

Vipassana o vipassana
Una visión clarificadora para diez años
(Clear seeing in ten years)
Tricycle, Fall 2001.

Autor: Gil Fronsdal

Traductor: Alejandro Córdova C.

En los últimos treinta años se ha visto un crecimiento exponencial de la comunidad Vipassana occidental. Como todo parece indicar que esto continuará ¿Qué desarrollo podemos esperar en los siguientes diez años?

El término vipassana significa penetración o introspección clara y tradicionalmente significa una penetración meditativa en la impermanencia, la ausencia de un yo o no sustancialidad de los fenómenos y las características estresantes de nuestra experiencia. La meditación Vipassana tiene un papel central en el rico y desarrollado sistema de liberación que se encuentra en el Budismo Theravada, el budismo de Birmania, Tailandia y Sri Lanka. Históricamente se han enseñado muchos métodos para desarrollar vipassana. El método que ha llegado a predominar en Occidente iguala vipassana con práctica de atención plena, esto es, el desarrollo de nuestra capacidad para ver con claridad y no reactivamente el presente. Este es el método en que los occidentales piensan cuando escuchan la palabra vipassana y es con el cual yo lo identificaré en este texto.

Cuando Vipassana se considera como el equivalente de atención plena, no depende de doctrinas, rituales e instituciones religiosas. Es como el agua pura y transparente que puede tomar la forma de cualquier contenedor en que fluya o tomar el color del colorante que se le agregue. A medida que la práctica del vipassana se ha desarrollado en occidente ha sido separada del contenedor Theravada. En Occidente no solo el contenedor Theravada está siendo opcional sino incluso el contenedor budismo.

Debido a la fluidez del vipassana uno de los desarrollos más importantes y controvertidos en la siguiente década puede ser la aparición de una nueva forma de budismo llamada "Budismo Vipassana". Cuando los occidentales mencionan las tres tradiciones más populares entre los conversos budistas pocas veces se menciona al Budismo Theravada y mejor Vipassana es mencionado junto con Zen Y Vajrayana. Ciertamente para el no informado, Vipassana

podría ser considerado una tradición budista con un estatus similar a las otras dos, en lugar de ser visto como una práctica meditativa. Con el tiempo puede que esto suceda.

Lo que yo llamo Budismo Vipassana tiene sus raíces en la forma generosa y no sectaria en que la práctica del vipassana ha sido enseñada a menudo en EE.UU. en los últimos 30 años. Mucha gente que de otra manera podría haberse alejado de la práctica del budismo se acerca a esta práctica y encuentra sus beneficios. Pero sin todos los elementos del Budismo Theravada, el espíritu ecuménico de muchos estudiantes y maestros de Vipassana los ha llevado a llenar el contenedor del Vipassana Budista con elementos de muchas tradiciones que incluyen Vajrayana, Zen, Hinduismo, psicoterapia occidental e incluso de la Tradición Theravada misma. Yo veo esto como un experimento que tiene el potencial de convertir al Budismo Vipassana en una tradición con identificación propia. Sería audaz predecir cuales de estos elementos perdurarán en los siguientes diez años. Será interesante observar este proceso.

Esta no es la primera vez que una palabra que designa una forma de meditación ha sido transformada en una tradición budista. Zen es la pronunciación japonesa de la palabra china ch'an, que es la pronunciación china de la palabra Sánscrita dhya que quiere decir meditación. Nadie creó intencionalmente una tradición Zen del Budismo. La tradición llegó a ser reconocida una vez que llegó a ser suficientemente distinta para ser reconocida como una tradición en si misma. De la misma forma nadie está tratando de crear un Budismo Vipassana, pero en cierto sentido parece existir un fuerte impulso para su emergencia.

Así como el Zen está constituido por linajes y escuelas independientes, el Budismo Vipassana que está emergiendo no será monolítico. Cada uno de los muchos grupos de vipassana van a negociar su propio equilibrio entre las tensiones inherentes al desarrollo espiritual de los grupos, tales como tradición versus innovación, aislamiento versus apertura, cooperación versus independencia, igualdad versus jerarquización. Algunos grupos estarán más asociados con el Budismo Theravada que otros, algunos tenderán hacia un fuerte ecumenismo, una especie de "Unitarismo" con sabor de Budismo.

Más allá de la posible emergencia de un Budismo Vipassana, un desarrollo importante en los próximos diez años, será la continua adaptación de la práctica básica vipassana de la atención plena e

introspección, a una variedad de métodos no asociados con algún tipo de budismo. Actualmente la práctica se enseña en el contexto de las religiones cristiana, judía e hindú, por maestros de estos respectivos credos; incluso es ofrecida en prisiones, escuelas y corporaciones; es prescrita médicamente como un medio para el dolor y el estrés en general y como un medio psicoterapéutico para la transformación psicológica.

Yo estoy convencido de la efectividad de la práctica de la vipassana en todos estos terrenos y creo que en diez años veremos nuevas formas en que la práctica será creativamente adaptada en todos y que mucha gente no tendrá idea de sus orígenes budistas.

