



CASA PRAJNA

Meditación Vipassana

La meditación Vipassana

La técnica de Vipassana es una forma sencilla, práctica para lograr una verdadera paz de la mente y para llevar una vida feliz y útil. Vipassana significa "ver las cosas como realmente son"; se trata de un proceso lógico de la purificación mental a través de la auto-observación.

De vez en cuando, todos experimentamos agitación, frustración y falta de armonía. Cuando sufrimos, no mantenemos nuestra miseria limitado a nosotros mismos; en cambio, seguimos distribuyendo a otros. Ciertamente, esto no es una forma correcta de vivir. Todos queremos vivir en paz dentro de nosotros mismos, y con los que nos rodean. Después de todo, los seres humanos son seres sociales: tenemos que vivir e interactuar con los demás. ¿Cómo, entonces, podemos vivir en paz? ¿Cómo podemos permanecer armoniosa nosotros mismos, y mantener la paz y la armonía que nos rodea?

Vipassana nos permite experimentar la paz y la armonía: purifica la mente, liberándola de sufrimiento y de las causas profundas de sufrimiento. La práctica lleva paso a paso a la meta espiritual más alto de la liberación total de todas las impurezas mentales.

Antecedentes históricos

Vipassana es una de las técnicas de meditación más antiguas de la India. Fue redescubierto hace 2500 años por Gautama el Buda, y es la esencia de lo que él practicó y enseñó durante su ministerio de cuarenta y cinco años. Durante el tiempo del Buda, un gran número de personas en el norte de India fueron liberadas de las ataduras del sufrimiento mediante la práctica de Vipassana, lo que les permite alcanzar altos niveles de rendimiento en todas las esferas de la vida. Con el tiempo, la técnica se extendió a los países vecinos de Myanmar (Birmania), Sri Lanka, Tailandia y otros, en los que tenía el mismo efecto ennoblecedor.

Cinco siglos después de que el Buda, la noble herencia de Vipassana había desaparecido de India. La pureza de la enseñanza se perdió en otros lugares también. En el país de Myanmar. Sin embargo, se ha conservado por una cadena de maestros dedicados. De generación en generación, más de dos mil años, este linaje dedicado transmite la técnica en su prístina pureza.

En nuestro tiempo, la Vipassana se ha vuelto a introducir en la India. Así como a otros ciudadanos de más de ochenta países, por SN Goenka. Se le autorizó para enseñar Vipassana por el reconocido maestro de Vipassana de Birmania, Sayagyi U Ba Khin. Antes de morir en 1971, Sayagyi fue capaz de ver como se cumplía uno de sus sueños más preciados. Tenía el firme deseo de ver volver a la Vipassana a la majestuosa India, la tierra

de su origen, y con ella pudiera esta tierra salir de sus múltiples problemas. Se sintió seguro de que luego se extendería por todo el mundo para el beneficio de la humanidad.

SN Goenka comenzó la realización de cursos de Vipassana en India en 1969; después de diez años, comenzó a enseñar en el extranjero también. En los treinta y cinco años que lleva enseñando, SN Goenka ha llevado a cabo muchos cursos de Vipassana de diez días, y formado a más de 800 profesores de apoyo que han dictado muchos cursos en todo el mundo. Muchos centros se han establecido en todo el mundo para la práctica exclusiva de la Vipassana. La inestimable joya de Vipassana, se conserva intacta desde sus inicios. Hago firmes reverencias a mis maestros espirituales.

La práctica

Nuestro curso intensivo de Vipassana es necesario tomarlo en un retiro de diez días, bajo la guía de un profesor cualificado, mis credenciales demuestran mi capacidad para tal enseñanza. Este curso es dictado en una Finca Ecológica determinada para tal fin. Los estudiantes permanecen en el sitio del curso, y se recomienda no tener contacto con el mundo exterior. Se abstienen de lectura y escritura, y suspenden las prácticas religiosas u otras disciplinas. Se sigue un estricto horario diario que incluye alrededor de ocho horas de meditación sentada. También observan el silencio, no se comunican con otros estudiantes. Hay en la noche una reflexión silenciosa por parte del instructor.

Pasos Para La Formación.

1. Los estudiantes deben practicar la abstinencia de acciones que causan daño. Se comprometen a seguir seis preceptos morales:

La práctica de la abstención de matar o apoyar cualquier actividad que implique sufrimiento para los seres. La alimentación debe ser estrictamente vegetariana mínimo una semana antes de la práctica.

La abstención de robar en cualquiera de sus modalidades.

No se debe mentir bajo cualquier circunstancia.

Deben evitarse malas conductas sexuales.

No debe usarse productos tóxicos tales como bebidas artificiales, alcohol, tabaco o drogas de cualquier índole.

No deberá criticarse a los otros participantes del curso por cualquier circunstancia.

