

Primeiro curso de 10 dias de Vipassana na Penitenciária Feminina de Sant'Ana, São Paulo

Alegria e emoção marcaram a Penitenciária Feminina de Sant'ana no início de dezembro de 2023. Dezenove mulheres concluíram o primeiro curso de 10 dias de Vipassana, como ensinado por S. N. Goenka, realizado em um presídio feminino no Brasil.

Sentimos enorme gratidão por todos aqueles meditadores que contribuíram com sua doação de trabalho e dinheiro para que este curso pudesse ser realizado. Sem sua ajuda, o Dhamma não teria sido entregue a estas mulheres que apreciaram o ensinamento e fizeram uma verdadeira mudança interna.

A disciplina mantida pelas alunas durante os 10 dias de curso chamou a atenção tanto de servidores como de agentes penitenciários, que puderam comprovar o silêncio mantido durante o curso, que contrastava com todos os demais ruídos do ambiente (obra em andamento, conversas aos gritos, televisão ligada etc.). Dentro do caos do cárcere se notava que a prática da meditação ajudava no autocontrole, facilitava a tranquilidade, e promovia o silêncio e a introspecção.

Durante o curso, algumas alunas comentaram que já não se sentiam presas e que encontraram dentro delas um espaço de paz verdadeira e também a compreensão de como elas erraram e do mal que fizeram, junto com um forte propósito de, no futuro, agir segundo o Dhamma, buscando manter os cinco preceitos (não roubar, não matar, não mentir, conduta sexual adequada e abster-se de consumir substâncias intoxicantes).

Logo após o curso, no dia 01 de dezembro de 2023, foi realizada uma cerimônia onde foram entregues às alunas certificados por terem concluído o curso. Só o Dhamma poderia fazer com que detentas (algumas acusadas de crimes graves), seus familiares, guardas e diretores da penitenciária, uma jornalista,

advogados e servidores de Dhamma pudessem confraternizar juntos num momento em que não existia o medo, e a alegria e o amor inundaram tudo.

Após a entrega dos certificados, passamos para uma comemoração com um buffet que por mais de três dias amorosas servidoras da cozinha estiveram preparando. Uma delícia!

Duas alunas testemunham a experiência com gratidão e muita inspiração. Uma delas comentou:

“Foi uma experiência muito marcante para nós, vivemos 10 dias de superação, aceitação dos erros cometidos e alegrias.”

Exemplares do livro *Para Benefício de Muitos* foram entregues às alunas antigas, como apoio para sua prática, e do livro *A Arte de Viver* para as autoridades.

No final dessa etapa tão significativa na vida dessas detentas, a impressão que tivemos é que nunca houve uma comemoração dessa natureza, sem distinção de hierarquias estabelecidas dentro de um presídio. Foi realmente lindo, emocionante, um momento de muita gratidão ao Dhamma e a todas as pessoas envolvidas na realização desse projeto.

Durante o curso, todo o serviço foi muito intenso, porém muito, muito gratificante. A professora, incansável e com uma força dhâmmica, amorosa e compassiva, cheia de metta, conduziu o curso com maestria, tornando possível chegarmos ao seu término, pois enfrentamos muitos imprevistos e desafios.

O curso foi documentado por uma servidora, cineasta, que com seu olhar sensível pode registrar imagens que temos certeza que irão nos surpreender. Também tivemos a colaboração de outra servidora, fotógrafa, que já vem acompanhando todo o trabalho com muita dedicação.

O primeiro passo para a realização deste curso foi dado por um estudante que, ao sair do seu primeiro curso para executivos, sentiu um chamado para fazer

parte do comitê de presídios, e definiu como meta a realização do primeiro curso de Vipassana em uma penitenciária feminina no Brasil até dezembro de 2023. Percorrendo a rede de penitenciárias do estado de São Paulo, encontrou, através de amigos, pessoas na direção da Penitenciária de Sant'Ana, e aí se iniciaram as primeiras conversas que dariam como fruto este curso.

