

MEDITACIÓN VIPASSANA

En la tradición de Sayagyi U Ba Khin tal y como la enseña S. N. Goenka

INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA Y CÓDIGO DE DISCIPLINA

Para los cursos de meditación

¡Ojalá que su meditación les sea beneficiosa! Les ofrecemos la información que sigue con nuestros mejores deseos de éxito. Por favor léanla con cuidado antes de inscribirse en un curso.

INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA

Vipassana es una de las técnicas de meditación más antiguas de la India. Estuvo perdida durante siglos para la humanidad y fue redescubierta por Gotama el Buda hace más de 2500 años. Vipassana significa ver las cosas tal y como son en realidad. Es un proceso de auto-purificación mediante la auto-observación. Se comienza observando la respiración natural para concentrar la mente y luego, con la conciencia agudizada, se procede a observar la naturaleza cambiante del cuerpo y de la mente y se experimentan las verdades universales de la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego. Este es el proceso de purificación: el conocimiento de la verdad a través de la experiencia directa. Todo el camino (Dhamma) es un remedio universal para problemas universales y no tiene nada que ver con ninguna religión organizada ni con una secta. Por esta razón, todo el mundo puede practicarla libremente en cualquier momento y lugar, sin que se produzcan conflictos por motivos de raza, comunidad o religión a la que se pertenezca; es igualmente beneficiosa para todos y cada uno de los que la practican.

Lo que NO es Vipassana

- No es un rito o un ritual basado en la fe ciega.
- No es un entretenimiento intelectual ni filosófico.
- No es una cura de descanso, unas vacaciones o un club social.
- No es una huida de los problemas y las tribulaciones de la vida diaria.

Lo que SÍ es Vipassana

- Es una técnica para erradicar el sufrimiento.
- Es un método de purificación mental que nos capacita para afrontar las tensiones y los problemas de la vida de una forma tranquila y equilibrada.
- Es un arte de vivir que se puede utilizar para contribuir positivamente a la sociedad.

La meditación Vipassana tiene como objetivo alcanzar las metas espirituales más elevadas de la liberación total y el pleno despertar. Su propósito no es simplemente curar las enfermedades físicas. No obstante, como consecuencia de la purificación mental, desaparecen muchas de las enfermedades psicosomáticas. De hecho, la Vipassana elimina las tres causas de toda infelicidad: deseo, aversión e ignorancia. Mediante la práctica continua de la meditación, se eliminan las tensiones que se van desarrollando en la vida cotidiana, deshaciendo los nudos que se han ido formando por nuestro viejo hábito de reaccionar de forma desequilibrada a las situaciones agradables o desagradables.

Aunque la técnica de Vipassana fue desarrollada por el Buda, su práctica no queda limitada a los budistas. No se trata en lo absoluto de una conversión. La técnica funciona sobre la sencilla base de que todos los seres humanos compartimos los mismos problemas esenciales y que una técnica que pueda erradicar esos problemas tendrá una aplicación universal. Los beneficios producidos por la meditación Vipassana han sido experimentados por personas con diversas creencias religiosas sin que hayan tenido ningún conflicto con la fe que profesan.

MEDITACIÓN Y AUTO-DISCIPLINA

El proceso introspectivo de la auto-purificación ciertamente no es fácil y los estudiantes deben trabajar muy duro. Con su propio esfuerzo, los estudiantes consiguen sus propios resultados; nadie más puede hacerlo por ellos. Por lo tanto, la meditación sólo será útil para aquellos que deseen trabajar con seriedad y seguir las reglas de disciplina que se han trazado para el beneficio y la protección de los meditadores y que son una parte integral de la práctica meditativa.

Diez días son un periodo muy corto para penetrar en los niveles más profundos del subconsciente y aprender a erradicar los complejos que subyacen allí. El secreto del éxito de ésta técnica es la continuidad de la práctica en régimen de clausura. Las reglas y las normas se han establecido para facilitarlas y no para favorecer al maestro o a los organizadores del curso. Tampoco son expresiones negativas de una tradición, ortodoxia o fe ciega de alguna religión organizada, sino que están basadas en la experiencia práctica de miles de meditadores a través de los años y son a la vez científicas y racionales. Seguir las reglas crea un ambiente que facilita la meditación; romperlas contamina dicho ambiente.

