

Información sobre

Meditación Vipassana

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

Media Kit Europeo

(Versión en castellano)

(Oct 2007.
Revised in March 2018)

Índice de contenidos

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción a la Vipassana

- a) Meditación Vipassana**
- b) Antecedentes históricos**
- c) Cursos de diez días**
- d) Una técnica universal**
- e) Financiación de los cursos**

1.2 Qué es y qué no es la meditación Vipassana

2. TÉCNICA DE MEDITACIÓN

2.1 Diez días de silencio y Preceptos éticos

2.2 La técnica de meditación

2.3 Horario diario en un curso de Vipassana

3. S.N GOENKA

3.1. De hombre de negocios a maestro espiritual

3.2. Poeta y Orador en foros distinguidos

3.3. Compromiso con la Paz

4. LA PROPAGACIÓN DE VIPASSANA

4.1. Vipassana en toda Europa

4.2. Calendario de cursos

5. ORGANIZACIÓN

5.1. General

5.2 Voluntariados

5.3. Subvenciones

6. VIPASSANA Y EL CAMBIO SOCIAL

6.1. Vipassana en cárceles

6.2. Vipassana en la rehabilitación de la drogadicción

6.3. Vipassana en la formación y la gestión de negocios

6.4. Conclusión

7. MÁS INFORMACIÓN

7.1 Enlaces de internet

7.2 Fotos

7.3 Bibliografía

7.4 Documentales

7.5 Referencias

8. CONTACTO

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción a la Vipassana

a) Meditación Vipassana

La técnica de la meditación Vipassana es un modo simple y práctico de alcanzar una paz mental real y de llevar una vida feliz y productiva. Vipassana significa “ver las cosas tal como realmente son” y la técnica es un proceso razonable de purificación mental mediante la auto-observación.

Todos experimentamos agitación, frustración y discordia de cuando en cuando. Cuando sufrimos, nuestra miseria no nos afecta solo a nosotros, sino que la repartimos entre los otros. Desde luego esta no es una forma adecuada de vivir. Todos queremos vivir en paz en nuestro interior y con los que nos rodean. Al fin y al cabo, los seres humanos son seres sociales: tenemos que vivir e interactuar con otros. Entonces, ¿cómo podemos vivir pacíficamente? ¿Cómo podemos permanecer en armonía con nosotros mismos y mantener la paz y la armonía a nuestro alrededor?

La Vipassana nos enseña a observar la realidad dentro de nosotros mismos. A través de la observación imparcial se hacen evidentes las causas de nuestra agitación o insatisfacción. Debido a la ignorancia reaccionamos de un modo que nos daña a nosotros y a los demás; pero cuando aparece la sabiduría y uno sale de este hábito de reacción ciega, entonces uno es capaz de llevar a cabo una acción real – una acción que procede de una mente equilibrada y ecuánime, de una mente que ve y entiende la verdad.

De este modo, la meditación Vipassana nos ayuda a disolver las tensiones, a desenredar los nudos en el interior y llevar una vida más positiva, equilibrada y feliz – llena de paz, armonía y buena voluntad hacia los demás.

b) Antecedentes históricos

La Vipassana es una de las técnicas de meditación más antiguas. Fue descubierta en India, hace 2500 años, por Gotama el Buddha y es la esencia de lo que practicó y enseñó durante sus cuarenta y cinco años de enseñanza. En el tiempo de Buddha, un gran número de personas en India se liberaron de las cadenas del sufrimiento practicando Vipassana, lo que les permitía alcanzar altos niveles de éxito en todas las esferas de la vida. Con el tiempo, la técnica se extendió por países vecinos como Burma, Sri Lanka, Tailandia y otros, donde tuvo los mismos efectos positivos.

Cinco siglos después del Buddha, la Vipassana había desaparecido de la India. La pureza de la práctica se perdió también en otros lugares. En el país Birmania, sin embargo, fue preservada por una cadena de profesores devotos. De generación en generación, durante más de dos mil años, este linaje dedicado transmitió la técnica en su forma pura y original.

En nuestro tiempo, la Vipassana ha sido reintroducida por Satya Narayan Goenka, que fue autorizado para enseñar Vipassana por el renombrado profesor birmano de Vipassana Sayagyi U Ba Khin. S.N. Goenka comenzó a conducir cursos de Vipassana en India en 1969. Diez años más tarde empezó a enseñar también en otros países.

c) Cursos de diez días

Para aprender la meditación Vipassana es necesario hacer un curso residencial de diez días bajo la dirección de un profesor cualificado. Diez días de práctica continuada ha resultado ser el tiempo mínimo necesario para aprender la técnica. Durante el retiro los alumnos permanecen en el lugar del curso, libres de distracciones exteriores.

d) Una técnica universal

Aunque la Vipassana fue practicada y enseñada por el Buddha, no contiene un ápice de naturaleza sectaria o religiosa, y puede ser aceptada y puesta en práctica por personas de cualquier origen.

