



Meditação Vipassana

Como ensinada por S.N.Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin

Diretrizes para a Realização de Cursos de Meditação Vipassana em Presídios

A técnica de Vipassana é uma maneira simples e rápida de obter a verdadeira paz mental. Leva à erradicação das negatividades mentais, responsáveis pelo sofrimento humano. A prática não-sectária de Vipassana pode produzir uma grande transformação em atitudes e no comportamento. Aqueles que a praticam eliminam, pouco a pouco, as causas profundas do seu sofrimento para começar a levar vidas felizes, sadias e produtivas.

Experiências nos Presídios

Um exemplo impressionante desta transformação são os inúmeros cursos de Vipassana que são ministrados continuamente em presídios da Ásia. Em 1993, um programa de cursos de dez dias foi realizado em uma das maiores prisões do mundo, a prisão de Tihar, em Nova Delhi. Ao finalizar um curso para cerca de 1.000 detentos, um centro permanente de Vipassana foi estabelecido na prisão. Como consequência da posterior experiência deste programa, o governo da Índia recomenda a implementação de um programa de cursos de Vipassana em todas as prisões do país.

Estes fatos foram a culminação de experiências iniciadas em 1975. Nesse ano, o senhor S.N.Goenka ministrou um curso de Vipassana para 120 detentos da Prisão Central de Jaipur, a primeira experiência com essas características na história penal da Índia. Cursos subsequentes foram ministrados para detentos condenados à prisão perpétua, policiais e agentes penitenciários. Esses cursos foram objeto de pesquisa por intermédio de estudos sociológicos realizados pelo Departamento de Educação do Gujarat e da Universidade do Rajastão. Os resultados obtidos revelaram nítidas mudanças positivas na atitude e no comportamento dos detentos, demonstrando que Vipassana permite aos criminosos transformar-se em membros saudáveis e produtivos da sociedade.

Recentemente, autoridades taiwanesas levaram a Meditação Vipassana para um Centro de Reabilitação para 182 criminosos viciados em drogas. Nos Estados Unidos, Vipassana foi apresentada a servidores públicos do poder judiciário e a agentes penitenciários na Califórnia, no estado de Washington (Seattle) e em Massachussets. Uma prisão de Washington estabeleceu um programa de cursos de Vipassana ministrados quatro vezes ao ano dentro da mesma.

Como se Ensina Vipassana?

Para aprender a meditação Vipassana é necessário seguir um curso em regime de internato por dez dias, sob a orientação de um professor qualificado. Os alunos seguem um horário absorvente que inclui aproximadamente dez horas de meditação sentados, com inúmeros descansos distribuídos no decorrer do dia. Também ficam em silêncio, sem se comunicar entre si.

Há três passos no aprendizado.

No primeiro, os alunos abstêm-se de ações que possam causar dano aos outros. Seguem cinco preceitos morais: abster-se de matar qualquer ser vivo, de furtar, de mentir, de toda atividade sexual e de tomar qualquer tipo de intoxicante. Estes preceitos, juntamente com a observação do silêncio, permitem à mente se acalmar o suficiente para empreender o trabalho de auto-observação.

No segundo passo, os alunos desenvolvem uma mente mais estável e concentrada ao concentrar a atenção na respiração natural.

O terceiro passo é o de desenvolver a visão integral, ao compreender o vínculo direto entre a mente e a matéria por meio da observação das sensações corporais. Desenvolvendo uma mente equilibrada e aprendendo a não reagir às sensações, eliminam-se gradualmente as negatividades mentais. Esta experiência direta tem um efeito profundo, purificador na mente.

Preparação Pré-Curso

Antes de realizar um curso em um presídio, um profissional veterano da instituição, assim como tantos outros quanto for possível, deverão fazer um curso em um Centro de Meditação Vipassana. Este é um pré-requisito essencial. Isto permitirá aos agentes penitenciários compreender melhor, graças à experiência direta, o valor e a relevância da meditação Vipassana em seu centro penitenciário específico. Ao ter participado de um curso, hão de entender melhor como programar um curso dentro das próprias instalações.

Estrutura Necessária para Meditação

Uma área separada, dentro das instalações penitenciárias, deve ser escolhida para realizar o curso de Vipassana.

Os requisitos básicos são:

1. Uma sala tranqüila, separada dos outros detentos não participantes, para meditações em grupo de todos os participantes e servidores do curso.
2. Dormitórios e/ou celas com banheiros e pias adequadas para os participantes, separados dos detentos não participantes no curso.
3. Um quarto com banheiro e pia, separado, para o professor/professora que ministra o curso.
4. Quartos, banheiros e pias, adequados para os servidores do curso.
5. Refeitório separado do resto dos detentos.
6. Área suficiente de passeio, segregada do resto dos detentos.
7. Depois de completado o curso, deve haver um local apropriado para que os detentos/alunos meditem duas horas por dia, e assim, poder continuar a prática. A continuidade da prática é importante para manter e incrementar os benefícios desta técnica.

8. Deve haver cursos separados para homens e para mulheres.
9. Os agentes penitenciários que tenham previamente realizado um curso de Vipassana devem ser designados para servir no curso sempre que for possível.
10. As penitenciárias estão organizadas de maneira distinta, assim sendo, as modificações serão feitas de acordo com cada caso específico.

