

---

# Silencio Preso

JUAN ARMAS

*Reflexión social · Espiritualidad práctica*

Un testimonio desde dentro sobre la práctica del Vipassana en prisión y la búsqueda de libertad interior cuando la puerta de la celda permanece cerrada.



*“Todos somos prisioneros de nuestra propia mente, cumpliendo una sentencia de por vida.”*

*"Todos somos prisioneros de nuestra propia mente, cumpliendo una sentencia de por vida. Todos buscamos libertad, siendo rehenes de nuestra ira, miedo y deseos. ¿Existe alguien que no anhele en un momento u otro tomar algo que no es suyo? ¿Existe alguien que no desee, al menos una vez, lastimar a quien le lastimó?"*

*Es fina la línea que nos separa de estas personas que nos miran fijamente desde dentro de sus jaulas. La misma cosa que no va más allá del umbral de nuestros pensamientos, ha cruzado en su caso el umbral de las acciones. Pero aun así, somos iguales dentro de nuestras cabezas. Todos somos criminales en potencia".*

*"Doing Time, doing Vipassana"*

## El silencio como camino

Localizada en los suburbios de Nueva Delhi, la cárcel de Tihar es la prisión de alta seguridad más famosa de la India. Considerada una de las más grandes del mundo, alberga en su interior a unas diez mil personas; de ellas, nueve mil en espera de juicio. Este hacinamiento ha propiciado inevitablemente condiciones inhumanas, violencia y corrupción. Como suele ocurrir en casi todas las cárceles del planeta, impera en ella la vieja doctrina de la opresión, el aislamiento y el castigo como vías "integradoras" para que los prisioneros, una vez recuperen su libertad, no vuelvan a delinquir ante el temor a volver a prisión.

En 1993 Kiran Bedi fue nombrada inspectora general de prisiones. Además de por emplear métodos innovadores y por su carácter firme, la inspectora era considerada una persona carismática por haber sido la primera mujer oficial de policía en toda la India (un país con una extrema discriminación sexista). Una vez tomó posesión, su primer objetivo fue tratar de concienciar a todo el personal que estaba a su cargo. Día a día trató de inculcarles una nueva visión: tendrían que trascender el rol primario de carceleros para poder hallar en su trabajo una función realmente constructiva, comenzando por darse cuenta primero de la delgada línea que los separaba como humanos frente a quienes estaban obligados a permanecer entre rejas. Su lema era bien sencillo: "Si no puedes resolver el problema, entonces eres parte del problema".

Por otro lado, la inspectora Kiran Bedi aspiraba a brindar a los reclusos, junto con la disciplina y los medios materiales, el alimento que todo ser humano necesita: positividad - pensamientos elevados... La incógnita estaba en averiguar cómo se podía obtener y suministrar este alimento psicológico. Un joven oficial le informó acerca de una antigua doctrina meditativa llamada Vipassana, que era capaz de liberar al individuo de su sufrimiento, tal y como había experimentado él mismo en su arisca y violenta persona. El método había caído en desuso durante siglos, hasta que un próspero industrial birmano, Sri Satya Narayan Goenka, recurrió a él como vía para intentar paliar la severa migraña crónica que padecía y que amenazaba con destruir su vida. Los resultados fueron tan espectaculares que a partir de entonces se dedicó a difundirla por todo el mundo, siendo considerado hoy en día uno de sus grandes maestros.

El primer curso de Vipassana en la cárcel india de Tihar fue impartido en noviembre de 1993, participando en él más de cien prisioneros y funcionarios. A éste siguieron cinco más, hasta que se planificó el curso más ambicioso, alentado por la Inspectora Kiran Bedi y conducido por Sri Satya Narayan Goenka: una práctica meditativa conjunta de mil presos... Este nivel de participación hizo necesaria la presencia de trece profesores, así como de sesenta prisioneros asistentes que habían realizado el curso anteriormente. En estas condiciones, el riesgo de un motín era muy elevado. Sri S. N. Goenka fue advertido por las autoridades de la posibilidad de ser degollado por cualquiera de los asesinos que tomarían parte en la meditación; aun así, se negó a que los presidiarios más peligrosos realizaran la meditación encadenados o con grilletes. Finalmente se accedió a su deseo y todos fueron liberados, si bien, ante la seria posibilidad de que se armara un cruento motín, se tomaron las máximas medidas de seguridad. No era la primera vez que Sri S. N. Goenka asumía este riesgo: en la cárcel india de Jaipur, optaron porque cada preso peligroso fuera vigilado por un oficial armado, con la orden de disparar ante cualquier intento de agresión.

