

# Cuerpo, espacio y ritual

## Una etnografía de la meditación *vipassana* en Argentina

Daniela Mesa Sánchez

 <https://orcid.org/0009-0001-7171-3716>

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET-ICA-UBA),  
Argentina  
[daniela92mesa@gmail.com](mailto:daniela92mesa@gmail.com)

### RESUMEN

*Este artículo ofrece un análisis etnográfico de la práctica de la meditación vipassana en Argentina, enmarcada en la tradición del budismo theravada. La investigación se basa en un trabajo de campo realizado en el centro de meditación Dhamma Sukhada, ubicado en la localidad de Brandsen, provincia de Buenos Aires, filial de la organización budista internacional Meditación Vipassana, fundada por el maestro birmano Satya Narayan Goenka (1924-2013). A través de la observación participante durante un retiro de silencio de diez días, se examinan los elementos rituales, performativos y experienciales que configuran esta práctica. Asimismo, el artículo analiza las transformaciones contemporáneas de la religiosidad, la subjetividad y el ritual en contextos no asiáticos, en el marco de la expansión global de la meditación vipassana. Se concluye que la experiencia del retiro genera formas específicas de subjetivación, situadas entre religiosidades no hegemónicas, espiritualidades contemporáneas y modernidades múltiples.*

Palabras clave: *Etnografía, Budismo global, Meditación vipassana, Modernidad religiosa, Espiritualidades contemporáneas.*



ANTHROPOLOGICA/AÑO XLIII, N° 55, 2025, pp. 249-276

## **Body, Space, and Ritual: An Ethnography of *Vipassana* Meditation in Argentina**

### *ABSTRACT*

*This article presents an ethnographic analysis of the practice of Vipassana meditation in Argentina, framed within the tradition of Theravāda Buddhism. The research is based on fieldwork conducted at the Dhamma Sukhada meditation center, located in the town of Brandsen, Buenos Aires Province. This center is a branch of the international Buddhist organization Vipassana Meditation, founded by the Burmese teacher Satya Narayan Goenka (1924-2013). Through participant observation during a ten day silent retreat, the study explores the ritualistic, performative, and experiential elements that shape this practice. The article also examines contemporary transformations in religiosity, subjectivity, and ritual within non-Asian contexts amid the global expansion of Vipassana meditation. It concludes that the retreat experience fosters specific forms of subjectivation situated at the intersection of non-hegemonic religiosities, contemporary spiritualities, and multiple modernities.*

**Keywords:** *Ethnography, Global Buddhism, Vipassana meditation, Religious modernity, Contemporary spiritualities.*

## INTRODUCCIÓN

La expansión transnacional de las prácticas de meditación budista plantea interrogantes fundamentales sobre las transformaciones contemporáneas de la religiosidad, la subjetividad y el ritual en contextos no asiáticos. En particular, la meditación *vipassana*, inscrita en la tradición del budismo *theravada* y difundida globalmente por la organización budista internacional Meditación Vipassana, fundada por el maestro birmano Satya Narayan Goenka (1924-2013), se presenta como un caso privilegiado para analizar cómo las doctrinas y prácticas religiosas de origen asiático son adaptadas, resignificadas y apropiadas en diversos contextos culturales. Este artículo tiene como objetivo examinar la configuración contemporánea de esta práctica en Argentina, a partir de un trabajo de campo etnográfico que incluyó la participación en diversos retiros de meditación de diez días realizados en el centro Dhamma Sukhada, ubicado en la localidad de Brandsen, provincia de Buenos Aires, así como de la realización de jornadas de servicio, entrevistas en profundidad a practicantes y observación participante sostenida desde el año 2022 hasta la fecha (véase también Mesa Sánchez, 2025a).

Los retiros en mención se desarrollan bajo un formato estandarizado que se replica en más de 160 centros distribuidos en todo el mundo. Aunque adaptados a las particularidades geográficas, lingüísticas y logísticas de cada país, todos los retiros siguen las mismas directrices: tienen una duración de diez días, son gratuitos con donación voluntaria, incluyen alojamiento y alimentación, y están guiados por las enseñanzas en audio del propio Goenka, transmitidas en grabaciones cuidadosamente editadas. La estructura del retiro está diseñada para propiciar una inmersión progresiva en la práctica de la meditación *vipassana*, a través de la combinación de una rutina estricta, el aislamiento del entorno habitual y la observancia de normas éticas y de conducta. A lo largo de los diez días, los participantes se comprometen a guardar el denominado «noble silencio»,

esto es, la abstención de toda comunicación verbal, gestual o visual entre ellos, así como del uso de cualquier elemento externo que pueda interferir o distraer (Mesa Sánchez, 2025b).

La presente investigación se centra en los elementos rituales, performativos y experienciales que constituyen la práctica de la meditación *vipassana*. A través de la observación participante durante el retiro, se analiza cómo esta experiencia intensiva genera formas específicas de subjetivación, que convergen entre religiosidades no hegemónicas, espiritualidades contemporáneas y procesos de modernización múltiples. La pregunta que orienta esta investigación se centra en comprender cómo se configuran la experiencia, el ritual y la subjetividad en el contexto de la práctica de la meditación *vipassana* en Argentina. En este sentido, el artículo busca aportar a los estudios sobre el budismo global desde una perspectiva situada, etnográfica y atenta a los modos en que el cuerpo, la experiencia y el ritual operan como vectores de transformación subjetiva en contextos urbanos y secularizados de América Latina. Además, se pretende contribuir al estudio de las espiritualidades actuales como fenómenos dinámicos que reconfiguran las fronteras entre lo religioso y lo secular, lo tradicional y lo moderno, lo individual y lo colectivo, a través de prácticas que, como la meditación *vipassana*, conjugan elementos doctrinales, experienciales y corporales en nuevas formas de habitar lo sagrado.

El artículo se encuentra dividido en tres secciones principales. La primera parte ofrece un breve repaso contextual del *vipassana* en el marco del budismo y sitúa su introducción y difusión en Argentina en relación con los procesos de diversificación religiosa y secularización que han caracterizado al país en las últimas décadas. La segunda sección presenta una descripción etnográfica del retiro de diez días en el centro de meditación Dhamma Sukhada, desde una mirada antropológica que interpreta la práctica como un proceso ritual de transición y reconfiguración subjetiva, atendiendo tanto a sus dimensiones simbólicas, corporales y emocionales como a sus funciones sociales. Finalmente, la tercera sección analiza cómo, en la intersección entre religiosidades no hegemónicas y espiritualidades contemporáneas, se configuran nuevas subjetividades en contextos secularizados, poniendo énfasis en la tensión entre tradición y cambio que atraviesa las diversas formas que adopta la modernidad.

## CONTEXTUALIZACIÓN HISTÓRICA Y LLEGADA DE VIPASSANA A ARGENTINA

*Vipassanā*, en lengua pali, es un sustantivo femenino que se traduce comúnmente como «visión interna», «comprensión profunda» o «introspección». Etimológicamente, deriva de la combinación del prefijo *vi*, que actúa como intensificador, y del verbo pali *passati* («ver»). En sánscrito, el término equivalente es *vipaśyanā*, compuesto por *vi* y la raíz verbal *paś* («ver») (Rhys Davids & Stede, 1925, p. 1405). Esta construcción alude a una forma de visión clara, directa y penetrante, que da nombre al método de meditación conocido como *vipassana*, forma occidentalizada del término pali, habitualmente usada sin diacrítico. Esta construcción etimológica remite a una percepción aguda y sin distorsiones de la realidad, una forma de visión directa y penetrante. En el contexto del método estandarizado de meditación *vipassana*, esta acepción se formula como una comprensión cabal de la realidad tal como es (Goenka, 1983).

Esta práctica meditativa de raigambre antiquísima se atribuye a las enseñanzas de Siddhartha Gautama, el Buda histórico. En el Canon pali, el conjunto más antiguo de escrituras budistas conservadas en lengua pali y base doctrinal del budismo *theravada*, *vipassana* se describe en dos discursos fundamentales: el *Satipaṭṭhana Sutta* (*Majjhima Nikaya* 10) y el *Mahasatipaṭṭhana Sutta* (*Digha Nikaya* 22) (Burma Piṭaka Association, 2013). Ambos textos presentan *vipassana* como un método para cultivar la atención plena y desarrollar una visión penetrante. Este entrenamiento sistemático de la atención conduce a la «visión clara» considerada la vía central para comprender las enseñanzas del budismo temprano sobre la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de un yo permanente, y, en última instancia, para alcanzar la liberación (Kusala, 2014; Ñāṇamoli & Bodhi, 2001).

