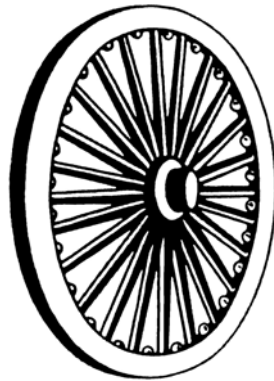


GOTAMA EL BUDDHA

SU VIDA Y
SU ENSEÑANZA



Vipassana Research Institute

Título en Inglés: Gotama the Buddha: His Life and His Teaching

Inicialmente Publicado bajo el título *Gotama Buddha and The Dhamma*, en 1988.

Primera Edición Electrónica en Español: 2008

Publicado por:

Vipassana Research Institute

Dhamma Giri, Igatpuri 422 403

Dist. Nashik, Maharashtra, India

Tel.: [91] (02553) 244076, 244086

Fax: [91] (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Página Web: www.vri.dhamma.org

ÍNDICE

LA VIDA DEL BUDDHA.....	1
LA ENSEÑANZA DEL BUDDHA	7
LOS SEIS CONCILIOS	10
LA DIFUSIÓN DEL DHAMMA	12
LUGARES HISTÓRICOS VINCULADOS AL BUDDHA.....	14
LA MEDITACIÓN VIPASSANA.....	17
LA ENSEÑANZA EN LA ACTUALIDAD	22
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23
VIPASSANA EN INTERNET	25

LA VIDA DEL BUDDHA

El siglo sexto antes de Cristo fue una época importante para la historia. Éste fue el período durante el cual nació un gran benefactor de la humanidad, reconocido bajo el nombre de Gotama, el Buddha. El Buddha redescubrió el sendero del Dhamma que conduce a la erradicación del sufrimiento universal. Con gran compasión dedicó cuarenta y cinco años de su vida a enseñar el sendero, y esto ayudó a millones de personas a librarse de la desdicha. Este sendero está ayudando, inclusive hoy, a la humanidad; y continuará haciéndolo mientras la enseñanza y la práctica se mantengan en su prístina pureza.

La historia nos cuenta que en el año 624 A.C. el Rey Suddhodana gobernaba el reino de Sākya. Él poseía dos reinas: la reina principal era Mahāmāyā y la reina más joven era Mahāpajāpatī Gotamī, hermana de Mahāmāyā. Cuando Mahāmāyā se encontraba viajando desde Kapilavatthu, la capital, hacia Devadaha, al hogar de sus padres para tener a su primer hijo; dio a luz en el camino bajo un gran árbol de sāla en el bosque de Lumbinī durante la luna llena del Vesākha (meses de Abril-Mayo).

Un anciano sabio llamado Asita visitó el palacio y, al ver las marcas de grandeza (*mahāpurīsa lakḥaṇa*) en el niño, primero manifestó júbilo y posteriormente derramó algunas lágrimas. Estaba feliz de ver al gran ser que había llegado al mundo para enseñar a la humanidad sufriente cómo erradicar su desdicha, y aún así lloró porque no viviría lo suficiente para poder beneficiarse de esta enseñanza.

Cinco días después del nacimiento se llevó a cabo la ceremonia para la selección del nombre del niño, a la que fueron invitados un grupo de brāhmanes. Todos, excepto Koṇḍañña, predijeron: el niño será, o bien un gran Emperador (*Cakkavatti Rājā*) o un Iluminado, un Buddha. Koṇḍañña, sin embargo, anunció con total resolución que el niño se convertiría en un Buddha. El niño fue nombrado Siddhattha, cuyo significado es: aquel que ha cumplido su objetivo.

Exactamente siete días después del nacimiento, la reina Mahāmāyā falleció y el joven Siddhattha Gotama (Gotama era su nombre de familia) fue criado por su madrastra Mahāpajāpatī Gotamī. A medida que crecía, el joven príncipe prefería la soledad y la vida meditativa que los juegos y las bromas naturales de su edad. Esto fue observado por su padre quien, temeroso de la profecía, intentó lo mejor que pudo dirigir la atención del joven Siddhattha hacia las motivaciones mundanas. Al mismo tiempo, lo alejaba del contacto con cualquier clase de sufrimiento mundano.

A la temprana edad de dieciséis años, Siddhattha se casó con Yasodharā, una bella princesa. La esperanza del padre era que ella lo condujera a la vida familiar. Hasta la edad de veintinueve años vivió una vida de familia disfrutando de gran lujo y bienestar.¹

Un día, mientras Siddhattha iba en su carruaje, vio por el camino a un hombre viejo y decrepito, luego a un hombre enfermo, posteriormente el cuerpo de un hombre muerto y, finalmente, a un radiante asceta con el brillo de la paz y la tranquilidad en su rostro. Estos cuatro incidentes dejaron una impresión determinante en él. Comenzó a reflexionar sobre la desdicha inherente a la existencia; y al mismo tiempo, se sintió atraído a renunciar al mundo y a buscar un sendero hacia la liberación.

Cuando el Príncipe Siddhattha y la Princesa Yasodharā tuvieron un hijo, Siddhattha percibió este evento como un impedimento y decidió llamar al niño Rāhula, que significa obstáculo. Finalmente, sin embargo, el niño no resultó ser un impedimento, ya que Siddhattha decidió apresurarse a renunciar a la vida mundana antes que su apego se hiciera más grande. Decidió adoptar la vida de un errante en búsqueda de la verdad. Una noche, dejó el palacio en compañía de su sirviente Channa. Después de alejarse cierta distancia se deshizo de sus prendas reales y ornamentos, entregándoselos a Channa, y luego se cortó el cabello y se convirtió en un asceta. Tenía entonces veintinueve años de edad.

Durante seis años deambuló en búsqueda de la verdad. Primero conoció a los maestros espirituales Āḷāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta, y aprendió de ellos profundas absorciones de concentración que eran practicadas en aquella época (el séptimo y el octavo *jhāna*). A pesar de esta práctica, Siddhattha no estaba satisfecho. Aunque su mente estaba más calmada y apacible, y ahora purificada en buen grado, aún así en los niveles más profundos de su mente permanecían impurezas latentes. Su mente no estaba totalmente pura.

Al alcanzar este nivel, prosiguió en su búsqueda hacia Senānigāma, en Uruvelā. Ahí practicó rigurosas austeridades conjuntamente con otros cinco meditadores – los *pañcavaggiya bhikkhus*. A través del ayuno se redujo a un mero esqueleto, y aún así lo eludía la purificación total. Como resultado de todas estas experiencias comprendió que, así como la vida de comodidad física y lujo era un extremo y no la vía para la liberación del sufrimiento, del mismo modo lo era una vida de torturas físicas y severas penas. Esta comprensión lo llevó hacia el camino medio. Decidió comer nuevamente, y recibió una ofrenda de arroz con leche de una joven que vivía en los alrededores llamada Sujātā. En dicho momento, sus cinco compañeros lo dejaron, ya que ellos todavía estaban convencidos que el sendero de la auto mortificación era la vía hacia la iluminación.

Siddhattha continuó solo. Durante la luna llena de Vesākha (Abril-Mayo), después de refrescarse en el río Nerañjarā, se dirigió hacia un agradable bosque de árboles. Ahí se sentó con la fuerte determinación (*adhiṭṭhāna*) de que no dejaría su lugar hasta lograr la Iluminación.² Pasó la noche en profunda meditación, explorando la verdad en su interior, y redescubrió la antigua y perdida técnica de *vipassanā*.

