



# Vipassana em Presídios

*Meditação Vipassana como ensinada por S.N. Goenka, na tradição de Sayagyi U Ba Khin*

## Vipassana Chega a um Presídio em Israel<sup>1</sup>

ANOS DE ESFORÇOS PACIENTES FRUTIFICARAM EM dezembro último, quando ocorreu um curso de Vipassana na Presídio Hermon, em Israel – o primeiro desses cursos a se realizar no sistema penitenciário do país.

Cerca de 10 anos atrás, os realizadores de *Doing Time, Doing Vipassana* foram convidados a exibir seu filme para oficiais do Serviço Penitenciário de Israel. A resposta foi altamente positiva e iniciaram-se planos para a organização de um curso. Mas fazê-lo é uma tarefa árdua e sempre surgem obstáculos. A idéia começou a parecer um sonho impossível. Entretanto, ao menos algumas pessoas se recusaram a desistir de tentar realizar o sonho. Em julho de 2006, finalmente conseguiram uma brecha, quando o Serviço Penitenciário decidiu realizar um curso no Presídio Hermon.

Hermon é um centro de reabilitação de segurança mínima, localizado em uma área tranqüila da Baixa Galiléia, relativamente próximo a Tiberias e Tzefat. À sua volta, há montanhas com escarpas rochosas em meio à vegetação esparsa. É uma região de baixa densidade populacional e, à noite, os chacais uivam nas montanhas.

Hermon ajuda os internos a retomarem suas vidas e a encontrarem um lugar para si no mundo. A ênfase é no tratamento da dependência química de drogas e álcool. Muitos dos funcionários são assistentes sociais treinados e especialistas em educação, com uma dedicação extraordinária ao seu trabalho. O presídio é a única instalação deste tipo em Israel.

Hermon tem uma população de cerca de 500 homens. Todos obedecem a um rigoroso regime diário que se inicia às 5:00h e segue até às 23:00h. Eles passam por uma série de programas concebidos para quebrar o ciclo da dependência e os padrões de violência. São ensinados a permanecer conscientes de si, a assumir responsabilidades e a trabalhar juntos como uma equipe. Apesar disso, a reabilitação é um enorme desafio. Os hábitos de toda uma vida estão profundamente entranhados. Frequentemente, homens são libertados apenas para retornarem ao presídio após um curto período de tempo. Este foi o motivo dos

oficiais quererem fazer uma tentativa com Vipassana. Se um curso pudesse ajudar alguns homens a se livrarem de padrões de comportamento dolorosos para eles mesmos e para os demais, valeria a pena.

### Preparativos

Em setembro de 2006, uma série de sessões de orientação foi iniciada em Hermon. Foram selecionados 13 participantes cuja idade variava de 21 a 44 anos. Incluía pessoas cuja língua materna era inglês, hebraico, russo e árabe; entre eles havia judeus, muçulmanos e cristãos. A maioria se recuperava de dependências. Vários eram reincidentes e um deles cumpria uma sentença de 15 anos. Alguns haviam passado a maior parte de sua vida adulta em prisões. Quase todos foram vítimas de abuso quando crianças ou haviam crescido em circunstâncias difíceis.

Uma equipe forte foi reunida para o curso. Na condução estava um professor responsável por Israel, ajudado por dois professores-assistentes locais, que atuaram como gerentes. Na gerência também estava um aluno antigo que era funcionário sênior do presídio. Outros alunos antigos foram voluntários no pre-

paro das refeições. Uma característica peculiar foi lhes permitir trabalhar na cozinha principal do presídio, junto com funcionários e internos. Seus dormitórios eram dentro do presídio, mas fora do conjunto destinado à meditação – uma experiência difícil para eles. Tinham que observar procedimentos estritos de segurança, como nunca largar uma faca inadvertidamente e contar os talheres três vezes ao dia. Qualquer erro, eles sabiam, teria graves repercussões. Durante o curso, precisaram responder a inúmeras perguntas, algumas vezes sobre Vipassana, outras simplesmente sobre o quê estavam cozinhando. Foram tratados com consideração e respeito, e lhes foi dada cooperação exemplar.

