las cosas hechas o no hechas por otros.
<i>attanova avekkheyya,</i>	En cambio, qué uno reflexione en sus propias acciones
<i>katāni akatāni ca</i>	que ha hecho que no ha hecho.

Dhammapada 50

(El siguiente artículo es una adaptación de un Discurso de Apertura de la Reunión Anual en Dhamma Giri, el 16 de Enero de 1994).

Todos nosotros somos hijos e hijas del Buddha. Hemos heredado de él la compasión hacia los demás, para ayudarlos a liberarse de su sufrimiento. El primer y único fin de un servidor del Dhamma, de un administrador del Dhamma o de un Profesor de Dhamma es el de ayudar a más y más personas a liberarse de su desdicha. Somos recompensados por todos nuestros esfuerzos cuando observamos que la gente se libera de su sufrimiento y nos sentimos dichosos.

No estamos difundiendo el Dhamma para conformar una secta llena de locura que jamás debería pasar por nuestras mentes. El Buddha proporcionó el Dhamma para que el hombre se liberara de su sufrimiento, no para establecer una secta. Una persona puede llamarse a sí misma mediante cualquier nombre o puede pertenecer a cualquier comunidad, color o género, ése no es nuestro asunto. Deberíamos pensar, “Esa persona es muy miserable. ¿Cómo puedo ayudar a que se libere de su desdicha?” Eso es todo, nada más.

Me gustaría enfatizar dos cosas.

La primera se refiere a sembrar la semilla del Dhamma en la generación que viene. La que viene, es una generación con mente muy fértil. Si sembramos la semilla de Vipassana-Dhamma a una edad joven, estamos preparando a estos chicos para vivir una vida feliz y pacífica, una buena vida

humana. Ellos deberían recibir el Dhamma puro a esta edad. Debemos realizar más y más cursos para niños.

En segundo lugar, cualquiera que esté ofreciendo cualquier tipo de servicio, ya sea como maestro del Dhamma o servidor, es un representante del Dhamma.

Ustedes son los hijos y las hijas del Buddha y por tanto tienen una gran responsabilidad. Si alguien señala el camino, antes de recorrerlo, las personas lo señalarán con el dedo. Es sucio, está manchado con sangre, las personas vacilarán. Están sirviendo para que las personas puedan recorrer el sendero del Dhamma. Vuestra forma de vida y vuestro comportamiento deben ser muy puros. Sólo esto inspirará a otros a caminar por este sendero.

Una y otra vez el servidor del Dhamma, el miembro del Dhamma, el maestro del Dhamma, debe mantenerse examinándose a sí mismo: “¿He hecho algo equivocado? Si es así, ¿He rectificado ese error? Debo corregir mi conducta. Inclusive como un ser humano común, debe ser parte de mi interés rectificar mis actos. Pero ahora que represento al Dhamma lo más importante es que me rectifique.”

Todos vosotros debéis examinaros, y luego tomar una fuerte determinación en el futuro de no repetir los errores otra vez. Es cierto que todavía no se han liberado de todas las impurezas; éstas están continuamente surgiendo. Sin embargo, sed muy cuidadosos de no permitir que estas impurezas os controlen, especialmente mientras se encuentran sirviendo a otras personas en el Dhamma.

Cuando aceptáis vuestro error, es como si se estableciera un límite y se detuviera todas las cosas equívocas que se han realizado. Otra gran ventaja es que cuanto más aceptéis vuestro error con el corazón abierto, vuestro ego comenzará a disolverse. Si mantenéis vuestro error en secreto, estáis ayudando a inflar vuestro ego; os estaréis dañando y estaréis dañando al Dhamma. Esto no es bueno para vosotros.

Por eso, aceptad vuestro error y luego adoptad una fuerte determinación de no repetirlo en el futuro. Esto os ayudará a liberaos de vuestro ego y a aprender a servir humildemente. Esto es *anattā* - ausencia de ego. Por medio de esto, no se instituirá un rito o un ritual; y en su defecto, se desarrollará un saludable proceso de purificación. El Dhamma funciona en el sentido que purifica a uno y contribuye a otros a aprender cómo purificarse. Estoy seguro que todos vosotros estáis aquí para ofrecer vuestro tiempo, vuestra energía y vuestro servicio con el objetivo de ayudar a otros, no para inflar vuestro ego. El Dhamma se difundirá. Ninguna fuerza en el mundo puede detener la difusión del Dhamma. Como Sayagyi solía decir “Ha sonado la hora de la Vipassana.” Somos afortunados de ser las herramientas del Dhamma y de tener la maravillosa oportunidad de desarrollar nuestros *pāramīs* para nuestra propia liberación. Debemos estar muy agradecidos hacia

todas las personas que vienen a encontrarse con el Dhamma ya que ellos nos proporcionan una oportunidad para desarrollar nuestros *pāramīs* de *dāna*. El *dāna* del Dhamma es el mejor *dāna*. Haced un adecuado uso de esta oportunidad.

Qué todos vosotros crezcáis en el Dhamma. Qué todos vosotros brilléis en el Dhamma. Sois los representantes del Dhamma; dejad que las personas sean atraídas por vuestro servicio. Qué el año que viene venga con más y más personas en dirección al sendero del Dhamma. Qué este año se ayude a más y más seres a liberarse de su sufrimiento. Qué más y más personas se liberen de su desdicha. Qué se difunda el Dhamma. Qué todos los seres sean felices, estén en paz, se liberen.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Cuatro Tipos de Personas

por S. N. Goenka

*Aviruddhaṃ viruddhesu,
attadaṇḍesu nibbutaṃ;
sādānesu anādāṇaṃ,
tamahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ.*

Aquel que es amistoso con el hostil,
Que es apacible con el violento
Que es desapegado con el apegado
A él yo llamo un brāhmaṇa.

Dhammapada 406

(El siguiente texto es una traducción del un artículo escrito por Goenkaji publicado el mes de Diciembre del 2005, incluido en la edición del Vipassana Patrikā. Ha sido adaptado al Vipassana Newsletter).

El Buddha dijo: “Veo cuatro tipos de personas en este mundo. El primer tipo está corriendo de la oscuridad hacia la oscuridad. El segundo tipo está corriendo de la luz hacia la oscuridad. El tercer tipo está corriendo de la oscuridad hacia la luz. Y el cuarto tipo está corriendo desde la luz hacia luz.”

El Buddha no hablaba en clave. Su enseñanza era clara y estaba bien explicada. *Svākkhāto bhagavatā dhammo*. Cada vez que él tenía algo que la gente no podía comprender apropiadamente, lo explicaba inmediatamente. ¿Qué es oscuridad? ¿Qué es luz? ¿Cómo uno sigue corriendo de un lado a otro?

1. De la oscuridad a la oscuridad:

Todo alrededor es oscuridad, una vida de oscuridad, una vida de desdicha. Uno está sufriendo en diferentes formas — físicamente, mentalmente, materialmente y debido a los problemas familiares y de la sociedad. No hay nada de felicidad. Y aún así, no hay ni un rastro de sabiduría interna. Así que en cada momento, esta persona está generando nada más que ira, odio y mala voluntad:

“Estoy sufriendo debido a esta persona, debido a este incidente, debido a esta causa.” Uno genera aversión hacia esa persona o causa. Esta desdicha es el resultado de los *kammas* de aversión del pasado, y ahora, uno está plantando más semillas de aversión. Existe ya mucha oscuridad en la vida de uno y uno se encuentra plantando más semillas de oscuridad en el futuro. Así que el futuro

estará lleno de desdicha. El presente es desdicha, el futuro es desdicha. El presente es oscuridad, el futuro es oscuridad. Así es cómo una persona corre de la oscuridad a la oscuridad.

2. De la luz hacia oscuridad

Hay luz alrededor de una vida. Hay felicidad hoy debido a la riqueza material, la buena salud y el prestigio en la sociedad. Sin embargo, no hay sabiduría interna. Así que uno se hace arrogante debido a toda esta riqueza, poder, status y menosprecia a los demás.

“Esta pobre gente es toda inútil. Yo soy tan listo; tengo tanto dinero, posición, poder, status.”

Debido a algunos buenos *kammas* del pasado, hay luz en todo el alrededor. Tarde o temprano, esto llegará a su fin. Pero en cada momento, uno está plantando semillas de egoísmo, semillas de aversión, semillas de desdicha, semillas de oscuridad. Estas semillas de negatividad resultarán en oscuridad en el futuro, desdicha en el futuro. Es así cómo una persona corre de la luz hacia la oscuridad.

3. De la oscuridad hacia la luz

El tercer tipo de persona se encuentra exactamente en la misma posición que el primer grupo. Existe sólo miseria alrededor, en todo el alrededor hay oscuridad en el presente pero hay sabiduría interna. Uno se mantiene sonriendo.

“Oh, esta desdicha ha llegado debido a algunos malos *kammas* de me pertenecen. Alguien pareciera ser la causa aparente de mi desdicha. Ciertamente, esta persona no es la real causa de mi desdicha. Esta persona se ha convertido en tan sólo un vehículo. ¡Qué ellos no sufran debido a sus malas acciones! Esta miseria estaba destinada a aparecer mediante esta persona o través de otra persona debido a mis propios *kammas*. Ahora no plantaré más semillas de desdicha.

Así es cómo uno genera amor y compasión hacia estas personas. Uno está plantando semillas de amor, de compasión. Ahora hay oscuridad, pero el futuro está lleno de luz. Tarde o temprano esta oscuridad se irá y entonces habrá sólo luz. Uno está plantando semillas de luz, que traerá luz en el futuro, felicidad en el futuro.

4. De la luz a la luz:

En el presente, uno está lleno de luz, lleno de felicidad. Uno disfruta la felicidad de la riqueza material, la comodidad mundana, y el prestigio en la sociedad. Pero hay sabiduría y uno mantiene este pensamiento:

“Todo este éxito viene debido a algunos buenos *kammas* del pasado. Y cualquier *kamma* bueno que haya hecho, no es eterno, su fruto no es eterno, tarde o temprano llegará a su fin. Así que debo usar todo este dinero, posición, poder, status que ahora tengo para el beneficio de los demás. Como laico, es mi deber usar mi riqueza para mantener mi familia y aquellos que dependen de mí. Lo que reste, debo usarlo para el beneficio de los demás, para el beneficio de otros. ¡Qué más y más gente obtenga el Dhamma puro! ¡Qué más y más personas desarrollen su sabiduría? ¡Qué más y más personas se liberen de su sufrimiento!”

Así es cómo uno genera amor, compasión, y buena voluntad todo el tiempo. Todas las acciones —verbales, físicas y mentales— todas son para el beneficio de los demás. Uno planta semillas de luz. De la felicidad uno está corriendo hacia la felicidad; de la luz, uno está corriendo hacia la luz. No deberíamos ser como la gente del primer o del segundo grupo. Debemos ser como la gente del tercer o cuarto grupo. Ya sea que estemos en el tercer o cuarto grupo, esto no se está bajo nuestro control. Algunas veces, la vida estará llena de oscuridad, llena de sufrimiento debido a los karmas del pasado. Hay felicidad e infelicidad en la vida debido a los resultados de las buenos y malos *karmas*. Al margen de que haya felicidad o sufrimiento, luz u oscuridad, desarrollaremos luz interior. No desarrollaremos ningún nuevo *saṅkhārā* que produzca sufrimiento en el futuro, oscuridad en el futuro. Es esto lo que aprendemos de la Vipassana.

El Buddha dijo:

Attā hi attano nātho, attā hi attano gati.

Uno es su propio maestro;

Uno es el maestro de su propio futuro.

El presente no es más que el hijo del pasado. Cualquier cosa que hayas hecho en el pasado hecho está. Sin embargo, eres maestro del presente. Trata de no generar ni un solo *saṅkhārā* que traiga desdicha para ti. El futuro es hijo del presente. Sé maestro del presente. Haz que el presente esté lleno de Dhamma. Luego, el futuro estará automáticamente lleno de felicidad. No habrá nada de oscuridad en el futuro.

