

EL PODER DE LOS PEQUEÑOS CAMBIOS

Consejos para establecerse en la práctica diaria de Vipassana

Esta es una parte de la charla basada en una conferencia para estudiantes antiguos impartida en Nueva York, el 14 de abril de 2018. Y muy similar a otra, aunque no idéntica impartida en San Francisco, titulada “Usa siempre el Dhamma para ayudarte a ti mismo; no uses el Dhamma para hacerte daño”.

Paul R. Fleischman (14/02/2021)

Servicio al Dhamma

Según Goenkaji, una persona que no presta servicio al Dhamma no ha comprendido el Dhamma.

Si te falta voluntad de servir, esto puede significar que aún no has obtenido lo suficiente de tu práctica de Vipassana como para sentir que tienes algo que desees devolver.

Por otro lado, no todo el mundo tiene la situación o el tiempo para servir en un momento dado.

El servicio al Dhamma debe adaptarse siempre a las exigencias y circunstancias de la vida personal de los meditadores. El servicio es una opción, no una obligación y es más gratificante cuando se practica con libre voluntad.

¿Por qué Goenkaji dio tanta importancia al servicio?

A menudo, en la cultura popular, la meditación se presenta como una forma auto-dirigida de superación personal y autosatisfacción. Aunque esto no es del todo erróneo, es muy diferente del punto de vista de Goenkaji.

El servicio reconduce una práctica potencialmente autocomplaciente a una práctica comprometida socialmente.

Si no hay voluntarios, no puede haber cursos gratuitos. Sin servidores del Dhamma, la calidad espiritual de la transmisión gratuita no puede mantenerse.

El servicio al Dhamma es lo que quería decir el Buddha cuando acuñó la frase: “girar la rueda del Dhamma”. Todo el que sirve hace girar la rueda y, sin su servicio, no hay movimiento continuo de los radios de la rueda.

El servicio es el Dhamma en acción.

El servicio al Dhamma utiliza, pone a prueba y perfecciona la ecuanimidad derivada de Vipassana. El servicio no siempre es fácil, porque surgen diferentes emociones y nos ayuda a percibir las áreas de nuestra personalidad que requieren mayor crecimiento.

El servicio también nos proporciona un entorno en el que la ecuanimidad se valora y se desafía simultáneamente. En la atmósfera circundante del Dhamma, el servicio nos ayuda a resolver problemas pragmáticos dentro del contexto que mejor apoya el desarrollo del equilibrio.

El servicio construye comunidad. Es la red de amistades, compañerismo y apoyo mutuo entre los practicantes de Dhamma lo que en realidad entrelaza a las personas que mantienen los centros, las sesiones de meditación en grupo, las casas del Dhamma y otros lugares de actividad del Dhamma.

Muchas amistades que forman el nexo de unión de las comunidades del Dhamma, se forman durante los tiempos de servicio. Es alentador sentirse conectado.

Cuando prestas servicio al Dhamma te unes a un club, un equipo, una familia que enriquece tu vida personal mucho después de que se complete cualquier actividad conjunta. No todos, pero algunos de tus compañeros de servicio probablemente se convertirán en importantes apoyos continuos en tu vida a lo largo del Sendero.

El servicio al Dhamma es divertido. Es un alivio y un placer especial estar inmenso entre personas que comparten tu interés primordial en meditar, y un espíritu de compañerismo y el metta es a menudo uno de los regalos que recibe el servidor.

El corazón y el alma del servicio al Dhamma es desarrollar la propia capacidad de enviar metta a los estudiantes que sirve, dado que Goenkaji definió la capacidad de enviar metta como uno de los dos aspectos más importantes que demuestran el progreso en el Dhamma (el otro es la ecuanimidad). El servicio cataliza una transformación fundamental en aquellos que lo practican.

El servicio a menudo lleva a los individuos a desarrollar otros aspectos de su personalidad. Las personas crecen en sus habilidades para ayudar a otras personas, participan en comités y asociaciones, plantan flores, clavan

clavos, desarrollan programas de computación, revuelven la sopa y hornean pan.

Encontrar el nicho donde puedes aplicar algunas de tus habilidades, hará que tu servicio se sienta más relevante. Es gratificante sentirse útil. Tu energía personal se dirige hacia un propósito más elevado.

Como no podemos pagar con dinero nuestra deuda de gratitud al Buddha, a Goenkaji, a nuestros profesores de curso y a los amigos de Vipassana, el Servicio al Dhamma es, en realidad, la forma de agradecer a todos estos benefactores.

Cada vez que servimos a un estudiante, estamos facilitando la volición de nuestros profesores de abrir el Sendero a los demás.