O cardápio das refeições foi o mesmo de um curso de Vipassana regular. Os alunos inicialmente estranharam a dieta vegetariana mas, depois, passaram a apreciá-la. Ao



<sup>1</sup> Artigo publicado na *Vipassana Newsletter*, Vol. 34, No. 1 Fevereiro 2007

cuidado e da atenção evidentes na comida que lhes foi preparada. No dia em que o curso ia começar, cada participante teve uma entrevista particular com o professor. Enquanto esperavam sua vez, ficaram sentados ao sol de inverno, rindo e brincando. Mas muitos também estavam nervosos. Apesar da preparação que receberam, eles sentiam estar embarcando em uma viagem rumo a um destino desconhecido. Próximo, localizava-se o conjunto destinado ao curso, onde passariam os dez dias seguintes.

Consistia em um dormitório com dez camas de alvenaria, um refeitório, banheiros e chuveiros improvisados, quartos para o professor e os assistentes, e uma sala de meditação. Rodeando o local havia uma cerca de lona plástica esticada por varas metálicas. Mostrou ser uma barreira imperfeita: os participantes podiam ouvir seus amigos há apenas alguns metros de distância e, de alguns lugares, também podiam vê-los. Isto tornou o trabalho de introspecção ainda mais difícil.

### **O curso começa**

O plano era apresentar os ensinamentos em inglês e hebraico, como é usual em Israel. Foi assim que o curso começou mas, rapidamente, se viu que alguns participantes tinham uma compreensão limitada desses idiomas. O curso tornou-se aos poucos trilingue: tanto quanto possível, reproduziam-se as instruções também em russo. Desde o início, os alunos acharam difícil ignorar os colegas meditadores na área confinada do conjunto. Entretanto, começaram a trabalhar muito seriamente, mais do que alunos em cursos regulares. No Dia 2, quando a diretora do presídio veio ver o que estava acontecendo, ela se surpreendeu ao vê-los todos sentados silenciosamente na sala de meditação.

No Dia 3, o ambiente havia se tornado significativamente silencioso. O curso estava tendo um impacto em todo o presídio, que reprogramou os intervalos das atividades para minimizar a perturbação aos meditadores. No Dia 4, os alunos iniciaram Vipassana. Imediatamente, a técnica passou a surtir efeito, trazendo à tona sentimentos de agitação e outras dificuldades. Nos dias que se seguiram, muitos passaram por tempestades. Ao mesmo tempo, eles continuavam a trabalhar seriamente. Na sala, a atmosfera de meditação era intensa e muitos alunos comentaram como suas mentes haviam se acalmado.

No Dia 8, a diretora voltou para verificar o curso. Mais uma vez, ela se impressionou com o fato de prisioneiros serem capazes de continuar meditando tão seriamente por tantos dias.

Um curso de Vipassana nunca é fácil e alguns meditadores o acharam particularmente difícil. Um aluno teve problemas desde o começo. Ele não se sentia confortável no chão, na cadeira, ou encostado na parede. Juntou um monte de almofadas mas, ainda assim, permaneceu irrequieto e com dificuldades de concentração.

Depois do Dia 4, seus problemas continuaram com Vipassana; quando perguntado sobre o que se passava, respondia: “Nada especial.” Isto seguiu dia após dia. Finalmente, no Dia 8, o professor lhe disse: “Você tem a cabeça e a

No dia seguinte, este aluno retirou a maioria das almofadas que havia reunido e começou a trabalhar seriamente. Na parte da tarde, disse a um dos gerentes: “Eu compreendi a técnica!” Suas feições e modos se abrandaram. Ele havia recuperado a confiança em si. Houve sorrisos e alívio após o fim do silêncio, no Dia 10. O destino estava à vista; a viagem havia valido a pena. Um aluno disse: “Se todos se sentissem como me sinto agora, o mundo seria um lugar melhor.”

### **O último dia**

Após o final do curso no Dia 11, os funcionários do presídio organizaram uma cerimônia de encerramento, como é feito em todos os programas em Hermon. Os alunos puderam convidar seus amigos; estavam presentes também vários oficiais veteranos do Serviço Penitenciário. Cada meditador recebeu um cartão de parabéns de S.N. Goenka, traduzido em hebraico. Muitos falaram, emocionadamente, de suas experiências.

Um disse:

*“Compreendi que cada vez que eu ansiava por um cigarro ou qualquer outra coisa, eu ansiava por sensações agradáveis. Essa foi uma grande descoberta.” Um outro falou das vezes que havia pensado em deixar o curso: “De repente, me dei conta de que isso é o que fiz durante toda minha vida – fugir sem enfrentar a situação. Compreendi que o problema estava dentro de mim e que agora eu tinha uma ferramenta para me ajudar a mudar este padrão de comportamento.”*

Agora era a hora da separação e do retorno às suas rotinas de vida.