Desarrolla este dominio sobre el momento presente. Esto es Vipassana. Comprender la técnica apropiadamente y establécete en la técnica. Debes estar consciente de las sensaciones y ser ecuánime a las sensaciones. Deja el resto al Dhamma. Los resultados están destinados a ser buenos. Sigue creciendo en el Dhamma, sigue creciendo en el Dhamma. ¡El Dhamma es tan grandioso, tan maravilloso!

¡Qué todo ustedes obtengan los mejores frutos del Dhamma! ¡Qué todos disfruten de la verdadera felicidad, verdadera paz, verdadera armonía!

Bhavatu sabba maṅgalaṃ — ¡Qué todos los seres sean felices!

Frases de Sayagyi U Ba Khin

* El mundo está enfrentando serios problemas. Ahora es justo el momento propicio para que todos obtengan la meditación Vipassana y aprendan cómo encontrar una profunda laguna de tranquilidad en medio de todo lo que está ocurriendo alrededor.

* Así como la luz de un candil tiene el poder de disipar la oscuridad de una habitación, así también la luz desarrollada en un hombre puede ayudar a disipar la oscuridad en muchos otros.

* ¿Qué es la felicidad? Considerando todos los logros de la ciencia en el campo del materialismo, ¿son las personas de este mundo felices? Ellas pueden encontrar placeres sensuales aquí o ahí, pero en el centro de sus corazones, no son felices cuando comprenden lo que ha pasado, y con lo que puede ocurrir luego. ¿Por qué? Esto es debido a que mientras el hombre posee dominio sobre la materia, aún carece del dominio sobre la mente.

* Una mente equilibrada es necesaria para equilibrar las mentes desequilibradas de los demás

* Imaginar que el bien puede realizarse mediante el mal es una ilusión, una pesadilla.

* Para el progreso de la meditación Vipassana, el estudiante debe mantener el conocimiento de *anicca* tan continuamente como sea posible... la consciencia continua de *anicca*, y así de *dukkha* y *anattā* es el secreto del éxito. Las últimas palabras del Buddha antes de dejar esta vida y pasar hacia el *parinibbāna* fueron: "El decaimiento (o *anicca*) es inherente a todas las cosas compuestas. Trabajad por vuestra propia salvación con diligencia." Éste es, de hecho, la esencia de todas sus enseñanzas durante los cuarenta y cinco años de su ministerio. Si mantienen la consciencia de que *anicca* es inherente a todas las cosas compuestas, estarán seguros de alcanzar el objetivo con el paso del tiempo.

¿Fue el Buddha un Pesimista?

por S. N. Goenka

*Khantī ca sovacassatā,
samañānañca dassanaṃ;
kālena dhammasākacchā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ*

Paciencia, aceptación de una guía,
admiración por la gente sabia,
Hablar sobre el Dhamma en el momento correcto—
ésta es la bendición más elevada.

Khuddaka pāṭha 5.10, Maṅgala Sutta

(El siguiente texto es un extracto del libro publicado por el VRI, Was the Buddha Pessimist?. Ésta es una traducción y adaptación de la publicación de VRI en Hindi Kya Buddha Dukkhavadi The? por S. N. Goenka)

Recuerdo que durante mi juventud uno de los misioneros del Arya Samaj había llegado desde la India a Mandalay. En uno de sus discursos, él decía, “El Buddha enseñó cuatro cosas – sufrimiento, la causa del sufrimiento, la erradicación del sufrimiento y el sendero de la erradicación del sufrimiento. ¡De todo lo que habla es sobre sufrimiento! No existe la felicidad en ningún lugar. No existe ni un rastro de felicidad en las enseñanzas del Buddha. ¡Es un pesimista! El Buddha no enseña otra cosa que pesimismo. Utilizar la palabra “Noble” (*ārya*) para esta enseñanza es equivocado. ¿Cómo puede el sufrimiento ser noble? La verdad, la bendición y la absorción son llamados *ārya*. ¡En las enseñanzas del Buddha ninguna de estas palabras está presentes!”

Este misionero era un poderoso orador. Siendo sólo un adolescente yo era bastante inmaduro, y su discurso me impresionó. Encontré su punto de vista bastante lógico: “Las enseñanzas del Buddha están llenas de desdicha y totalmente ausentes de felicidad”.

Años después, cuando me di cuenta por mí mismo sobre el significado de las Nobles Verdades, me avergoncé de la falta de sabiduría en mis años de adolescente. Mientras estas Cuatro Nobles Verdades de la vida fueran expuestas en detalle sistemático por el Buddha, sólo la Vipassana me ayudó a comprenderlas.

La desdicha es una verdad sobre la vida. Surge debido al deseo y la aversión, los que consecuentemente surgen de *taṇhā* (*tṣṛṇā*). Si estas causas son erradicadas, entonces la causa raíz

de la desdicha es erradicada. Para esto, existe una técnica práctica, un sendero, una vía: un Noble Óctuple Sendero, que enseña a uno, mientras se vive una vida moral y recta, a dominar la mente y desarrollar *paññā* (sabiduría experiencial). Si uno practica *paññā* (*prajñā*), entonces nuevas impurezas que no habían surgido en la mente y el viejo almacenamiento de impurezas son removidas automáticamente. Después de todo, ¿qué es la erradicación del sufrimiento? Es el resultado directo de la purificación mental, la experiencia del *nibbāna* (*nirvāṇa*). La desdicha, su causa, su erradicación y el sendero de su erradicación son llamados Nobles Verdades del Sufrimiento. El objetivo final de las enseñanzas del Buddha es erradicar todo el sufrimiento.

La Noble Verdad del sufrimiento es explicado en cuatro aspectos:

Nissaraṇatthā: para librarse de todas las impurezas acumuladas (contaminaciones).

Vivekatthā: para librarse del hábito de desarrollar nuevas impurezas.

Asaṅkhatatthā: para experimentar en uno mismo el estado nonato donde nada surge.

Amatattthā: Para experimentar en uno mismo el estado inmortal donde nada desaparece.

Se me hizo claro a través de la práctica de la Vipassana que la desdicha surge en el momento que la mente se contamina con aidez y aversión. Y cuando las impurezas son removidas, la desdicha se extingue. Cuantas más impurezas sean removidas mucho mayor desdicha es eliminada. Si todas las impurezas acumuladas son erradicadas y el hábito de generar nuevas impurezas se rompe, entonces la desdicha es totalmente erradicada – *dukkhā nirodhā*.

En la India de hoy *nirodhā* es usada para designar “supresión”. Sin embargo, cuando se suprime algo, su cabeza puede surgir en cualquier momento en el futuro. En contraste, el significado original es “completa destrucción, total erradicación”. Aquello que no puede surgir nuevamente es *nirodhā*. Por lo tanto, *dukkhā nirodhā* significa que *dukkhā* (la desdicha) no puede surgir nuevamente.

Esto fue explicado utilizando el ejemplo del árbol de palma. Cuando la cima de un árbol de palma es cortada, el árbol no puede generar nuevas hojas de palma, muere. Similarmente, el sendero de la total erradicación de la desdicha es enseñado en la cuarta Noble Verdad. La desdicha no puede surgir nuevamente. Esto fue llamado —

Pahino, ucchinnamūlo, tālāvatthukato, anabhāvaṅkato, āyatim anuppādadhammo — destruído, aniquilado, como un árbol de palma cuya cabeza se ha mutilado, extinguido, consiguiendo el estado de lo no surgido.

Similarmente, hoy *ārya* denota simplemente una casta o raza. Sin embargo, en los días del Buddha, *ārya* significaba no simplemente una casta o una raza sino y por el contrario, cualidades. Si una persona de cualquier raza, casta o clase – camina en el sendero del Dhamma (la ley universal) mediante el desarrollo de la moralidad, el dominio sobre la mente y la sabiduría

experiencial – logra el primero de los cuatro estados de la liberación, él es llamado un *Ārya* (un ser Noble).

Este estado es llamado *sotāpanna* (el que ha entrado en la corriente) – es decir, esta persona ha entrado en la corriente de la completa liberación del ciclo de renacimiento y muerte. Una persona así está parcialmente liberada. Está totalmente libre de la posibilidad de futuras vidas en los mundos inferiores inclusive si todavía le restaran algunos kammās restantes que resultarán en un máximo de siete vidas antes de la liberación final de todo renacimiento. Por lo tanto, adquiere el epíteto de *ārya*.

Continuando la práctica de Vipassana, el practicante se convierte sucesivamente en un *sakadāgāmi* (el que retornará una vez más), *anāgāmi* (el que no retornará) y finalmente logra el estado de un *arahat* (un ser totalmente liberado). Así *ārya-satya* (Noble verdad) es una verdad de la experiencia mediante la cual cualquiera puede convertirse en un *ārya* – una persona noble.

Derivaciones Lingüísticas

El lenguaje de los Vedas fue llamado Chāndas en los tiempos del Buddha. Cerca de dos siglos después del Buddha, un erudito en gramática conocido bajo el nombre de Pāṇini escribió una nueva gramática y creó así un nuevo lenguaje basado en la lengua existente, pero bastante diferente de él. Éste estuvo gobernado por nuevas reglas. El lenguaje que se creó fue llamado Sánscrito (literalmente: compuesto, creado, de moda o artificial).

El Buddha ofreció sus discursos en su lengua natal, el cual fue el Kosali. Éste fue el lenguaje hablado en el reino de Kosala y fue el lenguaje natural hablado por la gente. No fue una lengua creada artificialmente como el sánscrito. Este lenguaje Prakrit (literalmente 'natural') protegió las palabras del Buddha durante siglos, por lo tanto, se le llamó Pāli ('el que protege').

Años después del Buddha, toda la región del norte de la India conjuntamente con el estado de Kosala llegó a estar bajo el dominio de Ashoka, el Emperador de Magadha, quien adoptó no sólo la enseñanza del Buddha sino su lenguaje. Luego la lengua comenzó a llamarse Magadhi. En esta lengua, *ārya* es *ariya*, un epíteto para todos aquellos que han logrado los estados comprendidos desde el *sotāpanna* hasta el *arahat*.

En la enseñanza del Buddha contenida en la vasta literatura Pāli, *āriya* (*arya*) jamás aparece para referirse a una casta o raza, aparece siempre como cualidades. Por ejemplo:

Visuddho uttamoti ariyo— aquel que es puro y supremo es un *āriya*.

Ariyoti kilesehi ārakā ṭhito parisuddho— aquel que permanece lejos de mancillarse con la pasión, y es así, supremamente puro, es un *āriya*.

Anaye na iriyatiti ariyo – aquel que no sigue la vía del mal es un *āriya*.

Ahiṃsā sabbapāṇānaṃ ariyotiti pavuccati— aquel que no es violento hacia todos los seres es un *āriya*.

Ariyaphalapaṭilābhato ariyoti— aquel que ha logrado el *nibbāna* es un *āriya*.

En contraste, aquellos que están lejos del fruto de los *āriyas* (*nibbāna*) son llamados *puthujjanas*, Está dicho-

Hino gammo pothujjaniko anariyo anattasaṃhito—un no *ārya* (*anariya*) es alguien que está basado, no iniciado (rústico), lejos del *nibbāna* y recolecta estados perjudiciales.

Ariyoti putthujjanabhūmi atikkanto—un *ārya* es alguien que ha cruzado el campo de un *putthujjana* (una persona ordinariamente mundana).

Las Nobles Verdades (*ariyasaccāni*) son similarmente definidas:

Ariyā imāni paṭivijjhanti tasmā ariyasaccānīti vuccantīti— aquellas verdades que son conocidas por los *āryas* son llamadas verdades *āryas* (Nobles Verdades).

