

Meditación Vipassana

La Religión no nos separa; ella nos enseña la paz y la pureza de corazón

Cinco siglos después de Buda, la noble herencia del Vipassana ha desaparecido de la India. La pureza de la enseñanza se ha perdido también en casi todas partes.

[La Técnica/Práctica Vipassana](#)

Vipassana, que significa ver las cosas como realmente son, es una de las técnicas más antiguas de meditación. Fue redescubierta por el Buda Gautama hace más de 2500 años y él la enseñó como un remedio universal para la enfermedad universal, esto es, **[El Arte de Vivir](#)**.

Esta técnica no sectaria tiene por meta la total erradicación de las impurezas mentales y la felicidad suprema resultante de la liberación completa. Es su propósito, la sanación, no simplemente la cura de las enfermedades, sino la sanación esencial del sufrimiento humano.

Vipassana es una forma de auto-transformación a través de la auto-observación/introspección. Ella se enfoca en la interconexión profunda entre la mente y el cuerpo, que puede ser experimentada directamente a través de una atención disciplinada en las sensaciones físicas que forman la vida del cuerpo, y que interconecta y condiciona continuamente la vida de la mente. Es esa base o fundamento de observación, el viaje auto-exploratorio a la raíz común de la mente y el cuerpo que disuelve la impureza mental, resultando en una mente balanceada llena de amor y compasión.

Las leyes científicas que operan los pensamientos, los sentimientos, los juicios y sensaciones de uno llegan a ser claras. A través de la experiencia directa, se entiende la naturaleza de cómo uno crece o degenera/retrocede, cómo uno produce sufrimiento o se libera uno mismo de él. La vida llega a estar caracterizada por un aumento en la atención, la terminación del engaño, el autocontrol y la paz.

Desde el tiempo de Buda hasta el presente, Vipassana ha sido transmitida por una cadena continua de maestros.

Meditación Vipassana



La Meditación Vipassana como fue Enseñada por S.N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin¹

[El Arte de Vivir: Meditación Vipassana](#)

Cada uno busca paz y armonía, porque es de esto que carecemos en nuestras vidas. De tiempo en tiempo todos nosotros experimentamos agitación, irritación y desarmonía. Y cuando sufrimos de esas tristezas, no las guardamos para nosotros; frecuentemente también las distribuimos a los demás. La infelicidad penetra la atmósfera alrededor de alguien que está depresivo y esos que están en contacto con esa persona también devienen afectados. Ciertamente esto no es una forma de vivir hábil o diestra.

Nosotros debemos vivir en paz con nosotros mismos y con los demás. Después de todo, los seres humanos son seres sociales, teniendo que vivir en sociedad y tratarse unos a otros. Pero, ¿cómo hemos de vivir pacíficamente? ¿Cómo hemos de permanecer en armonía interna y externa, de forma que los demás puedan también vivir pacífica y armoniosamente?

Para poder liberarnos de nuestras tristezas, tenemos que conocer la razón básica de ella, la causa del sufrimiento. Si investigamos el

¹ Sayagyi U Ba Khin [en este nombre burmes, **Sayagyi U** es honorífico -- (6 de marzo de 1899 –19 de enero de 1971) fue un anciano sirviente civil gubernamental en la nueva administración independiente Burmesa (1948) que jugó un role muy importante en la propagación del Buddha-dhamma durante la última parte del siglo XX. Nació en Rangoon, Burma [oficialmente la Unión de **Myanmar**], el 6 de mayo de 1899 y murió el 19 de enero de 1971. Fue un maestro Budista de meditación Vipassana. http://en.wikipedia.org/wiki/U_Ba_Khin

Meditación Vipassana

problema, deviene claro que cada vez que comenzamos a generar cualquier negatividad o impureza en la mente, es seguro que devendremos infelices. Una negatividad en la mente, una corrupción mental o impureza, no puede coexistir con la paz y la armonía.