Vipassana significa *ver las cosas como realmente son, y no sólo como aparentan ser*. En el *Brahmajāla Sutta* testimonia cómo practicó esto para lograr la Iluminación.

Habiendo experimentado como realmente son el surgimiento de las sensaciones, su desaparición, el deleite por ellas, el peligro en ellas, y la liberación de ellas, el Iluminado, monjes, se desapegó y liberó.³

Practicando Vipassana, penetró en los velos de la ignorancia, la ilusión y el engaño. Descubrió la Ley del Surgimiento Condicionado (*paṭiccasamuppāda*), la cadena de causas y efectos que condiciona todo el universo.⁴ Cualquier cosa que surge, surge debido a una causa; cuando se erradica la causa no puede haber un efecto resultante. Por lo tanto, eliminando totalmente la causa del sufrimiento uno puede obtener verdadera felicidad, verdadera liberación de todas las desdichas. Con esta comprensión, penetró la ilusión de la solidez de la mente y la materia, disolvió la tendencia de su mente a aferrarse y ansiar, y alcanzó la verdad incondicionada. La oscuridad de la ignorancia fue disipada y brilló la luz de la sabiduría en todo su resplandor. Las impurezas más sutiles de su mente desaparecieron. Todas las cadenas se rompieron. No quedó ni un rastro de avidez por el futuro; su mente se liberó de todos los apegos. Siddhattha Gotama logró la Iluminación suprema, experimentando la verdad última en toda su pureza, y se convirtió en un *Sammāsambuddha*. El árbol en el que se sentó se hizo conocido como el árbol Bodhi y el lugar en cuestión fue Bodhagayā.

Con la experiencia de la total liberación se manifestaron las siguientes palabras de regocijo (*udāna*):

*Anekajātisamsāraṃ sandhāvissaṃ anibbisam,
gahakāraṃ gavesaṃ dukkhā jāti punappunam.
Gahakāraṃ diṭṭhosi puna gehaṃ na kāhasi,
sabbā te phāsukā bhaggā gahakūtaṃ visañkhitam,
visañkhāragataṃ cittaṃ tanhānaṃ khayamajjhagā.*⁵

A través de innumerables nacimientos he deambulado en el *samsāra* buscando, sin encontrar, al constructor de la casa; enfrentando el sufrimiento una y otra vez en cada nuevo nacimiento. ¡Constructor de la casa, ahora has sido visto! No podrás construir nuevamente una casa para mí. Todas las vigas han sido destruidas. La cumbre está hecha pedazos. La mente está libre de todos los *sañkhārā*. El estado libre de avidez ha sido alcanzado.

Después de su Iluminación el Buddha pasó varias semanas disfrutando de la paz del *nibbāna*. Al final de este período Tapassu y Bhallika, dos comerciantes de Ukkala le ofrecieron pasteles de arroz con miel.⁶ Estas dos personas se convirtieron en los

primeros discípulos laicos (*upāsakā*), tomando refugio sólo en el Buddha y el Dhamma, ya que el Saṅgha todavía no se había formado.

La tradición birmana cree que estos dos comerciantes provenían de Okkala, la antigua ciudad cerca del actual Rangún. Los birmanos se sienten muy orgullosos de que las primeras personas que rindieran respetos al Buddha y al Dhamma fueran de Birmania, y que el primer alimento que probara el Buddha después de la Iluminación fuera arroz y miel birmanos.

Con infinita compasión el Buddha decidió enseñar el profundo Dhamma. Sus dos maestros anteriores Ālāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta, quienes podrían haber comprendido el Dhamma, habían fallecido. Así que decidió dirigirse hacia Isipatana-migadāya en Sāranāth, el parque de los ciervos cerca de Vārāṇasī, para enseñar a sus cinco compañeros que lo habían dejado justo antes de su Iluminación. Fue en la luna llena de Āsāḷha (Junio-Julio) que el Buddha puso en marcha la Rueda del Dhamma a través del *Dhammacakkappavattana Sutta*⁷ explicándoles el camino medio. Ellos se convirtieron en los primeros cinco discípulos *bhikkhus* y, por lo tanto, en los primeros miembros del *Bhikkhu Saṅgha* (La Orden de Monjes). Este sermón fue seguido posteriormente por el *Anatta-lakkhaṇa Sutta*⁸, al final del cual los cinco se liberaron completamente (se hicieron *arahat*) mediante la práctica de Vipassana. Ellos comprendieron la verdad de la impermanencia, la insustancialidad y la insatisfactoriedad de la realidad (*anicca, dukkha y anattā*) a nivel de la experiencia.

No mucho después de esto, Yasa, el hijo de un rico comerciante de Vārāṇasī, que se encontraba deprimido, mentalmente trastornado y no encontraba paz en su ostentosa forma de vida, se acercó al Buddha y recibió la ordenación. Fue seguido por sus cincuenta y cuatro amigos que también se hicieron monjes. Habiendo probado el Dhamma, pronto obtuvieron la paz que buscaban y, con la práctica continua, todos alcanzaron el estado de *arahat*.⁹ El padre y la madre de Yasa se convirtieron en los primeros discípulos en tomar refugio en la Gema Triple, ya que ahora existían tres cualidades en las cuales tomar refugio: el Buddha, el Dhamma y el Saṅgha.

Los próximos meses, correspondientes a la estación de las lluvias, el Buddha lo pasó en retiro (*vassāvāsa*) en Sāranāth con el *Saṅgha*, que había crecido a sesenta *bhikkhus arahats*. Al terminar esta estación de lluvias, los instruyó así:

“Id por los caminos, monjes, para beneficio de muchos, para felicidad de muchos. Irradiando compasión por el mundo, para bienestar, beneficio y felicidad de dioses y hombres. Que no vayan dos en la misma dirección.”¹⁰

El Buddha envió a estos sesenta *bhikkhus* en varias direcciones para enseñar el Dhamma. Como ellos habían comprendido la verdad del sendero de la liberación por sus propios medios, se convirtieron en brillantes ejemplos de lo que enseñaban. Su

enseñanza no consistía simplemente en meros discursos o palabras. Su éxito consistía en que permitía a las personas practicar lo que se enseñaba. La naturaleza del Dhamma es tal que es benéfica en el comienzo, benéfica en el medio y benéfica al final.¹¹ Los resultados de la práctica (*paṭipatti*) comenzaron a manifestarse. Gente de diversas sectas, castas y clases fueron atraídas por el Dhamma. Líderes de varias sectas comenzaron a practicarla. Mientras el Buddha se encontraba en camino a Senānigāma en Uruvelā, los treinta Bhaddavaggiya recibieron la ordenación. En Uruvelā, los tres hermanos Kassapa con sus mil seguidores se convirtieron en monjes.¹² También los dos brāhmanes Sāriputta y Moggallāna se ordenaron y, posteriormente, se convirtieron en los discípulos principales del Buddha.¹³

Muchas otras personas importantes de aquella época también fueron atraídos por el Dhamma puro: los reyes Bimbisāra, Suddhodana y Prasenajita; los ricos comerciantes Anāthapiṇḍika, Jotiya, Jaṭila, Meṇḍaka, Puṇṇaka y Kākavaliya; e importantes mujeres como Visākhā, Suppavāsā y Khemā. Ellos donaron varios monasterios al Saṅgha con la saludable volición de que el Dhamma se extendiese por toda la sociedad. Estas instalaciones permitieron a la gente aprender y practicar el Dhamma, y así liberarse de su sufrimiento.