Sin embargo, para entender cómo la enseñanza y práctica de *vipassana* se inserta en un entramado doctrinal y cultural mucho más amplio, es necesario remontarse a los orígenes del budismo. Hace más de 2500 años en la India de los brahmanes, Siddhartha Gautama (aproximadamente entre 557 a.C. y 487 a.C.) inició la transmisión de un cuerpo de enseñanzas centrado en el diagnóstico del sufrimiento humano y en las vías para su liberación. Con el tiempo, estas enseñanzas viajaron más allá de las fronteras del subcontinente indio y se adaptaron a nuevos entornos socioculturales, dando lugar a una rica diversidad de escuelas y corrientes. Desde el *theravada* del sudeste asiático hasta el *mahayana* de Asia oriental, cada tradición resignificó los métodos de práctica, incluida la meditación *vipassana*, de acuerdo con sus propias cosmologías, lenguajes y necesidades socioculturales.

En este marco de circulación global, *vipassana* experimentó un proceso de sistematización y secularización impulsado, en el siglo XX, por Goenka, un laico birmano de origen indio, cuya propuesta pedagógica marcó un punto de inflexión en su difusión contemporánea. A través de su método de enseñanza, que prescinde de referencias religiosas explícitas y se centra en la experiencia directa, *vipassana* fue presentada como una herramienta universal de transformación interior. Este enfoque permitió su expansión a nivel mundial bajo un formato estandarizado y no confesional.

Sin embargo, no es posible entender el fenómeno de *vipassana* como una mera técnica aislada. Aunque la versión contemporánea más difundida sea la sistematizada por Goenka, sus raíces se hallan en la tradición budista *theravada* y, en última instancia, en las enseñanzas atribuidas al propio Buda histórico. El método de Goenka no inventa la práctica: la extrae y adapta para presentarla de modo secular y accesible no solo por fuera de occidente sino en Asia mismo, pero manteniendo íntegro el núcleo doctrinal budista.

Por tanto, para comprender la llegada del *vipassana* a Argentina, primero es necesario situarlo dentro del marco más amplio de la inserción del budismo en Occidente. En este sentido, Catón Carini (2018) señala que la introducción de las enseñanzas budistas siguió inicialmente una vía intelectual, por medio de traducciones y debates académicos de índole filosófica, antes de que circularan prácticas comunitarias y retiros formales. Es decir, antes de la formación de grupos budistas institucionalizados, el budismo circuló en Argentina como una apropiación intelectual de sus doctrinas y cosmovisión desligada de cualquier marco ritual o práctico. Esta etapa, como apunta Carini, estuvo marcada por una «actitud textual» (Edward Said, 2002, citado en Carini, 2018, p. 2) en la que lo oriental se representaba únicamente a través de libros y traducciones, convirtiendo al budismo en un «texto sin contexto» (Baumann, 2001, citado en Carini, 2018, p. 5), interpretado como una joya filosófica que debía ser rescatada por la intelectualidad occidental, lo cual favoreció la popularización de estas enseñanzas por fuera de sus entornos tradicionales.

En el caso del interés occidental por el budismo, las filosofías orientales y las prácticas de meditación, se considera que el budismo comienza a tomar fuerza a partir de la década de 1950, con la llegada de textos, maestros y movimientos contraculturales que se consolidan especialmente en los años sesenta y setenta. Este interés inicial abrió camino a formas más directas de contacto, como la migración de practicantes y la conversión a estas tradiciones. Ese primer interés intelectual por el budismo, las filosofías orientales y las prácticas de meditación

atrajo a personas fuera del ámbito religioso tradicional católico. En un contexto de búsqueda espiritual más individualizada y desligada de las religiones institucionales, muchos latinoamericanos, incluidos argentinos, encontraron resonancia en los viajes a la India, el sudeste asiático y Japón, donde accedieron de manera directa a enseñanzas y experiencias vinculadas a estas tradiciones. Este impulso sentó las bases para que, décadas más tarde, se establecieran redes de práctica y transmisión sostenidas, como la de la organización Meditación Vipassana.

Tras esta fase inicial de inserción y apropiación intelectual del budismo en Occidente, es posible distinguir tres vías posteriores de arribo del budismo en Argentina. Carini (2018) identifica las siguientes:

[...] en primer lugar, a través de inmigrantes orientales que buscaban preservar su religión y tradiciones originales, en segundo lugar, por el trabajo de los misioneros que llegaron al país con el fin de ganar conversos, y, en tercer lugar, por argentinos sin ascendencia oriental que adoptaron prácticas e ideas budistas e invitaron a líderes religiosos a enseñar en el país (pp. 6-7).

En este marco, la incorporación de la organización internacional Meditación Vipassana de Goenka puede entenderse como parte de un proceso más amplio, en el que confluyen tanto apropiaciones intelectuales como flujos migratorios e intercambios culturales. En este sentido esta práctica llegó ya prefigurada por una historia de difusión textual y de transmisión itinerante de enseñanzas, atrayendo a quienes, interesados en el budismo en general, encontraron en el *vipassana* un espacio específico de indagación y práctica religiosa.

El auge de la organización en Argentina coincidió con un momento de creciente diversificación del campo religioso nacional, marcando el inicio de una nueva etapa en la circulación del budismo en el país. La reducción del predominio católico, que pasó del 76,5 % en 2008 al 62,9 % en 2019, según la Segunda Encuesta Nacional sobre Creencias y Actitudes Religiosas en Argentina (Mallimaci *et al.*, 2020), da cuenta de este cambio, en el que nuevas espiritualidades y movimientos alternativos fueron ganando espacio en el imaginario social argentino (Bianchi, 2004; Frigerio & Carozzi, 1994). Catón Carini (2017) ha documentado cómo la introducción de *vipassana*, estandarizada por el método de Goenka, se integró a este proceso global de descentralización religiosa, generando espacios de práctica y comunidad que configuran nuevas formas de sentido compartido.

En este marco contextual, el primer acercamiento formal de la organización Meditación Vipassana en Argentina tuvo lugar en la década de 1980, cuando un grupo de personas latinoamericanas, entre ellas varios argentinos, participó en un

curso en Massachusetts, Estados Unidos. De ese grupo surgieron figuras clave como Eduardo Puig y Daniel Mayer. Este último se convertiría más adelante en uno de los principales impulsores de la técnica en la región, desempeñando un papel fundamental en su difusión y enseñanza en Argentina y otros países de Latinoamérica. Su contribución incluyó, entre otras cosas, la traducción y grabación al español de las instrucciones impartidas por Goenka (Mesa Sánchez, 2025a).

En 1994 se realizó en Argentina el primer curso de meditación *vipassana* de diez días, en la Estancia San Carlos, partido de Lobos, provincia de Buenos Aires. Este evento marcó un hito en la expansión de la práctica a nivel nacional. A partir de entonces, comenzaron a organizarse nuevos cursos en distintas localidades, aunque con un ritmo inicial de difusión relativamente lento, apoyado principalmente en el boca a boca y la correspondencia postal (Mesa Sánchez, 2025a).

Ante el creciente interés, la organización adquirió un terreno en la localidad de Coronel Brandsen (provincia de Buenos Aires) y, gracias a donaciones y a la ampliación progresiva de la infraestructura, se inauguró en 2013 el primer centro de meditación en Argentina, el cual fue llamado Dhamma Sukhada, dedicado a los cursos intensivos de diez días. Tres años más tarde, en 2016, abrió sus puertas Dhamma Viriya, el segundo centro de meditación situado a 9 km de Capilla del Monte (Córdoba). Esta doble expansión no solo afianzó la presencia geográfica de la práctica en el país, sino que también fortaleció su estructura interna: quienes completan el curso inicial dejan de ser «estudiantes nuevos» y pasan a la categoría de «estudiantes antiguos», lo que les permite inscribirse en retiros avanzados, participar en encuentros comunitarios y colaborar en tareas de voluntariado, actividad esencial para la pervivencia y el sostenimiento de la organización. Con el paso del tiempo, estos centros no solo consolidaron un modelo organizativo en expansión, sino que también se convirtieron en escenarios donde se despliegan prácticas y sentidos compartidos que configuran la experiencia contemporánea del *vipassana* en Argentina. A continuación, presento una etnografía situada que reconstruye, desde la observación participante, algunas de las dinámicas rituales y subjetivas vividas durante un curso de diez días en el centro Dhamma Sukhada.