El estudiante debe permanecer hasta que el curso finalice totalmente y debe leer y sopesar cuidadosamente también las demás reglas. Solo deben solicitar admisión en un curso aquellos que consideren con toda honestidad que pueden seguir escrupulosamente la disciplina. Quienes no se sientan preparados para realizar ese esfuerzo perderán el tiempo y lo que es más, molestarán a aquellos que quieran trabajar seriamente. El estudiante potencial también debe comprender que no sólo sería desaconsejable, sino incluso perjudicial, abandonar el curso antes de que éste finalice, por encontrar la disciplina demasiado dura. También sería una pena si, a pesar de los repetidos avisos, un estudiante no cumple las reglas y se le tiene que pedir marcharse.

PERSONAS CON DESÓRDENES MENTALES GRAVES

Ocasionalmente han acudido a los cursos de Vipassana personas con desórdenes mentales graves con la expectativa, poco realista, de que la técnica curará o aliviará sus problemas mentales. Relaciones interpersonales inestables y un largo historial de tratamientos pueden ser factores adicionales que dificulten que tales personas puedan beneficiarse de un curso completo de diez días o incluso que puedan siquiera terminarlo. Nuestra capacidad como organización no profesional de voluntarios hace imposible que cuidemos como es debido de dichas personas. Aunque la meditación Vipassana es beneficiosa para la mayoría de la gente, no es un sustituto de un tratamiento médico o psiquiátrico y por lo tanto, no la recomendamos para las personas que tengan desórdenes psiquiátricos serios.

CÓDIGO DE DISCIPLINA

La base de la práctica es *sīla*: conducta ética. *Sīla* proporciona los cimientos para el desarrollo de *samādhi*: concentración de la mente. La purificación de la mente se consigue con *paññā*: la sabiduría de la visión cabal.

Los Preceptos

Todos los que hacen un curso de Vipassana deben observar rigurosamente los siguientes cinco preceptos durante todo el curso:

1. Abstenerse de matar a cualquier criatura.
2. Abstenerse de robar.
3. Abstenerse de toda actividad sexual.
4. Abstenerse de mentir.
5. Abstenerse de todo tipo de intoxicantes.

Hay tres preceptos adicionales que han de seguir los estudiantes antiguos (es decir, aquellos que han completado un curso con S. N. Goenka o alguno de sus profesores asistentes):

6. Abstenerse de comer después de las doce.
7. Abstenerse de entretenimientos sensoriales y de llevar adornos.
8. Abstenerse de utilizar camas lujosas.

Los estudiantes antiguos observarán el sexto precepto tomando únicamente té (sin leche) o jugo de fruta a las cinco de la tarde; los estudiantes nuevos pueden tomar leche y fruta. El profesor puede eximir a algún estudiante antiguo de la observancia de este precepto por razones de salud. El séptimo y el octavo preceptos serán observados por todos los estudiantes.

Aceptación del Maestro y la Técnica

Los estudiantes deben estar dispuestos a acatar totalmente y durante todo el curso la guía y las instrucciones del profesor, lo que significa respetar las reglas de disciplina y meditar exactamente como él indica, sin omitir ninguna parte de las instrucciones ni añadirles nada. La aceptación ha de estar basada en el discernimiento y en la comprensión, no en la sumisión a ciegas, porque un estudiante sólo podrá trabajar con diligencia y precisión si tiene confianza. Esta confianza en el maestro y en la técnica es esencial para el éxito de la meditación.

Otras técnicas, ritos y formas de culto

Es absolutamente imprescindible que se suspenda durante todo el curso todo tipo de oración, culto o ceremonia religiosa: ayunos, quemar inciensos, rosarios, recitación de mantras, cánticos, danzas, etc. También hay que suspender la práctica de otras técnicas de meditación, terapias, prácticas espirituales, etc. Esto no significa que se les condene; se hace para darle a la técnica de Vipassana la oportunidad de desarrollarse en toda su pureza.

Se advierte firmemente a los estudiantes que la mezcla deliberada de otras técnicas de meditación con Vipassana impedirá e incluso hará retroceder su progreso. Ha habido casos en el pasado en que algunos estudiantes, a pesar de las repetidas advertencias del profesor, han mezclado intencionalmente esta técnica con algún ritual o alguna otra práctica, con resultados contraproducentes. Cualquier duda o confusión que surja debe aclararse siempre con el profesor.

Entrevistas con el profesor

Los problemas o las preguntas relativas a la meditación deben ser planteados únicamente al profesor. Todos los días se reservará una hora –de doce a una de la tarde– para las entrevistas en privado. También se pueden plantear preguntas en público de nueve a nueve y media de la noche en la sala de meditación.