### **Após o curso**

Nos dias que se seguiram, a maioria dos alunos se adaptou bem e foi relatado estarem alegres e cooperativos. Um reduziu o número de cigarros; outro deixou de fumar por completo. Um aluno apresentou-se a um comitê de livramento condicional e obteve redução da pena; outro escolheu não se candidatar a uma redução. Ao invés disso, decidiu permanecer no presídio para ajudar jovens que haviam se envolvido com drogas, de modo que pudessem evitar todos os anos de sofrimento que ele havia experimentado.

Todos os alunos foram entrevistados para um estudo acadêmico, determinado pelo Serviço Penitenciário. Muitos tinham coisas impressionantes a relatar. Um disse: “Antes, eu sabia o que aprenderia no curso. Mas tudo isso estava na minha cabeça. Agora está profundamente dentro de mim.” Serão realizadas entrevistas de acompanhamento após três meses.

Imediatamente após o curso, oficiais de Hermon e do Serviço Penitenciário ficaram entusiasmados e falaram em iniciar um programa permanente de Vipassana. Nenhuma decisão definitiva foi tomada ainda, mas o que importa é que este curso foi um sucesso inegável.

O crédito disso deve ir para os próprios meditadores. Apesar de todas as dificuldades, eles trabalharam duro e

seriamente. Talvez porque conhecessem *a priori* a realidade do sofrimento e o perigo de correr atrás de experiências prazerosas. Eles sabiam que para ter um futuro decente do tipo que fosse, precisavam libertar-se dos padrões de comportamento negativos. Para eles, era uma questão de vida ou morte.

Evidentemente, agora os alunos enfrentam uma bata-lha crescente. Para ajudá-los, foram organizadas meditações em grupo quatro vezes na semana, com a participação de funcionários que já fizeram cursos de Vipassana. Um professor assistente vai tentar ir regularmente. Não há garantia de que tudo seja fácil, mas os alunos adquiriram uma ferramenta valiosa que poderá ajudá-los a escolher uma boa direção para sua vida. Cedo ou tarde eles a usarão para alcançar a verdadeira paz, verdadeira harmonia, verdadeira felicidade.

### Vozes de Hermon

*Durante anos me perguntei: “Por que estou sofrendo?” Durante anos me perguntei exatamente isso. Quando estou sem drogas, eu sofro. Em minha infância, eu sofri. Quando eu me drogo de novo, eu sofro. Porque este sofrimento me acontece? Eu não sabia que ele vinha de dentro de mim. Essa é uma das principais coisas que descobri... que eu não sofro por causa da diretora do presídio, ou da diretora da minha ala, de um oficial em particular ou quem quer que seja. Eu sofro por causa da raiva dentro de mim, por causa da avidez. Tudo isso me fazia sofrer e não aproveitar a vida. Eu sempre pensei que as drogas fossem um de meus vícios. Eu não sou viciado em drogas – eu descobri que sou viciado nas sensações que as drogas me dão.*

*Compreendi que as coisas ao meu redor não são importantes. É o que eu penso de mim, eu sou o centro de mim. Se eu compreender quem eu sou, e o que eu sou, realmente não deveria me importar o que outras pessoas pensam – quais as suas ações em relação a mim. Não é como se eu tivesse descoberto a América. Eu me encontrei, após estar vivo por 45 anos.*

*Eu comecei a sentar na almofada e a fazer o que mandavam, que era simplesmente inspirar e expirar pelo nariz, e me concentrar apenas na respiração. E vou te contar, eu não sei como descrever o que experimentei. Nunca imaginei que isso pudesse ser tão difícil. Apenas observar a respiração enquanto o ar entra, enquanto o ar sai. E, nos momentos em que tentei, por um ou dois segundos eu consegui e, de repente, me percebi num espaço completamente diferente. E novamente lembrei que devia fazer esse exercício, de respirar, e mais uma vez minha mente me levava para outro lugar inteiramente. E eu comecei a sentir que, na realidade, eu estava brigando com alguém que não me deixaria descansar. E isso me levou a pensar na minha vida – eu nunca soube olhar para o aqui e agora. Eu sempre olhei quer para o futuro, quando eu não sabia o que iria acontecer, ou para o passado, que já era passado. E isso me levou a entender que eu preciso focar no aqui e agora – o que está acontecendo comigo neste momento. E isso me fez considerar minha vida – o que eu havia abandonado. Toda vez que eu havia encontrado uma dificuldade, eu havia fugido.*