## ETNOGRAFÍA DEL RETIRO DE MEDITACIÓN: CUERPO, ESPACIO Y RITUAL EN LA ESTRUCTURACIÓN DE LA EXPERIENCIA RELIGIOSA

El retiro de meditación comienza en el sitio oficial de Dhamma.org, donde el aspirante selecciona fecha y ubicación en un calendario que muestra la programación

de cursos, jornadas de servicio y actividades complementarias. Al desplazarse por las casillas, el postulante elige entre las distintas modalidades y confirma su voluntad de participar en el curso de meditación de diez días. A continuación, debe ingresar datos personales y demográficos, nombre completo, fecha de nacimiento, nacionalidad, ocupación y contacto de emergencia, diseñados para garantizar la atención y la seguridad de cada participante. Seguidamente, se solicita un historial médico y de salud que incluye condiciones preexistentes, incapacidades y uso de medicación actual, información imprescindible para evaluar la aptitud física de quien se adentra en el retiro.<sup>1</sup>

El proceso de inscripción a un curso concluye con la lectura y aceptación del denominado «código de disciplina», el compendio de normas que rige la conducta durante el retiro, el voto de silencio, la estricta separación de sexos, la puntualidad y otros preceptos y con el compromiso formal de cumplirlas desde el momento de la llegada al centro. Al enviar el formulario, el aspirante recibe de inmediato un correo que certifica la operación; si el curso está completo, puede optar por una lista de espera que mantiene el orden de inscripción en la asignación de plazas que eventualmente se liberen. Este acto virtual anticipa ya la rigurosidad del retiro: define quién cruzará la tranquera del centro de meditación bajo condiciones específicas y predispone el cuerpo y la mente al ritmo disciplinado que caracterizará toda la experiencia *vipassana*.

Una vez encaminado el viaje, en las afueras de Brandsen, provincia de Buenos Aires, Argentina, se erige el centro de meditación Dhamma Sukhada, un espacio que, aunque discreto en su apariencia, alberga una experiencia transformadora para quienes participan en sus retiros de meditación de diez días. Enmarcado por el campo llano de la pampa argentina en medio de la naturaleza circundante, el centro funciona como un umbral: un espacio liminal donde los sujetos se desprenden, temporalmente, de los roles sociales que portan en el mundo exterior, es decir, del «mundo profano». Decidir cruzar ese umbral que representa la tranquera del lugar equivale a firmar un pacto tácito: al ingresar, el participante deja atrás la cotidianidad y asume las reglas de un ámbito sacralizado, regido por preceptos y rituales ajenos a la vida exterior. Tal como señala Mircea Eliade (1957), «todo espacio sagrado implica una hierofanía, una irrupción de lo sagrado que tiene por

<sup>1</sup> El formulario también indaga sobre la salud mental, desde episodios de depresión o ansiedad hasta trastornos más graves como la esquizofrenia, con la misma precisión exige datos sobre el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en los últimos dos años. Paralelamente, indaga en la trayectoria meditativa previa, incluyendo experiencias anteriores con técnicas espirituales, como reiki, yoga y otras prácticas afines.

efecto destacar un territorio del medio cósmico circundante y hacerlo cualitativamente diferente» (p. 12). Así, al franquear la tranquera, los meditadores no solo abandonan lo profano, sino que ingresan a un *locus sacer*<sup>2</sup> donde la sacralidad del espacio redefine su experiencia y orientación existencial.

La llegada de los participantes, cargados de mochilas, termos y ansiedades no dichas, da inicio a este rito de separación que sella el ingreso a un nuevo orden. Durante el proceso de registro, se entregan el teléfono móvil y otros objetos personales susceptibles de distracción, se firma un estricto código de conducta y se asigna una habitación individual. Estos actos iniciales configuran un umbral simbólico que prepara al practicante para la suspensión del mundo cotidiano: el compromiso con el silencio absoluto, la renuncia al contacto comunicativo, la abstención de prácticas religiosas externas y el respeto riguroso por las normas del retiro inauguran un tiempo y espacio sagrado.

Acto seguido, los encargados del curso ofrecen una charla introductoria en la que se detallan los aspectos administrativos y logísticos esenciales para el desarrollo del retiro. A partir de ese momento comienza oficialmente el curso, en el que tanto el cuerpo como la mente del participante se sumergen en una rutina rigurosa: el día comienza a las 4:00 a. m. con el sonido de una campana, seguido por una meditación en la habitación o en la sala común hasta las 6:30 a. m., cuando se sirve el desayuno. A las 8:00 a. m. se realiza una sesión grupal en la sala común, seguida de prácticas individuales en la habitación o en la sala hasta el almuerzo a las 11:00 a. m. Después del descanso, la tarde se dedica a más sesiones de meditación hasta las 5:00 p. m., con una merienda ligera antes de la práctica grupal a las 6:00 p. m. A las 7:00 p. m., se escucha la charla grabada de Goenka, seguida de otra meditación grupal hasta las 9:00 p. m. El día termina con un breve espacio para preguntas, y el centro permanece en silencio absoluto hasta el día siguiente. En total, los participantes median aproximadamente once horas diarias, distribuidas en cuatro bloques.

Durante los primeros tres días del curso, la práctica se enfoca exclusivamente en observar las sensaciones que el aire genera al pasar por las fosas nasales, un ejercicio conocido en pali como *anapanasati* («atención a la respiración»). Este enfoque inicial está diseñado para entrenar la mente en la concentración, preparando a los meditadores para el trabajo posterior. Durante estos primeros días, la percepción del tiempo se distorsiona: parece ralentizarse e incluso detenerse. Después del segundo día, la sensación es similar a la de haber transitado un mes,

---

<sup>2</sup> Expresión latina que designa un lugar sagrado.

resultando difícil creer que aún restan ocho días más. Este fenómeno, experimentado tanto por la investigadora como por otros participantes, surge al desconectarse del ritmo cotidiano y sumergirse en un silencio absoluto. Una vez alcanzado cierto grado de atención mediante la práctica de *anapanasati*, se introduce durante el cuarto día del curso la técnica de *vipassana* propiamente dicha, que consiste en escanear mediante una atención sostenida el cuerpo de manera sistemática, parte por parte, observando las sensaciones físicas que surgen y desaparecen sin reaccionar ante ellas con deseo o aversión. El objetivo es desarrollar una conciencia plena y ecuánime de las sensaciones, comprendiendo y aceptando la realidad del cuerpo y la mente tal como son en cada momento, sin juicios negativos ante las sensaciones desagradables ni avidez hacia las experiencias placenteras (Mesa Sánchez, 2025b).

Ahora bien, para adentrarnos aún más en las dinámicas internas de esta práctica, es necesario acercarnos un poco al origen mismo de sus enseñanzas. La práctica meditativa se fundamenta en un corpus doctrinal religioso-filosófico de gran profundidad, cuyas raíces se encuentran en las enseñanzas budistas *theravada*. Para este, la esencia de la sabiduría budista recae principalmente en las Cuatro Nobles Verdades y en el Noble Óctuple Sendero. Las Cuatro Nobles Verdades presentan un análisis sistemático de la condición humana: primero, el reconocimiento de que el sufrimiento (*dukkha*) es una realidad ineludible; segundo, la identificación del deseo (*tañha*) como la raíz del sufrimiento; tercero, la posibilidad de erradicar el sufrimiento; y, finalmente, la existencia de un método para alcanzar esta erradicación, representado por el Noble Óctuple Sendero. Este último consiste en principios de conducta ética, práctica meditativa y desarrollo de la sabiduría, el cual proporciona un marco estructurado para lograr el cese del sufrimiento. Se encuentra atravesado por tres conceptos clave: *pañña* que es sabiduría o visión correcta, *sila* que es conducta ética o medio de vida correcto y *samadhi* que, a grandes rasgos, se puede definir como concentración profunda por medio del entrenamiento de la mente<sup>3</sup> (Bodhi, 1994; Hart, 1998).

