

# Un almacén de respuestas por el Sr. SN Goenka

तुम्हेहि किञ्चमातप्पं, अक्खातारो तथागता।  
पटिपन्ना पमोक्खन्ति, ज्ञायिनो मारबन्धना॥

- Tienes que hacer tu propio trabajo; Los Iluminados sólo mostrarán el camino.
- Quienes practiquen la meditación se liberarán de las cadenas de la muerte.
- Dhammapada 276, Lokavagga

En el curso de su trabajo en el Dhamma, que comenzó en 1969, estudiantes de Vipassana y otras personas de todo el mundo le hicieron miles de preguntas a Goenkaji . Las preguntas abarcan un espectro fascinante desde qué es el Dhamma , la meditación Vipassana , el objetivo de la vida, la miseria humana, Dios, el renacimiento hasta el insomnio... Las respuestas y preguntas se han categorizado ampliamente en varias secciones según la naturaleza de la pregunta. Hay que recordar, sin embargo, que la respuesta favorita de Goenkaji es siempre: "Debes experimentar la verdad tú mismo. Sólo entonces se convierte en una verdad para ti. De lo contrario, es sólo la verdad de otra persona". Para los estudiantes de Vipassana, Goenkaji siempre ha enfatizado que las verdaderas respuestas sólo pueden venir de la práctica continua y correcta de Vipassana. El banco de preguntas y respuestas, por lo tanto, sirve como guía e inspiración para los estudiantes de Vipassana y como estímulo para los no estudiantes a realizar un curso de Vipassana y experimentar directamente sus inmensos beneficios. Abandonando las falsas ilusiones, avanzando hacia la verdad, que sigamos caminando paso a paso, avanzando hacia la verdadera meta. ¡Que todos los seres sean felices!

Las preguntas se han clasificado alfabéticamente:

## **¿Cómo podemos evitar malos hábitos como fumar cigarrillos y masticar pana?**

**Sr. SN Goenka :** No sólo fumar cigarrillos o masticar pāna: hay muchos tipos diferentes de adicciones. Cuando practiques Vipassana, comprenderás que tu adicción no es en realidad a esa sustancia en particular. Parece como si fueras adicto a los cigarrillos, al alcohol, a las drogas o al pāna; pero el hecho real es que eres adicto a una sensación particular del cuerpo. Cuando fumas un cigarrillo, hay una sensación en el cuerpo. Cuando masticas pāna, hay una sensación en el cuerpo. Cuando tomas una droga, hay una sensación en el cuerpo. De manera similar, cuando eres adicto a la ira o la pasión, éstas también están relacionadas con las sensaciones corporales. Tu adicción es a las sensaciones. A través de Vipassana sales de esa adicción. Salís también de todas las adicciones externas. Es tan natural, tan científico. Inténtalo y descubrirás cómo funciona.

## **Esta técnica es muy práctica, pero ¿pueden todos beneficiarse de ella, incluso aquellos que sufren de adicciones graves, como las drogas o el alcohol?**

**Sr. SN Goenka :** Cuando hablamos de adicción, no nos referimos sólo al alcohol o a las drogas, sino también a la pasión, la ira, el miedo, el egoísmo: todos ellos son adicciones. Todas estas son adicciones a tus impurezas. A nivel intelectual entiendes muy bien: “La ira no me hace bien. Es peligroso. Es muy dañino”. Sin embargo, eres adicto a la ira, sigues generando

ira. Y cuando la ira ha pasado, sigues arrepintiéndote: “¡Oh! No debería haber hecho eso. No debería haberme enojado”. ¡Sin sentido! La próxima vez que llegue algún estímulo, te enojarás nuevamente. No estás saliendo de ahí porque no has estado trabajando en la profundidad del patrón de comportamiento de tu mente. La ira comienza debido a una sustancia química particular que ha comenzado a fluir en su cuerpo, y con la interacción de la mente y la materia (una influyendo en la otra) la ira continúa multiplicándose.

Al practicar esta técnica, comienzas a observar la sensación que ha surgido debido al flujo de una sustancia química en particular. No reaccionas ante ello. Eso significa que no generas ira en ese momento en particular. Este momento se convierte en unos pocos momentos, que se convierten en unos segundos, que se convierten en unos minutos, y descubres que este flujo no te influye tan fácilmente como en el pasado. Poco a poco has empezado a salir de tu ira.

Las personas que han asistido a estos cursos regresan a casa y aplican esta técnica en su vida diaria mediante su meditación matutina y vespertina y continuando observándose a sí mismos durante todo el día: cómo reaccionan o cómo mantienen la ecuanimidad en diferentes situaciones. Lo primero que intentarán hacer será observar las sensaciones. Debido a la situación particular, tal vez una parte de la mente haya comenzado a reaccionar, pero al observar las sensaciones su mente se vuelve ecuánime. Entonces cualquier acción que emprendan es una acción; no es una reacción. La acción siempre es positiva. Sólo cuando reaccionamos generamos negatividad y nos volvemos miserables. Unos momentos de observación de la sensación hacen que la mente esté ecuánime y luego puede actuar. Entonces la vida está llena de acción en lugar de reacción.

Esta práctica por la mañana y por la noche, y el uso de esta técnica en la vida diaria, ambas cosas comienzan a cambiar el patrón de comportamiento. Aquellos que solían revolcarse en ira durante mucho tiempo descubren que su ira disminuye. Cuando la ira llega, no puede durar mucho tiempo porque no es tan intensa. De manera similar, aquellos que son adictos a la pasión descubren que esta pasión se vuelve cada vez más débil. Aquellos que son adictos al miedo encuentran que el miedo se vuelve cada vez más débil. Los diferentes tipos de impurezas tardan diferentes cantidades de tiempo en salir. Ya sea que tarde mucho o poco tiempo en salir de ellos, la técnica funcionará, siempre que se practique correctamente.

Ya sea que seas adicto al anhelo (o a la aversión, al odio, a la pasión o al miedo), la adicción es a una sensación particular que ha surgido debido al flujo bioquímico (asava). Este tipo de materia resulta en una reacción a nivel mental, y la reacción a nivel mental nuevamente se convierte en esta reacción bioquímica. Cuando dices que eres adicto, en realidad eres adicto a la sensación. Eres adicto a este flujo, este flujo bioquímico.

El asava de la ignorancia es el asava más fuerte. Por supuesto, hay ignorancia incluso cuando reaccionas con ira, pasión o miedo; pero cuando os intoxicáis con alcohol o drogas, esta intoxicación multiplica vuestra ignorancia. Por eso se necesita tiempo para sentir sensaciones, para ir a la raíz del problema. Cuando te vuelves adicto al alcohol o a las drogas, no puedes conocer la realidad de lo que está sucediendo dentro del marco del cuerpo. Hay oscuridad en tu mente. No puedes entender lo que sucede en tu interior, lo que se sigue multiplicando en tu interior. Hemos descubierto que en los casos de adicción al alcohol, las personas generalmente comienzan a beneficiarse más rápidamente que las personas adictas a las drogas. Pero existe

el camino para que todos salgan de la miseria, por muy adictos que sean, por muy ignorantes que sean. Si sigues trabajando con paciencia y perseverancia, tarde o temprano llegarás a la etapa en la que empezarás a sentir sensaciones en todo el cuerpo y podrás observarlas objetivamente. Puede que lleve tiempo. En diez días quizá sólo hagas un ligero cambio en el patrón de hábitos de tu mente. No importa; Se hace un comienzo y si continuas practicando por la mañana y por la noche, y tomas algunos cursos más, el patrón de hábitos cambiará en el nivel más profundo de la mente y saldrás de tu ignorancia, de tu reacción.

Seguimos aconsejando a las personas adictas al tabaco, incluso al tabaquismo normal, que si surge un impulso en la mente, no cojan el cigarrillo y empiecen a fumar. Les aconsejamos: “Esperad un poco”. Simplemente acepte el hecho de que ha surgido en la mente la necesidad de fumar. Cuando surge este impulso, junto con él hay una sensación en el cuerpo. Empiece a observar esta sensación, cualquiera que sea. No busques una sensación particular. Cualquier sensación en ese momento en el cuerpo está relacionada con las ganas de fumar. Y al observar la sensación como impermanente, anicca , surge, pasa; surge, pasa; y en diez minutos, quince minutos, este impulso desaparecerá. Esto no es una filosofía sino la verdad experiencial.

De manera similar, a aquellos que son adictos al alcohol o a las drogas, cuando les surge un impulso, les aconsejamos que no sucumban inmediatamente, sino que esperen diez o quince minutos, acepten el hecho de que ha surgido un impulso y observen cualquier sensación que se presente. presente en ese momento. Al aplicar estas instrucciones, han descubierto que están saliendo de sus adicciones. Puede que no tengan éxito todas las veces, pero si lo logran aunque sea una de cada diez veces, se habrá hecho un muy buen comienzo porque la raíz ha comenzado a cambiar. El patrón de hábitos se encuentra en la raíz de la mente, y la raíz de la mente está fuertemente relacionada con las sensaciones del cuerpo: la mente y la materia están tan interrelacionadas que continúan influyéndose mutuamente.

Si esta ley, esta ley de la naturaleza, se acepta meramente intelectual o devocionalmente, el beneficio será mínimo: puede inspirarte a practicar. Pero el beneficio real se obtiene a través de la práctica real. Es un camino largo, un trabajo para toda la vida. Incluso un viaje de diez mil millas debe comenzar con el primer paso. Quien ha dado el primer paso es posible que dé el segundo, el tercer paso, y así, paso a paso, llegará a la meta final de la liberación total.

**En el Dhamma se ha dado mucho énfasis a llevar una vida de sencillez y desapego. En el mundo actual, ¿cómo puede un cabeza de familia lograr esos objetivos?**

**Sr. SN Goenka :** Verá, se debería dar más importancia al desapego. La simplicidad seguirá, pero no debería ser el objetivo. De lo contrario, el Dhamma se deteriorará. Habrá una clase de personas que simplemente harán un espectáculo: "Mira con qué sencillez vivo", pero en el fondo habrá apego a las riquezas, etc. Esto no conduce a la liberación. Entonces el objetivo del Dhamma debería ser desarrollar el desapego. Una vez que se desarrolla el desapego, ninguna de estas cosas tendrá atracción alguna. Naturalmente, se desarrollará la simplicidad. Pero si éste se convierte en el objetivo, se convertirá en un espectáculo. Más importante es la purificación de la mente a través del desapego.

## **Hablaste de desapego a las cosas. ¿Qué pasa con el desapego a las personas?**

**Sr. SN Goenka :** Sí, también debería haber desapego a las personas. Es posible que tengas amor verdadero, amor compasivo por alguien. Pero cuando tienes apego, entonces no tienes amor porque esperas algo, material o emocional, de esta persona. Cuando tienes apego, esperas algo a cambio. Cuando realmente empiezas a amar a esta persona, entonces sólo das; es tráfico de un solo sentido. No esperas nada a cambio. Entonces el apego desaparece, la tensión desaparece. Eres tan feliz.

## **¿Cómo puede funcionar el mundo sin apego? Si los padres fueran indiferentes, ni siquiera cuidarían de sus hijos. ¿Cómo es posible amar o involucrarse en la vida sin apego?**

**Sr. SN Goenka:** Desapego no significa indiferencia; se la llama correctamente "santa indiferencia". Como padre, debes asumir tu responsabilidad de cuidar a tu hijo con todo tu amor pero sin apegarte. Por amor puro y desinteresado, cumples con tu deber.

Supongamos que atiendes a una persona enferma y, a pesar de tus cuidados, no se recupera. No empiezas a llorar; eso sería inútil. Con una mente equilibrada, intentas encontrar otra forma de ayudarlo. Esto es santa indiferencia: ni inacción ni reacción, sino acción real y positiva con una mente equilibrada.

## **¿Cómo puedes sentirte apasionado por la vida y al mismo tiempo permanecer desapegado?**

**Sr. SN Goenka :** ¡Ven a Vipassana y sabrás cómo hacerlo! Parece muy difícil ahora porque no sabes cómo equilibrar la mente en el nivel más profundo. Intentas imponer este equilibrio a nivel superficial. Eso en sí mismo es difícil. E incluso si has equilibrado tu mente en el nivel superficial, la falta de equilibrio permanece en las profundidades. No puedes salir de esto. Vipassana tiene este propósito, para que puedas trabajar en el nivel raíz y ser realmente feliz.

## **Realizar la acción correcta, ¿no es ese tipo de apego?**

**Sr. SN Goenka :** No, no, no. Entender el apego. El único criterio para medir si estás apegado o no es que cualquier cosa que estés haciendo con la comprensión adecuada y si estás apegado a ello, si fallas y te entristeces porque lo has perdido, entonces estás apegado. Pero supongamos que fallas y no estás triste: “Bueno, no pudo suceder de esta manera, no pudo suceder, ¿y qué? Hice lo mejor que pude y el resultado no llegó, así que no llegó”. Entonces no estás apegado.

Nunca te pondrás triste con una mente equilibrada, con cualquier resultado que venga, porque los resultados no están en tus manos. La naturaleza hace eso. Has hecho tu trabajo y has dejado el resultado a la naturaleza, al Dhamma: “Tu voluntad”.

## **Entonces es estar dispuesto a cometer un error y...**

**Sr. SN Goenka :** Si comete un error, comprenderá: "Bueno, cometí un error". La próxima vez intentas no cometer un error, hacerlo de manera adecuada y aún así no lo logras; otra vez

sonríe. De nuevo trabaja de otra manera, de nuevo sonríe. Con cada fracaso, si eres feliz, si sonríes, entonces no estás apegado. Pero si el fracaso te entristece y el éxito te hace sentir muy eufórico, entonces ciertamente estás apegado.

**Está bien. Entonces, la acción correcta es simplemente la acción que realizas, no es...**

**Sr. SN Goenka :** Sólo la acción, no el resultado. El resultado automáticamente será bueno, el Dhamma lo hace. No tenemos el poder de elegir el resultado, el resultado no está bajo nuestro control. Nuestro control es cumplir con nuestro deber. Eso es todo: has cumplido con tu deber.

Cada vez está más claro. Gracias.

### **¿Qué es el Dharma de ātma, el alma?**

**Sr. SN Goenka :** Obsérvese a sí mismo y encontrará lo que sucede en su interior. Notarás que lo que llamas “alma”, lo que llamas ātma, es simplemente una mente que reacciona, una cierta parte de la mente. Sin embargo, permaneces bajo la ilusión de que: “Éste soy 'yo'. Mira, esto soy 'yo', esto es 'yo'”. Esta ilusión de 'yo' desaparecerá, y entonces la reacción desaparecerá y te liberarás de tu miseria. Esto no sucede aceptando creencias filosóficas.

### **Se dice: " Ātmā es inmortal". ¿Qué le sucede al ātmā después del nirvāna ? Si no existe después del nirvāna, entonces la creencia de que ātmā es inmortal es errónea. ¿Podrías arrojar algo de luz sobre esta cuestión?**

**Sr. SN Goenka :** Creer que Ātmā es inmortal es una creencia filosófica. Primero hay que creer que existe un ātmā , un alma, y luego hay que creer que es inmortal. Ambas creencias están fuertemente interconectadas. Si ātmā , o el alma, no es inmortal, entonces ātmā es inútil para mí. Acepto ātmā simplemente porque alguien dice que es inmortal, y por ātmā entiendo que soy "yo". Si alguien me susurra al oído: "Bueno, mira, todo es mortal, impermanente en este mundo, pero tú eres permanente, siempre permanecerás", me siento eufórico por esta creencia: "¡Maravilloso, permaneceré! Todo, el cuerpo, mente y el universo entero pasa, pero yo permaneceré!"

La enorme cantidad de apego que la ignorancia nos ayuda a desarrollar hacia el "yo" se ve reforzada por este tipo de creencia. Hay una razón detrás de la formación de todas estas creencias filosóficas. Nuestro trabajo no es decir: "No, está mal", dar razones e involucrarnos en debates y discusiones; eso no ayudará. Tampoco debemos confirmar la creencia.

Déjalo a un lado. Muy bien, si la creencia es que hay un alma que es inmortal, entonces déjame investigar esta creencia. Vipassana no es más que investigar la verdad relativa a uno mismo dentro del marco del cuerpo. Lo primero que encuentras es tu estructura corporal. Mediante Vipassana, a medida que sigas moviéndote de lo denso a lo sutil, a lo más sutil, llegarás a una etapa en la que comenzarás a experimentar cada pequeña partícula subatómica que surge y pasa. Y te darás cuenta: "Bueno, esto no es ātmā , porque ātmā es inmortal y esto no es inmortal".

De manera similar, continuas observando toda la estructura mental. A medida que observas desde lo denso a lo sutil, a lo más sutil, llegarás a la etapa en la que encontrarás que la estructura mental tampoco es más que ondas que surgen y pasan. Mediante esta experiencia estás investigando, como un científico, cuál es la verdad. Cuando alcanzas la etapa en la que todo el fenómeno de la mente y la materia simplemente surge y pasa, y en todo ese proceso se erradican las impurezas, entonces llega una etapa en la que trasciendes el campo de la mente y la materia y experimentas algo que se llama nibbāna . donde nada surge, nada desaparece. Se puede decir que es inmortal. Pero cuando llegues a esa etapa no habrá "yo". Esa etapa tiene que ser vivida por cada individuo. Sin eso, nuevamente se convertirá en sólo una filosofía.

Acepta sólo la realidad perteneciente a la verdad que experimentas dentro del marco del cuerpo y sigue moviéndote. La respuesta vendrá, Vipassana ayudará a proporcionarla.

### **¿Cuál es el efecto de Vipassana sobre los chakras?**

**Sr. SN Goenka :** Los chakras no son más que centros nerviosos de la médula espinal. Vipassana te lleva al escenario donde puedes sentir actividad en cada pequeño átomo de tu cuerpo. Los chakras son sólo una parte de eso. Esta actividad se puede experimentar en todo el cuerpo.

### **¿Cómo defines la vida eterna en tu sistema de meditación?**

**Sr. SN Goenka :** ¡No es mi sistema de meditación! Es un sistema de meditación indio, el sistema de meditación de la antigua India. La vida es eterna, pero tenéis que purificarla, para que viváis una vida mejor, una vida buena. No trates de encontrar el comienzo de la vida, cuándo empezó. ¿Qué ganarás con eso? La vida comienza a cada momento; esta bola está rodando. Está rodando de manera equivocada y eres una persona miserable. Sal de esa miseria. Eso es más importante que cualquier otra cosa.

### **Supongo que el cuerpo y el alma se consideran separados en Vipassana. ¿Podrán permanecer así siempre?**

**Sr. SN Goenka :** Olvidemos por un minuto cuál es la creencia filosófica detrás de esta afirmación y centrémonos en dos verdades que tenemos ante nosotros. Hay realidades impermanentes y permanentes. El reino de lo permanente es eterno, absoluto y uno puede llamarlo alma, dios, estado de nibbana o moksha. Cualquiera que sea el nombre con el que lo conozcamos, es el estado eterno donde nada cambia jamás; es como es para siempre. Todo lo demás está en el reino impermanente donde todo está en un estado de flujo, siempre cambiando, creación y destrucción constantes. La diferencia entre los dos no debe ser comprendida por el intelecto, sino que debe experimentarse directamente.

Todo el tiempo uno ha ido aumentando el acervo de anhelo y aversión; ahora, con la práctica, uno comenzará a purificar la mente, reduciendo la cantidad de impurezas hasta que finalmente avance más allá del reino de lo impermanente. Sólo entonces uno experimentará aquello que es absoluto y permanente, que nunca cambia. Como este estado no se puede expresar con palabras, si alguna vez se describe con palabras será engañoso. Debe experimentarse y Vipassana puede brindar esa experiencia. Por supuesto, se necesita tiempo

para alcanzar ese estado, ya que uno no sabe qué tan grande es el stock de impurezas que uno ha acumulado, y cuánto tiempo tomará eliminar ese stock. Pero el viaje de lo impermanente a lo permanente debe comenzar ahora.

### **¿Qué son las vibraciones? ¿Cómo nos afectan?**

**Sr. SN Goenka:** Todo en el Universo vibra. Esto no es una teoría, es un hecho. El Universo entero no es más que vibraciones. Las buenas vibraciones nos hacen felices, las vibraciones nocivas causan miseria. Vipassana te ayudará a salir del efecto de las malas vibraciones: las vibraciones causadas por una mente llena de anhelos y aversión. Cuando la mente está perfectamente equilibrada, las vibraciones se vuelven buenas. Y estas buenas o malas vibraciones que generas empiezan a influir en la atmósfera que te rodea. Vipassana te ayuda a generar vibraciones de pureza, compasión y buena voluntad, beneficiosas para ti y para todos los demás.

### **El Gītā dice que se debe seguir swadharma [nuestro propio Dharma], no paradharma [el Dharma de los demás].**

**Sr. SN Goenka :** Depende de cómo lo interpretes. Para mí, swadharma es el Dharma de los seres humanos. Al ser humano se le ha dado esta maravillosa facultad de observarse a sí mismo y salir de la miseria, salir de la esclavitud. Un animal no puede hacer esto, un pájaro no puede hacer esto, un insecto no puede hacer esto. Si simplemente estás viviendo la vida sin utilizar esta facultad, entonces estás viviendo la vida de un animal, la vida de un pájaro, la vida de un insecto. Entonces no hay diferencia entre tú y ese ser: no estás viviendo la vida de swadharma , estás viviendo la vida de paradharma . Para swadharma , debes aprender cómo salir de tus ataduras, observando la verdad dentro de ti.

### **¿Qué es Dios? ¿Dónde está? ¿Quién es él? ¿Cuál es su forma?**

**Sr. SN Goenka :** ¿Qué debería decir? La verdad última es Dios, diría yo.

### **¿Quien es Dios?**

**Sr. SN Goenka :** La verdad es Dios. Realiza la verdad dentro de ti y realizarás a Dios.

### **¿Existe un Dios que creó la tierra?**

**Sr. SN Goenka :** Nunca he visto un Dios así. Si es así, eres bienvenido a creer. Para mí, la verdad es Dios, la ley de la naturaleza es Dios, el Dhamma es Dios, y todo evoluciona gracias al Dhamma, gracias a esta ley de la naturaleza. Si entiendes esto y vives de acuerdo con la ley del Dhamma, vivirás una buena vida. Si crees en un Dios sobrenatural o no, no importa.

### **¿No necesitamos el poder de Dios?**

**Sr. SN Goenka :** El poder de Dios es el poder del Dhamma. Dhamma es Dios. La verdad es Dios. Cuando estás con la verdad, cuando estás con el Dhamma, estás con Dios. Desarrolla el poder de Dios dentro de ti, purificando tu mente.

### **¿Eres ateo?**

**Sr. SN Goenka :** (Risas). Si por "ateo" te refieres a alguien que no cree en Dios, entonces no, no lo soy. Para mí, Dios no es una persona imaginaria. Para mí la verdad es Dios. La verdad última es el Dios último.

### **¿Qué es la vida después de la muerte?**

**Sr. SN Goenka :** En cada momento uno nace, en cada momento uno muere. Entiende este proceso de vida y muerte. Esto te hará muy feliz y comprenderás lo que sucede después de la muerte.

### **¿Crees en el renacimiento?**

**Sr. SN Goenka :** Que yo crea o no crea no le ayudará. Practica Vipassana y llegarás a una etapa en la que podrás ver tu pasado y tu futuro. Entonces sólo cree. No creas en algo sólo porque tu maestro lo dice. De lo contrario, estarás bajo las garras de un gurú que está en contra del Dhamma.

### **¿No hay sucesos fortuitos, sucesos aleatorios sin causa?**

**Sr. SN Goenka :** Nada sucede sin una causa. No es posible. A veces nuestros sentidos e intelectos limitados no pueden encontrarlo claramente, pero eso no significa que no exista una causa.

### **¿Puedes describir en términos prácticos lo que sucede en el cuerpo y en la mente, cómo funciona esta ley de causa y efecto y cómo este cambio puede ayudarnos?**

**Sr. SN Goenka:** El Buda dijo que comprender el Dhamma no es otra cosa que comprender la ley de causa y efecto. Tienes que darte cuenta de esta verdad dentro de ti. En un curso de diez días, tienes la oportunidad de aprender cómo hacer esto. Esta investigación de la verdad relativa a la materia, a la mente y a los concomitantes mentales, los contenidos mentales, no es meramente por curiosidad, sino para cambiar su patrón de hábito mental en el nivel más profundo de la mente. A medida que sigas avanzando, te darás cuenta de cómo la mente influye en la materia y cómo la materia influye en la mente.

A cada momento, dentro del marco del cuerpo, surgen y desaparecen, surgen y desaparecen masas de partículas subatómicas -kalāpas- . ¿Cómo surgen? La causa se vuelve clara a medida que investigas la realidad tal como es, sin la influencia de ningún condicionamiento pasado o creencias filosóficas. El aporte material, la comida que han tomado, se convierte en la causa para que surjan estos kalāpas . También descubriréis que los kalāpas surgen y desaparecen debido a la atmósfera climática que os rodea. También comienzas a comprender la formación de la estructura mente-materia: cómo la materia ayuda a la materia a surgir y disolverse, surgir y disolverse. De manera similar, comprendes cómo la mente ayuda a que la materia surja y se disuelva. También notarás que a veces la materia surge del condicionamiento mental del pasado, es decir, del sañ khāra ( condicionamiento) acumulado del pasado. Con la práctica de Vipassana, todo esto empieza a aclararse. En diez días no llegas a ser perfecto en este entendimiento, pero se hace un comienzo. Aprendes a observar: En este momento, ¿qué tipo de mente ha surgido y cuál es el contenido de esta



mente? La calidad de la mente depende del contenido de la mente. Por ejemplo, cuando ha surgido una mente llena de pasión (o una mente llena de ira, o una mente llena de miedo), notarás que a medida que surge, ayuda a generar estas partículas subatómicas.

Cuando la mente está llena de pasión, dentro de esta estructura material, surgen partículas subatómicas de un tipo particular, y hay una secreción bioquímica que comienza a fluir por todo el cuerpo con la corriente de la sangre o de otra manera. Este tipo de flujo bioquímico, que comienza porque ha surgido una mente llena de pasión, se llama *kāmāsava* (lit.: flujo sensual).

Ahora, como científico muy objetivo, vas más allá, simplemente observando la verdad tal como es, observando cómo funciona la ley de la naturaleza. Cuando comienza esta secreción de *kāmāsava*, dado que es el bioquímico producido por la pasión, influye con más pasión en el siguiente momento de la mente. Así, este *kāmāsava* se convierte en un anhelo de pasión a nivel mental, que nuevamente estimula el *kāmāsava*, un flujo de pasión a nivel físico. Uno empieza a influir en el otro, empieza a estimular al otro, y la pasión sigue multiplicándose durante minutos seguidos, a veces durante horas seguidas. El patrón de comportamiento de la mente de generar pasión se fortalece debido a la generación repetida de pasión.

Y no sólo la pasión, sino también el miedo, la ira, el odio y el anhelo: todo tipo de impureza que llega a la mente genera simultáneamente un *āsava* (flujo). Y este *āsava* sigue estimulando esa negatividad particular, esa impureza particular, lo que resulta en un círculo vicioso de sufrimiento. Puedes llamarte hindú, musulmán, jainista o cristiano; no hay diferencia; el proceso es tal, la ley es tal, que es aplicable a todos y cada uno. No hay discriminación.

La mera comprensión a nivel intelectual no ayudará a romper este ciclo y puede incluso crear dificultades. Sus creencias de una tradición particular pueden parecer bastante lógicas, pero estas creencias le crearán obstáculos. El intelecto tiene su propia limitación. No puedes realizar la verdad última simplemente en el nivel intelectual. La verdad última es ilimitada, infinita, mientras que el intelecto es finito. Sólo a través de la experiencia podemos realizar aquello que es ilimitado, infinito. Incluso aquellos que han aceptado intelectualmente esta ley de la naturaleza no son capaces de cambiar el patrón de comportamiento de sus mentes y, como resultado, están muy lejos de la realización de la verdad última.

Este patrón de comportamiento está en lo más profundo de la mente. Lo que se llama "mente inconsciente" en realidad no es inconsciente; en todo momento permanece en contacto con este cuerpo. Y junto con este contacto del cuerpo, sigue surgiendo una sensación, porque cada sustancia química que fluye en tu cuerpo genera un tipo particular de sensación. Sientes una sensación -agradable, desagradable o neutra, sea cual sea- y con el sentimiento de esa sensación, sigues reaccionando. En lo más profundo de tu mente, sigues reaccionando con anhelo, con aversión, con anhelo, con aversión. Continúas generando diferentes tipos de *sankhāras*, diferentes tipos de negatividades, diferentes tipos de impurezas, y el proceso de multiplicación continúa. No puedes detenerlo porque existe una barrera muy grande entre la mente consciente y la inconsciente. Cuando practicas Vipassana, rompes esta barrera. Sin Vipassana la barrera permanece.

En el nivel consciente de la mente, en el nivel intelectual de la mente, uno puede aceptar toda la teoría del Dhamma, de la verdad, de la ley, de la naturaleza. Pero aún así uno sigue rodando en la miseria porque no se da cuenta de lo que está sucediendo en lo más profundo de la mente. Las sensaciones están ahí en tu cuerpo en todo momento. Cada contacto resulta en una sensación. Esto no es una filosofía, es la verdad real que todos pueden verificar.

En la superficie, la mente se mantiene ocupada con objetos externos o permanece involucrada en juegos de intelectualización, imaginación o emoción. Ése es el trabajo de tu "pequeña mente" ( paritta cittā ), el nivel superficial de la mente. Por lo tanto, no sientes lo que está sucediendo en lo profundo de tu interior y no sientes cómo estás reaccionando a lo que está sucediendo en el nivel más profundo de la mente.

Mediante Vipassana, cuando se rompe esa barrera, uno comienza a sentir sensaciones en todo el cuerpo, no sólo en la superficie sino también en lo más profundo, porque en toda la estructura física, dondequiera que haya vida, hay sensación. Y al observar estas sensaciones, empiezas a darte cuenta de la característica de surgir y pasar, surgir y pasar. Al comprender esto, comienzas a cambiar el patrón de hábitos de la mente.

Digamos, por ejemplo, que usted siente una sensación particular que puede deberse a la comida que ha ingerido, que puede deberse a la atmósfera que lo rodea, que puede deberse a sus acciones mentales presentes o que puede deberse a sus antiguas acciones mentales. reacciones mentales que van dando sus frutos. Sea lo que sea, existe una sensación y estás entrenado para observarla con ecuanimidad y no reaccionar ante ella; pero sigues reaccionando debido al viejo hábito. Te sientas durante una hora e inicialmente puede que sólo tengas unos pocos momentos en los que no reaccionas, pero esos pocos momentos son momentos maravillosos. Has comenzado a cambiar el patrón de hábitos de tu mente al observar las sensaciones y comprender su naturaleza de impermanencia. Esto detiene el hábito ciego de reaccionar ante la sensación y multiplicar el círculo vicioso de la miseria. Inicialmente, en una hora, pasas unos segundos o unos minutos sin reaccionar. Pero eventualmente, con la práctica, llegas a una etapa en la que a lo largo de la hora no reaccionas en absoluto. En el nivel más profundo no reaccionas en absoluto. Se avecina un cambio profundo en el antiguo patrón de hábitos. El círculo vicioso se rompe: tu mente estaba reaccionando al proceso químico que se manifestaba como una sensación y, como resultado, durante horas seguidas, tu mente estaba inundada por una impureza particular, una contaminación particular. Ahora hace un descanso por unos momentos, unos segundos, unos minutos. A medida que el viejo hábito de reaccionar a ciegas se debilita, su patrón de conducta va cambiando. Estás saliendo de tu miseria.

Nuevamente, esto no se debe creer porque el Buda así lo dijo. No es de creer porque yo lo digo. No se puede creer porque vuestro intelecto lo dice. Tienes que experimentarlo tú mismo. Las personas que asisten a estos cursos han descubierto por su experiencia que hay un cambio positivo en su comportamiento.

### **¿Estás diciendo que todo en esta vida está predeterminado?**

**Sr. SN Goenka :** Bueno, ciertamente nuestras acciones pasadas darán frutos, buenos o malos. Determinarán el tipo de vida que llevamos, la situación general en la que nos

encontramos. Pero eso no significa que cualquier cosa que nos suceda esté predestinada, ordenada por nuestras acciones pasadas, y que no pueda suceder nada más. Ese no es el caso. Nuestras acciones pasadas influyen en el flujo de nuestra vida, dirigiéndolas hacia experiencias placenteras o desagradables. Pero las acciones actuales son igualmente importantes. La naturaleza nos ha dado la capacidad de convertirnos en dueños de nuestras acciones presentes. Con el dominio podemos cambiar nuestro futuro.

