

## Retiros de Vipassana de DHRIM y Goenka

### Diferencias y Similitudes

Esta comparación de la forma en que se dan la enseñanza de vipassana tanto en DHRIM como en los centros de Goenka es más que todo para informar a los que nunca hicieron una de ellas y tener una buena impresión de lo que se puede esperar. Todo esto tendrá más sentido a las personas que ya hayan realizado al menos un retiro con cualquiera de ellos.

Cabe aclarar que ambos tipos de retiros son muy beneficiosos y que cualquiera que los haga tendrá beneficios muy positivos en la medida que ponga su esfuerzo constante en su práctica individual. Al final del día, lo que más cuenta en la práctica de vipassana es el esfuerzo que cada uno haya puesto en la meditación.

1. **Horarios:** En ambos casos el horario es el mismo. Suenan las campanas a las 4am e ingresan a meditar a las 4:30am y siguen el mismo horario hasta la noche. La diferencia está en que en Goenka se inicia vipassana al cuarto día y en DHRIM al tercer día.
2. **Cánticos:** En Goenka hay los cánticos en la mañana, al medio día, al finalizar las charlas, en algunas sesiones. Son como una especie de mantra para mejorar las vibraciones del lugar y hacer más propicio el ambiente para la meditación. Para varios esto puede ser molesto, pero uno se va acostumbrando. En el caso de DHRIM no hay cánticos ni sonidos.
3. **Meditación sentado:** En ambos, las sesiones son sentados en un cojín con las piernas cruzadas y la columna recta. A veces, cuando la persona lo requiere, se le otorga una silla o se le permite apoyarse en la pared. En el caso de Goenka sólo si el profesor encargado lo permite y se tiene que tener una buena razón, ya que se insiste en que los participantes deben hacer el esfuerzo de seguir con la práctica tal como se instruye. En el caso de DHRIM, no es necesario justificar la necesidad de una silla, el profesor explica a los participantes las razones por las que es mejor solicitar una silla y el participante que desee se pone una silla o medita recostado en la sala por algunos periodos evitando que se duerman. En Goenka es prohibido meditar acostado y/o estirar las piernas hacia adelante, por educación. Para DHRIM no da importancia.
4. **Meditación caminando:** En Goenka se enseña la meditación caminando de manera superficial en el curso avanzado que se llama Satipathana. En DHRIM se enseña en el curso básico de 10 días y se realizan sesiones intercaladas entre meditación sentado y caminando ya que son obligatorias al inicio y en los últimos días es opcional, se da mucho énfasis en la meditación caminando.
5. **Ejercicios y yoga:** En Goenka no se permite hacer ejercicios ni yoga durante el retiro excepto estiramiento en una forma discreta sin llamar la atención de nadie. En DHRIM se permite hacer yoga y se les guía para hacer la combinación con la práctica de Vipassana. También en la sala se enseñan ejercicios de estiramiento para que los participantes realicen cuando lo consideren necesario; básicamente se enseña que no deben gastar su energía con mucha actividad física, sólo lo necesario para lograr el relajamiento del cuerpo.
6. **Alimentación:** En ambos casos es vegetariana y por la tarde se motiva a no comer más que una fruta para los nuevos y agua con limón para los antiguos. No se permite ayunos durante el retiro.