¿Cómo comenzamos a generar negatividad? De nuevo, a través de la investigación, lo vemos claramente. Devenimos infelices cuando encontramos a alguien conduciéndose en una forma que no nos agrada o gusta, o cuando encontramos que algo ha pasado que no nos gusta. Las cosas que no queremos pasan y nosotros creamos una tensión interna. Las cosas que queremos no pasan, alguno obstáculo se interponen en el camino, y de nuevo creamos una tensión interna; nosotros comenzamos a atar cabos en nuestro interior. Y a través de nuestra vida, las cosas que no queremos continúan pasando, las cosas que queremos puede que pasen o no, y este proceso de reacción, de atar cabos—nudos Gordianos—hace que la estructura completa, mental y física, tan tensa, tan llena de negatividad, que la vida deviene miserable.

Ahora bien, una forma de resolver este problema es organizar que nada que no se desee pase en nuestra vida, que todo pase exactamente como queremos o deseamos. Ya sea desarrollando nuestro poder, o alguien que venga en nuestra ayuda debe tenerlo, para ver que las cosas que no queremos no sucedan y todo lo que deseamos pase. Pero eso es imposible. No hay nadie en el mundo cuyos deseos son siempre concedido, y en cuyas vidas todo lo que pasa es de acuerdo a sus deseos, sin que nada que no desea suceda. Cosas ocurren constantemente que son contrarias a nuestros deseos. Así que la pregunta surge: ¿cómo podemos detener la reacción ciega cuando confrontamos las cosas que nos disgustan? ¿Cómo podemos detener el crear tensión y permanecer en paz con armonía?

En la India, como también en otros países, las personas santas y sabias del pasado estudiaron este problema—el problema del sufrimiento humano—y encontraron una solución: si algo no deseado ocurre y ustedes comienzan a reaccionar a través de generar violencia, temor o cualquier negatividad, entonces, tan pronto sea posible, deben desviar su atención a otra cosa. Por ejemplo, levántense, tomen un vaso con agua, y comiencen a beberlo—vuestra cólera no se multiplicará; por otra parte, comenzará a calmarse. O comiencen a contar: uno, dos, tres, cuatro... O comiencen a repetir una palabra o una frase, o algún mantra, quizás el nombre de un dios o persona santa hacia él que ustedes profesan devoción; la mente se ha desviado y hasta cierto punto, estarán libres de negatividad, libre de enojo o enfado.

Meditación Vipassana

La solución fue útil y trabajó. Todavía trabaja. Respondiendo así, la mente se siente libre de agitación. Sin embargo, la solución trabaja solamente en el nivel consciente. De hecho, a través de desviar la atención ustedes empujan la negatividad a lo profundo de la consciencia, y allí continúan generando y multiplicando la misma corrupción. Sobre la superficie hay una capa o estrado de paz y armonía, pero en las profundidades de la mente hay un volcán durmiendo de negatividad reprimida que tarde o temprano puede entrar en erupción en una explosión violenta.

Otros exploradores de la verdad interna fueron todavía más lejos en su búsqueda y, a través de experimentar la realidad de la mente y la materia en ellos mismos, reconocieron que desviar la atención es solamente huir del problema. Escapar no es la solución; ustedes se tienen que enfrentar con el problema. Cualquier negatividad que surja en la mente, simplemente obsérvenla, admítanla. Tan pronto comiencen a observar una impureza mental, ella comienza a perder su fuerza y lentamente se marchita y desaparece.

Una buena solución es evitar ambos extremos—la supresión y la expresión. Enterrando la negatividad en la inconsciencia no la erradicará, y dejando que se manifieste como acciones físicas o vocales insanas y dañinas, sólo creará más problemas. Pero si ustedes simplemente observan, entonces la corrupción pasa y desaparece, y ustedes están libres de ella.

Esto luce perfecto y maravilloso, pero, ¿es realmente práctico? No es fácil enfrentarse a las impurezas de uno mismo. Cuando el enfado surge, nos abrumba tan rápidamente que ni siquiera lo notamos. Entonces, dominados por él—el enfado, la cólera—ejecutamos acciones físicas y verbales que nos dañan a nosotros y a los demás. Más tarde, cuando el enfado ha pasado, comenzamos a llorar y a arrepentirnos, pidiendo perdón a esta o aquella persona o a Dios: “¡Oh, me he equivocado, por favor perdóneme!” Pero la próxima vez que estemos en una situación similar, de nuevo reaccionamos en la misma forma. Esta repetición continua no ayuda en absoluto.

La dificultad es que no estamos conscientes o alertas de cuando la negatividad comienza. Ella comienza en lo profundo de la mente inconsciente y a través del tiempo en que alcanza el nivel consciente y a ha ganado tanta fuerza que—ella—nos domina, y no podemos observarla.