La observación de estos preceptos permite que la mente se calme lo suficiente como para continuar con la tarea en cuestión. El incumplimiento acarrearía la suspensión y/o expulsión del grupo de aprendizaje.

2. En segundo lugar, durante los primeros tres días y medio, los estudiantes practican la meditación Anapana, centrando la atención en la respiración. Esta práctica ayuda a desarrollar el control sobre la mente ingobernable.

Estos dos primeros pasos de vivir una vida sana y el desarrollo del control de la mente son necesarios y beneficiosos, pero son incompletos a menos que el tercer paso se toma: purificar la mente de negatividades subyacentes.

3. El tercer paso, llevado a cabo durante los últimos seis días y medio, es la práctica de Vipassana: uno penetra toda la propia estructura física y mental con la claridad de visión.

Los estudiantes reciben instrucciones sistemáticas de meditación varias veces al día, y el progreso de cada día se explica durante un discurso en la noche. El silencio total se observó durante los primeros nueve días. En el décimo día, los estudiantes pueden volver a hablar, por lo que la transición de regreso a una forma más extrovertida de la vida. El curso concluye en la mañana del undécimo día. El retiro se cierra con la práctica inicial de metta-bhavana (bondad o buena voluntad hacia todos), una técnica de meditación en el que la pureza desarrollada durante el curso se comparte con todos los seres.

Modalidad de los Cursos de Vipassana.

Los cursos de Vipassana se realizan sobre la base de donaciones ofrecidas libremente, realizando pagos voluntarios, o subsidiando a otros.

Deben comprarse los libros y la ropa de manera personal, pero los alimentos deben adquirirse en grupo, si se genera algún costo sobre hospedaje, lo debe cubrir el participante (esto solo en caso de no completar la totalidad de los gastos por medio de las donaciones). Ni el profesor ni los profesores asistentes reciben una remuneración; y los que sirven a un curso donan su tiempo (cocineros, meseros).

Hay tres formas de financiarlo.

Cuando un estudiante toma el curso pago de Meditación Metta Bhavana, automáticamente está financiando la mitad de los costos para su retiro a la maestría en Vipassana.

Estos cursos son financiados también por donaciones de los estudiantes que han completado un curso anterior y desean compartir los beneficios que ellos mismos recibieron dando donación para los estudiantes que vienen después de ellos.

Si algún estudiante en verdad carece de los medios para pagar su curso y en verdad presenta un interés en el aprendizaje, se le debe financiar con las donaciones.

Esta práctica es consistente con la tradición pura de vida en comunidad, es una enseñanza que se ofrece libremente, a muy bajos costos libre de toda mancha de comercialización. Es importante el apoyo por donaciones provenientes de las voliciones sanas de gratitud y generosidad.

Una técnica no sectaria

Aunque Vipassana es una parte de las enseñanzas de Buda, no contiene nada de naturaleza sectaria, y puede ser aceptado y aplicado por las personas de cualquier origen. El mismo

Buda (una encarnación de Krishna) enseñó Dhamma (el camino de la verdad). No llamó a sus seguidores "budistas"; se refirió a ellos como "Dhammists" (aquellos que siguen la verdad). La técnica funciona sobre la base de que todos los seres humanos comparten los mismos problemas, y un método pragmático que pueden erradicar estos problemas puede ser practicado universalmente independientemente de la raza, la casta, la fe o nacionalidad. Hindúes, jainistas, musulmanes, sijs, budistas, cristianos, judíos, Vaisnavas, así como miembros de otras religiones han practicado con éxito toda la Vipassana. La enfermedad es universal; Por lo tanto, el recurso tiene que ser universal. Por ejemplo, cuando experimentamos la ira, esta ira no es la ira hindú o cristiana, o la ira china, o la americana. Del mismo modo, el amor y la compasión no son la estricta provincia de cualquier comunidad o credo: son cualidades humanas universales que resultan de la pureza de la mente. Las personas de todos los orígenes que practican Vipassana encuentran que ser mejores seres humanos.

Un Avance Para El Medio Ambiente Mundial

Los avances en los campos de la ciencia y la tecnología, en el transporte, las comunicaciones, la agricultura y la medicina, han revolucionado la vida humana en el plano material. Pero, en realidad, este progreso es sólo superficial: los hombres y las mujeres modernos están viviendo en condiciones de gran estrés mental y emocional, incluso en los países desarrollados y ricos.

Los problemas y conflictos que surjan de los prejuicios raciales, étnicos, sectarios y de casta afectan a los ciudadanos de todos los países. La pobreza, la guerra, las armas de destrucción masiva, las enfermedades, la drogadicción, la amenaza del terrorismo, epidemias, destrucción del medio ambiente y la disminución general de los valores morales, todo proyecta una sombra oscura sobre el futuro de la civilización. Solo hay que echar un vistazo a la primera plana de un diario para entender el sufrimiento y la desesperación profunda aguda que afligen a los habitantes de nuestro planeta.