### **¿Pero seguramente las acciones de los demás también nos afectan?**

**Sr. SN Goenka :** Por supuesto. Estamos influenciados por las personas que nos rodean y por nuestro entorno, y seguimos influyéndolos también. Si la mayoría de la gente, por ejemplo, está a favor de la violencia, entonces se produce la guerra y la destrucción, lo que causa sufrimiento a muchos. Pero si la gente empieza a purificar sus mentes, entonces la violencia no puede ocurrir. La raíz del problema está en la mente de cada ser humano individual, porque la sociedad está compuesta de individuos. Si cada persona comienza a cambiar, entonces la sociedad cambiará y la guerra y la destrucción se convertirán en acontecimientos raros.

### **¿Qué es el destino?**

**Sr. SN Goenka :** Para cada uno de nosotros, la vida fluye. Según nuestros karmas del pasado, el flujo de nuestra vida va en una dirección particular: miserable o feliz, cualquiera que sea. Esto se debe a nuestros propios karmas; nadie más ha creado esto. Todo lo que hayas hecho en tu pasado ya no existe; no puedes evitarlo. Pero hoy eres tu propio amo. Con tu práctica actual, puedes cambiar todo el flujo. Entonces el destino se puede cambiar. Eres tu propio amo, el amo de tu presente.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, Vol. 21, No. 3, septiembre de 1994)

### **¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros si cada uno debe afrontar los resultados de sus propias acciones?**

**Sr. SN Goenka :** Nuestras propias acciones mentales influyen en los demás. Si no generamos nada más que negatividad en la mente, esa negatividad tiene un efecto dañino en quienes entran en contacto con nosotros. Si llenamos la mente de positividad, de buena voluntad hacia los demás, esto tendrá un efecto útil en quienes nos rodean. No puedes controlar las acciones, el kamma de los demás, pero puedes dominarte a ti mismo para tener una influencia positiva en quienes te rodean.

### **¿Por qué la gente nos causa sufrimiento?**

**Sr. SN Goenka :** Nadie te causa sufrimiento. Te causas sufrimiento generando tensiones en la mente. Si sabes no hacer eso, será fácil permanecer en paz y feliz en cada situación.

### **¿No es el sufrimiento una parte natural de la vida? ¿Por qué deberíamos intentar escapar de él?**

**Sr. SN Goenka :** Estamos tan involucrados en el sufrimiento que liberarnos de él parece antinatural. Pero cuando experimentes la verdadera felicidad de la pureza mental, sabrás que éste es el estado natural de la mente.

## **¿No puede la experiencia del sufrimiento ennoblecer a las personas y ayudarlas a crecer en carácter?**

**Sr. SN Goenka :** Sí. De hecho, esta técnica utiliza deliberadamente el sufrimiento como herramienta para convertir a uno en una persona noble. Pero sólo funcionará si aprendes a observar el sufrimiento objetivamente. Si estás apegado a tu sufrimiento, la experiencia no te ennoblecerá; siempre seguirás siendo miserable.

## **Si uno hace algo mal, ¿estará obligado a sufrir en el futuro?**

**Sr. SN Goenka :** ¡No, no en el futuro, sino aquí y ahora! La ley de la naturaleza castiga inmediatamente, en el mismo momento en que uno comienza a generar una contaminación en la mente. Uno no puede generar contaminación y sentirse en paz. La miseria es instantánea. Sólo cuando te des cuenta de que el sufrimiento está aquí y ahora cambiarás el patrón de hábito de generar impurezas que conducen a acciones verbales o físicas incorrectas. Si piensas: "Oh, sólo seré castigado en vidas futuras y ahora no me molestan", no te ayudará.

## **¿Sólo los seres humanos están en la miseria? ¿Están otros seres viviendo una vida armoniosa?**

**Sr. SN Goenka :** La miseria está en todas partes, pero otros seres no pueden salir de su miseria porque no pueden observar la realidad dentro de sí mismos. La naturaleza -o si se quiere llamarla "Dios Todopoderoso"- ha otorgado este maravilloso poder sólo a los seres humanos, para observar la realidad dentro de nosotros mismos y salir de la miseria. Haz uso de este maravilloso poder que se nos ha dado.

## **Estamos acostumbrados a entender que detrás de cada efecto hay una causa. Si es así, ¿cuál es entonces la causa detrás de la existencia de este mundo de mente y materia?**

**Sr. SN Goenka :** Ignorancia y sankhara (condicionamiento mental). Debido a la ignorancia seguimos generando sankharas y debido a los sankharas seguimos multiplicando nuestra ignorancia. Estos dos se apoyan mutuamente y el universo entero continúa por eso, nada más.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, edición de septiembre de 2002)

## **¿Cómo podemos evitar el karma?**

**Sr. SN Goenka :** Sé dueño de tu propia mente. Toda la técnica te enseña cómo convertirte en tu propio maestro. Si no eres el amo de tu mente, entonces, debido al viejo patrón de hábitos, seguirás realizando esas acciones, ese karma, que no quieres realizar. Intellectualmente entiendes: "No debo realizar estas acciones". Sin embargo, todavía las realizas porque no tienes dominio sobre tu mente. Esta técnica te ayudará a convertirte en el dueño de tu propia mente.

**Si todas las causas tienen un efecto específico, ¿cómo tenemos libertad de elección para liberarnos de nuestro karma?**

**Sr. SN Goenka:** Por causa. La causa de tu comprensión es la causa de tu comprensión. Esta causa de comprensión te ayuda a salir de la reacción de generar nuevos sankharas (condicionamiento de la mente). La causa de la ignorancia resulta en generar más y más sankharas y rodar en ellos. La causa de la sabiduría resulta en ayudar a salir de ella. La causa está ahí. Todo el tiempo estás usando la causa de la ignorancia. Sigues rodando en la miseria. Ahora, mediante la práctica de Vipassana, estás haciendo uso de la causa de la sabiduría. No se hacen nuevos sankharas.

**Alguien comete una mala acción y va al mundo inferior. Otro hace la misma cantidad de maldad, da fruto inmediatamente y se le acaba de una vez en esta vida. ¿Por qué existe esta diferencia?**

**Sr. SN Goenka :** Porque uno comprende qué es Vipassana. En Vipassana, el fruto de la vida pasada aparecerá primero como una sensación en el cuerpo. Si se trata de una mala acción, surgirán sensaciones muy desagradables en el cuerpo. Por ejemplo, si abusas o golpeas a alguien, generas ira. Cuando generas ira estás ardiendo por dentro, por eso siempre que venga el fruto de esta semilla vendrá con ardor. Cuando llega el ardor, estás entrenado para observarlo, pierde toda su fuerza y desaparece.

Supongamos que se le ha clavado un agujón en la carne. Al entrar es muy doloroso. Si quieres sacarlo, debes usar una aguja para profundizar. De nuevo es doloroso. Cualquier sensación que experimentes al realizar una acción, el mismo tipo de sensación experimentarás al obtener el fruto de ella. Aquellos que son buenos meditadores de Vipassana observarán, no reaccionarán, no permitirán que se multiplique y desaparecerá. Estás libre de ello. Si no practicas así, naturalmente obtendrás el fruto más adelante.

**¿Por qué Dios dio a luz a los seres humanos?**

**Sr. SN Goenka :** Nuestras propias acciones nos dieron origen. Dependiendo del tipo de acciones que realicemos, durante el momento de la muerte, esos tipos similares de sakhāras levantan la cabeza y se convierten en la causa de la próxima vida. Sólo nosotros somos responsables. ¿Por qué culpar al pobre Dios? ¿Qué clase de Dios se molestaría en hacernos nacer una y otra vez y hacernos pasar por tanta miseria? ¿Por qué culparlo? Somos responsables y queremos echarle la culpa a alguien más. Purifícate y verás que te liberas del ciclo de nacimiento y muerte.

**¿Ser rico es un buen karma? Si lo es, ¿significa eso que la mayoría de la gente en Occidente tiene buen karma y la mayoría de la gente en el Tercer Mundo tiene mal karma?**

**Sr. SN Goenka :** La riqueza por sí sola no es un buen karma. Si te vuelves rico pero sigues siendo miserable, ¿de qué sirve esta riqueza? Tener riqueza y también felicidad, verdadera felicidad, eso es buen karma. Lo más importante es ser feliz, seas rico o no.

## **Mucha gente en la India vive en la pobreza. ¿Estas personas tienen que sufrir así porque tienen mal kamma en el pasado?**

**Sr. SN Goenka :** Bueno, si crees en la ley de la naturaleza, que dice que lo que siembras, cosecharás, entonces ciertamente así es. Cualquiera que esté sufriendo debe haber hecho algo malo en el pasado. Pero esto no debería hacerte sentir: "Nunca saldré de mi miseria, he hecho mucho mal en el pasado y mi destino es ese". Todo el kamma pasado que has hecho está acabado. Tu kamma actual es importante y muy poderoso. Si eres meditador Vipassana, ten confianza. Si una persona como Angulimāla, que había matado a 999 personas en esta misma vida (y no sabemos qué había hecho en el pasado), pudo erradicar su kamma pasado mediante la práctica de Vipassana, ¿por qué tener pesimismo? Ten todo el optimismo. Tienes esta maravillosa técnica mediante la cual puedes salir de toda tu miseria.

## **¿Cuál es la diferencia entre Vipassana y concentración?**

**Sr. SN Goenka:** Vipassana no es mera concentración. Vipassana es la observación de la verdad interior, de momento a momento. Desarrollas tu facultad de conciencia, tu atención plena. Las cosas siguen cambiando, pero tú sigues siendo consciente: esto es Vipassana. Pero si te concentras sólo en un objeto, que puede ser un objeto imaginario, nada cambiará. Cuando estás con esta imaginación y tu mente permanece concentrada en ella, no estás observando la verdad. Cuando observas la verdad, ésta seguramente cambiará. Sigue cambiando constantemente y, sin embargo, eres consciente de ello. Esto es Vipassana.

## **¿Por qué observamos sólo la respiración?**

**Sr. SN Goenka:** Porque eventualmente allanará el camino para Vipassana. La respiración es un hecho real. Es la verdad que está estrechamente asociada no sólo con nuestro cuerpo sino también con nuestra mente. Como científico, tenemos que descubrir diligentemente la verdad sobre nosotros mismos, nuestro cuerpo y nuestra mente. Además, este conocimiento debe basarse en el nivel experiencial y no en lo que nos dicen o estudiamos en libros, etc. Hemos iniciado esta práctica de observar la respiración, para que podamos aprender la verdad sobre nosotros mismos. Esto nos permitirá deshacernos de nuestros defectos por un lado y conservar y ampliar nuestras virtudes por el otro. Todo esto sólo es posible si conocemos nuestra mente, y la mente puede ser conocida a través de la respiración. Estamos observando la respiración; y en el proceso, comenzamos a conocer nuestra mente. Mientras aprendemos sobre la mente, también podemos reformarla. Por tanto, la mente y la respiración están estrechamente vinculadas. Esto se hará más evidente a medida que avances en el camino de la meditación. Al observar la respiración, pueden surgir en la mente algunos pensamientos de ira. Notarás que el ritmo normal de la respiración se altera y se vuelve rápida y pesada. Y en el momento en que la mente se libera de la ira, la respiración se vuelve normal. Esto muestra cómo los trastornos de la mente están relacionados con nuestro proceso respiratorio. A medida que medites más, comprenderás todo esto mejor. Pero sólo entenderás claramente este fenómeno si trabajas con la respiración pura. Si añades algo a la respiración, no podrás captar todo esto. Por estas razones trabajamos con la respiración. La respiración está relacionada no sólo con el cuerpo sino también con la mente. Cuando inhalamos, los pulmones se inflan con aire y cuando exhalamos, los pulmones se desinflan. Así es como se relaciona la respiración con el cuerpo. Y como acabamos de explicar, si surge una impureza

en la mente, el ritmo normal de la respiración se altera. Así es como se relaciona la respiración con la mente.

### **¿Por qué le das tanta importancia a la observación de la respiración normal?**

**Sr. SN Goenka:** Porque el Buda así lo deseaba. Él tiene muy claro que uno debe observar la respiración tal como es- yathabhuta . Si es largo, ya sabéis, "es largo"; si es breve, ya sabéis: "es breve". Yathabhuta . Si haces tu respiración antinatural, artificial, prestarás más atención para cambiar la respiración según tus deseos. Tu atención no estará en la realidad tal como es, sino en algo que has creado.

Por lo tanto, enfatizamos que siempre debe ser una respiración natural: tal como entra naturalmente, tal como sale naturalmente. Si es largo, ten en cuenta que es largo. No intentes hacerlo breve. Si es corto, ten en cuenta que es corto. No intentes alargarlo. Si pasa por la fosa nasal derecha, observe que pasa por la fosa nasal derecha. Si pasa por la fosa nasal izquierda, obsérvelo por la fosa nasal izquierda. Cuando pasa por ambas fosas nasales, observe el flujo a través de ambas fosas nasales.

Entonces estás trabajando de acuerdo con las instrucciones del Iluminado. No intentes interferir con el flujo natural de la respiración. Y si descubres que la mente divaga demasiado y no puedes sentir la respiración natural, entonces puedes tomar unas cuantas respiraciones intencionales, sólo unas pocas, respiraciones ligeramente fuertes, para que puedas regresar tu mente a la observación de la respiración natural. aliento. Tienes que tener en cuenta que tu objetivo es sentir la respiración natural. Por muy suave que sea, por muy sutil que sea, debes poder sentirlo. Ese es el objetivo.

### **¿Por qué quieres que mantengamos nuestra atención en la entrada de las fosas nasales y encima del labio superior mientras practicamos Anapana?**

**Sr. SN Goenka:** Porque nuevamente, es una instrucción muy clara dada por el Iluminado. En Pa t isambhidamagga , dice claramente que debes estar consciente de la respiración que entra, la que sale y mukha , esta área encima de la boca. Él lo llama mukhanimitta . En Pa t isambhidamagga y en Vibha n ga se explica claramente qué es mukhanimitta : significa nasikagge , la parte frontal de la nariz en la entrada de las fosas nasales. Además, el Buda dice que debe ser Uttaro tt hassa majjhimappadese . Uttara significa arriba; o tt ha es labio; y majjimappadese es la porción media. Y en el Mahasatipa tthana sutta , dice, establece tu conciencia aquí, parimukha m sati m upa tt hapetva . Sati significa conciencia; parimukha m significa el área encima de los labios.

El Buda es muy claro en sus instrucciones. No podemos desviarnos de sus instrucciones. Y a medida que practicas, queda muy claro por qué el Buda eligió esta pequeña zona. Esta es el área por donde deben pasar la respiración entrante y la exhalación. El aire entrante y saliente toca el área en la entrada de las fosas nasales y encima del labio superior. Por eso quería que mantuvieras tu atención aquí. Para aquellos con narices largas, es probable que el aliento toque la entrada de las fosas nasales. Para aquellos con narices cortas, generalmente toca el área encima del labio superior. Así que eligió esta zona, ya sea en la entrada de la fosa nasal, nasikagge o en la parte media del labio superior.

El Buda no quiere que imaginemos que el aire entra o sale, sino que realmente debemos sentirlo. Cuando estás atento, puedes sentir su toque en algún lugar de esta zona.

Para un estudiante muy nuevo, decimos que incluso si siente el aliento dentro de las fosas nasales, está bien. Pero en última instancia hay que ser consciente del toque de la respiración en esta zona. ¿Por qué? Porque para el samadhi, la concentración de la mente, citta ekaggata [concentración de la mente] es muy importante. Para un estudiante nuevo, está bien un triángulo más grande que incluya toda el área de la nariz. Pero al cabo de uno o dos días, se le pide al estudiante que observe un área más pequeña. Se vuelve muy claro, a medida que continuas progresando en el camino dado por el Buda, que el área de concentración debe ser lo más pequeña posible.

También queda claro que el objeto de concentración debe ser muy sutil. Es por eso que cuando la mente divaga demasiado, se te permite respirar profundamente unas cuantas veces, pero después de eso, debes volver a la respiración natural. Y a medida que tu mente se concentra, la respiración se volverá cada vez más suave, más y más fina, más y más corta. No tendrás que hacer ningún esfuerzo. Sucede de forma natural. A veces la respiración se vuelve tan corta, tan fina, como un hilo fino, que se siente como si inmediatamente después de salir diera una vuelta en U y entrara nuevamente en las fosas nasales. Entonces, cuando el área es pequeña, el objeto de concentración es muy sutil y continuas sin interrupción, la mente se vuelve muy aguda.

El Buda era sabbaññu : sabía todo con mucha claridad. En esta zona existe un importante centro neurálgico. Cuando tu mente está aguda y eres consciente de esta área, tu mente se vuelve tan sensible que comienzas a sentir alguna sensación en esta área. El propósito de Anapana, el propósito de samadhi, es dar el siguiente paso de Vipassana. Vipassana no es Vipassana si no sientes sensaciones.

Por eso, nos enseñó de una manera muy sistemática. Comience en un área pequeña con la respiración natural. La respiración se volverá cada vez más sutil; la mente se volverá cada vez más aguda. Esta zona se volverá muy sensible y empezarás a sentir sensaciones. En todo el mundo, las personas que asisten a los cursos y practican la técnica impartida por el Iluminado empiezan a sentir sensaciones en esta zona al segundo o tercer día. El Buda enseñó la técnica, el camino, de manera muy sistemática. No queremos desviarnos de lo que él enseñó.

Volviendo a la primera pregunta de por qué trabajamos con la respiración natural, existen otras técnicas, especialmente en la India, donde uno controla la respiración, por ejemplo, la técnica de Pranayama. Se respira profundamente y se detiene un momento; uno exhala y se detiene por algún tiempo. No condenamos otras técnicas. Entendemos que Pranayama es bueno para la salud física. Pero el Buda quería que usáramos la conciencia de la respiración natural para alcanzar el siguiente paso de sentir sensaciones. Esta respiración controlada, Pranayama, no es adecuada porque es respiración artificial.

Buda quería que observáramos la respiración natural porque nos lleva al escenario en el que podemos practicar Vipassana. Aquellos que quieran practicar Pranayama por razones de



salud, que lo practiquen por separado. No lo conectes con Vipassana. Cuando practicas Vipassana, la respiración natural es importante, yathabhuta , tal como es.

### **¿Por qué deberíamos trabajar sólo con la respiración?**

**Sr. SN Goenka:** La respiración es la verdad. La respiración está relacionada con tu mente y tu materia, y estás aquí para hacer un estudio analítico de la mente y la materia. Entonces comienzas con la respiración y luego pasas a un nivel más profundo de la mente y la materia.

### **¿Cómo se relaciona la ecuanimidad con el samādhi (concentración de la mente)?**

**Sr. SN Goenka:** Samādhi puede existir sin ecuanimidad. Con la base del anhelo uno se concentra por completo. Pero ese tipo de samādhi no es el samādhi correcto . Eso es con la base de la impureza. Pero si el samadhi es con ecuanimidad, entonces da resultados maravillosos, porque la mente es pura y concentrada, por lo que es poderosa con pureza. No puede hacer nada que pueda dañarlo a usted o a otros. Pero si es potente con impureza, dañará a otros, te dañará a ti. De modo que la ecuanimidad con el samādhi es útil.

### **Nos has pedido que vivamos el presente. ¿Implica esto que no deberíamos planificar el futuro en absoluto? ¿Significa esto que no debemos ser ambiciosos?**

**Sr. SN Goenka:** Son dos preguntas diferentes y también muy pertinentes. Ciertamente no es sabio vivir en el presente y no pensar en absoluto en el futuro. Mientras observas la respiración, también adquieres conciencia del funcionamiento de la mente. Has observado que se ha convertido en un hábito permanente de la mente generar siempre pensamientos sobre el pasado o el futuro. La mente no quiere centrarse en su tarea actual de observar la respiración. Cuando está involucrada en pensamientos sobre el futuro, la energía de la mente se reduce y, por lo tanto, es incapaz de trabajar con todo su potencial en la tarea que tiene entre manos. Y cuando llega el momento de tomar la acción correcta, la mente ha agotado toda su energía. Entonces, con la mente firmemente arraigada en el presente, piense y planifique la tarea inmediata que tiene entre manos. Fíjate tu objetivo y, manteniéndolo a la vista, camina paso a paso hacia él. Una vez fijado el objetivo, no debes pensar más en ello. De esta manera, cada paso que des será un paso en el presente. Pero sé consciente de todos y cada uno de los pasos que das. Esto eliminará todas las posibilidades de cometer errores.

Quizás te preguntes cómo podrás llevar tu vida si no planificas el futuro. Tenemos una reserva limitada de energía y por lo tanto debemos utilizarla con sabiduría. Sólo deberíamos utilizar lo necesario para planificar el futuro. Tendemos a agotar nuestra energía atormentando innecesariamente la mente con pensamientos sobre el futuro. "Esto puede suceder o no. ¿Podemos hacer esto o no hacerlo?" ¡Oh! Disfrute de todo este pensamiento sólo cuando sea necesario. En este momento, tu trabajo es observar la respiración para que aprendas a permanecer en el presente. Si adoptamos el hábito de permanecer firmes en el presente, podremos dar el siguiente paso correctamente. Por lo tanto, para establecer este patrón de hábito de la mente, enfatizamos permanecer en el presente.

Ser ambicioso no está nada mal. Nos fijamos un objetivo definido para nuestra vida. Por ejemplo, estudiamos para cumplir una determinada ambición o hacemos meditación con un determinado propósito. Pero si nos apegamos a nuestra meta y nos preocupamos

constantemente por ella sin hacer ningún esfuerzo por alcanzarla, entonces es inútil tener cualquier ambición. ¿Cuál es el punto de ser ambicioso acerca de algo que le impide tomar el curso de acción correcto? Decide tu objetivo y luego esfuérzate por lograrlo. Si tienes sed, ve a buscar agua. Simplemente llorar pidiendo agua y preocuparse por ella no saciará su sed. Haz el esfuerzo deseado para obtener agua, bébela y sacia tu sed. ¿Qué hay de malo en esto? De manera similar, no hay nada malo en tener una buena ambición y hacer esfuerzos para alcanzarla. Pero si te obsesionas con ello y sólo te preocupas por su cumplimiento sin hacer ningún esfuerzo en esa dirección, entonces te desviarás del camino y fracasarás; ni siquiera una buena ambición tendrá éxito. Así que ten la ambición adecuada y esfuérzate por alcanzarla.

### **¿Cómo puede ayudar la observación de la respiración a la práctica de los preceptos morales (sila)?**

**Sr. SN Goenka:** Ésta es realmente una buena pregunta. Si la observación de la respiración no nos ayuda a preservar la moralidad y establecernos en el Dhamma, entonces es un ejercicio inútil. Esta técnica será muy beneficiosa para vivir una buena vida. Si continuamos observando el flujo natural de la respiración, descubriremos que nos ayuda a controlar nuestra mente. Nuestra mente no será tan débil e inquieta como antes. Su capacidad de concentración mejorará. Cuanto más se concentra, más fuerte y más sabio se vuelve. Su facultad de conciencia mejora. Si la ira surge en la mente, instantáneamente se dará cuenta de ella. Entonces todo lo que tienes que hacer es observar la respiración. Unos pocos minutos de observación de la respiración eliminarán la ira de la mente. Antes, cuando estábamos de mal humor, abusábamos de la otra persona o perdíamos el control y la golpeábamos, rompiendo así nuestra sila. Entonces Anapana nos ha impedido realizar un acto dañino. Cualquier acto incorrecto que realicemos contamina la mente, y la persona que practica Anapana inmediatamente se da cuenta de ello. La única manera de deshacerse de la impureza es observar la respiración durante algún tiempo. Si continuamos observando la respiración, la impureza será eliminada y nos salvaremos de romper nuestra sila.

### **¿Qué es la mente?**

**Sr. SN Goenka:** ¡ La mente es lo que piensa! Todo el proceso de pensamiento se debe a la mente. Es la mente la que está constantemente involucrada en las diversas acciones de pensar, leer y reflexionar sobre lo que se ha leído, etc. Durante el curso de su pensamiento, la mente puede actuar de manera beneficiosa o perjudicial. Si adopta un patrón de hábito equivocado, generará sentimientos de mala voluntad y animosidad hacia los demás. Si, en cambio, la mente se reforma, aunque todavía tendrá pensamientos, ahora serán pensamientos para el bienestar de los demás. Si alguien tiene defectos, la mente querrá que esa persona supere sus defectos porque ahora la mente sabe que debido a sus defectos, esa persona realizará acciones incorrectas que la harán más miserable e infeliz. Entonces la mente albergará pensamientos de buena voluntad hacia esa persona. Querrá que la persona se abstenga de hacer malas acciones y así salvarse de arder en los fuegos del sufrimiento. Observamos que es la naturaleza de la mente generar pensamientos todo el tiempo. Por lo tanto, nuestro deber más importante es guiar la mente hacia un proceso de pensamiento saludable y evitar que tome el camino de patrones de pensamiento poco saludables. Todo

nuestro esfuerzo está dirigido a comprender esta naturaleza de la mente y corregirla si va por el camino equivocado.

### **¿Quién reforma la mente?**

**Sr. SN Goenka:** Es la mente la que se reforma a sí misma. Una parte de la mente siempre está observando su propio funcionamiento. Si hay pensamientos en la mente, analizará la naturaleza de esos pensamientos. Siempre que surge en la mente negatividad o un sentimiento de animosidad, esta misma parte instantáneamente emite una advertencia de que tales emociones negativas son indeseables y no deben ocurrir en la mente. Esta parte puede llamarse intelecto o la parte de la mente que siempre está alerta con respecto al funcionamiento de la mente y está tratando de reformarla. Si la mente puede desarrollar el hábito de observar la verdad tal como aparece, entonces quedará claro este hecho: que en el momento en que la mente se contamina, es castigada con sufrimiento; y si se purifica, se elimina el sufrimiento. Es esta parte observadora de la mente la que comprenderá este proceso y, por tanto, se cambiará a sí misma. Nadie quiere permanecer agitado. Todo el mundo quiere llevar una vida feliz y sin miserias. Para alcanzar este estado, la parte observadora de la mente intenta cambiar la naturaleza de la parte restante de la mente.

### **¿Cómo puede ayudar Anapana a reformar la mente? ¿Cómo puede Anapana conducir a la pureza mental?**

**Sr. SN Goenka:** Mientras la mente está ocupada en hacer Anapana, es decir, en la observación del flujo de la respiración, está libre de pensamientos y, como resultado de esto, está libre de toda contaminación. Son nuestros pensamientos los que contaminan la mente. Principalmente mientras pensamos, hay anhelo o aversión. Los pensamientos agradables generan anhelo y los pensamientos desagradables generan aversión. Pero cuando observamos la respiración entrante y saliente, no hay razón para que generemos ninguna de estas emociones y, por lo tanto, estos son momentos de pureza en la mente. Cada vez más de estos momentos de pureza revertirán el patrón de hábitos de la mente. La mente que antes generaba impurezas ahora se volverá pura. Esta transformación, que inicialmente tiene lugar en el nivel superficial de la mente, gradualmente echará raíces profundas a medida que avances en el camino de Vipassana.

### **Dices que estamos meditando para agudizar la mente. ¿Cómo agudizamos la mente?**

**Sr. SN Goenka:** Si estás con la realidad y no reaccionas ante ella, naturalmente la mente se agudiza. La mente se embota cuando reacciona, cada vez más reacciones hacen que la mente se vuelva muy burda. Cuando no reaccionas, su realidad natural es muy aguda, muy sensible.

### **¿Qué hay de malo en querer cosas materiales para hacer la vida más cómoda?**

**Sr. SN Goenka :** Si es una exigencia real, no hay nada de malo, siempre que no se apeguen a ella. Por ejemplo, tienes sed y necesitas agua, así que trabajas, la consigues y sacias tu sed. Pero si se convierte en una obsesión, eso no ayuda en nada; te hace daño. Cualesquiera que sean las necesidades que necesite, trabaje para conseguirlas. Si no consigues algo, sonríe y vuelve a intentarlo de otra manera. Si lo logras, entonces disfruta lo que obtienes, pero sin apegos.

**Estoy un poco confundido acerca de la diferencia entre anhelar algo y desear algo. No puedo imaginarme no querer algunas cosas. Pueden hacer que uno se sienta miserable, pero ayudan a guiar algunas de mis decisiones.**

**Sr. SN Goenka :** Verá, la única manera de examinar si uno ha estado anhelando o simplemente deseando algo naturalmente es que, cuando lo extraña, cuando no lo obtiene, ¿qué sucede? Si no obtienes algo y te sientes miserable, eso significa que estabas anhelando algo. Era más un deseo mental que una necesidad del cuerpo. Y como el deseo mental no se cumple, te enojas. Así que no dejes que esto resulte en miseria; entonces no hay anhelo. Por ejemplo, quieres algo y tratas de conseguirlo. Si no lo entiendes, sonríes. Hiciste lo mejor que pudiste. Muy bien, déjame intentarlo de nuevo. Pero ¿por qué perder el equilibrio de la mente? ¿Por qué volverse miserable?

**Entonces, ¿no estás diciendo que no quieras cosas?**

**Sr. SN Goenka :** No, no, ¿cómo puede ser eso? El deseo está ahí, pero el deseo no debe convertirse en anhelo. Y la línea divisoria es tan fina que uno no sabe cuándo se convierte en anhelo. Así que sigue examinando para ver: cuando no cumplo mi deseo y me siento miserable, entonces, ciertamente, el deseo se ha convertido en anhelo.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, número de diciembre de 1987)

**¿Es lo mismo un deseo fuerte que un anhelo?**

**Sr. SN Goenka :** Hay una diferencia. Si hay deseo o no, será juzgado por lo que desees. Si no lo consigues y te sientes deprimido, entonces fue un anhelo. Si no lo entiendes y simplemente sonríes, entonces fue sólo un deseo. No se convirtió en deseo. Siempre que hay anhelo y apego y no consigues algo, es probable que te sientas miserable. Si te estás sintiendo miserable, entonces hubo algún anhelo. De lo contrario, no hay antojo.

**¿Está bien tener ansias de iluminación?**

**Sr. SN Goenka:** Eso está mal. Nunca obtendrás la iluminación si anhelas la iluminación. La iluminación simplemente sucede. Si lo anhelas, estás corriendo en la dirección opuesta. No se puede anhelar un resultado particular. El resultado es natural. Si empiezas a anhelar: "Debo conseguir el nibbana, debo conseguir el nibbana", estás corriendo en la dirección opuesta al nibbana. Nibbana es un estado libre de anhelo, y no es posible alcanzar ese estado con anhelo.

**¿No puede haber anhelos y aversiones saludables (por ejemplo, odiar la injusticia, desear la libertad, temer el daño físico)?**

**Sr. SN Goenka :** Los antojos y las aversiones nunca pueden ser saludables. Siempre te pondrán tenso e infeliz. Si actúas con anhelo o aversión en la mente, es posible que tengas una meta que valga la pena, pero utilizas medios poco saludables para alcanzarla. Por supuesto, hay que actuar para protegerse del peligro. Si lo haces dominado por el miedo, es posible que desarrolles un complejo de miedo que te perjudicará a largo plazo. O, si tienes odio en la mente, si tienes éxito en luchar contra la injusticia, entonces ese odio se convierte en un complejo mental dañino. Debes luchar contra la injusticia, debes protegerte del peligro,

pero puedes hacerlo con la mente equilibrada, sin tensiones. Y de forma equilibrada, puedes trabajar para lograr algo bueno, por amor a los demás. El equilibrio mental siempre es útil y dará los mejores resultados.

### **¿Qué tal planificar para el futuro? ¿Llamarías a eso anhelo?**

**Sr. SN Goenka :** Una vez más, el criterio es si usted está apegado a su plan. Todos deben prever el futuro. Si tu plan no tiene éxito y empiezas a llorar, entonces sabes que estabas apegado a él. Pero si no tienes éxito y aún puedes sonreír, pensando: "Bueno, hice lo mejor que pude. ¿Y qué pasa si fallé? ¡Lo intentaré de nuevo!", entonces estás trabajando de manera desapegada y sigues siendo feliz.

