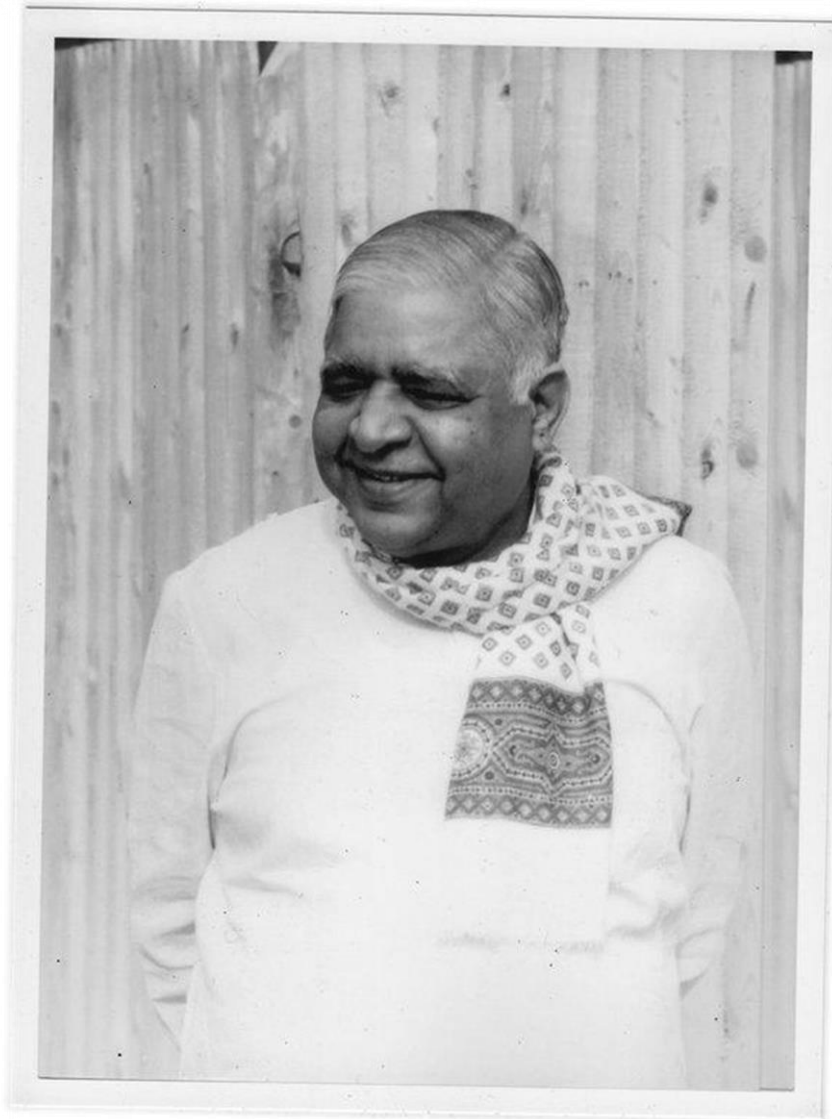


MINDFULNESS: SU ORIGEN



El *mindfulness* es una técnica de relajación aparentemente novedosa. Para hallar sus raíces hay que remontarse al año 1955, cuando *Satya Narayan Goenka*, un industrial birmano buscó a través de la meditación alivio para sus migrañas.

En aquellos años, en Birmania (actualmente Myanmar - transliteración de Birmania al idioma local- tras el golpe de estado militar de *Saw Maug*, de septiembre de 1988) *solo* meditaban los monjes budistas. La mayoría de la población tenía prioridades más urgentes; por ejemplo, sobrevivir. *Satya Narayan Goenka* era un hombre de éxito, por lo que pudo emplear tiempo y dinero en prácticas de medicación, bajo las directrices del maestro *Sayagvi-U*

Ba Khin. No sabemos si mejoraron sus migrañas, pero sí que su vida cambió radicalmente. En 1969, tras catorce años de aprendizaje, el Sr. *Goenka* dejó sus negocios, trasladándose a la India. Allí comenzó a enseñar un tipo de meditación denominado *vipassana*, algo así como «meditación de perspicacia».

