

VIPASSANA MEDITATION: HEALING THE HEALER
(MEDITACIÓN VIPASSANA: CURANDO AL QUE CURA)

Paul R. Fleischman

I

Vipassana es una técnica de meditación ancestral que sigue practicándose hoy en día y que es capaz de ayudar a los profesionales de la salud a curarse a sí mismos. Como profesor y psiquiatra, mi práctica de Vipassana me ha ayudado a profundizar en mi autonomía y auto-conocimiento, a la vez que ha aumentando mi habilidad para poder ser un punto de apoyo profesional para otros en el tumulto de sus vidas. He escrito sobre mi experiencia y comprensión de la meditación en capítulos anteriores. Aquí, quiero concentrarme en la curación de las personas que se dedican a curar: la manera en que nutricionistas, quiroprácticos, profesores de yoga, médicos familiares, psicólogos y psiquiatras de mi conocimiento han logrado crecer en sus vidas personales y profesionales a través de la práctica de Vipassana.

Vipassana toca las bases comunes de la curación. Por estar libre de dogma, basada en la experiencia propia, enfocada en el sufrimiento humano y el alivio del mismo, es aceptable y relevante para personas de diversas disciplinas. Contiene el elemento curador común a través del cual están formadas todas nuestras profesiones curadoras.

A fin de cuentas, ¿qué debemos ser y hacer para curarnos a nosotros mismos y a la vez tener energía para curar a los demás? Creo que la respuesta es obvia y universalmente reconocida por profesionales de diversas orientaciones teóricas.

Debemos observar profundamente dentro de nosotros mismos, nuestros temores personales, prejuicios, convencionalismos y opiniones, para poder detenernos firme y claramente ante la realidad. Debemos ser capaces de diferenciar los accidentes de nuestro nacimiento, cultura y condicionamientos particulares, de las verdades universales y atemporales.

Debemos vivir vidas equilibradas y plenas que extiendan la amplitud y profundidad de lo que es potencial en nosotros como seres humanos; pero al mismo tiempo debemos focalizarnos con disciplina, determinación, resistencia y continuidad en lo que es central, esencial, crítico.

Debemos amar, no sólo a aquellos que por accidente o por elección llegan a nuestras vidas, sino amar el potencial para despertar que gira dentro de cada forma de vida, para poder ver en la confusión que nos rodea la posibilidad de una naturaleza que busca hacia arriba. Debemos aceptar, reconocer e inclinarnos al hecho de que la muerte se nos llevará a cada uno de nosotros y a cada uno de nuestros pacientes, pero a la vez encender la chispa de la fe, en espera de la luminosidad del próximo momento en aquellos que están dolidos, derrotados, escépticos, marchitados.

Debemos contener nuestras propias lujurias, impulsos y necesidades, pero a la vez sustentarnos para que la auto-contención no culmine en sequía, sino que permita la plenitud de la fuente de vida interior.

Debemos caminar el sendero desde la ignorancia hacia el conocimiento, desde la duda a la claridad, desde la convicción al descubrimiento. Debemos empezar cada día de nuevo, sin acumulaciones de doctrinas y conclusiones, como polluelos en la primavera del conocimiento.

Vipassana es una vía por la cual puede ascender alguien que cura, mientras lleva a cuestas las cargas y demandas de su vida profesional.

La meditación Vipassana fue descubierta hace veinticinco siglos por Gotama, el Buda. En el idioma que él hablaba, el significado de la palabra Vipassana es sabiduría, entendimiento, ver las

cosas como realmente son. Aunque Vipassana comparte el núcleo común con lo que posteriormente fue conocido como Budismo, ésta no es una religión organizada, ni requiere conversión alguna y está abierta a estudiantes de cualquier fe, nacionalidad, color u origen. En su forma pura, que aún puede ser encontrada y seguida hoy en día, es un arte no-sectario de vivir en armonía con las leyes de la naturaleza. Es el sendero ético y social que proviene de una exploración de la naturaleza dentro del marco de mente y cuerpo en uno mismo. Las metas de Vipassana son la liberación del sufrimiento y la trascendencia espiritual. Conduce a la paz interior, la cual se aprende a compartir con los demás. La curación – no de las enfermedades, sino la curación esencial del sufrimiento humano – es el propósito de Vipassana.