### **Nos dices que no nos entreguemos al anhelo ni a la aversión. Entonces, ¿cómo vivimos nuestras vidas?**

**Sr. SN Goenka :** ¡Pruébalo! La vida sólo mejorará y no resultará en inacción. El Dharma no nos convierte en vegetales, que cualquiera pueda venir y cortarnos y que nos sentemos pasivamente diciendo que no somos violentos. Si una persona se permite una acción incorrecta hacia nosotros, le hablaremos con compasión. Si persiste, hablaremos con firmeza o incluso tomaremos medidas firmes contra él, pero no habrá ira dentro de nosotros; sólo compasión por él. Si nos enojamos con él entonces no estamos en el camino correcto. Ciertamente lo detendremos con bondad amorosa o incluso con firmeza, pero sin ira. Esto no es sólo para nuestro propio beneficio sino también para su propio bienestar, porque si persiste en un comportamiento negativo sólo generará infelicidad para sí mismo y para los demás. Vipassana nos enseña a vivir correctamente.

### **Si se deben evitar el anhelo y la aversión, ¿con qué se reemplazan?**

**Sr. SN Goenka :** Son reemplazados por amor, compasión y buena voluntad. Siempre que la mente es impura, se vuelve cada vez más impura a medida que empiezas a generar anhelo y aversión.

Este es un patrón de hábito que se remonta a mucho tiempo atrás. Antes seguías generando anhelo y aversión; y ahora nuevamente generas anhelo y aversión. Te estás volviendo cada vez más miserable.

Mediante esta técnica, el patrón de hábitos cambia y la mente se vuelve cada vez más pura, libre de anhelos y de aversión. Una mente pura por naturaleza está llena de amor, llena de compasión. No te haces daño a ti mismo, no dañas a los demás.

Simplemente erradique las impurezas de la mente y el amor y la compasión serán un resultado natural.

### **Algunas personas sentirían que podrían estar renunciando a parte de la alegría de la vida para renunciar también a participar en esa agitación.**

**Sr. SN Goenka :** No. ¡La vida será tan feliz! Digamos que has disfrutado de un tipo particular de vida, teniendo este placer sensual, ese placer sensual. Dices que esto es muy alegre. Pero una vez que experimentes la alegría de una mente equilibrada y pacífica, y las compares, descubrirás que no hay comparación. La diferencia es como la diferencia entre la

luz y la oscuridad, es tan grande. Uno se siente tan feliz: “Mira, he salido de esto”. Uno no se vuelve como un vegetal, sin ninguna emoción en la vida. No, la vida de uno está llena de alegría, llena de vida. La vida se vuelve tan brillante y tan buena, tan llena de vida. No está sin vida.

Pero a la persona que no ha experimentado esto le parece una ilusión: “Oh, esa tranquilidad mental no es posible. Disfrutar de las cosas al nivel sensual es más importante”. No es que después de aprender Vipassana huiéramos de los placeres sensuales, pero no habrá apego a ellos. Si lo perdemos, lo perdemos; aun así somos felices. Si lo conseguimos, lo conseguimos; aun así estamos contentos. Normalmente, cuando te lo pierdes, te sentirás muy deprimido. Con esta técnica esa depresión desaparecerá, para que realmente seas feliz.

### **¿Cómo practicar Vipassana en la vida diaria?**

**Sr. SN Goenka:** Tome un curso de Vipassana y entonces comprenderá cómo aplicar la práctica en su vida. Si simplemente tomas un curso y no lo aplicas en la vida, entonces Vipassana se convertirá en sólo un rito, ritual o ceremonia religiosa. No te ayudará. Vipassana es vivir una buena vida, todos los días, cada momento.

### **¿Cuál es la diferencia entre Vipassana y la vida?**

**Sr. SN Goenka:** Si Vipassana se desarrolla dentro de nosotros, se convierte en una parte integral de nuestras vidas. Si sólo se discute intelectualmente y no se practica entonces no nos sirve de nada.

### **Vipassana se centra en la realidad interna. Eso está bien, pero ¿qué pasa con la realidad externa que realmente causa mucho sufrimiento? ¿De qué sirve Vipassana para afrontar el dolor real del mundo?**

**Sr. SN Goenka:** Comprenda, Vipassana no es un escape de los problemas de la vida cotidiana. Uno viene a un curso de diez días para aprender la técnica de Vipassana y ganar fuerza para enfrentar los problemas del mundo exterior, del mismo modo que uno podría ir a un hospital para recuperar la salud física y luego irse a vivir sanamente en el mundo. De manera similar, cuando aprendes a utilizar esta técnica de observar la realidad interior, podrás afrontar los problemas exteriores con mayor facilidad. No es que con la práctica de Vipassana todos los problemas desaparezcan; sino que mejorará tu capacidad para afrontarlos.

Los problemas del mundo exterior son creados por individuos que viven en la oscuridad de la ignorancia. Así como encender una lámpara disipará la oscuridad que la rodea, de manera similar, una persona que practique Vipassana afectará a la sociedad. Si más personas practican Vipassana, poco a poco esto empezará a tener una influencia positiva en el mundo. Incluso si sólo esta persona practica Vipassana, al menos podrá afrontar los problemas y encontrar soluciones. Y esas soluciones serán soluciones saludables.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, edición de septiembre de 1992)

## **¿Cómo puede una persona verdaderamente dhármica enfrentar este mundo adhármico?**

**Sr. SN Goenka:** No intenten cambiar el mundo adhármico. Intenta cambiar el adharma en ti mismo, la forma en la que reaccionas y te haces miserable. Como dije, cuando alguien abusa de ti, comprende que esa persona es miserable. Es el problema de esa persona. ¿Por qué convertirlo en tu problema? ¿Por qué empezar a generar ira y volverse miserable? Hacer eso significa que no eres tu propio amo, eres el esclavo de esa persona; Cuando esa persona quiera, puede hacerte sentir miserable. Eres esclavo de otra persona que es una persona miserable. No has entendido el Dharma. Sé tu propio maestro y podrás vivir una vida dhármica a pesar de las situaciones adhármicas que te rodean.

## **¿Por favor díganos qué tipo de cambios podemos esperar a través de la práctica de Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Para experimentar esto es precisamente la razón por la que le pedimos 10 días de su tiempo. ¡De qué otra manera podemos enseñarte lo que estamos tratando de explicar! Tienes que dar algo para poder ganar algo. Estos discursos no te dirán mucho; necesitas experimentar lo que estamos diciendo por ti mismo. Deja que esta charla sea una inspiración para que la pruebes y veas si realmente ayuda a purificar las impurezas o no. Esta experiencia es muy placentera y descubrirás que tu vida comienza a cambiar para mejor.

## **¿Podemos obtener completa felicidad y completa transformación a través de Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Es un proceso progresivo. A medida que empieces a trabajar, descubrirás que experimentas cada vez más felicidad y, finalmente, alcanzarás la etapa de felicidad total. Te transformas cada vez más y alcanzarás la etapa de transformación total. Es progresista.

## **Sé lo que es una acción saludable, pero no puedo poner este conocimiento en práctica en la vida real. Mi mente no es estable y soy a la vez codicioso y perezoso.**

**Sr. SN Goenka:** El conocimiento que usted ha adquirido es sólo intelectual. Cuando te des cuenta de esto a nivel experiencial, comenzarás a desarrollar fuerza. Comenzarás a sentir en el nivel experiencial que necesitas permanecer ecuánime en todas las situaciones de la vida. Deja que la convicción llegue al nivel experiencial y tendrás cada vez más confianza a medida que sigas practicando Vipassana de la manera correcta, con comprensión.

## **Algunas personas tienen impurezas, pero se sienten felices y no parecen miserables. Por favor explique**

**Sr. SN Goenka:** Usted no ha entrado en la mente de esta gente. Una persona puede tener mucho dinero y los demás pueden sentir: “Qué persona tan feliz. Mira, tiene tanta riqueza”. Pero lo que no sabes es que esta persona no puede dormir profundamente; tiene que usar pastillas para dormir; es una persona muy miserable. Puedes saber por ti mismo lo miserable que eres, profundizando en tu interior. No se puede entender en el nivel externo, viendo la cara de alguien, si él o ella es feliz o miserable. La miseria está muy adentro.

## **Hablas mucho sobre el sufrimiento y las impurezas mentales. ¿No es pesimista su mensaje?**

**Sr. SN Goenka:** ¿Por qué es pesimista? ¡Este es el mensaje más optimista! La miseria existe, pero si hay una manera de salir de la miseria, el mensaje está lleno de optimismo. Si alguien dice: "Hay miseria y no hay manera de salir de ella, tienes que sufrir miseria toda tu vida", sería pesimista. Pero aquí el mensaje es: "¡Puedes salir de esto!" Cualquiera que sea la miseria, hay una manera de salir de todas las miserias. ¡Es el mensaje más optimista!

## **¿Cómo escapar de la ira?**

**Sr. SN Goenka:** Con la práctica de Vipassana. Un estudiante de Vipassana observa la respiración o las sensaciones corporales provocadas cuando se enoja. Esta observación se hace con ecuanimidad, sin reacción. La ira pronto se debilita y desaparece. A través de la práctica continua de Vipassana, se cambia el patrón habitual de la mente de reaccionar con ira.

## **No puedo reprimir mi ira, incluso si lo intento.**

**Sr. SN Goenka:** No lo reprimas. Obsérvalo. Cuanto más lo reprimes, más llega a los niveles más profundos de tu mente. Los complejos se vuelven cada vez más fuertes y es muy difícil salir de ellos. Sin represión, sin expresión. Sólo observa.

## **¿Cuál dirías que es el propósito de la vida?**

**Sr. SN Goenka :** Para salir de la miseria. Un ser humano tiene la maravillosa capacidad de profundizar en su interior, observar la realidad y salir del sufrimiento. No utilizar esta habilidad es desperdiciar la vida. ¡Úselo para vivir una vida realmente saludable y feliz.

## **¿Cuál es el objetivo final de la vida?**

**Sr. SN Goenka :** La vida última, el objetivo último, está aquí y ahora. Si sigues buscando algo en el futuro, pero no obtienes nada ahora, esto es un engaño. Si has comenzado a experimentar paz y armonía ahora, entonces hay muchas probabilidades de que alcances la meta, que no es más que paz y armonía. Así que vívelo ahora, en este momento. Entonces estás realmente en el camino correcto.

## **¿Cómo lograr las propias metas y ambiciones?**

**Sr. SN Goenka :** Purifica tu mente mediante Vipassana y te convertirás en el maestro de tu mente. Entonces descubrirás que todo el trabajo que hagas en el nivel mundano tendrá éxito. También en el nivel supramundano vuestro trabajo tendrá éxito. Así que sé el dueño de tu mente. Haz tu mente pura.

## **¿Por favor ayúdenos a entender cómo integrar Vipassana en el mundo empresarial?**

**Sr. SN Goenka :** Se puede integrar en la vida de todos. Un empresario tiene mucha responsabilidad y tiene que tratar con mucha gente: los empleados, los trabajadores de la fábrica o la gente de la dirección. O los funcionarios del gobierno y todo eso. Vipassana te



ayudará a tratar con las personas de una manera muy amigable, porque tu mente estará llena de amor y compasión por los demás. Así que, siempre que surja alguna situación que os perturbe, aceptad el hecho: ahora mi mente está perturbada. Simplemente observe las sensaciones durante algún tiempo y encontrará que nuevamente se calma. Con una mente calmada y tranquila, una mente equilibrada, cualquier decisión que tomes será buena; cualquier problema que surja, puedes resolverlo fácilmente.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, edición de mayo de 2002)

**Como industrial y empresario, ¿cree que Vipassana algún día podría extenderse a los negocios?**

**Sr. SN Goenka :** Oh, claro. Ganar dinero (sólo ganar dinero) no da paz. He pasado por todo eso y sé que tener mucho dinero está lleno de miseria. Pero el dinero con el Dhamma dará mucha paz. Y este dinero se utilizará para una buena causa, que es buena para ellos y buena para los demás.

**¿Cómo podemos hacer que otros sean pacíficos?**

**Sr. SN Goenka :** ¡Tranquilízate! Sólo entonces podrás hacer que los demás sean pacíficos.

**¿No es esta técnica egocéntrica? ¿Cómo podemos volvernos activos y ayudar a los demás?**

**Sr. SN Goenka :** Primero hay que ser egocéntrico, hay que ayudarse a sí mismo. A menos que te ayudes a ti mismo, no podrás ayudar a los demás. Una persona débil no puede ayudar a otra persona débil. Tienes que volverte fuerte tú mismo y luego usar esta fuerza para ayudar a los demás y fortalecerlos también. Vipassana ayuda a desarrollar esta fuerza para ayudar a los demás.

**¿Cómo puedo practicar el Dharma y aun así aferrarme a mis esperanzas y aspiraciones de hacer del mundo un lugar mejor?**

**Sr. SN Goenka :** Usted tiene aspiraciones, no hay nada de malo en ello. Pero para alcanzar tus aspiraciones, si sigues generando impureza en tu mente, estás muy lejos de tu objetivo. Estás perdiendo la paz y la armonía de tu mente. Con tranquilidad, manteniendo perfecto equilibrio de la mente, haz todo lo que sea necesario en la vida humana, bueno para ti y bueno para los demás.

**¿Cuál es la relevancia del Dhamma para una persona en la calle cuyo estómago está vacío?**

**Sr. SN Goenka :** El Dhamma es útil para todos, ricos o pobres. Un gran número de personas que viven en la pobreza acuden a los cursos de Vipassana y los encuentran muy útiles. Sus estómagos están vacíos pero sus mentes también están muy agitadas. Con Vipassana aprenden a estar tranquilos y ecuanímenes. Entonces podrán afrontar sus problemas y sus vidas mejorarán. También salen de la adicción al alcohol, el juego y las drogas.

**Puedo entender que la meditación ayudará a las personas inadaptadas e infelices, pero ¿cómo puede ayudar a alguien que ya se siente satisfecho con su vida, que ya es feliz?**

**Sr. SN Goenka :** Alguien que permanece satisfecho con los placeres superficiales de la vida ignora la agitación profunda de la mente. Tiene la ilusión de que es una persona feliz, pero sus placeres no son duraderos y las tensiones generadas en los niveles profundos de la mente siguen aumentando, para aparecer tarde o temprano en la superficie de la mente. Cuando eso sucede, esta persona supuestamente "feliz" se vuelve miserable. Entonces, ¿por qué no empezar a trabajar aquí y ahora para afrontar esa situación?

### **¿Qué es mejor: la construcción de templos, el servicio, la enseñanza o el trabajo hospitalario?**

**Sr. SN Goenka :** Todos estos servicios sociales son importantes; No hay nada malo con ellos. Pero hazlos con pureza de mente. Si lo haces con una mente impura, generando ego, no te ayuda a ti ni a los demás. Hazlo con pureza de mente, con amor, con compasión y descubrirás que esto ha comenzado a ayudarte y también ha comenzado a brindar beneficios reales a los demás.

### **¿Qué es el Dhamma?**

**Sr. SN Goenka:** Lo que nuestra mente contiene, en este momento, es Dhamma. Dhamma es todo lo que existe.

El término original pali para el budismo es Dhamma, que, literalmente, significa aquello que sostiene. No existe un equivalente en inglés que transmita exactamente el significado del término pali.

El Dhamma es lo que realmente es. Es la Doctrina de la Realidad. Es un medio de Liberación del sufrimiento y la Liberación misma. Ya sea que los Budas surjan o no, el Dhamma existe. Permanece oculto a los ojos ignorantes de los hombres, hasta que un Buda, un Iluminado, se da cuenta y compasivamente lo revela al mundo.

Este Dhamma no es algo aparte de uno mismo, sino que está estrechamente asociado con uno mismo. Como tal, el Buda exhorta:

"Permanecer consigo mismo como una isla, consigo mismo como un Refugio. Permanecer con el Dhamma como una Isla, con el Dhamma como un refugio. No busque ningún refugio externo".

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, enero de 1977)

### **¿Hay alguna diferencia entre Dharma y Dhamma?**

**Sr. SN Goenka:** No hay diferencia.

### **¿Cuál es la diferencia entre Dharma y deber?**

**Sr. SN Goenka:** Todo lo que sea útil para usted y para los demás es su deber, es el Dharma. Todo lo que sea perjudicial para ti y perjudicial para los demás no es tu deber, porque te perjudica a ti y también perjudica a los demás.

### **¿Cómo equiparas religión y Dhamma?**

**Sr. SN Goenka:** Si la religión se toma en un sentido sectario, como la religión hindú, la religión musulmana o la religión budista, etc., entonces está totalmente en contra del Dhamma. Pero si la religión se toma como la ley de la naturaleza, la ley universal de la naturaleza, entonces es lo mismo que el Dhamma.

### **¿Cuál es la diferencia en el Dharma entre hindúes y musulmanes?**

**Sr. SN Goenka:** Entienda: no estoy en contra de los hindúes ni de los musulmanes. Soy amigable con todos, pero estoy en contra de llamarlos Dharma. Llámalos grupo de personas, llámalos secta, pero cuando llamas a esa secta "Dharma", simplemente te estás engañando a ti mismo y a los demás. El Dharma es universal. El Dharma hindú es sólo para una sociedad particular o una secta particular, por lo que no es Dharma. Lo mismo ocurre con los musulmanes, los budistas o los cristianos. Todos deberían sobrevivir, deberían tener buena voluntad unos para otros. Si todo el mundo es una persona del Dharma, entonces no hay diferencia si uno se llama a sí mismo hindú o musulmán; vivirán de una manera muy cordial, porque todos son personas del Dharma. Ser una persona del Dharma es más importante que ser un hindú acérrimo o un musulmán acérrimo.

### **En la India existen muchos tipos de prácticas religiosas, costumbres sociales y castas. En estas condiciones, ¿cómo puede ser útil Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Vipassana es la única manera de ayudar en tal situación. En todas estas sectas, comunidades, creencias, dogmas, ritos y rituales, hay algo universal: el objetivo de purificar la mente hasta tal punto que no te hagas daño a ti mismo ni a los demás. Ahora bien, uno puede pertenecer a cualquier comunidad o creencia, pero todo el mundo puede aceptarlo fácilmente.

Un ejemplo: un gran número de sacerdotes y monjas cristianos vienen a los cursos y algunos han dicho: "Estás enseñando cristianismo en nombre de Buda". Todo el mundo quiere que la mente se vuelva pura. De manera similar, ya sea que uno sea jainista, hindú o cualquier otra cosa, si comienza a hacer Vipassana, descubrirá que es universal y bueno para todos. Todas estas diferencias serán irrelevantes para las personas que comienzan a trabajar en Vipassana. Y esto dará unidad al país, unidad a toda la humanidad. Es algo muy positivo que hacer.

### **Por favor aclare la distinción entre Dhamma y secta. Parece que el veneno del fundamentalismo religioso sectario está a punto de destruir toda la civilización humana. ¿Se puede evitar esto?**

**Sr. SN Goenka:** Sí, es nuestro deber seguir explicando a la gente qué es el Dhamma y qué es el sectarismo. Es muy desafortunado que cuando el Dhamma surge en su forma pura, muy pronto se deteriora hasta convertirse en una secta. De modo que la diferencia entre ambos debería quedar clara para ayudar a evitar esta catástrofe en todo el mundo y especialmente en un país como la India, donde hay tanta división sectaria y tanta lucha. Pero este problema está en todas partes de una forma u otra.

Para quien practica Vipassana, queda muy claro qué es el Dhamma: el Dhamma es la ley de la naturaleza. El Dhamma es siempre universal, la ley de la naturaleza es universal. Las cosas

sectarias nunca pueden ser universales. Son diferentes unos de otros. Para aquellos que practican Vipassana, se vuelve cada vez más claro: "Mira, a medida que contamina mi mente, la naturaleza comienza a castigarme aquí y ahora. No es que tenga que esperar hasta mi próxima vida para recibir el castigo. De manera similar, a medida que me purifico, mi mente soy recompensado, y soy recompensado aquí y ahora. Esta es la ley de la naturaleza, este es el Dhamma".

Si realizamos cualquier acción pura (vocal, mental, física), entonces ciertamente estamos en el camino del Dhamma porque somos recompensados y comenzamos a ayudar a los demás. De lo contrario, somos perjudicados y también perjudicamos a otros. Esta distinción tan simple entre Dhamma y secta debe volverse cada vez más clara. Para aquellos que meditan, queda claro que un criterio para medir si uno realmente está progresando en Vipassana o no es si se están disolviendo los apegos a creencias sectarias, creencias filosóficas, ritos y rituales sectarios, celebraciones religiosas sectarias, etc. Si el apego aún es muy fuerte, uno puede sentir: "Estoy progresando en Vipassana", pero en realidad esta persona no está progresando en Vipassana. Si uno progresa en Vipassana, entonces naturalmente, sin ningún esfuerzo, todos los apegos desaparecerán, porque uno ha comenzado a comprender cuál es el verdadero Dhamma universal. Esto no se puede imponer a la gente. No podemos esperar que todo el mundo empiece a practicar Vipassana. La verdadera solución sólo llega cuando la gente empieza a experimentar la ley de la naturaleza; sólo quedará claro con la práctica. Por nuestra parte, debemos seguir explicando a la gente qué es el Dhamma y qué es la secta y animarlos a practicar y verlo por sí mismos.

### **¿Cuál es la diferencia entre creencias sectarias y creencias del Dhamma?**

**Sr. SN Goenka:** Las creencias son siempre sectarias. El Dhamma no tiene creencias. En el Dhamma experimentas y luego crees. No existe una creencia ciega en el Dhamma. Debes experimentar y luego creer sólo lo que hayas experimentado.

### **El sectarismo parece ser otra forma de castismo. ¿Cómo debemos protegernos contra estos males?**

**Sr. SN Goenka:** Para mí, el sectarismo es peor que el sistema de castas. La discriminación por motivos de casta es un veneno, pero se limita sólo a la India; El sectarismo se ha vuelto ahora universal. En todas partes la gente está obsesionada con su propia secta y siente: "¡Mi secta es la mejor!". Para ellos su secta se ha convertido en el Dhamma.

El Dhamma es la ley de la naturaleza. Es universal, no puede pertenecer a una secta particular. Si uno genera negatividad en la mente, está destinado a volverse miserable; uno puede llamarse hindú, budista, cristiano o musulmán, pero este hecho no cambia porque es la ley de la naturaleza. Del mismo modo, si uno erradica las impurezas de lobha, dosa, moha [deseo, aversión, ignorancia] de la mente, seguramente se sentirá liberado y en paz.

Uno puede considerarse religioso pero no tener ni un rastro del Dhamma, en cuyo caso la etiqueta no tiene significado. Pero si alguien de cualquier religión está lleno del Dhamma y es una buena persona, entonces esa persona ayudará a crear una sociedad saludable. Mientras el sectarismo siga levantando cabeza no puede haber paz en el mundo. Del mismo modo,

mientras el sistema de castas siga levantando cabeza en este país, no puede haber paz en este país.

El Buda condenó el sistema de castas y dijo que uno no es un brāhmaṇa [de la casta más elevada] sólo porque nace de padres brāhmaṇa : Uno se vuelve brāhmaṇa sólo purificando la mente. Aquel a quien se le llama śūdra [casta inferior] por haber nacido en una familia śūdra, puede llegar a ser brāhmaṇa purificando la mente.

Por lo tanto, tenemos que seguir dándole importancia al Dhamma y seguir explicando que tanto el sectarismo como el castismo son enemigos del Dhamma. No importa a qué casta o religión uno pertenezca, si no le importa vivir la vida de sīla, samādhi y paññā , ha desperdiciado su vida, se ha hecho daño a sí mismo y ha dañado a otros.

Si te estableces en sīla, samādhi y paññā , no importa a qué religión pertenezcas, eres una persona buena, liberada y piadosa, y las buenas personas forman una buena sociedad.

Esto debe enfatizarse no sólo en discusiones o discursos, sino en la práctica real. Cualquiera que comience a practicar Vipassana verá cuán inútil es enorgullecerse de su religión si no practica sīla, samādhi y paññā ; y si uno los practica, puede pertenecer a cualquier religión.

**Hace poco escuché hablar a una persona famosa, alguien que obviamente era muy perspicaz, muy sabio, muy inteligente, muy brillante, pero también, según mi percepción, muy egoísta, de una manera que parecía potencialmente peligrosa para esa persona y para los demás. ¿Cómo recomiendas responderle a una persona así?**

**Sr. SN Goenka:** Verá, si simplemente le dice a esa persona: “Mira, eres una persona muy sabia, pero a mí me parece que también eres una persona egoísta”, eso no ayudará. Esta persona se volverá más egoísta: “¿Qué sabes? Eres un tipo loco. No sabes que estoy libre de ego”. Eso es lo que dirá esta persona.

Lo mejor es intentar purificarse primero. Con una mente pura, todo lo que digas será muy eficaz. Cuando las palabras provienen de una persona de mentalidad piadosa, incluso esta persona llena de ego comenzará a pensar: “Sí, tal vez esto sea correcto. Ahora déjame examinar esto. Debe haber algo mal en mí”.

Pero cuando dices, con cualquier tipo de ira u odio: "Oh, este tipo habla como si fuera una persona muy sabia, pero en realidad es un tipo loco", cuando incluso la voluntad conlleva algo de odio, las palabras no tendrán significado. . No servirá de nada, porque la vibración de la ira o del odio se irá con ellos. Cuando tenéis odio, esa vibración de odio irá y tocará a esta persona y se agitará; no le gustará. Pero si una vibración de amor va acompañada de las mismas palabras, descubrirás que se está produciendo un gran cambio.

Todo aquel que quiera ayudar a otros a salir de la miseria o de sus defectos, primero debe salir él mismo de ese defecto en particular. Un cojo no puede sustentar a otro cojo. Un ciego no puede mostrar el camino a otro ciego. Vipassana le ayuda a usted primero a convertirse en una persona sana y luego, automáticamente, comenzará a ayudar a otros a estar sanos.

**¿Deberíamos tratar de evitar nuestro ego y tratar de reprimirlo o simplemente dejarlo estar?**

**Sr. SN Goenka :** Nunca lo empujes hacia abajo. No puedes expulsar ni reprimir el ego. Se sigue multiplicando por eso. Naturalmente se disolverá si practicas. Deja que suceda de forma natural y esta técnica te ayudará. El Dhamma ayudará.

**Me doy cuenta de que soy muy egoísta y dispuesto a menospreciar a otras personas. ¿Cuál es la mejor manera de salir de este problema?**

**Sr. SN Goenka :** Sal de ahí meditando. Si el ego es fuerte, se intentará menospreciar a los demás, rebajar su importancia y aumentar la propia. Pero la meditación disuelve naturalmente el ego. Cuando se disuelve, ya no puedes hacer nada para lastimar a otro. Medita y el problema se resolverá automáticamente.

**¿Por qué sigo reforzando este ego? ¿Por qué sigo intentando ser "yo"?**

**Sr. SN Goenka :** Esto es para lo que la mente está condicionada a hacer, por ignorancia. Pero Vipassana puede liberarte de este condicionamiento dañino. En lugar de pensar siempre en uno mismo, puedes aprender a pensar en los demás.

**Hablas del ego "yo" sólo en términos negativos. ¿No tiene un lado positivo? ¿No existe una experiencia del "yo" que llena a una persona de alegría, paz y éxtasis?**

**Sr. SN Goenka :** A través de la práctica de Vipassana, encontrará que todos esos placeres sensuales son impermanentes; vienen y pasan. Si este "yo" realmente los disfruta, si son "mis" placeres, entonces "yo" debo tener algún dominio sobre ellos. Pero simplemente surgen y desaparecen sin mi control. ¿Qué 'yo' hay?

**P: No hablo de placeres sensuales, sino de un nivel muy profundo.**

**Sr. SN Goenka :** En ese nivel, el "yo" no tiene ninguna importancia. Cuando alcanzas ese nivel, el ego se disuelve.

Sólo hay alegría. La cuestión del "yo" no surge entonces.

Bueno, en lugar de "yo", digamos la experiencia de una persona.

Los sentimientos sienten; no hay nadie que lo sienta. Las cosas simplemente están sucediendo, eso es todo. Ahora te parece que debe haber un "yo" que siente, pero después de comenzar a practicar Vipassana, llegarás a la etapa en la que el ego se disuelve. ¡Entonces tu pregunta desaparecerá!

Para propósitos convencionales, sí, no podemos evitar el uso de palabras como "yo" o "mío", etc. Pero aferrarnos a ellas, tomarlas como reales en un sentido último sólo traerá sufrimiento.

**¿Qué quieres decir con "ser ecuánime"?**

**Sr. SN Goenka:** Cuando no reaccionas, eres ecuánime.

**¿Podemos sentir y disfrutar las cosas plenamente y aun así ser ecuánimes?**

**Sr. SN Goenka:** Por supuesto. La vida es para disfrutar de cosas saludables. Pero no con apego a nada. Te mantienes ecuánime y disfrutas, de modo que cuando lo extrañas sonríes: "Sabía que iba a desaparecer. Se ha ido. ¿Y qué?" Sólo entonces estás realmente disfrutando de la vida. De lo contrario, te apegas y, si no lo logras, caes en la miseria. Así que no hay miseria. En cada situación sé feliz.

### **¿Seguramente es antinatural no reaccionar nunca?**

**Sr. SN Goenka:** Eso parece si usted ha experimentado sólo el patrón de hábito equivocado de una mente impura. Pero es natural que una mente pura permanezca completamente ecuánime. Una mente ecuánime y pura está llena de amor, compasión, sano desapego, buena voluntad y alegría. La ecuanimidad es pureza. Aprende a experimentar eso.

### **¿Cómo podemos involucrarnos en la vida a menos que reaccionemos?**

**Sr. SN Goenka:** En lugar de reaccionar, aprendes a actuar, a actuar con una mente equilibrada. Los meditadores Vipassana no se vuelven inactivos, como los vegetales. Aprenden a actuar positivamente. Si puedes cambiar tu patrón de vida de reacción a acción, entonces habrás logrado algo muy valioso. Y puedes cambiarlo practicando Vipassana.

### **¿Cómo se relaciona la ecuanimidad con el samadhi (concentración de la mente)?**

**Sr. SN Goenka:** El samadhi puede existir sin ecuanimidad. Con la base del anhelo uno se concentra por completo. Pero ese tipo de samadhi no es el samadhi correcto. Eso es con la base de la impureza. Pero si el samadhi es con ecuanimidad, entonces da resultados maravillosos, porque la mente es pura y concentrada, por lo que es poderosa con pureza. No puede hacer nada que pueda dañarlo a usted o a otros. Pero si es potente con impureza, dañará a otros, te dañará a ti. De modo que la ecuanimidad con el samadhi es útil.

### **Si alguien deliberadamente nos hace la vida imposible, ¿cómo tolerarlo?**

**Sr. SN Goenka:** En primer lugar, no intentes cambiar a la otra persona. Intenta cambiarte a ti mismo. Alguien está tratando de hacerte sentir miserable. Pero te estás volviendo miserable porque estás reaccionando a esto. Si aprendes a observar tu reacción, nadie podrá hacerte sentir miserable. Cualquier cantidad de miseria de los demás no puede hacerte sentir miserable si aprendes a ser ecuánime en lo más profundo de tu ser. Vipassana te ayudará. Una vez que te liberes de la miseria interior, esto también empezará a afectar a los demás. La misma persona que te estaba haciendo daño irá cambiando poco a poco.

### **Antes mencionaste que Buda fue iluminado. ¿Qué quieres decir con "iluminado"?**

**Sr. SN Goenka:** Alguien que explora la verdad dentro de uno mismo y la explora hasta el fin último, experimenta la realidad perteneciente a la mente y el cuerpo, y luego trasciende esa experiencia a la realidad última más allá de la mente y la materia, es una persona iluminada.

### **Si no existe un "yo", entonces ¿qué es lo que necesita iluminación?**

**Sr. SN Goenka:** Buena pregunta. La ignorancia necesita esclarecimiento, ¿qué más? La esclavitud necesita liberación, eso es todo. Nada más.

### **¿Cómo podemos iluminarnos como lo hizo Siddhartha Gotama?**

**Sr. SN Goenka:** Todo el mundo puede iluminarse. La iluminación no es monopolio de Siddhārtha Gotama. Él dijo: "Antes de mí, muchas personas se iluminaron, y después de mí también muchas personas se iluminarán". Cualquiera que salga de la ignorancia en el nivel experiencial es una persona iluminada. Cualquier ser humano puede practicar esto e iluminarse.