Sin embargo, lejos de integrarse en la elitista casta de los monjes hindúes, se dedicó a enseñar prácticas de meditación a laicos sin restricciones de género o casta, una actitud transgresora en estas sociedades enormemente clasistas.

Su llegada a India durante los años 60 [del siglo pasado] coincidió con un creciente interés entre los jóvenes occidentales (sobre todo británicos y norteamericanos) por la espiritualidad oriental. El idioma (inglés) facilitó la interacción, de tal suerte que muchos entonces jóvenes contestatarios en Occidente, se formaron como *maestros* en técnicas de meditación, con la *ayuda* de drogas alucinógenas y un notable respaldo financiero por parte de sus familias capitalistas.

A comienzos de la década de 1970, *Goenka* era uno de los *maestros* de meditación más conocidos en Occidente, del que se hablaba en libros que crearon escuela, como [*Emotional Intelligence*](#) (1995) de *Daniel Goleman*.

Goenka falleció el 29 de septiembre de 2013, a los 89 años. Para entonces había establecido una red mundial de más de 100 centros de «[meditación plena](#)».

Las enseñanzas de *Goenka* derivan de textos budistas, pero les dio un enfoque muy pragmático alejado de toda religiosidad, más adaptado a la mentalidad occidental. Así lo describió en el año 2000 durante la celebración de la [*Millenium World Peace Summit*](#), realizada bajo el auspicio de la Organización de Naciones Unidas.

«En lugar de convertir a las personas de una religión organizada a otra, igualmente estructurada, deberíamos convertir la miseria en felicidad, la esclavitud en liberación, la crueldad en compasión». (*Rather than converting people from one organized religion to another organized religion; we should try to convert people from misery to happiness, from bondage to liberation, and from cruelty to compassion*).

Satya Narayan Goenka nació en *Mandalay*, Birmania (hoy día, Myanmar) el 30 de enero de 1924, en una familia de ascendencia india.

Cuando los [japoneses invadieron Birmania en 1942](#), en el contexto de la [Segunda Guerra Mundial](#), la familia huyó a India, entonces todavía parte del Imperio Británico. Terminada la guerra, la familia regresó a Birmania, donde se hizo empresario de exportación, textiles y agricultura. Llegó a ser presidente de la Cámara de Comercio en *Rangún* (entonces capital del país, hoy *Yangón*, capital administrativa, pero no política que, desde el año 2006 es *Naypyidaw*).

En la cima del éxito económico, dio un giro radical a su vida. Se adscribió al budismo, si bien nunca llegó a ser ordenado monje. Durante casi una década, compatibilizó la administración de sus empresas con su inmersión en la meditación, siempre bajo la supervisión de su maestro *U-Ba Khin*.

En uno de sus retiros, en *Bodh Gaya*, donde según se dice Buda halló la *revelación*, formó a personajes célebres del movimiento contracultural norteamericano, entre ellos a *Dam Rass* (el nombre de converso de [Timothy Leary](#), uno de los personajes más simbólicos de la psicodelia; así como a *Krishna Das*, [Joseph Goldstein](#), [Mirabai Bush](#) y [Daniel Goleman](#) quienes, desde entonces, han hallado en su mística experiencia un rentable modo de vida.

Goenka estableció su primer centro de meditación en el año 1976. El éxito de sus enseñanzas en un entorno culturalmente favorable lo convirtió en una franquicia de la meditación agnóstica, aun cuando su origen se entroncaba en la tradición budista. A partir de 1982, diversos *maestros* fueron abriendo centros de «meditación plena» por todo el mundo. Sin embargo, ejerció hasta donde le fue posible un férreo control para que no desvirtuase la esencia de su doctrina.

*Desarrolla tu propia pureza si deseas animar a que otros sigan el camino
Descubrir la paz y la armonía en uno mismo; y, de modo natural, ésta fluirá
en beneficio de otros. (Develop purity in yourself if you wish to encourage others to
follow the path Discover real peace and harmony within yourself, and naturally this
will overflow to benefit others).*

Zaragoza, a 9 de abril de 2019

Dr. José Manuel López Tricas

Farmacéutico especialista Farmacia Hospitalaria

Farmacia Las Fuentes

Florentino Ballesteros, 11-13

50002 Zaragoza