Segurança

1. A segurança em uma prisão é de máxima importância. Os servidores do curso e os participantes devem observar todos os requisitos de segurança.
2. Durante o curso, todos os participantes estão sob supervisão do professor/professora e dentro dos limites de segurança da penitenciária.
3. Os detentos que participam do curso não terão qualquer contato com o resto dos detentos, nem com os agentes penitenciários que não participem do curso, nem com visitantes.
4. Os detentos devem estar livres para participar do curso a partir das 4:00 da manhã às 21h00. Depois dessa hora podem ser encarcerados novamente, mas de qualquer forma devem ter acesso aos servidores do curso, pois pode surgir alguma necessidade durante o período da noite.
5. Deverá haver contato freqüente entre os professores do curso, os agentes penitenciários da prisão e os servidores do curso para resolver problemas e garantir o correto andamento do curso.

Refeições

1. Será servida comida vegetariana sadia e simples.
2. Os professores e servidores do curso terão a mesma comida que os detentos.

Requisitos Médicos

1. Deverá haver disponibilidade de pessoa idônea para atendimento médico, caso surja alguma necessidade durante o curso. Os problemas médicos devem ser resolvidos no local do curso sempre que possível, com o mínimo contato com pessoas que não participem do curso.
2. O uso de medicamentos por parte dos detentos/alunos não impede a participação no curso, salvo nos casos de medicamentos com propriedades psico-ativas, por serem incompatíveis com a intensa meditação. Havendo casos desta espécie, deverão ser revisados cuidadosamente por membros de Vipassana, antes de iniciado o curso.

Disciplina dos Participantes

1. Todos os participantes devem concordar em observar o regulamento de disciplina do curso.
2. Os participantes renunciarão a qualquer contato com o mundo exterior durante a realização do curso, inclusive das visitas, ligações telefônicas, correio, área de recreio (exceto para objetos de higiene requeridos) e material de leitura.

3. O Código de Disciplina inclui abster-se de: matar qualquer ser vivo, roubar, mentir, qualquer atividade sexual e uso de intoxicantes, incluindo a abstinência do tabaco ou do fumo.
4. Os detentos, durante a participação no curso, devem abandonar completamente qualquer tipo de rito ou ritual e qualquer outra técnica de meditação que não seja a de Vipassana.
5. Durante os nove primeiros dias haverá completo silêncio entre os participantes do curso; não deverão se comunicar verbalmente nem com gestos. Os participantes podem falar com o professor para ter uma orientação a qualquer momento e com os organizadores em caso de necessidade material.

Escolha dos Detentos-alunos

1. Como preparação do pré-curso é útil realizar aulas informais para revisar os diferentes aspectos do curso e dar tempo para que se possam fazer perguntas aos organizadores do curso de Vipassana. Estes encontros prévios também ajudam a criar harmonia e confiança entre os agentes penitenciários e os detentos-alunos, bem como a dar início a uma relação de trabalho. Há vídeos de Vipassana disponíveis e podem ser apresentados aos detentos juntamente com uma sessão de perguntas e respostas. Serão distribuídas informações básicas por escrito, incluindo-se o Código de Disciplina e A Arte de Viver.
2. Os professores assistentes e as autoridades da prisão realizarão uma seleção dos detentos participantes após as palestras de introdução por intermédio de um processo de inscrição. Cada participante preencherá uma solicitação de inscrição e uma folha com dados pessoais.
3. É essencial que a participação no curso seja completamente voluntária. É importante que não exista qualquer tipo de benefício particular por haver participado do curso (tais como redução da pena, mais visitas, etc) ou outros incentivos, tais como menos trabalho, mais espaço, etc. Isto garantirá que a motivação dos participantes seja puramente a de beneficiar-se desta técnica.
4. As solicitações devem ser cuidadosamente revisadas, após o que os organizadores do curso de Vipassana entrevistarão cada participante para avaliar sua adequação e disposição para completar o curso.
5. Os agentes penitenciários deverão garantir que cada participante esteja inteiramente livre para assistir ao curso completo e que não seja convocado para audiências, visitas, consultas médicas, etc.
6. Uma vez realizados os passos mencionados acima, preparar-se-á uma lista definitiva de participantes com os seguintes dados: nome, idade, escolaridade, profissão e duração da sentença. Esta informação deve ser recolhida pelos agentes penitenciários e entregue ao professor antes de iniciar o curso.

Informações Adicionais

Para mais informação sobre cursos de vipassana em prisões, consultar os sites:
www.dhamma.org e www.prison.dhamma.org

Para vídeos documentários entre em contato pelo e-mail dhammalivros@ig.com.br --
 “*Tempo de espera, tempo de Vipassana*” mostra o desafio e os resultados da introdução de Vipassana numa grande prisão da Índia. Pode ainda ser adquirido o vídeo The Dhamma Brothers (Os Irmãos em Dhamma) diretamente do site www.dhammabrothers.com, sobre curso de Vipassana realizado na penitenciária de Donaldson, no Alabama (EUA).