



Meditação Vipassana em Presídios

MORALIDADE
DISCIPLINA
AUTOCONHECIMENTO



“Meu estudo do Programa de Meditação Vipassana revelou que os detentos que completaram um curso de Vipassana tiveram 20% menos de probabilidade de voltar a ser presos do que os demais detentos. Os resultados são de fato extraordinários considerando a intervenção ser tão breve, ainda que intensa. Além disso, o Programa de Meditação Vipassana transformou a própria textura da instituição, literalmente de dentro, tanto para os detentos quanto para os funcionários.”

— Dave Murphy, ex Diretor de Programa,
Instituição de Reabilitação Norte
de King County (NRF), no estado de Washington.

Vipassana em Presídios

Cursos de meditação Vipassana vêm sendo realizados em instituições penais norte-americanas desde 1997, com sucesso visível na redução de taxas de reincidência bem como melhorando o comportamento dos detentos e sua capacidade de lidar com as exigências da vida. Vipassana é uma técnica de treinamento mental e conduta ética. Este processo sistemático de auto-observação leva a crescente conscientização, autocontrole e equilíbrio interior. Como resultado, a meditação Vipassana pode realmente transformar a forma dos detentos tomarem decisões.



Vipassana é apresentada em cursos de dez dias por experientes professores voluntários e assistentes de curso e é inteiramente grátis, inexistindo cobrança ou compensação de qualquer espécie. Os benefícios da Vipassana são imediatos, observáveis e significativos, mas exigirá um esforço sério tanto da parte do detento quanto da instituição.

Perguntas e Respostas

Como esta prática difere de outras técnicas de meditação que são ou foram oferecidas aos detentos?

Existem muitos tipos de práticas de meditação, todas com seus próprios benefícios. Vipassana, da forma como é ensinada por S.N. Goenka, é um modo extremamente prático e intensivo para que o indivíduo encare a realidade e se desintoxique das negatividades mentais habituais. Uma forma de diferenciar esta prática de outras é a exigência de um compromisso de dez dias e a política de não haver remuneração para os voluntários ou serviços do curso.

Esta é uma prática religiosa?

Devido às suas antigas raízes nos ensinamentos do Buda histórico, algumas pessoas podem ter a preocupação de que esteja promovendo o budismo. Na verdade, a maioria das pessoas que praticam Vipassana não se identifica com o budismo.

Vipassana nesta tradição é praticada por pessoas de todas as camadas da vida e de todas as crenças religiosas. Ao trabalhar com detentos e com os funcionários da instituição, os voluntários tomam todo o cuidado para garantir que a introdução de cursos de Vipassana não entre em conflito com as políticas da instituição com relação às práticas religiosas.

Perguntas e Respostas (continuação)

Por que o curso leva dez dias?

Na realidade, o curso de dez dias é mínimo; oferece uma introdução essencial e uma base à técnica e permite que haja tempo suficiente para aprender e praticar como tomar decisões e fazer escolhas positivas. Dez dias dá tempo para que a mente sossegue e para trabalhar em profundidade. Desenvolver-se na prática é trabalho para toda uma vida.

Como isso difere das técnicas de relaxamento e redução do estresse?

A redução do estresse é com certeza um dos resultados desta prática, mas, não é seu objetivo principal. As pessoas praticam Vipassana de modo a se libertarem das negatividades mentais que podem ser tóxicas para elas e para a sociedade. Nesse sentido, Vipassana pode ser vista como uma espécie de desintoxicação – um processo às vezes difícil, mas, que deixa o indivíduo em um estado mais saudável e mais equilibrado.

O curso está aberto a qualquer pessoa detida?

Qualquer pessoa pode se candidatar respeitando a orientação da instituição. Todos os candidatos são selecionados e entrevistados pelos organizadores do curso e, em raras ocasiões, professores podem não ser capazes de lidar com certas condições psiquiátricas ou físicas.



Depoimentos de Alunos

Fiz realmente uma retrospectiva na minha vida:

Por que que estou aqui?

Não seriam os meus atos?

Aí comecei a imaginar: o que me levou a ter esta vida?

Cheguei a uma conclusão de que eu era uma parte dessa culpa, eu precisava admitir que eu também era culpado pelo que aconteceu, certo? E me veio um grande arrependimento.

Eu já tinha essa consciência, com certeza, já tinha, mas meditando a gente vai mais profundo.

Maxwell Pereira, Ribeirão das Neves, MG, 2018.