La Verdad Última

Siddhattha Gotama (Siddhartha Gautama) logró la auto-iluminación en Bodh Gaya y se convirtió en un ser perfectamente auto iluminado.

Luego, enseñó el Dhamma a los cinco ascetas Brahmines de Kapilavatthu en Varanasi. En su primer discurso expuso los aspectos prácticos de las cuatro Nobles Verdades. Luego explicó cómo las cuatro Nobles Verdades conducían a la realidad última del *nibbāna*, el cual está más allá de los sentidos: es eterna, duradera y permanente. Aclaró cómo las cuatro Nobles Verdades si practicadas en sus tres aspectos (en la forma de sus doce partes) pueden conducir a la experiencia de la realidad última.

Según la enseñanza del Buddha, cada una de las cuatro Nobles Verdades están también incluida en cualquiera de las otras nobles verdades. Cualquiera que vaya más allá de la desdicha lo hace a través del entendimiento de todo el campo de la desdicha. Así, la noble verdad del sufrimiento incluye las otras tres.

En una semana, los cinco ascetas Brahmines lograron la completa liberación a través de la práctica de esta benevolente enseñanza. Así se convirtieron en los primeros cinco arahats después del Buddha. ¡La Vipassana probó ser fructífera!

Desde entonces el Buddha peregrinó desde el borde Este de Rajashthan hacia el borde Oeste de Bengal, incesantemente sirviendo a las personas. Él enseñó cómo llegar a la comprensión de estas Nobles Verdades a través de la práctica de la Vipassana, resultado de la experiencia de la verdad eterna del *nibbāna*. Inclusive durante su vida, miles de monjes y monjas (*bikkhus* y *bikkhunis*) se convirtieron en *arahats*.

Adicionalmente, cientos de miles de seculares y *bhikkhus* experimentaron la primera experiencia de la realidad última cuando se convirtieron en *sotāpannas* (los que han entrado a la corriente).

Muchos se hicieron posteriormente *sakadāgāmīs* y *anāgāmīs*. Esta técnica Vipassana benefició a millones de personas liberándolos del sufrimiento en su presente vida a través de la realización de la mismas Nobles Verdades.

Fue nuestro infortunio que perdiésemos esta maravillosa técnica y toda su literatura en nuestro país y que como resultado que fuésemos privados de su ilimitable beneficio. Se perdió tanto la práctica como la literatura. Con las enseñanzas no más disponibles, las personas comenzaron a criticarlas llenas de ignorancia, declarando que no aceptaban la noble verdad del sufrimiento. Considerando semejante y desafortunado desarrollo histórico, ¿cómo alguien puede culpar al Buddha, o a la Vipassana que enseñó, por los actuales errores sobre sus enseñanzas que fueron aceptados como verdaderos?

Cincuenta y cinco años en el Sendero del Dhamma

por S. N. Goenka

<i>Yo ca vassasatam jive,</i>	Mejor que cien años sin
<i>duppanno asamahito;</i>	Sabiduría y control
<i>ekaham jivitam seyyo,</i>	Es un único día de alguien
<i>pannavantassa jhayino.</i>	Que es sabio y meditativo.

Dhammapada 111

(El siguiente texto es una traducción del un artículo escrito por S. N. Goenka publicado el mes de Septiembre del 2005, material del Vipassana Patrikā. Ha sido adaptado al Vipassana Newsletter).

¡1° de Septiembre de 1955! ¡Una fecha extremadamente importante en mi vida! La incurable e insoportable migraña, que había traído terribles consecuencias, se convirtió entonces en un beneficio para mí. Me uní a curso de meditación Vipassana con mi reverenciable maestro, Sayagyi U Ba Khin, durante diez días. Tenía serias dudas en relación al curso. Aún así fui y obtuve asombrosos beneficios de él. Esto ya es bien sabido.

Mi principal reserva respecto a la Vipassana era que se trataba de una técnica de meditación budista. ¿Qué ocurriría si me hacía dejar mi religión Hindú? ¿Si me convertía en un Buddhista? ¿Seguro que me desviaría del camino y me degradaría si dejaba mi religión! Aunque tenía devoción al Buddha, ¡lo único que tenía era desdén hacia su enseñanza! Inclusive así me uní al curso porque Sayagyi me convenció que en el curso de Vipassana, no se enseñaría otra cosa que *sīla* (moralidad), *samādhi* (concentración de la mente) y *paññā* (sabiduría). ¿Cómo podría un Hindú como yo o cualquier persona de cualquier religión objetar la moralidad, la concentración de la mente y la sabiduría?

Vivir una vida de moralidad, desarrollar dominio sobre la mente y purificar la mente mediante el desarrollo de la sabiduría — ¿cómo podría una persona razonable objetar estas tres enseñanzas? Deseaba liberarme de mis impurezas mentales como la ira y el egoísmo que resultaba en una vida llena de tensión y que era la causa de mis migrañas. Además, la familia en la que nació y la atmósfera en la que fui criado le daba gran importancia al ideal de abstenerse de conductas insanas, practicar una conducta moral y mantener la mente libre de negatividad. Por lo tanto, nuevamente fui convencido hasta cierto punto cuando Sayagyi mencionó que esto era lo que

enseñaba el Buddha y que sólo eso se enseñaría en el curso de Vipassana, nada más. Aún así, continuaron algunas dudas. Decidí que practicaría sólo *sīla*, *samādhi* y *paññā* en el curso y no aceptaría nada más.

Pensé ciertamente que debía haber cosas buenas en el Buddha Dhamma y que por ello fuese aceptado y honrado en tantos países y por tanta gente. Sin embargo, todos los buenos elementos habían sido adoptados en nuestros textos Vedas. Decidí mantenerme al margen del resto.

Al final de los diez días constaté que conforme a lo afirmado por Sayagyi, no se me enseñó nada más que *sīla*, *samādhi* y *paññā*. Lo que se decía sobre esta técnica en relación a los resultados que se daban aquí y ahora probó ser cierto. La práctica de sólo diez días había comenzado a erradicar mis impurezas mentales. Mi tensión comenzó a reducirse y como resultado, se curaron mis migrañas. Fui aliviado para siempre de la desdicha causada por las inyecciones de morfina y la necesidad de tomar píldoras para dormir. La práctica diaria de Vipassana debilitó mis impurezas mentales. Mi desdicha comenzó a reducirse. No encontré ni una falla en la técnica. Era intachable. No podía ver ningún perjuicio en la técnica. Era realmente benevolente.

En el primer curso, mi búsqueda espiritual fue totalmente satisfecha. Descubrí la Vipassana tan pura que no sentía necesidad de ir a ningún otro lugar en búsqueda de otra técnica de meditación. Para desarrollarme en la Vipassana, meditaba cada día una hora en la mañana y otra en la noche y hacía un curso de diez días cada año. Algunas veces, hacía cursos largos de un mes, los cuales me daban un entendimiento más profundo en el plano de la experiencia. Encontré la Vipassana muy racional y lógica, práctica y científica. No daba lugar para ninguna fe ciega en ella. No existía ninguna insistencia en alguna creencia sólo porque mi profesor lo hubiese dicho o porque el Buddha lo había dicho o porque se presentaba así en el Tipiṭaka. Uno comprendía la enseñanza a nivel intelectual, luego a nivel de la experiencia, y sólo entonces lo aceptaba. Uno no lo acepta sin conocerlo, sin comprenderlo y sin experimentarlo.

El Arya Samaj me hizo una persona racional o analítica y me mantuvo lejos de las ciegas creencias. Esto, por sí mismo, fue un gran beneficio. Luego la Vipassana se sumó a esto. Me liberó de los simples argumentos filosóficos y del frenesí de la devoción sentimental, me enseñó a experimentar la verdadera espiritualidad. Aceptando cualquier verdad que experimentase, progresé más y experimenté realidades más sutiles. Continué examinando si mis impurezas mentales se habían debilitado o no. El énfasis de la enseñanza sobre el verdadero desarrollo en el presente apeló ante mí. Comprendía que, si lo presente mejoraba, el futuro mejoraría automáticamente. También se hizo claro para mí que era totalmente responsable de contaminar mi mente. ¿Por qué tendría que contaminar mi mente cualquier fuerza invisible y externa? Similarmente, sólo yo tenía la responsabilidad de purificar mi mente. El maestro nos mostraría con gran compasión el sendero.

Pero yo tenía que caminar sobre este sendero paso a paso. Me liberé de la ilusión de que alguien me liberaría.

Esta técnica no me enseña a desarrollar alegría o aversión hacia dioses o diosas invisibles sino me enseña a desarrollar *mettā* hacia ellos. El sentimiento de "*Apni mukti, apne hatha, apna parisrama, apna puruSārtha* — nuestra liberación está en nuestras manos; depende de nuestra propia diligencia y esfuerzo" no resultó en egoísmo sino generó una humilde consciencia de mi propia responsabilidad. Me gustaba esta auto-independencia. Me llené de dicha cuando recordé estas palabras de un poeta: "*Svavalambana ki eka jhalaka para nyauchavara Kubera ka koSa* — el renunciamento es el tesoro de Kubera (el dios de la riqueza) por un vislumbre en la auto-dependencia." Mi vida fue transformada. Sentí como si hubiese nacido otra vez.

1954 fue el último año del primer Buddha *sāsana* de 2500 años. En ese año, entré en contacto con el Buddha *sāsana* por primera vez cuando fui asignado como miembro del comité de alimentos de la organización para proveer comida vegetariana durante el Chaṭṭha Saṅgāyana. 1955 fue el primer año del segundo Buddha *sāsana*. En ese año, aprendí la meditación Vipassana. Parece que este primer año del segundo Buddha *sāsana* fue el amanecer de mi buena fortuna. El año final del primer Buddha *sāsana* fue el simbólico ocaso antes de este auspicioso amanecer. Los cincuenta años de este viaje en el Dhamma ha hecho mi vida significativa, la ha hecho exitosa. Me siento bendecido.

Qué el resto de mi vida la dedique al Dhamma.

Un caminante sobre el Sendero del Dhamma,
S. N. Goenka.

La Gloriosa Cultura de la India

por S. N. Goenka

*Na cāhaṃ brāhmaṇaṃ brūmi,yonijaṃ
mattisambhavaṃ;akiñcanaṃ
anādānaṃ,tamaḥaṃ brūmi
brāhmaṇaṃ..*

No lo llamo un *brāhmaṇa* simplemente porque
nació de un vientre (*brahmin*)
A aquel que está libre de impedimentos y apego —
A él, llamo un *brāhmaṇa*.

Sutta Nipāta 625, 9.27 Vaseṭṭhasutta

(El siguiente texto es una traducción de un artículo escrito por Goenkaji el mes de marzo del 2006 y forma parte de la publicación del Vipashyana Patrikā).

Recientemente, alguien trajo a mí una copia del *Srimadbhagavatagita si aasdi Manusmriti* de Shri Ashok Singhal, Presidente del Vishwa Hindu Parishad (VHP). Me complació bastante encontrar que en este libro, él había rechazado a *Manusmriti*.

Realmente, el libro de *Manusmriti* ha causado un amargo antagonismo entre las dos comunidades principales de la India y ha ocasionado un inmenso daño para la nación. Ésta es la razón por la que Bharat Ratna Sr. Babasaheb Ambedkar tomó la correcta decisión de quemar este libro públicamente.

En respuesta al rechazo de Shri Singhalji de *Manusmriti*, escribí una carta al encargado de la oficina del VHP, quien es un meditador Vipassana. Los puntos principales de la carta fueron los siguientes:

La discriminación inhumana, antiética y anti-Dhammika basada en las conocida castas alta y baja en el *Manusmriti* no ha sido abiertamente opuesta por ningún líder de esta comunidad inclusive, aunque ellos comprendieran que es equivocada. Por el contrario, en una reunión personal, un importante líder de la India afirmó que el *Manusmriti* era un símbolo de los sentimientos de la gente, deseando así probar que era justo y aceptable. Encontré esto no sólo extremadamente inapropiado sino también muy triste. Shir Ashok Singhal ha adoptado los pasos apropiados sobre este asunto y ha realizado un servicio a la comunidad mediante el rechazo al presente *Manusmriti*.