¿Hay una manera de salir de estos problemas aparentemente insolubles? La respuesta es inequívoca, Sí es posible. En todo el mundo hoy en día, los vientos de cambio son evidentes. Las gentes de todo el mundo están ansiosas por encontrar un método que puede traer la paz y la armonía; restablecer la confianza en la eficacia de las cualidades humanas sanas; y crear un ambiente de libertad y la seguridad de todos los tipos de explotación-social, religiosa y económica. Vipassana puede ser un método de este tipo.

Meditación Vipassana y cambio social

La técnica de Vipassana es un camino que conduce a la libertad de todo el sufrimiento; erradica el deseo, la aversión y la ignorancia que son responsables de todas nuestras miserias. Los que la practican pueden eliminar, poco a poco, las causas fundamentales de su

sufrimiento y de manera constante emergen de la oscuridad al llevar una vida feliz, sana y productiva. Hay muchos ejemplos que llevan testimonio de este hecho.

Varios experimentos se han llevado a cabo en las prisiones de India. En 1975, se llevó a cabo un curso histórico de 120 reclusos de la cárcel central en Jaipur, el primer experimento de este tipo en la historia penal de la India y del mundo. Este curso fue seguido en 1976 por un curso para oficiales de policía de alto rango en el Gobierno de la Policía de la Academia en Jaipur. En 1977, un segundo curso se celebró en la cárcel central de Jaipur. Estos cursos han sido objeto de varios estudios sociológicos realizado por la Universidad de Rajasthan. En 1990 se organizó otro curso en la cárcel central de Jaipur en el que cuarenta convictos, y diez funcionarios de la cárcel han participado con resultados muy positivos reflejados en el comportamiento de los participantes, y demuestran que la Vipassana es una medida positiva que permite la reforma de delincuentes a convertirse en miembros sanos de la sociedad.

En 1991, un curso para los presos condenados a cadena perpetua fue presentado en la cárcel Sabaramati central de Ahmedabad, y fue objeto de una investigación por el Departamento de Educación, Gujarat Vidyapeeth.

En 1995, un curso masivo fue organizado para 1000 presos en la cárcel de Tihar con efectos de largo alcance. Vipassana se adoptó como una técnica de reforma de la prisión en cárceles de los mayores India. Un informe detallado de los estudios científicos realizados para evaluar el impacto de la meditación Vipassana en la salud mental del prisionero demuestra que Vipassana es capaz de transformar los criminales en mejores seres humanos.

En el servicio civil de carrera de maestro de meditación, se han podido ver cambios impresionantes en los trabajadores públicos. Un ejemplo del efecto transformador de la Vipassana en la administración del gobierno es la historia de Sayagi, quien era la cabeza de varios departamentos gubernamentales. Tuvo éxito en inculcar un mayor sentido del deber, la disciplina y la moralidad en los funcionarios que trabajan bajo su cargo y mejoro el ambiente laboral mediante la enseñanza de la meditación Vipassana. Como resultado, la eficiencia aumentó dramáticamente, y se eliminó la corrupción. Del mismo modo, en el Departamento del Gobierno de Rajasthan, después de que varios funcionarios clave asistieron a los cursos de Vipassana, la toma de decisiones y la eliminación de los casos se aceleró y mejoró las relaciones del personal.

En Maitri Psicología, hemos realizado una Investigación de los efectos de la Vipassana; se han documentado otros ejemplos del impacto positivo de Vipassana en campos como la salud, la educación, la drogadicción, el gobierno, las prisiones y la gestión empresarial. Estos experimentos ponen de relieve el punto de que el cambio social debe comenzar con el individuo. El cambio social no puede ser provocado por sermones puramente diáfanos; la disciplina y la conducta virtuosa no pueden ser inculcadas en los estudiantes simplemente a través de conferencias de libros de texto. Los criminales no van a ser buenos ciudadanos

por miedo al castigo; no puede la discordia sectaria ser eliminado por las medidas punitivas. La historia está repleta con los fracasos de tales intentos.

El individuo es la clave: él o ella debe ser tratada con amor y compasión; que debe ser entrenado para mejorarse a sí mismo, no por exhortaciones a seguir los preceptos morales, debe ser infundido con el auténtico deseo de cambiar. Al individuo puede enseñársele a auto-explorarse, para iniciar un proceso que seguro producirá la transformación y conducirá a la purificación de la mente. Este es el único cambio que será duradero.

Vipassana tiene la capacidad de transformar la mente humana y su carácter. Es una oportunidad a la espera de todos los que sinceramente desean hacer el esfuerzo. Asiste a los retiros.