La técnica funciona sobre la base de que todos los seres humanos tienen los mismos problemas y de que un método pragmático que pueda erradicar estos problemas puede ser universalmente practicado. Además, no implica dependencia de un profesor. La Vipassana enseña a quienes la practican a ser autodependientes.

Los cursos de Vipassana están abiertos a cualquiera que quiera sinceramente aprender la técnica, cualquiera que sea su raza, creencia o nacionalidad. Cristianos, judíos, musulmanes, hindúes, budistas y miembros de otras religiones han practicado Vipassana con éxito, también aquellos sin ninguna religión en particular. Y no practican Vipassana solo personas laicas, sino también monjes, monjas y curas.

e) Financiación de los cursos

Todos los cursos en el mundo se financian exclusivamente con donaciones. No hay tarifas por los cursos, ni siquiera para cubrir el coste de la comida y el alojamiento. Todos los gastos se sufragan con donaciones de personas que, habiendo completado un curso y experimentado los beneficios de la Vipassana, quieren darles a otros la misma oportunidad.

Ni S.N. Goenka ni sus profesores asistentes reciben remuneración. Ellos y quienes organizan los cursos ofrecen su tiempo de forma voluntaria. De este modo la Vipassana se ofrece libre de comercialismo.

1.2 Qué es y qué no es la meditación Vipassana

Lo que es la Vipassana:

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 entrenamiento mental muy valioso para la vida diaria.

Es un arte de vivir que se puede utilizar para contribuir positivamente a la sociedad.

Es una técnica para erradicar el sufrimiento.

Lo que no es la Vipassana:

No es una huida de los problemas y tribulaciones de la vida diaria.

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.

2. TÉCNICA DE MEDITACIÓN

2.1 Diez días de silencio y Preceptos éticos

Diez días de silencio

Para aprender la meditación Vipassana es necesario hacer un curso residencial de 10 días bajo la dirección de un profesor cualificado. Diez días de práctica continuada ha resultado ser el tiempo mínimo necesario para aprender la técnica.

Durante el retiro los estudiantes permanecen en el lugar del curso, libres de distracciones exteriores. Se abstienen de leer y escribir y suspenden cualquier práctica religiosa u otras disciplinas. Siguen un horario completo de meditación, con instrucciones diarias y un discurso por la tarde que explica la técnica.

También observan el silencio, no se comunican con el resto de estudiantes; sin embargo, pueden hablar con los profesores cuando sea necesario y pueden contactar con los organizadores del curso para necesidades relativas a la comida, el alojamiento, la salud, etc.

Preceptos éticos

Durante la duración del curso los estudiantes intentan evitar acciones que dañen o agiten la mente. Prometen abstenerse de matar a cualquier ser vivo, de robar, de hablar faltando a la verdad, de cualquier actividad sexual y del uso de intoxicantes.

2.2 La técnica de meditación

Durante los tres primeros días los estudiantes aprenden a calmar y concentrar la mente con la ayuda de la respiración. Concentran su atención en el flujo natural y siempre cambiante de su propia respiración, que entra y sale de las fosas nasales. Este ejercicio aumenta la concentración y convierte la mente en una herramienta de penetrante auto-análisis.

En el cuarto día aprenden la práctica de la propia meditación Vipassana. En lugar de concentrarse en un punto, mueven su atención sistemáticamente de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza, observando una por una cualquier sensación que ocurra en cada parte del cuerpo, como calor, presión, ligereza, dolor, picor, etc. Agradable o desagradable, cada sensación debe ser observada y aceptada desapasionadamente, con la comprensión de que cada una es un fenómeno cambiante.

Esforzándose repetidamente, esta práctica trae gradualmente a la consciencia complejos profundamente reprimidos que son la fuente de la agitación mental. Tanto si se manifiestan como emociones, recuerdos, sueños o cualquier otra cosa, todos vienen acompañados de sensaciones físicas. Se le enseña a los meditadores a dar importancia solo a la sensación real, entrenándose para percibir su naturaleza impermanente. A base de ensayo y error aprenden a observar con ecuanimidad, con una mente equilibrada, incluso la experiencia más desagradable o agradable. Según lo hacen, perciben que la agitación le cede paso a la paz interior.