Afortunadamente no se produjo ningún suceso violento; muy al contrario... Los prisioneros pudieron darse cuenta de los sentimientos de venganza que albergaban. Contemplaron el odio que sentían por la sociedad, por su entorno, por ellos mismos... Y lloraron, y quisieron ser diferentes...

Se produjeron escenas casi imposibles de contemplar en occidente, como aquella en la que varios prisioneros lloraron sobre los hombros de sus carceleros y les pidieron perdón por haberlos odiado tanto. El carácter laico (no religioso) de este método de autoconocimiento se evidenció en las distintas religiones de los participantes (asistieron hinduistas, musulmanes, sijs, cristianos y budistas), cuya variedad no impidió en modo alguno la práctica unitaria de dicha experiencia.

Durante este curso se le preguntó a Sri S. N. Goenka por qué producía tan buenos resultados en los prisioneros realizar la Vipassana. Él respondió que realmente era buena para todos: "Todos nosotros somos prisioneros del hábito de los modelos negativos de nuestras mentes. La práctica de la Vipassana nos libera de esta esclavitud. Es una herramienta con la cual podemos ayudar a toda la gente

sufriente: a aquellos que están detrás de las rejas separados de sus familias como a quienes no lo están".

Dado su éxito, esta vía de introspección se ha ido extendiendo a gran parte de las cárceles de India, así como a Tailandia, Argentina, Ecuador, México, Australia, España o Estados Unidos, entre otros países.

## Los hermanos Dhamma



Kiran Bedi y su equipo haciendo Vipassana.

El éxito del método Vipassana radica en su esencialidad, ya que es una técnica efectiva en cualquier parte del mundo, para cualquier cultura, raza o credo. "Las tradiciones son diferentes, la cultura es diferente, pero el ser humano no es diferente". Prueba de ello es lo ocurrido en mayo de 2002, en la prisión de máxima seguridad de Donaldson - una de las peores cárceles de Estados Unidos -, donde un grupo de treinta y seis reclusos accedieron a someterse a una iniciativa sin precedentes en América: realizar un curso intensivo de Meditación Vipassana. La propuesta había partido del Doctor Ron Cavanaugh, Director de Tratamientos del Departamento de Prisiones de Alabama, a raíz de tener conocimientos de los sorprendentes resultados de esta técnica en diversas cárceles de la India.

Al margen del supuesto aspecto "espiritual", lo que más le interesó fue su capacidad de enfrentar miedos, liberar emociones y sanar heridas. Y es que estos presos, acostumbrados a convivir en un nivel de violencia soterrada - donde la posibilidad de ser asesinado o herido gravemente es muy alta -, sufren un profundo desgaste emocional. Uno de los reclusos condenados a cadena perpetua que realizaron el curso, confesó que antes de realizarlo tenía la certeza de que su máximo miedo en la vida era morir dentro de la prisión, pero que había comprobado gracias a la meditación, que realmente su máximo miedo era morir sin haber llegado a conocerse a sí mismo. La práctica meditativa le había brindado un sentido de libertad del todo valioso en su vida.