### **¿Puedes decirme si es posible alcanzar la iluminación por algún otro camino que no sea Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Puede darle cualquier nombre. La gente ha alcanzado la etapa de iluminación y no le ha dado el nombre de Vipassana. Pero cuando profundizamos en lo que hicieron, encontramos que hicieron Vipassana. No lo llamaron Vipassana porque no conocían el nombre Vipassana. A menos que te examines y elimines las impurezas, no podrás alcanzar la iluminación. Y cuando te examinas y eliminas las impurezas, esto es Vipassana. Puedes llamarlo Vipassana o cualquier nombre. ¿Qué diferencia hay?

### **¿Hay personas liberadas viviendo actualmente?**

**Sr. SN Goenka:** Sí. Vipassana es un camino progresivo hacia la liberación. En la medida en que estés libre de impureza, en esa medida estarás liberado. Y hay personas que han llegado a la etapa en la que están totalmente libres de toda impureza.

### **¿Es la meditación la única forma de liberarse?**

**Sr. SN Goenka:** Sí. Aceptar algo con fe ciega no ayudará. Tienes que trabajar por tu liberación. Tienes que descubrir dónde está la esclavitud y luego tienes que salir de esa esclavitud. Esto es Vipassana. Vipassana le permite a uno experimentar directamente la verdadera causa de la esclavitud, la verdadera causa de la miseria, y le permite liberarse gradualmente de todas las miserias. Entonces la liberación proviene de la práctica de Vipassana.

### **¿Por qué la comida vegetariana es útil para la meditación?**

**Sr. SN Goenka:** Cuando comes carne o algo así, entonces este ser - animal o pez o lo que sea - durante toda su vida no generaba nada más que anhelo, aversión, anhelo, aversión. Después de todo, los seres humanos pueden encontrar algún momento en el que puedan salir del anhelo y la aversión. Estos seres no pueden salir de él. Entonces cada fibra de su cuerpo vibra con anhelo y aversión. Y tú mismo quieres salir del anhelo, de la aversión y estás contribuyendo a todo eso. Entonces, ¿qué tipo de vibraciones tendrás? Por eso no es bueno.

### **¿Puede un no vegetariano tener éxito en Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Cuando vienes a un curso de Vipassana, sólo se sirve comida vegetariana. Pero no decimos que si tomas comida no vegetariana irás al infierno. No es así. Poco a poco



dejarás de comer carne, como lo han hecho miles de estudiantes de Vipassana. Naturalmente, descubrirá que ya no es necesario consumir alimentos no vegetarianos. Tu progreso en Vipassana seguramente será mejor si eres vegetariano.

### **¿Quiero saber si puedo ayunar?**

**Sr. SN Goenka:** No, no. El ayuno total no es bueno para esta técnica. Ni ayuno total ni comer en exceso. Es un camino intermedio. Coma menos, lo que el cuerpo necesita, eso es todo. Puedes ayunar más adelante sólo por el bien de tu cuerpo; esa es otra cuestión. Pero para la meditación no es necesario el ayuno.

### **Hemos oído que se está construyendo una gran pagoda cerca de Mumbai. ¿Cuál es el propósito de esta pagoda? ¿Cómo se relaciona con nuestra meditación?**

**Sr. SN Goenka:** La pagoda es una pagoda y será para la meditación. Verá, desafortunadamente durante los últimos 2.000 años la gente en este país ha perdido, diría realmente totalmente perdida, la verdad sobre Buda y la verdad sobre sus enseñanzas. No sólo lo perdió, sino que lo distorsionó de una manera que induce a error a la gente. Desafortunadamente, se han mostrado algunos episodios de la vida de Buda en la televisión aquí, lo que ha creado más confusión. Entonces, ¿cómo podemos darle a la gente la información correcta?

Entonces surgió la idea de tener un monumento enorme (y hay gente que ayudará a hacerlo) con una galería donde se mostrará a Buda, su vida y sus enseñanzas. La gente vendrá por curiosidad a saber qué es este monumento y obtendrán toda esta información.

Además, se utilizará para la meditación. Afortunadamente hemos podido conseguir algunas reliquias genuinas de Buda. La Sociedad Mahabodhi ha acordado donar una parte de las reliquias que tiene. Y algunos han sido enviados por el Primer Ministro de Sri Lanka para ser retenidos allí. Para que todos los estudiantes serios puedan sentarse en esa pagoda y meditar. Y lo sé por mi experiencia personal: la vibración de las reliquias de Buda es tan fuerte que toda la atmósfera se cargará de ella. Además, será un área enorme: unos 350 pies de diámetro, una sala circular bajo una pagoda de 350 pies de altura. Allí podrán sentarse unas 10.000 personas. Es muy posible que llegue el momento en que a la gente le gustaría que se le enseñe Anapana, aunque sea por unos minutos. Muy bien, podríamos dar misa Anapana.

Déjame explicarte un poco más sobre este proyecto de pagoda. Esto no es sólo para una pagoda. Ahora tenemos muchas dificultades aquí en Dhamma Giri. Las solicitudes llegan en cantidades tan grandes que la gente a veces tiene que esperar meses para obtener su turno. Lo siento mucho por eso, pero estamos indefensos. Si permitimos que vengan más de 500 personas, si construimos más edificios, el centro será muy difícil de gestionar. Pero hay mucha demanda. ¿Qué se puede hacer? Entonces, junto con esta pagoda habrá un área enorme (las negociaciones están en curso ahora) de aproximadamente 100 acres o más. Además de la pagoda, detrás de ella habrá un centro.

Aquí en Dhamma Giri tenemos cursos simultáneos: cursos de 30 días, cursos de 45 días y cursos simultáneos de 10 días. Sé muy bien que los estudiantes que toman cursos tan largos y profundos se perturban cuando llegan los estudiantes de diez días; en cuanto a las

vibraciones, no es muy útil. Por eso creo que es necesario que tengamos un centro donde sólo se impartan cursos largos. No se deben impartir dos cursos simultáneamente. Aquí o allá habrá sólo cursos largos, o en un centro entre Mumbai e Igatpuri, digamos a una hora o una hora y media de Mumbai y aproximadamente a una hora y media de Igatpuri. A veces tal vez un centro tenga sólo cursos largos y el otro tenga cursos regulares. En ocasiones el otro centro tendrá cursos largos y este centro tendrá cursos más cortos. Distribuiremos el trabajo así. Ésa es otra razón.

Surgió una tercera razón: tu Maestro se está volviendo viejo y tiene el pelo blanco. Por eso siente simpatía por la gente que está envejeciendo. Muchas personas mayores quieren pasar el resto de sus vidas en una atmósfera de Dhamma. Entonces vamos a tener una aldea del Dhamma. Entre la pagoda y este centro habrá una aldea del Dhamma donde la gente tendrá sus propias residencias. Y en esa atmósfera del Dhamma habrá residencias para las personas que se encuentran cómodamente en una situación económica: pueden tener algunas pequeñas mini-granjas, algunos bungalows, dos dormitorios, un salón, una cocina, etc. También habrá alojamiento para las personas que no pueden pagar esa cantidad pero quiero vivir allí. Habrá todo tipo de facilidades para las personas. Pueden venir y quedarse allí uno o dos meses, o quedarse toda la vida; no hay ninguna objeción. También habrá un hogar de ancianos donde no hay dinero de por medio. Toda la atmósfera en este hogar de ancianos estará impregnada de Dhamma. En la aldea Vipassana y en el hogar de ancianos sólo se alojarán los meditadores Vipassana, nadie más. Toda la atmósfera debe ser una atmósfera Vipassana. En el asilo de ancianos, donde no hay dinero involucrado, obtienes tu comida, tu residencia y todas las instalaciones para la meditación. Habrá una sala del Dhamma, tal vez se construya una pagoda y podréis meditar muy fácilmente.

Otra cosa importante que se va a desarrollar allí es un instituto a gran escala. Aquí en Dhamma Giri la gente viene a aprender pali . Sabemos las dificultades que tienen que afrontar. Incluso para su residencia tienen que moverse constantemente de una habitación a otra. No tenemos suficientes residencias para los eruditos pali. Y cuando viven aquí por mucho tiempo, la gente espera que estén haciendo servicio al Dhamma. A veces, la dirección piensa que sólo están aprendiendo pali una o dos horas al día, por lo que deberían hacer otras cosas también. Puede suponerles una gran carga.

Entonces habrá un instituto donde podrán trabajar y estudiar pali, sánscrito, hindi, lo que quieran, y las palabras de Buda en detalle; y obtendrán un buen alojamiento, sus propias residencias. Toda la atmósfera será tal que los meditadores podrán trabajar mejor y ser sus propios maestros. Entonces el plan también es para este propósito. Este es un sueño de vuestro Maestro. Espero que se cumpla.

**Guruji, existe el temor de que la pagoda que se está construyendo ahora en Mumbai pueda convertir a Vipassana en otra secta.**

**Sr. SN Goenka:** Sí, sí. Pues si este maestro tiene al menos unos años más de vida veréis que no permitirá que nada de lo que hagamos derive hacia el sectarismo. Si la pagoda se convierte en una herramienta para hacer de las enseñanzas de Buda una secta, una religión organizada, entonces toda nuestra enseñanza se habrá arruinado: no hemos entendido cuál es la enseñanza de Buda. Si esta pagoda se usa para personas que vienen y rezan: "Oh, pagoda,

por favor dame esto, necesito esto", entonces todo se convertirá en una religión organizada, sin duda.

¿Cómo vamos a utilizar la pagoda? Se utilizará de la manera adecuada: para la meditación y para la difusión de Vipassana, para que la gente aprenda qué es Vipassana. Mucha gente vendrá simplemente por curiosidad y se preguntará: "¿Qué edificio tan magnífico, ¿qué hay dentro?" Y cuando entren obtendrán información: "Bueno, mira, este era el Buda, esto es lo que enseñó, estas cosas sucedieron en su vida, Vipassana lo convirtió en un Buda y Vipassana lo convirtió en un buen maestro del Dhamma para todos". mundo." La gente obtendrá muchos beneficios.

Si tienen la inspiración para preguntar sobre Vipassana, les daremos información. De, digamos, 10.000 personas que vienen, si incluso 100 se inspiran para tomar un curso, 100 se benefician y al menos el resto recibe el mensaje correcto. Entonces veremos que a esta pagoda no se le permite convertirse en otra secta. De lo contrario, nuestro propósito se perderá.

### **¿Cómo salir de los complejos de inferioridad/superioridad?**

**Sr. SN Goenka:** Esto es lo que hace Vipassana. Todo complejo es una impureza de la mente. A medida que esa impureza sale a la superficie, la observas al nivel de las sensaciones corporales. Fallece. Surge de nuevo. De nuevo observas. De nuevo fallece. De esta manera, estos complejos se debilitan y finalmente no vuelven a surgir. Sólo observa. La represión o expresión es perjudicial. Vipassana ayuda a salir de todos los complejos.

### **¿Vipassana cura el cuerpo físico?**

**Sr. SN Goenka:** Sí, como subproducto. Muchas enfermedades psicosomáticas desaparecen naturalmente cuando se disuelven las tensiones mentales. Si la mente está agitada, es probable que se desarrollen enfermedades físicas. Cuando la mente se vuelve tranquila y pura, automáticamente desaparecerán. Pero si tomas como objetivo la curación de una enfermedad física al practicar Vipassana, en lugar de la purificación de tu mente, no lograrás ni lo uno ni lo otro. He descubierto que las personas que se apuntan a un curso con el objetivo de curar una enfermedad física tienen su atención fijada únicamente en su enfermedad durante todo el curso: '¿hoy, es mejor? No, no mejor... ¿Hoy está mejorando? ¡No, no estoy mejorando!' Los diez días que pierden de esta manera. Pero si la intención es purificar la mente, muchas enfermedades desaparecen automáticamente como resultado de la meditación.

### **Una amiga mía tiene cáncer y le estaba hablando de esta técnica. Me preguntaba si esto era algo que ella podría usar para ayudar a curarla.**

**Sr. SN Goenka:** Puede ayudarla a afrontar el problema. Esta técnica ha ayudado mucho a muchos casos de cáncer en el sentido de que ya no hay dolor causado por el cáncer y uno puede afrontar la miseria. Algunas personas incluso han muerto de cáncer practicando Vipassana y han muerto en paz y sin ninguna miseria. En algunos casos, muy pocos, el cáncer se ha curado, pero no se debe venir con la idea de curarlo. La técnica consiste en purificar la mente.

**Entiendo que. Me di cuenta de que cuando tengo dolor de garganta y empiezo a meditar, puedo deshacerme del dolor de garganta o del dolor de cabeza.**

**Sr. SN Goenka:** Sucede... de muchas maneras, de diferentes maneras. Físicamente uno se beneficia, pero eso es sólo un subproducto. Lo principal es cómo beneficiarse a nivel mental.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, edición de junio de 1987)

**Dices que no deberíamos venir a Vipassana para curar una enfermedad. Sin embargo, vemos que muchas personas enfermas han encontrado beneficio. ¿Por qué desaconsejas esto?**

**Sr. SN Goenka:** No disuadimos a la gente de salir de su enfermedad. Pero el objetivo debe ser muy claro: Vipassana es purificar la mente para que esté libre de todas las enfermedades. Si el objetivo es sólo salir de una determinada enfermedad, tu motivación es errónea y no trabajarás adecuadamente; todo el tiempo tu atención estará puesta en tu enfermedad. Cuando tu atención no está en el objeto en el que deberías estar trabajando, no puedes beneficiarte. No lograrás ni esto ni aquello.

El objetivo es salir de todas las enfermedades de la vida que nos hacen infelices. Sí, cuando la mente esté purificada, todas las enfermedades psicosomáticas tendrán que desaparecer, no pueden permanecer, pero no decimos que las enfermedades físicas también se curarán. Es posible que algunos se curen, pero el objetivo es purificar la mente.

**¿Puede una persona con retraso mental controlarse a sí misma mediante Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Depende. Si uno no puede entender lo que se enseña, entonces no hay magia ni milagro en la técnica. Es un ejercicio mental. Así como haces diferentes ejercicios físicos, así haces este ejercicio mental. Uno debería ser al menos lo suficientemente inteligente como para entender cuál es el ejercicio y luego practicarlo. Hay algunos que han sido ayudados, pero no podemos decir que todos serán ayudados.

**¿Cómo afrontar el insomnio?**

**Sr. SN Goenka:** Vipassana le ayudará. Cuando las personas no pueden dormir adecuadamente, si se acuestan y observan la respiración o las sensaciones, pueden dormir profundamente. Práctica. Pruébalo y descubrirá que es muy útil.

**Durante los últimos diez o doce años no he podido dormir bien.**

**Sr. SN Goenka:** Vipassana resolverá este problema, dependiendo de qué tan correctamente trabajes. Si vienes a Vipassana con el único objetivo de dormir profundamente, ¡es mejor que no vengas! Deberías venir a Vipassana para salir de las impurezas de tu mente. Hay una gran perturbación porque hay tanta negatividad en la mente, tanta preocupación. Todas estas preocupaciones, negatividades e impurezas comenzarán a ser erradicadas por Vipassana y comenzarás a dormir profundamente.

## **Soy emocional, sensible y siempre llena de ansiedad. ¿Se pueden superar con Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Por supuesto. Éste es el propósito de Vipassana: liberarte de todas las miserias. La ansiedad y la preocupación son las mayores miserias, y están ahí debido a ciertas impurezas profundas dentro de ti, que saldrán a la superficie y desaparecerán. Por supuesto que lleva tiempo. No hay magia involucrada, ningún milagro involucrado, ningún gurudom involucrado. Ningún gurú pondrá su mano sobre tu cabeza y te convertirá en una persona liberada, sin hacer nada. Alguien simplemente les mostrará el Camino. Tienes que trabajar tu propia liberación. Caminar por el camino.

## **Siempre estoy lleno de ansiedad. ¿Puede ayudarme Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Por supuesto. Éste es el propósito de Vipassana: liberarte de todas las miserias. La ansiedad y la preocupación son las mayores miserias y están ahí debido a ciertas impurezas que hay en lo más profundo de ti. Con la práctica de Vipassana, estas impurezas saldrán a la superficie y desaparecerán gradualmente. Por supuesto, lleva tiempo. No hay magia, ni milagro, ni gurudom involucrado. Alguien simplemente te mostrará el Camino correcto. Tenéis que caminar por el Sendero, trabajar en vuestra propia liberación de todas las miserias.

## **¿Qué es la depresión? ¿Es un problema externo o interno?**

**Sr. SN Goenka:** Todos los problemas son internos. No hay problemas externos. Si profundizas en tu interior y descubres la causa de tu miseria, encontrarás que cada causa está dentro de ti, no fuera. Elimina esa causa y estarás libre de la miseria.

## **Al recitar mantras o visualizar, algunos meditadores pueden alcanzar un estado mental muy tranquilo y pacífico y al mismo tiempo pueden ser conscientes de las sensaciones de su cuerpo. ¿Pueden alcanzar los mismos resultados finales que los obtenidos con la técnica de vuestra tradición?**

**Sr. SN Goenka:** Es cierto que recitando mantras o visualizando uno puede alcanzar un estado mental muy tranquilo y pacífico. Esto es meditación dhyānica . El bodhisattva Siddhārtha Gautama aprendió este samādhi hasta el séptimo y octavo dhyānas de Ācārya Alāra Kālāma y Ācārya Uddaka Rāmaputta respectivamente, los renombrados maestros de los dhyānas de aquellos días. Pero éstos no pudieron darle la liberación total. Después de alcanzar la iluminación a través de Vipassana, que fue descubierta por él, añadió sampajañña , es decir, prajñā de anityatā a estas meditaciones dhyānic . Esta fue la contribución de Buda a los samādhis de aquellos días y esto por sí solo ayuda a erradicar anuśaya kleśa , es decir, las impurezas de la mente en el nivel raíz, y purifica la mente.

Incluso si uno no trabaja con Vipassana, en algunos casos, estas meditaciones dhyānicas generan vibraciones corporales . Pero la mayoría de las veces es por la verbalización de un mantra en particular . Como esto es una vibración creada y no una vibración natural, no está en línea con Vipassana, que quiere que observemos la vibración natural para la cual el Buda usa las palabras yathābhūta (como sucede naturalmente). Además, un meditador de Vipassana debe seguir realizando estas experiencias con la comprensión de Anitya , dukkha

y anātma . Esto ayuda a purificar la mente en el nivel raíz al erradicar anuśaya kleśa , que falta en las prácticas dhyānicas ordinarias.

**¿En qué se diferencia Vipassana de otras técnicas de meditación como el uso de mantras? ¿No concentran también la mente?**

**Sr. SN Goenka:** Con la ayuda de mantras y la visualización de cualquier forma uno puede fácilmente concentrar la mente, sin duda. Pero con Vipassana el objetivo es purificar la mente. Y los mantras generan un tipo particular de vibración artificial. Cada palabra, cada mantra generará una vibración, y si uno sigue trabajando con este mantra durante largas horas, quedará envuelto en la vibración creada. Mientras que Vipassana quiere que observes la vibración natural que tienes, en forma de sensaciones, vibraciones cuando te enojas, o cuando estás lleno de pasión, miedo u odio, para que puedas salir de ellas.

**¿Qué es metta?**

**Sr. SN Goenka:** Metta o Metta Bhavana es la técnica de generar vibraciones de buena voluntad y compasión que a un estudiante de Vipassana se le enseña por primera vez en el décimo día de un curso de Vipassana de 10 días. Más tarde, al final de cada curso de Vipassana, o de una sesión de 1 hora, se le pide al meditador que practique metta, para compartir los méritos adquiridos con todos los seres. Las vibraciones metta son vibraciones tangibles cuyo poder beneficioso aumenta a medida que aumenta la pureza de la mente.

**¿Es mettā algún tipo de energía? ¿Es ilimitado? ¿La cantidad de mettā aumenta y disminuye con el tiempo?**

**Sr. SN Goenka:** Bueno, cada individuo genera mettā . Entonces aumenta y disminuye según la capacidad del individuo. Si el individuo se vuelve cada vez más puro, mettā se vuelve cada vez más fuerte. Si la mente del meditador es muy débil o está llena de impureza, entonces mettā es muy débil. Es generado por el meditador.

**¿Metta se fortalece a medida que el samadhi (concentración) se fortalece?**

**Sr. SN Goenka:** Sí. Sin samadhi, metta realmente no es metta. Cuando el samadhi es débil, la mente está muy agitada, y sólo se agita cuando está generando alguna impureza, algún tipo de anhelo o aversión. Con estas impurezas, no puedes esperar generar buenas cualidades, vibraciones de metta o karuna (compasión). No es posible. A nivel vocal, puedes seguir diciendo "Sé feliz, sé feliz", pero no funciona. Si tienes samadhi entonces tu mente está tranquila y silenciosa, al menos por un momento. No es necesario que todos los las impurezas han desaparecido; pero al menos en ese momento en el que vas a dar metta, tu mente está tranquila, calmada y no genera ninguna impureza. Entonces, cualquier metta que des será fuerte, fructífero y beneficioso.

**¿Es la generación de metta una consecuencia natural de la pureza de la mente o es algo que debe desarrollarse activamente? ¿Hay etapas progresivas en metta?**

**Sr. SN Goenka:** Ambas cosas son ciertas. De acuerdo con la ley de la naturaleza – la ley del Dhamma – a medida que la mente se purifica, la cualidad de metta se desarrolla naturalmente. Por otro lado, debes trabajar para desarrollarlo practicando Metta Bhavana.

Sólo en un nivel muy elevado de pureza mental se genera metta de forma natural, y no es necesario hacer nada, ni impartir entrenamiento. Hasta llegar a esa etapa, hay que practicar. Además, las personas que no practican Vipassana pueden practicar Metta Bhavana. En países como Birmania, Sri Lanka y Tailandia, Metta Bhavana es muy común en todos los hogares. Sin embargo, la práctica suele limitarse a recitar mentalmente "Que todos los seres sean felices, estén en paz". Esto sin duda da cierta tranquilidad a la persona que lo practica. Hasta cierto punto, entran en la atmósfera buenas vibraciones, pero no son fuertes. Sin embargo, cuando practicas Vipassana, comienza la purificación. Con esta base de pureza, tu práctica de Metta naturalmente se vuelve más fuerte. Entonces no necesitarás repetir estos buenos deseos en voz alta. Llegará una etapa en la que cada fibra del cuerpo seguirá sintiendo compasión por los demás, generando buena voluntad para los demás.

### **¿Cómo ayuda mettā en el desarrollo de muditā (alegría simpática) y kārūṇā (compasión)?**

**Sr. SN Goenka:** Muditā y kārūṇā siguen naturalmente a medida que uno desarrolla mettā. Mettā es amor por todos los seres. Mettā elimina las huellas de aversión, animosidad y odio hacia los demás. Elimina las huellas de los celos y la envidia hacia los demás.

¿Qué es mudita? Cuando veas a otras personas progresar, volverse más felices, si tu mente no es pura, generarás celos hacia esas personas. "¿Por qué obtuvieron esto ellos y yo no? Soy una persona que lo merece más. ¿Por qué se les da tal posición de poder o estatus? ¿Por qué no yo? ¿Por qué han ganado tanto dinero? ¿Por qué yo no?". Esta clase de celos es la manifestación de una mente impura.

A medida que tu mente se vuelva más pura gracias a Vipassana y tu mettā se fortalezca, te sentirás feliz al ver felices a los demás. "Por todas partes hay miseria. Mira, al menos una persona es feliz. Que esté feliz y contenta. Que progrese en el Dhamma, progrese en los caminos mundanos". Esto es muditā, felicidad comprensiva. Vendrá.

De manera similar, cuando encuentras a alguien sufriendo, kārūṇā surge automáticamente si tu mente es pura. Si eres una persona egocéntrica, llena de impurezas, sin la práctica adecuada de Vipassana, sin mettā, entonces ver a alguien en problemas no te afecta. No te importa; eres indiferente. Intentas engañarte diciendo: "Oh, este tipo está sufriendo a causa de su propio karma. ¿Cómo puedo hacer algo al respecto?". Pensamientos así muestran que la mente aún no es pura. Si la mente se vuelve pura y se desarrolla mettā, la dureza del corazón no puede permanecer; comienza a derretirse. Ves a la gente sufriendo y tu corazón está con ellos. No empiezas a llorar; ese es otro extremo. Más bien, tienes ganas de ayudar a esas personas. Si está dentro de tus posibilidades, das alguna ayuda tangible. De lo contrario, al menos ayudas con tus vibraciones: "Que seas feliz. Que salgas de tu miseria. Incluso si no tienes medios materiales para ayudar a alguien, siempre tienes estos medios espirituales.

### **¿Qué es la verdadera compasión?**

**Sr. SN Goenka:** Es el deseo de servir a alguien, de ayudarlo a salir del sufrimiento. Pero debe ser sin apego. Si empiezas a llorar por el sufrimiento de otra persona, no tienes verdadera compasión por esa persona, sólo te haces infeliz. Éste no es el camino del

Dhamma. Si tienes verdadera compasión, entonces con todo amor intentas ayudar a los demás lo mejor que puedas. Si fallas, sonríes e intentas otra forma de ayudar. Sirve sin preocuparse por los resultados de su servicio. Esta es la verdadera compasión, que procede de una mente equilibrada.

### **¿Qué es la mente? ¿Dónde está?**

**Sr. SN Goenka:** La mente está en cada átomo de su cuerpo. Esto es lo que entenderás practicando Vipassana. Con él harás un estudio analítico de tu mente, un estudio analítico de tu materia y de la interacción de ambas.

### **Cuando dices mente, no estoy seguro de lo que quieres decir. No puedo encontrar la mente.**

**Goenkaji :** Está en todas partes. Con cada átomo, la mente está ahí. Dondequiera que sientas algo, la mente está ahí. la mente siente

### **Entonces, la mente... ¿no te refieres al cerebro?**

**Goenkaji :** Oh no, no, no. Aquí en Occidente uno siente que la mente sólo está aquí. No, no, nada que hacer. Es una noción equivocada.

¿Todo el cuerpo?

**Goenkaji :** Sí, todo el cuerpo es mente. ¡Todo el cuerpo!

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, Vol. 39, No. 4, diciembre de 2012)

### **¿Qué es la mente?**

**Sr. SN Goenka:** ¡ La mente es lo que piensa! Todo el proceso de pensamiento se debe a la mente. Es la mente la que está constantemente involucrada en las diversas acciones de pensar, leer y reflexionar sobre lo que se ha leído, etc. Durante el curso de su pensamiento, la mente puede actuar de manera beneficiosa o perjudicial. Si adopta un patrón de hábito equivocado, generará sentimientos de mala voluntad y animosidad hacia los demás. Si, en cambio, la mente se reforma, aunque todavía tendrá pensamientos, ahora serán pensamientos para el bienestar de los demás. Si alguien tiene defectos, la mente querrá que esa persona supere sus defectos porque ahora la mente sabe que debido a sus defectos, esa persona realizará acciones incorrectas que la harán más miserable e infeliz. Entonces la mente albergará pensamientos de buena voluntad hacia esa persona. Querrá que la persona se abstenga de hacer malas acciones y así salvarse de arder en los fuegos del sufrimiento. Observamos que es la naturaleza de la mente generar pensamientos todo el tiempo. Por lo tanto, nuestro deber más importante es guiar la mente hacia un proceso de pensamiento saludable y evitar que tome el camino de patrones de pensamiento poco saludables. Todo nuestro esfuerzo está dirigido a comprender esta naturaleza de la mente y corregirla si va por el camino equivocado.

### **¿Quién reforma la mente?**

**Sr. SN Goenka:** Es la mente la que se reforma a sí misma. Una parte de la mente siempre está observando su propio funcionamiento. Si hay pensamientos en la mente, analizará la



naturaleza de esos pensamientos. Siempre que surge en la mente negatividad o un sentimiento de animosidad, esta misma parte instantáneamente emite una advertencia de que tales emociones negativas son indeseables y no deben ocurrir en la mente. Esta parte puede llamarse intelecto o la parte de la mente que siempre está alerta con respecto al funcionamiento de la mente y está tratando de reformarla. Si la mente puede desarrollar el hábito de observar la verdad tal como aparece, entonces quedará claro este hecho: que en el momento en que la mente se contamina, es castigada con sufrimiento; y si se purifica, se elimina el sufrimiento. Es esta parte observadora de la mente la que comprenderá este proceso y, por tanto, se cambiará a sí misma. Nadie quiere permanecer agitado. Todo el mundo quiere llevar una vida feliz y sin miserias. Para alcanzar este estado, la parte observadora de la mente intenta cambiar la naturaleza de la parte restante de la mente.

### **Hablaste de eliminar las malas cualidades de la mente. ¿Qué significa eso?**

**Sr. SN Goenka:** Es como si usted tuviera emociones en usted, sentimientos de depresión, sentimientos de animosidad hacia los demás. Todas esas son malas cualidades. Te mantienen infeliz. Con estos te haces daño a ti mismo y dañas a los demás. Poco a poco hay que ir sacándolos. Y disfrutarás de una gran tranquilidad.

### **¿Cuál es la conexión entre la mente y el cerebro?**

**Sr. SN Goenka:** El cerebro en sí es sólo un órgano físico. Cuando tratas con otras partes del cuerpo, tratas con el cerebro de la misma manera, eso es todo. Nada especial que ver con el cerebro. Pero la mente es totalmente diferente. En Occidente se le da toda la importancia al cerebro, como si aquí se ubicara la mente. No hace nada, está en todas partes. La mente está en todo el cuerpo. Así que presta atención a todo el cuerpo.

### **¿Qué es superior a la mente?**

**Sr. SN Goenka:** Primero sepa qué es la mente. Entonces sabrás qué está más allá de la mente, qué es superior a la mente.

### **¿Si purificas el cuerpo, purificas la mente?**

**Sr. SN Goenka:** No. Aunque purifiques el cuerpo, la mente puede permanecer sucia y volverá impuro al cuerpo. Entonces la raíz es la mente, no el cuerpo. El cuerpo es sólo la base. Con la ayuda del cuerpo, la mente funciona, pero la mente tiene que ser purificada. Continúas lavando tu cuerpo tanto como puedes, pero la mente no se lava. La mente sigue siendo impura. La mente tiene que ser pura. Pero si purificas la mente, el cuerpo se purifica. Tiene un efecto. El objetivo de Vipassana es purificar la mente.

### **¿Cuál es la característica de una mente pura?**

**Sr. SN Goenka:** La pureza es la característica de una mente pura. Por pureza nos referimos al estado mental que está libre de impurezas como ira, animosidad, mala voluntad, anhelo, apego, etc. Si existe tal negatividad en la mente, ¿cómo se la puede llamar pura? De hecho, conducirá a algún acto negativo del cuerpo o del habla. Una mente impura conducirá a alguna acción impura. De esta manera no sólo te haces daño a ti mismo sino también a los demás. Por otra parte, si la mente es pura, no puede actuar de manera incorrecta. Se

beneficiará a sí mismo y también a los demás. Esta es la característica básica de esta técnica: purificamos nuestra mente para salvarnos de cometer actos dañinos a través de nuestro habla y nuestro cuerpo. Tratamos de desarrollar esta cualidad de pureza mental para que todos nuestros actos sean beneficiosos. Una mente pura nunca generará mala voluntad contra nadie. Más bien, generará buena voluntad, afecto y compasión para todos y cada uno de nosotros. Éstas son las cualidades mediante las cuales se evalúa la pureza de la mente.

**Dices que estamos meditando (durante Anapana) para agudizar la mente. ¿Cómo se agudiza la mente?**

**Sr. SN Goenka:** Si estás con la realidad y no reaccionas a ella, naturalmente la mente se agudiza. La mente se embota cuando reacciona. Más reacción hace que la mente sea más burda. Cuando no reaccionas, su realidad natural es muy aguda, muy sensible.

**¿Qué es una sensación?**

**Sr. SN Goenka:** Lo que sea que usted sienta a nivel físico en su cuerpo, lo llamamos sensación.

**¿Por qué tienes sensación?**

**Goenkaji :** Porque estás vivo. Tu mente y tu materia ( nāma y rūpa ) están trabajando juntas. Donde no hay nāma, ni mente, no se puede sentir. Un cuerpo inanimado no puede sentir sensaciones. Este pilar no puede sentir sensaciones. Donde hay vida se pueden sentir sensaciones.