En el décimo día los estudiantes reanudan el habla, haciendo la transición de vuelta a un modo de vida más extrovertido. La mayoría de los participantes siente una sensación de logro, de bienestar y de haberse quitado una carga. Normalmente aparece el deseo de compartir esta paz con otros. Mediante la práctica formal de cultivar buena voluntad hacia todo, los meditadores buscan

Mediatción Vipassana

Tal y como la enseña S.N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin

disminuir la infelicidad en el mundo y aumentar su paz y armonía, según desarrollan paz y armonía en su interior.

El curso concluye el undécimo día. Cuando salen del curso tienen la oportunidad de aplicar esta práctica en la vida activa. Es un gran reto para todos, pero tanto si lo logran inmediatamente como si no, la mayoría entiende que es un objetivo por el que merece la pena esforzarse. Ahora tienen las herramientas para convertirse en maestros de sí mismos, aprendiendo a no abrumarse por ninguna experiencia y a utilizar esta maestría para vivir una buena vida, que les traiga felicidad a ellos y a los que los rodean.

2.3 Horario diario en un curso de Vipassana

4:00 a.m.	Llamada
4:30-6:30 a.m.	Meditación en la sala o en la habitación
6:30-8:00 a.m.	Desayuno y descanso
8:00-9:00 a.m.	Meditación de grupo en la sala
9:00-11:00 a.m.	Meditación en la sala o en la habitación
11:00-12:00 a.m.	Comida
12:00-13:00 p.m.	Descanso y entrevistas con el profesor
13:00-14:30 p.m.	Meditación en la sala o en la habitación
14:30-15:30 p.m.	Meditación de grupo en la sala
15:30-17:00 p.m.	Meditación en la sala o en la habitación
17:00-18:00 p.m.	Merienda y descanso
18:00-19:00 p.m.	Meditación de grupo en la sala
19:00-20:30 p.m.	Discurso del profesor en la sala
20:30-21:00 p.m.	Meditación de grupo en la sala
21:00-21:30 p.m.	Preguntas en la sala y retiro a las habitaciones

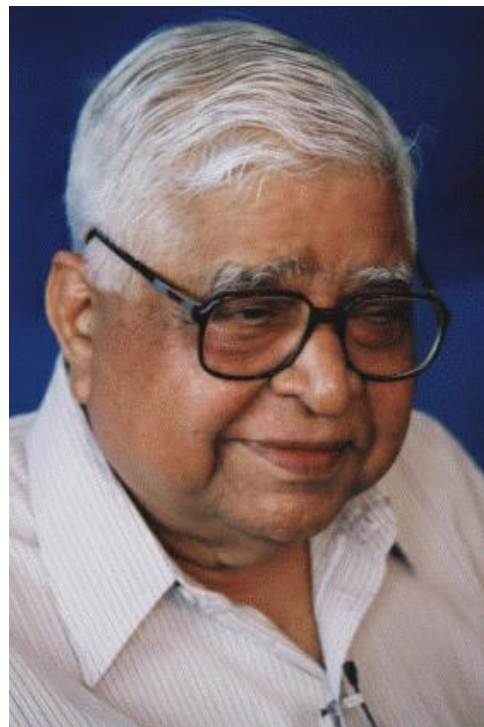
3. S.N GOENKA

S. N. (SATYA NARAYAN) GOENKA, el principal maestro laico de la meditación Vipassana, fue estudiante del difunto Sayagyi U Ba Khin de Birmania (Myanmar). La técnica que S.N. Goenka enseña proviene de una tradición que se remonta al Buddha. El Buddha no enseñó una religión sectaria. Él enseñó el Dhamma - el camino a la liberación - que es universal. De la misma manera, el enfoque de S.N.Goenka no es sectario. Por esta razón su enseñanza tiene un profundo atractivo para las personas de todos los orígenes, de toda religión y no religión, y de todos los lugares del mundo.

3.1. De hombre de negocios a maestro espiritual

S.N. Goenka nació en Mandalay, Myanmar, en 1924. Se unió a su negocio familiar en 1940 y rápidamente se convirtió en un pionero industrial que estableció varias corporaciones manufactureras. Pronto llegó a ser una figura destacada en la gran e influyente comunidad india de Myanmar y durante muchos años dirigió organizaciones como la Cámara de Comercio Marwari de Birmania y la Cámara de Comercio e Industria de Rangún. A menudo acompañaba a las delegaciones comerciales de Birmania en viajes internacionales como asesor.