*Eu tenho tantas coisas a dizer, mas a emoção que eu sinto me faz ter dificuldade em lembrá-las e torna difícil expressá-las... Ao final de cada palestra noturna Goenka dizia “Que você seja feliz, que você se torne livre. Que todos os seres sejam felizes.” E isso é verdadeiramente o que eu desejo para todos*

---

## Vipassana Retorna à Prisão de Segurança Máxima de Donaldson, Alabama <sup>2</sup>

O TERCEIRO CURSO DE VIPASSANA realizado no Presídio de Donaldson, em Bessemer, Alabama, foi muito bem-sucedido e terminou em 20 de maio de 2007. Vinte e três internos participaram do curso, incluindo seis antigos alunos que fizeram o primeiro curso em 2002. Outros dois alunos antigos serviram no curso (preparo das refeições, limpeza e tarefas gerais) e um terceiro serviu como contato externo. Ao todo, 26 presos participaram diretamente do curso, ou sentando ou servindo.

Este curso de 10 dias representou o retorno dos cursos para a Donaldson e o Sistema Prisional do Alabama depois de uma lacuna de cinco anos. Em janeiro de 2006 houve um mini-retiro de 3 dias para alunos antigos, o que facilitou a retomada dos cursos de 10 dias. Mas mesmo depois disso, a troca de funcionários em Donaldson novamente atrasou por mais um ano o próximo curso aberto a novos alunos.

Em alguns aspectos este curso mais recente foi mais fácil do que os anteriores. O local para o curso já tinha sido usado antes; os materiais necessários para transformar o espaço de ginástica em uma sala de meditação já existiam e tinham sido usados diversas vezes anteriormente; a administração e os agentes penitenciários também já tinham alguma familiaridade com a técnica de Vipassana e com os servidores que foram levados para conduzir o curso no presídio. Pela primeira vez a cozinha do presídio aceitou cozinhar o menu vegetariano para o curso inteiro. A existência de alunos antigos em Donaldson serviu como um atrativo e fez aumentar a confiança daqueles que vieram participar de seu primeiro curso.

O isolamento da área de ginástica é bastante apropriado para o programa de Vipassana. Embora os sons do presídio geral penetrassem, as distrações foram mínimas. O que limita o número de alunos é a escassez quanto ao serviço de banheiros e chuveiros. Este curso teve cinco internos a mais do que os cursos anteriores, o que representou 25% de aumento. Com um cronograma cuidadoso de chuveiros, este número não sobrecarregou as limitações do serviço. Os curtos intervalos entre as meditações, entretanto, algumas vezes demoraram mais tempo do que o normal por causa da falta de serviço de banheiros.

A presença dos alunos antigos e seu exemplo de seriedade ajudaram a estabelecer o Nobre Silêncio e a meditação disciplinada desde o início do curso. À medida que os dias

<sup>2</sup> Artigo publicado na *Vipassana Newsletter*, Vol. 34, No. 3 Agosto 2007



se passaram e como os alunos começaram a ir mais fundo, houve algumas dificuldades. Entretanto todos os 23 alunos que foram para o curso, conseguiram completá-lo.

No dia de Metta vimos mais uma vez o valor da influência dos alunos antigos. Normalmente em cursos nos presídios, e especialmente nos realizados em Donaldson no passado, os alunos que estão completando o curso começam a sentir ansiedade quanto ao retorno à convivência com a população carcerária como um todo, após o final do curso. Neste curso não foi diferente; nos dias 8 e 9, diversos alunos novos manifestaram ao professor e aos gerentes seus temores a respeito. Uma vez que o silêncio foi quebrado no dia 10, os alunos antigos circularam pelas áreas dos dormitórios e refeitórios, falando com cada um dos alunos novos, cumprimentando-os como irmãos de Dhamma, garantindo que poderiam contar com o seu apoio e com a ajuda do grupo de meditação semanal para superar a adaptação pós-curso.

