

Minha experiência com Vipassana

Paz no interior do presídio

VNL abril de 1997

(Kelvin Thompson é prisioneiro na Cadeia Central de Yerwada, Puna, Índia. Químico de 32 anos, natural de Londres, Kelvin sentou seu primeiro curso de Vipassana em março de 1997, o segundo curso conduzido na Cadeia de Yerwada. Esta entrevista ocorreu no Dia 10, Dia de Metta).

"Saí de Londres em setembro de 1993. Cheguei à Índia e esse problema começou (acusado de posse de drogas). Estava na Cadeia de Arthur Road, Mumbai, até o meu caso ser ouvido em juízo, em julho de 1995. Em seguida, fui transferido para Yerward.

O vice inspetor-geral, D.N Dawne, me contou sobre o curso de Vipassana. "Faça este curso e conquistará a paz mental", disse.

Estou procurando paz mental. A situação aqui está ficando desesperadora, realmente ruim. Estou enfiado aqui dentro dessa prisão. Quanto tempo ficarei aqui, quem sabe. Quero ver meus pais, minha mulher Adeline, minha filha. Não posso fazer isso.

Frequentei o curso de dez dias de Vipassana. Pensei que fosse acontecer um milagre. Mas, agora, sei que o que aconteceu está de acordo com as leis da natureza. É uma técnica maravilhosa. Estou mais feliz agora. Milagres nada têm a ver com isso. Trata-se de trabalho duro.

Primeiramente, pensei: "O que essas sensações têm a ver com o meu problema? O que isso tem a ver com o meu sofrimento, com ter sido trancafiado neste presídio?"

Então, comecei a entender como as coisas estavam acontecendo. Qualquer sensação que surgisse no meu corpo com os meus pensamentos - dor, calor, coceira - eu devia apenas observar, sem reagir. Se a sensação surgir, também passará. Porque deveria reagir a algo tão impermanente? Não há sensação que dure para sempre.

Agora, quando pensamentos de raiva surgem, posso ver o que ocorre com o meu corpo - minha respiração torna-se quente, por exemplo. Antes, costumava extravasar, sentia raiva por horas. Agora, fico calmo em cerca de 20 minutos. Estou me tornando mais calmo.

Agora, posso ver que os meus problemas não são causados por outras pessoas. Os problemas estão dentro de mim.

Vipassana é uma técnica muito diferente, sabe. Ela vai até a raiz dos seus problemas e a remove. É muito prática. Meus amigos e eu, no começo, pensamos: "O que é isso? Nenhum Deus? Nenhuma religião?" Suspeitávamos que seríamos convertidos ao

budismo. Depois, entendemos que não era nada disso. Irmão, esta é a essência de toda a bondade em todas as religiões. Não se trata de pregação religiosa ou de fé cega. É uma técnica que qualquer pessoa pode praticar. Pude entender Vipassana mais facilmente devido aos meus conhecimentos prévios em ciência. No laboratório, purificamos elementos químicos do seu estado impuro para um estado refinado, estado ultrapuro. Passei por uma purificação mental. Não acho que todos os meus problemas tenham desaparecido. Isso não pode ocorrer em apenas dez dias. Mas, seja lá o que tenha saído de dentro de mim, me deixou muito mais leve. Não sou a mesma pessoa de dez dias atrás. Estou em paz”. (Em uma entrevista coletiva de imprensa, poucas horas depois, Kelvin Thompson e colegas reclusos falaram novamente sobre a experiência do primeiro curso de Vipassana. O inspetor-geral dos presídios, senhor Narawane, anunciou que a Cadeia de Yerwada terá cursos regulares a partir de agora. O governo de Maharashtra estabeleceu que cada presídio estadual organize cursos de Vipassana para seus detentos.

Fonte: VRI Newsletter Vol.7 No.2April 1997