**Deberíamos llevar una vida moral, pero la moralidad se está deteriorando en todo el mundo.**

**Sr. SN Goenka:** ¡Es aún más importante que el Dhamma surja en este momento, cuando la moralidad se está deteriorando! El tiempo en que hay oscuridad por todas partes es el momento en que debe amanecer y debe salir el sol.

**Tú mismo dices que la gente puede tener maravillosas experiencias de meditación sin mantener los preceptos. ¿No es entonces dogmático e inflexible poner tanto énfasis en la moralidad?**

**Sr. SN Goenka:** He visto en el caso de varios estudiantes que las personas que no dan importancia a sīla (conducta moral) no pueden hacer ningún progreso en el sendero. Durante años, estas personas pueden asistir a cursos y tener maravillosas experiencias de meditación, pero en su vida diaria no hay cambios. Siguen agitados y miserables porque sólo están jugando un juego de Vipassana como han jugado tantos otros juegos. Esas personas son verdaderos perdedores. Aquellos que realmente quieran utilizar el Dhamma para mejorar sus vidas deben practicar sīla con el mayor cuidado posible.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, edición de abril de 1986)

**En comparación con la mayoría de los demás profesores, sus cursos ponen mucho más énfasis en la disciplina y la moralidad. Si se rompe un sīla [precepto moral], seguramente no debería ser un problema tan grande. Tu actitud es demasiado fundamentalista.**

**Sr. SN Goenka:** Comprenda: Seguir los Cinco Preceptos significa abstenerse de cualquier acción nociva, vocal o física, que pueda molestar a los demás. Los Preceptos son parte de esta técnica; son la base de esta técnica. Si los cimientos son débiles, no se puede construir una casa sobre ellos. La base es necesaria al menos para los 10 días de un curso. Si continúas rompiendo tu sīla, aunque sea un sīla, encontrarás que hay una gran tormenta en tu mente, que ahora no conoces. A medida que practicas, vas a la profundidad y descubres qué perturbación crea. Cada vez que rompes un sīla, tienes que generar una impureza. Y cada vez que generas una contaminación, hay una gran perturbación en la mente. ¿Cómo puedes llegar entonces a las profundidades de la mente? Se vuelve difícil. Por lo tanto, durante esos 10 días, tenéis que observar sīla, tenéis que trabajar con disciplina. Después de 10 días, eres tu propio dueño. Nadie te obliga, nadie viene a examinar si estás observando sīla o no. Pero tú mismo empezarás a comprender: “Cada vez que rompo el sīla en mi vida, me estoy haciendo daño a mí mismo. Me estoy haciendo daño a mí mismo y luego hago daño a los demás”. Y poco a poco empezaréis a salir de este viejo hábito de romper el sīla.

(C cortesía de: Boletín Internacional Vipassana, edición de octubre de 2012)

**Durante el curso, sīla es fácil de mantener, pero en la vida cotidiana no es tan fácil.**

**Sr. SN Goenka:** Aquí aprenderá cómo mantener la sīla afuera. No es que mantengas sīla sólo en cursos de 10 días y luego te olvides de ello. Esta técnica te ayudará. Con esta técnica entenderás que no puedes romper sīla sin generar alguna impureza en la mente. Y comprenderás que cada vez que generas cualquier impureza en tu mente (ira, odio, ego, pasión, cualquier cosa), pierdes el equilibrio de tu mente, te vuelves miserable. Cada vez que rompes sīla, te haces miserable. En el nivel intelectual entiendes que estás guardando sīla para ayudar a otros, para evitar dañar a otros. Pero en el fondo también entiendes: no estoy complaciendo a nadie al observar sīla; Me estoy ayudando a mí mismo. Por sīla, me mantengo feliz y en paz, y ayudo a otros a permanecer felices y en paz también.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, edición de mayo de 2002)

**¿Cuál es la importancia de la alimentación, la sexualidad y el sustento para ayudar o dificultar el progreso en la meditación?**

**Sr. SN Goenka:** Durante un curso intensivo de meditación es esencial que el meditador coma comida vegetariana. Aparte de eso, es suficiente que el meditador se vuelva moderado en su alimentación, cuidando naturalmente de comer alimentos saludables. Muchos estudiantes se vuelven vegetarianos de forma natural.

De la misma manera, durante un curso se solicita abstenerse de cualquier actividad sexual, pero en la vida diaria se pueden seguir teniendo relaciones sexuales con su esposa o esposo. También debemos entender que la práctica de la meditación Vipassana te lleva naturalmente a eliminar el deseo sexual. Poco a poco el meditador se llenará de amor por los demás sin

esperar nada a cambio. La pasión es reemplazada por la compasión. En esta etapa la actividad sexual se vuelve inadecuada para expresar un amor tan puro. Sin represión o supresión alguna, el meditador entra en una etapa de celibato natural.

En cuanto al sustento, un meditador puede ejercer cualquier profesión, pero debe ser una profesión que no dañe a otros seres y que contribuya al bienestar de los demás. En este sentido, lo más importante es la voluntad mental. Cualquiera que sea el trabajo que realices, debes hacerlo con el sentimiento de servir a la sociedad, a cambio de ello recibirás una remuneración para mantenerte a ti y a tu familia.

### **¿Qué pasa con el sexo en el marco de Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Para un nuevo estudiante de Vipassana, no decimos que tenga que haber suprimido el celibato, el celibato forzado. Eso no es saludable. Crea más dificultad, más tensiones, más nudos. Por eso el consejo para un estudiante de Vipassana es tener relaciones con un solo cónyuge, un hombre y una mujer y sexo disciplinado. Y si ambos son meditadores de Vipassana, llegará un momento en que naturalmente saldrán de la necesidad de tener relaciones sexuales. El sexo no es necesario. Por naturaleza, están contentos, tan felices, que las relaciones corporales no tienen significado. Pero eso debería ocurrir de forma natural, no a la fuerza. Entonces, cuando uno comienza a practicar Vipassana, no es necesario que sea célibe. Pero al mismo tiempo debe haber relaciones con una sola persona; de lo contrario, esta locura continuará. Entonces la pasión se sigue multiplicando y no se puede salir de ella.

### **¿Qué es el sexo disciplinado?**

**Sr. SN Goenka:** El sexo disciplinado es aquel en el que no te vuelves loco por el sexo, en el que no eres un maníaco sexual. Si uno sigue huyendo de una relación sexual a otra, no es disciplinado. Si estás con una sola persona, entonces, naturalmente, las relaciones sexuales disminuyen. Si tienes relaciones sexuales con muchos, entonces se multiplica. La ley de la naturaleza es tal. Cuando echas gasolina al fuego, el fuego se multiplica.

### **¿Cuál es la diferencia entre conducta sexual correcta e incorrecta? ¿Es una cuestión de voluntad?**

**Sr. SN Goenka:** No. El sexo ocupa un lugar apropiado en la vida de un jefe de familia. No se debe suprimir por la fuerza, porque un celibato forzado produce tensiones que crean más problemas, más dificultades. Sin embargo, si das libre licencia al impulso sexual y te permites tener relaciones sexuales con cualquier persona cada vez que surge la pasión, entonces nunca podrás liberar tu mente de la pasión. Evitando estos dos extremos igualmente peligrosos, el Dhamma ofrece un camino intermedio, una expresión saludable de la sexualidad que aún permite el desarrollo espiritual, y son las relaciones sexuales entre dos personas comprometidas una con la otra. Y si tu pareja también es meditador de Vipassana, siempre que surja la pasión ambos la observáis, al nivel de las sensaciones corporales tal y como os entrena Vipassana. Esto no es ni supresión ni licencia gratuita. Observando podrás liberarte fácilmente de la pasión. A veces una pareja tendrá relaciones sexuales, pero gradualmente se desarrolla hasta llegar a una etapa en la que el sexo no tiene ningún significado. Esta es la etapa del celibato real y natural, cuando ni siquiera un pensamiento de

pasión surge en la mente. Este celibato proporciona una alegría mucho mayor que cualquier satisfacción sexual. Siempre uno se siente tan contenido, tan armonioso. Hay que aprender a experimentar esta verdadera felicidad.

**¿El quinto precepto es abstenerse de intoxicantes o abstenerse de intoxicarse? Al fin y al cabo, beber con moderación, sin emborracharse, no parece especialmente perjudicial. ¿O estás diciendo que beber incluso un vaso de alcohol es romper sila?**

**Sr. SN Goenka:** Si practicas Vipassana en serio y un día bebes una copa de vino por olvido o en una reunión social, ese día descubrirás que tu meditación es débil. El Dhamma no puede ir acompañado del uso de estupefacientes. Si realmente deseas desarrollarte en el Dhamma, debes mantenerte libre de todo tóxico. Esta es la experiencia de miles de meditadores. Al beber incluso una pequeña cantidad, a la larga se desarrolla un ansia de alcohol. No te das cuenta, pero das un primer paso hacia la adicción, que sin duda es perjudicial para ti y para los demás. Todo adicto empieza por tomar sólo un vaso. ¿Por qué dar el primer paso hacia el sufrimiento?

**¿Por qué beber sólo una copa de vino es una ruptura del sila?**

**Sr. SN Goenka:** Un vaso se vuelve más. Entonces, ¿por qué no decirlo desde el principio?

Una vez que uno se vuelve adicto, es muy difícil salir de la adicción. ¿Por qué no abstenerse de todo lo que sea adictivo?

Otra razón importante es que si alguien que ha dejado toda clase de intoxicantes y está progresando en la meditación toma aunque sea una cantidad muy pequeña de alcohol, inmediatamente sentirá que eso le crea agitación y se sentirá infeliz. No pueden soportarlo.

Entiendan, con la experiencia de tantos que han progresado, que esto va en contra del Dhamma, en contra de la purificación de la mente. La ignorancia hace que se desarrollen impurezas y los estupefacientes están estrechamente asociados con la ignorancia. Ahogan todo tu entendimiento. Sal de ellos lo más rápido posible.

**¿Cuál es la definición de pecado?**

**Sr. SN Goenka:** Todo lo que contamina nuestra mente es pecado. Todas las acciones vocales o corporales que perturban la paz y la armonía de los demás, que dañan a otros, primero contaminan la propia mente. Sólo entonces uno realizará acciones nocivas. Todas estas son acciones pecaminosas.

**Mencionaste que debemos elegir un trabajo o profesión que no cause daño a los demás. Pero el sistema social actual se basa en el engaño y la corrupción. ¿Cómo es posible evitar la corrupción?**

**Sr. SN Goenka:** Es lamentable que haya tanta corrupción y deshonestidad en este país. Sin embargo, esto no significa que nosotros también debamos formar parte de él. Deberíamos seguir el ejemplo del loto que crece en el barro, en el agua, pero se eleva por encima del agua. No se le puede pegar ni una sola gota de agua.

De manera similar, tenemos que vivir una vida pura a pesar de vivir en una sociedad corrupta. Cualquier trabajo que tengamos que hacer, lo haremos honestamente. Será difícil porque todo el ambiente es desfavorable. Esto es exactamente lo que estás aprendiendo aquí.

No importa cuán desfavorable sea la situación, ustedes son sus propios dueños: los dueños de su mente, los dueños de su futuro. Puedes crear un buen futuro para ti. Puedes crear el cielo para todos en lugar del infierno.

Por lo tanto, por muy difícil que sea la situación, no cometeremos ningún acto nocivo y automáticamente el Dhamma comenzará a ayudarnos.

### **¿Por qué le das tanta importancia a la moralidad y al mantenimiento de los cinco preceptos de sīla en los cursos de Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** He visto por varios estudiantes que las personas que no dan importancia a sīla o moralidad, no pueden hacer ningún progreso en el sendero. sīla es el fundamento del Dhamma. Cuando los cimientos son débiles, toda la estructura colapsará. Durante años, estas personas pueden asistir a cursos y tener maravillosas experiencias de meditación, pero en su vida diaria no hay cambios. Siguen agitados y miserables porque sólo están jugando un juego de Vipassana, como han jugado tantos juegos. Esas personas son verdaderos perdedores. Aquellos que realmente quieran utilizar el Dhamma para mejorar sus vidas deben practicar sīla con el mayor cuidado posible.

### **¿Por qué es tan importante mantener los Cinco Preceptos en la tierra del Dhamma?**

**Sr. SN Goenka:** Es importante observar los Cinco Preceptos en todas partes, pero es especialmente importante en la tierra del Dhamma.

La primera razón es que es muy difícil observar estos preceptos en el mundo exterior. En la vida diaria hay muchas razones por las que la gente rompe su sīla . Pero en la tierra del Dhamma, donde hay una atmósfera maravillosa del Dhamma, la influencia de Māra es mucho más débil que en el mundo exterior, así que debes aprovechar esto para fortalecerte en sīla . Si no puedes observar sīla en una atmósfera como ésta, ¿cómo puedes esperar mantener sīla en el mundo? ¿Cómo te desarrollarás en el Dhamma?

En segundo lugar, es meritorio observar sīla en cualquier lugar, pero observar sīla en la tierra del Dhamma es más meritorio. De la misma manera, es perjudicial romper sīla en cualquier lugar, pero romper sīla en la tierra del Dhamma es más perjudicial. Entiende por qué esto es así. Tan pronto como se genera una impureza en la mente, contribuyes con una mala vibración a la atmósfera y no puedes romper ningún sīla a menos que alguna impureza entre primero en la mente y luego se manifieste como una acción nociva del habla o del cuerpo. Si generas ese tipo de vibración en un mercado lleno de vibraciones nocivas para la salud, aportas algo malo a la atmósfera, sin duda. Pero ya está lleno de malas vibraciones, por lo que tu contribución pasa desapercibida, del mismo modo que pasa desapercibida una nueva mancha en una camisa sucia. Pero si generas impurezas mentales en el buen ambiente de un centro, contaminas el ambiente del mismo modo que incluso una pequeña mancha de suciedad estropea una camisa blanca limpia.

La mente no permanece inactiva; genera impureza o pureza. Cuando no generas impureza generas pureza, buenas vibraciones, y estos son tus aportes positivos al ambiente. Después de todo, ¿cómo se convierte la tierra en tierra del Dhamma? Por la meditación de personas de buen corazón generando buenas vibraciones, que impregnan el ambiente. Éste es su dana hacia el centro, y es muy superior al dana material .

Cuantas más personas mediten en un lugar, más fuerte se vuelve la vibración. Y las buenas vibraciones en un centro de Dhamma son útiles no sólo para quienes asisten a los cursos actuales; también se acumulan. Esta atmósfera de Dhamma puro apoyará a los estudiantes durante generaciones, durante siglos. No sabes quién vendrá a tu centro después de cinco o diez generaciones, después de siglos. Qué maravilloso regalo le estás dando a esas personas desconocidas. Tu dana es maravillosa.

Del mismo modo, las vibraciones negativas que generas son dañinas no sólo para los meditadores actuales, sino también para los meditadores futuros que no obtendrán la atmósfera fuerte y buena que deberían. Por eso es importante observar sīla en la tierra del Dhamma. Es fructífero para quien genera buenas vibraciones al observar sīla , y fructífero para los demás ahora y en el futuro. Por lo tanto, observa sīla . Es el fundamento del Dhamma. Mantenga esta base fuerte.

### **¿Por qué hay segregación de sexos en un curso?**

**Sr. SN Goenka:** Esto no habría sido necesario si estuviéramos trabajando con otros tipos de meditación que imponen una buena capa en la superficie de la mente, haciéndote olvidar todo lo que hay en el fondo.

Pero esta técnica es totalmente diferente. Desde el principio inicia una operación de la mente, sacando las impurezas del nivel más profundo. Cuando operas una herida, sólo saldrá pus; no puedes esperar que salga agua de rosas. ¿Qué es el pus de la mente? Ahora el peor pus que tienes es la pasión sexual. Todo el loka en el que vives se llama kāma-loka, el loka donde predomina la pasión sexual. Incluso en el nivel aparente, tu nacimiento se debe al contacto sexual de tus padres. La base de la pasión sexual está en lo más profundo. Y si la pasión sexual sale a la superficie, para el hombre se vuelve más fuerte cuando está en contacto con la vibración de una mujer. Cuando una mujer desarrolla pasión, ésta se fortalece con el contacto con las vibraciones de un hombre. Y si os quedáis entremezclados mientras hacéis esta operación, es peligroso. Te hará daño. En lugar de que surjas de la pasión, hay muchas posibilidades de que multipliques la pasión. Así que será mejor permanecer lo más separados posible. Es esencial.

### **¿Podrías decirnos un poco sobre las cuatro nobles verdades?**

**Sr. SN Goenka:** Una vez más, son muy universales. Nadie puede negar la primera noble verdad: la realidad del sufrimiento. La asociación con indeseables [objetos, personas, situaciones indeseables] y la disociación de lo deseable trae sufrimiento. De modo que la primera noble verdad, la verdad del sufrimiento o la miseria, es universal. La segunda noble verdad, la causa de la miseria, se ve diferente desde dentro que desde fuera. Parece que soy miserable porque sucedió algo afuera que no quería que sucediera, o algo no sucedió según mis deseos. Pero en el fondo, todos pueden darse cuenta de que la miseria que estoy

sufriendo es causada por mi reacción de anhelo o aversión. Me gusta algo y genero antojo. Algo me disgusta y genero aversión. Esta segunda noble verdad es común a todos.

Así también, la manera de salir de la miseria es común a todos, porque tienes que erradicar la raíz de tu miseria, donde comienzan el anhelo y la aversión. En un nivel burdo, una buena manera de hacerlo es practicar sīla , es decir, no realizar ninguna acción, física o verbal, que perturbe o dañe a otros seres, porque simultáneamente te dañará a ti. Entonces trabaja con samādhi ; controla tu mente. Pero el mero control no es suficiente; debes profundizar y purificar tu mente. Una vez que se purifica, el anhelo y la aversión desaparecen y se alcanza la etapa en la que no hay ninguna miseria. Es todo tan científico; La gente lo acepta tan fácilmente. Por supuesto, si seguimos peleando por dogmas, surgen dificultades. Pero yo digo, simplemente practica y verás: ¿estás sufriendo o no? ¿No es ésta la causa del sufrimiento? ¿Y no se erradica practicando de esta manera?

**Quizás a nivel intelectual se pueda llegar a comprender este razonamiento sobre las Cuatro Nobles Verdades, pero ¿cómo es posible explicar, de una manera que sea comprensible para la persona común, que la vida es sufrimiento y que la realización práctica de esta Noble Verdad? ¿La verdad puede conducir a la liberación del sufrimiento?**

**Sr. SN Goenka:** Esto es dukkha ; es una verdad universalmente amarga que no puede eliminarse ignorándola o alejándose de ella. No podemos cerrar los ojos y desear que desaparezca. No podemos dejarlo pasar por ninguna especulación o argumento. Aceptar la realidad de dukkha es aceptar la verdad. Cuando aceptamos la verdad de dukkha , sólo entonces podemos buscar una manera de salir de ella.

¿Puede haber algún impedimento para aceptar la verdad de dukkha ? ¿Qué tan evidente es esta verdad, qué tan claro es este hecho? ¿Cómo las vidas de todos los seres vivos están impregnadas de dukkha ! Ni siquiera podemos imaginar cuán grande es el sufrimiento de todos los seres sintientes. En este pequeño lapso de tiempo mientras estoy ocupado pronunciando estas frases, en esta tierra innumerables seres más pequeños están siendo devorados y aplastados con fauces ensangrentadas; están siendo tragados sin piedad y sin piedad. ¿Podremos alguna vez medir su agonía, su dolor, su dukkha ?

Incluso si dejamos de lado el sufrimiento de los seres sintientes del reino animal, ¿cuán inconmensurable e ilimitado es el dukkha del hombre únicamente? En este único momento de existencia, ¿cuántas personas enfermas en los hospitales del mundo gimen de agonía? ¿Cuántos, habiendo sentido la muerte inminente, lloran en vano, de miedo y angustia? ¿Cuántos, ante la pérdida de su riqueza, su prestigio, su posición, su poder, se sienten acosados en este momento por el dolor? ¿Quién puede tener alguna razón para no aceptar la verdad del sufrimiento mientras vive en este universo donde hay sufrimiento por todas partes?

Ciertamente no queremos decir que en la vida sólo hay dukkha y no hay vestigios de placer alguno. Pero, ¿son realmente los placeres de los sentidos algo que pueda llamarse felicidad? ¿Ese brillo de felicidad no contiene en sí la sombra del dolor? No existe ningún placer sensual que sea permanente, inmutable y eterno. No hay un solo placer en la esfera sensual



que uno pueda disfrutar con satisfacción para siempre. Todos los placeres son impermanentes, están cambiando y deben llegar a su fin. Después de todo, todo lo que es impermanente es insatisfactorio. Cuando nos apegamos a algo porque nos parece placentero, ¡cuán grande es el dolor cuando ese placer ya no existe! el dolor se vuelve intenso.

A los ojos del mundo, una persona puede ser considerada muy feliz o incluso considerarse ella misma muy feliz. ¿Cuánto tiempo disfruta la gente de tales placeres? ¡Cuán rápidamente el brillo momentáneo se convierte en oscuridad! En la medida en que una persona se involucra y se apega a estos placeres, en la misma medida se involucra en el sufrimiento inevitable. Pero aquel que disfruta del placer con desapego - comprendiendo claramente su naturaleza impermanente - siempre está a salvo del sufrimiento cuando el placer termina. Por lo tanto, mientras disfrutamos de estos placeres, si somos conscientes de su naturaleza cambiante y impermanente, si somos conscientes del dukkha inherente en ellos, entonces permanecemos libres del dolor que surge cuando estos placeres terminan. Ver dukkha en nuestros placeres es ver la verdad que destruye dukkha ; ésta es una forma de vida justa que garantiza nuestro bienestar.

El propósito de ver la verdad de dukkha es que tan pronto como el dukkha levanta la cabeza, lo vemos, lo aprehendemos y de inmediato extinguimos el fuego de este dukkha para que no se propague. Si somos conscientes del dukkha involucrado en el apego al placer, entonces no permitiremos que el fuego se propague. Mientras disfrutamos del placer, tenderemos a no ponernos tensos ni excitarnos, y cuando el placer termine, ni siquiera entonces nos sentiremos miserables, porque desde el principio hemos comprendido la naturaleza efímera del placer. Por tanto, el cese del placer no necesariamente se convierte en causa de sufrimiento.

Todo el mundo, sin excepción, experimenta algo de la verdad del sufrimiento, pero sólo cuando el sufrimiento se experimenta y se observa objetivamente, en lugar de permitirse, su verdad se vuelve beneficiosa. Entonces se convierte en una Noble Verdad. Llorar, gemir, retorcerse de dolor debido a algún sufrimiento físico es, sin duda, ver la verdad del sufrimiento, pero observar y comprender el sufrimiento subyacente al aparente disfrute de la risa bulliciosa, el vino y el canto es ver realmente al Noble La verdad del sufrimiento.

Mientras seamos incapaces de observar la naturaleza real de los placeres de los sentidos, seguiremos aferrándonos a ellos, seguiremos anhelándolos y, después de todo, ésta es la causa principal de todo nuestro sufrimiento.

Entonces, si queremos comprender plenamente, comprender plenamente dukkha , entonces tenemos que comprender y considerar la realidad sutil. En el nivel de la experiencia, dentro del marco del propio cuerpo, uno observa la naturaleza transitoria e impermanente de la realidad y así realiza la naturaleza de todo el universo mente-materia. El mundo de los sentidos es impermanente, y todo lo que es impermanente es sufrimiento.

Comprender y observar esta realidad es comprender, apreciar la Primera Noble Verdad; y es esta comprensión de la Noble Verdad del sufrimiento la que puede llevarnos hacia la libertad de todo sufrimiento.

**A menudo somos capaces de comprender y aceptar a nivel intelectual lo que se ha dicho, pero aún así nos perdemos cuál es la causa más profunda de nuestro sufrimiento.**

**Sr. SN Goenka:** En la raíz de todo nuestro sufrimiento siempre hay algún apego, siempre hay algún anhelo. Intentemos comprender el deseo de manera más completa, más completa y más profunda.

Constantemente experimentamos una infinidad de antojos. Vemos una forma con nuestros ojos que parece hermosa y nuestro deseo se estimula. Oímos algo, olemos algo, saboreamos algo, tocamos algo tangible que es agradable y al mismo tiempo lo deseamos. Nuestro apego levanta la cabeza. De manera similar, cuando recordamos algún placer sensorial que nos proporcionó un placer intenso, inmediatamente sentimos deseos de experimentarlo nuevamente. O si imaginamos algún placer sensorial que hasta ahora no hemos experimentado, entonces se manifiesta el anhelo de experimentarlo.

El deseo por los objetos de estos seis sentidos surge porque los objetos de los sentidos nos inquietan. Por lo que no poseemos, surge un fuerte anhelo. Sólo obtenemos insatisfacción con lo que tenemos. Donde hay apego, hay insatisfacción, y donde hay insatisfacción, tiene que haber apego. La insatisfacción con lo que es y el anhelo por lo que no es, ambos nos mantienen miserables.

Incluso si nos diéramos cuenta del sufrimiento de la codicia y el apego a nivel intelectual, aún así no podríamos salir de esta miseria por medio de tal conocimiento intelectual. A lo largo de la vida, hemos estado involucrados en un espíritu de competencia codiciosa. Desde pequeño, el deseo constante ha sido adelantarse a los demás. En el loco espíritu de competencia, la vida se ha convertido en una ley de la jungla donde prevalece la supervivencia del más fuerte. La vida se ha vuelto tensa y llena de inquietud y esfuerzo.

Pero, ¿dónde encontramos felicidad y bienestar en esta carrera de ratas, cuando antes de alcanzar el objeto de nuestro deseo, nos perturba el descontento? En nuestros esfuerzos por lograrlo, perdemos el equilibrio de nuestra mente. Y una vez logrado nuestro logro, en lugar de disfrutar de la satisfacción de la posesión, nos agitamos aún más por adquirir más, por atesorar más.

Toda esa actividad, que en sus inicios engendra ansiedad, inquietud, tensiones, sufrimiento; lo que trae más de estos estados mentales indeseables a medida que se expande; y cuál termina en más sufrimiento: ¿cómo podría este aparente progreso a nivel material marcar el comienzo de una era de paz y prosperidad?

Esto no significa que los jefes de familia deban evitar toda actividad material y pasar la vida en la pobreza. La gente debe trabajar para eliminar su propia pobreza y también la de los demás. Realmente deberían trabajar duro pero también mantener una mente equilibrada mientras trabajan. Si, bajo la influencia del apego y el anhelo, perdieran su dignidad humana, su paz y su equilibrio, a pesar de haber acumulado riqueza material, ciertamente no habrían alcanzado ninguna felicidad real. Para alcanzar la verdadera felicidad, uno debe mantener el equilibrio de la mente, la razonabilidad de la mente.

La enfermedad del apego y la competencia se propaga como una enfermedad infecciosa y continúa propagándose constantemente por toda la humanidad. La humanidad pierde así la paz y la tranquilidad. Esta competencia y deseo desmesurados se convierten así en caldo de cultivo para nuestra miseria, no para nuestra felicidad. La paz reside en mantenerlo a raya. La paz está en mantenerla a distancia, la paz está en mantenernos a nosotros mismos fuera del alcance de los tentáculos del deseo desmesurado y de la competencia inútil, y en mantener nuestra mente siempre equilibrada y ecuánime.

### **Déjame preguntarte sobre el sufrimiento. ¿Qué pasa con los niños que sufren mucho dolor físico? No tienen control sobre su sufrimiento.**

**Sr. SN Goenka:** Los padres son responsables de la alegría, la felicidad o la miseria del niño, en la etapa inicial. Necesitan darles un buen ambiente. Si los padres están todo el tiempo agitados, peleando, sintiendo ira, odio, esto, aquello, entonces toda la atmósfera de la familia es tal que el niño no puede experimentar lo que es la verdadera felicidad.

En la actualidad, hay tantos tipos diferentes de explotación en marcha, por lo que la gente duda sobre cualquier tipo de meditación, sea cual sea. Pero dentro de unos años, cuando más y más personas comiencen a experimentarlo, se convertirá en parte de la vida de la sociedad. Ahora tenemos nuestras escuelas, colegios, gimnasios y hospitales: todo eso es necesario para la sociedad. De la misma manera los centros Vipassana se volverán necesarios para la sociedad. Los niños irán a estos centros, no necesariamente durante diez días. Simplemente comenzarán observando su respiración durante unos minutos. Se convertirá en parte de su enseñanza en la escuela.

En la India existe un período escolar que se llama PT, “entrenamiento físico”. Yo digo, ¿por qué no tener también “MT”, unos minutos de entrenamiento mental? Diez minutos son suficientes y todo el día funciona mucho mejor. Algunas de las escuelas han iniciado esto y están obteniendo muy buenos resultados. Esto se volverá muy popular; es probable que suceda. Algunas personas lo toman como una religión, una secta o un dogma, por lo que, naturalmente, hay resentimiento y oposición. Pero Vipassana sólo debe tomarse como ciencia pura, la ciencia de la mente y la materia, y un ejercicio puro para mantener la mente sana. ¿Cuál podría ser la objeción? Y está muy orientado a resultados, porque empieza a dar resultados aquí y ahora. La gente empezará a aceptar esto.

Siempre hay dificultades iniciales: cuando se pone en marcha un centro de Vipassana, los vecinos pueden decir: "Oh, ¿quiénes son estas personas? ¿Qué van a hacer aquí?". Pero después de uno, dos, tres años, descubren que es algo tan bueno que también les ayuda. Algunos de ellos vendrán y participarán, y se empezará a correr la voz. Así ha sucedido en todos los centros. El año inicial hay un poco de confusión. El segundo y tercer año, los vecinos empiezan a cooperar. Seguramente se extenderá.

### **Ante estas situaciones que nos encontramos a diario, ¿cuál es la manera de acabar con el sufrimiento y la agitación que hay en nosotros?**

**Sr. SN Goenka:** Si algo surge debido a una determinada causa, ciertamente puede ser erradicado erradicando la causa. Hemos visto que el sufrimiento surge debido al deseo y la

aversión. Si estos se eliminan por completo, entonces, como es natural, también se eliminará el sufrimiento.

Es fácil aceptar esta verdad en el nivel teórico, pero muy difícil realizarla en el nivel experiencial. Y a menos que uno experimente en la práctica la erradicación de las causas, el fin resultante del sufrimiento nunca podrá alcanzarse. Una persona verdaderamente liberada no se limita a exponer la teoría de la erradicación del sufrimiento; él muestra el camino para lograr este fin. Por tanto, la manera de salir de la miseria es esencialmente práctica, no meramente teórica.

Para erradicar las fuentes del sufrimiento (el deseo y la aversión) es necesario saber cómo y dónde surgen. A través de la experiencia personal, una persona liberada descubre y luego enseña que siempre surge cuando hay una sensación. Y surge una sensación cada vez que hay contacto de un objeto sensorial con una puerta sensorial de visión material con los ojos; del sonido con los oídos; del olor con la nariz; del gusto con la lengua; de contacto con el cuerpo; del pensamiento con la mente.

Debemos erradicar el anhelo y la aversión en su origen, es decir, donde surge la sensación. Para ello, debemos desarrollar la capacidad de ser conscientes de todas las sensaciones del cuerpo. Para ello, debemos entrenar nuestra mente para que se vuelva lo suficientemente aguda y sensible como para sentir las sensaciones en todos los niveles. Junto con esta conciencia distinta, también debemos desarrollar la facultad de mantener la ecuanimidad hacia todas las sensaciones: agradables, desagradables y neutrales. Si mantenemos esta conciencia y ecuanimidad, ciertamente no reaccionaremos; cuando surge la sensación, uno no volverá a generar anhelo o aversión.

**Hoy en día, mucha gente está adoptando la idea de que las verdades son múltiples, que hay muchos tipos diferentes de verdad, que la verdad es algo creado por los humanos y que no existe una verdad definitiva. Sin embargo, Vipassana, tal como yo lo entiendo, parece apuntar hacia una comprensión de la verdad como algo absoluto. Desde la perspectiva de Vipassana, ¿qué es la verdad?**

**Sr. SN Goenka:** Tiene toda la razón cuando dice que, en general, los seres humanos han creado la verdad. Diferentes personas tienen diferentes puntos de vista. Los seres humanos son seres intelectuales, y en el nivel del intelecto (razonamiento, lógica) alguien dirá: “Quizás esto sea así. Parece ser así. Esto parece lógico”. Alguien más dirá: “No, esto no es lógico, eso es lógico”. Todas esas percepciones se encuentran en el nivel intelectual, y el intelecto tiene su propia limitación: difiere de persona a persona.