El tiempo dedicado a entrevistas y preguntas tiene por objetivo aclarar los problemas prácticos que surjan con respecto a la meditación y no debe tomarse como una oportunidad para entretenerse en discusiones de tipo filosófico ni argumentaciones intelectuales. La naturaleza única de la meditación Vipassana sólo puede apreciarse en la práctica y los estudiantes deben concentrarse únicamente en esta tarea durante el curso.

Noble Silencio

Todos los estudiantes deben observar el Noble Silencio –silencio de cuerpo, palabra y mente– desde el inicio del curso hasta la mañana del último día completo. Está prohibido todo tipo de comunicación con los otros estudiantes, ya sea por medio de gestos, palabras, notas escritas, etc.

No obstante, los estudiantes pueden hablar con el profesor cuando lo consideren necesario y pueden dirigirse a los gerentes del curso para resolver los problemas relativos a la alimentación, el alojamiento, su salud, etc. Pero incluso estos contactos deben reducirse al mínimo y han de mantener el sentimiento de que están trabajando en completa soledad.

Separación de Hombres y Mujeres

Se mantiene una completa segregación de sexos durante el curso. Las parejas, casadas o no, no deben ponerse en contacto de ninguna manera durante todo el curso. Esto se extiende a los amigos, miembros de la familia, etc.

Contacto físico

Es importante evitar cualquier tipo de contacto físico durante todo el curso, ya sea con personas del mismo sexo o del sexo opuesto.

Yoga y ejercicio físico

Aunque el yoga físico y otros ejercicios son compatibles con la práctica de Vipassana, deben suspenderse durante el curso porque no se dispone de las condiciones adecuadas de aislamiento. Tampoco se permite correr. Los estudiantes pueden hacer ejercicio durante los períodos de descanso caminando por las zonas destinadas a ello para hombres y mujeres.

Objetos religiosos, rosarios, cristales, talismanes, etc.

Ninguno de estos objetos debe ser llevado al curso, pero si se hace inadvertidamente, deben dejarse bajo el cuidado de los gerentes durante toda la duración del curso.

Drogas e intoxicantes

No está permitido llevar al curso drogas, alcohol o cualquier tipo de intoxicante. Lo mismo se aplica a tranquilizantes, píldoras para dormir o cualquier tipo de sedante. Quienes estén tomando alguna medicación o droga bajo prescripción médica deben hacérselo saber al profesor.

Tabaco

En bien de la salud y la comodidad de todos los estudiantes no se permite el uso de tabaco durante el curso, ni fumado, ni mascado, ni en polvo.

Comida

No es posible satisfacer las preferencias de cada uno de los meditadores por un tipo especial de comida; por ello, se les ruega que se conformen con la comida sencilla vegetariana que se les sirve. Los organizadores del curso se esfuerzan por preparar una comida sana,

equilibrada y adecuada para la meditación, fuera de cualquier filosofía alimenticia concreta. Si algún estudiante debe seguir una dieta prescrita por un médico por razones de salud, debe informarlo en el momento de llenar su solicitud de asistencia al curso. No se permite ayunar.

Ropa

Las ropas han de ser sencillas, modestas y cómodas. No se deben utilizar ropas ceñidas, transparentes, escotadas o insinuantes (tales como shorts, minifaldas, mallas, ropa sin mangas y tops). No se permite tomar el sol ni la desnudez parcial. Todo esto es importante para evitar al máximo distraer a los demás.

Lavandería y ducha

No está disponible el uso de lavadora ni secadora, por lo que los estudiantes deben llevar ropa suficiente para todo el curso. Es posible lavar piezas pequeñas a mano. El aseo personal y el lavado de la ropa deben hacerse únicamente durante los períodos de descanso y nunca en las horas de meditación.

Contactos con el exterior

Los estudiantes deben permanecer dentro del recinto en el que se lleva a cabo el curso hasta que éste concluya. Solo podrán abandonarlo con el permiso expreso del profesor. No se permite ninguna comunicación con el exterior hasta que el curso acabe; esto incluye escribir cartas, llamadas telefónicas y recibir visitas. Teléfonos celulares, buscapersonas y otros equipos electrónicos deben ser depositados con los responsables del curso hasta que finalice éste. En caso de emergencia, un amigo o familiar puede ponerse en contacto con los gerentes del curso.