Eu também 'tava meio irritado na vivência, tô preso onze anos, qualquer coisinha a gente fica nervoso, qualquer coisa irrita a gente, muita coisa que aconteceu, muita decepção na vida, a gente fica meio chateado com muita coisa, mas, depois desse curso aí, eu vi, eu consigo controlar as minhas ansiedades, as minhas raivas, consigo ficar mais em paz comigo mesmo. Porque eu convivo com outros presos, nem sempre é bom, ninguém agrada ninguém, nem todo mundo agrada todo mundo. E eu mesmo sempre estressava por qualquer coisa. Hoje não, estou mais calmo, mais tranquilo, aprendi a controlar as minhas raivas, as minhas ansiedades e pra mim, eu acho, achei bom por causa disso, porque se a gente não controlar a mente da gente a gente acaba fazendo besteira.

Joel Rodrigues, Ribeirão das Neves, MG, 2018

Eu achei que ia ser mais leve um pouco o que a gente passa para poder chegar ao final dos dez dias. É bem complicado. Você aguenta, do primeiro até o terceiro dia você quer desistir, mas a vontade é tanta de saber o final que você vai colher do que estão contando, do que

o professor tá falando pra gente... a vontade não para, é de continuar mesmo para chegar ao final.

Manoel Querino, Ribeirão das Neves, MG, 2018

Comprometimento

O detento deve se comprometer com o curso de dez dias seguidos durante os quais ele ou ela deverá: observar princípios morais básicos, tais como se abster de matar, mentir, roubar, má conduta sexual e uso de intoxicantes. Este esforço é a base do autocontrole e do equilíbrio necessários para ser bem sucedido em um curso.



- Deve respeitar o horário do curso que começa às 4 da manhã e termina às 9 da noite todos os dias com uma rotina diária de instruções, prática contínua e uma palestra explicativa, no final do dia, dada pelo professor.
- Deve respeitar um código de disciplina que exige que os alunos deixem de falar ou de se comunicar de qualquer maneira seja quem for, exceto o professor e os organizadores do curso (e exceto os funcionários da instituição, à medida que for necessário por motivos de segurança ou emergenciais). Isso significa que os detentos deverão abrir mão de visitas, correio, leitura, escrita, televisão, rádio, música, exercício vigoroso ou qualquer outra atividade que possa ser fonte de distração.

O compromisso assumido pela instituição também é significativo; os cursos de Vipassana em ambientes de instituições penais exigem:

- Um espaço isolado para abrigar os alunos, pessoal voluntário para administrar o curso e as atividades do curso.
- Acesso aos detentos de modo que os voluntários possam fornecer sessões de informação pré-curso e atividades de seleção dos alunos.
- Apoio administrativo e organizacional necessário para implementar o programa intensivo de dez dias em uma instituição penal.
- Comprometimento da parte de ao menos um funcionário do presídio de nível administrativo para completar um curso de dez dias (no Brasil estão sendo realizados cursos no Rio de Janeiro, São Paulo, Brasília, Paraíba e outros estados). Administradores que tenham completado o programa de Vipassana terão conhecimento direto de suas exigências e benefícios e estarão na melhor posição possível para apoiar a programação da Vipassana para detentos.

Comitê de Meditação Vipassana em Presídios

O Comitê de Meditação Vipassana em Presídios é uma organização voluntária que oferece, aos administradores de presídios e elaboradores de políticas prisionais, uma maneira de acessar este método prático para aumentar o funcionamento positivo, pro-social, dos detentos.

Os serviços oferecidos incluem:

- Informação e material prontamente acessível sobre a meditação Vipassana e os cursos oferecidos dentro de presídios, assim como na comunidade, incluindo:
 - DOING TIME DOING VIPASSANA (Tempo de Espera, Tempo de Vipassana), um filme que documenta a introdução dos cursos de Vipassana a detentos de uma grande penitenciária em Nova Delhi, Índia.
 - CHANGING FROM INSIDE (Mudança Interior), um filme que documenta um curso de Vipassana para detentas em uma instituição prisional feminina em Seattle, Washington.
 - Vipassana, o caminho da Libertação, documentário sobre o primeiro curso de meditação Vipassana ao interior de um presídio brasileiro, em Minas Gerais. (<https://vimeo.com/277626535>)
 - ILHA DE SILÊNCIO, documentário sobre o curso de meditação Vipassana num presídio público do estado de São Paulo (<https://vimeo.com/dipa/ilhadesilencio>)
 - Folheto Introdução ao Vipassana e outros materiais escritos.
 - Informação sobre pesquisas relativas aos efeitos e resultados dos cursos de Vipassana realizados em presídios e instituições afins.
- Consultoria e assistência técnica para administradores interessados em introduzir cursos de Vipassana em sua programação institucional.
- Professores experientes de Vipassana e assistentes de curso treinados para preparar, conduzir e servir em cursos em presídios e afins, trabalhando em estreita colaboração com os funcionários da instituição penal.

CONTATO: maiores informações pode escrever a cursos-presidios@br.dhamma.org

Página WEB sobre cursos em Presídios: <https://prison.dhamma.org/pt-BR>