Pero existen leyes básicas de la naturaleza: por ejemplo, el fuego quema. ¿Qué tiene esto que ver con el intelecto? Es simplemente la verdad. Si pones la mano en el fuego, arde. Si no arde, no es fuego, aunque puede ser otra cosa. Esta es la ley de la naturaleza, que todos pueden experimentar. No es el juego intelectual de alguien: es la verdad.

La meditación Vipassana trabaja con la verdad real, que todos pueden experimentar. Vipassana no es un juego intelectual. Tampoco es un juego emocional o devocional. Este es otro tipo de verdad que crean los seres humanos: “Tengo una gran devoción por Buda, así que todo lo que dice Buda es la verdad”. “Tengo una gran devoción por Jesucristo”, y diré:

“Todo lo que Jesucristo dijo es verdad”. Estos son juegos devocionales y también varían de persona a persona.

De modo que las verdades que se basan en la devoción o las verdades que se basan en el intelecto siempre serán diferentes. No pueden ser iguales. Pero la verdad basada en la experiencia real seguirá siendo la misma.

Vipassana da importancia a la experiencia real. La verdad experimentada por cada individuo es la verdad para esa persona.

Ahora hay niveles de experiencia; es posible que uno no pueda experimentar una verdad particular ahora. Pero a medida que uno profundiza en su interior, experimentando, experimentando y comienza a experimentar cosas más sutiles, entonces todos experimentarán la misma realidad sutil en un nivel más profundo. No es que sólo una persona particularmente dotada pueda experimentarlo: la ley de la naturaleza es la misma para todos.

Cualquiera que ponga la mano en el fuego se quema. El fuego no discriminará a un hindú, un musulmán, un cristiano o un judío. Las impurezas de la mente actúan de la misma manera: si generas ira, odio, mala voluntad, animosidad, pasión, miedo, ego, preocupación, ansiedad (cualquier impureza en la mente) te hará miserable, hará que todos se sientan miserables. El resultado es el mismo para un indio o un ruso, un europeo o un americano. La ley de la naturaleza no discrimina, no favorece. Esta es la verdad, la verdad eterna, para todos, en todo momento, pasado, presente y futuro.

De manera similar, si la mente está libre de estas impurezas, si uno no genera ira y la mente está libre de negatividad, si la mente es pura, notaremos que la mente se llena de amor, de compasión y buena voluntad. Estas buenas cualidades surgen naturalmente en una mente pura. Y cuando estas cualidades saludables están en la mente, uno naturalmente se siente muy pacífico, muy armonioso. Nuevamente, esta es una ley de la naturaleza. No importa si eres musulmán, hindú o cristiano; blanco, negro o amarillo, no importa.

La pureza de la mente nos hace sentir muy felices, en paz y armoniosos. Podemos pertenecer a cualquier comunidad, cualquier religión, cualquier secta o ninguna en absoluto. Vipassana está más allá de todas las religiones, más allá de todas las sectas, más allá de todas las creencias, más allá de todos los dogmas o cultos. Es una ciencia pura de la mente y la materia: de cómo interactúan, de cómo siguen influyéndose y siendo influenciados mutuamente. Esta realidad no debe aceptarse en el nivel intelectual, ni en el nivel devocional; tiene que ser experimentado por cada individuo.

Supongamos que nunca he experimentado la quema del fuego. Puede que lo haya entendido intelectualmente porque otros han dicho: “Si pones tu mano en el fuego, arderá”. Pero una vez que he puesto mi mano sobre el fuego y encuentro que arde, naturalmente mantendré mi mano alejada del fuego después. De la misma manera, si entendemos intelectualmente que todas estas negatividades nos hacen infelices, esto es una comprensión intelectual. Pero cuando profundizas en tu interior, puedes experimentar esta verdad por ti mismo: “Mira, ha surgido la ira y me he agitado mucho. Ha surgido la pasión, me he agitado mucho. Cuando surge cualquier impureza, me pongo muy agitado, muy irritado, muy miserable”. Lo estás

experimentando . Y cuando lo experimentes directamente, la próxima vez tendrás más cuidado de no generar tanta negatividad: “Mira, esto es como el fuego. Si genero ira, arde.

Esto no es un sermón, no hay devoción involucrada: es un hecho, un hecho duro de la vida. Si contaminas tu mente, la naturaleza, la ley de la naturaleza, comienza a castigarte en ese mismo momento. No esperará hasta después de la muerte y te llevará al infierno. Sufres los dolores del infierno ahora. Te vuelves tan miserable. De manera similar, si mantienes tu mente pura, llena de amor, compasión y buena voluntad, comenzará a darte la recompensa aquí y ahora. Mira, tu mente es pura, sin negatividad: te sientes tan en paz, tan feliz. Tan sencillo.

Eso es todo Vipassana, simplemente seguir la ley de la naturaleza. Y practicando, practicando; experimentando, experimentando, uno comienza a cambiar el patrón de comportamiento de la mente.

Salir de la miseria y vivir una vida feliz: todo el mundo quiere esto, pero no sabe cómo hacerlo. Mediante la práctica de Vipassana llegas a lo más profundo de tu mente, donde comienza la miseria real debido a estas negatividades, donde la felicidad real se experimenta debido a la ausencia de estas negatividades, y una vez que comienzas a experimentar estas cosas por ti mismo, se produce un cambio. sucede automáticamente en tu mente. Vives una vida mejor. Todos viven una vida mejor.

### **¿Podemos combinar dos o más técnicas de meditación?**

**Sr. SN Goenka:** Puedes combinar tantas técnicas como quieras, pero no las combines con Vipassana. Vipassana es una técnica única y combinarla con cualquier otra cosa no te ayudará. Incluso puede hacerte daño. Mantén Vipassana pura. Otras técnicas sólo dan un barniz a la superficie de la mente. Pero Vipassana hace una operación quirúrgica profunda; saca complejos de lo más profundo de la mente. Si lo combinas con cualquier otra técnica, estás jugando a un juego que puede resultarte muy perjudicial.

### **¿Por qué es perjudicial mezclar técnicas?**

**Sr. SN Goenka:** Cada rito, ritual o ceremonia no es más que una forma corrupta del Dhamma puro. Si la gente mantiene esta cosa corrupta junto con la pureza de Vipassana, los rituales volverán a predominar en su mente: "Eso es más importante. Soy un jainista, hindú y budista tradicional, así que eso debe estar ahí". No pueden obtener el beneficio real de Vipassana.

Otra razón es que entre una persona iluminada y otra hay una gran brecha. Durante ese intervalo la técnica desaparece, pero las palabras de alguna manera permanecen, aunque se pierde el significado real. Y sin práctica, incluso el Dhamma puro enseñado por una persona iluminada se convertirá lentamente en una secta.

Para el jefe de una secta, el número de seguidores es importante y el objetivo es aumentar este número. Para él, no es importante que la gente obtenga un beneficio real o no. Si uno de los seguidores pide una técnica, explicará las palabras que quedan a su manera, y dará una técnica sin comprender el significado real de esas palabras. Su deseo es mantener felices a los seguidores dentro de su secta. Y ahora eso comienza y la gente se apega mucho: "Esto lo

da nuestro maravilloso ācariya, quien definitivamente está en contacto con una persona iluminada, así que lo que dice está perfectamente bien".

El Dhamma se contamina porque las cosas las inician estas personas que no saben cómo purificar la mente en lo profundo. Encuentran alguna fórmula aquí o allá y empiezan estas cosas. Si estos se añaden a Vipassana, se contaminará. Entonces la eficacia de este Dhamma puro definitivamente se perderá.

Ahora ¿qué se agregará? Si alguien quiere calmar la mente, se le dirá: "Está bien, será mejor que recites esta palabra". Y la palabra dada es el nombre de quien inició esta secta en particular, "...porque es una persona iluminada". Entonces cada secta repetirá un nombre particular. Ahora uno se tranquiliza porque se repite esta palabra. Piensan: "Ah, nuestra tradición es maravillosa. Da mucha paz". Pero se han perdido la verdadera esencia del Dhamma.

¿Qué es el Dhamma? El propósito es salir de la rueda, del proceso de nacimiento y muerte. Cada vez que generas un sankhāra al reaccionar ante una sensación placentera o desagradable, estás dando un empujón a esta rueda. Si no llegas a ese lugar donde se originan el anhelo y la aversión y, en cambio, trabajas en el nivel superficial, entonces continúa el proceso de multiplicar tu miseria, tu anhelo y tu aversión. Cuando recitas una palabra, sólo la recita el nivel superficial de tu mente. En el fondo, todo el proceso es el mismo.

Ahora bien, si añades esto a Vipassana, ¿qué pasa? Cada palabra tiene su propia vibración, y si sigues recitando la misma palabra, todo tu cuerpo queda envuelto en la vibración que has creado. Es bueno a nivel superficial; Funciona como un escudo para que no entren malas vibraciones. Pero te has olvidado de trabajar con tu propia vibración.

La técnica de Vipassana consiste en cambiar el patrón de hábitos en el nivel más profundo de la mente. Cuando repites una palabra no estás cambiando el patrón de hábitos, porque no sabes qué vibraciones hay cuando algo es placentero o desagradable. No sabes cómo estás reaccionando a las vibraciones naturales que siguen trabajando en lo más profundo de tu cuerpo y mente. Acabas de levantar un buen escudo de vibraciones artificiales creadas. Te has creado un obstáculo.

¿Qué otros tipos de contaminación existen? Puedes sentarte e imaginar algo y tu mente se concentra en esta imagen. Ahora bien, ¿cómo llegarás a la etapa en la que observes que el anhelo y la aversión surgen en el nivel más profundo? Has desviado tu mente consciente hacia un objeto imaginado y te has olvidado por completo de tu mente inconsciente.

Hay otra dificultad: toda la técnica consiste en examinar la realidad dentro de uno mismo desintegrando todo el fenómeno de la mente y la materia. Sólo entonces podrás alcanzar la etapa que está más allá de la mente y la materia. Y ahora estás creando otra ilusión, una forma imaginaria que está integrada y no haces nada para desintegrarla. ¿Cómo se puede salir de la ignorancia? Toda esta realidad integrada es ignorancia, te hace sentir que esto es "yo, mío". Sólo cuando eso se desintegre y disuelva podrán comprender que todo son partículas subatómicas, ondas y vibraciones. Cuando llegas a esa etapa, descubres que toda la estructura mente-materia carece de esencia.

Así que aquellos que entienden apropiadamente el Dhamma deben tener cuidado. No debes agregar nada simplemente para complacer a los seguidores de creencias o filosofías tradicionales.

El Dhamma es tan completo; no hay nada que agregar: kevalam paripu nn am . Es parisuddham , es decir, no se trata de sacar nada. Mantenlo paripu nn a y parisuddha y obtendrás todos los beneficios.

### **¿Qué opinas sobre la superación personal mediante la programación mental, mediante la autohipnotización?**

**Sr. SN Goenka:** Bueno, hipnotizar es hipnotizar. Puede que te beneficie por un corto tiempo, pero el patrón de hábitos de la mente en el nivel más profundo permanece como está. Tienes que cambiar la profundidad de la mente, la raíz de la mente. El patrón de hábitos de la mente debe cambiarse totalmente y para ello hay que trabajar en el nivel raíz. Vipassana actúa a nivel de raíz.

### **¿Se puede permitir a las personas que no son cabezas de familia durante el curso de Vipassana realizar algunas de las prácticas diarias obligatorias de su propia religión durante un período corto, como sāmāyika, pratikramana, sandhyā, etc.?**

**Sr. SN Goenka:** Esto sería perjudicial. Comprenda: Los nombres de las prácticas que se utilizan aquí ( sāmāyika, pratikrama na , kāyotsarga, sandhyā ) son todas palabras del Dhamma puro, de Vipassana. Pero hoy la esencia se ha perdido; lo que están representando es sólo un caparazón sin vida.

Por ejemplo: en el nacimiento del Ganges el agua es muy pura, pero se vuelve más sucia a medida que el río desciende. Cuando llega al mar, el agua está tan contaminada que no se puede beber ni lavar ropa en ella. Ahora bien, lo mismo se encuentra en el Dhamma: comienza con una pureza cristalina, pero a medida que desciende, entra todo tipo de contaminación y luego no sirve de nada.

El Dhamma debe mantenerse en su pureza. A las personas que realizan estos ritos y rituales se les debe hacer comprender cuál es su rito.

Una palabra que se utiliza es sāmāyika . El significado literal de esto es que la mente se vuelve ecuánime. ¿Qué hacen por este sāmāyika ? Se sientan y repiten una fórmula establecida durante cuarenta y ocho minutos. Ahora te sientas aquí durante una hora, así que has dado más sāmāyika , en lo que al tiempo se refiere.

Pero en esos cuarenta y ocho minutos repiten cierta fórmula sin entender que esto lo hace la superficie de la mente, la parte consciente de la mente. Al desviar la mente hacia un objeto (la recitación de una determinada palabra), uno siente que la mente se vuelve ecuánime. ¿Qué parte de la mente? Sólo la superficie de la mente. La totalidad de la mente debe volverse ecuánime y entonces será sāmāyika .

Toda la masa de la mente está agitada todo el tiempo. Aunque la superficie se ha calmado, en lo más profundo hay agitación: anhelo y aversión. Desde el principio, Vipassana te ayuda a trabajar en esa profundidad y a hacer ecuánime el nivel más profundo de la mente. Cuando la



gente comprende que Vipassana no es más que sāmāyika , el problema desaparece. El apego a ritos, rituales, ceremonias, tu fórmula particular, todo eso es la contaminación del agua del Ganges.

De manera similar, otra palabra, kāyotsarga , significa erradicar el apego hacia este cuerpo. ¿Ahora que haces? Nuevamente te sientas y comienzas a recitar una fórmula establecida. En el nivel consciente recitas esa fórmula y sientes que estás haciendo kāyotsarga . Vipassana te lleva al estado en el que no tienes apego ni siquiera a la más pequeña partícula de tu cuerpo. Queda muy claro: Vipassana es kāyotsarga .

Lo mismo ocurre con pratikrama n a . La palabra pratikrama n a significa regresar. Ahora te sientas por un momento y recuerdas: "Hoy hice estas acciones nocivas a nivel físico, mental y vocal. Oh, fue malo. En el futuro no las haré". Es bueno, pero ¿qué parte de la mente hace eso? De nuevo, sólo la superficie de la mente.

En lo profundo del nivel inconsciente, estás cometiendo los mismos errores que quieres rectificar. El anhelo y la aversión están ahí; estas son las raíces. Si no puedes eliminarlos, toda purificación de la mente a nivel superficial no es realmente pratikramana, que es volver al estado original de pureza.

El Iluminado dijo que la mente por sí misma es pura: mantén alejadas las impurezas y será pura. Cuando la mente está en su naturaleza pura y natural, si de repente surge una sensación desagradable y comete el error de desarrollar aversión hacia ella, entonces se ha salido de su propio límite: atikramana . Recuerdas: "Oh, ha ido más allá de su límite. Tráelo de vuelta al límite donde no hay aversión. Oh, ha ido hacia el anhelo. Tráelo de vuelta al límite donde no hay anhelo". Eso es pratikramana . Y esto es lo que estás haciendo en Vipassana. Si animamos a la gente, diciendo: "Está bien, porque has hecho un voto, continúa", entonces les estamos perjudicando.

Otra palabra utilizada es sandhyā . Un significado literal es que el día y la noche se unen. Un significado más profundo es samyak-dhyāna , meditar de manera adecuada. La forma correcta significa que toda tu mente debe concentrarse con pureza; Este es Sandhyā . ¿Y qué se está haciendo ahora? En nombre de sandhyā recitas ciertos mantras durante unos minutos; y has terminado tu trabajo. Vipassana os da samyak-dhyāna , el verdadero sandhyā . Las personas que participan en ritos y rituales entenderán todo esto siempre que les digas: "Trabaja en esto. Suspende el juicio durante diez días. Si continúas haciendo tus ritos no entenderás lo que se enseña aquí".

Me he encontrado con algunos casos en los que las personas practican Vipassana durante algún tiempo y también siguen sus propios ritos y rituales. Cuando se obtiene algún beneficio gracias a la práctica de Vipassana, piensan: "Este beneficio se debe a mi rito. Soy tan perfecto en mis ritos y rituales". No entienden que el beneficio es cien por ciento gracias a Vipassana. Tus ritos, rituales y ayunos no tienen sentido. Sólo si los dejas a un lado y luego lo intentas, podrás dar una evaluación real del Dhamma.

Entonces surge la pregunta de que durante el curso alguien podría hacer estos ritos. Bueno, si él ha trabajado con todos sus ritos y rituales y se ha ido, ¿qué podemos hacer? Incluso si lo

descubres más tarde, no tenemos ningún bastón para perseguirlo. Él o ella ha perdido todas las ventajas de Vipassana.

Pero si uno llega a saber que un estudiante en particular continúa practicando todos esos ritos y rituales durante un curso, entonces, con mucha compasión, dígame: "No, es perjudicial. Tienes que detenerlo. Has hecho el voto de no mezclarlos". cosas, al menos durante estos diez días. No lo hagas". A pesar de las repetidas advertencias, si alguien no está de acuerdo, pídale con mucha compasión que se vayan. Debes ser muy estricto. Hay compasión en esta disciplina. Eres estricto para ayudar a los demás, no para complacerte a ti mismo. Con gran compasión sé estrictos.

### **¿Pueden los estudiantes continuar Vipassana junto con sus ritos y rituales después de abandonar el curso?**

**Sr. SN Goenka:** Si empiezan a comprender: "Éste es un cascarón vacío y Vipassana es la verdadera esencia, pero no puedo desprenderme del cascarón vacío", entonces al menos deberían mantener a los dos separados. Haz estos ritos y rituales, luego deja un espacio y haz Vipassana más tarde. Pueden seguir así, aunque no es saludable. Pero a medida que crecen tienen que salir de estos ritos y rituales. Los ritos y rituales no pueden ir acompañados de Vipassana.

### **¿Por qué no vivimos en un estado de paz?**

**Sr. SN Goenka:** Porque falta sabiduría experiencial. Una vida sin sabiduría proveniente de la propia experiencia directa es una vida de ilusión, que es un estado de agitación, de miseria. Nuestra primera responsabilidad es vivir una vida sana, armoniosa, buena para nosotros mismos y para todos los demás. Para hacerlo, debemos aprender a utilizar nuestra facultad de autoobservación, de observación de la verdad.

### **¿Cuál es el punto de buscar la paz interior cuando no hay paz en el mundo?**

**Sr. SN Goenka:** El mundo será pacífico sólo cuando sus pueblos sean pacíficos y felices. El cambio tiene que comenzar con cada individuo. Si la selva está marchita y quieres devolverle la vida, deberás regar cada árbol de esa selva. Si quieres la paz mundial, debes aprender a ser pacífico tú mismo. Sólo entonces podrás traer la paz al mundo.

### **El sufrimiento, la guerra y los conflictos son tan antiguos como la historia. ¿Crees realmente en un mundo de paz?**

**Sr. SN Goenka:** Bueno, incluso si algunas personas salen de la miseria, es bueno. Cuando todo está oscuro y una lámpara comienza a iluminar, es bueno. Y así, si una lámpara se convierte en diez lámparas, o veinte lámparas, la oscuridad se disipará aquí y allá. No hay garantía de que el mundo entero se vuelva pacífico, pero cuanto paz puedas lograr tú mismo, estarás ayudando a la paz del mundo.

### **¿Tiene alguna opinión sobre temas como el hambre y la guerra nuclear?**

**Sr. SN Goenka:** Se trata de cuestiones muy importantes en la sociedad; no puedes cerrar los ojos y huir de ellos en nombre de Vipassana o en nombre de cualquier meditación. Como dijo Buda: "Uno no puede practicar el Dhamma, no puede practicar la meditación si tiene

hambre”. Entonces, este es un tema muy importante. Toda guerra es dañina; La guerra nuclear es mucho más dañina. Pero entonces el simple hecho de tener el objetivo ideal de mantener a la sociedad alejada de tales guerras no ayudará. Cada individuo tiene que salir de las tensiones internas. Las tensiones en la sociedad, la tensión en la nación, la tensión entre nación y nación, individuo e individuo, se deben todas a la impureza en las mentes de los individuos.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, edición de junio de 1986)

### **¿Cómo resuelve Vipassana los problemas de la sociedad?**

**Sr. SN Goenka:** Después de todo, la sociedad no es más que un grupo de individuos. Para resolver los problemas de la sociedad, primero se deben resolver los problemas del individuo. Queremos la paz en el mundo, pero no hacemos nada por la paz del individuo. ¿Cómo es esto posible? Vipassana hace posible que el individuo experimente paz y armonía. Vipassana ayuda a resolver los problemas del individuo. Así es como la sociedad comienza a experimentar paz y armonía. Así se empiezan a solucionar los problemas de la sociedad.

### **¿No está la sociedad influenciada por las acciones de unos y otros?**

**Sr. SN Goenka:** Por supuesto. Estamos influenciados por las personas que nos rodean y por nuestro entorno, y seguimos influyéndolos también. Si la mayoría de la gente, por ejemplo, está a favor de la violencia, entonces habrá guerra y destrucción, lo que causará sufrimiento a muchos. Pero si la gente empieza a purificar sus mentes, entonces la violencia no puede ocurrir. La raíz del problema está en la mente de cada ser humano individual, porque la sociedad está compuesta de individuos. Si cada persona empieza a cambiar, entonces la sociedad cambiará y la guerra y la destrucción se convertirán en acontecimientos raros.

### **Si el Dhamma debe vivirse en la vida personal, ¿cómo se logrará la felicidad a nivel comunitario en la sociedad?**

**Sr. SN Goenka:** Estas enseñanzas ciertamente prevalecerán a nivel comunitario. Al primer curso asistieron sólo 14 personas, pero fue un gran comienzo para un país que había perdido completamente Vipassana. Esos 14 se convirtieron en 24, luego en 50 y luego en 100 y ahora hay muchos centros en todo el mundo. El centro de Igatpuri, que es el centro principal, Dhammagiri, recibe ahora solicitudes de entre 1.000 y 2.000 personas por curso, mientras que sólo tiene capacidad para entre 600 y 700 personas. Vipassana está creciendo rápidamente y llegará un momento, como fue en el pasado, en el que se abrirán centros de meditación en ciudades, pueblos y aldeas y el trabajo se desarrollará a nivel comunitario, así como los gimnasios y akhadas son importantes en las aldeas, pueblos y ciudades. ciudades para mantener el cuerpo en forma y saludable.

### **¿Por qué llama a su enseñanza un “arte de vivir”? ¿Y cómo se puede utilizar la meditación como herramienta para crear una sociedad mejor?**

**Sr. SN Goenka:** Toda la enseñanza de Buda es un arte de vivir. Si uno vive la vida de sila , de moralidad, esto en sí mismo es un arte de vivir. Pero vivir una vida ética y tener muchas reacciones negativas en la mente también te hace infeliz. Así, controlando la mente y purificándola (samadhi y pañ ñ a) , junto con sila , uno vive una vida muy pacífica y

armoniosa. Cuando uno vive una vida de negatividad, permanece tenso por dentro y no da nada más que tensión a los demás. Cuando uno vive una vida pacífica y armoniosa, genera paz y armonía para los demás también. Es por esta razón que Sayagyi solía llamar a las enseñanzas de Buda un arte de vivir, una forma de vida, un código de conducta.

En mi propia vida, antes de conocer a Sayagyi, descubrí que la tensión era tan horrible que seguía siendo miserable y hacía miserables a los demás. Al entrar en el Sendero, me sentí muy aliviado. Comencé a vivir una vida mejor, más beneficiosa para los miembros de mi familia, para mis amigos y para la sociedad. Entonces, si un individuo permanece lleno de negatividad, la sociedad sufre. Si un individuo cambia para mejor, tiene un efecto positivo en la sociedad.

### **¿Qué papel ves para los meditadores de Vipassana en el área de la acción social, como ayudar a otros en el mundo: los pobres, los hambrientos, los sin hogar o los enfermos?**

**Sr. SN Goenka:** Ayudar a los demás es absolutamente esencial para toda persona del Dhamma. Para alguien que medita, por supuesto, el objetivo principal es purificar la mente. Pero una indicación de que la mente se está purificando es que surge la voluntad de ayudar a los demás. Una mente pura siempre estará llena de amor y compasión. Uno no puede ver a la gente sufriendo a su alrededor y decir: "No me importa. Estoy trabajando por mi propia liberación". Este tipo de actitud muestra una falta de desarrollo en el Dhamma. Si uno se está desarrollando en el Dhamma, entonces, naturalmente, en cualquier capacidad, con cualquier habilidad que tenga, en cualquier campo en el que pueda servir, debe servir. Pero cuando estás sirviendo a personas en diferentes campos sociales, en una escuela, un hospital o alguna otra institución, puedes desarrollar esta locura: "Ahora que realmente he purificado mi mente y estoy dando todo mi tiempo para servir a la gente, la purificación El proceso continuará por sí solo. Debería dejar mis sesiones matutinas y vespertinas porque ahora estoy haciendo mucho trabajo y estoy haciendo un gran servicio social". Este es un error serio.

Con verdadera pureza mental, cualquier servicio que prestes será fuerte, eficaz y fructífero. Sigue purificando tu mente, sigue examinando si tu mente realmente se está purificando y sigue sirviendo a la gente sin esperar nada a cambio.

### **¿Puede la gente involucrarse en temas sociales y aun así dedicar tiempo a hacer Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** "Dedicar tiempo a Vipassana" es sólo cuando te unes a un curso como este durante diez días. A partir de entonces, es parte de tu vida. Puedes llevar una muy buena vida como trabajador social (estás sirviendo a la gente), pero servirás mucho mejor a la gente si te sirves a ti mismo. Si mantenéis vuestra mente pura y llena de paz y armonía, descubriréis que vuestro servicio es muy positivo y eficaz. Pero en el fondo, si permaneces agitado, no hay paz en ti y entonces cualquier servicio que prestes no será tan eficaz.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, edición de junio de 1986)

**Si nos distraemos con la meditación, ¿no le estamos quitando la energía que deberíamos dedicar a rectificar los males sociales rampantes en nuestro planeta?**

**Sr. SN Goenka:** La meditación Vipassana es sólo para este propósito. Un meditador de Vipassana no se vuelve egoísta pensando: "Sólo estoy trabajando por mi liberación, por mi felicidad". A medida que avanzas en el camino y la mente se vuelve cada vez más pura, naturalmente comienza la volición: "Que más y más personas obtengan esta maravillosa técnica, que más y más personas salgan de sus impurezas". Este amor y compasión es parte de la técnica, de la enseñanza de esta técnica. No te preocupes porque escaparás de tus responsabilidades. Cumplirás con tus responsabilidades mucho mejor que sin Vipassana.

(Cortesía: Boletín Internacional Vipassana, edición de octubre de 2012)

**Ahora hay muchos centros Vipassana diferentes en todo el mundo, pero la miseria, las luchas, las guerras, etcétera, están aumentando. ¿Hay algo mal en Vipassana? ¿No puede Vipassana hacer que el mundo sea pacífico? Si no podemos detener las guerras, el futuro seguramente estará en ruinas. ¿Qué más podemos hacer por el bien de la paz mundial?**

**Sr. SN Goenka:** Si hay paz dentro de cada persona, seguramente habrá paz en el mundo. A menos que haya paz interior, no se puede esperar paz en el mundo. Vipassana enseña la paz dentro del individuo para que se extienda como paz en el mundo.

Sin confundir tu mente con todas esas preguntas, continúa meditando y asegúrate de obtener el beneficio tú mismo. Si usted obtiene el beneficio, otros también se beneficiarán. Y así habrá paz. Si cada vez más personas practican Vipassana, habrá mayores posibilidades de lograr la paz mundial. No puede haber paz mundial a menos que haya paz dentro de los seres humanos individuales.

Si cada vez más personas practican Vipassana, si más y más personas viven una vida pacífica, nos acercaremos más a la paz mundial.

Lo mejor es que quienes han tomado cursos sigan progresando en el camino. Y los que no, deberían hacer un curso de 10 días y ver el resultado. El resultado siempre es obvio. El resultado siempre es bueno. ¡Sigue practicando y sigue ayudando a otros a desarrollarse en el camino!

En lugar de involucrarte en todo tipo de preguntas, ¡practica! Practica para tu bien. Practica por el bien de los demás. Practica por el bien de todo el país. Practica por el bien del mundo entero. ¡Práctica práctica práctica!

**¿Qué pasa con la corrupción, que aumenta día a día?**

**Sr. SN Goenka:** La gente ha olvidado las leyes de la naturaleza. Si estas mismas personas comienzan a observar la verdad dentro de sí mismas, les resultará imposible vivir una vida corrupta.

**Hay gran agitación en algunas partes de la India y también violencia en todo el mundo. ¿Puede Vipassana contribuir a aliviar esto?**

**Sr. SN Goenka:** Vipassana es la única manera de resolver estos problemas, no sólo en la India sino en todo el mundo. Tal violencia surge cuando hay impurezas profundas como ira, odio y animosidad en la mente de la gente, y con una excusa u otra estas negatividades se manifiestan. Si la mente está llena de negatividad, sucumbirá a la violencia y dañará a los demás.

Todos queremos la paz en el mundo pero ¿cómo sucederá? Ningún sermón, castigo u oposición violenta podrá resolver este problema. La única manera es abordar los problemas de cada individuo con Vipassana.

Después de todo, la sociedad está formada por individuos. Si olvidas al individuo y quieres cambiar el mundo entero, no tendrás éxito. Si toda la selva se ha marchitado y quieres verla verde y florecida, tienes que regar la raíz de cada árbol. Si cada árbol se vuelve verde, toda la jungla se volverá verde. De manera similar, hay que tratar con individuos; aunque lleva tiempo, no hay otra manera. Vipassana es la única solución.

Procurad que Vipassana se difunda. Debemos tener compasión, no odio, por esta gente miserable: los terroristas y aquellos que utilizan la violencia. Necesitan Vipassana. Si obtienen Vipassana, ciertamente cambiarán para mejor.

La gente ha cambiado al asistir a los cursos de Vipassana, y esto seguramente sucederá porque es la naturaleza del Dhamma. Y cuando el individuo cambie, la sociedad cambiará. Si incluso el diez por ciento de la sociedad practica Vipassana y manifiesta su pureza, buena voluntad y mettā, empezarán a atraer más y más personas y toda la sociedad empezará a cambiar. Esta es la única solución.

**Antes hablabas de las leyes de la naturaleza y, ahora mismo, mucha gente está observando que la naturaleza misma está en problemas. A algunos les preocupa que gran parte de la naturaleza, de hecho, esté muriendo y que muchas partes de nuestro mundo natural estén experimentando un gran sufrimiento. Muchas personas sienten una gran urgencia por responder a ese sufrimiento y, a veces, sienten ira hacia las personas que lo están causando. ¿Qué me recomienda? ¿Cómo podrían responder con ecuanimidad al sufrimiento que ven, tanto en la naturaleza como en la sociedad humana?**

**Sr. SN Goenka:** Este problema tiene dos aspectos. Un aspecto es la contaminación de toda la atmósfera natural, por ejemplo con diferentes tipos de productos químicos que dañan la vegetación, la vida de los animales, las aves, etc. Por supuesto, cualquier persona sensata y sabia debe detener esa contaminación. Si la naturaleza se contamina, el daño que causa es secundario. Nos estamos haciendo daño. Si toda la atmósfera se vuelve venenosa, ¿cómo pueden las personas, que principalmente la han vuelto venenosa, vivir una vida sana? Tienen que vivir en esta atmósfera y la están estropeando. Así que no es que deban ser amables con la naturaleza; yo diría que es mejor que sean amables con ellos mismos. No entendemos lo que estamos haciendo. La naturaleza puede estar contaminada ahora y más tarde volver a ser

fresca, después de, digamos, algunos cientos de años. Mientras tanto, ¿qué nos hemos hecho a nosotros mismos?

Entonces la gente debería pensar en sí misma. Quiero que todos sean egoístas, pero egoístas en el sentido correcto. En este momento, la gente no sabe dónde reside su verdadero interés y se perjudican a sí mismas. La gente necesita ser compasiva consigo misma.