Meditación Vipassana

Supongamos que empleo una secretaria privada, así que cada vez que el enfado surge ella me dice: "¡Observe, el enfado ha comenzado!" Dado que no puedo conocer cuando ese enfado surgirá, necesitareé contratar tres secretarias privadas para los tres turnos del día: mañana, tarde y noche! Digamos, que puedo permitírmelo, y el enfado comienza a surgir. Inmediatamente mi secretaria me dice: "¡Oh mire—el enfado ha comenzado!" La primera cosa que haré es reprender a mi secretaria: ¡Estúpida! ¿Se cree que le pago para que me enseñe? Estoy tan dominado por el enfado que ese buen consejo no ayudará mucho.

Supongamos que la sabiduría prevalece y no la regañó. En su lugar le digo: "Muchas gracias. Ahora debo sentarme y observar mi enfado." Sin embargo, ¿es eso posible? Tan pronto cierro mis ojos y trato de observar el enfado, el objeto del enfado inmediatamente llega a mi mente—la persona o incidente que inicio el enfado. Entonces, no estoy observando el enfado mismo; estoy meramente observando el estímulo externo de esa emoción. Esto servirá solamente para multiplicar el enfado, y por lo tanto no es la solución. Es muy difícil observar cualquier negatividad abstracta, cualquier emoción abstracta, divorciada del objeto externo que originalmente causó que ella surgiera.

Sin embargo, alguien que alcanzó la verdad última, encontró la solución real y verdadera. Él descubrió que cada vez que cualquier impureza surge en la mente, físicamente dos cosas comienzan a pasar simultáneamente. Una es que la respiración pierde su ritmo normal. Comenzamos a respirar más fuerte cada vez que una negatividad llega a la mente. Eso es fácil de observar. En el nivel sutil, una reacción bioquímica comienza en el cuerpo, resultando en alguna sensación. Cada impureza generará alguna que otra sensación en el cuerpo.

Esto presenta una solución práctica. Una persona ordinaria no puede observar las corrupciones abstractas de la mente—el temor abstracto, el enfado abstracto o la pasión abstracta. Pero con el entrenamiento y la práctica propios es fácil observar la respiración y las sensaciones corporales, ambos, los cuales están directamente relacionados con las corrupciones mentales.

La respiración y las sensaciones ayudarán en dos formas. Primero, ellas serán como las secretarias privadas. Tan pronto como una negatividad surge en la mente, la respiración perderá su normalidad; ella comenzará a gritar: "¡Mira, algo anda mal!" Y nosotros no podemos regañar a la respiración; tenemos que aceptar el aviso. Similarmente, las sensaciones nos dirán que algo anda mal. Entonces, habiendo sido

Meditación Vipassana

avisados, podemos comenzar a observar la respiración, las sensaciones y rápidamente encontramos que la negatividad pasa y se desaparece.

Este fenómeno físico-mental es como una moneda de dos caras. En una cara están los pensamientos y emociones surgiendo en la mente, en la otra, están la respiración y sensaciones en el cuerpo. Cualquiera de los pensamientos o emociones o impurezas mentales que surjan, se manifiestan por ellas mismas en la respiración y las sensaciones de ese momento. Por lo tanto, a través de observar la respiración o las sensaciones, estamos de hecho observando las impurezas mentales. En lugar de huir del problema, estamos mirando de frente a la realidad como es. Como resultado, descubrimos que esas impurezas pierden su fuerza o fortaleza; ellas ya no nos dominan como en el pasado. Si persistimos, ellas eventualmente desaparecen completamente y comenzamos a vivir una vida feliz y en paz, una vida, cada vez más, libre de reacciones negativas o negativismos.

En esta forma la técnica de la auto-observación o la introspección nos enseña la realidad en sus dos aspectos, interno y externo. Previamente nosotros miramos al exterior, perdiéndonos la verdad interna. Nosotros siempre al exterior buscando las causas de nuestra infelicidad; siempre culpamos y tratamos de cambiar la realidad en el exterior. Siendo ignorante de la realidad interna, nunca entendemos que la causa del sufrimiento descansa en nuestro interior, en nuestras reacciones ciegas hacia las sensaciones agradables y desagradables.