El Buddha pasó su segunda, tercera y cuarta estación de lluvias en Rājagaha, en el Bosque de Bambú donado por el rey Bimbisāra. El Buddha siempre permanecía en un lugar durante la estación de lluvias y se trasladaba por el norte de la India enseñando el Dhamma durante el resto del año. En uno de estos viajes fue a Kapilavatthu por invitación del rey Suddhodana. El Buddha fue recibido con honores por los ciudadanos Sākyans. Durante esta visita miles de ellos se unieron al Saṅgha, incluyendo su hijo Rāhula y su medio hermano Nanda. Otros, como Anuruddha, Bhaddiya, Ānanda, Bhagu, Kimbila, Devadatta e inclusive el barbero real Upāli también se unieron.

La quinta estación de lluvias la pasó en Vesāli. Fue ese año que el Rey Suddhodana, el padre del Buddha, murió. Su viuda, Mahāpajāpatī Gotamī, le solicitó al Buddha que permitiese a las mujeres unirse al Saṅgha. Ānanda intercedió por ellas y su solicitud fue admitida. Éste fue el comienzo de la Orden de Monjas (*Bhikkhunī Saṅgha*).

El Buddha pasó la próxima estación de lluvias en Maṅkulapabbata, y la séptima temporada en Tāvatiṃsa enseñando el *Abhidhamma* (elevadas enseñanzas) a su madre Mahāmāyā y a otros *devas*.

Desde la octava a la decimonovena estación de lluvias las pasó en los siguientes lugares: Bhesakalāvana, Kosāmbī, el bosque de Pārileyyaka, la aldea del brāhman de Ekanālā, Verañjā, Cālikapabbata, Jetavana en Sāvatti, Kapilavatthu, Āḷavi y Rājagaha.

En la vigésima estación, el Buddha transformó la vida del feroz Aṅgulimāla, quien había asesinado previamente a novecientas noventa y nueve personas. Al entrar en

contacto con el Dhamma, Āṅgulimāla se convirtió en una persona santa y, posteriormente, se convirtió en un *arahat*. El Buddha pasó la estación veinte en Rājagaha.

Desde la estación de lluvias número veintiuno hasta la número cuarenta y seis, su retiro final, el Buddha pasó su tiempo en Sāvatti en los Vihāra de Jetavana y Pubbārāma.

A través de toda su vida enfrentó continuamente la oposición por parte de aquellos que se encontraban atados por antiguas supersticiones y creencias basadas en el nacimiento, la casta, las clases, el sacrificio de animales, etc. A veces, enfrentó una gran oposición de sectas que intentaban desacreditarlo a él y a sus enseñanzas, por medio de escándalos. Un monje, Devadatta, intentó crear una división en el Saṅgha, e inclusive intentó asesinar al Buddha a través de varios medios. En todas las circunstancias, el Buddha utilizó su infinita sabiduría, amor y compasión para vencer las fuerzas contrarias, y continuó sirviendo a más y más seres que sufrían.

A la edad de ochenta años el Buddha visitó Vesālī, donde la cortesana Ambapālī le ofreció alimento e hizo la donación del Bosque de Ambalaṭṭhikā para el Saṅgha. A través de la práctica del Dhamma ella se liberó de la inmoralidad, estableciéndose en la verdad, y se convirtió en una *arahat*. Posteriormente, durante el mismo año, el Buddha visitó Pāvā y se quedó en el bosque de mangos de Cunda. Aquí él tomó lo que sería su último alimento y enfermó. En esta delicada condición continuó hasta Kusiṇārā. Ahí le indicó a Ānanda que extendiera su túnica superior entre dos árboles de sāla y le dijo que el final de su vida había llegado. Un gran número de monjes, seguidores laicos y *devas* se congregaron a su alrededor para rendir sus últimos respetos. El Buddha pronunció su última exhortación, conocida como *pacchimā-vācā*:

*Vaya-dhammā saṅkhārā,
appamādena sampādettha.*¹⁴

La descomposición es inherente a todas las cosas compuestas,
trabajad vuestra propia salvación con diligencia.

Enseñando así el Dhamma tal como lo practicaba, el Buddha alcanzó el *Mahāparinibbāna* a los ochenta años, bajo la luna llena del Vesākha del año 544 a.C.

LA ENSEÑANZA DEL BUDDHA

El Buddha enseñó el camino medio. En el primer sermón conocido como *Dhammacakkappavattana Sutta*¹⁵, o La Puesta en Marcha de la Rueda del Dhamma, el Buddha enseñó que los buscadores de la verdad deben evitar dos extremos: aquel de los placeres sensuales, y aquél de penas y austeridades extremas. Esta vía media la explicó a través de las Cuatro Nobles Verdades y el Sendero Óctuple.

Las Cuatro Nobles Verdades

1. Existe el sufrimiento.
2. El sufrimiento posee una causa: la avidez.
3. Si la avidez cesa, cesa el sufrimiento.
4. Existe un sendero que conduce a la cesación del sufrimiento.¹⁶

Este sendero que conduce a la cesación del sufrimiento es el Sendero Óctuple. Está dividido en tres partes: *sīla* o vida moral, *samādhi* o control de la mente, y *paññā* o purificación total de la mente a través de la sabiduría y la visión cabal.

El Sendero Óctuple

Sabiduría (*Paññā*)

1. Recta comprensión (*sammā-dit̐thi*).
2. Recto pensamiento (*sammā-saṅkappo*).

Conducta Moral (*Sīla*)

3. Recta palabra (*sammā-vācā*).
4. Recta acción (*sammā-kammanto*).
5. Recto sustento (*sammā-ājīvo*).

Control de la Mente (*Samādhi*)

6. Recto esfuerzo (*sammā-vāyāmo*).
7. Recta atención (*sammā-sati*).
8. Recta concentración (*sammā-samādhi*).

La Ley del Surgimiento Condicionado

El Buddha enseñó en que consistían las Cuatro Nobles Verdades por medio de la Ley del Surgimiento Condicionado (*paṭiccasamuppāda*).

“Con la ignorancia y el deseo como compañeros, hemos estado fluyendo en la corriente de repetidas existencias desde tiempos inmemoriales. Llegamos a la existencia y experimentamos varios tipos de desdicha, morimos, y renacemos una y otra vez sin poner fin a este ininterrumpido proceso de devenir.”¹⁷ El Buddha dijo que esto es el *saṃsāra*.

Añadió: “Entendiendo correctamente el peligro de este proceso, comprendiendo totalmente el “deseo” como su causa, liberándose de las acumulaciones del pasado, y no creando nuevas en el futuro, uno debe conscientemente llevar la vida del desapego.”¹⁸ Aquel que ha erradicado de raíz el deseo, encuentra que su mente se ha hecho serena y ha alcanzado el estado en el que no existe más devenir en lo absoluto. Éste es el estado de *nibbāna*, libre de sufrimiento.

Una visión más cercana del funcionamiento de la Ley del Surgimiento Condicionado mostrará claramente cómo puede detenerse este proceso del devenir, y lograr la liberación.¹⁹ Existen doce eslabones conectados en la cadena circular del devenir:

- Dependientes de la ignorancia (*avijjā*), las reacciones (*sankhārā*) surgen,
- dependiente de las reacciones, la conciencia (*viññāṇa*) surge,
- dependientes de la conciencia, la mente y la materia (*nāma-rūpa*) surgen,
- dependientes de la mente y la materia, las seis puertas sensoriales (*saḷāyatana*) surgen,
- dependiente de las seis puertas sensoriales, el contacto (*phassa*) surge,
- dependiente del contacto, la sensación (*vedanā*) surge,
- dependiente de la sensación, la avidez (*taṇhā*) surge,
- dependiente de la avidez, el apego (*upādāna*) surge,
- dependiente del apego, el devenir (*bhava*) surge,
- dependiente del devenir, el nacimiento (*jāti*) surge,
- dependientes del nacimiento, la vejez y la muerte (*jarā, maraṇa*) surgen.