Conceptos como *anatta*, *anicca* y *dukkha* son cruciales en la filosofía del budismo temprano y han sido denominados como «las tres marcas de la existencia». *Anatta*, o la doctrina del no-yo, rechaza la noción de un yo permanente e inmutable, enfatizando la naturaleza transitoria y compuesta del ser. *Anicca*, o la impermanencia, subraya que todos los fenómenos están en constante flujo y cambio, reforzando la visión de un universo dinámico basado en la ausencia de

<sup>3</sup> Estas categorías se encuentran registradas en el Sikkha Sutta del Anguttara Nikaya.

permanencia y continuidad. *Dukkha*, o el sufrimiento, se interpreta no solo como dolor físico o mental, sino como una característica fundamental de la existencia condicionada. Precisamente en entender el sufrimiento y la insatisfacción como una realidad universal inherente a la existencia misma es en donde el budismo consolida las bases doctrinales que perviven hasta la actualidad (Kalupahana, 1976).

En este sentido, en la práctica de meditación *vipassana*, el cuerpo ocupa un lugar central, ya que los procesos de liberación del sufrimiento, como la meditación misma, solo pueden desarrollarse a partir de la experiencia directa del cuerpo, porque mente y cuerpo no son entidades separadas, sino dimensiones interdependientes de la existencia (Nyanaponika Thera, 1969). El cuerpo, efímero y en constante transformación, encarna la impermanencia: una de las enseñanzas fundamentales del budismo, como vimos anteriormente. A través de su observación directa, se revela que no existe una entidad fija que dirija la experiencia, sino un flujo continuo de fenómenos físicos y mentales interrelacionados.

Este enfoque en la interioridad corporal se ve reforzado por la propia arquitectura y organización espacial del retiro. Desde el primer instante se establece la separación por sexos: hombres y mujeres son guiados hacia sectores diferenciados del centro. Las habitaciones, los senderos delimitados para caminar, el comedor y la sala de meditación están organizados de manera que se evite todo contacto entre los sexos. Esta separación, inspirada en códigos monásticos, no responde a una lógica punitiva, sino que busca proteger la interioridad del proceso. Al eliminar la posibilidad de distracción emocional, se crea un entorno donde la atención pueda replegarse completamente hacia adentro de la propia subjetividad. En ese aislamiento compartido, cada uno transita su camino en paralelo al del otro, acompañado por la presencia silenciosa de quienes, aunque inaccesibles, también están entregados a la misma búsqueda.

Las parejas, estén casadas o no, no deben tener ningún tipo de contacto durante el curso. Lo mismo se aplica a amigos o miembros de la misma familia. Esta división se extiende a todos los aspectos del espacio: los dormitorios, los senderos de paseo, los comedores y hasta la sala de meditación están cuidadosamente dispuestos para evitar cruces o encuentros, incluso fortuitos. Estos espacios completamente separados, uno para mujeres y otro para varones, no solo organizan la vida cotidiana dentro del centro de meditación, sino que encarnan las oposiciones binarias que Claude Lévi-Strauss (1958) identificó como estructurantes de toda cultura. Esta lógica de separación permea todo el entorno: desde los alojamientos y senderos hasta los comedores y, especialmente, la sala de

meditación. Según se explica en el sitio oficial de la organización, esta disposición tiene como objetivo «reducir la tensión derivada de mezclar a personas de distinto género» (Dhamma Makaranda, 2025). La separación trasciende lo práctico y lo moral: es un dispositivo simbólico que configura un universo ritual donde cada participante ocupa un espacio y un recorrido definido. Suprimir dinámicas de coqueteo, comparación o distracción sexual agudiza la concentración en la práctica. Además, el trazado arquitectónico, con dormitorios, comedores y salas de meditación dispuestos para evitar cruces entre grupos, refuerza esta lógica simbólica y mantiene el orden ritual a lo largo de todo el retiro.

La mayoría de los centros de retiros de *vipassana* opta por espacios minimalistas y despojados, pensados para eliminar estímulos y favorecer la concentración. En Dhamma Sukhada se sigue esta misma línea: las habitaciones, de apenas 3x2 m, cuentan con una cama individual y una mesita de noche empotrada, y en algunos casos disponen de una pequeña ventana y una alfombra para meditar en privado. En el medio de este sistema cuidadosamente estructurado se alza el edificio de la sala de meditación, el más grande y significativo del centro. Se trata del verdadero *axis mundi* del retiro: un eje simbólico que, como diría Mircea Eliade (1957), conecta lo terrenal con lo divino, lo humano con lo trascendente. Es aquí donde, pese a la estricta división por sexos, hombres y mujeres confluyen físicamente, compartiendo el mismo tiempo y silencio meditativo, aunque permanecen sentados en lados opuestos de la sala, separados únicamente por una frontera invisible, tácita, que nadie cruza. Para Eliade (1957), el *axis mundi* es ese «punto fijo» donde lo sagrado irrumpre y «rompe la homogeneidad del espacio, haciendo aparecer una realidad absoluta» (p. 21). En esta sala, esa ruptura se hace visible no solo por su ubicación central, sino por la densidad simbólica que la envuelve.

El ambiente en su interior ha sido cuidadosamente diseñado para evitar toda distracción sensorial: la luz es tenue, suave, sin contrastes que rompan la introspección; no hay olores de incienso ni perfumes que evoquen lo ritual o lo ceremonial; tampoco hay imágenes religiosas ni estatuas de Buda presidiendo el espacio. La ausencia de elementos devocionales subraya el carácter laico y técnico de la práctica, y convierte a este *axis mundi* en un centro de gravedad que no apunta hacia lo trascendente en un sentido vertical, sino hacia una profundidad subjetiva. Todo invita a volverse hacia adentro, a sostener una mirada interior que no necesita mediaciones externas.

Ingresar a la sala implica atravesar un umbral ritual. Al entrar, uno debe descalzarse, tomar un cojín de meditación y sentarse en el lugar asignado previamente por el profesor del curso. Cada gesto está regulado y cada postura del cuerpo

forma parte de una coreografía colectiva y silenciosa. La sala está presidida por la figura ausente-presente del maestro Goenka, cuyas instrucciones grabadas guían la práctica. En el centro, al frente, se encuentra el profesor encargado de poner las grabaciones y observar que todo marche adecuadamente. En todo momento, no está permitido estirarse ni acostarse. Los profesores tienen como función principal guiar la práctica de la meditación mediante instrucciones precisas y la reproducción de discursos grabados por Goenka, concebidos para preservar la integridad del método. Además de supervisar el cumplimiento de las normas y observar el estado general de los participantes, ofrecen orientación personalizada a través de entrevistas individuales. Para facilitar la comunicación sin perturbar el retiro, cuentan con un intermediario o *manager*, quien actúa como vínculo entre profesores y meditadores. En este espacio, donde rige el voto de silencio y la atención plena, se instaura un nuevo orden: se apagan los ruidos del mundo y comienza una experiencia meditativa sostenida por normas inquebrantables.

En cuanto a la estructura organizativa del curso, un grupo compuesto por estudiantes antiguos ofrece su labor de forma voluntaria para la preparación de los alimentos a través de las convocatorias de jornadas de servicio que se hacen para cada curso. Estos estudiantes alguna vez fueron nuevos y experimentaron el apoyo de voluntarios que cocinaron para ellos. De esta manera, la organización opera sin transacciones económicas por los servicios internos, basándose completamente en el voluntariado.

La dieta es exclusivamente vegetariana y se sirve en horarios establecidos. Aunque los detalles específicos pueden variar según el país en el que se encuentre el centro y los recursos agrícolas y alimentarios disponibles en el entorno, en Dhamma Sukhada se ofrece un variado y abundante menú. Se sugiere que las porciones sean adecuadas para satisfacer las necesidades nutricionales sin generar sensaciones de pesadez durante las sesiones de meditación. Durante la comida, los participantes continúan practicando la atención plena en silencio. Con el transcurso de los días y la inmersión en un estado meditativo e introspectivo, se observa una disminución de la necesidad de ingesta alimentaria. El desayuno se sirve aproximadamente a las 6:30 a. m., seguido del almuerzo alrededor de las 11:00 a. m. y cerca de las 5:00 p. m. se permite ingerir una porción de fruta con un té para los estudiantes nuevos y para los antiguos tan solo limonada. La rutina implica un ayuno, ya que, desde el almuerzo, que constituye la última comida sustancial del día, hasta el desayuno del día siguiente transcurren alrededor de veinte horas.

A medida que avanza el retiro, pueden aflorar emociones intensas, llantos, migrañas o dolores físicos, que, en palabras de los audios de Goenka, corresponden al reflejo de traumas internos que comienzan a purificarse. Según meditadores avanzados, hacia el tercer día el proceso de sanación se define con mayor claridad. Aunque algunos sienten la urgencia de marcharse al segundo o tercer día, se advierte que abandonar el curso prematuramente es similar a retirarse del quirófano a mitad de una cirugía (Mesa Sánchez, 2025b).