Ahora, con entrenamiento, podemos ver la otra cara de la moneda. Podemos estar alertas de nuestra respiración y también de lo que está pasando interiormente. Sea lo que sea, respiración o sensación, aprendemos simplemente observándolos sin perder nuestro balance mental. Paramos de reaccionar y multiplicar nuestros sufrimientos. En su lugar, permitimos que las corrupciones se manifiesten y después fallezcan o desaparezcan. [Todo llega, todo pasa].

Mientras más practicamos esta técnica, más rápidamente las reacciones negativas se disuelven. Gradualmente la mente deviene libre de corrupciones y deviene pura. Una mente pura está siempre llena de amor—amor inegoísta por los demás, lleno de compasión por las caídas y sufrimiento de los demás, lleno de alegría por sus éxitos y felicidad, lleno de ecuanimidad al enfrentarse a cualquier situación.

Cuando uno alcanza esta etapa, el patrón completo de la vida de uno cambia. Ya no es posible hacer nada vocal o físicamente que perturbe la paz y la felicidad de los demás. En su lugar, una mente balanceada no

Meditación Vipassana

sólo deviene pacífica, sino que la atmósfera circundante también deviene impregnada con paz y armonía, y esto comenzará a afectar a los demás, ayudándolos también.

A través de aprender a permanecer balanceados al enfrentarse a todo lo experimentado interiormente, uno también desarrolla el desapego hacia todo lo que uno encuentra en las situaciones externas. Sin embargo, este desapego no es un escapismo o indiferencia a los problemas del mundo. Esos que regularmente practican **Vipassana** devienen más sensibles al sufrimiento de los demás, y hacen lo máximo para aliviar el sufrimiento en la forma que sea que ellos puedan—sin agitación, sino con una mente llena de amor, compasión y ecuanimidad. Ellos aprenden la indiferencia santa—como estar completamente comprometido, completamente involucrado en ayudar a los demás, mientras al mismo tiempo mantienen el balance mental. En esta forma ellos permanecen en paz y felices, mientras trabajan por la paz y felicidad de los demás.

Esto es lo que el Buda enseñó: el arte de vivir. Él nunca estableció o enseñó ninguna religión, ningún “ismo”. Él nunca instruyó a esos que llegaron a él, la práctica de ningún rito o ritual, de ninguna de las formalidades vanas. En su lugar, él les enseñó simplemente que observaran la naturaleza como es, a través de observar la realidad interna. Por la ignorancia nosotros seguimos reaccionando en formas que nos dañan a nosotros mismos y a los demás. Pero cuando la sabiduría surge—la sabiduría de observar la realidad como realmente es—este hábito de reaccionar desaparece. Cuando cesamos de reaccionar ciegamente, entonces somos capaces de la acción verdadera—acción procedente de una mente balanceada, una mente que ve y entiende la verdad. Tal acción puede solamente ser positiva y creativa, ayudándonos a nosotros mismos y a los demás.

Lo que ahora es necesario entonces, es “**conocerse a sí mismo**”—consejo que todas las personas sabias han dado; no simplemente intelectualmente en el dominio de las ideas y teorías, ni tampoco simplemente emocional o devocionalmente aceptando ciegamente lo que hemos oído o leído. Tal conocimiento no es suficiente. Preferiblemente, debemos conocer la realidad basada en la experiencia. Debemos experimentar directamente la realidad de estos fenómenos físicos-mentales. Esto solamente es lo que nos ayudará a liberarnos de nuestro sufrimiento.

Esta experiencia directa de nuestra propia realidad interna, esta técnica de auto-observación, es lo que llamamos **meditación Vipassana**. En el lenguaje de la India en el tiempo del Buda, *passana* significaba ver, en

Meditación Vipassana

la forma ordinaria o común, con los ojos de uno abiertos, pero **Vipassana** es observar las cosas como realmente son, no simplemente como ellas aparentan ser. La verdad aparente tiene que penetrarse, hasta que alcancemos la verdad última de completa o entera estructura psicofísica. Cuando experimentamos esta verdad, entonces aprendemos a detener las reacciones ciegas, a detener la creación de negatividades —y naturalmente las viejas se erradican gradualmente. Entonces devenimos liberados del sufrimiento y experimentamos la verdadera felicidad.