El envenenamiento químico es un tipo de contaminación que está dañando a las personas. Pero otra contaminación, aún mayor, ocurre cuando nuestras mentes generan una contaminación. Esa contaminación no es más que una vibración, una vibración no saludable. Primero contamina la atmósfera dentro de nosotros y luego comienza a impregnar la atmósfera que nos rodea. Si me enojo, soy la primera víctima de mi enojo. Soy la primera persona que resulta perjudicada por esto. La segunda víctima se verá afectada un poco más tarde, pero primero, yo sufriré daño. Luego, después de que esta ira me daña, la vibración que sale de mí contamina toda la atmósfera que me rodea. Si hay cada vez más gente enojada, ¿cómo se puede esperar que la gente viva en paz en esa atmósfera? Es imposible.

En una familia, si hay una persona enojada, todos los miembros de la familia se sentirán muy infelices. Y si todos están enojados, es un infierno. ¿Qué clase de vida es esa? ¡Pero esto es lo que está pasando! La gente olvida que cuando generan negatividad no sólo están dañando a otros, sino que también se están dañando a sí mismos. Pero si aprenden Vipassana, esta técnica que la naturaleza nos ha dado, podrán salir de esta contaminación. ¡Mira con qué tranquilidad viven ahora, con qué armonía! Están dando paz y armonía al ambiente. Cualquiera que entre en contacto con esa atmósfera comenzará a sentir paz y armonía.

Entonces esa contaminación es, para mí, más peligrosa. Durante años hemos estado haciendo esto. Las personas santas que experimentan la verdad vienen y dicen: "Oh, no, no hagas esto". Pero aún así lo hacemos. Porque no entendemos que nos estamos haciendo daño.

Lo mismo ocurre con la contaminación externa: la gente debería entender que nos están dañando a nosotros mismos. El dueño de una fábrica que contamina la atmósfera con gases químicos no sólo está dañando a otros, sino que también se está dañando a sí mismo al vivir en esa atmósfera. No puede tener una atmósfera separada para sí mismo. Pero quien está contaminando la atmósfera a nivel mental está sufriendo mucho más. En el momento en que empieza a generar ira, es su primera víctima y se convierte en una persona muy miserable.

Así que el ambiente fuera de nosotros es malo, como usted dice, y hay que hacer algo. Pero cuando usted dijo que la gente se enoja cuando ve la contaminación, eso no ayuda. Han empezado a producir otra contaminación con su ira. La ira no puede resolver el problema. Debes tener compasión por otras personas. Son ignorantes, no saben lo que hacen. Tenemos que ser firmes, muy severos y muy fuertes para oponernos a ellos, pero en lo más profundo de nuestro ser sólo debe haber amor y compasión, no odio. El odio y la ira no pueden resolver ningún problema.

**Vipassana juega un papel importante en el cambio social. Usted ha estado llevando a cabo su propagación desde 1969. Sin embargo, el sistema de castas, el comunalismo y el sectarismo están en constante aumento. ¿Le gustaría sugerir algo que podría eliminar estos males?**

**Sr. SN Goenka:** Sólo hay una manera, ekāyano maggo , y esa manera es cambiar a cada individuo. Cuando quieres cambiar la sociedad tienes que cambiar al individuo. Después de todo, la sociedad no es más que una masa de individuos. Cada hombre es lo más importante. Y cuando se habla del hombre, que no es más que la combinación de mente y materia, la mente es lo que más importa.

Así que deberíamos ayudar a la gente a comprender que, dado que la mente es lo más importante, cada individuo tiene que cambiar el patrón de comportamiento de su propia mente para salir de la miseria resultante de todo este castismo, sectarismo y comunalismo. Se debe mostrar a la gente cómo están generando tanta negatividad debido a estos males de la sociedad.

Cuando aprendes Vipassana y miras dentro de ti mismo, comprendes: "Mira, tan pronto como genero odio, empiezo a hacerme daño a mí mismo. Antes de dañar a alguien más, mira, empiezo a sufrir".

A las personas no les gusta sufrir, pero no se dan cuenta de que cada vez que generan negatividad en sus mentes se están dañando a sí mismas. La primera víctima es uno mismo cuando genera negatividad. Si cada vez más personas empiezan a darse cuenta de esto, empezarán a salir del sufrimiento. Sin embargo, lleva tiempo.

India es un país con una población tan grande; no se debe esperar que todo el país haya cambiado sólo en estos últimos veinticinco o veintiséis años. Pero tengo muchas esperanzas porque se ha comenzado. Durante los últimos 2.000 años hemos perdido esta maravillosa ley de la naturaleza, el Dhamma. Afortunadamente el país vecino la mantuvo en su prístina pureza de generación en generación, aunque entre muy pocas personas. Ahora lo tenemos en su forma pura.

Ahora estoy seguro de que los resultados que empezamos a ver tendrán un impacto en la sociedad. Si toda una jungla se ha marchitado y quieres volver a verla verde, cada árbol tiene que volverse verde. Cada árbol debe ser regado adecuadamente desde su raíz. Cuando cada árbol individual esté sano, toda la jungla estará sana. Si los individuos se vuelven saludables, la sociedad se vuelve saludable. Vipassana está haciendo su propio trabajo. Puede que lleve tiempo, eso no se puede evitar. Pero los resultados están llegando y tengo muchas esperanzas de que cambien la sociedad.

**Aunque en la India se hace hincapié en el secularismo, existen muchas castas, credos y creencias. ¿Le gustaría decir algo sobre cómo resolver los problemas que surgen de estos?**

**Sr. SN Goenka:** Vipassana resuelve todos esos problemas. No se puede decir que uno sea una persona de alto o bajo grado sólo porque haya salido del útero de una mujer de una casta particular. El Dhamma no discrimina de esa manera. Un ser humano es un ser humano ya sea



de tal o cual casta o comunidad. Si uno está establecido en el Dhamma, esto es maravilloso, y los demás tienen que mostrarle respeto. Pero si alguien es de una casta muy alta pero no practica el Dhamma, esa persona merece compasión.

En un centro Vipassana todos trabajan juntos y entienden que es sólo el Dhamma lo que hace que uno esté alto o bajo. Los problemas de casta o comunidad se disuelven. Personas de todas las comunidades, tradiciones religiosas y castas se sientan juntas, hacen cola y comen juntas. Olvidan si son ricos o pobres, altamente educados o no, de casta alta o baja. Vipassana es la única solución, no sólo para este país, sino también para el mundo.

**Me parece que lo que usted está diciendo es algo que todos los líderes políticos deberían escuchar.**

**Sr. SN Goenka:** Bueno, todo empieza desde ahí. Todo lo bueno o malo comienza desde arriba y se filtra a través de la sociedad. Si estas personas siguen siendo malas, toda la sociedad tendrá que sufrir y no podrá conocer la verdad. Pero si los líderes empiezan a darse cuenta de que son más o menos dueños del destino de toda la sociedad humana, entonces deberían vivir una vida mejor, una vida buena, que pueda dar un buen ejemplo a la gente, un ejemplo no sólo de poder, sino pureza. La pureza es el mayor poder. Si aprenden a mantener sus mentes puras, no contaminarán la atmósfera que les rodea. Y si empiezan a hacerlo, sin duda será de gran ayuda para toda la nación humana.

**Por favor, entra en política para establecer el Dharma en la India y resolver los problemas actuales.**

**Sr. SN Goenka:** He leído en los periódicos que la política debe mantenerse alejada del Dharma. Estoy totalmente en contra de esta opinión. La política debe estar llena de Dharma. El problema es que el país ha entendido que Dharma significa sectarismo. La política debe estar libre de sectarismo, no de Dharma. Si hay Dharma en la política, será maravilloso. Todo el país se volverá tan puro, tan feliz, tan pacífico.

**¿Cómo le gustaría que sus alumnos continuaran su legado después de usted? ¿Cuál es tu asunto pendiente que desees lograr? ¿Hay algo que podamos hacer por usted?**

**Goenkaji:** El Dhamma se encargará. No necesito preocuparme por eso. Sigo enseñando el Dhamma y aquellos que se están desarrollando en el camino continuarán. Incluso ahora, muchos de ellos han empezado a seguir adelante y a ayudarme. Quizás en mi ausencia también continúe lo mismo.

**En vista de la vasta expansión de nuestro trabajo Vipassana y su importancia para la humanidad, ¿tiene usted una visión de cómo puede continuar difundiéndose en su pureza en el futuro, incluso después de que usted no esté aquí?**

**Goenkaji:** Bueno, las personas responsables de la difusión del Dhamma deben comprender que la pureza de la técnica es la parte más importante de su eficacia. La India perdió esta maravillosa técnica 500 años después de la aparición de Buda. Esto se debió a varias razones, pero la razón principal fue la mezcla de la técnica con diferentes ritos, rituales, creencias filosóficas, etc. Después de algún tiempo, esos rituales y creencias se volvieron más predominantes que la propia Vipassana y, como resultado, lentamente perdió su

eficacia. Por eso debemos tener mucho cuidado para que esto no vuelva a suceder. Ya lo perdimos hace 2.000 años y ahora que ha vuelto en su forma pura debemos mantener la pureza para que dé buenos resultados el mayor tiempo posible. En el momento en que la gente empiece a hacerlo impuro, empezarán a perder los buenos resultados. La gente proviene de diferentes tradiciones, de diferentes ámbitos de la vida. No deberían intentar imponer sus creencias o sus tradiciones a esta técnica. Si la gente se da cuenta de este importante punto, ya sea que yo esté aquí o no, esta técnica seguirá ayudando a la gente durante mucho tiempo.

**La mayoría de las organizaciones, a medida que crecen, se preocupan por su propio crecimiento y expansión. ¿Cómo podemos proteger a nuestra organización del Dhamma para que no cometa este error?**

**Goenkaji:** La causa del problema está incluida en la pregunta. Cuando estas organizaciones trabajan para su propia expansión, ya han empezado a pudrirse. El objetivo debería ser aumentar los beneficios de otras personas. Entonces hay una volición pura del Dhamma y no hay posibilidad de decadencia.

Cuando hay una volición del Dhamma, "Que más y más personas se beneficien", no hay apego. Pero si quieres que tu organización crezca, hay apego y eso contamina el Dhamma.

**¿Cómo se organiza la organización Vipassana para prevenir los tipos de abuso (especialmente financieros y sexuales) que han afectado a tantas otras organizaciones espirituales?**

**Goenkaji:** El abuso financiero es imposible en esta tradición, porque cualquiera que enseñe debe tener otros medios de vida. Esta enseñanza nunca podrá convertirse en una profesión o un medio de vida para el maestro, ni para los asistentes, ni para quienes prestan servicios en los cursos. Cualquiera que preste algún tipo de ayuda en esta organización debe tener sus propios medios de vida. Para que nadie espere nada. E incluso si se les ofrece algo, se supone que no deben aceptarlo. Están brindando este servicio porque han obtenido mucho de él, como en mi caso.

Aprendí mucho de esta técnica. Yo era una persona muy rica, muy enojada y muy infeliz. Tuve muchos problemas en mi vida. Y esta técnica me sacó de esos problemas como si tuviera un nacimiento totalmente nuevo. Entonces, como me siento tan feliz con esta técnica, tengo ganas de compartirla con los demás, porque sé que la gente se siente miserable de la misma manera que yo.

Ricos o pobres, todos viven una vida egoísta y egocéntrica, generando negatividades y volviéndose miserables. Si se les da esta técnica a estas personas, serán felices. Entonces uno tiene ganas de compartirlo.

De la misma manera, hay quienes han aprendido de mí –miles de ellos en todo el mundo– que tienen ganas de compartir. Algunos no pueden servir, no pueden dar tiempo, entonces donan dinero. Esa donación no es como una tarifa por lo que recibieron. Lo que obtuvieron, lo obtuvieron gratis. Donan para que otros puedan aprender esta técnica. Verás, esta técnica es tal que sólo se puede impartir en un curso residencial: la gente tiene que venir y quedarse

durante diez días. Entonces hay gastos de manutención, alojamiento y otros. Pero no cobramos a la gente por esos gastos; no hay rastro de comercialismo involucrado. ¿Entonces de donde viene el dinero? Viene de antiguos estudiantes, que pueden sentir que “no puedo ir personalmente a servir a la gente directamente. Pero me siento cómodo en muchos sentidos, así que daré cinco dólares, diez dólares o cinco mil dólares, según mi capacidad”. Y así es como funciona.

Ahora bien, hay otras formas de explotar a las personas: una es socialmente. Aquellos que empiezan a enseñar pueden tratar de mantener a la gente bajo sus garras, como esclavos: “Mi gurú dice que debo asesinar a ese tipo” o “Lo que sea que tengas en tu casa, tráelo y dónalo aquí”. Todo eso es posible si la gente se convierte en esclava. La tradición Vipassana está totalmente en contra de eso. Cada individuo es su propio amo. No hay ningún "gurudom" involucrado. Experimentas la práctica tú mismo. Si crees que es bueno para ti, acéptalo. No aceptes la palabra de un gurú a menos que hayas experimentado la enseñanza y la hayas encontrado útil para ti y para los demás.

Un gurú puede decir: “Tú eres una persona muy común y corriente, yo soy una persona muy sabia e iluminada, así que debes aceptar cualquier cosa que diga”. Eso está totalmente prohibido en Vipassana. Cada individuo tiene que iluminarse a sí mismo, y sólo entonces debe aceptar la verdad, no porque el maestro lo diga. No porque el Buda lo dijera. No porque el Cristo lo haya dicho. No porque las Escrituras lo digan. Experimentas la verdad por ti mismo y descubres que “Sí, es bueno para mí, bueno para los demás”. Entonces lo aceptas.

Ahora con respecto al sexo, hemos visto -y es un estado muy lamentable- que algunas personas que están enseñando espiritualidad (no todos, pero sí muchos) han tenido relaciones sexuales con sus propios alumnos. Toda la enseñanza de Vipassana va completamente en contra de eso, porque cuando un maestro da la técnica, le da el Dhamma a alguien, entonces esa persona se vuelve como un hijo o una hija del maestro. Un maestro debe tener tanto amor y ese tipo de amor y compasión, como el amor de un padre o una madre. ¿Cómo puede uno pensar en una locura como la de tener relaciones sexuales con sus alumnos? Una persona así no es apta para enseñar el Dhamma. Su mente está tan llena de pasión, lujuria e impureza. ¿Cómo puede él o ella enseñar esto, una técnica para librar la mente de impurezas? A una persona así no se le permite convertirse en profesor titular. A uno se le da la responsabilidad de enseñar sólo cuando se ha desarrollado hasta una etapa en la que la mente es razonablemente pura y en la que no se puede ni siquiera pensar en tener relaciones sexuales con un estudiante. Todos los profesores asistentes están capacitados para desarrollar estas cualidades y si se descubre que alguien ha cometido este tipo de mala conducta, se le desautorizará inmediatamente para ejercer como asistente de enseñanza.

**Dado que todavía no hay muchos centros y tanta gente en el mundo que no puede acudir a uno, debe ser difícil elegir dónde ofrecer esta formación. La mayoría de los nuevos centros se están creando en Occidente. ¿La estrategia es difundirlo primero en los lugares donde la gente ya tiene suficiente para comer y puede cuidarse a sí misma de esa manera?**

**Goenkaji:** No. No digo que sólo esas personas puedan venir, debido a mi experiencia en la India, donde hay mucha pobreza. Cualquier persona común e inteligente comprenderá que

primero hay que llenar el estómago. Una persona con el estómago vacío, ¿cómo puede meditar? Pero esa persona también necesita Vipassana, tanto como una persona muy rica. Para mí, son igualmente miserables.

Ahora bien, para la persona que no obtiene ni siquiera lo suficiente para llenar el estómago una vez durante el día, esto es muy difícil. Si esa persona viene a un curso, al menos durante esos diez días, se preocupa menos por la comida. Esa persona recibe comida y alojamiento gratis, todo lo que necesita, mucho mejor que en su cabaña afuera. Y luego aprende Vipassana. Al volver a salir, puede afrontar mucho mejor sus dificultades. Por supuesto, tiene dificultades. Yo digo que el rico tiene más dificultades, pero la gente nunca entiende eso.

En India, el 25% o el 30% de las personas que asisten a los cursos de Vipassana viven por debajo del umbral de pobreza. Incluso la gente que a veces pasa todo el día sin comer, viene. Después de los diez días, sus familiares vienen a veces y nos agradecen. Esta persona puede no tener dinero, pero cualquier dinero que gana, aunque sea una pequeña cantidad, lo gasta en alcohol o en juegos de azar, porque piensa que ésta es la única manera de salir de la miseria: “Si tomo un poco de alcohol, lo olvidaré”. la miseria; jugando, podría ganar más”. Así que estas dos adicciones existen incluso entre las personas más pobres de la India. Después de sólo uno o dos cursos, se liberan de estos hábitos nocivos. Automáticamente. Nadie les dice: “Al volver a casa, no debéis tomar alcohol”. Nadie les dice: “Volviendo a casa, no jueguen”. Toda esa adicción es adicción a las sensaciones corporales. Y una vez que han aprendido a observar las sensaciones corporales, salen de estas adicciones.

Vipassana ha liberado fácilmente a las personas de su adicción a las drogas o al alcohol, porque toda adicción es a las sensaciones corporales. Parece como si uno fuera adicto al alcohol, pero no: uno es adicto a la sensación que se crea al tomar alcohol y desea esa sensación una y otra vez. Hay que tomar algo para generar esa sensación. Ahora, a través de Vipassana, uno aprende que cuando llega la sensación, simplemente observa. No estoy reaccionando, por lo que mi apego a ello desaparece.

Entonces, aquellas personas que son tan pobres comienzan a beneficiarse incluso a nivel material. Lo que ganan lo utilizan ahora para su familia y para ellos mismos. Han comenzado a vivir una vida mejor. Anteriormente, no ganaban dinero debido a su mente agitada, a causa del alcohol, a causa del juego. Ahora su mente está más tranquila y empiezan a ganar mucho más. Cualquiera que sea el trabajo que hagan, obtienen mejores resultados. Entonces sus ingresos aumentan y sus gastos disminuyen. Materialmente, están mejorando. Estos resultados están ocurriendo en todas partes.

Si una persona rica que es muy egocéntrica practica Vipassana, la naturaleza egocéntrica desaparece. Esa persona se da cuenta: “Todo este dinero que estoy ganando o que tengo, ¿por qué es para mí solo? Ha venido de la sociedad. Por supuesto que debería usarse para mi mantenimiento o el mantenimiento de quienes dependen de mí. Ciertamente soy un cabeza de familia, no soy monje ni monja. Pero también debería utilizarse para la sociedad, para el bien de los demás”. Esta persona simplemente estaba explotando a la sociedad acaparando dinero, legal o ilegalmente, mientras otras personas sufrían. Ahora esta persona se vuelve muy generosa, por el bien de los demás, y de esa manera sale del sufrimiento. Porque esta

persona estaba sufriendo. Cuando sale de allí, su acumulación se utiliza para el bien de los demás; eso también es ley natural. No hay magia para cambiar la sociedad, no se requiere ningún milagro. Las cosas han ido tan mal, que salgan bien. Lo harán, porque Vipassana ha comenzado a generar resultados.

**Acabamos de oír que es posible que se construya una estupa muy grande en algún lugar de la India. Nos interesaría saber un poco sobre esto, como dónde podría ubicarse, cómo será, cómo se construirá y para qué está destinado. ¿Puedes contarnos algo al respecto?**

**Goenkaji:** Aún no sé cuándo se construirá, dónde se construirá o si se construirá o no.

Una cosa debe quedar muy clara: nuestro objetivo, en todo lo que hacemos, es que la gente conozca adecuadamente acerca de Buda y sus enseñanzas, acerca de Vipassana, para que no tengan dudas acerca de las enseñanzas y obtengan inspiración para venir a ella. los cursos. El beneficio que la gente obtendrá no será por esta pagoda sino por la meditación que harán una vez que hayan comprendido la vida real de Buda. En este país han surgido muchos malentendidos durante los últimos veinte siglos. Estos deben ser erradicados. La verdadera enseñanza de Buda, su vida y cómo la gente se benefició de ella, todo eso será explicado, si es posible, si realmente surge.

**Ahora hay muchos centros Vipassana diferentes en todo el mundo, pero la miseria, las luchas, las guerras, etcétera, están aumentando. ¿Hay algo mal en Vipassana? ¿No puede Vipassana hacer que el mundo sea pacífico? Si no podemos detener las guerras, el futuro seguramente estará en ruinas. ¿Qué más podemos hacer por el bien de la paz mundial?**

**Goenkaji:** Si hay paz dentro de cada persona, seguramente habrá paz en el mundo. A menos que haya paz interior, no se puede esperar paz en el mundo. Vipassana enseña la paz dentro del individuo para que se extienda como paz en el mundo.

Sin confundir tu mente con todas esas preguntas, continúa meditando y asegúrate de obtener el beneficio tú mismo. Si usted obtiene el beneficio, otros también se beneficiarán. Y así habrá paz. Si cada vez más personas practican Vipassana, habrá mayores posibilidades de lograr la paz mundial. No puede haber paz mundial a menos que haya paz dentro de los seres humanos individuales.

Si cada vez más personas practican Vipassana, si más y más personas viven una vida pacífica, nos acercaremos más a la paz mundial.

Lo mejor es que quienes han tomado cursos sigan progresando en el camino. Y los que no, deberían hacer un curso de 10 días y ver el resultado. El resultado siempre es obvio. El resultado siempre es bueno. ¡Sigue practicando y sigue ayudando a otros a desarrollarse en el camino!

En lugar de involucrarte en todo tipo de preguntas, ¡practica! Practica para tu bien. Practica por el bien de los demás. Practica por el bien de todo el país. Practica por el bien del mundo entero. ¡Práctica práctica práctica!

**Como industrial y empresario, ¿cree que Vipassana algún día podría extenderse a los negocios?**

**Goenkaji:** Oh, por supuesto. Ganar dinero (sólo ganar dinero) no da paz. He pasado por todo eso y sé que tener mucho dinero está lleno de miseria. Pero el dinero con el Dhamma dará mucha paz. Y este dinero se utilizará para una buena causa, que es buena para ellos y buena para los demás.

**¿Ves algún peligro en que los meditadores de Vipassana mezclen Vipassana con las terapias o técnicas con las que se ganan la vida?**

**Goenkaji:** Tan pronto como mezclas Vipassana con tu medio de vida, te estás dañando a ti mismo y también a los demás. Entiende cómo sucede esto: puedes ayudar a las personas mediante algún tipo de terapia, y no hay nada malo en ayudar a las personas, continúa con eso; pero una vez que le agregas Vipassana, la gente pensará que el beneficio que han obtenido de Vipassana se debe a la otra terapia. Incluso si se dan cuenta de que el beneficio se debe a Vipassana, ahora Vipassana será vista como una terapia secundaria, sólo un complemento de la terapia principal.

Así es como podrías empezar a dañar a los demás. Cualquiera que cree un obstáculo en el progreso de otro en el camino de la liberación está realizando la acción más insalubre posible. Es muy dañino. Bajo ninguna circunstancia, ni directa ni indirectamente, se debe utilizar Vipassana como profesión, como medio de vida.

**Expones las enseñanzas del Buda pero no las llamas budistas. ¿Por qué no difundes el Dhamma budista?**

**Goenkaji:** Bueno, Buda nunca enseñó el Dhamma budista. Él enseñó sólo el Dhamma. ¿Quién soy yo para enseñar el Dhamma budista? Sólo soy un hijo de Buda y recibí esto como herencia de Buda. Así que debo enseñar exactamente como enseñó Buda. Si lo llamamos Dhamma budista, quedará limitado únicamente a una determinada comunidad. Pero el Dhamma es ilimitado, es para todos. El Dhamma budista será para los budistas, el Dhamma hindú será para los hindúes y el Dhamma jainista será para los jainistas. Lo hace limitado, mientras que el Dhamma es ilimitado. Por eso es mejor enseñar el Dhamma, que cualquiera puede practicar y obtener los mismos resultados y el mismo beneficio.

**¿Vipassana es parte de la religión budista? ¿Pueden practicarlo personas de otras religiones o interfiere con otros tipos de prácticas religiosas? ¿Por qué querrían los cristianos, por ejemplo, hacer esto?**

**Goenkaji:** Una cosa debe quedar clara: esto definitivamente no es una religión budista. Al mismo tiempo, es definitivamente la enseñanza del Buda. Hay que entender que "Buda" significa una persona iluminada, una persona liberada. Las personas iluminadas y liberadas nunca enseñan una religión; enseñan un arte de vivir, que es universal. Nunca establecen una secta o religión. Así que no existe nada parecido a la religión budista; es un arte de vivir. Cualquiera que pertenezca a cualquier comunidad, a cualquier secta, a cualquier grupo religioso puede practicarlo fácilmente porque es universal, un arte de vivir.

Todo el mundo busca la tranquilidad; Todos buscan la pureza de espíritu. Cristo fue una persona maravillosa que enseñó no sólo paz y armonía sino también pureza de mente, amor y compasión. De modo que a quienes siguen las enseñanzas de Cristo ciertamente les gustaría desarrollar estas buenas cualidades de pureza, amor y compasión. Cuando vienen a los cursos, no sienten que están viniendo a una religión extranjera. Varias veces, sacerdotes y monjas de alto rango me han dicho que estamos enseñando el cristianismo en nombre de Buda.

### **Sigues refiriéndose al Buda. ¿Estás enseñando budismo?**

**Goenkaji:** No me preocupan los 'ismos'. Enseño Dhamma y eso es lo que enseñó el Buda. Nunca enseñó ningún "ismo" ni ninguna doctrina sectaria. Enseñó algo de lo que pueden beneficiarse personas de todos los orígenes y de todas las religiones. Enseñó la forma en que uno puede vivir una vida llena de beneficios para uno mismo y para los demás. No se limitó a dar sermones vacíos diciendo: 'Oh, gente'. Debes vivir así, debes vivir así". El Buda enseñó el Dhamma práctico, la forma real de vivir una vida sana. Y Vipassana es el conocimiento práctico para llevar una vida de verdadera felicidad.

### **Un sammāsambuddha es un ser que redescubre la técnica de Vipassana. ¿Significa esto que ningún meditador podrá ser jamás un samma-sambuddha?**

**Goenkaji:** ¿Por qué no? Un meditador puede ser un sammāsam-buda pero lleva tiempo, no es fácil. Cuando decimos que un sammāsambuddha redescubre la técnica, eso significa que alguien se convierte en sammāsambuddha sólo en un momento en que la técnica se pierde por completo. De lo contrario, no es un sammāsambuddha . Tiene que redescubrir algo que está totalmente perdido. Así que toma su último nacimiento en un momento en que la técnica de Vipassana está totalmente perdida en el mundo y la redescubre.

### **¿Puedes explicar el concepto del Buda de que el universo entero está contenido dentro de este mismo cuerpo?**

**Goenkaji :** De hecho, dentro de este cuerpo gira la rueda del devenir. Dentro de este cuerpo está la causa que pone en movimiento la rueda del devenir. Y así, dentro de este cuerpo también se encuentra la manera de alcanzar la libertad de la rueda del sufrimiento. Por esta razón, la investigación del cuerpo (la comprensión correcta de la realidad física interna directa) es de suma importancia para un meditador cuyo objetivo es la liberación de todo condicionamiento.

### **¿Cuál es la mejor manera de hacer Buda puja?**

**Goenkaji:** El propio Buda explicó en muchas ocasiones qué es la adecuada puja de Buda (adoración a Buda). Justo antes de su mahāparinibbāna (fallecimiento), cuando le arrojaban flores, dijo que ésta no es una veneración adecuada al Buda. Señaló a dos monjes que estaban meditando seriamente a distancia en ese momento y dijo que estaban venerando al Buda de la manera correcta.

## **Todas las técnicas de meditación budista ya eran conocidas en el yoga. ¿Qué había de nuevo en la meditación tal como la enseñó el Buda?**

**Goenkaji:** Lo que hoy se llama yoga es en realidad un desarrollo posterior. Patanjali vivió unos 500 años después de la época de Buda y, naturalmente, sus Yoga Sutra muestran la influencia de las enseñanzas de Buda. Por supuesto, las prácticas yóguicas eran conocidas en la India incluso antes que Buda, y él mismo experimentó con ellas antes de alcanzar la iluminación. Todas estas prácticas, sin embargo, se limitaban a sila (moralidad) y samadhi (concentración de la mente), concentración hasta el nivel del octavo jhana, la octava etapa de absorción, que todavía está dentro del campo de la experiencia sensorial. El Buda encontró el noveno jhana, y es Vipassana, el desarrollo de la percepción que llevará al meditador a la meta final más allá de la miseria de la experiencia sensorial.

## **Hemos oído que estás escribiendo una introducción detallada al Tipitaka, las enseñanzas del Buda, que inspirarán a los meditadores. ¿Le gustaría arrojar algo de luz sobre esto y también decir cuándo es probable que se imprima?**

**Sr. SN Goenka:** Bueno, acepté este trabajo sabiendo muy bien mis limitados conocimientos del idioma pali . Pero cuando leo las palabras de Buda en el idioma que él habla, me siento muy inspirado. Antes de llegar a Vipassana, antes de entrar en contacto con las palabras del Buda, debo decir que no sabía nada sobre Buda ni sobre sus enseñanzas. Es vergonzoso que cuando tomé mi primer curso ni siquiera había leído el Dhammapada . No tenía ningún conocimiento de estas enseñanzas.

Así que puedo entender perfectamente que, aunque un gran número de personas aquí en la India respetan a Buda (por supuesto, algunos dicen que es una encarnación de Dios), no saben nada acerca de sus enseñanzas. Cuando vienen a los cursos de Vipassana quedan asombrados y fascinados por una enseñanza tan maravillosa que quieren saber más. Sin embargo, para la mayoría de los estudiantes, aprender pali para poder leer las palabras del Buda es una tarea demasiado grande. Así que sólo quería dar la esencia de las enseñanzas para inspirar a los estudiantes. No soy un escritor profesional, pero aun así trato de escribir.

Ahora el primer volumen dará tanta información como sea posible sobre el Buda. No sólo por su apariencia física, sino también por el cuerpo del Dhamma del Buda, las cualidades del Buda. Por ejemplo, Iti'pi so bhagava araham ... Intento explicar el significado de la cualidad araham y cómo Buda mostró esta cualidad. De esta manera, cada cualidad del Buda se explica junto con los incidentes relacionados para brindar información detallada sobre el Tipitaka bajo diferentes títulos.

El próximo volumen será sobre el Dhamma, para explicar cómo Buda no fue el fundador de ninguna religión ni de ninguna secta. Lo que enseñó fue la ley de la naturaleza; descubrió la ley de la naturaleza. Yo diría que era un supercientífico. La ciencia moderna sólo busca nuestro consuelo. Pero este supercientífico buscó eliminar todas nuestras miserias de forma científica. Verá, el Dhamma no es budismo. Buda nunca enseñó budismo. No tuvo nada que ver con el budismo. Enseñó el Dhamma. Llamó a aquellos que seguían sus enseñanzas dhammiko, dhammattho, dhammim, dhammacari, dhammavihari . Nunca usó las palabras



Baudda o Budismo . Este punto debe ser bien comprendido por los estudiantes. Este es el propósito del segundo volumen.

El tercer volumen será sobre Sangha . Comúnmente se entiende que cualquiera que use una túnica particular es Sangha. Bueno, sí, esto es evidente Sangha, sin duda. Pero cuando Buda se refiere a alguien que se ha convertido en Sangha, quiere decir que esa persona ha alcanzado cierta etapa y se ha convertido en un santo, un ariya . Sólo entonces hay una Sangha . Muchos se convirtieron en Sangha a través de sus enseñanzas. Esto debería inspirar a los estudiantes. Pensarán: "Puedo venir de una tradición particular, con una creencia particular, pero una vez que empiezo a practicar el Dhamma empiezo a purificar mi mente. De una manera muy científica, se está volviendo cada vez más pura. Estoy en el camino hacia el objetivo de purificar totalmente mi mente." Este tercer volumen incluirá ejemplos de personas que se convirtieron en Sangha .

Entonces lo estoy intentando. No sé qué tan exitoso seré ni puedo decir cuándo estará terminado el trabajo. Con todas las demás responsabilidades, llevará tiempo. Pero haré lo mejor que pueda.