Na tarde do dia de Metta, após a meditação da tarde e da Prática de Metta, os meditadores viram um filme de 16 minutos em que Goenkaji se dirige aos alunos que completaram o segundo curso de Vipassana em Donaldson, quase que exatamente cinco anos antes nesse mesma sala de ginástica-Dhamma. Isso foi bastante poderoso e muito bem recebido. Muitos dos novos alunos comentaram mais tarde que nunca teriam acreditado que o próprio Goenkaji tivesse estado em Donaldson se eles não tivessem visto isso por eles mesmos.

#### **Uma história de um Servidor de Dhamma no curso de Donaldson:**

*Um aluno de 30 anos de idade, que cometeu duplo assassinato, recolheu suas roupas e roupas de cama imediatamente após as instruções de Vipassana e dirigiu-se para a porta.*

*Um servidor de Dhamma interceptou-o no meio do caminho e o fez parar. Disse-lhe, "Não, não, você não pode sair agora. Isso é apenas uma tempestade que veio à tona. Leve suas coisas de volta a sua cama e venha tomar um pouco de chá. Você verá, isto mudará."*

*Para surpresa do servidor de Dhamma, o aluno fez exatamente o que lhe pedira: deu meia volta, colocou suas coisas de volta no lugar, tomou uma xícara do chá e retornou à sala para a meditação em grupo das 6 da tarde.*

*Após o curso o aluno disse ao servidor, "Eu pensei que eu fosse um cara bem durão, mas essa Vipassana realmente me ensinou "*

## **Primeiro Curso na Instituição Corretiva Hamilton para Idosos e Enfermos, Alabama<sup>3</sup>**

A INSTITUIÇÃO CORRETIVA HAMILTON PARA IDOSOS E ENFERMOS, uma prisão com nível 4 de segurança média localizada no noroeste do Alabama realizou seu primeiro curso de Vipassana com 10 alunos que iniciaram e 8 que completaram o curso em 2 de junho de 2007. O curso foi realizado no interior de duas capelas que foram separadas da acomodação principal e incluía um pequeno quintal.

O diretor e o psicólogo pareceram satisfeitos com os resultados e esperam continuar com os planos para um segundo curso em outubro ou novembro, desde que os internos demonstrem mudanças nos meses que se seguem e que na próxima vez a equipe de funcionários seja mais bem orientada quanto às necessidades do curso. O local do curso provavelmente pode abrigar com conforto um máximo de 15 alunos. Mesmo os dois alunos que deixaram o curso esperam retornar para um curso completo da próxima vez. O psicólogo, um aluno antigo, estará realizando cinco meditações em grupo pela manhã com os alunos antigos internos, toda semana, como apoio na seqüência do curso. O Departamento de Justiça tem enviado representantes de quatro presídios da Mongólia para homens para participarem de Cursos de Vipassana, e gostaria de realizar cursos em cada uma dessas instituições o mais cedo possível.

### ***O Dhamma Brothers*<sup>3</sup>**

O *DHAMMA BROTHERS* (IRMÃOS EM DHAMMA) é um documentário sobre os primeiros cursos de Vipassana realizados no interior da prisão estatal de segurança máxima do Alabama. A estréia foi no Festival de Filmes Woods Hole, Massachusetts, na sexta-feira, 3 de agosto de 2007, às 19 horas.

Trailer: <http://dhammabrothers.com/trailer.html>

O Leste encontra o Oeste no Sul Profundo. Por detrás de torres de alta segurança e de uma fileira dupla de cercas eletrificadas e de arame farpado vive uma armada de condenados que nunca irão ver a luz do dia. Mas, para alguns desses homens, uma fagulha foi acesa, e uma superlotada prisão de segurança máxima é modificada para sempre pela influência de um antigo programa de meditação.

O filme *Dhamma Brothers* narra uma dramática história de potencial humano e transformação, ao documentar minuciosamente os relatos de 36 prisioneiros que entram em um árduo e intenso programa de Meditação Vipassana. Desafia suposições sobre a natureza das prisões como lugares de punição mais do que de reabilitação e levanta a questão: é possível para esses homens, alguns dos quais cometeram crimes horrendos, mudar?

<sup>2</sup> Artigo publicado na *Vipassana Newsletter*, Vol. 34, No. 3 Agosto 2007

## Segundo Curso do Presídio para Mulheres na Mongólia<sup>4</sup>

O SEGUNDO CURSO DE VIPASSANA em um presídio da Mongólia foi realizado em maio, no Presídio 407, o único presídio para mulheres do país. A instituição está localizada há aproximadamente 40 quilômetros a leste de Ulaanbaatar, a capital.