Hay tres pasos que se deben tomar para el entrenamiento dado en un curso de meditación. **Primero** uno se debe abstener de cualquier acción, física o vocal, que perturbe la paz y la armonía de los demás. Uno no puede trabajar para liberarse a uno mismo de las impurezas de la mente mientras al mismo tiempo continúe ejecutando acciones perturbadoras de cuerpo y habla que solamente multiplica las impurezas. Por lo tanto, un código de moralidad es esencial como primer paso en la práctica. Uno asume la decisión de no matar, no robar, no cometer trasgresiones sexuales, no decir mentiras y no usar intoxicantes. A través de abstenerse de tales acciones, uno le permite a la mente calmarse suficientemente para proceder más adelante.

El próximo paso es desarrollar algún dominio sobre la mente salvaje a través de entrenarla a permanecer fija en un solo objeto, la respiración [se recomienda la [Respiración Saludable](#)]. En su lugar, uno observa la respiración natural como es, como llega a ser, y como desaparece. En esta forma uno además calma la mente de forma que ya no está dominada por las negatividades intensas. Al mismo tiempo, uno concentra la mente, haciéndola aguda y penetrante, capaz de trabajar el discernimiento.

Estos primeros dos pasos, vivir una vida moral y controlar la mente, son muy necesarios y beneficiosos en si mismos, pero ellos no nos guiaran a la supresión de las negatividades a menos que uno tome el **tercer paso**: purificar la mente de las corrupciones a través de desarrollar el discernimiento en nuestra propia naturaleza. Esto es Vipassana: experimentar la propia realidad de uno a través de la observación sistemática y desapasionada dentro del fenómeno siempre cambiante de la mente-materia de uno mismo que se manifiesta como sensaciones. **Esta es la culminación de la enseñanza de Buda: la autopurificación a través de la autoobservación.**

Meditación Vipassana

Esto puede ser practicado por uno y por todos. Todos enfrentamos el problema del sufrimiento. **Es un mal universal que requiere un remedio universal, no uno sectario.** Cuando uno sufre de enojo, no es un enojo Budista, o un enojo Hindú, o un enojo Cristiano. Enojo es enojo. Cuando uno deviene agitado como resultado de este enojo, esta agitación no es cristiana, o judía, o musulmana. El mal es universal. El remedio también debe ser universal.

Vipassana es ese remedio. Nadie objetará un código de vida con respetos a la paz y la armonía de los demás. Nadie objetará desarrollar el control sobre la mente. Nadie objetará desarrollar el discernimiento en la naturaleza propia de uno, a través del cual es posible liberar la mente de negatividades. Vipassana es el camino universal.

Observando la realidad como es, a través de observar la verdad interior—esto es conocerse a si mismo directamente y a través de la experiencia. Mientras uno practica, uno se mantiene a uno mismo liberándose de las impurezas mentales. Desde la verdad bruta, externa y aparente, uno penetra a la verdad última de la mente y la materia. Entonces uno trasciende eso, y experimenta una verdad que está más allá de la mente y la materia, más allá del tiempo y el espacio, más allá del terreno condicionado de la relatividad: la verdad de la liberación total de todas las corrupciones, todas las impurezas, todo el sufrimiento. Cualquier nombre que uno le dé a esta última verdad es irrelevante, es la meta final de todos y cada uno.

Que todos experimenten esta verdad última. Que todas las personas se liberen del sufrimiento. Que todos disfruten la paz verdadera, la armonía verdadera, la felicidad verdadera.

QUE TODOS LOS SERES SEAN FELICES.

El texto que aquí se ha traducido esta basado en una charla ofrecida por [Mr. S.N. Goenka](#) en Berna, Suiza.

La técnica que el **Sr. SN Goenka** enseña representa una tradición que puede trazarse hasta el Buda. El Buda nunca enseñó una religión sectaria; el enseñó el **Dhamma**—el camino a la liberación—que es universal. In la misma tradición, el acercamiento del **Sr. SN Goenka** es totalmente no sectaria. Por esa razón, esta enseñanza tiene un atractivo profundo para las personas de todos los orígenes, de cada religión y no religión, y de cada parte del mundo.

Traducido al español por Rev. Yin Zhi Shaky, OHY

Meditación Vipassana

Lunes, 26 de octubre de 2009
7:23 p.m