El paso de los siglos oscureció la Vipassana en la mayoría de los países a los cuales se había extendido originalmente, pero se preservó en algunas tierras. En algunos lugares, la práctica original del Buda en su austera simplicidad fue entregada en su forma pura de maestro a maestro a lo largo de miles de años. Durante siglos, ésta permaneció desconocida e inaccesible a Occidente debido a barreras de idioma y de cultura. Sólo en años recientes, en la medida en que los maestros orientales de Vipassana han aprendido los idiomas y costumbres occidentales, la práctica ha empezado a expandirse por todo el mundo.

Parte del crédito de un laico birmano, el fallecido Sayagyi U Ba Khin, quien fue un gran maestro de Vipassana y que también progresó en cuestiones mundanas hasta llegar al cargo de Contable General de la recientemente independizada Birmania, en 1947. U Ba Khin estaba familiarizado con la cultura e idioma británicos y estaba libre de etnocentricidad. Él aceptó como su discípulo a un indio nacido en Birmania, S.N. Goenka, quien ha seguido la tradición de su maestro y la tradición del Buda, de trascender las barreras de las costumbres locales, religiones sectarias, chauvinismo étnico y otras afiliaciones parroquiales. A través del trabajo del Sr. Goenka y sus profesores asistentes durante la última década, la Vipassana se ha extendido por todo el mundo.

Vipassana se enseña en cursos de diez días y requiere a los estudiantes permanecer en silencio y meditando a tiempo completo. Cada curso se imparte en un ambiente que reproduce y facilita las metas de la práctica. No se permiten la conversación, ni escritura, ni radios, llamadas telefónicas u otras distracciones. Los estudiantes empiezan su curso con votos de adherencia a altos valores morales durante los diez días: específicamente abstenerse de matar a cualquier ser vivo, de tomar intoxicantes, de cualquier actividad sexual, evitar mentir o robar. Los estudiantes entonces progresan durante tres días y medio con una meditación preliminar, concentrativa, que se centra en la respiración. Desde este paso se prosigue a la Vipassana propiamente: penetración en la naturaleza del fenómeno entero de mente y cuerpo. La atmósfera ética, comedida, y el ambiente de concentración, hacen de los seis días y medio de práctica de Vipassana en noble silencio una experiencia intensa, profunda y muchas veces transformadora de la vida de los participantes.

Vipassana, en la forma transmitida del Buda a través de la cadena de maestros hasta U Ba Khin y el Sr. Goenka, tiene una característica única entre las prácticas de meditación, una que la hace particularmente relevante tanto a terapeutas de orientación somática como psicológica. Se centra en la interconexión absoluta entre mente y cuerpo. A través de atención disciplinada, los estudiantes aprenden a observar directamente dentro de sí mismos que sus cuerpos están constantemente llenos de múltiples sensaciones cambiantes. Estas sensaciones a su vez condicionan la mente. De hecho, la mayor parte de la vida mental es un producto de la vida corporal. Si esta última frase le suena exagerada, y cree que usted es realmente su “mente” o “alma”, haga un experimento: córtese la cabeza. O bien, si esto le parece extremo, pruebe a cambiar un curso de meditación Vipassana; éste le llevará en un viaje basado en la observación, en la auto-exploración, a la raíz común de la mente y el cuerpo. Una experiencia de diez días de Vipassana quebrará su dualismo y lo reemplazará por una visión revolucionaria de la unidad mente-cuerpo y su papel en los orígenes inconscientes del sentido del “yo”.