Esto muestra que dependiente de uno, existe el origen del otro. El primero sirve como la causa y, el resultado posterior, como el efecto. Esta cadena es el proceso responsable de nuestra desdicha. Mediante la práctica de Vipassana puede detenerse este proceso.

Para romper esta interminable cadena de la existencia, el Buddha encontró, a través de su propia experiencia personal, que el sufrimiento surge debido a la avidez (*taṇhā*). Explorando la profundidad de su mente, comprendió que, entre el objeto externo y la reacción mental de avidez, existe un eslabón: la sensación del cuerpo (*vedanā*). Siempre que uno se encuentra ante un objeto, mediante los cinco sentidos físicos o la mente, surge una sensación en el cuerpo. Y basado en la sensación surge el deseo, la avidez. Si la sensación es agradable, uno desea prolongarla; si la sensación es

desagradable, uno desea librarse de ella. En la Cadena del Surgimiento Condicionado, el Buddha enunció este descubrimiento: dependiente del contacto surge la sensación, dependiente de la sensación surge la avidez.²⁰ La causa inmediata y verdadera del surgimiento de la avidez y el sufrimiento no es, por lo tanto, algo externo a nosotros, sino las sensaciones que ocurren en nuestro interior. Para liberarnos de la avidez y del sufrimiento debemos lidiar con la realidad interna, es decir, con las sensaciones (*vedanā*). Ésta fue la excepcional contribución de la enseñanza del Buddha.

El hábito de una mente sin entrenamiento es complacerse con las sensaciones, generar avidez con cada sensación que experimenta. Aprendiendo a observarlas, por otro lado, uno llega a apreciar que todas las sensaciones son impermanentes y que cualquier apego a ellas genera sufrimiento. Gradualmente uno aprende a abstenerse de reaccionar con avidez a las sensaciones, adoptando la postura de un observador imparcial, apreciando todas las sensaciones como una manifestación de la insustancialidad, de la realidad del cambio. En el proceso, los condicionamientos acumulados en la mente (*saṅkhārā*), son gradualmente erradicados. Cuanto más observa uno desapasionadamente, más capas de los condicionamientos pasados son erradicados, hasta que uno alcanza el estado en el que la mente está libre del hábito de reaccionar con avidez. Como resultado, el proceso de “dependiente de la sensación surge la avidez” se transforma en el proceso de “dependiente de la sensación surge la sabiduría”, y el círculo vicioso de la desdicha es detenido. Este proceso gradual de purificación es Vipassana. El Buddha dijo, "He mostrado paso a paso la extinción del condicionamiento mental."²¹ Cada paso es tomado mediante la observación de las sensaciones del cuerpo (*vedanā*). Éste es el sendero que conduce al objetivo final, un objetivo que todos pueden alcanzar mediante la práctica de la meditación Vipassana, la aplicación práctica del camino medio señalado por el compasivo Buddha.

LOS SEIS CONCILIOS

(*Dhamma - Saṅgītis*)

Los seis concilios o *Dhamma-Saṅgītis* se llevaron a cabo con el propósito de compilar las palabras del Buddha. Fueron llamados concilios de recitación, o *saṅgītis*, debido a que los textos fueron recitados, frase por frase, mediante un eminente *Thera* (monje veterano), y cantados después de él, en coro, por toda la congregación. Fue sólo a través de la base de la aceptación unánime, de los miembros de la congregación, que las palabras fueron compiladas. Esta colección de las enseñanzas del Buddha es llamada *Tipiṭaka*.²²

Existen dos aspectos importantes del Dhamma – el aspecto teórico, textual (*pariyatti*), y el aspecto práctico, aplicado (*paṭipatti*). Básicamente, el trabajo de estas recitaciones o concilios tienen como fin preservar el aspecto del *pariyatti* del Dhamma en su prístina pureza. El medio para preservar el aspecto *paṭipatti* del Dhamma es la práctica misma de la enseñanza del Buddha, transmitida de maestro a discípulo.

Los concilios fueron necesarios para preservar las palabras del Buddha, ya que hasta el Cuarto Concilio, no fueron transcritas sino, únicamente, aprendidas de memoria. Éstos también ofrecían un foro para solucionar las disputas en el Saṅgha y mantener la pureza de la disciplina monástica.

A continuación una breve descripción de cada uno de los seis Concilios:

Primer Concilio (*Paṭhama-Dhamma Saṅgīti*) fue organizado en Rājagaha, bajo el patrocinio del rey Ajātasattu, el año 544 A.C., después del *Mahāparinibbāna* del Buddha. Mahākassapa Thera presidió el concilio, Upāli fue el expositor del Vinaya y, Ānanda, fue el expositor del Dhamma. Estuvo compuesto por quinientos *arabats* y se extendió por siete meses.

Segundo Concilio (*Dutiya-Dhamma Saṅgīti*) fue organizado en Vesāli bajo el patrocinio del rey Kālāsoka el año 444 A.C., cien años después del Primer Concilio. Consistió de setecientos monjes y fue presidido por Revata Thera.

Tercer Concilio (*Tatiya-Dhamma Saṅgīti*) fue organizado en Pāṭaliputta, bajo el patrocinio del rey Dhammāsoka (mejor conocido como el Rey Asoka), el año 326 A.C. Thera Moggaliputta Tissa presidió el concilio en el que participaron, durante nueve meses, mil monjes bien versados en las palabras del Buddha. En este concilio se compiló una colección adicional de las palabras del Buddha, el *Kathāvattthu*, y se añadió al *Tipiṭaka*. Después del concilio nueve *Theras* fueron enviados a diferentes países para difundir el Dhamma.

Cuarto Concilio (*Catuttha-Dhamma Saṅgīti*) fue organizado en Sri Lanka durante la época del rey Vaṭṭagāminī (29-17 A.C.). Quinientos monjes versados participaron en

el concilio presidido por Mahā Thera Rakkhita. Fueron recitados todo el *Tipiṭaka* y los comentarios (*Aṭṭhakathās*) y luego encomendados para ser escritos por primera vez.²³

Quinto Concilio (*Pañcama-Dhamma Saṅgīti*) fue organizado en Mandalay, Birmania, en 1871 D.C. bajo el patrocinio del rey Min-Don-Min, con la participación de 2.400 monjes eruditos. El concilio fue presidido por turnos, entre el Mahā Thera Venerable Jāgarābhivaṃsa, el Venerable Narindabhidhaja y el Venerable Sumaṅgala Sāmi. La recitación y la inscripción del *Tipiṭaka* sobre placas de mármol continuaron por más de cinco meses.

Sexto Concilio (*Chaṭṭha-Dhamma Saṅgīti*) fue convocado por el Primer Ministro U Nu de Birmania, el mes de Mayo de 1954, en Rangún, con la colaboración y participación de versados monjes de varios países del mundo. El Venerable Abhidhaja Mahāraṭṭha Guru Bhadanta Revata presidió el concilio y 2.500 monjes eruditos de Birmania, Sri Lanka, Tailandia, India y otros países, volvieron a examinar los textos del *Tipiṭaka*. El concilio completó su tarea el día de luna llena del Vesākha, el año de 1956, el aniversario número 2.500 del *Mahāparinibbāna* del Buddha.²⁴

Estos seis concilios, los primeros tres en India, el cuarto en Sri Lanka y los dos últimos en Birmania, sirvieron a la invaluable función de ayudar a mantener la pureza del Dhamma, que continúa floreciendo por más de 2.500 años después de su redescubrimiento por el Buddha Gotama.