En 1956 S.N. Goenka tomó su primer curso de diez días de Vipassana en el Centro Internacional de Meditación en Rangún, bajo la dirección de Sayagyi U Ba Khin. En 1962 las industrias y los negocios de Goenka fueron expropiados cuando el gobierno militar recién instalado de Myanmar nacionalizó toda la industria en el país. Esto le dio la oportunidad de pasar más tiempo con su maestro para la meditación y formación en profundidad, a la vez que continuó dedicado a la familia como padre de seis hijos.



Después de 14 años de práctica con su maestro, fue nombrado profesor de Vipassana y dedicó su vida a difundir la técnica para el beneficio de toda la humanidad. Poco después, en 1969 llegó a la India y realizó su primer curso de meditación de diez días. En la India, un país todavía dividido fuertemente por castas y religiones, la Vipassana ha sido ampliamente y fácilmente aceptada debido a su carácter no sectario.

La Academia Internacional de Vipassana (Dhamma Giri) se estableció en 1974 en Igatpuri, cerca de Bombay, India. Allí se celebran continuamente cursos de diez días y otros de duración aún más larga. En 1979 S.N. Goenka comenzó a viajar al extranjero para presentar Vipassana en otros países del mundo. Ha enseñado personalmente a decenas de miles de personas en más de 400 cursos de diez días en Asia, América del Norte, Europa y Australia.

En respuesta a una demanda cada vez mayor, comenzó a formar maestros asistentes para llevar a cabo estos cursos residenciales de diez días en su nombre. Hasta la fecha, ha capacitado a más de 950 profesores asistentes que, con la ayuda de miles de voluntarios, han impartido cursos de Vipassana en muchos países del mundo. Uno de los aspectos únicos de estos cursos de Vipassana es que se ofrecen gratuitamente, libres de cualquier cargo por la organización, el alojamiento o la matrícula. Los gastos son cubiertos por donaciones voluntarias. Ni S.N. Goenka ni sus asistentes reciben ningún beneficio económico de estos cursos.

El Sr. Goenka ha sido reconocido con diferentes premios y honores aún en vida, incluyendo un prestigioso Premio Padma otorgado por el Presidente de la India en 2012. Este es el mayor honor civil otorgado por el Gobierno Indio.

Satya Narayan Goenka exhaló su último aliento en septiembre de 2013, a la edad de 89 años. Ha dejado tras de sí un legado imperecedero: la técnica de Vipassana, hoy en día aún más al alcance de la gente en todo el mundo que antes.

3.2. Poeta y Orador en foros distinguidos

Un prolífico escritor y poeta, S.N. Goenka compone en inglés, hindi y rajasthani y sus obras han sido traducidas a muchos idiomas. Ha sido invitado a dar conferencias por instituciones tan diversas como:

- El monasterio de Dharma Drum Mountain (de Ven. Sheng Yen) en Taiwán.
- El Foro Económico Mundial en Davos, Suiza; 2000.
- La Cumbre Mundial del Milenio por la Paz en las Naciones Unidas, Nueva York, 2000.
- El Congreso del Espíritu en los Negocios en Nueva York, 2002.
- El Congreso del Espíritu en los Negocios en Vught, Países Bajos, 2002.

3.3. Compromiso con la Paz

S.N. Goenka cree y enseña que para la paz exterior (entre las naciones y entre las diferentes comunidades) debe haber paz interior. Los individuos deben aprender el "arte de vivir" para vivir vidas pacíficas. Este es el corazón de su enseñanza para personas de diferentes orígenes. En la Cumbre Mundial del Milenio por la Paz celebrada en 2000 (Naciones Unidas, Nueva York), recalcó a los diferentes dirigentes espirituales de las religiones reunidas allí, la importancia primordial de la paz interior para lograr la paz en el mundo.

Una consecuencia importante de su trabajo en la India ha sido una influencia sutil pero reveladora en la armonía interreligiosa. Miles de sacerdotes católicos, monjes budistas, ascetas jainistas, sanyasis hindúes y otros líderes religiosos han venido y siguen viniendo a los cursos de Vipassana. La universalidad de la Vipassana -el núcleo de la enseñanza del Buddha- es que las personas pueden encontrar una forma de superar sus diferencias ideológicas y de sus diversos orígenes, experimentando grandes beneficios sin temor a la conversión.

S.N. Goenka hizo historia en la India cuando él y un líder hindú, H. H. Shankaracharya de Kanchi, se reunieron y exhortaron a hindúes y budistas por igual a olvidar las diferencias del pasado y vivir en armonía. Después de esta reunión inicial, el S.N. Goenka también se reunió con el H. H. Shankaracharya de Sringeri y muchos otros altos líderes hindúes en un esfuerzo por establecer relaciones armoniosas entre comunidades hindúes y budistas.