Esta vivencia individual, sin embargo, no sucede en aislamiento: aunque el «noble silencio» impide toda comunicación verbal, emerge una comunicación colectiva silenciosa y poderosa: gestos sutiles, miradas cómplices y un aire cargado de sensaciones compartidas. A veces se escucha el sollozo de algún meditador que, solo en el parque, libera su emoción, y la investigadora misma reconoce haberse sentido impulsada a ese alivio. En ese momento aflora una cohesión social intensa que trasciende las palabras. Durante cada una de las actividades que componen el cronograma cotidiano del retiro, las comidas, las caminatas en los períodos de descanso en pequeños espacios delimitados para pasear, las sesiones de meditación, el ir a dormir, ir al baño o lavar la ropa, se hace evidente la dimensión colectiva de la experiencia. Aunque impera el silencio, los cuerpos se mueven juntos: se forman filas en el comedor, se comparten los espacios, se cruzan miradas bajas introspectivas, pero no indiferentes. La energía del grupo se percibe como una presencia constante, envolvente. No se está solo. Cada horario está cuidadosamente coordinado para ser vivido en conjunto, lo que fortalece un vínculo social silencioso pero profundo.

El último día del retiro suele incluir una reintroducción gradual de la interacción social. Los participantes tienen la oportunidad de conversar con sus compañeros y romper con el denominado «noble silencio», así como hacer preguntas al profesor y compartir sus experiencias si lo desean. Después de recibir la instrucción que permite volver a hablar se observan diversas reacciones entre los estudiantes. En su mayoría, se percibe una gran euforia, éxtasis y felicidad por haber superado un reto tan difícil y commovedor. Los estudiantes inician una charla entusiasta durante la cual comparten sus experiencias y sentimientos. Se respira una atmósfera de festividad y alegría exuberante. Sin embargo, algunas personas pueden encontrar dificultades en retomar la interacción social, mostrando signos de ensimismamiento.

Lejos de un retorno abrupto, la ceremonia de clausura del retiro funciona como rito de incorporación, pues celebra simbólicamente el paso de lo extraordinario a lo ordinario y proporciona un marcador ritual de reintegración que reúne las

experiencias vividas y restablece las relaciones sociales. Gracias a esta fase de reintegración, que Van Gennep (2013[1909]) describió como la necesaria «reagregación» o incorporación, se evita que los practicantes queden suspendidos en un «entre estados» sin un nuevo estatus definido. El nuevo estado es ser oficialmente un «estudiante antiguo» y poder acceder a lo que esto permite. Este acto de incorporación confirma que el retiro se constituye como una iniciación ritual completa, al marcar un antes y un después en la subjetividad de los practicantes y al articular un nuevo punto de partida en su vida cotidiana.

Al finalizar el retiro, muchos participantes relatan haber forjado amistades intensas, nacidas sin palabras, pero ancladas en la vivencia compartida de un proceso exigente y transformador. El hecho de haber atravesado colectivamente una experiencia de dificultad, disciplina y revelación genera una forma de hermandad difícil de explicar fuera de ese contexto. En términos de Victor Turner (1988[1969]), podría decirse que emerge una *communitas*: una experiencia de comunión igualitaria que se produce en momentos liminales, cuando las estructuras y jerarquías sociales habituales se suspenden temporalmente. Esta *communitas* no solo fortalece los vínculos interpersonales, sino que también transforma subjetivamente a quienes la atraviesan, generando un sentido de pertenencia y fraternidad que, en muchos casos, perdura más allá del retiro.

En este sentido, el retiro permite observar lo que Émile Durkheim (1993) denominó «efervescencia colectiva»: un fenómeno por el cual los individuos, al actuar juntos bajo un mismo marco ritual, sincronizan sus emociones y se funden en una conciencia común. En palabras del propio Durkheim:

Bajo la influencia de una efervescencia así, se sienten más fuertes, más seguros; los movimientos se vuelven contagiosos, las pasiones más vivas; uno se siente transportado a una vida superior. Esta exaltación común da origen a un conjunto de representaciones, de creencias y de prácticas que constituyen lo sagrado (1993, p. 502).

Desde esta lógica, la experiencia individual se proyecta hacia lo colectivo: la transformación emocional no solo tiene lugar en soledad, sino en compañía, y esa compañía silenciosa, que acompaña en el rigor y en la búsqueda, termina configurando un cuerpo moral que sostiene y resignifica la práctica meditativa. Esta comunión emocional fortalece la solidaridad y proyecta la experiencia individual hacia una conciencia compartida. Aunque el silencio verbal impide la comunicación directa, el simple hecho de atravesar el proceso acompañado por otros refuerza la cohesión social: el esfuerzo se vuelve compartido y la carga

emocional, aunque íntima, encuentra eco en la presencia de los demás. Así, cada individuo, sin hablar, sabe que no está solo atravesando la dificultad que representa estar allí, sino que habita junto a otros un mismo camino de búsqueda, disciplina y transformación.

Siguiendo a Durkheim, la «efervescencia colectiva» nace de la sincronización emocional que producen las reglas del retiro: el silencio obligatorio y la rutina ritual concentran la energía grupal en el espacio sagrado, transformando vivencias individuales en una conciencia compartida. Más allá de sus motivos personales para acudir al centro, todos los participantes comparten un objetivo común: una búsqueda profunda de sanación mental, emocional o espiritual. Sea cual fuere esta, es un elemento de unidad que forja un sentido de hermandad y pertenencia durante toda la estancia.

Este tejido emocional no solo cimenta la solidaridad interna, sino que encuadra al retiro dentro de la lógica de un rito de paso, tal como lo describe Arnold van Gennep (2013[1909]). La estructura tripartita separación, margen y reintegración encuentra aquí una correspondencia notable. La etapa inicial, la separación, implica un distanciamiento radical del mundo cotidiano y de las coordenadas que estructuran la vida social ordinaria: el lenguaje, la interacción, la tecnología, los vínculos afectivos, las jerarquías de género y el tiempo lineal. Se ingresa así en un espacio regido por nuevas reglas y ritmos, donde se despliegan formas de subjetivación específicas; el margen o liminalidad se habita durante los diez días de aislamiento y silencio; y la reintegración ocurre al finalizar, cuando los participantes, ya cambiados en algún plano, aunque sea apenas perceptible, vuelven a conectar con sus vidas cotidianas.

Este tránsito entre mundos se encuentra mediado por dispositivos específicos, entre los cuales destaca el silencio ritual, concebido como mucho más que la mera ausencia de palabras. El denominado «noble silencio», entendido no solo como ausencia de habla sino también de contacto visual y gestual, se erige en la regla primera que disuelve las pautas habituales de la vida profana y reconfigura por completo los sentidos, abriendo paso a una experiencia de introspección intensiva. Estas nociones resaltan el silencio no como mera ausencia de sonido, sino como un espacio ritualizado de interioridad que puede leerse en paralelo a la práctica *vipassana*, donde el silencio guía la «conversación interior» con las propias sensaciones.

El silencio no solo se practica, sino que también se «lee» en el entorno (senderos, sala de meditación), lo cual se traduce en una retórica no verbal que estructura la convivencia, convirtiéndose en un dispositivo ritual que configura

el espacio-tiempo del curso. Es un acto performativo: el voto de silencio se despliega en cada gesto, desde el paso sobre la grava, la colocación del cojín, la postura del cuerpo, la forma de caminar e incluso de comer, reconfigurando por completo la percepción del participante. En este sentido, puede pensarse el silencio como una forma de *ascesis corporal*, tal como propone Ludueña (2006) en su estudio etnográfico sobre una comunidad de monjes benedictinos, donde el silencio no es un mero mutismo, sino una práctica que disciplina el cuerpo y reorganiza las formas de habitar el mundo sensible. Esta *ascesis* se manifiesta como una disciplina voluntaria del cuerpo y los sentidos, que supone una constante contención corporal, orientada no solo a inhibir la palabra, sino también a moldear una presencia distinta, más receptiva y consciente. En el retiro, esta dimensión se actualiza como una pedagogía tácita del recogimiento, donde el cuerpo aprende a estar y a percibir de otro modo, a través de una gramática silenciosa que ordena el habitar compartido.