LA DIFUSIÓN DEL DHAMMA

La historia muestra que durante la época del Buddha, los reyes Bimbisāra, Suddhodana y Prasenajita recibieron grandes beneficios de su práctica en el Dhamma y, naturalmente, desearon compartir estos beneficios con los demás. Ellos patrocinaron con entusiasmo la diseminación de la enseñanza del Buddha en sus respectivos reinos. Sin embargo, existen hechos que muestran que el Dhamma se difundió, a través de las masas, no sólo debido al patrocinio de los reinos, sino más bien, por la eficacia de la técnica en sí. Esta técnica permite a cualquiera que la aplique librarse de la desdicha, erradicando las impurezas mentales de la codicia (*lobha*), odio (*dosa*) e ilusión (*moha*). Una técnica simple y universal, que puede ser practicada por hombres y mujeres de cualquier clase, cualquier secta, cualquier comunidad, con los mismos resultados. El sufrimiento es universal: cosas que no deseamos ocurren, y cosas que deseamos pueden o no ocurrir. Una enfermedad universal debe tener un remedio universal: el Dhamma es este remedio. El Buddha distribuyó, compasiva y gratuitamente, el Dhamma alrededor del norte de la India, atrayendo a una gran cantidad de gente en lo que fuera llamado entonces el *Majjhima Desa*.

Similarmente, después de la época del Buddha, durante el reino del emperador Asoka en el tercer siglo A.C. el Dhamma se difundió extensamente. Nuevamente, esto se debió principalmente al aspecto práctico y aplicable de la enseñanza (*Dhamma patipatti*). Muchos edictos de Asoka, grabados sobre roca, prueban este hecho. Asoka debe haber experimentado él mismo los beneficios resultantes de esta técnica, y propagó el Dhamma con gran entusiasmo. Fue debido a la volición de servir a otros, la cual se desarrolla cuando la mente se hace pura, que puso tanto esfuerzo en ayudar a sus súbditos, tanto en la esfera mundana, como en la supramundana. Sobre el Edicto del Pilar # 7 él señala dos razones por las que tuvo éxito en esto. Una fue por las leyes que gobernaban su reino (*Dhammaniyamāni*), sin embargo, él dio más énfasis a la segunda razón que era la práctica de la meditación (*nijhatiyā*), el aspecto práctico del Dhamma. Esto demuestra que él estaba seguro del hecho de que la práctica del Dhamma era la razón principal para su difusión.

Fue después del Tercer Concilio, bajo el patrocinio de Asoka, que fueron enviados monjes *arabats*, totalmente liberados, desde el norte de la India hacia nueve diferentes áreas, para hacer disponible el Dhamma a más gente. Estos monjes fueron llamados *Dhamma dūtas* (mensajeros del Dhamma). Ellos, naturalmente, le dieron más énfasis al aspecto práctico del Dhamma mediante el cual se habían liberado de las impurezas mentales. Llenos de amor y compasión, atrajeron a un gran número de personas hacia el sendero de la liberación.

Los siguientes fueron los nombres de los monjes veteranos (*Theras*) y los nueve lugares a donde se dirigieron para enseñar el Dhamma:

- Majjhantika Thera: Kāsmira y Gandhāra (Kashmir, Afganistán, Peshawar y Rawalapindi, al noroeste de Pakistán)
- Mahādeva Thera: Mahisamaṇḍala (Mysore)
- Rakkhita Thera: Vanavāsī (North Kanārā, en el Sur de la India)
- Yonaka Dhammarakkhita Thera: Aparantaka (actualmente al norte de Gujarat Kathiavar, Kachcha y Sindh)
- Mahādhamma Rakkhita Thera: Mahāraṭṭha (partes de Maharashtra, cerca del inicio de Godavari)
- Mahā Rakkhita Thera: Yonakaloka (antigua Grecia)
- Majjhima Thera: Himavanta Padesa Bhāga (región de los Himalayas)
- Soṇa and Uttara Theras: Suvaṇṇa Bhūmi (Birmania)
- Mahinda Thera y otros: Tambapaṇṇidīpa (Sri Lanka)

Asoka también envió maestros a lugares distantes como los actuales Siria y Egipto. Él trazó el camino para que las futuras generaciones pudieran difundir el sublime Dhamma por todo el mundo.

Su emprendimiento fue seguido por el rey Kaniśhka, quien envió a maestros, como los Theras Kumārajīva y Bodhidhamma, hacia Asia Central y China.

Desde ahí el Dhamma se dirigió hacia Corea a comienzos del siglo IV d. C., y luego a Japón. En India se desarrollaron y florecieron Universidades del Dhamma – Takkasīlā, Nālandā, Vikkamasīlā – que atrajeron a personas cultas de lugares muy distantes como la China. El Dhamma también se difundió por el Sudeste Asiático. Gran número de personas comenzaron a practicar en Tailandia, Camboya, Laos, Vietnam e Indonesia. El Tibet también recibió el Dhamma, a través del servicio de Śāntirakshita, Padmasambhava, Atiśha y Kamalaśhīla.

En nuestros días, la técnica que enseñó el Buddha hace 2.500 años, está floreciendo nuevamente, y está dando los mismos resultados ahora como lo hizo antes. Miles de personas en la India y en países alrededor del mundo están aprendiendo Vipassana. Lo que está atrayendo al Dhamma, a gente de orígenes tan diferentes, es lo mismo que atraía 2.500 años atrás: la naturaleza básicamente práctica de la enseñanza, la cual es vívida, tangible, saludable, fácil de comprender, proporcionando beneficios aquí y ahora, conduciendo paso a paso hacia el objetivo.

A medida que la gente comienza a practicar el Dhamma nuevamente, podemos comenzar a imaginar cómo era la vida durante la época del Buddha y, posteriormente, durante la época de Asoka: una sociedad llena de paz y armonía, ya que millones de personas se habían establecido en el amor, la compasión y la sabiduría, a través de la práctica del Dhamma.

Que todos los seres sean felices. Que prevalezca la paz y la armonía.

LUGARES HISTÓRICOS VINCULADOS AL BUDDHA

En el momento de su *Mahāparinibbāna*, el Buddha dijo, “Ānanda, existen cuatro lugares que pueden visitar aquellas personas que están caminando fervientemente sobre el sendero del Dhamma, los cuales les inspirarán aún más en el Dhamma.”

Estos lugares son:

Lumbinī, donde el Buddha Gotama nació.

Bodhagayā, donde experimentó la total iluminación.

Sāranāth, donde el Buddha puso en Marcha la Rueda del Dhamma.

Kusinārā, (Kushinagar), donde el Buddha alcanzó la emancipación final.

Existen numerosos lugares adicionales fuertemente conectados con la vida del Buddha o la difusión de sus enseñanzas en los pocos siglos seguidos después de su *Mahāparinibbāna*. A continuación se da una pequeña descripción de los lugares más importantes.

