



EL ARTE DE VIVIR
MEDITACIÓN VIPASSANA TAL Y COMO LA ENSEÑA
S. N. GOENKA (1/6)



El siguiente texto se basa en una charla dada por el Sr. S.N. Goenka en Berna, Suiza.

Todos buscamos la paz y la armonía, porque esto es lo que nos falta en nuestra vida. De vez en cuando todos experimentamos agitación, irritación, falta de armonía. Y cuando sufrimos de estas miserias, no las guardamos para nosotros; a menudo los distribuimos a otros también. La infelicidad impregna la atmósfera que rodea a alguien que se siente miserable, y aquellos que entran en contacto con esa persona también se ven afectados. Ciertamente, esta no es una forma hábil de vivir.

Debemos vivir en paz con nosotros mismos y en paz con los demás. Después de todo, los seres humanos son seres sociales que tienen que vivir en sociedad y tratarse unos con otros. Pero ¿cómo vamos a vivir en paz? ¿Cómo debemos permanecer armoniosos por dentro y mantener la paz y la armonía a nuestro alrededor, para que los demás también puedan vivir en paz y armonía?

Para aliviar nuestra miseria, tenemos que conocer la razón básica de ella, la causa del sufrimiento. Si investigamos el problema, queda claro que cada vez que comenzamos a generar negatividad o impureza en la mente, estamos condenados a volvernos infelices. Una negatividad en la mente, una corrupción o impureza mental, no puede coexistir con la paz y la armonía.

¿Cómo empezamos a generar negatividad? Una vez más, mediante la investigación, se vuelve claro. Nos sentimos infelices cuando encontramos a alguien comportándose de una manera que no nos gusta, o cuando encontramos que sucede algo que no nos gusta. Suceden cosas no deseadas y creamos tensión en nuestro interior. Las cosas deseadas no suceden, algún obstáculo se interpone en el camino, y nuevamente creamos tensión interiormente; empezamos a hacer nudos por dentro. Y a lo largo de la vida van pasando cosas no deseadas, cosas deseadas pueden pasar o no, y este proceso de reacción, de hacer nudos - nudos gordianos - hace que toda la estructura mental y física esté tan tensa, tan llena de negatividad, que la vida se vuelve miserable.

Ahora bien, una forma de solucionar este problema es hacer que nada no deseado suceda en la vida, que todo siga sucediendo exactamente como deseamos. O debemos desarrollar el poder, o alguien más que vendrá en nuestra ayuda debe tener el poder, para ver que no sucedan cosas no deseadas y que suceda todo lo que queremos. Pero esto es imposible. No hay nadie en el mundo cuyos deseos se cumplan siempre, en cuya vida todo sucede de acuerdo con sus deseos, sin que suceda nada no deseado. Constantemente ocurren cosas que son contrarias a nuestros deseos y anhelos. Entonces surge la pregunta: ¿cómo podemos dejar de reaccionar a ciegas cuando nos enfrentamos a cosas que no nos gustan? ¿Cómo podemos dejar de crear tensión y permanecer en paz y armonía?



EL ARTE DE VIVIR
MEDITACIÓN VIPASSANA TAL Y COMO LA ENSEÑA
S. N. GOENKA (2/6)



En India, así como en otros países, sabios santos del pasado estudiaron este problema, el problema del sufrimiento humano, y encontraron una solución: si sucede algo no deseado y comienzas a reaccionar generando ira, miedo o cualquier negatividad, entonces, tan pronto como sea posible, debe desviar su atención a otra cosa. Por ejemplo, levántate, toma un vaso de agua, empieza a beber, tu ira no se multiplicará; por otro lado, comenzará a disminuir. O empieza a contar: uno, dos, tres, cuatro. O empieza repitiendo una palabra, o una frase, o algún mantra, tal vez el nombre de un dios o santo hacia el cual tienes devoción; la mente se distrae, y hasta cierto punto estarás libre de la negatividad, libre de la ira.

Esta solución fue útil; funcionó. Aún funciona. Respondiendo así, la mente se siente libre de agitación. Sin embargo, la solución funciona solo a nivel consciente. De hecho, al desviar la atención empujas la negatividad profundamente en el inconsciente, y allí continuas generando y multiplicando la misma contaminación. En la superficie hay una capa de paz y armonía, pero en las profundidades de la mente hay un volcán dormido de negatividad reprimida que tarde o temprano puede estallar en una violenta explosión.