Ao longo dos meses que antecederam o curso, foram realizadas visitas semanais ao presídio, com palestras e prática de Anapana, o que foi fundamental para o estabelecer uma atmosfera de Dhamma.

Foram meses intensos de preparativos que duraram até o dia 20 de novembro de 2023 (Dia 0 do curso). Um hospital construído no início do século XX, que estava fechado há muitos anos, foi parcialmente reformado para se tornar um espaço adequado à realização de um curso de 10 dias. Dentre as reformas, pintamos as paredes, fizemos um novo piso de cimento, e realizamos instalações elétricas e hidráulicas, com novas pias, vasos sanitários, bancadas e chuveiros. Também compramos equipamentos para montar uma cozinha e ventiladores e telas mosquiteiras para o conforto das pessoas que aí iriam viver durante 10 dias. As reformas foram apoiadas por mão-de-obra fornecida pelo presídio e mutirões semanais com servidores de Dhamma.

Na semana anterior ao início do curso, algumas servidoras se instalaram em um apartamento próximo à penitenciária. Este período de pré-curso foi muito importante, em que os dias foram dedicados a entrevistas entre a professora e as possíveis futuras alunas, reuniões com os diretores de diversos setores (de educação, do presídio e da guarda), assuntos burocráticos e finalização de assuntos pendentes; as noites, para rever fichas e organizar toda a estrutura do trabalho interno.

Apesar dos obstáculos, tivemos sempre a firme determinação para finalizar este primeiro curso. Ainda há muito para ser feito e avaliado nesta nossa caminhada, e esperamos poder continuar espalhando a semente de Dhamma deixada nesse lugar onde a desesperança, tristeza e desamparo deram lugar à alegria, paz e à esperança.

A prática por elas adquirida pôde ser vista nos rostos que já não estavam marcados pelo sofrimento, mas sim pela suavidade, leveza e otimismo dhâmmico. Mesmo com todos os percalços, valeu infinitamente o esforço quando presenciamos isso.

Segundo a professora, agora há a possibilidade de realizarmos cursos de 3 dias, 2 e 1 dia com as alunas antigas, e também práticas de meditação semanais em grupo dentro do presídio com a presença de servidores moradores de São Paulo. Nesta etapa "pós-curso", há uma urgência de estarmos presentes e darmos o apoio que é necessário para a continuidade da prática, pois infelizmente, o ambiente não é favorável e gostaríamos de acolher o pedido das alunas para elas continuarem cultivando o Dhamma.

Graças à generosidade de todos, pudemos cobrir todos os gastos com a obra, compra de equipamentos, alimentação e estadia para o curso, ainda com uma sobra de caixa de R\$ 3300, que servirão de base para os próximos cursos em Sant'Ana.

Esperamos que o local se transforme em um espaço permanente para a realização de cursos regulares para as internas. No momento, estamos avaliando com entusiasmo, junto às autoridades do presídio, essa possibilidade.

Que elas possam continuar crescendo e brilhando no Dhamma!