- **Lumbinī**: Éste es el lugar sagrado en el que el Buddha nació. Ha sido identificado con la zona de Rummindei en Nepal. Aquí existe un antiguo santuario donde una imagen representa su nacimiento como el Príncipe Siddhattha. En este lugar permanece un pilar en el cual se encuentra grabada una inscripción conmemorando la peregrinación del Emperador Asoka en el vigésimo aniversario de su coronación. Existen ruinas de numerosos monasterios durante la época de Asoka.
- **Bodhagayā**: Éste es el lugar donde el Buddha alcanzó la iluminación. Está localizado a once kilómetros al sur de Gayā. Ahí abundan muchos santuarios y majestuosos monumentos. El templo Mahābodhi es de aproximadamente 48 metros de altura. Preserva una gran estatua dorada del Buddha tocando la tierra, la cual simboliza el supremo evento. Hacia el oeste del templo se encuentra el árbol Bodhi, y una plataforma roja sobre piedra de arenisca representa el *Vajrāsana* en el cual se dice el Buddha se sentó cuando logró la iluminación. El emperador Asoka visitó este lugar y describió la visita en uno de sus edictos plasmados sobre roca.
- **Sāranāth**: Inscripciones encontradas aquí hacen referencia al lugar como “el Monasterio de la Puesta en Marcha de la Rueda del Dhamma”. Conocido como el Parque de los Ciervos durante épocas antiguas, éste fue el lugar donde el Buddha impartió su primer discurso a sus cinco compañeros previos, y en donde los cinco, eventualmente, se liberaron por completo. Las ruinas de Sāranāth cubren una extensa área. El emperador Asoka erigió una serie de monumentos ahí, incluyendo la Stūpa Dhamekh que se elevaba hasta 45 metros de altura, cuyas impresionantes

ruinas pueden ser vistas aún hoy. Un lugar de actual interés es el Vihāra Mūlagandhakuṭī erigido por la Mahābodhi Society. Las reliquias descubiertas en Takkasilā, Nāgārjunakoṇḍā y Mirapura-khāsa están preservadas aquí. La Capital del León, que originalmente poseía en lo alto un pilar de Asoka y que hoy representa el símbolo de la nación India, ocupa ahora un lugar de honor en el Museo Sāranāth. Esta ciudad se encuentra a 10 Km. de Vārāṇasī, en el estado de Uttar Pradesh.

- **Kusinārā** (Kushīnagar): aquí, entre dos árboles de sāla, el Buddha se recostó y realizó el *Mahāparinibbāna*. Existe aquí una gran *cetiya* (*stūpa*) que data del período Gupta. Existen también ruinas de muchos santuarios y monasterios de épocas remotas. Recientemente, un santuario ha sido construido para albergar una gran figura del Buddha recostado representando su *Mahāparinibbāna*. Una alta colina cerca, conocida como Ramabhar, es el lugar donde se erigió una gran *stūpa* señalando el lugar donde fueron cremados los restos del Buddha y donde sus reliquias fueron divididas en ocho partes iguales.
- **Sāvatti** (Śhrāvasti): Ésta fue una de las ciudades más grandes de la India durante la época del Buddha, y ahora es el pequeño pueblo de Sahetha-Mahetha, aproximadamente a 150 Km. al noroeste de Kushīnagar, en el estado de Uttar Pradesh. Fue aquí donde el comerciante Anāthapiṇḍika compró el bosque del príncipe Jeta por un fabuloso precio en oro, y construyó un gran centro del Dhamma capaz de albergar a 10.000 personas. El Buddha pasó veinticinco estaciones de lluvia aquí, y ahora contiene los cimientos de numerosos santuarios, *stūpas* y monasterios de épocas antiguas.
- **Rājagaha** (Rājagriha): La moderna Rājgirī en Bihar fue una vez la capital del poderoso estado de Magadha, y está íntimamente vinculada con la vida del Buddha. El Bosque de Bambú, donado por el rey Bimbisāra, se encuentra aquí; así como el Monte de los Buitres (Gijjhakūṭa), el cual fue un lugar de retiro que el Buddha frecuentaba, cerca de la ciudad. Éste es el lugar donde Devadatta, el malvado primo del Buddha, intentó muchas veces atentar contra su vida. El Primer Concilio del Dhamma fue organizado aquí, justo después del *Mahāparinibbāna* del Buddha.
- **Vesāli** (Vaiśhālī): La ciudad de Vesāli, conocida hoy como Basarh en el distrito de Muzaffarpur de Bihar, fue una vez la capital del poderoso clan Licchavī. Fue una gran fortaleza del Dhamma desde sus primeros días. Fue aquí donde el Buddha anunció la proximidad de su *Mahāparinibbāna*. Un poco más de cien años después del fallecimiento del Buddha, se organizó aquí el Segundo Concilio.
- **Saṅkassa** (Saṅkisā): Saṅkassa, conocida hoy como Saṅkisā, ubicada en el distrito de Farukkhabad, en Uttar Pradesh, es el lugar donde se dice que el Buddha descendió a la tierra desde el mundo *deva* Tāvātimsa, para enseñar a su madre y a

otros *devas* el *Abhidhamma*. Aquí existen muchas ruinas de *stūpas* y monasterios pertenecientes a épocas antiguas.

- **Sāñcī** (Sānchī): Desde la época del emperador Asoka, Sāñcī, en Madhya Pradesh, se convirtió en el mayor centro de actividad del Dhamma. Hoy todavía permanece en pie, desde esa época, la gran *stūpa*, con una extensión de treinta metros de diámetro y quince metros de altura. Las cuatro entradas muestran ricos grabados en bajorrelieve ilustrando los cuentos *Jātakas*, y escenas de la vida del Buddha. Las reliquias de Sāriputta y Mahāmogallāna, los dos discípulos principales del Buddha, están preservadas aquí.
- **Nālandā**: El establecimiento monástico de Nālandā se hizo famoso en los siglos que siguieron al fallecimiento del Buddha. El lugar fue visitado por el Buddha muchas veces, y los monasterios datan de la época de Asoka. Nālandā fue un floreciente centro de aprendizaje, y durante siglos fue famoso por sus versados y versátiles maestros. Las ruinas se extienden a través de una gran área, junto a restos de monasterios, *stūpas* y templos. En los museos cercanos están depositadas numerosas esculturas y otras antigüedades recuperadas durante las excavaciones.

LA MEDITACIÓN VIPASSANA

La meditación Vipassana consiste en la purificación personal de la mente. Es la forma más elevada de conciencia; la percepción total del fenómeno mente-materia en su verdadera naturaleza. Es la observación, sin preferencia, de las cosas tal y como son.

Vipassana es la meditación que practicó el Buddha después de intentar todas las demás formas de mortificación corporal y control sobre la mente, encontrándolas inadecuadas para liberarse del, aparentemente, interminable ciclo de nacimiento y muerte, dolor y sufrimiento.

Es una técnica de tanto valor que en Birmania fue preservada en su prístina pureza por más de 2.200 años.

La meditación Vipassana no tiene nada que ver con el desarrollo de poderes sobrenaturales, místicos o especiales, sin embargo puede ocurrir que estos puedan despertarse. Nada ocurre mágicamente. El proceso de la purificación que ocurre es, simplemente, una eliminación de las negatividades, los complejos, los nudos y los hábitos que han nublado la conciencia pura y han bloqueado el flujo de las más elevadas cualidades de la humanidad – amor puro (*mettā*), compasión (*karuṇā*) alegría frente al éxito de los demás (*muditā*) y ecuanimidad (*upekkhā*). En Vipassana no existe el misticismo. Es una ciencia sobre la mente que va más allá de la psicología, no sólo mediante el entendimiento, sino también, mediante la purificación de los procesos mentales.

