



Meditação *Vipassana*

Meditação Vipassana no Centro Penitenciário Brians, Martorell, Barcelona

Um artigo para *Vivencias*, revista publicada por detentos para todas as prisões na Catalunha, Espanha. Maio 2003

por Martin Stephens

No início de abril um evento pouco usual foi realizado no Modelo Residencial 0 (MR0) do Centro Penitenciário Brians (CPB). Um curso de dez dias de meditação Vipassana, em que os participantes concordaram, voluntariamente, se submeter a um programa diário de meditação e a um conjunto de regras e disciplina mais exigentes ainda do que os da prisão. Dezenove detentos dos Módulos 1, 2 e 4 se inscreveram nesse curso e se comprometeram a meditar onze horas por dia e permanecer em completo silêncio durante os primeiros nove dias, falando apenas com o professor ou os organizadores. Não só isso. Também concordaram obedecer a um código básico de conduta moral enquanto durasse o curso – não matar, não roubar, não mentir, não consumir qualquer droga ou álcool e não ter qualquer atividade sexual. Concordaram até em não fumar cigarros e comer somente comida vegetariana! Além disso, sabiam que não poderiam receber correspondência ou visitas, assistir TV, ouvir rádio, ler jornais ou livros ou desempenhar quaisquer outras atividades durante os dez dias.

Por que? Por que quiseram se submeter a toda essa dificuldade? Assim como o corpo precisa de bom exercício físico, a mente também precisa de bom exercício mental para permanecer saudável. Vipassana é esse exercício. Contudo, antes do início do curso foram dadas quatro aulas de orientação ao longo de um mês para, aos poucos, apresentar essa matéria nova e pouco usual aos detentos interessados. O vídeo “Mudança Interior” foi projetado, mostrando o destino de alunos detentos de Vipassana nos dois cursos realizados em uma instituição de reabilitação em Seattle, EUA. A aula seguinte serviu para que os detentos lessem o Código de Disciplina para o curso e fizessem perguntas.

A terceira aula foi para mostrar aos detentos a infra-estrutura montada para a realização do curso de meditação dentro da prisão, responder mais perguntas e também para completar os formulários de inscrição. Como professor do curso, eu me encontrei com cada um dos detentos de modo a discutir suas preocupações e esperanças com relação ao curso e para me certificar de que estavam aptos, tanto mental quanto fisicamente. Dos 29 detentos inicialmente interessados, 22 quiseram fazer o

curso. Contudo, três não puderam assistir por motivos de saúde de modo que o número final foi de 19. A última aula foi para aprender a meditação inicial – consciência da respiração – em uma sessão silenciosa de 20 minutos e, então, completar a ficha de inscrição final. Isso foi feito em MR0 onde o curso inteiro ocorreria. Logo antes de o curso começar, Paco Vicente (Diretor do CPB), o Juiz José Albiñana e Jesús Martínez (Chefe do Serviço de Reabilitação do Departamento de Justiça) vieram a MR0 e conversaram com todos os alunos, oferecendo-lhes palavras de encorajamento. Embora esse tipo de meditação nas prisões agora esteja se tornando comum na Índia, ainda é relativamente novo no Ocidente e tem exigido coragem e capacidade de visão a longo prazo por parte de administradores dos escalões superiores, como estes, para empreender essa experiência inicial – o primeiro curso desse tipo a se realizar no continente europeu.

Então, o que eles fizeram durante dez dias? Tendo concordado em seguir o código moral básico mencionado acima, observar silêncio e se privar de todas as outras distrações, a mente começa a sossegar para praticar Anapana – consciência da respiração natural. Simplesmente manter-se continuamente consciente da respiração que entra, da respiração que sai. Parece fácil – mas não é. A cada dois ou três segundos a mente quer fugir e pensar em outra coisa, mas, aos poucos, a mente se torna mais concentrada e consegue se fixar nesse pequeno objeto por períodos mais longos. Com essa mente concentrada, na tarde do quarto dia tem início a prática de Vipassana.

‘Vipassana’ é uma velha palavra Indiana que significa visão consciente, sabedoria, enxergar as coisas como realmente são. Você é treinado para observar as sensações físicas em transformação no corpo – sejam agradáveis sejam desagradáveis – com uma mente equilibrada. Isso gradualmente treina a mente a não fugir cegamente do desagradável nem ficar apegada e ávida pelo agradável. Essa técnica serve não só para libertar as pessoas de sua dependência das drogas e do álcool mas, também, para livrá-las de todos os padrões habituais negativos de raiva, ódio, ganância e assim por diante. Não se conta com visualização, mantras ou outros objetos criados – só com a simples observação dos fenômenos naturais dentro do corpo. Contudo, não há dúvida de que essa é uma tarefa muito difícil porque você começa a se ver cara a cara com as realidades profundas dentro de si e algumas delas não são muito agradáveis. No segundo dia, dois alunos abandonaram o curso porque acharam que o trabalho exigia demais, contudo, a cada dia que passava, eu percebia que o grupo estava trabalhando com cada vez mais seriedade.