Um total de 25 alunas completaram o curso; entre elas, sete alunas antigas que tinham feito seu primeiro curso no presídio há dois anos. Entre as alunas antigas havia profissionais assim como pessoas que vivem o estilo de vida tradicional do campo.

As alunas antigas foram bons modelos. Seu exemplo ajudou as alunas novas, as quais também trabalharam com bastante seriedade.

Como muitos cursos em presídios, houve algumas dificuldades no início. No dia 10 todas as alunas foram fechadas em seus dormitórios ao meio-dia, de modo que não puderam vir às entrevistas do meio-dia. Houve parentes/visitantes que sem aviso vieram ver as alunas em sua visita anual, vindos de lugares muito distantes; esses problemas (entre muitos outros) foram eventualmente resolvidos.

As instalações no presídio eram muito básicas, mas limpas. Havia eletricidade intermitente mas a água teve que ser transportada e usada muito frugalmente. Não havia nenhum banheiro do tipo ocidental mas somente latrinas primitivas. Por outro lado a sala de meditação era grande e arejado. As traduções do curso para o idioma da Mongólia funcionaram bem. Alunas antigas de Ulaanbaatar providenciaram esteiras para sentar, gravadores e roupa de cama para o pessoal. Elas também montaram a sala de meditação. Todos os avisos necessários estavam disponíveis no idioma da Mongólia.

A médica da prisão preparou comida vegetariana simples, mas suficiente (batatas, talharim, arroz, cenduras, pão) em uma pequena cozinha no hospital da prisão. Ela ainda não tinha participado de um curso mas passou uma semana em um curso de Vipassana na capital, aprendendo a cozinhar a comida vegetariana que seria apropriada.

Tradicionalmente as pessoas da Mongólia são pastores e caçadores. Por causa disso e do clima excessivamente frio existe pouca lavoura, e conseqüentemente quase nenhuma fruta e pouquíssimas verduras. Por séculos a população tem sobrevivido da carne e produtos lácteos. De início, diversas alunas queixaram-se de estar "doentes" pela falta de carne, mas após alguns dias isto deixou de ser um problema.

O curso terminou com um evento ao qual compareceram representantes do Departamento de Justiça, alunas antigas, funcionários da diretoria do presídio e por todas as prisioneiras de penas mais longas.

As mulheres da Mongólia orgulham-se de serem estóicas, contudo na cerimônia de conclusão havia lágrimas envergonhadas de alegria nos olhos de oficiais do governo bem como da equipe de funcionários do presídio e de muitas das alunas de Vipassana. Muitas alunas também manifestaram seu pesar e assumiram a responsabilidade pelos crimes cometidos, erros feitos, raiva e ressentimento de que tinham sofrido com isso, algumas por muitos anos. Também manifestaram gratidão e esperança para o futuro.

O superintendente do presídio assegurou-as de que lhes seria dada a possibilidade de meditar pelo menos uma vez por dia.

O Departamento de Justiça tem enviado representantes de quatro presídios da Mongólia para homens para participarem de Cursos de Vipassana, e gostaria de realizar cursos em cada uma dessas instituições o mais cedo possível.

### Palavras dos participantes do curso na Mongólia:

*"Eu estava confusa e extremamente infeliz por estar aqui. estou sempre dizendo a todos que eu não cometi o crime de que me acusam. Agora eu sei porque eu estou aqui - para aprender e praticar Vipassana."*

*"É duro estar aqui, muito duro. Mas eu tenho esperança, pela primeira vez."*

*"Eu tenho entrado e saído desta prisão desde minha adolescência. Eu sei que eu tenho dado aos agentes penitenciários e aos oficiais muito trabalho, e eu sei que por isso eu tenho uma má reputação aqui. Eu peço desculpas por todos os problemas que causei. Agora as prisioneiras e os guardas verão a mudança em meu comportamento. Assim vocês saberão que isso é verdadeiro."*

*"Minha mente estava sempre pesada; Eu estava doente de preocupação com meus filhos. Agora eu posso incentivá-los a fazer um curso de Vipassana em Ulaanbaatar. Eu também posso amá-los sem ser vencida pela preocupação e tristeza."*

*"Eu tenho estado tão deprimida e raivosa aqui por anos. Eu só conseguia pensar em acusar, sem parar, as pessoas que fizeram com que eu estivesse aqui. Eu agora assumo a responsabilidade pelo erro que eu cometi. Eu cometi um erro. É por isso que eu estou aqui. Agora eu tentarei usar o tempo restante que eu tenho na prisão para me aprimorar."*

*"Ninguém em minha vida jamais foi tão amável e paciente como vocês quatro (servidores, intérprete e o professor de Dhamma)."*

## O que é Vipassana?

Vipassana significa ver as coisas como realmente são. É uma técnica de autopurificação através da auto-observação.