La práctica es una arte de vivir que manifiesta su valor profundo y práctico en nuestras vidas, reduciendo y posteriormente eliminando, la codicia, la ira y la ignorancia que corrompen todas las relaciones, desde la esfera familiar, hasta las políticas internacionales. Vipassana disuelve el hábito de soñar despierto, disuelve la ilusión, la fantasía, el espejismo de la aparente realidad.

Como la chisporroteante explosión del agua fría cuando entra en contacto con el ardiente calor del braceró, las reacciones que ocurren después de sacar a la mente de sus tendencias hedonista trayéndola hacia el aquí y el ahora son, frecuentemente, dramáticas y dolorosas. Aún así, existe un sentimiento igualmente profundo de alivio de las tensiones complejos que se han estado desarrollando por tanto tiempo en las profundidades de la mente inconsciente.

A través de Vipassana, cualquiera, sin distinción de raza, casta, o credo, puede eliminar, finalmente, esas tendencias que han germinado mucha ira, pasión y miedo dentro de nuestras vidas. Durante el entrenamiento, un estudiante se concentra en una sola tarea: batallar con su propia ignorancia. No existe guruísmo de ningún tipo ni competitividad entre los estudiantes. El maestro es, simplemente, un orientador de

buena voluntad que señala la manera en que ha viajado durante su propia práctica y su extensa experiencia.

Con continuidad en la práctica, la meditación tranquilizará la mente, incrementará su concentración, dando lugar a una mente aguda, y abriéndola hacia una conciencia supramundana: “la paz del *nibbāna* (liberación de todo sufrimiento) interna”.

Al igual que en la iluminación de un Buddha, un estudiante simplemente se dirige hacia su profundo interior, desintegrando la realidad aparente, hasta que en las profundidades logre penetrar más allá de las partículas subatómicas, hacia lo absoluto.

En Vipassana no existe dependencia de los libros, las teorías, o los juegos intelectuales. La verdad de la impermanencia (*anicca*), sufrimiento (*dukkha*) y carencia de ego (*anattā*) es comprendida directamente con todo el enorme poder de la mente, en vez de hacerlo con la muletilla del intelecto. La ilusión del “alma”, como lazo entre las funciones de la mente y la materia, gradualmente se rompe. La locura del deseo y la aversión, el fútil aferramiento a un “yo, o mío”, los pensamientos discursivos, interminables y condicionados, la reacción de los ciegos impulsos, gradualmente se debilitan. Mediante su propio esfuerzo el estudiante desarrolla sabiduría y purifica su mente.

El cimiento de la meditación Vipassana es *sīla* – conducta moral. La práctica es fortalecida por medio del *samādhi* – concentración de la mente. Y la purificación de los procesos mentales se da por medio de *paññā* - la sabiduría del propio entendimiento. Aprendemos a cómo observar la interacción de los elementos físicos dentro de nosotros mismos con perfecta ecuanimidad, y se descubre cuán valiosa es esta facultad durante nuestras vidas cotidianas.

Sonreímos durante buenas épocas y permanecemos equivalentemente imperturbados cuando surgen las dificultades alrededor nuestro, con el conocimiento certero que al igual que nosotros, nuestros problemas, no son más que un flujo, hondas del devenir surgiendo con increíble rapidez para, solamente, desaparecer con igual velocidad.

Aunque la meditación Vipassana fue desarrollada por el Buddha, su práctica no está limitada a los budistas. No existe forma alguna de conversión; la técnica funciona sobre la simple base de que todos los seres humanos compartimos los mismos problemas, y una técnica que pueda erradicar dichos problemas tendrá una aplicación universal.

Hindúes, jainas, musulmanes, sikhs, judíos, católicos romanos, y otras sectas cristianas han practicado la meditación Vipassana, y han reportado una dramática reducción de aquellas tensiones y complejos que afectan a toda la humanidad. Existe un sentimiento de gratitud al Gotama, el Buddha histórico, quien mostró el camino

hacia la extinción del sufrimiento, pero no existe en lo absoluto ningún tipo de devoción ciega.

El Buddha desalentó reiteradas veces cualquier tipo de veneración excesiva ofrecida personalmente hacia él. Él dijo “¿Qué ganareis apreciando este cuerpo impuro? Quien aprecia la enseñanza – el Dhamma – es quien me ve”.

Los Cursos de Diez Días

Los estudiantes que desean aprender la meditación Vipassana emprenden un curso mínimo de diez días, durante el cual adoptan los preceptos de no matar, no robar, no tener una conducta sexual impropia, no decir mentiras, y restringirse del uso de intoxicantes. Durante los diez días viven dentro de los límites del curso. Cada día comienza a la 4:30 a.m. y continúa hasta las 9:00 p.m., con una dedicación por parte de los estudiantes de al menos diez horas de meditación diaria (con respectivos intermedios). Durante los primeros tres días el estudiante desarrolla la concentración de la mente observando la inhalación y la exhalación de la respiración (Anapana). Durante los días siguientes el estudiante desarrolla la conciencia y la ecuanimidad hacia las diferentes sensaciones experimentadas dentro del marco del cuerpo y se le enseña cómo penetrar en toda su estructura física y mental con la claridad de la visión cabal (Vipassana). El progreso de cada día se explica en discursos de una hora durante las noches. El curso termina el último día con la práctica de la meditación de amor benevolente (*mettā bhāvanā*), compartiendo la pureza desarrollada durante el curso, con todos los seres.

El trabajo de controlar y purificar la mente se da con máxima prioridad durante el curso. Los resultados se manifiestan por sí mismos. Se desalienta la conversación filosófica y especulativa.

No existe costo de ningún tipo por la enseñanza. Ni por la alimentación, el hospedaje y otros consumos menores; éstos son recaudados por donaciones de estudiantes agradecidos, de cursos anteriores, que han experimentado los beneficios de Vipassana, y que desean dar a otros la misma oportunidad de experimentarlos. Por otro lado, si al haber completado un curso, alguien siente que se ha beneficiado de él y le gustaría que otros también se beneficien de la práctica de la Vipassana, entonces se puede hacer una donación para cursos futuros.

El grado de progreso de un estudiante depende, únicamente, de sus propios *pāramīs* (méritos adquiridos previamente), y de la operación de cinco elementos de esfuerzo: confianza, salud, sinceridad, energía y sabiduría.

El Maestro

S. N. Goenka fue autorizado a enseñar la meditación Vipassana por el respetado maestro de Birmania, Sayagyi U Ba Khin. Nacido en Birmania y de ascendencia India, bien establecido como un hombre de negocios y padre de familia, S. N. Goenka hizo su primer curso bajo la guía de Sayagyi en 1955, en el Centro Internacional de Meditación de Rangún (International Meditation Center).

S. N. Goenka encontró en Vipassana una invaluable joya – la joya del Dhamma – que disipa la oscuridad de la ignorancia. Aquí se encontraba un método científico, una técnica práctica que erradicaba el sufrimiento y purificaba la mente. Fascinado por este remedio universal redescubierto por el Buddha, S. N. Goenka continuó la práctica (*paṭipatti*) y estudió los textos (*pariyatti*) durante los 14 años siguientes, bajo la guía de Sayagyi.

En 1969, S. N. Goenka fue designado por Sayagyi como maestro autorizado de Vipassana. Ese mismo año, S. N. Goenka dejó Birmania (Myanmar en la actualidad) para dirigirse a la India y comenzar a conducir los cursos. Desde entonces él ha estado ofreciendo cientos de cursos a gente de diferentes procedencias y nacionalidades.