### **¿Están previstas nuevas ediciones del CD-ROM? ¿Y esto tiene alguna relevancia para patipatti (práctica de Vipassana)?**

**Sr. SN Goenka:** Bueno, el primer trabajo está terminado y felicito a todas las personas que trabajaron en él. Esto no es definitivo, saldrán otras versiones. Pero hay un punto que debería quedar muy claro para todos aquellos que trabajan en el proyecto: para nosotros la propagación del pariyatti no es el objetivo final. Para nosotros patipatti es el objetivo. Pariyatti ayudará.

¿Por qué hemos recopilado todas estas escrituras? Porque muchos libros, muchas escrituras antiguas se perdieron en China, el Tíbet y otros países. ¿Quién sabe si se perderán más? Si miro un libro en pali impreso hace unos 100 años en Birmania, muchos de los libros enumerados en las referencias ya no están disponibles. En estos 100 años se han perdido muchísimos libros. Antes de que se pierdan más, es mi deber mantenerlos vivos guardándolos en CD-ROM.

Ahora tenemos tres scripts en CD-ROM y se agregarán dos scripts más, y muy posiblemente cuatro o cinco más. En total podrían ser seis, siete, no podemos decirlo. Pero cuando se incluyan otros dos guiones y algunos volúmenes más (que podrían estar terminados en unos meses), los publicaremos en Internet y los abriremos a discusión.

¿Cuál es el objetivo principal de eso? Ahora Dhamma Giri es un centro mundial para patipatti y este centro utilizará Internet para discutir todos los aspectos de patipatti . Entonces iniciaremos una especie de discusión en Internet. Plantearemos un tema y diremos: "Sentimos que la sensación corporal es muy importante en las enseñanzas de Buda". La gente responderá: "No, no. La palabra ' vedanā ' significa 'sentimiento', 'sentimiento' significa 'mente'". Que venga, que la comunicación comience de esa manera. Si cometemos un error, no nos da vergüenza rectificarlo. Pero si otros se han equivocado en alguna parte, al menos aprenderán cuál es la traducción correcta de lo que dijo el Buda.

Este es sólo un ejemplo. Puede haber tantas cosas como esta que podamos discutir. Por ejemplo, está la pregunta, ¿qué es ' sampajañña '? Incluso los Atthakathās a veces podrían no haber dado la respuesta adecuada. Para nosotros, cuando hay una diferencia entre Atthakathā y el Tipitaka, el Tipitaka es más importante. En lugar de Buddhaghosa, voy a Buda: "¿Qué dice, señor? ¿Cómo debería entender esto?", no a Buddhaghosa. Si los Atthakathās dan una explicación clara, todo está perfectamente bien. Pero si la explicación no es clara, para mí Buda es más auténtico. Todas esas cosas surgirán ahora, con este debate internacional que comenzará dentro de unos meses, tan pronto como lo publiquemos en Internet.

Ahora ha surgido algo maravilloso gracias a este CD-ROM; aquí hay un ejemplo: cuando vine a este país para cumplir el deseo de mi maestro de que Vipassana se estableciera en la India y luego se extendiera por todo el mundo, lo primero que vino en mi mente era: "He venido aquí para enseñar las enseñanzas de Buda como Dhamma, no como budismo. En el momento en que digo que he venido aquí para enseñar budismo, nadie me escuchará, y mucho menos pasará diez días conmigo para aprenderlo". Pero para mí esto no era una estrategia; era mi convicción, porque Buda estaba muy en contra del sectarismo.

Después de tantos años, salió el CD-ROM y le pregunté a alguien que estaba trabajando en él: "Por favor busque la palabra ' Bauddha ', que significa budista o budismo, ¿está escrita en alguna parte?". Hay 146 volúmenes, más de 55.000 páginas, millones de palabras, pero no hay ni un solo ' Bauddha '. "Budismo" nunca se usa en ninguna parte, ni en Atthakathā , Tipitaka ni tīkā ; en ninguna parte se encuentra esta palabra. De nada. Yo estaba tan feliz.

¿Cómo se deterioró la enseñanza de Buda? Ahora tenemos que investigar cómo empezó esta palabra Bauddha . ¿Quién usó esta palabra por primera vez? Para mí, soy muy franco, quienquiera que haya usado por primera vez la palabra budismo o budista, en cualquier idioma, fue el mayor enemigo de las enseñanzas de Buda. Porque la enseñanza había sido universal, y ahora por ignorancia la hizo sectaria. El budismo es sólo para los budistas, pero el Dhamma es para todos. En el momento en que dices budismo, estás limitando las enseñanzas de Buda a un determinado grupo de personas, lo cual es totalmente incorrecto.

Así que haremos consultas y discutiremos estas cosas con la gente en Internet. Daremos información a las personas y, si tienen alguna otra información, podremos obtenerla de ellos. Este centro aquí será importante para la discusión de las enseñanzas de Buda relacionadas con Vipassana. Si surge algo relacionado con cualquier tipo de argumento filosófico, diremos: "No, no, gracias. No discutiremos eso. Solo discutiremos cosas que apoyen el trabajo de Vipassana".

**Se ha mencionado que en Birmania hay varios escritos sobre hojas de palma que VRI quisiera publicar antes de que se deterioren y se pierdan. Si esto es correcto, ¿puede decirnos algo sobre el contenido y el significado de estos escritos, así como de dónde vinieron originalmente?**

**Sr. SN Goenka:** Todas estas hojas de palma contienen literatura en idioma pali . Ciertos textos de hojas de palma ya han sido publicados, por lo que no los abordaremos. Pero hay algunas hojas de palma con literatura que nunca ha sido publicada. Ciertamente tendrá algo que ver con el Dhamma porque está en pali , por eso queremos traerlo de regreso aquí,

imprimirlo, publicarlo y usarlo para nuestra investigación. Todo ello para preservar la herencia cultural de nuestro país, que la India ha perdido. Todo lo que había en pali se perdió en este país. Si algo existe en algún lugar, es nuestro deber traerlo aquí, publicarlo y utilizarlo para Vipassana.

### **¿Qué sugieres a las personas que no pueden asistir a un curso de diez días?**

**Sr. SN Goenka:** Tome la decisión de asistir a un curso de diez días. Sin eso, no se puede hacer nada. No hay magia ni milagro. ¿Por qué debería pedirle a la gente que me dedique diez días de su vida, si puedo sentarme aquí y enseñarles en una hora? Sería fácil, pero no funcionaría. Hay que dedicar diez días de la vida para aprender la técnica. Es una técnica tan profunda y sutil. Diez días es el tiempo mínimo necesario para aprenderlo correctamente.

### **¿Se puede aprender Vipassana con un libro?**

**Sr. SN Goenka:** No. Puede ser muy peligroso. Vipassana es una operación de la mente muy delicada y profunda. Para empezar hay que hacer un curso de 10 días.

### **¿Cómo pueden los profesionales, que disponen de menos tiempo, practicar la meditación?**

**Sr. SN Goenka:** ¡ La meditación es aún más importante para los profesionales! Aquellos que son jefes de familia, que tienen responsabilidades en la vida, necesitan Vipassana mucho más, porque tienen que enfrentar situaciones en la vida donde hay muchas vicisitudes. Se agitan a causa de estas vicisitudes. Si aprenden Vipassana, podrán afrontar la vida mucho mejor. Podrán tomar buenas decisiones, decisiones correctas, que les serán de gran ayuda.

### **¿Cómo se puede realizar un curso de Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Las solicitudes para un curso de Vipassana pueden enviarse a cualquier centro Vipassana en la India o en el extranjero. Hay ciertas reglas, un Código de Conducta que uno debe aceptar seguir antes de solicitar un curso. Hacer un curso de Vipassana es voluntario, aquí no puede haber ninguna obligación. Pero durante un curso de Vipassana, las reglas del curso deben seguirse estrictamente. Estas reglas tienen como objetivo permitir que un estudiante obtenga los máximos beneficios al realizar un curso de Vipassana.

### **¿Cuáles son los cargos/tarifas de un curso de Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** ¡¿Cargos?! ¡El Dhamma no tiene precio! No hay ninguna tarifa y nunca se podrá cobrar ninguna tarifa por enseñar Vipassana. Los cursos de Vipassana son completamente gratuitos. Anteriormente, durante un breve período, se cobraron algunos pequeños gastos reales por gastos de manutención y alojamiento. Afortunadamente, eso ha sido eliminado. Entonces uno no tiene que pagar nada para asistir a un curso de Vipassana.

### **¿Por qué no se cobran tarifas por realizar un curso de Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** Una razón, como dije, es que el Dhamma no tiene precio. No se puede valorar en dinero. Otra razón es que un estudiante que toma un curso de Vipassana practica la renuncia a las responsabilidades de cabeza de familia durante la duración del curso. Vive como un monje o una monja, de la caridad de los demás. Esto es para reducir el ego, una de

las principales causas de la miseria. Si uno paga incluso una pequeña tarifa simbólica, entonces el ego se acumula y uno puede decir: "Oh, quiero esto. Esta instalación no es de mi agrado", "Puedo hacer lo que quiera aquí", etc. . Este ego se convierte en un gran obstáculo para progresar en el camino del Dhamma. Ésta es otra razón por la que no se cobra ninguna tarifa. Ésta ha sido la tradición del Dhamma durante milenios. ¡El Buda no cobró ninguna tarifa por distribuir esta invaluable joya de Vipassana!

### **¿Cómo se cubren los gastos de un curso de Vipassana, ya que no se cobra ninguna tarifa a los estudiantes?**

**Sr. SN Goenka:** Los gastos se cubren con donaciones voluntarias (dana) de estudiantes que han completado al menos un curso de Vipassana. La donación, en dinero o servicios, se realiza con la voluntad del Dhamma de que: "Así como yo me beneficié al obtener esta maravillosa técnica gracias al generoso dana de otros, que otros también se beneficien". Lo más importante es la voluntad con la que se da el dana. Incluso un puñado de tierra fértil dado con una voluntad pura del Dhamma es mucho más beneficioso que una bolsa de oro entregada con ego o sin voluntad del Dhamma. El dana dado con una mente pura brinda beneficios a quien lo da. Sin embargo, esto no significa que alguien irá al final del curso preguntando a cada estudiante si quiere hacer una donación. Se pone una mesa en un rincón tranquilo, y quien quiera dar dana va allí y se la da, eso es todo.

### **¿Por qué dices que las primeras horas de la mañana son buenas para meditar?**

**Sr. SN Goenka:** Acostarse temprano y levantarse temprano es una muy buena costumbre. Te mantiene saludable. Las primeras horas de la mañana también son muy buenas para la meditación, para vuestra práctica diaria, porque es el momento en que todos los demás duermen; Entonces, la mayor parte de este anhelo: cuando la gente despierta, todos anhelan, toda la atmósfera está llena de anhelo, no se puede meditar mejor. Todo el mundo duerme, tú meditas: el mejor momento.

### **¿Crees que U Ba Khin enseñó exactamente lo que enseñó Buda? ¿Adaptó las enseñanzas de Buda a los tiempos modernos? Y si es así, ¿cómo y qué cambió con respecto a las enseñanzas originales?**

**Sr. SN Goenka:** No hubo cambios en las enseñanzas, pero U Ba Khin ciertamente hizo que la forma de presentar las enseñanzas del Buda se adaptara más a las personas que acudían a él. A los occidentales no budistas y de habla inglesa, que tenían una mentalidad más científica, les presentaría la enseñanza de una manera más científica. De modo que la explicación se hizo más aceptable para aquellos que venían a aprender, pero la enseñanza práctica real siguió siendo la misma.

### **¿Por qué su enseñanza se llama "en la tradición de Sayagyi U Ba Khin"? ¿Inauguró una tradición del budismo?**

**Sr. SN Goenka:** Siempre se refería a la tradición de Buda, la tradición que se transfirió a Myanmar y continuó a lo largo de las tres generaciones de maestros de las que hablamos: Ledi Sayadaw, su discípulo Saya Thetgyi y, finalmente, U Ba Khin. Usamos el término "en la tradición de U Ba Khin" porque fue el último maestro y era muy conocido en su país, pero

esto no significa que sea una técnica inventada por él. Es una técnica antigua que él estaba enseñando de manera moderna.

**Por favor explique brevemente qué es Vipassana.**

**Sr. SN Goenka:** Vipassana es una observación objetiva del funcionamiento del fenómeno mente-cuerpo de momento a momento. Es ' Yathābhūta jñāna darśanam ', es decir, sabiduría de la realización de la verdad tal como es. La Meditación Vipassana es una técnica para observar la realidad sobre uno mismo de manera objetiva, a nivel experiencial; observarlo "TAL COMO ES", no sólo como parece ser.

**¿Qué es lo que realmente estás enseñando? ¿Cuál es el objetivo de su enseñanza?**

**Sr. SN Goenka:** Estoy enseñando una forma de vida, un código de conducta, un arte de vivir. El objetivo es aprender a vivir en paz y armonía, a vivir con moralidad, a vivir con control sobre la mente y a vivir con el espíritu de la mente lleno de buenas cualidades como el amor, la compasión y la buena voluntad.

**Sé que las enseñanzas del Buda no le dan importancia a los milagros, pero ¿no son útiles para atraer a otros?**

**Sr. SN Goenka:** Si atraes a otros mediante milagros, entonces ellos sólo buscarán milagros. No practicarán. El mayor atractivo es ver cómo una persona muy miserable ha cambiado tanto; cómo una persona con una vida terrible e inhumana ha cambiado con compasión. Ésa es la mayor atracción, el mayor milagro. Por supuesto que los milagros ocurren. A medida que practicas, profundizas y se producen milagros. Pero no le muestres estos milagros a nadie. De lo contrario, el Dhamma se contaminará. Mantén el Dhamma puro. No es para mostrar milagros. Es para mostrar cómo la gente se libera de su miseria. Eso es más importante.

**¿Puedes explicar el concepto del Buda de que el universo entero está contenido dentro de este mismo cuerpo?**

**Sr. SN Goenka:** De hecho, dentro de este cuerpo gira la rueda del devenir. Dentro de este cuerpo está la causa que pone en movimiento la rueda del devenir. Y así, dentro de este cuerpo también se encuentra la manera de alcanzar la libertad de la rueda del sufrimiento. Por esta razón, la investigación del cuerpo (la comprensión correcta de la realidad física interna directa) es de suma importancia para un meditador cuyo objetivo es la liberación de todo condicionamiento.

**Todas las técnicas de meditación budista ya eran conocidas en el yoga. ¿Qué había de nuevo en la meditación tal como la enseñó el Buda?**

**Sr. SN Goenka:** Lo que hoy se llama yoga es en realidad un desarrollo posterior. Patanjali vivió unos 500 años después de la época de Buda y, naturalmente, sus Yoga Sutra muestran la influencia de las enseñanzas de Buda. Por supuesto, las prácticas yóguicas eran conocidas en la India incluso antes que Buda, y él mismo experimentó con ellas antes de alcanzar la iluminación. Todas estas prácticas, sin embargo, se limitaban a sila (moralidad) y samadhi (concentración de la mente), concentración hasta el nivel del octavo jhana, la octava etapa de

absorción, que todavía está dentro del campo de la experiencia sensorial. El Buda encontró el noveno jhana, y es Vipassana, el desarrollo de la percepción que llevará al meditador a la meta final más allá de la miseria de la experiencia sensorial.

**Hablas de condicionamiento de la mente. ¿Pero no es Vipassana también una especie de condicionamiento de la mente, aunque sea positivo?**

**Sr. SN Goenka:** Por el contrario, Vipassana es un proceso de desacondicionamiento. En lugar de imponer algo a la mente, automáticamente elimina las cualidades nocivas para que sólo queden las positivas y saludables. Al eliminar las negatividades, se descubre la positividad, que es la naturaleza básica de la mente pura.

**¿Es Vipassana el único camino hacia esa pureza?**

**Sr. SN Goenka:** Bueno, ¿qué quiere decir con “el único camino”? No tenemos ningún apego a la palabra "Vipassana". Lo que decimos es que la única manera de convertirse en una persona sana es cambiar el patrón de hábitos de la mente desde la raíz. Y el nivel raíz de la mente es tal que permanece constantemente en contacto con las sensaciones del cuerpo, día y noche. Lo que llamamos “mente inconsciente” es sentir sensaciones en el cuerpo día y noche y reaccionar a estas sensaciones. Si siente una sensación agradable, comenzará a desear, a aferrarse. Si siente una sensación desagradable, comenzará a odiar, tendrá aversión. Ése se ha convertido en nuestro patrón de hábito mental.

La gente dice que podemos cambiar de opinión con esta o aquella técnica. Y, hasta cierto punto, estas técnicas funcionan. Pero si estas técnicas ignoran las sensaciones del cuerpo, eso significa que no van a las profundidades de la mente.

Así que no es necesario llamarlo Vipassana; no tenemos ningún apego a este nombre. Pero las personas que trabajan con las sensaciones corporales, entrenando la mente para que no reaccione a las sensaciones, trabajan en el nivel de la raíz. Ésta es la ciencia, la ley de la naturaleza de la que he estado hablando.

La mente y la materia están completamente interrelacionadas en el nivel profundo y siguen reaccionando entre sí. Cuando se genera ira, algo empieza a suceder a nivel físico. Comienza una reacción bioquímica. Cuando generas ira, hay una secreción de un tipo particular de bioquímica, que comienza a fluir con el torrente sanguíneo. Y debido a esa bioquímica particular que ha comenzado a fluir, hay una sensación muy desagradable. Esa química comenzó debido a la ira. Naturalmente, es muy desagradable. Y cuando esta sensación tan desagradable está ahí, nuestra mente inconsciente profunda comienza a reaccionar con más ira. Cuanta más ira, mayor es este flujo particular de bioquímicos. Más flujo bioquímico, más ira. Ha comenzado un círculo vicioso. Vipassana nos ayuda a romper ese círculo vicioso. Comienza una reacción bioquímica; Vipassana nos enseña a observarlo. Sin reaccionar, simplemente observamos. Esto es ciencia pura. Si la gente no quiere llamarlo Vipassana, pueden llamarlo con cualquier otro nombre, no nos importa. Pero debemos trabajar en lo más profundo de la mente.

## **¿Es nuestra tradición la única tradición de Dhamma puro?**

**Sr. SN Goenka:** Comprenda qué es el Dhamma puro: la ley de la naturaleza, la verdad sobre la mente y la materia y su interacción, cómo la mente y la materia se influyen mutuamente y cómo esto se puede experimentar. No se trata de juegos intelectuales inútiles. Buda quería que experimentáramos el Dhamma.

Cuando empiezas a experimentar la verdad en lo más profundo de la mente, descubres que ocurre lo mismo con todos. No sólo en el nivel superficial, la paritta citta , la mente consciente, sino en la profundidad. El problema reside en las profundidades de la mente, donde comienza el patrón de comportamiento de reacción. Hay una palabra pali, nati , que significa inclinación. En lo más profundo de la mente, donde hay una inclinación a la reacción, comienza el proceso nocivo. Por ejemplo, la reacción de ira es provocada por esta inclinación y uno continúa reaccionando con esta ira durante mucho tiempo. A medida que esto se repite una y otra vez, se fortalece el patrón de conducta de reaccionar con ira. Lo mismo ocurre con la pasión o cualquier otra impureza.

Por comportarte así eres responsable. Ningún poder externo está produciendo este comportamiento. Lo haces por ignorancia. Ahora, con Vipassana empiezas a comprender: "Mira este juego que estoy jugando. Me estoy haciendo daño. Me estoy haciendo prisionero de mis propios patrones de conducta". Si empiezas a observar este proceso en lo más profundo de ti mismo, descubrirás que, naturalmente, se detiene y, finalmente, llegarás a una etapa en la que ni siquiera surge esta inclinación a la reacción. ¿Qué más puede ser el Dhamma puro que esto?

Si trabajas sólo en el nivel superficial de la mente y le das una buena capa o desvías la atención hacia algún otro objeto en el intento de salir de este patrón de reacción, descubres que la mente se calma. Pero esto sólo ocurre en la superficie de la mente. En el fondo, la misma inclinación hacia la reacción todavía continúa y, a menos que llegues a ese punto, ¿cómo cambiarás realmente este patrón de comportamiento? Vipassana es la manera de alcanzar ese nivel y observar la realidad tal como es. Sin que intentes cambiarlo, cambiará si simplemente lo observas. De esta manera estás saliendo de tu prisión, de tu esclavitud. Por eso es el único camino, Dhamma puro, ekāyano maggo .

## **¿No es arrogante afirmar que esta tradición de Vipassana es la enseñanza más pura de Buda?**

**Sr. SN Goenka:** No se trata de arrogancia. Llegué a las enseñanzas de Buda con todas las dudas en mi mente. Primero, [me encontré] con el aspecto práctico, que da resultados, que es muy lógico, pragmático, científico y orientado a resultados. Pero no quedé completamente satisfecho. Quería repasar las palabras de Buda. Y después de leer sus palabras, descubrí que cada acción que realizamos en Vipassana es exactamente de acuerdo con las palabras de Buda. Si la gente no hubiera mantenido la pureza de esta técnica y tampoco hubiera mantenido la pureza de las palabras de Buda, habría habido confusión en el mundo. Afortunadamente, Sangha [la comunidad de seguidores de Buda] ha mantenido la pureza de la técnica así como la pureza de las enseñanzas en palabras. Así podemos ver cómo las

palabras concuerdan con la práctica, y cómo la práctica concuerda cien por ciento con las palabras del Buda. Por eso decimos que es la forma más pura de enseñanza de Buda.

**Muchas personas llegan a algo como Vipassana porque sienten que están sufriendo de alguna manera. Pero ¿qué pasa con la persona que no siente que sufre, que se siente bastante feliz y satisfecha? ¿Qué motivación tendrían para hacer este trabajo?**

**Sr. SN Goenka:** En términos generales, podemos decir que Vipassana ayuda a todos. Uno puede estar en cualquier nivel de la vida, pero no puede decir “no hay lugar para ninguna mejora en mí”. Uno puede ser una persona muy pacífica, puede ser una persona muy inteligente, muy sabia, muy exitosa. Puede que no haya miserias obvias en la vida de uno. Y, sin embargo, si uno comienza Vipassana, comienza a mejorar: se convierte en una persona mucho mejor que antes. La experiencia lo ha demostrado.

Pero frecuentemente, cuando alguien dice “no hay miseria en mí”, esto es sólo una ilusión. Esta persona no sabe cuánta agitación hay en su interior. Uno permanece engañado en este placer sensual, en aquel placer sensual; esta satisfacción, esa satisfacción, esto está sólo en el nivel superficial. En el fondo, en el fondo, hay tanta insatisfacción. Tanto descontento. Así que primero debemos darnos cuenta de que “soy una persona enferma” y luego debemos darnos cuenta de que “ésta es la causa de mi enfermedad”. Y luego hay que tratar de eliminar esa causa, de salir de la enfermedad. Así que uno debe tener al menos esta motivación: convertirse en una mejor persona de lo que soy.

Los empresarios muy exitosos se han convertido en mejores empresarios, los escritores muy exitosos se han convertido en mejores escritores, los artistas se han convertido en mejores artistas; en todas las esferas, en cualquier profesión en la que uno esté involucrado, encontramos que esta mejora general en el campo mundano ocurre después de que uno ha practicado Vipassana. . Deja lo supramundano a un lado por el momento; no importa. Pero en el campo mundano, a medida que progreses en Vipassana, obtendrás mejores resultados.

**¿En qué se diferencia Vipassana del escapismo?**

**Sr. SN Goenka:** Vipassana es enfrentar al mundo. En Vipassana no se permite ningún escapismo.

**¿En qué se diferencia Vipassana de otras técnicas de meditación como el uso de mantras? ¿No concentran también la mente?**

**Sr. SN Goenka:** Con la ayuda de mantras y la visualización de cualquier forma uno puede fácilmente concentrar la mente, sin duda. Pero con Vipassana el objetivo es purificar la mente. Y los mantras generan un tipo particular de vibración artificial. Cada palabra, cada mantra generará una vibración, y si uno sigue trabajando con este mantra durante largas horas, quedará envuelto en la vibración creada. Mientras que Vipassana quiere que observes la vibración natural que tienes, en forma de sensaciones, vibraciones cuando te enojas, o cuando estás lleno de pasión, miedo u odio, para que puedas salir de ellas.



### **¿Cómo compararías el psicoanálisis y la Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** En psicoanálisis se intenta recordar en la conciencia acontecimientos pasados que tuvieron una fuerte influencia en el condicionamiento de la mente. Vipassana, por otro lado, llevará al meditador al nivel más profundo de la mente donde realmente comienza el condicionamiento. Cada incidente que uno podría intentar recordar en psicoanálisis ha registrado también una sensación a nivel físico. Al observar las sensaciones físicas en todo el cuerpo con ecuanimidad, el meditador permite que surjan y desaparezcan innumerables capas de condicionamiento. Él o ella lidia con el condicionamiento desde sus raíces y puede liberarse de él rápida y fácilmente.

### **¿Cuál es la diferencia entre la meditación Vipassana y el hipnotismo? ¿Son relevantes en estos tiempos?**

**Sr. SN Goenka:** Vipassana y el hipnotismo son polos opuestos. Vipassana nos despierta del engaño y nos lleva a la realidad. El hipnotismo nos lleva a un mundo de imaginación. El hipnotismo nos lleva a un cierto estado de ser a través de la imaginación, mientras que Vipassana nos saca de la realidad imaginada y nos muestra la verdad. Vipassana nos enseña a ver la realidad tal como es y a conocer su verdadera naturaleza, es decir, su naturaleza impermanente. Así, al ver su naturaleza efímera, uno aprende a ver que no hay nada a qué aferrarse. Entonces uno comienza a salir de sus apegos y aversiones. En hipnotismo, este trabajo profundo no se puede realizar.

### **¿Cuál es la diferencia entre Vipassana y autohipnotismo? ¿Se obtiene el mismo beneficio de ambos?**

**Sr. SN Goenka:** No. Vipassana quiere que observes la realidad tal como surge de forma natural, no una realidad creada artificialmente. Cuando empiezas a dar cualquier tipo de sugerencia, es una experiencia creada. Es una capa artificial que estás entregando a tu mente consciente. Esto puede ser bueno, da resultados. Si eres una mejor persona en la superficie de la mente, obtendrás beneficios de ello. Pero los complejos acumulados de tus impurezas en lo más profundo de tu interior permanecen como estaban. Entonces Vipassana te enseña a profundizar en tu interior y sacarlos observando cualquier realidad que se manifieste momento a momento. No se debe aplicar ninguna capa, no se debe imaginar nada, ni hipnotismo, ni autosugestión. En el fondo de la mente, esto va totalmente en contra de Vipassana. Estos dos van en direcciones totalmente opuestas.

### **¿Cuál es la diferencia entre hipnotismo y meditación?**

**Sr. SN Goenka:** Las verdaderas técnicas de meditación de la antigua India estaban totalmente en contra del hipnotismo. Algunas técnicas utilizaron hipnotismo, pero esto va totalmente en contra del Dhamma. El Dhamma te hace autodependiente. El hipnotismo nunca te hará autodependiente. Por tanto, estos dos no van juntos.

### **¿Se puede despertar la kuṇḍalinī mediante la práctica de Vipassana?**

**Sr. SN Goenka:** ¿Qué es kuṇḍalinī? Kuṇḍalinī es la activación de los centros nerviosos de la médula espinal. Mediante la práctica de Vipassana, se activa cada átomo del cuerpo.

Kundalinī es sólo una pequeña parte de eso. Practica Vipassana y comprenderás fácilmente la diferencia entre los dos.

**Todo en el mundo es impermanente. Sin embargo, ciertos principios contenidos en las Escrituras y en las leyes de las matemáticas son siempre los mismos, como que dos más dos son cuatro. Entonces ¿cómo puede ser que todo sea impermanente?**

**Sr. SN Goenka:** Sí, todo en el campo de la mente y la materia es impermanente y esta impermanencia es permanente. Es permanentemente impermanente. Las cosas siguen cambiando. En lo que respecta a la materia, ésta sigue cambiando. En lo que respecta a la mente, ésta sigue cambiando. La naturaleza del cambio no puede convertirse en una naturaleza de no cambio. Siempre estará cambiando.

Hay cuatro verdades fundamentales y básicas. Una verdad última relativa a la materia; otra verdad última relativa a la mente; una tercera verdad última relativa a los contenidos mentales; y la cuarta verdad última, la etapa nibbánica. Todos ellos son permanentes. Los tres primeros son permanentes por su naturaleza de cambio. Y el cuarto es permanente por su naturaleza de no cambio: no puede haber ningún cambio. Así que, en este sentido, todo es cambiante y no cambiante.

Se da énfasis a aquello que cambia constantemente porque debido a nuestra ignorancia y locura desarrollamos apego a aquello que cambiará, y una vez que cambia, nos deprimimos. El apego trae miseria. Con ese propósito, toda la enseñanza de Vipassana es seguir comprendiendo que todo lo que está cambiando está cambiando permanentemente. Esta naturaleza del cambio no desaparece, pero nuestro apego a él tiene que desaparecer, de lo contrario sufriremos. Vipassana tiene ese único propósito, no establecer ninguna filosofía.

**Ramana Maharshi habló sobre la creencia de que hay un despertar sin "autoridad". Tengo una pregunta sobre el hacedor, en el sentido de que hay momentos en que el esfuerzo por hacer no conduce a la ecuanimidad. Siento que a veces anhele no anhele demasiado, o busco no buscar. Me gustaría estar despierto en lugar de perseguirlo. Cuanto más persigo, más parezco alejarme de mi objetivo.**

**Sr. SN Goenka:** Lo que dijo Ramana Maharshi era correcto, pero estaba hablando de un nivel superior. Un principiante que inicia el camino tiene que trabajar. Se te está enseñando a alcanzar la etapa sin "yo" ( anattā ), y cuando no hay "yo" no hay hacedor. Pero si al principio decimos que no hay un "yo", podrías confundirte y pensar que no necesitas trabajar. Primero debes entender: "Bueno, tengo que dar pasos en el camino".

Llegará un momento en el que comprenderás: "Hay un camino pero no hay nadie que lo recorra; sólo se están dando pasos en el camino". Esa etapa tiene que llegar de forma natural. Si el "yo" todavía está ahí en ti y tratas de imponer un sentimiento de que el "yo" no está ahí, no es de ayuda.

Por eso la enseñanza del Buda es trabajar primero con anicca . Cuando te establezcas en anicca , entonces dukkha naturalmente se volverá claro para ti y comprenderás que, por muy placentero que sea un sentimiento, desaparece. Si desarrollas apego a ello, te volverás miserable. De modo que la miseria es inherente incluso a la experiencia más placentera. La

comprensión de dukkha se vuelve cada vez más predominante una vez que estás establecido en anicca .

Cuando estás establecido en anicca y dukkha , entonces se desarrolla la tercera etapa, la comprensión de anattā , y piensas: "¿Qué es este fenómeno?

¿Dónde está 'yo'? Las cosas simplemente están sucediendo, solo hay un flujo de mente y materia.

"Cuando el "yo" se disuelve en el nivel experiencial, es útil. Una concepción impuesta de anattā no ayudará. Es por eso que el Buda nunca nos aconsejó comenzar con anattā . Comience con anicca , luego le seguirá dukkha y anattā. desarrollará.

Cuando Ramana Maharshi habló de ningún hacedor, habló de anattā , la tercera y última etapa. Debió haber llegado a esa etapa, así que naturalmente habló de ello con personas que sentía que estaban desarrolladas. Pero eso no significa que un principiante deba empezar a trabajar de esa manera.

### **¿Si purificas el cuerpo, purificas la mente?**

**Sr. SN Goenka:** No. Aunque purifiques el cuerpo, la mente puede permanecer sucia y volverá impuro al cuerpo. Entonces la raíz es la mente, no el cuerpo. El cuerpo es sólo la base. Con la ayuda del cuerpo, la mente funciona, pero la mente tiene que ser purificada. Continúas lavando tu cuerpo tanto como puedes, pero la mente no se lava. La mente sigue siendo impura. La mente tiene que ser pura. Pero si purificas la mente, el cuerpo se purifica. Tiene un efecto. El objetivo de Vipassana es purificar la mente.

### **Hablas de condicionamiento de la mente. ¿Pero no es este entrenamiento también una especie de condicionamiento de la mente, aunque sea positivo?**

**Sr. SN Goenka:** Por el contrario, Vipassana es un proceso de desacondicionamiento. En lugar de imponer algo a la mente, automáticamente elimina las cualidades nocivas para que sólo queden las positivas y saludables. Al eliminar las negatividades, se descubre la positividad que es la naturaleza básica de la mente pura.