Sólo cuando las personas se comprometen a eliminar las impurezas de sí mismos puede prosperar la paz y la armonía e impactar en la sociedad. Por esta razón, S.N. Goenka siempre ha enfatizado que la aplicación práctica de la meditación es lo que permitirá al hombre alcanzar la paz tanto interna como externa.

4. LA PROPAGACIÓN DE VIPASSANA

S. N. Goenka comenzó a dirigir cursos de Vipassana en la India en 1969. Diez años más tarde fue invitado por primera vez a enseñar en otros países. El primer curso en Occidente se celebró en julio de 1979, en Gaillon, en Francia. Durante más de una década, Goenka viajó regularmente a los países occidentales y realizó cursos de diez días.

S. N. Goenka ha enseñado a decenas de miles de personas en cientos de cursos de diez días en la India y en otros países, en el Este y el Oeste. En 1982 comenzó a nombrar maestros asistentes para ayudarlo a satisfacer la creciente demanda de cursos. Los cursos se llevan a cabo regularmente en más de 70 países en todo el mundo y se han establecido más de 150 centros de meditación dedicados a la enseñanza de Vipassana.

La conciencia y aceptación de retiros Vipassana en esta tradición está creciendo en todo el mundo. En el siglo XX (1969 - 2000), aproximadamente 270,000 nuevos estudiantes realizaron cursos. En el siglo XXI (2001 - 2017), aproximadamente 1,2 millones de nuevos estudiantes hicieron cursos.

En 2016 se celebraron 2921 cursos con más de 184.000 asistentes.

4.1. Vipassana en toda Europa

En la actualidad hay diez centros de meditación Vipassana en Europa:

- Francia: primer curso de Vipassana en 1979, compra del centro en 1988, www.mahi.dhamma.org
- Reino Unido: primer curso en 1979, compra de la casa en 1987, y compra del centro 1991, www.dipa.dhamma.org.
Compra del segundo centro en 2018, www.sukhakari.org
- Suiza: primer curso en 1980, compra del centro en 1999, www.sumeru.dhamma.org
- España: primer curso en 1984, compra del centro en 1999, www.neru.dhamma.org
Compra del segundo centro en 2015, www.sacca.dhamma.org
- Bélgica: primer curso en 1985, compra del centro en 2000, www.pajjota.dhamma.org
- Alemania: primer curso en 1983, alquiler de un hotel desde 1993, compra de un centro en 2000, www.dvara.dhamma.org
- Italia: primer curso en 1986, alquiler de un sitio desde 1998, compra del centro en 2007, www.atala.dhamma.org
- Suecia: primer curso en 1992, compra del centro en 2007, www.sobhana.dhamma.org
- Polonia: primer curso en 2002, compra del centro en 2016, www.pallava.dhamma.org

Por otra parte, también se ofrecen cursos en sitios alquilados por toda Europa:

- Europa Occidental: Austria, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania, Grecia, Irlanda, Países Bajos, Portugal, Turquía, Reino Unido.
- Europa del Este: República Checa, Hungría, Kirguistán, Lituania, Rumania, Rusia, Serbia, Ucrania.

4.2. Calendario de cursos

Para más detalles sobre los cursos en Europa y en todo el mundo, puede visitar el sitio web internacional de Vipassana en www.dhamma.org

5. ORGANIZACIÓN

5.1. General

Estudiantes que mantienen la práctica han establecido organizaciones en todo el mundo para ofrecer cursos de meditación Vipassana siguiendo las enseñanzas de S. N. Goenka. Estas organizaciones son legalmente reconocidas por cada gobierno respectivamente, y funcionan como el cuerpo oficial que organiza los cursos de Vipassana en esta tradición. Todas las asociaciones funcionan siguiendo los mismos principios de la Vipassana y su carácter no es sectario ni comercial.

5.2 Voluntariados

Cada persona que haya completado un curso de Vipassana, también llamado “estudiante antiguo/a”, puede ofrecer libremente su servicio en cualquiera de los siguientes campos: organización de cursos, servir en los cursos, trabajos domésticos y de cocina, mantenimiento de los centros o jardinería, edición de revistas, organización de información, etc.

De esta forma, el funcionamiento se apoya de los estudiantes antiguos que se han beneficiado de la técnica y quieren compartirlo con los demás.

El continuo trabajo de las asociaciones lo preparan los comités, ya sean temporales o permanentes, de cocina, organización de cursos, comunicación, finanzas, boletín, jardín, mantenimiento, planificación, etc.