La experiencia en Donaldson fue muy fructífera. De hecho, una pequeña estancia se adecuó de forma permanente para quienes quisieran meditar. Estos presos comenzaron a ser conocidos por el resto de los prisioneros como se autoproclamaban entre sí: "hermanos Dhamma" [término sánscrito que significa: «lo

que puede ser llevado en la mente». Verdad, Ley Natural, la Enseñanza del Buddha]. Tras haber experimentado la Vipassana, se sentían capaces de observar el ir y venir de sus emociones, de su placer y su dolor sin reaccionar instantáneamente. Observaban esos procesos como "algo" que ocurría - que iba y venía - pero que no era realmente parte de ellos... Y se dieron cuenta, no sólo intelectualmente sino a través de su propia experiencia, de una gran verdad: nada es permanente. Estas personas demostraron que la reforma del ser humano puede tener éxito si es voluntaria e individual, al margen de la dureza que marque su existencia.

Lamentablemente, el capellán del Centro interpretó el creciente éxito de las meditaciones como una agresión a los postulados de su religión, por lo que envió una alarmante circular al comisionado, asegurando que en el interior de la cárcel se estaban realizando actividades para convertir al budismo a muchos presos cristianos. El capellán no quiso entrar en razones, ni siquiera ante las explicaciones del psicólogo y el director del Centro. Su disconformidad manifiesta hacia esas meditaciones se mantuvo firme y sorda hasta que provocó la suspensión de toda actividad meditativa. Fue necesario el cambio de administración y de capellán para que se reconociera la naturaleza laica de la Vipassana y se permitiera de nuevo su práctica.

## **Algunas reflexiones de los hermanos Dhamma**

- "Ahora me siento responsable de mis actos; antes no".
- "Es una elección. Vipassana me dio la libertad de elegir cómo reaccionar".
- "En el primer día me sentí muy extraño, como si estuviera atrapado. En el segundo día quería huir lejos pero no había forma de escapar. Entonces pensé: veamos qué es exactamente esta cosa. Ahora lo sé: hacer Vipassana es como caer en el abismo. Es un viaje de descubrimiento y transformación trazado con los ojos cerrados".
- "Cada persona es más que lo peor que haya hecho en su vida. Una persona que ha robado o asesinado es más que un ladrón y un asesino".
- "Benditos son aquellos que viven entre los que odian sin odiar a nadie; permítenos habitar sin odio entre quienes nos odian".



## Vipassana. El proceso

Vipassana significa literalmente "ver las cosas como son". Es una antigua técnica de meditación e introspección descubierta hace veinticinco siglos en la India por un hombre llamado Siddharta Gautama, conocido como el Buda. En lo concreto, es un programa intensivo que consiste en meditar diez días durante diez horas diarias desde las cuatro de la madrugada, sin poder mantener ninguna clase de comunicación con nada ni nadie. Diez días sin poder pronunciar palabra alguna, sin poder escribir ni leer; sin móvil, sin radio, sin tele. Aislados por completo en el propio silencio, sin ningún amuleto, sin ningún asidero... Nada. Como un oficial de prisiones la definía, "es un encierro individual para bien".

Los cursos de Vipassana son todos iguales. En todas partes del mundo se dictan las mismas reglas, los mismos horarios, las mismas instrucciones... Durante esos diez días hay que someterse a una rigurosa introspección y a un código moral de conducta que propicia un ambiente casi monacal. Para no perder su naturaleza desinteresada, tanto el alojamiento como la alimentación y el curso en sí son completamente gratuitos, dejando al criterio de quienes consigan finalizar el ciclo de diez días, el contribuir o no con la aportación económica que consideren oportuna, o bien participar como voluntarios en próximos cursos de Vipassana, ya que tanto los profesores como los colaboradores no perciben dinero alguno.

Al principio, todo lo que se les pide a los practicantes es que observen el ritmo natural de su respiración: sentir el aire entrando y saliendo por la nariz y mantener la atención centrada en la respiración durante tanto tiempo como les sea posible. Este proceso, aun pareciendo sencillo, sirve para evidenciar nuestro caos mental. Como comenta uno de los prisioneros participantes: "Suena simple pero no lo es en absoluto. Después de un rato te das cuenta de que tu mente deambula y te dices: ¡Hey!, se supone que debería estar concentrándome. Así que vuelves a intentarlo de nuevo. Pasados unos instantes vuelves a encontrarte otra vez fantaseando, pensando en algo que harás cuando regreses a casa o cosas así... Vuelves a reprenderte: Espera. Debería estar meditando".