Vista de uma das janelas do presídio onde foi realizado o curso



Dia 0 - alunas sendo conduzidas à área do curso por uma servidora



Dia 0 - aluna entrando em curso



Dia 0 - alunas se acomodando em seu quarto



Área do curso vista de fora



Sessão de meditação em grupo



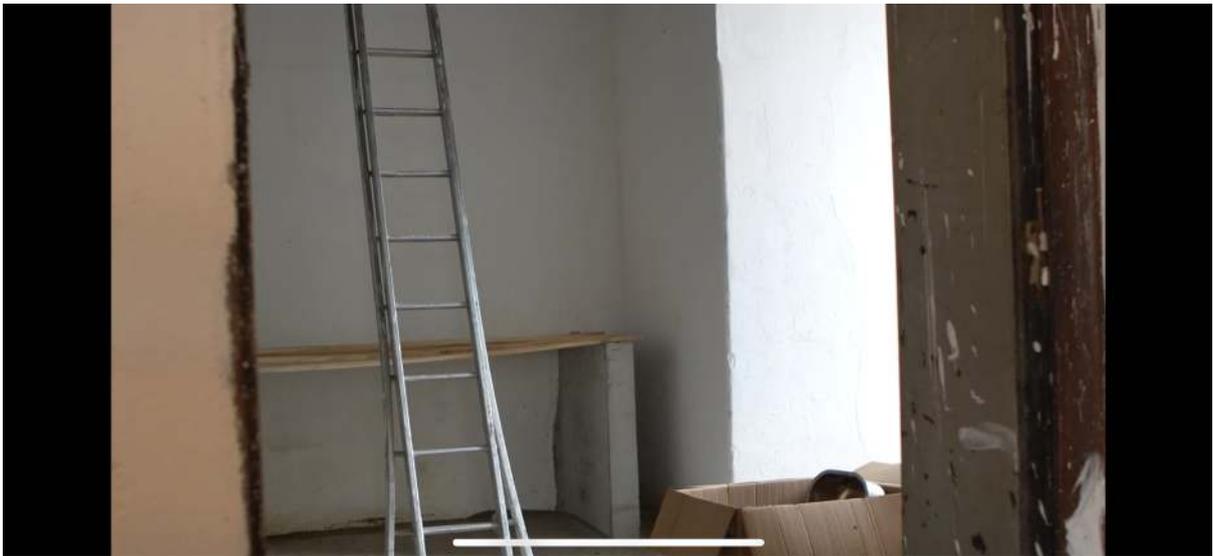
Dia de serviço na cozinha



Bancadas do refeitório



Servidores em mutirão de preparação para o curso



Reformas



Reformas



Reformas



Reformas



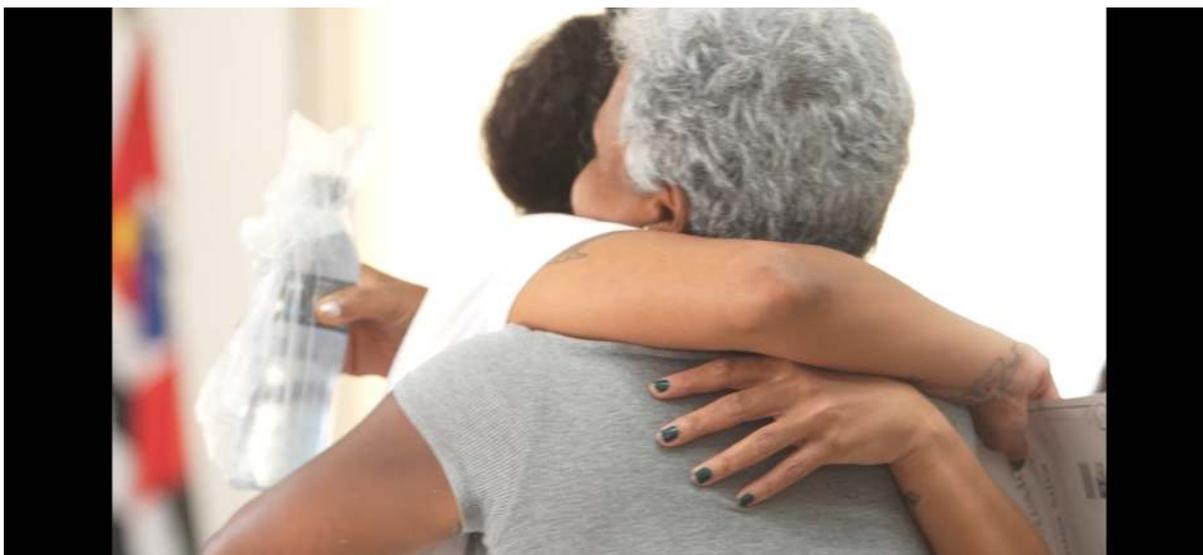
Reformas



Servidoras trazendo alimento



Cozinha ainda em fase de organização



Cerimônia de entrega de certificados



Cerimônia de entrega de certificados



Alunas após o curso

