

La convocatoria para el próximo curso de Meditación Vipassana, que se realizará del 26 de diciembre al 6 de enero, está abierta en goo.gl/i30EtK. Puede obtener más información por el correo electrónico info@gt.dhamma.org.

MEDITACIÓN VIPASSANA O CÓMO APRENDER EL ARTE DE VIVIR

“FUE EL VIAJE MÁS INCREÍBLE QUE HE REALIZADO EN MI VIDA, SIN TOMAR UN SOLO AVIÓN Y APENAS SIN SALIR DE UN RECINTO DE UNAS MANZANAS CUADRADAS”, DICE AXEL DETTONI, AUTOR DE ESTA CRÓNICA, SOBRE EL CURSO DE MEDITACIÓN VIPASSANA. DURANTE 10 DÍAS EN SILENCIO, AFIRMA, SE APRENDE A LIMPIAR LA MENTE DE TODO LOS RESENTIMIENTOS, ANGUSTIAS Y DUDAS QUE IMPIDEN APRECIAR EL REGALO DE LA VIDA.



T. Axel Dettoni, especial para Magacín contact@axeldettoni.org
I. Alejandro Azurdia

Fue hace ocho años cuando oí por primera vez la palabra Vipassana, y sin saber su significado pensé que podría significar vida sana. Cambias la “p” por la “d” y le quitas una “s” y ahí está, aunque su verdadero significado es, traducido del pali antiguo, “ver las cosas tal y como son”. Y si bien lo piensas, ver las cosas tal y como son te lleva a tener una vida sana, o viceversa. Sea como sea, lo que sí sabemos es que Siddhartha Gautama redescubrió la técnica de la Meditación Vipassana hace 2,500 años, y gracias a ella se convirtió en Buda. Desde entonces, ha sido transmitida de maestro en maestro hasta llegar a nuestros días, tal y como la enseña S.N. Goenka, en la tradición de Sayagyi U Ba Khin. Lo hace de forma altruista, sin cobrar por la enseñanza, y alejada de cualquier rito sectario o religioso. Es una técnica universal para limpiar la mente y ayudar al ser humano a salir de una vida de sufrimiento y entrar en una nueva dimensión de felicidad, paz, armonía y amor. Un amigo me contó que la forma de aprender la técnica era en un retiro de 10 días donde no se podía hablar y ni siquiera mirar a la cara a tus compañeros. Una vida monás-

tica con diez horas de meditación al día. Mi exclamación fue: ¡¿Diez días sin hablar? ¿Diez horas meditando al día? Wau! Y mi voz interior siguió preguntándose: ¿Aguantaré? ¿Será muy duro? ¿En qué consistirá la técnica? La inquietud me quedó dentro. Pasaron seis años y me mudé de Europa a Centro América antes de que la dulce llamada de la Meditación Vipassana volviera a tocar las puertas de mi vida. Gracias a varios amigos de diferentes círculos, me enteré de que en Guatemala, dos veces al año (una del 26 de diciembre al 6 de enero y otra en Semana Santa) se organizan cursos de esta técnica de meditación. Y como todo en la vida pasa cuando tiene que pasar, decidí apuntarme y hacerlo en la Semana Santa de 2014. Al entrar en la página web oficial de Meditación Vipassana (www.dhamma.org) para inscribirme, me llamó la atención que en todo el mundo se hacen retiros de 10, 20, 30 o incluso 60 días. Que existen centros permanentes que imparten cursos casi mensualmente y otros, como es el caso de Guatemala, puntualmente. Y todo gracias al trabajo de voluntarios y financiado con donativos. El costo del curso es una colaboración según la capacidad económica de cada quien, lo que permite a todos beneficiarse sin que el dinero

sea una limitante, algo fuera de lo común en los tiempos que vivimos. Cualquier persona puede aprenderlo sin experiencia previa en meditación, e incluso, si tiene limitaciones para sentarse en el suelo, puede hacerlo sentado en una silla. El curso es totalmente abierto y compatible con cualquier credo, sea cristiano católico o evangélico, hebreo, musulmán o cualquier otro. Pero eso sí, la reglas del juego son claras y se pide al participante compromiso y seriedad. Después de rellenar el formulario, leí detenidamente las reglas y los horarios del curso, cliqué el botón de enviar formulario diciéndome a mí mismo: “Dios, en la que la que me estoy metiendo”. Pero ya estaba hecho, ya lo había enviado y había firmado mi compromiso. Claro está que puedes, por causas de fuerza mayor, cancelar tu participación y nadie te va obligar a nada en ningún momento. Pero si se acatan las reglas, se debe ser consecuente y cumplirlas para el mayor beneficio propio y el de los demás.

Desde que cliqué el botón de enviar hasta el día del inicio del curso pasaron unos diez días. Todas las noches, antes de dormir, imaginaba la cara de mis compañeros, cómo sería el lugar donde se hace el retiro, cuál sería la ropa más adecuada para estar cómodo, qué cojines o colchones llevarme para sentarme tantas horas; en fin, quería estar lo más preparado posible. Leí unas cuantas veces la lista de sugerencias de la organización. Me recordó mi niñez, cuando iba a salir de campamento en verano durante unas semanas. La ropa debía estar marcada con tu nombre por si la perdías, el gorro para el sol, la cantimplora para el agua, el saco de dormir; todas esas cosas necesarias para esa nueva aventura fuera de tu zona de confort, en donde todo iba a ser nuevo y no conocías a nadie. Bueno, y en este caso poco importaba, o incluso me parecía mejor no conocer a nadie, así no tendría ganas de hablar o de hacer alguna mirada de complicidad. Tenía ilusión y mucha curiosidad.