De acuerdo a *Manusmriti*, una persona, sin importar lo ignorante o depravada que sea, es considerada pía y de elevado status porque nació en una casta en particular. Similarmente, una persona, sin importar cuan virtuosa y dotada sea, es considerada inferior, de bajo status o inclusive

un intocable debido a que nació en una casta en particular. Este punto de vista es una mancha en la gloriosa y humana civilización de la India y es una causa de vergüenza para todo Indiano verdaderamente patriótico. Nosotros, los Indianos, no podremos levantar nuestras cabezas en alto si no nos libramos de esta falta.

La gente de casta alta no se contamina por tocar o acariciar animales como por ejemplo perros, gatos, vacas, becerros o aves como loros o [estorninos](#). Sin embargo, no sólo se contaminan por el contacto con un ser humano de casta baja — sin importar cuan limpio y moralmente recto sea él — sino que además, ¡se contaminan por el contacto con su sombra si es que cae sobre ellos! Nuestros templos no se contaminan por la entrada de animales o pájaros ¡pero se contaminan por la entrada de una persona de casta inferior! ¿Qué tipo de absurda y pervertida mentalidad es ésta? Mientras esto exista ¿cómo podemos sentirnos orgullosos de nuestra gloriosa cultura?.

Los libros compuestos por Goswami Tulsidas como *Ram Carit Manas* y *Kavitavali* beneficiaron a un gran segmento de la sociedad. La incomparable representación de varios personajes en estos épicos ilustra el ideal de la gloriosa y antigua cultura de la India. La indeleble impresión que estos libros han dejado en los corazones de millones de personas está también impreso en mi corazón y lo estará por siempre. Sin embargo, hay dos incidentes en la historia del Lord Rāma que me desilusionaron profundamente.

El primer incidente es el deshumano exilio de la inocente, sola y embarazada Sita, sin ningún ayudante en el bosque lleno de peligrosos animales y en el que no había ninguna residencia para que ella ocupase. Recuerdo que cuando leí esto por primera vez, siendo de naturaleza muy sentimental, estuve muy perturbado. Inclusive el pensamiento de este insensible incidente hizo estremecerme. No podía soportarlo. Mi reverenciable maestro en aquel tiempo me tranquilizó diciéndome que este incidente no fue real y que se le había añadido a la historia del Lord Rāma posteriormente. De alguna forma estaba tranquilo de escuchar esto, pero no podía comprender cómo todos los devotos de Rāma podían aceptar esta falsa historia.

La otra cosa que me hirió fue la estrofa de Tulsidas:

*Pūjehi vipra śīlaguṇahīnā;
Tadapi na śūdra guṇajñāna praviṇā.*

Un Brahmin es reverenciado inclusive si carece de moralidad y virtud;
Un Shudra (una persona de casta inferior) no es digno de reverencia inclusive si fuera virtuoso y muy sabio.

El profesor de mi escuela primaria solía hacernos recitar cada día a un grupo de predicadores antes que él comenzara a enseñar nuestra lección.

He prabho ānandadātā, jñāna hamako dījiye;

*Śīghra sāre durguṇoṇ ko, dūra hams se kījiye.
Lījiye hamako śaraṇa meṇ, hama sadācārī banēṇ;
Brahmacārī dharmarakṣaka, vīra vratadhārī banēṇ.*

O Lord, fuente de felicidad, impártenos conocimiento;
Ayúdanos a librarnos de nuestros vicios rápidamente.
Tómanos en vuestro refugio, ayúdanos a ser virtuosos;
Ayúdanos a ser rectos y bravos protectores del Dharma.

Él solía enseñarnos benevolentemente que la verdadera práctica del Dharma es vivir una vida de moralidad. Yo recitaba la estrofa anterior durante mis prédicas matutinas diarias. Por lo tanto, cuando leí que uno puede convertirse en alguien moral y virtuoso inclusive sin ser moral o desacatado, lo encontré muy ilógico. Sin embargo, mi maestro resolvió mi duda diciéndome que esta estrofa no fue escrita por Tulsidas-ji. Había sido añadida por alguien más en el *Ram Carit Manas* y no debería darle ninguna importancia. Mi propio maestro era un Brahmin y una persona muy virtuosa y moral. Yo lo respetaba, por lo tanto, esta estrofa perdió toda importancia para mí en aquellos días.

Posteriormente, de joven, hice un intensivo estudio de la literatura Hindi y leí el libro de crítica sobre Tulsidas escrito por el famoso autor Hindi Shri Ramchandra Shukla. Entonces supe que este punto de vista en el que ser de una casta era más importante que el carácter de una persona había sido una creencia establecida y aceptada por la sociedad durante un largo tiempo. Él cita esta estrofa del *Chanakya Niti*.

Patito pi dvijaha śreṣṭhaha, na ca śūdro jitendriyaha.

Un depravado Brahmin es superior que un Shudra (una persona de casta inferior) inclusive si éste último es totalmente moral y mesurado.

Yo leí en el *Satyartha Prakash* de Maharsi Dayanandji Sarawasti que esta estrofa se encontraba en el *Parashar Smriti*. También leí que el *Manusmriti* estaba lleno de estrofas semejantes anti-Dhamma. Adicionalmente, este mismo y falso punto de vista es presentado en alguno y otro lugar de muchos libros *Puranas* y *Smriti*. Entonces sentí que el reverenciable poeta nacional Maithilisharanji había dicho correctamente:

*Nara krit śāstroṇ ke sab bandhan,
haiṇ nāri hī ko lekar;
Apne liye sabhī suvidhāēṇ,
pahale se kar baiṭhe nar.*

Todas las ataduras en el hombre- hecha escritura
son para mujeres;
Los hombres ya se han reservado
todos los privilegios por sí mismos.

Yo sentí que debería decir en la misma nota:

*Vipra racit śāstroṇ ke bandhan,
haiṇ śudroṇ ko hī lekar;
Apne liye sabhī suvidhāeṇ,
pahale se niścīt lī kar.*

Todas las ataduras en el Brahmin- hechas escrituras
son para la gente de casta inferior;
Ellos ya se han reservado
Todos los privilegios por sí mismos.

Descubrí que esta discriminación basada en la casta incluyendo el azote de la intocabilidad no sólo existía en las escrituras religiosas sino también en la vida diaria de la sociedad Indiana. Angustiado por estos males sociales, compuse un poema cuyas algunas líneas son:

*...Saba kūeṇ bāvaḍī apne haiṇ,
Sadakoṇ taka para calane nā deṇ;
Yadi vaśa cala jāye to unko,
Hama prithvi pavana na chūne deṇ.*

Todos los bienes y lagos nos pertenecen,
No les permitimos siquiera caminar sobre los caminos;
Si estuviera bajo nuestro poder, no les permitiríamos
tocar la tierra o el aire.

*Maiṇ pūcha rahā ākhira yaha saba,
kisa nyāya-nīti ke bala para haiṇ?
Hama baneṇ dharma ke karṇadhāra,
Para anācara maiṇ tatpara haiṇ.*

Pregunto, por todo esto (por el mal comportamiento hacia los seres humanos hermanos)
¿Cómo puede existir alguna base justa?
No hemos convertido en los líderes (auto designados) del Dharma,
pero somos adeptos a la mala conducta.

*Maiṇ socā kartā kabhī-kabhī,
Kyā parameśvara bhī mithyā hai?
Vaha mūka, badhir-sā rahe dekhātā,
Yahaṇ ho raha kyā-kyā hai?*

Ocasionalmente pienso
¿Es el Dios Todopoderoso también falso?
Él está viendo — sordo y mudo
todo lo que está ocurriendo aquí.

*Hama itnā atyācāra karen,
Nikale uskī āvāja nahiṇ;*

*Dhartī na phāṭe, nabha nā tūṭe,
Giratī hama para kyoṇ gāja nahiṇ?*

Aunque cometamos tales atrocidades,
él no protesta en lo absoluto;
La tierra no se estremece, el cielo no se cae,
¿Por qué no somos fulminados por los relámpagos?

*Vaha īśa nahiṇ, jagadīśa nahiṇ,
Vaha saccā dharma purāṇa nahiṇ;
Jiske ādeśoṇ main mānava ko,
Hai samatā kā sthāna nahiṇ.*

Él no es el Señor, ni el Dios Todopoderoso,
Ni lo son las verdaderas escrituras,
en aquellos mandamientos no hay lugar
para la igualdad entre los seres humanos.

Este sentimiento de [ultraje](#) en contra de la atrocidad del casteísmo surgió en mi mente antes de la edad de los 31 años en la cual entré en contacto con la enseñanza del Buddha. Después de aprender la mediación del Buddha, cuando leí por primera vez las palabras del Buddha, estaba [conmocionado](#):

*Na jaccā vasalo hoti,
Na jaccā hoti brāhmaṇo;
Kammunā vasalo hoti,
Kammunā hoti brāhmaṇo.*

No es por nacimiento que uno se convierte a la casta inferior,
no es por nacimiento que uno se convierte en un Brahmin;
es por las acciones que uno se convierte a la casta inferior,
es por las acciones que uno se convierte en un Brahmin.

Al leer esto, tuve la visión de la auténtica, gloriosa y ancestral cultura de la India.

Las escrituras religiosas de la India están llenas de elevados sentimientos. Sin embargo, muchas de ellas también contienen impurezas en algunos lugares, lo que disminuye su grandeza. Algunos textos están llenos de declaraciones anti-Dhamma. Tuve largas charlas con el fallecido Shri Seshadri ji sobre esto. Él aceptó que la publicación y la distribución del *Kalki Purāṇa* debería prohibirse. Él también me aseguró que las falsas críticas ante el Buddha y su enseñanza en algunas de las escrituras religiosas deberían ser identificadas como interpolaciones y ser eliminarlas. Adicionalmente, deberían eliminarse todas las descripciones indecentes e inmorales de las escrituras. Si no es posible eliminarlas, entonces debería ser anunciado para todos que estas referencias impropias en las escrituras no son aceptables. Shri Singhal-ji había declarado

correctamente que dichas escrituras estuvieron compuestas durante y después del reino de Puṣyamitra Shung, quien se encontraba totalmente en contra de la gloriosa cultura de la India.

Después de leer el libro de Shri Singhalji, estuve complacido que el prominente líder hubiese tomado la iniciativa de rechazar estas falsas creencias. Estoy totalmente consciente que algunos fanáticos se opondrán a él. Sólo un fuerte líder como Shri Singhalji puede resistir tales oposiciones. Es esencial adoptar muchas más medidas así de benéficas para fortalecer la unidad y la integridad de la sociedad nacional. Este primer paso importante que se ha dado en esta dirección es realmente digno de reconocimiento. Mis mejores deseos por el éxito de esta provechosa iniciativa.

¡Qué todos los seres sean felices!

Vol. 16 No. 4, 13 de Abril del 2006

Cumpliendo el Sueño del Dhamma

por S. N. Goenka

*Sāraṇca sārato ñatvā
asāraṇca asārato
te sāraṇ adhigacchanti
sammāsaṅkappagocarā.*

Aquellos que consideran lo esencial como esencial,
lo no esencial como no esencial,
personas así comprenden la esencia,
Ya que contemplan pensamientos correctos.

Dhammapada 12

(El siguiente texto es una traducción sobre los comentarios de Goenkaji con relación a los 5000 meditadores que participaron en el primer curso de un día realizando en el primer domo de la Global Pagoda, en Gorai, Mumbai, el 19 de Marzo del 2006. Ha sido adaptado al Newsletter.)