La Fundación se reúne periódicamente. Los miembros de la Fundación, profesores asistentes y otros estudiantes antiguos que estén presentes en la reunión, forman parte del proceso de debate y la toma de decisiones. En estas reuniones también se reúnen normalmente los diferentes comités para hablar del trabajo en curso y de los nuevos proyectos de sus respectivos campos.

Todo el trabajo que lleven a cabo los miembros de la Fundación y los profesores asistentes es de forma voluntaria.

5.3. Subvenciones

Todos los gastos se cubren con las donaciones de estudiantes antiguos quienes, habiendo completado un curso de Vipassana y habiendo experimentado sus beneficios, quieren brindar esa misma oportunidad a otros estudiantes. De esta forma, la financiación de las Fundaciones de Vipassana se sustenta en donaciones voluntarias. Las Fundaciones no están involucradas en ninguna actividad comercial.

6. VIPASSANA Y EL CAMBIO SOCIAL

La Vipassana está siendo cada vez más reconocida, así como utilizada como medio para mejorar el bienestar de las personas.

El Instituto de Investigación de Vipassana tiene como objetivo estudiar la implantación de la Vipassana en diferentes campos como la educación, rehabilitación, la disminución del estrés, terapia (adicción), la gestión y desarrollo personal. Desde un punto de vista profesional, el Instituto se propone explorar el papel práctico y el potencial de esta técnica en la sociedad moderna.

6.1. Vipassana en cárceles

La Vipassana ha demostrado ser una herramienta eficiente para la rehabilitación social de presos en las cárceles.

Desde 1995, se han ido introduciendo cursos de Vipassana de 10 días, tanto para reclusos como para funcionarios de prisiones, en varias partes de la India. Existe un centro permanente de meditación Vipassana en cárceles indias en las que más de 10.000 prisioneros han asistido a cursos. Convencido de los efectos positivos de la Vipassana, el gobierno de la India ha recomendado a todas las cárceles del país que organicen cursos de 10 días para la rehabilitación de los prisioneros. Las autoridades de las prisiones en occidente también comienzan a estar interesadas en la implementación de la Vipassana. Hasta la fecha, se han llevado a cabo cursos de forma exitosa en varias prisiones en Estados Unidos, Gran Bretaña, España, Israel, México, Nueva Zelanda, Taiwán, Tailandia y Nepal.

En el Centro de Rehabilitación del Norte (NRF) en Seattle, EEUU, la Vipassana ha formado parte del tratamiento de manera continua. Con motivo de los alentadores resultados conseguidos en los retiros de 10 días por los residentes del NRF, el Instituto Nacional de la Salud concedió en el año 2000 una subvención de tres años a la Universidad de Washington para estudiar los efectos a largo plazo de la meditación Vipassana en el comportamiento de los reclusos.

Para más información, por favor visita: www.prison.dhamma.org

6.2. Vipassana en la rehabilitación de la drogadicción

La Vipassana se utiliza como parte del programa holístico de rehabilitación en el centro Suizo de terapia de drogadicción “Start Again”. El programa tiene como objetivo ayudar a sus clientes a superar su adicción. Este concepto de rehabilitación fue evaluado por el Departamento Suizo de Justicia, y demostró tener resultados positivos.

6.3. Vipassana en el entrenamiento y la gestión de negocios

Miles de policías han completado cursos de Vipassana como parte de su formación en la Escuela Nacional de Policía (PTC) en Delhi, capital de la India.

La carrera de servicio civil de Sayagyi U Ba Khin, profesor de S.N. Goenka, es otro ejemplo. Al estar a la cabeza de varios departamentos gubernamentales de la Unión de Birmania, Sayagyi inculcó a sus empleados un sentido exacerbado del deber, la disciplina y la moralidad, a través de la enseñanza de la Vipassana. La eficiencia aumentó y la corrupción se redujo.

Muchas instituciones de alto nivel en la India fomentan la asistencia a cursos de Vipassana entre sus empleados como parte de su desarrollo laboral. Tales instituciones como los gobiernos estatales de Maharashtra, Andhra Pradesh y Madhya Pradesh; grandes corporaciones como la Comisión de Aceite y Gas Natural; destacados institutos de investigación como el Instituto de Investigación Atómica de Bhabha; y los institutos nacionales de entrenamiento como el Instituto Indio de Impuestos. En 1996, el estado más industrializado de la India, Maharashtra, comenzó a ofrecer a sus oficiales excedencias remuneradas cada tres años para practicar Vipassana y ayudarlos a gestionar su estrés.