Según entrevistas realizadas y conversaciones informales con practicantes, los retiros de meditación *vipassana* son vividos como experiencias profundamente transformadoras. Para muchos, se trata de un proceso de purificación o revelación. No obstante, desde una perspectiva foucaultiana, estas vivencias pueden analizarse como parte de un conjunto de prácticas que exceden lo testimonial y se inscriben dentro de lo que Foucault (1990) denominó como «tecnologías del yo». En este marco, el retiro aparece como un dispositivo que articula disciplina corporal, control de la atención y regulación emocional, orientado a la producción de determinados modos de subjetividad. Foucault define estas tecnologías como:

Aquellas que permiten efectuar por uno mismo, solo o con la ayuda de otros, un cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (1990, p. 48).

Desde esta perspectiva, la práctica de *vipassana* puede entenderse como una tecnología del yo que actualiza formas de autogobierno y de constitución del sujeto, orientadas a una transformación interior coherente con los fines señalados por Foucault: alcanzar un estado de felicidad, sabiduría o purificación mediante un trabajo sostenido sobre uno mismo. Sin embargo, esta lógica de subjetivación no se despliega en un vacío cultural, sino que se entrelaza con valores, tensiones y demandas propias de los contextos latinoamericanos, marcados por su posición periférica en relación con los centros de producción de saber y espiritualidad

global. A continuación, analizaremos cómo estas prácticas dialogan con ciertas configuraciones modernas de la espiritualidad en América Latina, así como con las dinámicas de apropiación, reinterpretación y circulación que las atraviesan.

## MODERNIDAD Y ESPIRITUALIDAD CONTEMPORÁNEA: EXPLORANDO SUS TENSIONES Y REINTERPRETACIONES

La incorporación de la meditación *vipassana* en Argentina, especialmente bajo el formato estandarizado de Goenka, ilustra cómo las prácticas budistas tradicionales se adaptan y resignifican en contextos culturales diversos. Este proceso pone en práctica la idea de «modernidades múltiples» formulada por Eisenstadt (2000) y Gaonkar (1999): la modernidad no es un único camino global, sino que se concreta de formas diversas, según las especificidades históricas y culturales de cada sociedad.

Así las cosas, una lectura adecuada del fenómeno de la meditación *vipassana* en Argentina requiere, en primer lugar, situarlo en el marco más amplio de los procesos históricos que afectaron al budismo en Asia. Solo entendiendo estas transformaciones puede analizarse con precisión su reconfiguración contemporánea en contextos latinoamericanos. En este sentido, la propuesta de Goenka adquiere especial relevancia: su labor permitió proyectar el alcance del *vipassana* hacia una escala verdaderamente global, integrando Oriente y Occidente y contribuyendo a lo que ha sido denominado el surgimiento de un «budismo global» o «budismo posmoderno» (Baumann, 2001, citado en Carini, 2017).

De manera complementaria, Baumann (2001) sostiene que el llamado budismo global o posmoderno no emerge de una simple transposición de prácticas orientales a Occidente, sino que es el resultado de un complejo proceso de secularización, psicologización, hibridización y globalización del budismo modernista. Además, destaca que su membresía está compuesta mayoritariamente por individuos sin raíces asiáticas, lo cual marca una diferencia significativa respecto de las formas tradicionales del budismo.

Según Carini (2017), el éxito de la organización Meditación Vipassana en Occidente puede comprenderse precisamente en relación con su énfasis en la secularización de la práctica, el racionalismo, la autenticidad y la científicidad del método. A lo largo de los cursos, se insiste en que la meditación *vipassana* no constituye una práctica religiosa en el sentido tradicional, sino que puede ser entendida como una técnica científica de observación de la realidad interna

practicada por cualquier persona sin importar su religión, estrato social, edad o sexo. Por su parte, Carini (2023) destaca que

uno de los rasgos más destacados del proceso de adaptación del budismo al público occidental es el establecimiento de correspondencias, paralelismos y homologías con la ciencia, de forma tal que se presentan sus ideas y prácticas como compatibles con la cosmovisión científica (p. 230).

Según Goenka, es una técnica que purifica la mente y ayuda a liberarse del sufrimiento, fundamento que desde sus orígenes ha sido el objetivo medular del budismo. En sus propias palabras:

Esto es lo que el Buddha enseñó: un arte de vivir. No fundó ni enseñó una religión, un ‘ismo’, ni enseñó ritos o rituales ciegos, ni tampoco una formalidad vacía a quienes se acercaban a él, enseñó a observar la naturaleza tal y como es, observando la realidad interna (Goenka, 2011, p. 47).

De este modo, Goenka habría encontrado una estrategia compleja y eficaz para introducir esta antigua práctica budista en sociedades occidentales contemporáneas, sin necesidad de apelar directamente al marco religioso o confesional. Esto se hace evidente puesto que, en el contexto argentino, muchos practicantes de *vipassana* no se identifican como budistas y se acercan a la meditación influenciados por prácticas como el *mindfulness*<sup>4</sup>, que comparte fundamentos con *vipassana* pero se presenta en un marco más secular.

Este fenómeno está estrechamente vinculado con el movimiento de la Nueva Era, cuyo enfoque holístico resuena con los ideales del budismo *vipassana*. Muchos de los estudiantes que participan en los retiros de diez días provienen de otros campos espirituales como el yoga, el reiki, la astrología y el *mindfulness*. Esta búsqueda de un refugio espiritual común se convierte en un eje transversal para entender cómo el budismo ha logrado un lugar relevante en la vida de sus nuevos adeptos, especialmente aquellos que han experimentado una ruptura con el catolicismo, pero que encuentran en las enseñanzas budistas una identidad común y un código de conducta.

En este contexto, David L. McMahan (2019) analiza cómo el budismo ha sido reinterpretado en la modernidad, integrando elementos de la ciencia, la psicología

<sup>4</sup> El *mindfulness*, conceptualizado como la regulación intencional de la atención hacia la experiencia presente con una actitud de aceptación, deriva de prácticas meditativas budistas, pero ha sido reformulado en contextos seculares, médicos y psicológicos como una tecnología de autorregulación emocional y cognitiva. Se practica en forma de meditación en contextos estrictamente seculares (Kabat-Zinn, 2003).

y el individualismo occidental. McMahan destaca que este «modernismo budista» no implica una ruptura total con la tradición, sino una reelaboración que fusiona aspectos tradicionales con valores modernos, adaptándose así a las necesidades y expectativas de la sociedad contemporánea.

McMahan (2019) sostiene que el budismo no se modernizó simplemente al salir de Oriente y establecerse en Occidente, es decir, en contextos no asiáticos, sino que la adopción de la meditación laica se gestó originalmente en Asia antes de su posterior exportación. Esta adaptación se manifiesta en la aplicación de la meditación *vipassana* en contextos no budistas, como cárceles, empresas y programas para ejecutivos, donde se utiliza como herramienta para mejorar el bienestar mental y emocional. Por ejemplo, la organización en mención cuenta con numerosos centros alrededor del mundo que ofrecen de forma periódica cursos especiales de diez días de *vipassana* diseñados para ejecutivos y funcionarios gubernamentales. Además, esta práctica está estrechamente vinculada con el tratamiento de enfermedades mentales, tan frecuentes en la vida moderna, como la depresión, el estrés y la ansiedad, y se emplea en programas terapéuticos orientados a promover la salud mental y emocional (D'Angelo, 2018; Carvalho & Paccillo, 2023). En palabras de McMahan:

La meditación budista se enseña en prisiones, hospitales y escuelas, y los asesores integran la práctica del *mindfulness* en los programas para incrementar la productividad laboral y reducir el estrés relativo al trabajo. Mas que ninguna otra faceta del budismo, la meditación y el *mindfulness* son presentados como técnicas psicológicas, espirituales o científicas en vez de como prácticas religiosas (2019, p. 313).

No obstante, desde la perspectiva de la organización Meditación Vipassana, particularmente en la forma estandarizada promovida por Goenka y su linaje de transmisión vinculado al budismo *theravada*, lo que se considera prioritario no es la obtención de beneficios terapéuticos, sino la liberación del sufrimiento, entendida como la finalidad última de la enseñanza budista. El bienestar emocional, la calma mental u otros efectos subjetivos positivos son presentados como resultados posibles, pero secundarios frente a ese propósito central trascendente que guía la meditación.