Mi mente está llena de dicha al ver a esta gran congregación de la familia Vipassana. En el futuro, dentro de este gran domo, miles de personas se sentarán juntas y meditarán. Un pequeño vislumbre de esta escena se encuentra ante mis ojos. El Buddha dijo, *Samaggānaṃ tapo sukho* — “Congregarse y meditar juntos trae alegría.” Una alegría muy altruista.

Ésta es una tierra para la meditación. Siempre que vengo aquí mi mente se llena de dicha. En el momento en el que un hijo del Dhamma donó esta invaluable tierra, no lo comprendía del todo. Pero luego, cada vez que venía a este lugar se desarrollaba en mi mente una fuerte devoción de que esta tierra era muy pura, es una tierra para la meditación. Muchos santos han meditado en esta vecindad. Por lo tanto esta tierra nos ha traído a todos aquí. ¡Es tremenda la atracción de esta tierra!

En la época del Buddha, un asceta llamado Dāruciriya se encontraba meditando en esta área cuando escuchó que alguien en el mundo se había convertido en *sammāsambuddha*. Él tomó la decisión de encontrarse con el Iluminado con el objeto de aprender el sendero de la liberación. Dāruciriya caminó desde aquí hasta Sāvattthī, encontró al Buddha, alcanzó la liberación, y se convirtió en un *arahant*.

Otro incidente que ocurrió aquí llega ante mis ojos: un hombre de esta región llamado *Puṇṇa* fue a Sāvattthī por unos negocios y ahí encontró al Buddha. Fue afortunado, aprendió Vipassana. Fue inclusive más afortunado; progresó rápidamente en el sendero de la Vipassana. Su negocio se mantuvo importante para él. No obstante, no podía dejar de pensar, “Ésta es una maravillosa técnica, pero la región donde vivo no sabe nada sobre esto. Nadie sabe ni siquiera que existe una técnica que ofrece la liberación del ciclo de la vida y muerte. Si la gente la aprende y la practica, obtendrán el mismo beneficio”.

Con profundo entusiasmo acudió ante el Iluminado y dijo, “Señor, solicito permiso para regresar a mi hogar y proclamar la doctrina enseñada por el Buddha. Permítame hacer conocer la Vipassana a la gente”.

El Buddha sonrió y le preguntó, “¿Eres consciente de que en vuestra región, la gente se opondrá fuertemente a ti? Ellos te lanzarán una gran cantidad de insultos. ¿Qué harás entonces?”

“Lord, diré humildemente con las manos juntas, '¡Usted es tan amable, tan bueno! Tan sólo me ha insultado, tan sólo ha usado unas cuantas pocas palabras hostiles. Alguien más me hubiese lanzado piedras. No me ha tirado piedras. ¡Usted es muy amable!’”

“Y si ellos comienzan a lanzarte piedras, entonces ¿qué dirás?”

“Con las manos juntas diré, '¡Usted es tan amable! Alguien más que se hubiera molestado podría haberme golpeado a garrotes. Usted tan sólo me ha lanzado piedras. Usted es realmente amable.’”

“¿Y si comienzan al golpearte a garrotes, qué dirás entonces?”

“Con las manos juntas diré, '¡Usted es tan amable, tan bueno! Mucha gente en este mundo es miserable. En su gran desdicha se suicida. Me está salvando de tan perjudicial acto. ¡Usted es verdaderamente misericordioso!’”

El Buddha dijo, “¡Excelente! Has madurado en el Dhamma. Ahora, estás apto para predicar la doctrina.”

Esta región es en la que el asceta *Puṇṇa* difundió las enseñanzas del Buddha. Y los restos arqueológicos de esta región, las cavernas vecinas y las estatuas, muestran que la gente aceptó complacidamente las enseñanzas del Buddha.

En nuestra propia época, cuando se estaba cimentando la primera piedra, alguien me preguntó, “Señor, ¿por qué escogió este lugar?”

Yo contesté, “Yo no escogí el lugar. El lugar me escogió a mí.”

Todo el cuadro se está revelando por sí mismo. ¡La grandeza de esta tierra! ¡La pureza de esta tierra! En algún lugar cercano solía haber un gran puerto conocido como Suppārakapattana. En la antigua India, era un gran centro de actividad comercial, como lo es hoy Mumbai. Y cerca de este lugar muchos ascetas solían realizar penitencias. Cuando la Vipassana comenzó a difundirse, la gente comenzó a practicarla en grandes números.

Lo mismo está ocurriendo ahora. No sólo en la India sino en todo el mundo, la gente está aceptando la Vipassana, están aceptando las palabras del Buddha. Al hacerlo, no se han unido a una secta. Lo que importa no es que uno se llame Budista sino que practique Vipassana, que practique el Noble Óctuplo Sendero enseñado por el Iluminado, practicar *sīla*, *samādhi*, *paññā*, y beneficiarse realmente de la enseñanza del Buddha.

La enseñanza del Iluminado no pertenece a ninguna casta en particular, credo, raza o secta; es universal. Y todos lo aceptan. Hoy, no hay un solo grupo religioso cuyos seguidores no hayan participado en los cursos de Vipassana. Y no sólo eso, sus líderes y sus maestros vienen a aprender Vipassana.

Estoy soñando en que un día decenas de miles de personas se reúnan aquí en este domo a meditar. Algunos se llamarán Hindús, otros Budistas, otros Jainas, otros Musulmanes, pero todos practicarán Vipassana. Todos practicarán *sīla*, *samādhi*, *paññā*. Ésta es la grandeza de las enseñanzas del Buddha. Es universal, para uno y para todos.

Ésta magnífica pagoda es un símbolo de la profunda gratitud que sentimos, un símbolo que se erige ante el cielo. Mi mente siente infinita devoción, infinita gratitud hacia aquellos que preservaron las palabras del Buddha en su forma pura, así como la práctica en su prístina pureza.

Esta pagoda no está orientada a las prédicas, ritos o rituales; está dedicada a la meditación. Ésta es una tierra para la meditación. Inclusive en el pasado, ¡Cuántos santos han meditado en esta tierra! Nuevamente la gente meditará, durante siglos ellos meditarán. Y toda la humanidad se beneficiará.

Los meditadores de esta generación tienen una gran responsabilidad. Practiquen el Dhamma no sólo para vuestro propio beneficio, vuestra propia salvación, sino para beneficio de mucha gente que sufre alrededor del mundo —para su liberación. Maduren ayudando a otros a madurar. Cuando surge el Dhamma, trae grandes beneficios para uno y para todos.

El Iluminado explicó que cuando uno ayuda a otros con la volición apropiada, no surge otro deseo sino el de ayudar, el de servir. Uno piensa, “¿Cómo se puede ayudar a otros? ¿Cómo pueden otros obtener esta enseñanza? ¿Cómo pueden otros recibir este beneficio? ¿Cómo pueden ellos liberarse de su desdicha?”

Cada meditador debe comprender, “La manera de servir es sin esperar nada a cambio. ¿Cómo puedo ayudar para beneficio de muchos? ¿Cómo puedo servir? ¿Qué puedo hacer de tal forma que más y más personas se beneficien?” Ésa es la volición correcta para servir.

Y conjuntamente con el deseo de ayudar a otros surge un sentimiento de gratitud.

Gratitud a Gotama el Buddha, que redescubrió la enseñanza y la usó no sólo para su propio beneficio sino la liberación de tantas otras personas.

Gratitud al emperador Asoka, que preservó la enseñanza enviándolo a los países vecinos, de manera que se mantuviese viva después que se perdiera en la India.

Gratitud hacia los países vecinos, que mantuvieron cuidadosamente la enseñanza en su prístina pureza.

Gratitud a los santos de aquellos países, la cadena de maestros, que mantuvieron viva la práctica de la enseñanza del Buddha hasta la actualidad.

Debido a ellos, el Dhamma ha retornado a la India y ha comenzado a difundirse por el mundo para beneficio de muchos.

Ante aquellos que llegaron antes, sintamos gratitud. Y ante aquellos que están esperando por el Dhamma, enviémosle *mettā*, con el deseo de servirles sin esperar nada a cambio.

¡Qué todo los seres sean felices!

Para Felicidad y Bienestar de Muchos

por S. N. Goenka

<i>Sukho buddhānaṃ uppādo,</i>	Felicidad es el surgimiento de los Buddhas
<i>sukhā saddhammadesanā;</i>	Felicidad es la enseñanza del Dhamma sublime
<i>sukhā saṅghassa sāmaggī,</i>	Felicidad es la armonía del Saṅgha,
<i>samaggānaṃ tapo sukho.</i>	Felicidad es la práctica de aquellos en armonía.

Dhammapada 194

(El siguiente texto es un extracto del libro "Was the Buddha Pessimist?", traducción de las publicaciones del VRI, *Kyā Buddha Dukkhavādī The?*)

Mucha gente en la India ha criticado la motivación básica del renunciamiento del Príncipe Siddhattha Gotama. Ellos afirman que el renunciamiento de los ascetas es sólo útil para quien deja la vida seglar hacia la renunciación con la intención de ayudar a los demás. Siddhattha Gotama dejó el hogar en búsqueda de la verdad. Por lo tanto, su renunciamiento a la vida seglar hacia la renunciación no fue apropiado.

Ellos creen que el Buddha no dejó su hogar para ayudar a otros; que él optó por la renunciación solamente para satisfacer su curiosidad o para servirse a sí mismo y, por lo tanto, su renunciamiento no fue lógico o benéfico. Para mí fue una sorpresa muy triste encontrarme con este comentario. Inclusive apreciados eruditos no conocían mucho los hechos sobre la vida del Buddha. Esto se ha debido a que las palabras del Buddha no han estado disponibles por milenios.

Cuando el príncipe Siddhattha comprendió las realidades de la vejez, la enfermedad y la muerte, estaba preocupado, pero no solamente porque él mismo tendría algún día que soportar este sufrimiento. La verdad es que él desarrolló una inmensa compasión por los incontables seres que sufren esta desdicha. Entonces surgió la pregunta en su mente: ¿Existe alguna forma para que todos los seres se liberen de este sufrimiento? Él tenía confianza en lo siguiente-

*Yathāpi dukkhe vijjante, sukhaṃ nāmāpi vijjati,
Evaṃ eva jāti vijjante, ajātīpi icchitabbakaṃ;
Evaṃ kilesapariruddho, vijjamāne sive pathe,*

Pariyesissāmi taṃ maggaṃ bhavato parimuttiyā.

Si existe tanta desdicha, existe también la felicidad (última);
Si existe (el repetitivo) nacimiento, existe también el deseo por el estado nonato;
Para aquellos que se encuentren colmados por las aflicciones debido a sus acciones del
pasado, existe el noble sendero de la liberación;
Deseo encontrar el sendero que ofrece la liberación al ciclo de renacimientos.

(Buddhavaṃsa 2.9-16, Sumedhapatthanākathā)

Él no investigó el sendero de la liberación sólo para sí mismo, sino para ayudar a todos los seres afligidos en el océano del *samsāra*.

*Kiṃ me ekena tiṇṇena, purisena thāmadassinā;
Sabbaññutaṃ pāpuṇitvā, santāressaṃ sadevakaṃ.*

¿Cuál es el sentido si sólo yo logro la liberación y la comprensión de la verdad a través de tal enérgico esfuerzo? Después de lograr la perfecta iluminación, deberé ser útil a hombres y dioses en su liberación.

(Buddhavaṃsa 2.56, Sumedhapatthanākathā)

Era natural que tuviera esta intención. Fue debido a esta sana volición que pasó durante tantas vidas como un *Bodhisatta* acumulando sus *pāramis* (méritos, cualidades), ayudando a aquellos con quienes entraba en contacto.