Otros exploradores de la verdad interior fueron aún más lejos en su búsqueda y, al experimentar la realidad de la mente y la materia dentro de sí mismos, reconocieron que desviar la atención es sólo huir del problema. Escapar no es una solución; tienes que enfrentar el problema. Siempre que surja negatividad en la mente, simplemente obsérvala, enfréntala. Tan pronto como comienzas a observar una impureza mental, comienza a perder su fuerza y se marchita lentamente.

Una buena solución; evita ambos extremos: represión y expresión. Enterrar la negatividad en el inconsciente no la erradicará, y permitir que se manifieste como acciones físicas o vocales nocivas solo creará más problemas. Pero si solo observas, entonces la contaminación desaparece y estás libre de ella.

Esto suena maravilloso, pero ¿es realmente práctico? No es fácil enfrentarse a las propias impurezas. Cuando surge la ira, nos abrumba tan rápidamente que ni siquiera nos damos cuenta. Entonces, dominados por la ira, realizamos acciones físicas o vocales que nos hacen daño a nosotros mismos y a los demás. Luego, cuando el enojo ha pasado, comenzamos a llorar y arrepentirnos, pidiendo perdón a tal o cual persona o a Dios: “¡Oh, me equivoqué, discúlpeme!”. Pero la próxima vez que estemos en una situación similar, volveremos a reaccionar de la misma manera. Este arrepentimiento continuo no ayuda en nada.

La dificultad es que no somos conscientes cuando comienza la negatividad. Comienza en lo profundo de la mente inconsciente, y cuando alcanza el nivel consciente ha ganado tanta fuerza que nos abrumba y no podemos observarlo.



EL ARTE DE VIVIR
MEDITACIÓN VIPASSANA TAL Y COMO LA ENSEÑA
S. N. GOENKA (3/6)



Supongamos que empleo un secretario privado, de modo que cada vez que surge la ira me dice: "¡Mira, la ira está comenzando!" Como no puedo saber cuándo comenzará esta ira, tendré que contratar a tres secretarias privadas para tres turnos, ¡las veinticuatro horas del día! Digamos que puedo permitírmelo, y la ira comienza a surgir. Inmediatamente, mi secretaria me dice: "¡Oh, mire, ha comenzado la ira!". Lo primero que haré será reprenderlo: "¡Necio! ¿Crees que te pagan por enseñarme? Estoy tan abrumado por la ira que un buen consejo no ayudará.

Supongamos que la sabiduría prevalece y no lo regaño. En cambio, digo: "Muchas gracias. Ahora debo sentarme y observar mi ira". Sin embargo, ¿es posible? Tan pronto como cierro los ojos y trato de observar la ira, el objeto de la ira viene inmediatamente a mi mente: la persona o el incidente que inició la ira. Entonces no estoy observando la ira en sí misma; simplemente estoy observando el estímulo externo de esa emoción. Esto solo servirá para multiplicar la ira, y por lo tanto no es una solución. Es muy difícil observar cualquier negatividad abstracta, emoción abstracta, divorciada del objeto externo que originalmente la hizo surgir.

Sin embargo, alguien que llegó a la verdad última encontró una solución real. Descubrió que cada vez que surge alguna impureza en la mente, físicamente comienzan a suceder dos cosas simultáneamente. Una es que la respiración pierde su ritmo normal. Empezamos a respirar más fuerte cada vez que la negatividad viene a la mente. Esto es fácil de observar. A un nivel más sutil, se inicia una reacción bioquímica en el cuerpo, lo que resulta en alguna sensación. Cada impureza generará una sensación u otra dentro del cuerpo.

Esto presenta una solución práctica. Una persona ordinaria no puede observar las corrupciones abstractas de la mente: miedo abstracto, ira o pasión. Pero con el entrenamiento y la práctica adecuados, es muy fácil observar la respiración y las sensaciones corporales, las cuales están directamente relacionadas con las corrupciones mentales.

La respiración y las sensaciones ayudarán de dos maneras. Primero, serán como secretarios privados. Tan pronto como surge una negatividad en la mente, la respiración perderá su normalidad; comenzará a gritar: "¡Mira, algo salió mal!" Y no podemos regañar al aliento; tenemos que aceptar la advertencia. Del mismo modo, las sensaciones nos dirán que algo anda mal. Luego, habiendo sido advertidos, podemos comenzar a observar la respiración, comenzar a observar las sensaciones, y muy rápidamente encontramos que la negatividad desaparece.

