

Curso de Meditación Vipassana tal como la enseña S.N. Goenka
En el Centro Penitenciario Brians, Martorell, Barcelona
1 al 12 de Abril de 2003

A comienzos de Abril tuvo lugar en el Módulo de Reclusos en Observación (MRO) del Centro Penitenciario Brians (CPB) un acontecimiento excepcional. Un curso de diez días de duración de meditación Vipassana en el que los participantes de manera voluntaria se sometieron a un horario diario de meditación y a un conjunto de reglas y disciplina mas exigentes que las de la misma prisión. 19 internos procedentes de los Módulos 1, 2 y 4 participaron en este curso y se comprometieron a 11 horas de meditación por día y a permanecer en completo silencio durante los primeros nueve días excepto para hablar con el profesor o con los gestores del curso. No sólo eso. Se ajustaron a un código moral de conducta básico durante la duración del curso. – no matar, no robar, no mentir, no tomar drogas ni alcohol y no tener ningún tipo de actividad sexual. También se comprometieron a no fumar cigarrillos y a comer solo comida vegetariana. Sabían también que no podrían recibir ninguna correspondencia, tener visitas, mirar la televisión, escuchar la radio, leer periódicos o libros o realizar otras actividades durante los diez días.

¿Por qué? ¿Por qué quisieron someterse a estas penalidades? Al igual que el cuerpo necesita ejercicio físico, la mente también necesita un buen ejercicio mental para mantenerla sana. La Vipassana es ese ejercicio. No obstante, antes del comienzo del curso durante un mes tuvieron lugar cuatro clases de orientación para introducir a los internos interesados a este nuevo e inusual tema. Se mostró el vídeo “Cambiano desde adentro” que hace un seguimiento de las vicisitudes de internos estudiantes de Vipassana en dos cursos que tuvieron lugar en un centro de rehabilitación en Seattle, Estados Unidos. La siguiente clase sirvió para que los estudiantes leyeran el código de disciplina para el curso y realizaran preguntas.

En la tercera clase se les enseñó a los internos el lugar en el que se haría el curso de meditación dentro de la prisión, se respondieron mas preguntas y se rellenaron las solicitudes para el curso. Como profesor del curso, me reuní después con cada uno de los internos para hablar de sus preocupaciones y esperanzas acerca del curso y para asegurarme yo mismo de que estaban preparados física y mentalmente. De los 29 internos que estaban interesados al principio, 22 querían sentarse en el curso. No obstante, tres no pudieron asistir por razones de salud, así que al final se quedaron 19..

La última clase fue para aprender la meditación inicial – consciencia de la respiración – en una sentada de 20 minutos en silencio y después rellenar la última solicitud. Esto se hizo en el MRO dónde se iba a realizar el curso en su totalidad.

Momentos antes de que el curso comenzara Paco Vicente (Director del CPB), el Juez de vigilancia penitenciaria, José Albiñana y Jesús Martínez (Jefe de Servicio de Rehabilitación del Departament de Justicia de la Generalitat de Catalunya) se desplazaron al MRO y hablaron a los estudiantes, dirigiéndoles unas palabras de ánimo. Aunque esta meditación en las prisiones se está convirtiendo ahora en algo muy común en la India, en Occidente todavía es relativamente nueva y ha sido necesaria la valentía y visión de futuro de altos cargos de la administración como los arriba mencionados para emprender este experimento inicial – el primer curso de estos que tiene lugar en todo el continente europeo.

Pues bien, ¿qué fue lo que hicieron durante diez días?. Habiéndose comprometido a seguir el código de conducta moral básico mencionado anteriormente, mantener silencio y prescindir de todas las demás distracciones, la mente se empieza a calmar para practicar Anapana – consciencia de la respiración natural. Simplemente ser consciente del aire que entra y del que sale. Parece fácil – pero no es así. Cada pocos segundos la mente quiere huir y pensar en algo distinto, pero de manera gradual la mente se concentra más y puede fijarse en éste pequeño objeto durante períodos más largos. Con esta mente concentrada, el cuarto día por la tarde comienza la práctica de la Vipassana.

“Vipassana” es una antigua palabra hindú y significa visión cabal, sabiduría, ver las cosas como realmente son. Se te enseña a observar las cambiantes sensaciones físicas en el cuerpo – tanto si son agradables como si son desagradables -con una mente equilibrada. Esto enseña a la mente de forma gradual a no retroceder ciegamente ante lo desagradable ni a apegarse y desear con vehemencia lo placentero. Esta técnica no solo es muy efectiva en sacar a las personas de las adicciones a las drogas y al alcohol, sino también de la adicción a todos los patrones de hábito mentales negativos tales como la ira, el odio, la codicia, etc. No hay dependencia en la visualización, mantras u otros objetos creados – solo la simple observación del fenómeno natural dentro del cuerpo.

