



# Meditação *Vipassana*

## A Meditação Vipassana: *efeitos e realidades*

---

*Vipassana significa “ver as coisas como realmente são” e é um processo lógico e prático de purificação mental por meio da auto-observação.*

A Vipassana é ensinada em cursos de 10 dias, em regime de internato, durante os quais os alunos permanecem no local do curso, sem ter qualquer tipo de contato com o mundo exterior. Eles se abstêm de ler e de escrever e respeitam um horário cotidiano rigoroso que inclui aproximadamente 10 horas de meditação e instruções; com vários descansos durante o dia e uma palestra a cada noite. Os alunos permanecem em silêncio durante 9 dias do curso, podendo falar com os professores ou voluntários quando necessário.

Atualmente existem cerca de 80 Centros de Meditação no mundo inteiro: Estados Unidos, Canadá, Grã Bretanha, França, Alemanha, Itália, Suíça, Espanha, Bélgica, Austrália, Nova Zelândia, Japão, Taiwan, Sri Lanka, Tailândia, Mianmar, Nepal, Mongólia, Camboja, Brasil, Venezuela e México.

Nada se cobra pela participação nos cursos de Vipassana. Todos os custos dos cursos são cobertos pelas doações daqueles que previamente tenham completado e se beneficiado de pelo menos um curso. Os professores e organizadores não recebem qualquer remuneração por seu serviço.

### Programas de Vipassana em Instituições Penais

Em 1975, um curso para 120 detentos-alunos foi ministrado na Prisão de Segurança Máxima em Jaipur, na Índia; sendo a primeira experiência dessa natureza na história penal da Índia. Outros cursos se seguiram, ministrados para detentos-alunos condenados à prisão perpétua; agentes penitenciários e policiais; bem como funcionários de prisões.

Em 1993, um curso de dez dias foi introduzido na Penitenciária de Tihar, em Nova Delhi; uma das maiores prisões da Ásia, com uma população de 10.000 detentos; 1.000 detentos participaram do curso e, quando terminou, estabeleceu-se dentro da instituição um Centro Permanente de Meditação Vipassana. Desde então, cursos de Vipassana de 10 dias têm sido ministrados duas vezes por mês na Prisão de Tihar e na Prisão de Nasik em Maharashtra. Também são ministrados cursos regularmente em mais de 15 prisões da Índia.

Em 1996, a convite de agentes penitenciários taiwaneses, foi oferecido um curso de Vipassana na Prisão de Reabilitação para Viciados, com a participação de 182 detentos-alunos.

Em novembro de 1997, onze detentos-alunos completaram o primeiro curso de Meditação Vipassana realizado em um estabelecimento penal dos Estados Unidos, Instituição de Reabilitação Norte

(NRF) da Prisão de King County em Seattle, Washington. Um segundo curso para detentas-alunas foi realizado em Fevereiro de 1998, com 7 participantes.

A Superintendente da NRF, Lucia Meijer, que participou de um curso de Meditação Vipassana, organiza um programa contínuo de Vipassana organizando quatro cursos de Vipassana por ano.

## Resultados da Pesquisa Realizada sobre os Efeitos da Meditação Vipassana nas Prisões

Pesquisas sérias têm sido realizadas que mostram que a meditação Vipassana ajuda detentos-alunos a controlar suas emoções, tendo como resultado uma redução nos sentimentos de ira e raiva, tensão, hostilidade, vingança e impotência. A dependência das drogas, os sintomas psicopatológicos e as neuroses também diminuíram (Chandiramani, Verna, Dhar & Agarwal, 1995; Kumar 1995; Vora 1995). Além disso, os detentos-alunos que praticam Vipassana têm demonstrado um aumento na vontade de trabalhar, em participar de programas de reabilitação e em obedecer ao regulamento da penitenciária, cooperando com as autoridades. (Vora, 1995)

Estudos controlados usando uma variedade de testes psiquiátricos feitos na Prisão Central de Tihar mediram os efeitos da Meditação Vipassana em relação a doenças psiquiátricas.

Em 70% dos participantes foram observadas melhorias em termos clínicos.

Houve uma diminuição nos problemas de ansiedade e de depressão, o que sugere que a Vipassana pode ser considerada uma valiosa ferramenta auxiliar para tratamentos psiquiátricos nas penitenciárias (Chandiramani, Verna, Dhar & Agarwal, 1995)

Para mais informação sobre cursos em prisões, consultar os sites:  
[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) e [www.prison.dhamma.org](http://www.prison.dhamma.org)

Para mais informação sobre a Meditação Vipassana visite:  
[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) ou [www.portuguese.dhamma.org](http://www.portuguese.dhamma.org)

ou escreva para Associação Vipassana Brasil.  
[info@br.dhamma.org](mailto:info@br.dhamma.org)

Página ATUAL Alunos Antigos Dhamma Santi:  
<https://santi.dhamma.org/pt-BR/old-students/>