Durante un curso de meditación de diez días, el ambiente de trabajo duro sin interrupciones, unido a una atmósfera de apoyo, facilita un diluvio de recuerdos personales, esperanzas y

ensoñaciones para entrar en la conciencia del estudiante por primera vez en la vida. Junto con la conciencia de este liberado diluvio de vida mental, la Vipassana también trae a la conciencia un igualmente capturador flujo de sensaciones corporales, que constituyen el nivel físico de la vida. La interconexión de estas corrientes gemelas de flujo de transformación, mental y físico, yace en la raíz de nuestra experiencia sobre nosotros mismos. Cada pensamiento tiene sensaciones por todo el cuerpo conectadas a ella. Cada sensación corporal está conectada a los pensamientos. Normalmente, estas dos corrientes de la vida parecen desconectadas, autónomas, hasta en oposición, por que no las hemos observado sistemáticamente y con suficiente cuidado. La conciencia de la coyuntura psicosomática depende de la concentración introvertida y constante. Una vez que hayamos establecido la conciencia meditativa, podremos observar directamente la manera en que nuestros pensamientos llegan a ser incorporados.

El sufrimiento surge de la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza. La sabiduría, la verdad – verdad experimental – nos libera. El sendero correcto de la vida – no simplemente el sendero de una forma de espiritualidad particular, sino el sendero universal de toda curación, incluyendo la auto-curación y la curación del otro, el camino que conduce hacia el origen y la eliminación del sufrimiento – se vuelve tan claro como las vistas desde la cima de una montaña.

A través de Vipassana, podemos ver que nosotros mismos creamos la realidad en la cual vivimos. Por lo tanto, dentro de nosotros mismos se encuentra la salida, la única salida del sufrimiento. Lo que una persona llama “yo” es una estructura físico-mental, una corriente impersonal de eventos transitorios, cada uno causado por el evento anterior. Como cualquier otro tipo de fenómeno natural, estamos formados por una nube de partículas, una masa de energía, respondiendo a las leyes científicas que controlan el universo. Estas leyes científicas no sólo operan sobre electrones, protones y neutrones, sino también sobre nuestros pensamientos, sentimientos, juicios y sensaciones. Al nivel más sutil, nuestras mentes y cuerpos se interconectan en el nexo donde la formación y descomposición físicas de la materia en nuestros cuerpos está en contacto con nuestras mentes. Eventos y pensamientos que influyen en nuestros sentidos generan cambios en nuestras sensaciones somáticas. Nuestro juicio y reacción a este substrato somático sensorial forma los complejos físico-mentales que identificamos como nosotros mismos. La constante reacción mental al dolor y al placer somáticos condiciona nuestra definición inconsciente de quienes y qué somos.

No se puede sobreestimar la profundidad y poder de nuestra identificación con nuestras sensaciones corporales. Recuerdo escuchar a un grupo de psicoanalistas discutiendo el embargo petrolero árabe en los inicios de los años 70. En aquella época, se formaban largas colas en las gasolineras, era casi imposible usar los coches durante los fines de semana, y la disponibilidad de combustible para calefacción en invierno era incierta. El nivel de vida americana no estaba amenazado, por supuesto no existía peligro para la opinión judicial equilibrada, para el gobierno legislativo, libertad de expresión, para la asamblea ni la prensa. Sin embargo, en la reacción de los americanos la situación provocó terror y furia. Los psicoanalistas reunidos en la sala de recepción de la escuela de medicina argumentaban en voz alta la forma de aumentar su propia ración de gasolina y cómo asegurarse evitar la interrupción de su conveniencia y su confort. El mensaje, debajo de su reivindicación engreída, era, según mi opinión, el terror. Yo pensaba en mi interior que quizás estos experimentados curadores americanos estaban liberados de sus complejos de Edipo por medio de su sabiduría psicoanalítica, pero que seguían presos de la enfermiza dependencia a la opulencia somática de la sociedad americana. Poco después, el presidente norteamericano declaró la doctrina del Golfo Pérsico, la cual implicaba que los Estados Unidos pondrían en riesgo el holocausto nuclear de la tierra si su suministro de petróleo quedaba amenazado. La furia auto-destructiva hacia la muerte subyace de igual forma en el comportamiento de líderes políticos y líderes curadores. La fuente de esta furia es la aversión a las sensaciones somáticas como el frío, o la molestia ocasionada por un retraso; antes que sentir las, preferiríamos derrumbar una torre de ladrillos por completo. Todo aquel de nosotros que sea honesto encontrará algo de esta violenta irritabilidad reactiva dentro de sí mismo.