Cuando se aquieta el cuerpo, una cadena interminable de pensamientos y emociones comienzan a flamear. Se hace entonces necesario distanciarse de lo observado. Así, a través de la Vipassana, el practicante se va haciendo consciente de que las propias ilusiones y aflicciones - la experiencia del sufrimiento o la felicidad - no son ocasionadas directamente por el mundo exterior, sino que son las reacciones a sensaciones placenteras o desagradables que el mundo evoca dentro de su cuerpo.

Después del tercer día de Vipassana la mente suele aquietarse del todo y los pensamientos se desvanecen como nubes que pasan... Según afirman sus maestros, la idea es ir hacia adentro... Y cuando se va hacia adentro y todo está en silencio y el meditador está en silencio, entonces puede conectarse consigo mismo y captar sus sensaciones más sutiles. Ese es el corazón de la práctica Vipassana: cada sonido, visión, gusto u olor, cada cosa en contacto con el cuerpo, produce instantáneamente alguna sensación. La técnica se enfoca en las sensaciones físicas como vínculo crucial entre mente y cuerpo; la clave para entender la conducta humana... En el cuarto día del curso se enseña Vipassana. Los estudiantes aprenden entonces cómo observar objetivamente todas las sensaciones en el cuerpo sin reaccionar a ellas. Al observar las sensaciones físicas que acompañan a estas emociones, se puede realmente comenzar a cambiar el hábito de la reacción ciega. En otras palabras, "Vipassana es un viaje de descubrimiento tomado con los ojos cerrados. La meta no es simplemente satisfacer la curiosidad del viajero sino ser transformados por el viaje y comenzar a vivir una vida mejor".

Entre los dos polos de "expresión" y "represión" yace una tercera opción: la "observación". No se puede ayudar a alguien a menos que no se haya ayudado uno antes a sí mismo. "Eres tú quien puedes conducirte al camino correcto y eres tú quien puedes llevarte a la miseria".

¿Cuál es el regalo de la Vipassana? Permitirnos comprender por experiencia la responsabilidad de nuestra sagrada libertad. ¿Y su magia? Que este proceso suceda por Sí mismo, al permitir que el silencio que mantenemos por fuera y por dentro nos guíe y ennoblezca.

## Información

- Esta es la página web sobre la meditación Vipassana en la enseñanza de S. N. Goenka y sus profesores asistentes, según la tradición de Sayagyi U Ba Khin. En ella se informa de próximos cursos de Vipassana de diez días o sesiones de cuatro horas para los estudiantes veteranos (quienes ya han realizado un curso de diez días). Los cursos se agrupan en las zonas Centro, Barcelona, Baleares, Canarias, Galicia y Levante.
- Esta es la página oficial del documental "Meditación entre rejas" (The Dhamma Brothers).
- "Doing Time, doing Vipassana".
- "Changing from Inside".

## Ecós de los lectores

Selección editorial de comentarios de lectores externos conservados en el PDF original. Se ha dejado un solo comentario por lector.

“

Muy bueno y muy interesante, Juan, gracias por el artículo. Ojalá lo apliquen en todas las cárceles, en las de verdad, y en las de cada uno. Un abrazo.

— **Jose Soler · 31 mayo 2010**

---

“

Gracias a ti, Juan, por este artículo tan enriquecedor. Ha permitido un pequeño alto en el camino, algunas reflexiones en torno a prácticas para intentar liberarnos de los grilletes de nuestra mente, quizás la parte de nosotros mismos que más nos cueste aceptar.

— **Hipocampo · 1 junio 2010**

---

“

A Mario hoy además un fortísimo abrazo. Y el afecto de todos nosotros, que suele ser un buen bálsamo para los momentos más duros. Buenas noches!!

— **DONAJIMENA · 1 junio 2010**

---

“

Gracias de nuevo, Juan, pues hoy nos has traído una refrescante ráfaga de unión y esperanza. ¡Eres auténtico!

— **Tata · 31 mayo 2010**

---