

# Cursos de meditação Vipassana no presídio de Tihar, Índia

**Por Shri Tarsem Kumar**

Este artigo detalha os cursos realizados no presídio de Tihar e mostra os resultados de um estudo feito, após o primeiro curso, para descrever os efeitos da meditação nos prisioneiros e na equipe. O primeiro curso, realizado de 22 de novembro a 3 de dezembro de 1993, foi conduzido por Shri Ram Singh de Jaipur, assistido pelo professor P.L. Dhar, do Instituto Indiano de Tecnologia, Nova Déli e Shri B.L. Chaddha de Faridabad. Em sequência, quatro outros cursos foram conduzidos concomitantemente em diferentes presídios do complexo de Tihar, de 1º a 12 de janeiro de 1994. Em abril do mesmo ano, um curso para mais de mil estudantes foi conduzido por S.N. Goenka e seus assistentes.





**Participantes**

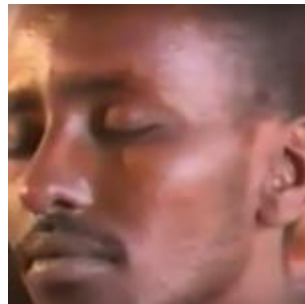
O primeiro curso no presídio de Tihar recebeu cento e dezenove estudantes. Entre os participantes, vinte e três eram funcionários e noventa e seis condenados cumpriam penas de longo prazo por crimes como assassinato, assalto à mão armada, estupro, tráfico de drogas, homicídio qualificado e outros crimes hediondos. Dez prisioneiros aguardavam julgamento por crimes similares. Um total de 334 estudantes participaram do segundo curso, a maioria aguardava julgamento. O terceiro curso contou com a participação de mil e quatro prisioneiros homens e quarenta e nove mulheres em locais distintos.

### **Treinamento pré-curso**

Antes da organização dos cursos, onze membros da equipe de funcionários sentaram em cursos nos centros Vipassana de Jaipur ou Déli, para familiarizarem-se com a técnica e ganharem experiência na organização de cursos.

### **Minha experiência**

Eu tive o privilégio de juntar-me a um curso em Jaipur, após o primeiro curso no presídio. Achei o curso muito útil e a técnica de Vipassana muito efetiva, capaz de trazer transformação aos padrões de comportamento dos prisioneiros, o que seria útil em nossos esforços de reformar criminosos. A técnica é científica e não sectária, pode ser praticada por todos, independente de casta, cor, gênero, religião e nacionalidade.





**Um estudo**

Para verificar o impacto da meditação Vipassana, cinquenta prisioneiros condenados e à espera de julgamento que participaram do curso em novembro de 1993 foram entrevistados extensivamente três semanas após o curso. Entrevistas complementares com parceiros de celas também foram realizadas, para verificar a veracidade das respostas.

### Os principais resultados

1. A maioria dos prisioneiros declarou ter mais controle sobre a raiva. O restante afirmou que, apesar de a intensidade de seus episódios de raiva não ter sofrido alteração, estes eram bem menos frequentes.
2. A maior parte dos prisioneiros sentiu adquirir alguma paz mental, sofrendo menos stress em pequenas situações e eventos fora do próprio controle.
3. Todos alegaram ter melhorado em benevolência e compaixão ao próximo, tanto entre prisioneiros e com funcionários.
4. Muitos se sentiram menos egoístas e centrados em si: passaram a considerar a conveniência e ponto de vista de outros, querendo estender ajuda e cooperação a seus colegas encarcerados.
5. Vários prisioneiros pararam de fumar e outros reduziram drasticamente seu consumo de tabaco.
6. A maioria dos prisioneiros reportou melhora geral de saúde. Houve alguma melhora em sintomas como dores de cabeça e de estômago.
7. Muitos se afirmaram mais honestos, obtendo satisfação em dizerem a verdade. Alguns se sentiram menos incomodados por eventos desagradáveis do passado e passaram a se ocupar mais do presente, sentindo que poderiam se planejar para um futuro melhor.
8. Todos defenderam que tais cursos deveriam continuar a serem organizados no presídio, uma vez que sentiam melhora em suas atividades diárias.
9. A maioria afirmou acreditar ter melhorado sua autodisciplina.
10. Todos informaram suas famílias sobre o curso e seus benefícios.
11. Muitos disseram que gostariam de participar de cursos em centros Vipassana com suas famílias, quando libertos.
12. Vários expressaram desejo de servir em Dhamma, quando houver oportunidade.
13. A maior parte dos prisioneiros seguia com a meditação na época das entrevistas, embora alguns apenas intermitentemente.







### **Impacto nos funcionários**

1. Aumento no senso de dever e dedicação.
2. Mudanças positivas no padrão de comportamento.
3. Melhoria significativa no relacionamento com prisioneiros. Eles se sentiam mais compassivos e com menos raiva.
4. Muitos funcionários que não participaram do curso expressaram seu desejo de participar.