A tendência a romper o silêncio e falar com os amigos foi aos poucos diminuindo, mas, mesmo no dia 9, tendo trabalhado tão duro, mais um aluno foi embora. De modo que na manhã do dia dez, quando todos voltaram a falar, havia 16 alunos muito felizes e orgulhosos. Orgulhosos de terem empreendido um curso tão exigente e tido êxito. No décimo primeiro dia, quando o curso acabou, foi realizado um ‘dia aberto’ no teatro da prisão e a ele compareceram amigos e parentes dos alunos e outras pessoas interessadas. Vieram cerca de 100 pessoas e os alunos deram seu próprio depoimento sobre as suas experiências no curso e o que obtiveram dele. Depois, foi servido um lanche e todos nós que trabalhamos no curso tivemos a oportunidade de conhecer os entes queridos dos alunos. É impossível verbalizar a atmosfera dessa ocasião. Mães, pais, irmãs e irmãos dos alunos, que nunca tinham nos visto, vinham nos abraçar e agradecer. Sabiam que esses homens tinham recebido algo especial e queriam manifestar sua gratidão. Ao longo de um período de seis semanas, tenho me encontrado regularmente com esses detentos e passei muitas horas por dia com eles na sala de meditação. Tenho visto seus rostos se transformarem do sofrimento gravado, para a desconfiança discreta, do medo, para a esperança e a tranquilidade e uma forma de felicidade.

Agora que o curso terminou, isso não pára aqui. Sim, outro curso está programado para o fim do ano, mas, enquanto isso, os alunos são encorajados a tentar meditar duas horas todo dia. Isso não será fácil, mas, a maioria está tentando. Podem meditar na sua cela de manhã por uma hora e, à tarde, ‘meditações em grupo’ com colegas meditadores são organizadas em uma sala silenciosa,

uma hora por dia, dirigidas por um dos funcionários ou voluntários que já tenham completado um curso de Vipassana. Desse modo, a meditação pode ser integrada ao horário diário da prisão.

Quatro funcionários do presídio já completaram um curso de dez dias e mais têm se interessado. Isso é realmente importante porque os funcionários da prisão que praticam Vipassana são essenciais para incumbir-se das diversas medidas de segurança na prisão, contagem de cabeças e assim por diante, ao longo do curso. Depois podem ajudar com a continuação do programa de Vipassana dentro da prisão. Há apenas alguns pontos que gostaria de acrescentar. A maioria das pessoas tem receio ou desconfiança da “meditação”. Podem achar que é esquisito ou sobrenatural. Vipassana não é nada disso. É apenas uma ferramenta muito prática para despoluir a mente e torná-lo mais funcional e equilibrado na vida diária. É completamente não-sectária e aberta a pessoas de todas as crenças ou de nenhuma. Embora a técnica fosse ensinada pelo Buda histórico há mais de 2.600 anos, não se trata de budismo. Você só precisa ser uma pessoa para praticar Vipassana, não um budista.

Mais de 100.000 pessoas por ano freqüentam estes cursos de dez dias em mais de 90 centros de meditação e em 90 países ao redor do mundo, desde Austrália, Nova Zelândia, Japão, China, Ásia, Oriente Médio, Israel, Rússia até à Europa, EUA, Canadá e América Latina. Não há motivação comercial pois os cursos são oferecidos de graça. Quando um aluno completa um curso, ele ou ela pode oferecer uma doação que permita a outro aluno, no futuro, de se beneficiar, mas não há qualquer obrigatoriedade. Isso significa que todos são bem-vindos seja qual for a sua origem. Você só precisa estar razoavelmente saudável mental e fisicamente. Nenhum dos professores ou organizadores é remunerado.

Não há dependência de qualquer “guru”. Embora o professor principal, Senhor Goenka, seja respeitado pelos seus alunos, ele não tem seguidores, pois ele ensina auto-dependência. Melhorias significativas consistentes têm sido verificadas no comportamento de detentos, bem como em suas atitudes e cooperação, em seguida à prática de Vipassana, e as taxas de reincidência têm sido substancialmente reduzidas.

Para mais informação sobre Vipassana no Centro Penitenciário Brians, Barcelona, visite www.neru.dhamma.org. Ou escreva para Dhamma Neru, Apartado Postal 29, sana Maria de Palautordera, 08560 Barcelona.

Para mais informação sobre a Meditação Vipassana visite:

www.dhamma.org ou www.portuguese.dhamma.org

ou escreva para info@br.dhamma.org