Sin embargo, esto sólo representa el macro-comportamiento asociado con las sensaciones burdas como el frío o el hambre. Lo que Vipassana revela es un nivel cada vez más sutil, donde miles de sensaciones se muestran continuamente por todo nuestro cuerpo. Al nivel del comportamiento del pensamiento inconsciente y oculto, estamos continuamente impulsados a responder como si estas nubes bioquímicas de eventos moleculares en nuestro cuerpo fueran “nosotros mismos”. La meditación Vipassana nos permite experimentar el profundo sustrato vibratorio de apego o aversión inconsciente de la mente a eventos físicos en el cuerpo, y elevar estas reacciones a la conciencia. A través de este proceso, el meditador puede transformar estas primitivas auto-identificaciones somáticas, que pudieron haber conducido al sufrimiento, en conciencia y libre elección.

La Vipassana abre nuestros dos ojos: el ojo de la conciencia de la raíz de nuestro sentido del “yo” en las sensaciones corporales y el ojo de la ecuanimidad: la capacidad de observar miríadas de sensaciones sutiles y sus homólogos mentales, sin juicio ni reacción, basada en la realización que todas son efímeras, transitorias, no son el “yo”. La nueva visión producida por la práctica de conciencia y ecuanimidad resulta en la liberación de la previa identificación inconsciente y desesperada al placer y dolor somáticos. Vipassana es el camino para trascender el principio del placer.

Un curso intensivo de Vipassana de diez días es sólo el comienzo de un largo viaje. Cada persona consiste en un agregado de incontables millares de reacciones emocionales y comportamientos condicionados. Algunas son incidentales, triviales. Algunas forman complejos significativos: actitudes rígidas y estereotipadas, creencias, y comportamientos, condicionados por eventos y reacciones del pasado, que repetidamente producen patrones fijos, históricamente condicionados, a pesar del hecho de que la vida requiere respuestas pensadas, específicas, flexibles. Las psicoterapias occidentales modernas están construidas sobre la base de la delineación, el análisis y la eliminación de estos complejos. Las psicoterapias son muy parecidas a Vipassana en algunos de sus métodos y objetivos. Ambas promueven la curación a través de la auto-conciencia y el auto-conocimiento sistemáticos, y la liberación del condicionamiento del pasado. Meditación y psicoterapia, hasta cierto punto, representan la convergencia que se encuentra en toda la evolución orgánica: problemas comunes que impulsan soluciones comunes. La meditación Vipassana se diferencia de las psicoterapias por su base de valores éticos específicos, por su cultivo particular de la conciencia de las sensaciones, y su especificación de un camino de por vida que evoluciona lo trascendente. La curación es sólo un aspecto de Vipassana, que representa una perspectiva más amplia de la vida misma.

Vipassana no es meramente un ejercicio que se lleva a cabo en el ambiente especial de un retiro de meditación. Cuando termina un curso de diez días, los meditadores se llevan la herramienta a casa. El camino de Vipassana es una búsqueda continua, disciplinada de esta *gnosis* experimental durante toda la vida.