En casi tres décadas de enseñanza, S. N. Goenka ha ayudado a establecer la Academia Internacional de Vipassana (Vipassana International Academy), en Igatpuri, India, así como también, muchos centros adicionales en la India y el extranjero, con el propósito de ofrecer cursos de *paṭipatti*, la meditación Vipassana. Él también ha designado a muchos cientos de profesores asistentes para ayudar a conducir cursos alrededor del mundo. Él y sus asistentes no reciben ninguna remuneración de ningún tipo, y todos los gastos para los cursos y los centros son recaudados mediante donaciones voluntarias de estudiantes agradecidos.

S. N. Goenka también ha ayudado a fundar el Instituto de Investigación Vipassana (Vipassana Research Institute, VRI), situado en Igatpuri, para permitir el acceso del público al *pariyatti* enseñado por el Buddha. El instituto está publicando todo el Tipiṭaka en su lengua original (Pali), conjuntamente con sus comentarios y sub-comentarios, en escritura Devanāgarī. También se está produciendo este material a través de recursos multilingües en CD-ROM con herramientas útiles de búsqueda de información. Adicionalmente, el Instituto está explorando las referencias de Vipassana en varios textos antiguos, y está conduciendo investigaciones científicas sobre las aplicaciones actuales y los beneficios de Vipassana en diferentes áreas del desarrollo humano.

Con más y más gente practicando Vipassana, los aspectos del *paṭipatti* y el *pariyatti* de las enseñanzas del Buddha están cobrando vida. El Sr. Goenka enfatiza en la naturaleza práctica y no sectaria de la enseñanza y su relevancia para los padres de familia, así como para los que han renunciado a la vida seglar. Él enfatiza que la meditación Vipassana no alienta a la gente a retirarse de la sociedad, sino por el contrario, les enseña a afrontar los altibajos de la vida de una forma equilibrada y tranquila.

LA ENSEÑANZA EN LA ACTUALIDAD

La enseñanza del Buddha Gotama está, una vez más, floreciendo en la India y en muchas partes del mundo. Por 2.200 años fue preservada por una cadena de maestros de Birmania bajo la tradición monástica. Allí, el fallecido Ledi Sayadaw, aprendió Vipassana, y reintrodujo a la gente laica en la técnica. Él le enseñó a Saya Thetgyi, un hombre laico, quien a su vez le enseñó a Sayagyi U Ba Khin. El deseo de Sayagyi U Ba Khin fue que la técnica, perdida por mucho tiempo en la India, pudiera regresar nuevamente a su país de origen y desde ahí expandirse alrededor del mundo. Él autorizó a su estudiante, S. N. Goenka, a enseñar la meditación Vipassana. En 1969 el Sr. Goenka llegó a la India y comenzó a conducir cursos de Vipassana en la India y el extranjero. Así fue que después de siglos de estar perdido en muchos lugares, la enseñanza del Buddha se encontró nuevamente disponible para las personas alrededor del mundo.

Hoy gente de diferentes procedencias, comunidades, y ocupaciones están obteniendo verdaderos beneficios de la técnica Vipassana. Ejecutivos, obreros, estudiantes de escuela, doctores y campesinos están aplicando la técnica y obteniendo fortaleza, pragmatismo y equilibrio mental en sus vidas profesionales y personales. El éxito experimentado en diferentes sectores de la sociedad e instituciones, ofrece un amplio espectro para la aplicación de la técnica. Los cursos para presos, realizados dentro de las cárceles, han probado ser efectivos en reformar a los internos y en ofrecerles una útil herramienta para mejorar sus vidas. Gendarmes oficiales de policía se han beneficiado equivalentemente de la técnica. Instituciones para pacientes afectados de lepra, adicción a las drogas, estudiantes de escuelas, y predicadores están ofreciendo sus instalaciones para la realización de cursos. Los niños son capaces de aprender los pasos preliminares de moralidad y concentración, y estos les proporcionan una saludable orientación en su desarrollo social, en su rendimiento académico, y en su estabilidad emocional.

La técnica de meditación Vipassana es universal, no sectaria, práctica, y orientada hacia resultados. Gente proveniente de diferentes religiones, comunidades, profesiones, niveles económicos y diferentes formas de vida, están haciendo uso de ella para purificar sus mentes y vivir sanamente. La aplicación de las enseñanzas del Buddha es tan relevante hoy como hace 2.500 años.

Que las enseñanzas del Buddha Gotama se mantengan en su prístina pureza, y que ellas puedan servir a más y más gente a caminar por el sendero del Dhamma y a alcanzar el objetivo final de la completa liberación.

Que todos los seres sean felices, estén en paz, se liberen.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aṅguttara Nikāya. 1.134
2. Jātaka. 1.69 (P.T.S.) London
3. Dīgha Nikāya. 1.16
4. Vinaya Piṭaka. 1.3
5. Dhammapada. Verses 153, 154
6. Vinaya Piṭaka. 1.5
7. Vinaya Piṭaka. 1.13 (ver Enseñanza del Buddha)
8. Vinaya Piṭaka. 1.16
9. Vinaya Piṭaka. 23/26
10. Vinaya Piṭaka. 1.23 "*Caratha, bhikkhave, cārikaṃ bahujana-hitāya bahujana-sukhāya lokānukampāya, atthāyabhitāyasukhāya devamanussānaṃ. Mā ekena dve agamittha.*"
11. Vinaya Piṭaka. 1.23
12. Vinaya Piṭaka. 25
13. Vinaya Piṭaka. 38
14. Dīgha Nikāya. 2.119
15. Vinaya Piṭaka. 1.13
16. *Dukkhaṃ ariya-saccaṃ*
Dukkha-samudayaṃ ariya-saccaṃ
Dukkha-nirodhaṃ ariya-saccaṃ
Dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā ariya-saccaṃ
17. Khuddaka Nikāya. 1.383
18. Khuddaka Nikāya. 1.383
19. *Imasmim sati, idaṃ hoti;*
imasim asati, idaṃ na hoti.
Imassa uppādā, idaṃ upajjati;
imassa nirodhā, idaṃ nirujjhati.
20. Vinaya Piṭaka. 1.3
21. Saṃyutta Nikāya. 4.195
22. De acuerdo a la tradición Theravada, *Buddhavacana* (las palabras del Buddha) están contenidas en el *Tipiṭaka* (en pāli), o las tres canastas, que están comprendidas por:

- i) *Vinaya Piṭaka*, que contiene las reglas y regulaciones pertenecientes a los monjes y las mojas.
 - ii) *Sutta Piṭaka*, que contiene los discursos populares sobre el Dhamma que el Buddha pronunció durante cuarenta y cinco años.
 - iii) *Abhidhamma Piṭaka*, que contiene las enseñanzas del Buddha analizadas y sintetizadas en un formato especial. Éstas están disponibles en el idioma pāli.
23. De acuerdo a la tradición Mahāyāna, el Cuarto Concilio fue organizado bajo el auspicio del Kaniśhka en la India alrededor del año 100 D.C.
24. *2,500 years of Buddhism*, editado por el Prof. P.V. Bapat, p. 47

(Todas las referencias provienen del Pāli Tipiṭaka, edición de Nālandā, exceptuando aquellas previamente especificadas.)

VIPASSANA EN INTERNET

Se puede obtener información adicional sobre la meditación Vipassana, incluyendo el calendario de cursos, a través de las páginas Web:

www.spanish.dhamma.org

www.spanish.dhamma.org/os