Este fenómeno mental-físico es como una moneda con dos caras. Por un lado, están los pensamientos y emociones que surgen en la mente, por otro lado están la respiración y las sensaciones en el cuerpo. Cualquier pensamiento o emoción, cualquier impureza mental que



EL ARTE DE VIVIR
MEDITACIÓN VIPASSANA TAL Y COMO LA ENSEÑA
S. N. GOENKA (4/6)



surja se manifiesta en la respiración y las sensaciones de ese momento. Así, al observar la respiración o las sensaciones, estamos de hecho observando impurezas mentales. En lugar de huir del problema, nos enfrentamos a la realidad tal como es. Como resultado, descubrimos que estas impurezas pierden su fuerza; ya no nos dominan como lo hacían en el pasado. Si persistimos, eventualmente desaparecen por completo y comenzamos a vivir una vida pacífica y feliz, una vida cada vez más libre de negatividades.

De esta forma la técnica de la autoobservación nos muestra la realidad en sus dos aspectos, interior y exterior. Anteriormente solo miráramos hacia afuera, perdiendo la verdad interna. Siempre buscábamos fuera la causa de nuestra infelicidad; siempre culpamos y tratamos de cambiar la realidad exterior. Siendo ignorantes de la realidad interior, nunca entendimos que la causa del sufrimiento está en nuestro interior, en nuestras propias reacciones ciegas hacia las sensaciones agradables y desagradables.

Ahora, con el entrenamiento, podemos ver la otra cara de la moneda. Podemos ser conscientes de nuestra respiración y también de lo que ocurre en nuestro interior. Sea lo que sea, respiración o sensación, aprendemos simplemente a observarla sin perder el equilibrio mental. Dejamos de reaccionar y de multiplicar nuestra miseria. En cambio, permitimos que las corrupciones se manifiesten y desaparezcan.

Cuanto más se practica esta técnica, más rápidamente se disolverán las negatividades. Gradualmente, la mente se libera de las impurezas, se vuelve pura. Una mente pura siempre está llena de amor: amor desinteresado por todos los demás, llena de compasión por los fracasos y sufrimientos de los demás, llena de alegría por su éxito y felicidad, llena de ecuanimidad ante cualquier situación.

Cuando uno llega a esta etapa, todo el patrón de su vida cambia. Ya no es posible hacer nada verbal o físicamente que perturbe la paz y la felicidad de los demás. En cambio, una mente equilibrada no solo se vuelve pacífica, sino que la atmósfera circundante también se impregna de paz y armonía, y esto comenzará a afectar a los demás, ayudándolos también.

Al aprender a mantener el equilibrio frente a todo lo que se experimenta en el interior, se desarrolla también el desapego hacia todo lo que se encuentra en las situaciones externas. Sin embargo, este desapego no es escapismo ni indiferencia ante los problemas del mundo. Aquellos que practican Vipassana con regularidad se vuelven más sensibles al sufrimiento de los demás y hacen todo lo posible para aliviar el sufrimiento de cualquier manera que puedan, no con agitación, sino con una mente llena de amor, compasión y ecuanimidad. Aprenden la santa indiferencia: cómo comprometerse por completo, involucrarse por completo en ayudar a los demás y, al mismo tiempo, mantener el equilibrio mental. De esta manera permanecen en paz y felices, mientras trabajan por la paz y la felicidad de los demás.



EL ARTE DE VIVIR
MEDITACIÓN VIPASSANA TAL Y COMO LA ENSEÑA
S. N. GOENKA (5/6)



Esto es lo que enseñó el Buda: un arte de vivir. Nunca estableció ni enseñó ninguna religión, ningún “ismo”. Nunca instruyó a los que venían a él a practicar ningún rito o ritual, ninguna formalidad vacía. En cambio, les enseñó simplemente a observar la naturaleza tal como es, observando la realidad interior. Por ignorancia, seguimos reaccionando de maneras que nos hacen daño a nosotros mismos ya los demás. Pero cuando surge la sabiduría, la sabiduría de observar la realidad tal como es, este hábito de reaccionar desaparece. Cuando dejamos de reaccionar ciegamente, entonces somos capaces de una acción real, una acción que procede de una mente equilibrada, una mente que ve y comprende la verdad. Tal acción solo puede ser positiva, creativa, útil para nosotros mismos y para los demás.