Aunque imaginemos que estamos respondiendo a personas y eventos, en realidad estamos respondiendo a los flujos sutiles de transformaciones biofísicas accionados en nosotros por esas manifestaciones externas. Vipassana cura a través de la dedicación ética, la introspección disciplinada de por vida, el auto-conocimiento y la auto-responsabilidad. Los eventos no están más que parcialmente bajo mi control. Mis reacciones, sin embargo, ocurren dentro del campo de mi vida física y mi auto-identificación, y finalmente están bajo mi propio control. Sufro, no por lo que me ha pasado, sino por que no fui capaz de desapegarme de las reacciones a esos eventos dentro de mi cuerpo-mente. Objetividad es estar liberado del sufrimiento. El desapego de la reactividad interna libera energía para poder dar. El destino externo se nos puede imponer a cada uno, pero el destino psicológico es cuestión de conciencia y decisión.

El sendero de Vipassana es una capacidad humana y una opción personal. Se dirige hacia una sabiduría tranquila que trasciende la automaticidad de la existencia animal. Más que reducir la vida humana a una máquina psicofísica, esta meditación revela la ignorancia de la reactividad inconsciente y libera el espíritu de la sabiduría, la virtud y la iluminación. El meditador se hace

libre para vivir para valores más nobles, metas más ricas: amor desinteresado, alegría comprensiva, compasión y tranquilidad. El temor y el deseo dan paso a la libre elección, al ardor y la fe en el potencial humano.

En esta práctica de meditación, existe una aceptación de la totalidad de la vida. Ningún área es demasiado trivial para ser explorada. No hay fe ciega, ni intervención divina, ni oración pasiva y dependiente que vaya a elevarnos. La práctica de la meditación es la búsqueda vigorosa y detallada de nuestra propia sabiduría. Vipassana nos hace auto-responsables, ya que revela, a través de la auto-observación, como nos convertimos en nuestras propias reacciones y valores. El sendero consiste en hacer de cada pensamiento, en cada momento, una semilla de ecuanimidad que producirá los frutos de amor y paz.

Los curadores podrán reconocer, en este aspecto de la práctica, la base para la auto-responsabilidad en la formación y reversión de síntomas. Ellos se involucrarán en una visión del mundo que es natural y científica, libre de dogmas y autoritarismo. Podrán tomar un camino que es la auténtica transmisión del Oriente ancestral, probado en el tiempo, genuino, validado a través de los siglos por la verdadera práctica y experiencia de millones de vidas. No obstante, Vipassana está libre de gurus, vestuarios exóticos y rituales etnocéntricos. En vez de dependencia ciega hacia el maestro, Vipassana promueve el respeto y la gratitud hacia la técnica en sí misma. A propósito, el estudiante no paga honorarios por la enseñanza. El sello de autenticidad se confirma en cuanto los estudiantes se dan cuenta que ni U Ba Khin, ni S. N. Goenka, ni sus asistentes reciben pago alguno por la enseñanza, la cual se transmite de persona a persona, dentro de un marco de caridad y espiritualidad. Todos los profesores se ganan la vida de otras maneras. Los cursos y centros donde se enseña Vipassana se mantienen únicamente por donaciones voluntarias.

Las largas, silenciosas horas de un curso de meditación Vipassana llevan a la superficie de la mente sus contenidos previamente reprimidos y escondidos. El resultado es una profunda exposición a la historia personal y la vida interna de uno mismo. Como resultado, el curador encontrará una profundización de su auto-conocimiento y su empatía por el sufrimiento de los demás. No conozco nada que humanice más que la exposición a nuestra propia historia en su edición no censurada. Otro beneficio para los curadores es un mayor respeto por la multiplicidad de modalidades curativas. En vez de tener que defender la metodología de uno mismo contra los demás - la psiquiatría es buena, la acupuntura no lo es; la quiropráctica es buena, el yoga no - uno puede apreciar como el pensamiento, el sentimiento, el juicio, la elección y la acción son las causas comunes del sufrimiento y las formas comunes de salir de él. Las paredes de nuestro propio mundo están construidas por nuestras propias maneras de pensar, de actuar, de dar. Las modalidades curativas se diferencian en su forma de intervenir. Estas son eficaces en la medida en que actúen sobre estas variables centrales y universales. Estas serán engañosas en la medida en que oscurezcan una o más de estas variables.