Para más información, por favor visita: www.executive.dhamma.org

6.4. Conclusión

Hombres y mujeres de todos los ámbitos de la vida practican Vipassana de forma exitosa. Esto incluye a los mejor educados y a los analfabetos, los ricos y los pobres, aristócratas o habitantes de barrios marginales, seguidores devotos de religiones y personas que no siguen ninguna, los poderosos y los que no tienen poder, los mayores y los jóvenes. Se han organizado cursos para personas con discapacidad, incluyendo a ciegos y pacientes de lepra. Otros programas se han centrado en niños que van al colegio, drogadictos, niños sin hogar, universitarios y ejecutivos.

Estos experimentos destacan que el cambio social debe empezar en el individuo. El cambio social no puede conseguirse con sermones y conferencias; la disciplina y la conducta moral no se inculca a los estudiantes a través de libros de texto. Los criminales no se convierten en buenos ciudadanos a través del miedo al castigo; la discordia sectaria y étnica no se elimina con medidas correctivas. La historia demuestra el fracaso de tales intenciones.

El individuo es la clave. Toda persona debe ser tratada con amor y compasión. Cada uno debe ser entrenado para mejorar, no por el deber de seguir preceptos morales sino por estar inspirado por el deseo de cambiar. Este es el único cambio duradero. La Vipassana tiene la capacidad de transformar la mente y el carácter humano. La oportunidad espera a todo aquel que sinceramente quiera hacer el esfuerzo.

7. MÁS INFORMACIÓN

7.1 Enlaces de internet

Nombre	Dirección web	Contenidos
Vipassana internacional	www.dhamma.org	Información general sobre Vipassana
Vipassana en prisiones	www.prison.dhamma.org	Meditación vipassana para la rehabilitación de reclusos
Vipassana para ejecutivos	www.executive.dhamma.org	Información sobre cursos para ejecutivos
Eventos Vipassana	www.events.dhamma.org	Información sobre eventos, ponencias, etc
Kit de medios de comunicación de Europa	www.events.dhamma.org/presskit	Kit de medios de comunicación de Europa de 2007
Video/audio/artículos	www.events.dhamma.org/en/resources	Más información sobre meditación Vipassana en formato de texto, video o audio
Web de recursos europeos	www.dhamma.voice.org	Información, ejemplos prácticos, guías internacionales, iniciativas locales, fotos, audios, videos

7.2 Fotos

Fotos de S.N. Goenka están disponibles, podéis descargarlas en: www.events.dhamma.org/presskit/photos-en. Para más información sobre centros, por favor, dirígete a su respectiva página web o bien al responsable de la zona donde residan (véase la lista más abajo). El mérito es del Instituto de Investigación de Vipassana.

7.3 Bibliografía

* S.N Goenka en las Naciones Unidas.

Conferencias impartidas por S.N. Goenka en las Naciones Unidas en 2000 sobre: a) el Dhamma Universal y b) el contenido de la enseñanza del Buddha histórico desde una perspectiva moderna. 21 páginas. Editado por Vipassana Research Publications, en 2003. Ponencia disponible en:

www.executive.dhamma.org/en/unaddress0800.shtml

* El arte de vivir: Meditación Vipassana tal y como la enseña S.N. Goenka, de William Hart.

Mediatción Vipassana

Tal y como la enseña S.N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin

Un estudio completo de la enseñanza de Vipassana, indicado tanto para meditadores como para no meditadores. Incluye casos ilustrativos y respuestas a preguntas de estudiantes, transmitiendo una vívida sensación de la enseñanza. Editado por Harper Collins, en 1987, 168 páginas. Obra traducida a unos 20 idiomas.

* *Healing the healer/ Curando al que cura*, del Dr. Paul Fleischman.

Describe los beneficios de la Vipassana para aquellos que ejercen la profesión médica. 30 páginas. Editado por Vipassana Reseach Publications, en 2003.

* *Realizing Change: Vipassana Meditation in Action / Haciendo realidad el cambio*.

La meditación Vipassana en acción, de Ian Hetherington. Un vívido testimonio de las experiencias de distintos estudiantes durante los cursos y la aplicación de la técnica en sus vidas cotidianas. 235 páginas. Editado por Vipassana Research Publications, en 2003.