Música, lectura y escritura

No se permite tocar instrumentos musicales, radios, etc. Tampoco debe llevarse al curso material de lectura ni de escritura. Los estudiantes no deben distraerse tomando notas. Las restricciones sobre lectura y escritura tienen por objeto subrayar la naturaleza estrictamente práctica de esta meditación.

Grabadoras y cámaras de fotos

No pueden usarse, salvo con permiso del profesor.

FINANCIAMIENTO DE LOS CURSOS

Según la tradición pura de Vipassana, los cursos se financian exclusivamente por medio de donaciones que sólo son aceptadas de aquellos que hayan completado al menos un curso de 10 días con S. N. Goenka o alguno de sus profesores asistentes. Quien hace un curso por primera vez puede hacer su donación al final del curso o después, en cualquier otro momento.

De esta manera, los cursos son financiados por aquellos que han experimentado por sí mismos los beneficios de la práctica. Al desear compartir estos beneficios con los demás, hacen una donación de acuerdo con sus posibilidades y su volición.

Estas donaciones son la única fuente de la que se dispone para financiar los cursos de esta tradición en cualquier parte del mundo. No hay detrás de ellos ninguna fundación ni individuo adinerado financiándolos. Ni los profesores ni los organizadores reciben ningún pago material por sus servicios; de esta manera la difusión de la Vipassana se lleva a cabo con absoluta pureza de propósito, libre de cualquier interés comercial.

La donación, sea grande o pequeña, debe ser hecha con la volición de ayudar a otros: “He podido hacer este curso gracias a la generosidad de estudiantes anteriores; ahora quiero dar algo para sufragar los gastos de un curso futuro para que también otras personas puedan beneficiarse de esta técnica”.

RESUMEN

Podemos resumir el espíritu que anima las normas y la disciplina como sigue:

Tengan mucho cuidado que sus actos no perturben a nadie. No presten atención a las distracciones que otros causen.

Es posible que algún estudiante no comprenda las razones prácticas de alguna o de varias de las anteriores disposiciones. En vez de permitir que se desarrollen dudas y negatividades, el estudiante debe pedir inmediatamente al profesor que las aclare.

La única manera en que un estudiante puede captar plenamente la práctica y obtener beneficio de ella es trabajar disciplinadamente y con el máximo esfuerzo. Durante el curso se enfatiza la importancia del trabajo. Una regla de oro es meditar como si se estuviera solo, con la mente interiorizada, haciendo caso omiso de las molestias y distracciones que puedan surgir.

Finalmente, diremos que los estudiantes deben tener en cuenta que su progreso en la Vipassana depende únicamente de sus buenas cualidades, de su evolución personal y de cinco factores: esfuerzo sincero, confianza, sinceridad, salud y sabiduría.

Ojalá que toda esta información les ayude a sacar el máximo provecho de su curso de meditación. Nos sentimos felices de tener la oportunidad de servirles y les deseamos paz y armonía como fruto de su experiencia en la Vipassana.

HORARIO DEL CURSO

El horario ha sido establecido para mantener la continuidad de la práctica. Se aconseja a los estudiantes ajustarse a él tan estrictamente como sea posible para obtener los mejores resultados.

4:00 a.m.	Llamada.
4:30 a 6:30 a.m.	Meditación en la sala o en la habitación
6:30 a 8:00 a.m.	Desayuno y descanso
8:00 a 9:00 a.m.	Meditación en grupo en la sala
9:00 a 11:00 a.m.	Meditación en la sala o en la habitación según las instrucciones del profesor
11:00 a 12:00 a.m.	Comida
12:00 a 1:00 p.m.	Descanso y entrevistas con el profesor
1:00 a 2:30 p.m.	Meditación en la sala o en la habitación
2:30 a 3:30 p.m.	Meditación en grupo en la sala
3:30 a 5:00 p.m.	Meditación en la sala o en la habitación según las instrucciones del profesor
5:00 a 6:00 p.m.	Merienda y descanso
6:00 a 7:00 p.m.	Meditación en grupo en la sala
7:00 a 8:15 p.m.	Charla del maestro en la sala
8:15 a 9:00 p.m.	Meditación en grupo en la sala
9:00 a 9:30 p.m.	Preguntas en la Sala
9:30 p.m.	Acostarse. Se apagan las luces

Se puede obtener información adicional sobre la meditación Vipassana incluyendo el calendario de cursos a través de las páginas web:

www.spanish.dhamma.org

www.dhamma.org