## Quais são os benefícios desta técnica de meditação?

O praticante de Vipassana adquire uma visão adequada e o desapego de que precisa para se libertar de condicionamentos mentais prejudiciais, tais como a cobiça, a ira e o medo. Quando estas se enfraquecem e depois são eliminadas, as qualidades benéficas latentes (amor, compaixão, alegria, equanimidade) começam a emergir e a se desenvolver.

Isso permite que o praticante encare as tensões e os problemas da vida diária de forma mais tranqüila e equilibrada. É uma arte de viver que permite erradicar o sofrimento e contribuir positivamente para a sociedade.

## Como aprender esta técnica?

Para aprender a praticar Vipassana é necessário um retiro completo de dez dias em silêncio, durante o qual os alunos aprendem primeiro a desenvolver uma concentração superior ao habitual na vida cotidiana e, a seguir, utilizam esta concentração apurada para examinar sua própria natureza física e mental.

## Quais os requisitos para se assistir a um curso de Vipassana?

O aluno deve se comprometer a permanecer no local do curso durante os dez dias de sua duração e cumprir o horário e o código de disciplina estabelecidos.

## Pessoas de qualquer religião ou crença podem participar desse curso?

Embora Vipassana tenha sido desenvolvida como técnica por Gótama, o Buda, sua prática não é limitada aos budistas e não há, de forma alguma, nada parecido com uma conversão religiosa. A técnica funciona com base simplesmente no fato de que todos os seres humanos compartilham os mesmos problemas e que uma técnica para erradicar tais problemas terá uma aplicação universal.

## Como é financiado o curso?

Os cursos são sustentados por antigos alunos que já foram beneficiados pela prática e, desejando compartilhar esses benefícios com os demais, fazem uma doação de acordo com sua vontade e seus meios. Quem faz um curso pela primeira vez pode dar sua doação no final do curso. Essas doações são a única fonte para financiar os cursos. Desta forma, a difusão da Vipassana se realiza com absoluta pureza.

## Quando e onde é o curso?

Os próximos cursos de Vipassana no Brasil em 2007 estão programados para:

3 a 14 de outubro \*

15 a 26 de outubro (Planalto Central - Brasília)

29 de outubro a 9 de novembro (Campina Grande, PB)

19 a 30 de novembro (São Roque, SP)

12 a 23 de dezembro \*

27 de dezembro a 7 de janeiro de 2008 \*

\* Local:

Centro de Meditação Vipassana - *Dhamma Santi* - Miguel Pereira, RJ, quando não indicado.

Os interessados em participar nos próximos cursos podem entrar em contato com:

Centro de Meditação Vipassana - Dhamma Santi  
(Miguel Pereira, RJ): [info@santi.dhamma.org](mailto:info@santi.dhamma.org)  
Tel/Fax: (21) 2557-0173 ou 2221-4985

Planalto Central (Brasília): [info@brasilia.br.dhamma.org](mailto:info@brasilia.br.dhamma.org)  
Tel: (62) 9628-7788 (celular)

Nordeste (Campina Grande, PB):  
[info@nordeste.br.dhamma.org](mailto:info@nordeste.br.dhamma.org)  
Tel: (84) 3641-1608 e (84) 9133-2757 (celular)

São Paulo (São Roque, SP):  
[info@sao-paulo.br.dhamma.org](mailto:info@sao-paulo.br.dhamma.org)  
Tel: (11) 8399-2837 e (11) 8193-0597 (celulares)

*Que esta informação contribua  
para que mais pessoas alcancem a iluminação!*

*Que todos se libertem  
das contaminações e da infelicidade!*

*Que todos desfrutem da verdadeira paz,  
uma paz real, uma verdadeira harmonia!*

*Que todos os seres sejam felizes!*