Algunas personas pueden sentirse muy perturbadas al ver todas las formas en que la vipassana está siendo popularizada en EE.UU. Ellas temen que la tradición budista será diluida y su mensaje radical de liberación se perderá. Yo no lo veo de esta manera, sino me siento muy alegre de que los beneficios de la práctica budista se están extendiendo ampliamente en nuestra sociedad. Yo aprecio cualquier alivio genuino del sufrimiento. Pero creo que los beneficios irán en los dos sentidos: a medida que la apreciación de la práctica de la atención plena crezca en la sociedad, esa apreciación a su vez proveerá mayor apoyo para aquellos lugares e individuos interesados en profundizar la práctica. Tradicionalmente en Asia la gente tiene una gran variedad de relaciones con el budismo; con solo una minoría siguiendo el camino de la liberación y apoyada por una comunidad más amplia. Yo creo que siempre habrá gente que adapte sus vidas al camino de la práctica en lugar de adaptar la práctica a sus vidas.

Yo no estoy preocupado sobre las aplicaciones “seculares” de la práctica del budismo, pues tengo confianza en que el manantial del que fluye el budismo en la cultura occidental continuará partiendo de sus fuentes budistas. Esto se debe en alto grado a que las enseñanzas budistas de liberación serán el factor motivante que impulse a la gente a comprometerse en la profundidad y alcance de la promesa que ofrece la vipassana. También los lugares en donde la gente ofrecerá la mayor guía y apoyo para la práctica intensiva de vipassana serán los centros y monasterios budistas.

Actualmente muchos monasterios Theravadas, centros Vipassana de retiro, centros comunitarios urbanos de meditadores están siendo planeados. En diez años muchos centros de este tipo serán construidos. Algunos serán lugares para retiros largos, profundos y

silenciosos, otros serán lugares para la integración de los valores y principios budistas en la vida diaria; y otros más serán centros de budismo comprometido, involucrado con las necesidades de nuestra sociedad. Yo veo esta diversidad trabajando junta y mostrando cuan rica puede ser la expresión budista.

Otra razón por la que creo que la vipassana continuará manando de sus fuentes budistas, es que durante los próximos diez años el movimiento Vipassana será enormemente influenciado por los antiguos discursos del Buddha. Solamente en los últimos 10 o 15 años hemos tenido a disposición buenas traducciones de textos de esta tradición. A medida que cavamos en ellos encontraremos una gran riqueza de enseñanzas e inspiración que ha pasado desapercibida en el occidente. En los siguientes diez años, esto proveerá una referencia para ayudarnos a distinguir entre lo que son las enseñanzas históricas del Buddhismo y cuales son las interpretaciones y adaptaciones occidentales. En el proceso espero que tengamos una discusión y debates muy vivos.

Yo espero que veamos una mayor gama de prácticas tradicionales introducidas en la comunidad Vipassana. Incluso esto está ya ocurriendo con la práctica del amor benevolente (metta), la meditación de buena voluntad hacia uno mismo y hacia otros. Hace veinte años esta práctica estaba prácticamente ausente en los círculos americanos de Vipassana; ello ocurrió primeramente en rituales de retiros. Actualmente se ha convertido en un aspecto central del movimiento Vipassana. A medida que la gente ha tenido más confianza en la meditación sobre el amor benevolente para acceder a profundos estados de absorción meditativa (dhyana), también ha habido un crecimiento regular en la apreciación del poder de la práctica de concentración, no menor de lo que es su clásico papel para desarrollar la introspección vipassana.

La conexión del vipassana con sus fuentes budistas también será fortalecida por el crecimiento del número de nativos monásticos de la tradición Theravada que hablan inglés. Algunos de ellos fueron entrenados en Asia pero un número cada vez mayor esta siendo entrenado en occidente. Ellos combinarán una comprensión profunda de las enseñanzas tradicionales y estarán familiarizados con la sociedad occidental. Esperamos que su presencia agregue, principalmente al movimiento vipassana, una dimensión monástica tan común en Asia, pero la cual esta bastante ausente en occidente.

Finalmente, entre los practicantes laicos, en diez años veremos un mayor número de practicantes de vipassana muy maduros. El actual cuerpo de practicantes, muchos de los cuales han estado practicando por cerca de 20 años incluso 30, habrán tenido diez años más para posteriormente profundizar su práctica y realización. La gente que comenzará su práctica en los próximos diez años se beneficiará de la experiencia colectiva y la sabiduría de estos primeros practicantes. Ya estamos viendo un efecto sinérgico entre la gente involucrada en la práctica de vipassana: a medida que madura mas gente en la práctica, es cada vez más fácil para aquellos que los siguen, hacer lo mismo. Yo creo que este sinergismo no solo continuará, sino que también crecerá en fuerza.

Considerando la gran diversidad de formas en que la práctica de vipassana y los grupos de vipassana se desarrollarán, yo veo puntos de conexión que pueden surgir. Incluso ya existen discusiones sobre los méritos relativos de los maestros monásticos versus los maestros laicos, enseñanza con donativos o pagada, fidelidad a las tradiciones asiáticas versus adaptación a las tradiciones occidentales. Yo espero que estos asuntos no produzcan divisiones mayores. En estos días, yo permanezco inspirado por uno de los primeros monjes Tailandeses a quien conocí. Su respuesta fue, “no-confrontación”. Para que el movimiento vipassana permanezca como una fuente de inspiración para el occidente, tendrá que mantener el mismo espíritu no confrontativo.

FIN

Gil Fronsdal posee un Ph.D. en Estudios Budistas de Stanford University y es un sacerdote Zen en el linaje de Susuki Roshi. Actualmente se encuentra trabajando en una nueva traducción de el Dhammapada y es un Profesor de Vipassana en Spirit Rock en Marín, California y en el Insight Meditation Center en Redwood City, California.