Y el día llegó. Mi esposa me llevó cómo si me fuera de viaje a otra dimensión, en donde estaría incomunicado durante 10 días. No sabía cómo saldría después de esa inmersión silenciosa, en la cual estaría conmigo mismo como nunca antes lo había hecho. ¿Cambiaría cosas de mi personalidad? ¿Descubriría nuevas cosas? ¿Sería capaz de deshacerme de aquellos aspectos que no me gustaban y me hacían sufrir? ¿Saldría invicto de esa dura prueba? La finca La Milagrosa, el lugar que la organización alquila para realizar el curso, tiene más de lo que uno puede esperar: camas cómodas, agua caliente, un entorno con bosque, amplios jardines y zonas independientes para mujeres y hombres. La organización es impecable y ejemplar, no solo por su eficiencia, sino porque son antiguos alumnos y alumnas de Meditación Vipassana quienes deciden servir voluntariamente y altruistamente para hacer posible que el curso se lleve a cabo, permitiendo que más gente se

beneficie de la técnica. Esa capacidad de dar me tocó el corazón desde el primer día, dejándome entrever el regalo que estaba a punto de recibir. Los participantes que iban llegando, hombres y mujeres, tenían desde 21 hasta 78 años. Había gente con experiencia en meditación y algunos que nunca en la vida se habían sentido con las piernas cruzadas, a menos que fuera para jugar con algún niño o sentarse a la par del fuego en una *camping*. Cuando todavía era permitido hablar y el noble silencio no había empezado, todos tuvimos que ponernos de acuerdo con nuestros respectivos compañeros de cuarto para decidir cuáles iban a ser las dinámicas de la ducha, el baño, etcétera. Después, con nuestros lugares asignados en la gran sala de meditación, nos presentaron al maestro asistente. Acto seguido, él agarró un dispositivo de audio tocó *Play* y empezó a escucharse en toda la sala una voz que hablaba en inglés, con el clásico acento hindú, seguida de una voz que traducía al español. Era la voz del maestro S.N. Goenka, dulce pero firme, comprensiva pero estricta, clara y determinada, que nos invitaba a guardar silencio durante los siguientes diez días, y nos pedía que formalizáramos en voz alta nuestro compromiso de aprender la técnica. En ese momento sentí un escalofrío que recorrió todo mi cuerpo. A.S.N. Goenka se le ocurrió grabar un curso que impartió en la India en los años 80 para poder reproducirlo en todo el mundo con la

ayuda de un profesor asistente, permitiendo así una divulgación mayor de la técnica sin necesidad de su presencia. Él falleció el año pasado, pero sin duda dejó un gran legado con un mensaje de felicidad, paz y amor. Gracias a este sistema de enseñanza, Goenka todavía sigue impartiendo la técnica hoy. Genial ¿no? Quisiera relatar lo qué pasó cada día y los detalles del viaje más increíble que he realizado en mi vida, sin tomar un solo avión y apenas sin salir de un recinto de unas manzanas cuadradas, con lo ojos cerrados el 80% del día y en completo silencio sin poder hablar. Pero creo que si se quiere saber más, se debe experimentar en primera persona y aprovechar el lujo de estar dedicado a uno mismo, sin tener que pensar en nada práctico, gracias a que antiguos estudiantes, hombres y mujeres, sirven en el curso como voluntarios, preparando las comidas, coordinándolo todo dentro y fuera del centro. Descubrí que la revelación más importante solo puede darse en el silencio, acallando la mente para dejar que aflore tu verdadera naturaleza de amor, felicidad y paz. Sorprendentemente, no poder hablar, no poder mirar a nadie a los ojos, ni siquiera poder escribir, leer o usar el celular, importa muy poco porque se abre un mundo donde

solo tú puedes entrar. No estás solo; la voz de S.N. Goenka y las enseñanzas de Buda son una guía para que, poco a poco, vayas limpiando la mente de todo los sufrimientos, angustias, dudas, dolores, resentimientos y deseos que no te dejan ver el regalo más grande que se nos ha dado: la vida y el amor que lo creó todo. Hay momentos en los que quieres tirar la toalla, levantarte e irte a casa, donde todo es cómodo y conocido. Pero vale la pena aguantar y aprovechar la oportunidad de reeducar tu mente para ver las cosas “tal y como son”. En definitiva, aprender el arte de vivir: ser feliz independientemente de lo que ocurra, sea bueno o malo; ser ecuánime y no aferrarte a lo que te gusta o huir de lo que odias, entender la lógica del mundo, de la materia, que siempre cambia. Cuando antes lo comprendamos, antes saldremos de la rueda del sufrimiento para despertar y ser felices compartiendo lo mejor de nosotros, para que todos los seres sean felices. Todos los habitantes de este planeta, sin excepción, deberíamos darnos la oportunidad de participar, por lo menos una vez en la vida, en un curso como este. Quizá de esta forma, otro gallo nos cantaría. Mucha *mettà** para todos.

**Mettà* (pali) o *mettā* (sánscrito) ha sido traducido como amabilidad con cariño, simpatía, benevolencia, amistad, buena voluntad, amor o interés activo por los demás.