Esta doble dimensión, como técnica secular orientada al bienestar y, al mismo tiempo, como vía tradicional hacia la liberación, permite observar cómo el budismo, en su forma contemporánea, ha sido adaptado a los contextos de la modernidad, funcionando tanto como una práctica con raíces religiosas como una

herramienta valorada en distintos ámbitos sociales seculares. Aunque se presenta como una experiencia accesible a personas de diversas creencias y trasfondos, continúa siendo una tradición de origen budista con fundamentos doctrinales que ha adquirido una creciente relevancia en Argentina, en sintonía con el fenómeno más amplio de diversificación de las espiritualidades no hegemónicas. Este fenómeno encaja en los nuevos movimientos religiosos que, según Frigerio y Carozzi (1994), implican conversiones en las que los individuos reconfiguran su identidad fuera del catolicismo dominante. En el caso de la meditación *vipassana*, esas conversiones adoptan formas muy diversas: para unos es su religión con compromiso devocional; para otros, una técnica espiritual desvinculada de cualquier credo; hay quienes la combinan con su tradición previa, y quienes la presentan como una práctica laica y universal. Cada uno de estos modos de pertenencia implica negociaciones y resignificaciones, cosmológicas, rituales e identitarias, que reflejan la pluralidad de las modernidades argentinas. Aunque abrazar el budismo *theravada* supone un cambio profundo en visión de mundo y conducta, rara vez rompe del todo con creencias anteriores, pues permite continuidad y coexistencia de múltiples identidades religiosas.

En Argentina, diversas investigaciones han evidenciado cómo las prácticas religiosas heterodoxas contribuyen a la configuración de un campo plural que desafía la hegemonía católica y promueve formas de modernidad no dominantes (Altman, 2022; López, 2018, 2022; Wright, 2008). En esta línea, Carini (2005, 2009a, 2009b, 2009c) ofrece un análisis etnográfico del budismo zen, destacando cómo sus rituales y marcos simbólicos generan identidades alternativas que reconfiguran la experiencia espiritual más allá de los modelos tradicionales. Wright (2008) sitúa estas prácticas en la modernidad periférica latinoamericana, donde técnicas como el *vipassana* operan como tecnologías de subjetivación que desplazan lo institucional hacia la experiencia individual. Al mismo tiempo, Puglisi y Carini (2017) subrayan su dimensión colectiva en espacios como Zendo Betania, mientras que Welsch (2018) destaca su organización en redes descentralizadas que facilitan la circulación de nuevos adeptos y la consolidación de vínculos sociales duraderos. Finalmente, Usarski (2002) muestra cómo el formato estandarizado de los retiros facilita una experiencia espiritual transcultural que articula técnicas universales con apropiaciones locales. Estos estudios, en conjunto, revelan un proceso dinámico en el que lo sagrado, lo comunitario y lo subjetivo se entrelazan para cuestionar las formas hegemónicas de religiosidad, configurando un mapa plural que surge desde los márgenes y se mantiene en constante transformación dentro del campo religioso argentino contemporáneo.

## CONCLUSIONES

La adopción de la meditación *vipassana* en Argentina representa un fenómeno complejo que involucra transformaciones en la visión del mundo, la identidad y el comportamiento de los practicantes. Sin embargo, este cambio no necesariamente implica una ruptura total con las identidades religiosas previas. La flexibilidad de las enseñanzas de la organización estudiada permite que los adeptos mantengan sus lazos religiosos anteriores, integrando la práctica de meditación de manera que se adapte a los marcos espirituales personales de sus practicantes sin problema. Bajo esta perspectiva, esta dinámica del *vipassana* en Argentina ilustra una forma de modernidad no hegemónica, pues lejos de reproducir el modelo secular dominante, centrado en la ciencia y el individualismo occidental, emerge una religiosidad alternativa que subvierte la homogeneidad espiritual. Al instalarse en cárceles, empresas y ámbitos educativos, el *vipassana* despliega una «modernidad desde abajo» que no depende de las grandes instituciones religiosas ni de las narrativas oficiales de progreso. En vez de aceptar pasivamente la hegemonía cultural, sus practicantes recomponen el sentido de lo moderno al integrar prácticas milenarias de autoconocimiento en contextos contemporáneos, generando así pluralidad y diversidad espiritual en un espacio social donde ya no impera la ortodoxia católica.

De este modo, la meditación *vipassana* se convierte en un vector de modernidad múltiple, capaz de articular nuevas identidades religiosas y formas de vivir la contemporaneidad al margen de la modernidad dominante. En este sentido, los procesos de resignificación del budismo en Occidente, así como las expresiones heterodoxas dentro de distintas tradiciones religiosas, pueden ser entendidos como manifestaciones de modernidades contrahegemónicas, es decir, formas de modernidad que desafían la narrativa occidental dominante y evidencian la coexistencia de múltiples trayectorias modernizadoras.

Este proceso de transformación se inserta en un marco más amplio de desinstitucionalización y reinstitucionalización de lo religioso. En Argentina, la meditación *vipassana* ha sido parte de un proceso dinámico que ha implicado tanto la liberación de las estructuras religiosas tradicionales como la creación de nuevas formas de comunidad y práctica espiritual. Desde esta perspectiva, *vipassana* se inserta en un conjunto de movimientos espirituales emergentes que buscan ofrecer «tecnologías del yo» (Foucault, 1990) para enfrentar los desafíos de la vida moderna. Estos movimientos promueven la experiencia personal y la autenticidad espiritual, y *vipassana* no es la excepción.

Bajo esta misma línea de análisis, se observa que, si bien esta práctica se adapta a la modernidad argentina al conservar la autoridad simbólica del budismo

tradicional, también se reinventa para encajar en el contexto contemporáneo. En este proceso, como se mencionó anteriormente, la meditación es entendida como una «tecnología del yo» (Foucault, 1990), en la que el cuerpo se convierte en un objeto de disciplina a través de ejercicios diseñados para moldear la subjetividad. Mientras que en el campo religioso argentino las tecnologías del yo suelen asociarse a expresiones rituales caracterizadas por cantos, música y festividades, la práctica del *vipassana* se distancia de estas tradiciones de manera radical. Su enfoque introspectivo y austero propone una nueva modalidad de trabajo sobre uno mismo, orientada al silencio, la observación interna y la disciplina personal. Esta ruptura impulsa la integración de la meditación como una práctica cotidiana de autocuidado, inscribiéndola en las dinámicas del bienestar moderno en un contexto marcado por el ritmo acelerado y el estrés característico de las sociedades industrializadas, especialmente en entornos urbanos.

El fenómeno de la transnacionalización del budismo en Occidente ha sido ampliamente analizado por diversos autores (Baumann, 2001; McMahan, 2019), quienes han resaltado cómo este proceso no se limita a una simple secularización, sino que implica dinámicas de adaptación y resignificación cultural. Desde esta perspectiva, la expansión del budismo en Occidente no puede ser entendida como un proceso unilateral. Más bien, se trata de una resignificación que responde tanto a dinámicas globales como a contextos locales específicos, evidenciando la coexistencia de diversas «modernidades» y formas de adaptación cultural (Eisenstadt, 2000; Mignolo, 2009). Este fenómeno también refleja las tensiones inherentes a la modernidad, un concepto que ha sido históricamente ligado a la colonialidad y que, como sostiene Dussel (1992), ha promovido un modelo eurocéntrico de desarrollo que ha excluido otras formas de conocimiento y espiritualidad.

Finalmente, la difusión de la meditación *vipassana* en Occidente puede entenderse a la luz de las «modernidades múltiples» (Eisenstadt, 2000), en las que coexisten variadas configuraciones de lo religioso y lo secular. Aunque anclada en el budismo *theravada*, *vipassana* se presenta como una técnica introspectiva y laica que articula ejercicios éticos, atencionales y sapienciales con prácticas corporales y observación sensorial, que hacen del cuerpo un elemento performativo central. Este diseño facilita su adopción por individuos interesados en el autocuidado y la regulación emocional, sin requerir de una conversión formal ni de la suscripción a un sistema doctrinal. Su inserción en contextos urbanos, donde la búsqueda de bienestar personal convive con un panorama diverso de espiritualidades y terapias, la sitúa en el cruce entre espiritualidades contemporáneas, prácticas terapéuticas del yo y nuevas configuraciones del hecho religioso.