7.4 Documentales

* *Doing Time, Doing Vipassana* (1997)

Haciendo tiempo, haciendo Vipassana narra la historia de Kiran Bedi, inspectora general de prisiones de Delhi y cómo propició la rehabilitación genuina a cerca de mil quinientos reclusos en la prisión de Tihar, ofreciendo cursos de Vipassana de diez días en 1993 y 1994. Tihar es una de las mayores cárceles del mundo. La cinta muestra cómo los internos, al practicar meditación Vipassana, pudieron cambiar y mejorar sus vidas. El documental ha sido galardonado numerosas veces, obteniendo el Golden Spire Award en el Festival Internacional de San Francisco en 1998.

Más información en: <http://www.dhamma.org/dtdv.htm>

* *Changing from inside* (1998)/ *Cambiando desde dentro*

Es un documento sobre un programa piloto de meditación intensiva para reclusas de una cárcel de mínima seguridad, la North Rehabilitation Facility, cerca de Seattle (EEUU). El productor del film introduce la historia:

“Bajo la dirección de voluntarios y de los funcionarios de la prisión, siete mujeres reclusas participan en un retiro de diez días en silencio. Van a practicar una antigua técnica de meditación, llamada Vipassana, durante diez horas al día, ahondando cada vez más dentro de sí mismas para comprender y, posteriormente, dominar, la naturaleza de sus propias conductas e impulsos. Al final, se transforman gracias a su viaje interior y salen con herramientas para mantener esa transformación.”

Changing from inside aporta testimonio también el viaje personal y profesional de la elocuente y decidida directora de la prisión, Lucia Meijer, reúne a las trabajadoras en este nuevo y poco convencional programa. Algunas entrevistas, realizadas de manera informal a las funcionarias de la prisión, revelan sus diversas reacciones, desde interés a escepticismo. Sin embargo, los resultados demuestran que hubo inspiración y que el correccional quedó transformado.

Más información en: <http://www.dhamma.org/en/cfi.htm>

*The Dhamma Brothers (2007)/Los hermanos del Dhamma

Este documental sobre los cursos de meditación Vipassana impartidos en la prisión de mayor seguridad de Alabama ha sido distinguido como el mejor documental en el Festival Wood Hole de Massachussets, 2007.

Más información: <http://dhammabrothers.com>

*S.N Goenka y la Vipassana

En 2002, la fundación holandesa Buddhist Broadcasting, realizó un documental de 30 minutos sobre el maestro S.N Goenka.

El productor describe así el film:

“El ex-empresario indio S.N.Goenka explica cómo llegó a la meditación Vipassana, lo que esto significó para él y cómo se practica. El sr. Goenka permanece enteramente fiel a las históricas enseñanzas del Buddha, que han sobrevivido hasta el día de hoy en Birmania. No obstante, no califica como “budistas” a sus organizaciones, pues sostiene que la intención de Buddha no era fundar una religión. Para continuar con el espíritu del Buddha, su intención es permanecer estrictamente en el no-sectarismo para que quienes partan de conceptos erróneos sobre el budismo puedan experimentar los beneficios de la técnica que enseña. Sus discípulos han desarrollado numerosas iniciativas sociales extraordinarias por todo el mundo, que incorporan la meditación Vipassana”.

7.5 Referencias

Conferencias impartidas por S.N Goenka sobre Vipassana

* Foro Económico Mundial (2000), Davos, Suiza

Puede consultarse en: www.events.dhamma.org/presskit/articles-en

* Espiritualidad universal por la paz (2000) Naciones Unidas, Nueva York, EEUU.S.N. Goenka diserta sobre la paz mundial y el rol de la religión. Se dirige a los dignatarios religiosos de todo el mundo que participaron en la Cumbre Mundial del Milenio por la Paz.

Puede verse en www.events.dhamma.org/presskit/articles-en

Artículos en Prensa internacional

- THE TIMES, The art of living happily, in 10 days, de Catherine Lucas. 29 de oct. de 1996
- NEWSWEEK International, Nirvana Behind Bars, de Sudip Mazumdar, 9. dic. de 2000.
- BBC News, Prisoners benefit from meditation, 10. Jun. 2002.
- THE IRISH TIMES, No ritual, no guru – just the art of living, de Patricia Danaher, 11 mayo de 2002.
- THE NEW YORK TIMES, Staring at death and finding their bliss, de Withney Joiner.

Artículo sobre cursos de meditación Vipassana realizados en la prisión de mayor seguridad de Alabama, EEUU.- 13. sept. De 2007.- www.nytimes.com/2007/09/13/movies/13dhar.html

8. CONTACTO

Si estás interesado/a en más información o si necesitas alguno de los materiales mencionados (fotos, documentales, referencias), por favor, contacta con nuestro coordinador de medios por email: info-eu@event.dhamma.org o visita nuestra web www.events.dhamma.org para más información de contacto.