



# Meditação *Vipassana*

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.*

## **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.

*“Enquanto estava aqui eu não era feliz e naturalmente não queria estar aqui. Mas agora posso olhar para trás sem sentir nada além de gratidão...Transformou minha vida por completo”.*

Ex-detento, Instituição de Reabilitação Norte de King County, NRF, Washington.

*“Passei minha vida inteira bêbado antes de fazer o primeiro curso de Vipassana em NRF em 1997. A partir daquilo, nunca mais briguei nem bebi. Tenho uma vida familiar. Minha família aprecia isso tanto”.*

Ex-detento, Instituição de Reabilitação Norte de King County, Washington.

*“Sou capaz de lidar com situações com muito mais calma do que antes, porque agora, consigo enxergar as coisas de uma perspectiva melhor. Vipassana pode fazer tanta diferença na mentalidade coletiva dos homens aqui”.*

- detento, Instituição Penal W.E. Donaldson, Alabama.

## **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.

## **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.



**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 e Paraíba). 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.

**O Conselho 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, pró-social, dos detentos.**

**Os serviços oferecidos incluem:**

- Informação e material prontamente acessível sobre a meditação Vipassana e os cursos oferecidos dentro de prisões, 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 prisão 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.
- Folheto Introdução à Vipassana e outros materiais escritos.
- Informação sobre pesquisas relativas aos efeitos e resultados dos cursos de Vipassana realizados em prisões e presídios.
- 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 prisões e presídios, trabalhando em estreita colaboração com os funcionários da instituição penal.

Para mais informação visite a página

Vipassana nas Prisões

**[www.prison.dhamma.org](http://www.prison.dhamma.org)**

ou escreva para o

Conselho de Meditação Vipassana em Presídios

**[info@prison.dhamma.org](mailto:info@prison.dhamma.org)**