Así, se puede diferenciar claramente entre la nutrición que conduce a la energía social y la glotonería y el epicureísmo. Se puede diferenciar claramente entre el ejercicio que produce conciencia y vitalidad, y la vanidad del culturismo, o la competitividad agresiva y ciega. Los tratamientos que aumentan la auto-responsabilidad pueden ser diferenciados de aquellos que promueven la dependencia. A través de Vipassana, podemos trascender el cuerpo-mente, o incluso Oriente-Occidente, el dualismo, y estrechar las manos con el enraizamiento ético, la conciencia cultivada y la sabiduría en todas sus formas perdurables. En cada maletín de curador que merezca la pena encontraremos empatía, firmeza, ejemplo, resistencia, apertura de mente y una puerta hacia valores más elevados.

En mi trabajo profesional como supervisor de psiquiatras en prácticas y como psiquiatra de otros psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, médicos y profesionales de la salud, he conocido un síndrome que podría llamarse "el curador herido". El curador herido funciona como un profesional de alta calidad. El o ella está típicamente bien entrenado, es diligente, autodidacta y

confiablemente bondadoso y con conocimiento en el trato con los pacientes. Pero en su interior, conocido sólo para sí mismo y cuidadosamente escondido de los demás, el curador herido se siente solo, asustado, ansioso, deprimido. Sus logros profesionales son genuinos y forman excelentes compensaciones por sus experiencias de privaciones sufridas tempranamente en la vida. El curador herido es típicamente una persona esquiva, correcta, solitaria, que da generosamente en el desempeño de su profesión para poder lograr el contacto humano del que él o ella se sienten de otra forma privado. El o ella es capaz de esconder sentimientos profundos de dolor, incluso de su esposo o esposa. El curador herido se permite a sí mismo convertirse en paciente sólo con cautela, a veces esperando décadas a que aparezca el curador adecuado. Siendo profesionales ellos mismos, escogen cuidadosamente. Su progreso en la psicoterapia es lento, por que en lugar de tener un solo asunto o enfoque, lo que buscan es la atención nutrida y sostenida de la propia terapia. Buscan menos la cura que la participación, la afiliación, un padre adoptivo que los cuide y cure como si fueran sus padres biológicos, que por una u otra de razón no pudieron hacerlo.

Originalmente, cuando por primera vez uno o dos psiquiatras experimentados me buscaron para ser su psiquiatra, me sentí halagado por su apreciación de mí y consideré sus problemas desde un punto de vista puramente individual. Con los años, al haberse convertido el tratamiento del profesional herido en mi actividad principal, he llegado a entender que el problema no es solamente individual. El curador herido, creo ahora, representa algo esencial en la esencia de la curación. Freud y Jung insistieron en que los psicoanalistas fueran analizados. Todas las personas necesitan curarse y más particularmente los curadores. El curador herido tendrá su propia y única constelación de problemas individuales y personales, pero el o ella también experimentan el dolor del dolor. La misma vulnerabilidad y compasión que impulsa al curador a ese viaje de por vida, junto a la constante exposición al sufrimiento humano, requieren su propio tratamiento. He llegado a comprender que el curador herido es tan cauteloso, circunspecto y cuidadoso seleccionando a su propio curador, no sólo por orgullo, vergüenza, escrúpulos profesionales o juicio educado, sino también porque él o ella buscan una curación personal que respete la verdad previa de su propio sufrimiento. En palabras del ceramista y poeta argentino Antonio Porchia: "Quien lo ha visto vaciarse todo, casi sabe de qué se llena todo." El dolor de un curador herido no es solamente un problema, sino también una fuente valiosa de empatía y entendimiento. Este es el imán que atrae a los curadores hacia el destino de la curación. El curador herido no solamente trae a su curador dolor ciego, sino la esencia del noble sufrimiento.