Para entonces, ésa fue la última vida del *Bodhisatta*. Logrando la iluminación se liberó y ayudó a otros a liberarse. Obviamente, era de vital importancia que primero se liberara él. ¿Cómo puede una persona ciega mostrar el camino a otra persona ciega? ¿Cómo puede un minusválido ayudar a otro minusválido? ¿Cómo alguien atrapado en una trampa puede ayudar a otros atrapados a liberarse? El objeto de dejar atrás la vida familiar no era sólo para satisfacer su curiosidad sobre la verdad última sino para liberarse en virtud de ayudar también a muchos otros a hacerlo. Por lo tanto es incorrecto y de lo más desafortunado afirmar que el Buddha escogió la vida de la austeridad para servirse a sí mismo.

La verdad se encuentra en el interior: ¿Para qué dejar el hogar?

Una crítica más comúnmente descargada contra el Buddha es que no había necesidad para él dejar el hogar de familia en búsqueda de la liberación ya que la verdad última sobre la realidad está dentro de cada persona. No obstante, esta afirmación no toma en cuenta el hecho que el sendero para experimentar la realidad última dentro de uno mismo se había perdido. Por lo tanto, era necesario la búsqueda y el redescubrimiento de la técnica. Si la *Vipassana* hubiese estado disponible en aquel tiempo, no hubiese habido necesidad de redescubrirla.

Sin embargo, un Iluminado surge solamente en un momento en el cual se ha perdido la técnica de la Vipassana y sólo se encuentran disponibles los diferentes *jhānas* (absorción o técnicas de concentración, que abarcan los diferentes *jhānas* mundanos hasta el octavo *jhāna*.) Estos *jhānas* pueden encontrarse también por nosotros mismos y pueden ser engañosos e ilusorios. La gente adopta a cualquiera de estos *jhānas* como una bendición, como si fuera la felicidad última, y no practican más allá de ellas. Así es como se pierde la técnica de la Vipassana que lleva a uno hasta el estado que está más allá de la esfera mundana de los sentidos, incluyendo la mente. Un Bodhisatta la redescubre a través de su propio esfuerzo.

Vale la pena también aclarar que después de atestiguar los tres estados de desdicha sobre la vida, el Príncipe Siddhattha vio a un *samaṇa* (*śramaṇa*; un asceta, especialmente aquel que cree en su propio esfuerzo por la liberación.) ¿Cómo es posible que el Príncipe – atormentado por su comprensión de la desdicha inherente a los tres estados – no hablara con este *samaṇa*, quien apareció ante él tan serenamente? El príncipe puede haber sabido del asceta que la verdad última puede encontrarse dentro de uno mismo. Sin embargo, uno tiene que practicar metódicamente, siguiendo una técnica de meditación sistemática. No puede hacerse simplemente permaneciendo en casa. Para practicarla, uno necesita dejar la vida familiar y entrar en contacto con varios maestros de la tradición *samaṇa*.

La influencia de la tradición *samaṇa* era muy evidente en Kapilavatthu en la época del Buddha. La ciudad poseía pagodas que conmemoraban dos de los tres Buddhas anteriores al Buddha Gotama en este Eón (Kakusandha y Koṇāgamana). Aunque la meditación Vipassana de la tradición *samaṇa* había sido olvidada por el tiempo, se había continuado practicando varias técnicas de concentración (*jhānas*.) Ālāra Kālāma de la república Kālāma, que yacía al Este del reino Sākya, era un maestro famoso de los *jhānas*. Mientras que el centro principal de sus enseñanzas se encontraba en Magadha, existía también una extensión de su centro en Kapilavatthu. El Príncipe Siddhattha debe haber sabido del *samaṇa* que encontró, que Ālāra Kālāma se encontraba residiendo en Magadha en aquel tiempo.

Para aprender la técnica de introspección, fue necesario que el Príncipe Siddhattha dejara su hogar. Por eso, fue a Magadha para aprender las concentraciones de absorción hasta el séptimo *jhāna*. Luego él acudió ante otro maestro de la tradición *samaṇa*, Uddaka Rāmaputta, y aprendió así el octavo *jhāna*. Inclusive esto, el conocimiento práctico más elevado de aquel tiempo, no le permitió liberarse de todo el sufrimiento. Después de esto, intentó penas extremas de auto mortificación durante seis años. Esto también comprobó ser inútil. Entonces, a través de su propio esfuerzo, descubrió el Noble Óctuplo Sendero de la moralidad, la concentración y la sabiduría experiencial. A través de este sendero logró la iluminación perfecta y se convirtió en un *sammāsambuddha*. La iluminación perfecta no se consigue leyendo las escrituras o siendo

indulgente en intelectualizaciones acrobáticas sobre creencias filosóficas. El Buddha no pudo recibirlas de ningún maestro porque en aquel tiempo el sendero de la liberación había estado perdido para el mundo.

Cuando alguien logra la iluminación, sus pensamientos y su mente se llenan de infinito amor benevolente e infinita compasión. Él deseaba distribuir esta práctica benevolente hacia más y más personas. Esta volición compasiva lo llevó al Parque de los Ciervos de Sarnath cerca de Vārāṇasī donde ofreció la Enseñanza por primera vez a los cinco ascetas que habían llegado de Kapilavastu. Ellos se convirtieron en *arahats* (literalmente, aquellos que han destruido todas sus impurezas) y probaron la verdadera felicidad eterna. Permanecieron allí por tres meses y mostraron el sendero de la liberación a cincuenta y cinco exploradores más de la verdad. Ellos también se convirtieron en *arahats*, totalmente iluminados.

Entonces, cuando sesenta personas se habían convertido en *arahats* en este mundo, él les proclamó la muy conocida exhortación histórica:

Caratha, bhikkhave, cārikaṃ
Bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya—
 ¡Partid por vuestros caminos, O monjes!
 Para bienestar de muchos, para beneficio de muchos,
 llenos de compasión por el mundo.

(*Vinaya Piṭaka, Mahāvagga 32, Māraḥathā*)

Él declaró, “Qué no vayan dos en la misma dirección”. No deberían viajar dos *bhikkhus* juntos. Deberían ir de forma separada hacia diferentes lugares de tal forma que más y más personas puedan aprender y beneficiarse del Dhamma. Les exhortó: “Enseñad el Dhamma que es benéfico en el inicio, benéfico en el medio y benéfico en el final; absolutamente completo y totalmente puro.”

Si uno practica sólo *sīla* (moralidad), el punto inicial de este sendero puro del Dhamma, uno se hace feliz en esta vida y logra la felicidad divina después de la muerte. Si uno practica la parte intermedia del Dhamma, *samādhi* (concentración de la mente), uno disfruta de la bendición de la absorción después de la muerte y logra la felicidad brahmánica. Y si uno se libera de todos los *kammās* (condicionamientos) a través de la práctica de *paññā* (sabiduría penetrativa) – la parte final del Sendero – entonces uno experimenta la felicidad infinita del *nibbāna* y después de la muerte alcanza el estado eterno, permanente e inmortal. En este sentido el Noble Óctuplo Sendero es absolutamente completo; no existe nada que agregarle, es totalmente puro, no contiene ninguna impureza que requiera eliminarse.

Fue así, que estos sesenta arahats, con el corazón lleno de compasión, ayudaron a muchos durante todas sus vidas. Ellos poseían en sus mentes sólo un objetivo: *Bahujanahitāya bahujanasukhāya*— el beneficio y la felicidad de muchos.

En los cuarenta y cinco años restantes de su vida, el Buddha entrenó a miles de *arahats* a guiar a otros; y él mismo viajó incesantemente hacia muchos lugares para distribuir el néctar del Dhamma. Su vida entera fue utilizada para distribuir felicidad. Esta tradición *samaṇa* continuó con la enseñanza de la Vipassana que liberó a innumerables personas durante siglos después del Buddha.

Estos desafortunados comentarios – de que la motivación del Buddha en abandonar el hogar no era ayudar a otros; que debería haber encontrado la verdad última mientras permanecía en casa – ¿cómo será vista por aquellas personas de los países vecinos de la India que conocen en realidad la benevolente Vipassana? ¿Por aquellos que conocen las palabras del Buddha y conocen que trabajó día y noche por el bien, beneficio y felicidad de muchos? Estamos siendo un escarnio ante los países vecinos que conocen la verdad sobre el Buddha. No repitamos estos errores.

El Buddha ha sido también criticado por dejar atrás y en el llanto a su bella y joven esposa y a su hijo recién nacido y a sus familiares. Las críticas olvidan que Siddhattha, después de la iluminación, los ayudó a lograr la felicidad infinita de la liberación. Si hubiese permanecido en su hogar, hubiese sido capaz de ofrecerles solamente la felicidad inferior de las comodidades mundanas y la compañía. En su lugar, toda su familia logró la liberación. Durante siglos serios meditadores de Vipassana han conocido a través de su experiencia personal que esta felicidad de la liberación de las impurezas es mucho más elevada que la felicidad mundana.

De la Devoción a la Práctica

por S. N. Goenka

*Ratīyā jāyatī soko,
ratīyā jāyatī bhayaṃ;
ratīyā vip̐pamuttassa,
natthi soko kuto bhayaṃ.*

La aflicción surge del apego,
el temor surge del apego,
Para aquel que está libre de apegos,
No existe la aflicción, mucho menos el temor.

Dhammapada 214

(El siguiente texto es una adaptación del primero de tres discursos dados por Goenkaji en el Sambodhi Viharaya, en Colombo, Sri Lanka, el 11 de Mayo del 2006).

Venerable Bhikkhu Saṅgha y Amigos del Dhamma:

Estamos agradecidos al Buddha por el descubrimiento de tal científico sendero para la liberación de todas las desdichas de esta vida y de las desdichas del nacimiento y la muerte.

Todos aquellos que son devotos al Buddha están especialmente agradecidos, y todos aquellos alrededor del mundo, millones de ellos que han comenzado a practicar Vipassana están especialmente agradecidos de obtener este Noble Sendero.

Un sendero racional, pragmático, científico, no sectario y universal es tal que cualquiera puede caminar sobre él y obtener los mismos resultados y esto es lo que está ocurriendo alrededor del mundo. Un maravilloso sendero. Entre un *sammāsambuddha* y otro *sammāsambuddha* existe un gran vacío, y durante este vacío, la gente llena de ignorancia contamina la pureza del Dhamma. Cuando se contamina el Dhamma, se pierde su eficacia.

Cuando surge un *sammāsambuddha*, él descubre el Dhamma puro, el Dhamma universal, el Dhamma de la verdad, nada más que la verdad. No hay imaginación, ni especulación, ni fe ciega. Experimentáis la verdad por vosotros mismos y sólo entonces lo aceptáis — encontrándolo buenos para vosotros y bueno para los demás. Él lo llamó *saddhama*. Lo llamó *paripuṇṇa dhamma* — completo, no existe nada que añadirle y *parisuddha dhamma* — puro, no existe nada que sustraer. El Dhamma es *sīla*, *samādhi* y *paññā*.

Entre un *sammāsambuddha* y otro *sammāsambuddha*, circulan las palabras pero se pierde la esencia. En la época del Buddha Gotama, existía *sīla*. El Buddha lo purificó. Había mucha gente que practicaba los cuatro *sīlas*, *catu niyāma*. Él le añadió el quinto: *sura-meraya-majja-pamadatthana veramani* (abstención de los intoxicantes, que son la causa de la negligencia).

Cuando alguien consume intoxicantes, no puede mantener el *sīla*. Y no sólo eso, el Buddha perfeccionó la práctica de *sīla*. La gente comprendía a nivel intelectual, emocional y devocional que uno debía practicar *sīla*. *Sīla* significa abstención de cualquier acción verbal o física, que dañe, perjudique o perturbe la paz y la armonía de los demás. Esto ya era conocido entre la gente.

El Buddha fue más y más profundo, el perfeccionó el *sīla* (*paripuṇṇaṃ*). Mediante la práctica de la Vipassana, él hizo comprender a la gente que al mantener el *sīla*, no estáis favoreciendo a nadie, os estáis favoreciendo a vosotros mismos. Cuando rompéis el *sīla*, sois la primera víctima de ello. Esto se hace claro para el meditador de Vipassana, no sólo a nivel intelectual, devocional o emocional, sino a nivel real.