7. **Lectura y escritura:** En Goenka es prohibido leer o escribir. En DHRIM es permitido para los participantes que ya hicieron anteriormente un retiro de vipassana.
8. **Seguimiento:** En Goenka, el profesor llama a varios participantes a la vez para preguntarles si están sintiendo sensaciones o avanzando bien. En DHRIM el profesor llama individualmente a cada uno cada día preguntando sobre el resultado de los ejercicios específicos que les da dependiendo del avance que van teniendo; cada participante puede preguntar lo que desee sobre la técnica y los ejercicios que le toca hacer, el profesor lleva un registro del avance y tareas de cada participante.
9. **Asignación de lugares:** En ambos casos, en la sala, los participantes antiguos se sientan adelante por orden de antigüedad. En el caso del comedor, DHRIM asigna un lugar a cada uno y en el caso de Goenka se realiza en muy pocos lugares de esta forma pudiendo los participantes sentarse donde prefieran.
10. **Preguntas y Respuestas:** En Goenka el profesor limita sus respuestas y preguntas del participante al mínimo, tratando de motivar al participante a dejar de lado las dudas y seguir meditando. En DHRIM el profesor responde a todas las preguntas eliminando todas las dudas motivando al participante a seguir meditando. En ambos casos hay entrevistas personales al medio día si algún participante lo requiere. En DHRIM se tiene una canasta de preguntas que van anotando y que se responden en la noche antes de ir a dormir permitiendo que se queden los que quieran escuchar las respuestas. En Goenka se responden directamente las preguntas sólo del participante que está en frente del instructor haciendo la pregunta.
11. **Cantidad de participantes:** En Goenka, los retiros pueden ser pequeños con algunas personas, medianos de 50 a 100 personas o grandes de más de 100 a miles de personas a la vez. En DHRIM sólo hay retiros pequeños máximo de 50 personas.
12. **Segregación de sexo:** En Goenka la segregación de sexos se da en todo momento. En el caso de DHRIM sólo hay segregación en la sala y dormitorios.
13. **Charlas:** En ambos casos hay charlas a las 7:15pm pero son diferentes. En Goenka las charlas se enfocan en historias y anécdotas para ilustrar un mensaje o enseñanza. En DHRIM, las charlas son más enfocadas en las técnicas de meditación y los factores de balanceo de la meditación.
14. **Presencia del profesor en la sala:** En Goenka, el profesor está presente a partir de las 5:00am y en las sesiones largas durante la mañana y la tarde a veces está ausente, dependiendo del profesor. En DHRIM, el profesor está presente en todas las sesiones todo el tiempo desde las 4:30am.
15. **Enseñanza fundamental:** En ambos casos se da énfasis al conocimiento experiencial del aparecer y desaparecer del objeto de observación (Anichia) que es crucial para desarrollar sabiduría. En DHRIM se hace más énfasis en esto y se complementa con la enseñanza de los 7 factores de desarrollo de la meditación para aprender a balancear la sesión de meditación y poder avanzar más profundo más eficientemente.
16. **Metodología de enseñanza:** En Goenka se motiva a que el participante llegue a su propio conocimiento de la técnica a través de la práctica tratando de dejar de lado la mente. En DHRIM se motiva al participante a desarrollar el conocimiento de la técnica entendiendo la teoría y las diferentes tácticas para desarrollar la meditación. En Goenka las enseñanzas vienen transmitidas en audio por el mismo Goenka y los instructores se limitan a responder las preguntas básicas relacionadas a la técnica. En DHRIM las enseñanzas son dadas por el instructor, por lo que no se limitan las preguntas si éstas son sobre la técnica.

- 17. Tareas para alumnos antiguos:** En Goenka no hay exigencias adicionales excepto que deben empezar con vipassana al tercer día. En DHRIM se pide a los alumnos antiguos que lleven un diario del desempeño que van logrando día a día con el cual se les va entrevistando y motivando a realizar ejercicios particulares según su avance.
- 18. Uso del reloj:** En Goenka se mantiene un reloj atrás del grupo de meditación en la sala, en DHRIM se coloca al frente para que todos vean el tiempo que va transcurriendo y les motiva a automotivarse.
- 19. Práctica de Metta:** En Goenka se realiza una meditación guiada por Goenka con cánticos de una hora aprox. el último día del retiro. En DHRIM se realiza una meditación guiada que involucra la práctica del perdón, los padres y la conexión con el corazón.
- 20. Corazón Espiritual:** En Goenka sólo se enseña informalmente en retiros largos en la medida que el participante tenga esta experiencia. En DHRIM se enseñan los aspectos técnicos a todos los participantes y se realizan varias sesiones de meditación del corazón espiritual el último día.
- 21. Aplicaciones prácticas de la meditación vipassana:** En Goenka no se enseñan formalmente aplicaciones específicas de la técnica de vipassana. En DHRIM se enseñan el último días usos para varias situaciones del trabajo o personales.
- 22. Otras prácticas:** En Goenka las prácticas que se enseñan son anapana, vipassana y metta. En DHRIM además se enseña la meditación del corazón espiritual, meditación de balanceo de energías, meditación de protección, meditación de sanación de terceras personas a distancia, meditación de purificación de situaciones particulares.
- 23. Restricciones de participantes:** En Goenka no se permiten personas que practiquen Reiki o técnicas de meditación kundalini o personas que consumieron drogas o plantas medicinales, evitando así los riesgos de que estas personas pierdan la noción de la realidad. En DHRIM se aceptan estas personas y se les guía y da apoyo en su proceso de desintoxicación y sanación.
- 24. Certificado:** En Goenka no se dan certificados. En DHRIM se dan certificados de participación con 100 horas de meditación acumuladas en un retiro de 10 días.
- 25. Económico:** En Goenka se realizan todos los retiros basados en donaciones al final. En DHRIM algunos son igual y en otros se separan los costos del lugar que deben ser pagado por el participante al inicio del retiro al centro elegido para el retiro dejando al final la donación opcional por las enseñanzas.
- 26. Apoyo después del curso:** En ambos el profesor está disponible para apoyar al que requiera consultar después del curso por email, teléfono o personalmente. En DHRIM, adicionalmente, se realiza un seguimiento a cada participante luego del mes de haber realizado el curso.
- 27.**