El noble sufrimiento es la miseria humana que conduce hacia la sabiduría, la determinación, y la liberación. Es entender que el sufrimiento es existencial. El mensaje profundo del noble sufrimiento es lo que diferencia a la verdadera curación de los parches superficiales y elixires fraudulentos. El curador herido es una persona que sufre de un dolor profundo, humano y personal, quien es capaz de percibir en su propio conflicto la esencia de la verdad universal sobre todo el dolor y todos los conflictos y quien está en consecuencia sensibilizado hacia, y activado por, una llamada de por vida a la curación.

El noble sufrimiento es la patología que yace debajo de la consternación existencial, que la meditación disecciona y lleva a la claridad. Es el reconocimiento de que la vida es un regalo y es dolor.

Nacidos con neuronas, sentiremos dolor. Nacidos con corazones, lloraremos. El regalo de la vida es condicional: podemos tenerlo solamente si lo usamos y usarlo significa entender que los dolores y las penas de la existencia no son meramente circunstanciales, sino intrínsecos al tejido y a la mente. El noble sufrimiento es la angustia que hace que renunciemos. Pronto se sentirán los árboles, los pájaros, los niños y los abuelos, reclamando tus emanaciones curadoras que transmiten: "este ser dolido e inconstante no eres realmente tú".

Cuando conseguí verme como una variante de este curador herido, aprecié la Vipassana con mayor profundidad. Su tradición ancestral de amistad y camaradería con todos los seres vivos – ardillas, lagos, presencias atmosféricas, profesores de instituto y escritores, me ayudó a sentirme rodeado por una infinidad de colaboradores que podían ayudarme con mi propia consternación y

de receptores de mis habilidades y afecciones. Océanos de seres nadan conmigo, me extienden sus brazos, cuentan conmigo para susurrar exhortaciones inspiradoras en sus oídos.

Muchas psicoterapias y curaciones contemporáneas me parecen organizadas ciegamente entorno al éxito, la felicidad, los logros burgueses: dos coches, dos hijos, dos casas, dos esposas, como si el mundo entero fuera inventado en Nueva Jersey y limitado a los próximos veinte años. En Vipassana encontré una curación en la que mi vida no estaba organizada alrededor de la opulencia de mis vacaciones o los aplausos y la popularidad que recibía. El sendero empieza con la actitud de que el sufrimiento pueda tener una función noble e iluminadora y que se expande para incorporar nuevas perspectivas sobre el tiempo, el espacio, nuestras relaciones más allá de las urgencias tangibles.

En Vipassana, mi nacimiento y muerte a orillas del océano misterioso del universo es un lazo común con todos los seres. Vipassana es una curación ideal para los que curan, yo creo, por que valida y afirma el sentido que se da a la vida a través de la confrontación consciente con la angustia que acompaña al nacimiento y a la muerte. Vipassana no trata de paliar el dolor con confort. Su meta no es la salud. Toda persona enferma y se muere. La meta de Vipassana es la comprensión de que el “yo” es una prisión ilusoria que conduce al nacimiento, a la muerte, al sufrimiento. El sentido de un “yo” es una ilusión basada en el condicionamiento ejercido sobre la mente por sensaciones somáticas. La meditación Vipassana lleva al descubierto el vínculo existencial entre las sensaciones, los auto-conceptos y el sufrimiento, y permite un re-despertar al mundo más allá de uno mismo. Ésta, opera en la raíz común donde la aislada angustia individual se abre a la corriente del amor integral y desinteresado. Cura activando virtudes que trascienden al éxito propio, al placer propio, a la vida propia. El meditador sale a lo que existe más allá de los límites transitorios del cuerpo y la mente.