No podéis romper el *sīla* sin generar alguna impureza en la mente. No podéis matar a nadie a menos que generéis una tremenda cantidad de ira, odio, mala voluntad, animosidad. No podéis robar a menos que generéis codicia y avaricia. No podéis cometer una sexualidad impropia a menos que generéis una profunda pasión, lujuria. Y también no podéis romper el *sīla* del lenguaje — decir mentiras o palabras rudas, frívolas o calumnias — sin generar alguna impureza u otra en la mente.

Mediante la práctica de Vipassana, se hace claro que cuando generáis alguna impureza en la mente, os hacéis desdichados. Generáis ira y os hacéis desdichados. Generáis ego y os hacéis desdichados. Perdéis el equilibrio de vuestra mente; perdéis la paz de vuestra mente. Sois la primera víctima de vuestra impureza mental.

Uno no puede dañar a otros sin primero dañarse a sí mismo — *Pubbe hanati attānaṃ, pacchā hanati so pare*. Éste fue el gran descubrimiento del Buddha.

Durante la época del Buddha, hubo maestros como Āḷara Kālāma que enseñó los siete *jhānas*, y Uddaka Rāmaputta que enseñó los ocho *jhānas*. Pero no estaba completo, no era *paripuṇṇaṃ*. El *samādhi* del Buddha no es sólo *samādhi*; se trata de *sammā samādhi* porque nos lleva a *paññā*. A menos que nos lleve a *paññā*, no podemos obtener un verdadero beneficio del *samādhi*.

La gente solía hablar sobre *paññā* y aceptaban su importancia intelectualmente. Pero no sabía cómo practicar *paññā*. El Buddha enseñó el verdadero *paññā*.

Sīla paribhāvito, samādhi mahapphalo hoti — mediante la práctica de *sīla*, de un apropiado *sīla*, automáticamente vuestra práctica de *samādhi* se vuelve muy fructífera. Mediante la práctica de *samādhi* apropiadamente, *paññā* se vuelve muy fructífero. Mediante la práctica de *paññā* apropiadamente, lográis la liberación, el *vimutti*, de todas las desdichas.

Un *sammāsambuddha* no está interesado en dar simplemente sermones. Alguien que sólo da sermones y no enseña a la gente a aplicar estos sermones en la vida no es una persona Iluminada.

Cuando fui por vez primera ante mi maestro, tenía muchas dudas y malos entendidos sobre la enseñanza del Buddha debido a que provenía de una tradición muy diferente. Después de pasar por estos diez días, me asombré tanto. Encontré a la técnica tan maravillosa, tan científica y orientada a resultados.

Nos indicaban observar nuestra respiración, la respiración natural, la respiración normal, tal como entra naturalmente, tal como sale naturalmente — *yathā bhūta*. Nada más sino la respiración, la respiración pura, la mera respiración. La observación de la respiración era practicada con anterioridad y es practicada también hoy en muchas comunidades. Pero conjuntamente con la respiración, se la añade la verbalización de alguna palabra o mantra, o la visualización de alguna imagen o forma.

El Buddha enseñó la observación de la respiración sin verbalización, visualización, imaginación o imposición de alguna creencia filosófica. La observación de la respiración tal como es, *yathā bhūta*. Se trata de una simple respiración, una respiración normal. Con la consciencia de la respiración que entra, con la consciencia de la respiración que sale — *satova assasati, satova passasati*. Sois sólo conscientes de la respiración que entra, de la respiración que sale, pasando por una u otra ventana de la nariz. Tan sólo observáis sin intentar interferir con el flujo natural de la respiración.

Es difícil. Sé por mi propia experiencia que si se le añade alguna palabra, mantra o imaginación a la consciencia de la respiración, la mente se concentra fácilmente, rápidamente. Sin embargo, eso no se permite. Si no, no podréis progresar hacia *paññā*. Toda la enseñanza del Buddha es completa, no requiere que se le añada nada, *paripunam, kevalam paripuṇṇam*

El dio un área pequeña, una pequeña área por encima del labio superior en su zona media donde la respiración hace contacto mientras entra y sale — *uttarottṭhassa vemajjhappadesa*. Tan sólo sois conscientes de ello. No hagáis nada. Dejad que la respiración juegue su rol. Vuestro rol es sólo observar, tan sólo observar.

Se trata de un método maravilloso y científico de orientar la concentración unidireccionalmente, *citta-ekaggatā* en esta pequeña área que él mostró. Sois conscientes de la respiración pasando por esta pequeña área. La mente divagará. Otra vez traed la respiración a este punto. La mente divagará nuevamente. Otra vez traedla de regreso. *Citta-ekaggatā*.

Debéis experimentar la verdad por vosotros mismos, no la verdad experimentada por alguien más, ni la verdad experimentada por el Buddha.

Durante el curso de diez días, en el segundo o tercer día comienza *paññā*. Comienzas a experimentar alguna sensación u otra en esta área. Puede ser cualquier sensación. Existe alguna sensación a través de todo el cuerpo en cada momento. Siempre que hay mente y materia, y surge

una sensación, surge *vedanā*. Así que en el tercer día del curso, la gente comienza a sentir las sensaciones. Ellos se concentran en la consciencia de la respiración, se concentran en la pequeña área, y se concentran sobre la consciencia de la sensación que surge en dicha área. Oh, surgiendo, desapareciendo, surgiendo, desapareciendo. *Anicca*.

Cuando uno llega al cuarto día, comienza usualmente a sentir estas sensaciones, *vedanā*, a través de todo el cuerpo — desde la cima de la cabeza hasta la punta de los pies. Continuáis observando cada parte del cuerpo; hay una sensación u otra en cada parte de él. Inicialmente, puede tratarse de sensaciones burdas de dolor, presión, pesadez, etc. Pero pronto, en dos o tres días, estos comienzan a disolverse, y todo el cuerpo no es más que vibraciones — *sabbo loko pakampito*. Por el séptimo día, no hay solidez ninguna, sólo hay un flujo libre de meras vibraciones. Uno no se apega a ello sin importar cuan agradables sean. Oh, esto es también impermanente, surgiendo, desapareciendo — *udaya vaya, udaya vaya*.

Udaya y *vaya* se encontraban separados, ahora hay *udaya vaya, udaya vaya* con mucha rapidez. Todo es *bhaṅga, bhaṅga, bhaṅga*, una experiencia de *anicca*. Entonces una experiencia de *dukkha*: ese *bhaṅga* no se mantiene continuamente. Cuando lo perdéis, y desarrolláis apego a ello, os sentís miserable. El meditador llega a mí y dice: “Guruji, en la mañana mi meditación era tan buena, ahora en la noche he perdido el flujo. Ese flujo era tan agradable.” *Dukkha*. Nada es permanente, nada es eterno, todo se mantiene cambiando.

Entonces *anattā* (no alma). Nuevamente no se trata de una filosofía. El Buddha jamás enseñó ninguna filosofía. Experimentáis *anattā*. ¿Qué es el “Yo”? ¿Qué es mío? ¿Qué es toda la estructura física, toda la estructura mental, la combinación de las dos? Nada más que cambio, cambio, cambio. Un constante cambio, simples átomos que él llamó *kalāpa*. Son como burbujas surgiendo, desapareciendo, como ondas que surgen y desaparecen. ¿Qué burbuja es el “Yo” o el “mío”? Oh, ha desaparecido.

Comprendéis que no existe *attā*. Aparenta ser así. Es sólo para tratar con la gente que usáis la palabra “yo”, “mí”, “tú” o “tu”. En realidad no existe el “yo”. *Anattā* se hace tan claro a nivel de la experiencia! Y naturalmente uno desarrolla desapego, vivir como un lotus: flotando sobre el agua pero ni una gota de agua puede permanecer sobre él. Ésta es la enseñanza del Buddha.

No tenéis que convertirlos a esta religión o aquella religión; os convertís al humanismo. El Buddha deseaba que la gente se convierta en buenos seres humanos y que vivan una buena vida, una vida apacible, buena para uno y buena para los demás.

Gente de toda religión, de toda comunidad, de toda casta, y país lo acepta. El tiempo ha llegado — La enseñanza del Buddha se difundirá alrededor del mundo. La gente ha comenzado a aceptarla

con entusiasmo debido a que está orientada hacia resultados y es científica. No está envuelta en la fe ciega.

Que todos vosotros os beneficiéis de la enseñanza del Buddha. Todos poseéis mucha devoción a la enseñanza del Buddha, ahora aplicadla en la vida. Practicad Vipassana y apreciad los maravillosos frutos que obtendréis.

¡Qué todos vosotros salgáis de vuestra desdicha! ¡Qué todos estéis en paz! Qué esta maravillosa isla del Dhamma disfrute de paz, prosperidad, armonía!.

Bhavatu sabbā maṅgalaṃ — ¡Qué todos los seres sean felices!

Diferentes Tipos de Felicidad

por S. N. Goenka

*Susukham vata jīvāma,
verinesu averino;
verinesu manussesu,
vihārāma averino.*

Ah, vivimos felices,
sin odio entre los hostiles;
Entre la gente hostil,
vivimos sin odio

Dhammapada 197

(El siguiente texto es una extracción de “Was the Buddha a Pessimist?” publicado por el VRI. Es una traducción y adaptación de la publicación en Hindi “Kyā Buddha Dukkhavādī The?” escrito por Goenkaji.)

El Buddha utilizó la palabra *sukha* para referirse a los diferentes tipos de felicidad ya que no se encontraban palabras disponibles y apropiadas para describir los diferentes tipos de felicidad en el lenguaje de aquellos días. A veces hacía una calificación en su forma de utilizar el término; por ejemplo, enumeró cuatro tipos de felicidad mundana para seglares ordinarios:

Ānanya sukha— La felicidad de estar libre de deudas. Todo seglar honesto conoce la desdicha de estar oprimido por una deuda. Cuando se pagan las deudas uno se hace feliz.

Atthi sukha— La felicidad de poseer riqueza y bienes, inclusive si no son disfrutados o utilizados. “Mi balance crediticio está incrementándose; la renta de mis negocios está creciendo; el precio de mi propiedad está creciendo; el precio de mis productos almacenados está creciendo.” Este *sukha* es la felicidad de la posesión.

Bhoga sukha— Esto se da cuando la felicidad de la posesión se convierte en la felicidad de disfrutar de las propiedades. Cuando esto ocurre, la felicidad de uno crece. Debido a la riqueza uno disfruta de varias comodidades: a través de la vista, uno experimenta agradables vistas; a través del oído uno escucha música melodiosa; a través del gusto deliciosas comidas; y a través del cuerpo, uno disfruta agradables contactos físicos. Todo esto hace a uno sentirse feliz.

Anavajjasukha— Abstenerse de acciones que van en contra del Dhamma. Para un seglar, esta felicidad es más grande que las tres precedentes. Un seglar se examina y aprecia que se abstiene de acciones perjudiciales: se abstiene de matar; de robar; de tener una conducta sexual inadecuada; de

mentir y engañar a otros; de un lenguaje rudo; de hablar mal de otros, y del lenguaje calumnioso que pueda dañar a otros. El observa que se abstiene del uso de intoxicantes. Observa que su sustento de vida no se involucra con armas, venenos, animales para sacrificar, carne e intoxicantes como el alcohol. Su mente se complace en eso. Se mantiene libre del temor de la agonía del remordimiento. Se mantiene feliz, calmado e intrépido, una persona de mente pura como ésta experimenta un tipo de felicidad que es indudablemente superior a los otros placeres mundanos.