## REFERENCIAS

- Altman, A. (2022). *Disputando la modernidad: Liderazgos y conflictos en el evangelio moqoit*. Revista del Museo de Antropología, 15(1), 207-220 <http://doi.org/10.31048/1852.4826.v15.n1.32749>
- Bianchi, S. (2004). *Historia de las religiones en la Argentina: las minorías religiosas*. Editorial Sudamericana.
- Baumann, M. (2001). Global Buddhism: Developmental periods, regional histories and a new analytical perspective. *Journal of Global Buddhism*, 2, 1-43. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1310640>
- Bodhi, B. (1994). *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*. (2.<sup>a</sup> ed.). Buddhist Publication Society.
- Burma Pitaka Association. (2013). Mahāsatipaṭṭhāna Sutta: The Great Frames of Reference (DN 22) (Trad. T. Bhikkhu). *Access to Insight*. <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.than.html>
- Carini, C. (2005). Budismo global, budismo local: una recorrida por los grupos zen argentinos. *REVER – Revista de Estudos da Religião*, 3(5), 178-195. [https://www.researchgate.net/publication/26423361\\_Budismo\\_Global\\_Budismo\\_Local\\_una\\_recorrida\\_por\\_los\\_grupos\\_zen\\_argentinos](https://www.researchgate.net/publication/26423361_Budismo_Global_Budismo_Local_una_recorrida_por_los_grupos_zen_argentinos)
- Carini, C. (2009a). El poder de la palabra: rituales orales y textualidad en el budismo zen argentino. *Relaciones de la Sociedad Argentina de Antropología*, 34, 115-140. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/20989Sedici+3Sedici+3Sedici+3>
- Carini, C. (2009b). Ritual, tiempo y espacio sagrado en el budismo zen argentino. *Avá*, (16), 11-32.
- Carini, C. (2009c). La estructuración ritual del cuerpo, la experiencia y la intersubjetividad en la práctica del budismo zen argentino. *Religião & Sociedade*, 29(1), 62-94. <https://www.scielo.br/j/rs/a/vxfkmGTdqr4DH8GVsDcyVKQ/abstract/?lang=en>
- Carini, C. (2017). Flujos y reflujo en el desarrollo del budismo asiático: un recorrido por la historia del movimiento de meditación Vipassana. *Numen*, 20(1). <https://periodicos.ufjf.br/index.php/numen/article/view/22069>
- Carini, C. (2018). Southern Dharma: Outlines of Buddhism in Argentina. *International Journal of Latin American Religions*, 2(1), 3-21. <https://doi.org/10.1007/s41603-018-0039-4>
- Carini, C. (2023). La legitimación del budismo por medio de la ciencia: modalidades y apropiaciones en el campo religioso argentino. *REVER: Revista de Estudos da Religião*, 23(1), 229-246. <https://revistas.pucsp.br/index.php/rever/article/view/58915>

- Carvalho, I. C., & Paccillo, G. (2023). Mindfulness, saúde mental e espiritualidade budista: equívocos produtivos. *Debates do NER*, 22(42), 173-206. <https://seer.ufrgs.br/debatesdoner/article/view/127315>
- D'Angelo, A. (2018). Tecnologías de autorregulación: apropiaciones psi de las técnicas zazen y vipassana de meditación. *Ava*, (32), 95-112. <https://www.redalyc.org/journal/1690/169058339006/html/>
- Dhamma Makaranda. (2025). Diversidad. *Dhamma Makaranda*. <https://makaranda.dhamma.org/index.php/diversidad/>
- Durkheim, É. (1993). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Alianza Editorial.
- Dussel, E. (1992). 1492. *El encubrimiento del otro: Hacia el origen del mito de la modernidad*. Nueva Utopía.
- Eisenstadt, S. N. (2000). Multiple Modernities. *Daedalus*, 129(1), 1–29. <http://www.jstor.org/stable/20027613>
- Eliade, M. (1957). *Lo sagrado y lo profano*. Ediciones Paidós.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines* (H. Vargas & E. Restrepo, Eds. y Trad.). Paidós.
- Frigerio, A., & Carozzi, M. J. (1994). Los estudios de la conversión a nuevos movimientos religiosos: perspectivas, métodos y hallazgos. En A. Frigerio & M. J. Carozzi (Eds.), *El estudio científico de la religión afines del siglo XX* (pp. 17-53). CEAL.
- Gaonkar, D. P. (1999). On Alternative Modernities. *Public Culture*, 11(1), 1-18. <https://doi.org/10.1215/08992363-11-1-1>
- Goenka, S. N. (1983). Vipassana: *Una técnica de autopurificación por medio de la observación de la mente (Anapana Meditation)*. Dhamma Publications.
- Goenka, S. N. (2011). *El tiempo de vipassana ha llegado*. Editorial Metta.
- Hart, W. (1998). *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka*. (6.<sup>a</sup> ed.). Vipassana Research Institute.
- KabatZinn, J. (2003). Mindfulnessbased Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kalupahana, D. J. (1976). *Buddhist Philosophy: A Historical Analysis*. University Press of Hawaii.
- Kusala, B. (2014). *The Satipaṭṭhāna Sutta: A New Translation with Pāli and English*. Dhamma Sukha Publications.

- LéviStrauss, C. (1958). *Antropología estructural*. Alianza Editorial, Fondo de Cultura Económica.
- López, A. M. (2018). Imágenes...¿sagradas? Negociaciones en torno a lo numinoso en el aikido del Gran Buenos Aires. *Ciencias Sociales y Religión / Ciências Sociais e Religião*, 20(29), 125–145. <https://doi.org/10.20396/csr.v20i29.12322>
- López, A. M. (2022). ¿‘Antropología del cristianismo’ o una de las Antropologías de los cristianismos? Análisis de un programa de investigación hegemonicó. En C. Ceriani Cernadas & E. Rozo (Eds.), *Antropología de los cristianismos en América Latina: Debates, aportes y desafíos* (pp. 27–87). Editorial de la Universidad del Rosario. <https://doi.org/10.12804/urosario9789587849875>
- Ludueña, F. (2006). El silencio como práctica de ascesis corporal en una comunidad de monjes benedictinos. *Religião & Sociedade*, 26(2), 92-109.
- Mallimaci, F., Esquivel, J. C., & Giménez Béliveau, V. (2020). Religiones y creencias en Argentina (2008-2019): Resultados de la Segunda Encuesta Nacional de Creencias y Actitudes Religiosas en Argentina. *Sociedad y Religión*, 30(55), 1-31. <https://www.redalyc.org/journal/3872/387266813004/html/>
- McMahan, D. L. (2019). *La construcción del budismo moderno*. Kairós.
- Mesa Sánchez, D. (14 de marzo de 2025a). La meditación *vipassana* en Argentina (I): historia y práctica contemporánea. *Buddhistdoor en Español*. <https://espanol.buddhistdoor.net/la-meditacion-vipassana-en-argentina-i-historia-y-practica-contemporanea/>
- Mesa Sánchez, D. (14 de marzo de 2025b). La meditación *vipassana* en Argentina (II): La experiencia del retiro de meditación. *Buddhistdoor en Español*. <https://espanol.buddhistdoor.net/la-meditacion-vipassana-en-argentina-ii-la-experiencia-del-retiro-de-meditacion/>
- Mignolo, W. D. (2009). La colonialidad: la cara oculta de la modernidad. En S. Breitwieser (Ed.), *Modernologías: artistas contemporáneos investigan la modernidad y el modernismo* (pp. 39–49). Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona.
- Nyanaponika Thera. (1969). *The Heart of Buddhist Meditation: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness*. Rider & Company.
- Ñāṇamoli, B., & Bodhi, B. (2001). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Wisdom Publications.
- Puglisi, R. S., & Carini, C. E. (2017). Monjas y sacerdotes católicos como maestros zen: historia de la escuela Zendo Betania. *Revista Brasileira de História das Religiões*, 10(29), 217-236. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/108595>
- Rhys Davids, T. W., & Stede, W. (Eds.). (1925). *Pāli-English Dictionary*. Pali Text Society.

- Turner, V. (1988[1969]). *El proceso ritual. Estructura y antiestructura*. Altea.
- Usarski, F. (2002). O Budismo no Brasil: um resumo sistemático. En F. Usarski (Org.), *O Budismo no Brasil* (pp. 9-34). Lorisae.
- Van Gennep, A. (2013[1909]). *Los ritos de paso* (Trad. J. Aranzadi). Alianza Editorial.
- Welsch, D. (2018). Passing on the Law. The Growth of Soka Gakkai International in Argentina. *International Journal of Latin American Religions*, 2(1), 22-40.
- Wright, P. (2008). Las religiones periféricas y la etnografía de la modernidad latinoamericana como un desafío a las Ciencias de la Religión. *Caminhos*, 6(1), 83-101. <https://doi.org/10.18224/cam.v6i1.928>