¿Refiero a todos mis pacientes a Vipassana, entonces? ¿Cómo –por qué– puedo yo valorar y practicar la psiquiatría? Los cursos de meditación Vipassana no son de interés para todo el mundo. Algunas personas pueden estar demasiado agitadas o preocupadas para poder beneficiarse, existen muchas variedades de ayuda para cuestiones distintas. Algunos individuos pueden tener preconcepciones y prejuicios que les prevendrían de meditar; otros pueden tener adicciones o ansiedades que no les permitirían salir de ambientes familiares tal como requieren los cursos de meditación. Otros sencillamente dan vueltas alrededor de hemisferios de otras afinidades. No puede haber conversión, exhortación, coerción o imposición en este camino respetuoso y no-dañino. El curso de diez días es un trabajo duro. Toda una vida en este camino es rara, requiere un trabajo todavía más duro. No se precisan una inteligencia excepcional, ni una capacidad atlética, ni un entorno cultural en particular, pero sí se requiere fuerza de carácter y una llamada.

Los meditadores de Vipassana que siguen el camino durante toda su vida vienen de todos los ámbitos de la vida; por supuesto, la gran mayoría no son curadores ellos mismos. Algunos son analfabetos, algunos pobres, algunos viejos, algunos lisiados, otros físicamente enfermos. Campesinos de la India, sociólogos alemanes, carpinteros australianos y psicoterapeutas franceses siguen este estilo de vida. Como la imagen del arca de Noe, cada variedad está representada. Pero hay algunos requisitos, aunque tienden a ser intangibles.

Los meditadores deben “tener la semilla”. Como la vida de cualquier semilla, la semilla de la meditación elude el microscopio de las palabras: ¿puede ser la básica buena fe; o un sentido de determinación; o suficientes miserias y pérdidas para poder seguir adelante; o una curiosidad insondable sobre la verdadera naturaleza de uno; o una intuición de los valores que trascienden la vida inmediata; o un anhelo de paz; o un reconocimiento de las limitaciones de las rutinas mundanas? Fue dicho por el Buda que en el corazón del sendero yace *ahimsa*, el no-hacer-daño. ¿Es un presentimiento del infinito valor curativo que proporciona esta tan estimada, fugaz y acumulativa virtud lo que constituye la semilla? En cualquier caso, una vida de meditación es un camino para aquellos que sienten la llamada, la buscan y se sientan a observar. Algunos

pueden no buscarlo, algunos pueden no valorarlo, algunos pueden no tolerarlo, algunos pueden tener otros caminos valiosos que tomar.

El psicoanalista francés, Jaques Lacan, escribió "El psicoanálisis puede acompañar al paciente hasta el límite estático del "tú eres eso", en el cual se le revela la cifra de su destino mortal, pero no está en nuestro mero poder como practicantes llevar al paciente hasta ese punto donde empieza el verdadero viaje". La meditación Vipassana se basa en una cosa: "Esto es sufrimiento; esta es la salida del sufrimiento". Es el sendero donde empieza el verdadero viaje. Es una curación a través de la observación de las leyes de la naturaleza y la participación en las mismas. Incluso las estrellas nacen y mueren, pero más allá de la transitoriedad del mundo existe una eternidad hacia la cual puede viajar cada uno de nosotros. Vipassana cura proyectando el espectro invisible de lo universal en el dolor particular.

Este artículo ha sido traducido del libro-colección de ensayos del Doctor Fleischman: *Karma and Chaos*, 2005, Vipassana Research Publications, una impresión de Pariyatti, organización educativa sin ánimo de lucro con base en Onalaska, Washington.
Distribuido en Europa por Gazelle.
Visiten www.Pariyatti.com para otros libros del Doctor Fleischman.
©1994, Paul.R.Fleischman, todos los derechos reservados