No es posible darle diferentes nombres a cada tipo de felicidad. Aún así, si comparamos los diferentes tipos de felicidad, el Buddha explicó una vez, detalladamente, qué felicidad era menor y cuál era mayor:

1. La felicidad del hogar y la felicidad del ascetismo(de un monje o una monja)- de entre las dos, la felicidad del ascetismo es mayor.
2. La felicidad de los placeres sensuales y la felicidad de la renunciación – entre las dos la felicidad de la renunciación es mayor.
3. La felicidad de varias esferas y la felicidad que está más allá de todas las esferas de la existencia – entre las dos, la felicidad que está más allá de la esfera de la existencia es mayor.
4. La felicidad acompañada por los *āsavas* (impulsos intoxicantes) y la felicidad no acompañada de los *āsavas* – de estas dos, la felicidad no acompañada por los *āsavas* es mayor.
5. La felicidad del confort material y la felicidad ajena al confort material – entre estas dos, la felicidad ajena al confort material es mayor.
6. La felicidad de los *anariyas* (lo que no son nobles) y la felicidad de los *ariyas* (los nobles) – entre las dos, la felicidad de los *ariyas* es mayor.
7. La felicidad corporal (aquella que llega del confort físico) y la felicidad mental – entre las dos, la felicidad mental es mayor.
8. La felicidad acompañada de *pīti* (las sensaciones placenteras del cuerpo) y la felicidad sin *pīti* (más allá de las sensaciones agradables del cuerpo) – entre las dos, la felicidad sin *pīti* es mayor.
9. La felicidad de la indulgencia y la felicidad de la restricción – entre estas dos, la felicidad de la restricción es mayor.
10. La felicidad de una mente esparcida (de la mente ajena al *jhāna*) y la felicidad de una mente concentrada (de una mente en estado *jhānico*), entre estas dos, la felicidad de una mente concentrada es mayor.

11. La felicidad con *pīti* (sensaciones agradables en el cuerpo) como su objeto y la felicidad más allá de *pīti* como su objeto - entre estas dos, la felicidad más allá de *pīti* como su objeto es mayor.
12. La felicidad dependiente en la indulgencia como su objeto y la felicidad dependiente de la restricción como su objeto – entre estas dos, la felicidad dependiente en la restricción como su objeto es mayor.
13. La felicidad con formación como objeto y la felicidad con inmaterialidad como objeto – entre estas dos, la felicidad con inmaterialidad como objeto es mayor.

El Buddha enumeró así muchos tipos de felicidad, por ejemplo:

kāyikasukhaṃ, cetasikasukhaṃ, dibbasukhaṃ, mānusakasukhaṃ, lābhasukhaṃ, sakkārasukhaṃ, yānasukhaṃ, sayanasukhaṃ, issariyasukhaṃ, ādhipaccasukhaṃ, gihisukhaṃ, sāmāññasukhaṃ, sāsavasukhaṃ, anāsavasukhaṃ, upadhisukhaṃ, nirūpadhisukhaṃ, sāmīsasukhaṃ, nirāmīsasukhaṃ, sappītikasukhaṃ, nippītikasukhaṃ, jhānasukhaṃ, vimuttisukhaṃ, kāmasukhaṃ, nekkhammasukhaṃ, vivekasukhaṃ, upasamasukhaṃ, sambodhasukhaṃ.

Por otro lado, inclusive el uso de la palabra *sukha* (felicidad) posee significados diferentes en diferentes contextos.

De esta forma podemos apreciar que este gran sabio enumeró diferentes tipos de felicidad proporcionando detalles sobre ellos, explicaciones analíticas manifestadas en palabras. Pero inclusive más importante, enseñó un método claro que permitía al practicante experimentar diferentes tipos superiores de felicidad:

Cittaṃ dantaṃ sukhāvahaṃ—la restricción mental trae felicidad.

Cittaṃ guttaṃ sukhāvahaṃ—la vigilancia de la mente trae felicidad.

Dhammo ciñño sukhāvaho—la práctica del Dhamma trae felicidad.

Siempre que discernió sobre *dukkha* fue para explicar en profundidad su causa y cómo erradicar su causa, y para enseñar la verdadera práctica de su cesación. Cualquiera que afirme que el Buddha era un pesimista que no discutía de otra cosa que desdicha está simplemente mostrando ignorancia sobre las originales enseñanzas del Buddha.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ — ¡Que todos los seres sean felices!

La Gran Renunciación

por S. N. Goenka

*Ubhinnaṃ matthaṃ carati,
attano ca parassa ca;
paraṃ saṅkupitaṃ ñatvā,
yo sato upasammati.*

Sabiendo que la otra persona está molesta,
uno se mantiene atento y en calma,
actuando por su mayor interés
así como por el interés de los demás

—*Saṃyutta Nikāya* 1.188

(El siguiente artículo ha sido extraído del libro ‘Glimpses of the Buddha’s Life’, publicado por el VRI. Para mayor información contactarse con vri_admin@dhamma.net.in)

Los Cuatro Presagios

Es cierto que el Príncipe Siddhatta Gotama fue a visitar la ciudad y vio a una persona enferma, a un hombre anciano, a un muerto y a un monje. Que luego estuvo profundamente afectado, motivado por un poderoso impulso de Dhamma, renunció a la vida seglar. Inclusive antes de este evento, él había estado pensando que el sendero de la liberación de todo sufrimiento no podía ser descubierto permaneciendo en casa y que tenía que partir para alcanzar su objetivo.

Sin embargo, esto no significa que él haya visto estos cuatro presagios por primera vez en su vida. Cuando dejó su hogar tenía veintinueve años de edad. A esa edad su padre y su tía Mahāpajāpatī tenían más de ochenta años. Definitivamente que él debe haber visto cabello el blanco de su padre y de su tía y también los debe haber visto enfermarse. En su palacio o en la casa de sus padres, algunos miembros deben haber sido afligidos por la enfermedad y deben haber muerto. Ciertamente, debe haber escuchado sobre la muerte de su madre quien murió pocos días después de su nacimiento. Debe haberse afligido mucho por ello.

Muchos creen que el príncipe permaneció en el palacio hasta la edad de 29 años y que jamás salió a la ciudad antes de esto. En las antiguas escrituras Pāḷi se niega esta creencia. Cuando el príncipe llegó a Kapilavatthu después de su iluminación fue a mendigar sus alimentos, la madre de Rāhula lo vio y le dijo, ‘El príncipe que solía visitar la ciudad en un carruaje dorado y vestido de príncipe se encuentra hoy mendigando sus alimentos con la cabeza afeitada, con un cuenco en su mano y luciendo los hábitos de un monje. (Vinayapiṭake Mahāvagga-aṃuḥakathā- 105, Rāhulavatthukathā)

Esto demuestra que cuando el vio estos cuatro presagios, no se encontraba visitando la ciudad por primera vez. Debe haberla visitado en otras ocasiones.

Sin embargo, en ese día cuando vio los tres presagios, él pensó, ‘¿Todos los seres tienen que sufrir estos estados de aflicción? ¿Existe alguna salida a esto?’ Debido a estos pensamientos se debe haber angustiado, alarmado e impulsado más.

En aquella vez ocurrió que vio a un monje. Debe haber visto anteriormente monjes. Los monjes deben haber visitado su palacio mendigando sus comidas ya que la familia real pertenecía a la tradición *samaṇa*. Dar alimento a los monjes era una actividad fundamental en los seglares. Sin embargo, al ver a este monje se encontró profundamente conmovido y decidió que él mismo debería encontrar un escape al ciclo de nacimiento y muerte. Esta búsqueda no habría sido posible permaneciendo en casa. Fue necesario dejar la vida laica para buscar la manera de liberarse de todo el sufrimiento.

Ésta es la verdadera importancia de estos cuatro presagios. Debido a los primeros tres él se conmovió en extremo, así que se les puede llamar presagios inspiradores (*saṃvega nimitta*). Al cuarto puede llamársele el presagio principal (*padhāna nimitta*) ya que este presagio lo inspiró a dejar la vida laica y a esforzarse por la liberación.

Inclusive si el príncipe no viera estos cuatro presagios por primera vez, es claro que estos cuatro presagios fueron instrumentos para dejar su hogar y convertirse en un recluso. Es por eso que se dice en el Tipitaka,

Nimitte chaturō disvā, assayānena nikkhamim.

(Buddhavaṃsa-Pāli, 27.16, Gotamabuddhavaṃso)

Al ver estos cuatro presagios, él montó su caballo y dejó atrás la vida secolar.

Vistiendo las ropas de un Recluso

El príncipe cruzó el río Anoma y se deshizo de todas sus ropas y ornamentos de príncipe. Se los dio a Chandaka y vistió las ropas de un recluso (*samaṇa*). Él no se convirtió en un recluso de la tradición Védica. En vez de hacerse crecer el cabello, la barba y el bigote, se los cortó y vistió las ropas de un recluso. Esto fue apropiado debido a que nació y se crio en la tradición *samaṇa*.

Aunque muchos astrólogos de la corte fueron brahmines y el sacerdote real Asita Devala también fue un brahmán, la tradición real estaba basada en la tradición *samaṇa*. Los astrólogos brahmines del reino y la familia tenía una ventaja porque los reclusos (*samaṇas*) se les había prohibido tener acceso a la astrología de realizar cualquier rito o ritual. Por lo tanto, estos oficios fueron realizados por los sacerdotes brahmines. Ésta fue una tradición desde épocas antiguas y continuó también posteriormente.

Sin embargo, la tradición *samaṇa* tuvo una profunda influencia en la corte de brahmines. El sacerdote real Asita Devala sollozó cuando vio al recién nacido Siddhattha por primera vez. Asita sabía que cuando Siddhattha lograra la iluminación, él estaría muerto y no podría entonces tener acceso a su enseñanza. Por lo tanto él le envió un mensaje a su sobrino Nalaka que siguiera inmediatamente la tradición *samaṇa* de tal forma que cuando Siddhattha lograra la iluminación y se liberara, Nalaka podría aprender el Dhamma de él y así liberarse.

El sobrino siguió las instrucciones de su tío. Él renunció a la vida laica y vistió las túnicas. Después de esperar 35 años, aprendió Vipassana del Buddha, se retiró a los Himalayas, meditó y alcanzó el estado de arahat.

Así, es claro que la tradición brahmán tuvo una gran influencia en el sacerdocio real brahmán y los miembros de su familia. No sólo la corte de astrólogos brahmines sino muchos líderes prominentes de aquellas épocas estuvieron impresionados por las treinta y dos marcas de un gran hombre que poseía el cuerpo del príncipe.

Cuando el Príncipe Siddhattha vistió los ropajes de monjes, Kondanna (*Koṇḍañña*) un brahmin astrólogo de la república Sakyan junto con los hijos de cuatro otros brahmines astrólogos también vistieron los ropajes, y meditaron con el Bodhisatta.

A pesar de la influencia en los astrólogos en la familia real, el Príncipe Siddhattha eligió la vida de un *samaṇa*. Adicionalmente, para aprender meditación, él no acudió a los sanyāsīs de la tradición Védica sino a Āḷara Kālāma de Magadha quien fue un famoso maestro *samaṇa* en aquellas épocas.

Cerca de cincuenta años después del Emperador Asoka, el país experimentó un desafortunada tormenta que aniquiló la técnica de la Vipassana. Las palabras del Buddha también desaparecieron gradualmente. Durante este periodo de oscuridad, algunas personas llenas de ignorancia y otras de antagonismo, corrompieron la enseñanza del Buddha y le añadieron fantasiosas historias.

Una de estas historias fue que el príncipe recluso acudió ante muchos sanyāsīs y *tantrics* para estudiar. Sobre la base de este estudio, él logró la iluminación en Bodhgaya bajo el árbol Bodhi. ¿Una persona que abandonó la vida laica para lograr la iluminación suprema de un Buddha y que había escuchado con anterioridad acerca de la profecía sobre la obtención de la iluminación en el futuro, iría antes los sanyāsīs y los *tantrics*?

Desafortunadamente muchas historias sobre el Buddha sin fundamento se difundieron en la India.