Sin embargo, no hay duda de que esta es una tarea difícil porque te empiezas a encontrar cara a cara con profundas realidades de tu propio interior, y algunas de ellas no son demasiado agradables. Al segundo día se marcharon dos estudiantes porque les pareció que el trabajo era demasiado exigente, pero al ir transcurriendo el día a día pude ver que el grupo estaba trabajando con más y más seriedad. La tendencia a romper el silencio y a hablar con sus amigos se redujo más y más, pero aún en el día 9, habiendo trabajado tan duramente, otro estudiante se marchó. Así que en el décimo día por la mañana, cuando se comenzó a hablar de nuevo, hubo 16 estudiantes muy contentos y orgullosos. Orgullosos de haber emprendido un curso tan exigente y haberlo finalizado con éxito.

En el undécimo día, cuando había terminado el curso tuvo lugar un acto de “puertas abiertas” en el teatro de la prisión al que asistieron amigos y familiares de los estudiantes y otros miembros interesados del público. En total vinieron cerca de 100 personas y los estudiantes contaron sus experiencias en el curso y lo que habían obtenido de él. Después se sirvió un refrigerio y todos los que habíamos trabajado en el curso tuvimos la oportunidad de conocer a los seres queridos de los estudiantes. Las palabras no pueden transmitir la atmósfera de esta ocasión. Madres, padres, hermanos y hermanas de los estudiantes que nunca antes nos habían conocido nos abrazaban y nos daban las gracias. Sabían que esos hombres habían recibido algo especial y querían expresar su gratitud. Durante un período de seis semanas me he reunido con esos internos regularmente y he pasado muchas horas con ellos diariamente en la sala de meditación. He visto la expresión de sus rostros pasar del marcado sufrimiento, a la cautelosa sospecha, del miedo a la esperanza y a la tranquilidad y a un cierto grado de alegría.

Aunque el curso ha pasado, no se termina aquí. Hay otro curso previsto más tarde en este año, pero entretanto se les anima a los estudiantes a que intenten sentarse a meditar dos horas cada día. Esto no será fácil pero la mayoría lo están intentando. Pueden meditar en su celda por la mañana durante una hora y por la tarde se están organizando

“meditaciones de grupo” con otros compañeros meditadores de una hora de duración en una sala tranquila cada día facilitadas por uno de los miembros del personal de la prisión o voluntarios que ya han completado un curso de Vipassana. De esta forma la meditación se puede integrar en el horario diario de la prisión.

Hay todavía unos cuantos detalles que quiero añadir. La mayoría de las gentes son precavidas y desconfiadas acerca de la “meditación”. Pueden pensar que es extraña o ajena a éste mundo. La Vipassana no es nada de esto. Es simplemente una herramienta muy práctica para limpiar la mente y hacerte mucho mas efectivo y equilibrado en la vida cotidiana. Es absolutamente no-sectaria y abierta tanto a las personas que profesan cualquier fe como a las que no la tienen. Aunque la técnica fue enseñada por el Buda histórico hace casi 2.600 años, esto no es Budismo. Para practicar Vipassana no hay que ser Budista, solo ser una persona, un ser humano.

Cada año mas de 100.000 personas realizan estos cursos de diez días en mas de 90 centros y en 90 países de todo el mundo, desde Australia, Nueva Zelanda, Japón, China, Asia, Oriente Medio, Israel, Rusia hasta Europa, Estados Unidos, Canadá y Latinoamérica.

No hay ninguna motivación comercial porque los cursos se ofrecen gratuitamente. Cuando un estudiante finaliza un curso él o ella puede hacer una donación para que otro estudiante en el futuro pueda beneficiarse pero no es obligatorio. Esto significa que se acepta a todos sin importar su procedencia. Solo necesitas estar razonablemente sano mental y físicamente. No se paga a ninguno de los profesores y a todos aquellos que aportan su trabajo para gestionar los cursos.

No hay dependencia en un “gurú”. Aunque el máximo maestro, el Sr. Goenka, es respetado por sus estudiantes, no tiene discípulos, porque enseña la dependencia de uno mismo.

Consecuentemente se han observado mejoras significativas en la conducta de los internos, en su cooperación y actitudes, derivadas de la práctica de la Vipassana y los índices de reincidencia se han reducido un 50%.

Para mas información visitad: www.dhamma.org o www.neru.dhamma.org O podéis escribir a Dhamma Neru, Apartado Postal 29, Santa María de Palautordera, 08460 Barcelona.

Artículo escrito por Martin Stephens.

El y su esposa, Deni, practican la meditación Vipassana desde hace 23 años y son profesores asistentes del Sr. Goenka desde 1988. Martin es arquitecto y Deni es maestra de escuela. Ambos supervisan las actividades de la meditación Vipassana en España y Portugal.