Lo que se necesita, entonces, es “conócete a ti mismo”, consejo que todo sabio ha dado. Debemos conocernos a nosotros mismos, no solo intelectualmente en el ámbito de las ideas y teorías, y no solo emocional o devocionalmente, simplemente aceptando ciegamente lo que hemos escuchado o leído. Tal conocimiento no es suficiente. Más bien, debemos conocer la realidad experiencialmente. Debemos experimentar directamente la realidad de este fenómeno mental-físico. Esto solo es lo que nos ayudará a ser libres de nuestro sufrimiento.

Esta experiencia directa de nuestra propia realidad interior, esta técnica de autoobservación, es lo que se llama meditación Vipassana. En el idioma de la India en la época de Buda, passana significaba ver de la manera ordinaria, con los ojos abiertos; pero vipassana es observar las cosas como realmente son, no solo como parecen ser. Hay que penetrar la verdad aparente, hasta llegar a la verdad última de toda la estructura psicofísica. Cuando experimentamos esta verdad, aprendemos a dejar de reaccionar a ciegas, a dejar de crear negatividades y, naturalmente, las antiguas se erradican gradualmente. Nos liberamos de la miseria y experimentamos la verdadera felicidad.

Hay tres pasos para el entrenamiento dado en un curso de meditación. Primero, uno debe abstenerse de cualquier acción, física o verbal, que perturbe la paz y la armonía de los demás. Uno no puede trabajar para liberarse de las impurezas de la mente mientras al mismo tiempo continúa realizando actos de cuerpo y palabra que sólo las multiplican. Por lo tanto, un código de moralidad es el primer paso esencial de la práctica. Uno se compromete a no matar, a no robar, a no cometer conductas sexuales inapropiadas, a no decir mentiras y a no usar intoxicantes. Al abstenerse de tales acciones, uno permite que la mente se aquiete lo suficiente como para seguir adelante.

El siguiente paso es desarrollar cierto dominio sobre esta mente salvaje entrenándola para que permanezca fija en un solo objeto, la respiración. Uno trata de mantener la atención en la respiración el mayor tiempo posible. Este no es un ejercicio de respiración; uno no regula la respiración. En cambio, uno observa la respiración natural tal como es, como entra, como sale. De esta manera, uno calma aún más la mente para que ya no sea dominada por intensas



EL ARTE DE VIVIR
MEDITACIÓN VIPASSANA TAL Y COMO LA ENSEÑA
S. N. GOENKA (6/6)



negatividades. Al mismo tiempo, uno está concentrando la mente, haciéndola aguda y penetrante, capaz del trabajo de introspección.

Estos primeros dos pasos, vivir una vida moral y controlar la mente, son muy necesarios y beneficiosos en sí mismos, pero conducirán a la supresión de las negatividades a menos que uno dé el tercer paso: purificar la mente de las impurezas al desarrollar la comprensión de la propia naturaleza. Esto es Vipassana: experimentar la propia realidad mediante la observación sistemática y desapasionada dentro de uno mismo del fenómeno mente-materia siempre cambiante que se manifiesta como sensaciones. Esta es la culminación de la enseñanza del Buda: la auto-purificación mediante la autoobservación.

Puede ser practicado por todos y cada uno. Todo el mundo se enfrenta al problema del sufrimiento. Es una enfermedad universal que requiere un remedio universal, no sectario. Cuando uno sufre de ira, no es ira budista, ira hindú o ira cristiana. La ira es la ira. Cuando uno se agita como resultado de esta ira, esta agitación no es cristiana, ni judía, ni musulmana. La enfermedad es universal. El remedio también debe ser universal.

Vipassana es tal remedio. Nadie se opondrá a un código de vida que respete la paz y la armonía de los demás. Nadie se opondrá a desarrollar el control sobre la mente. Nadie se opondrá a desarrollar la percepción de la propia naturaleza, mediante la cual es posible liberar la mente de las negatividades. Vipassana es un camino universal.

Observar la realidad tal como es observando la verdad interior, esto es conocerse a uno mismo directa y experiencialmente. A medida que uno practica, se va liberando de la miseria de las impurezas mentales. Desde la verdad burda, externa y aparente, uno penetra hasta 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 campo condicionado de la relatividad: la verdad de la liberación total de todas las corrupciones, todas las impurezas, todo el sufrimiento. Cualquiera que sea el nombre que se dé a esta verdad última es irrelevante; es el objetivo final de todos.

Que todos experimenten esta última verdad.

Que todas las personas sean libres de la miseria.

Que disfruten de verdadera paz, verdadera armonía, verdadera felicidad.

QUE TODOS LOS SERES SEAN FELICES