



# Meditação *Vipassana*

## Boletim Informativo ano 2002

---

*Vipassana significa “ver as coisas tal qual são na realidade” e é um método prático de autotransformação baseado na observação objetiva de nossa própria mente e corpo no nível das sensações corporais.*

Vipassana é considerada a meditação essencial ensinada por Buda, embora seja ensinada de maneira não sectária, sendo uma técnica não religiosa que pode ser praticada por pessoas de qualquer cultura, raça, religião, nacionalidade ou orientação sexual. Vipassana é ministrada em cursos de dez dias em que os alunos permanecem no local onde se realiza o curso sem ter contato com o mundo exterior. Eles se abstêm de ler e escrever e seguem uma programação rigorosa que inclui aproximadamente dez horas de meditação diária e instruções, inclusive com diversos descansos ao longo do dia e uma palestra todas as noites. Os alunos permanecem em silêncio pelo período dos nove primeiros dias do curso, embora possam falar com os professores e organizadores.

Atualmente existem cerca de 75 Centros de Meditação Vipassana no mundo todo, nos Estados Unidos, Canadá, Bélgica, Itália, Grã-Bretanha, França, Suíça, Espanha, Austrália, Nova Zelândia, Japão, Taiwan, Índia, Nepal, Sri Lanka, Mianmar, Tailândia e Camboja, no Brasil, no México e na Venezuela.

Não se cobra nada pelos cursos de Vipassana. Todos os gastos são cobertos graças às doações daqueles que completaram e se beneficiaram de um curso. Professores e organizadores não recebem qualquer remuneração por seu serviço.

### Programa de Vipassana nas Penitenciárias dos EUA, Europa e Ásia

Em 1975 realizou-se um curso para 120 detentos na Prisão Central de Segurança Máxima em Jaipur, a primeira experiência destas características na história penal da Índia. Posteriormente, outros cursos foram ministrados para detentos condenados à prisão perpétua, oficiais da polícia e agentes penitenciários.

Em 1993 um programa de cursos de dez dias foi introduzido no Centro Penitenciário de Tihar, em Nova Delhi, Índia, uma das maiores prisões da Ásia, com mais de 10.000 detentos. Em 1994, ao término do curso ministrado para aproximadamente 1.000 detentos, estabeleceu-se um Centro de Meditação Vipassana permanente no interior da mesma prisão. Desde então, dois cursos de Vipassana são oferecidos mensalmente na prisão de Tihar e regularmente em mais de 15 prisões da Índia. Em 1997 foram realizados 75 cursos de Vipassana em presídios indianos. Atualmente existem dois Centros permanentes estabelecidos no interior de prisões indianas, com programas de Meditação Vipassana: Tihar em Nova Delhi e a prisão de Nasik em Maharashtra.

Em novembro de 1998 o primeiro curso de dez dias foi ministrado para oito detentos na prisão de segurança média em Lancaster, na Grã-Bretanha.

Desde novembro de 1997 vêm sendo oferecidos cursos regulares de Vipassana na prisão de segurança mínima Instituição de Reabilitação Norte de King County (NRF), no estado de Washington, nos Estados Unidos, tanto para homens quanto para mulheres. A Superintendente Administrativa da NRF, Lucia Meijer, o Subdiretor Superintendente, Dave Murphy, assim como os agentes penitenciários, têm feito cursos de Vipassana e estão qualificados para responder a perguntas de como se devem realizar cursos de Vipassana em centros penitenciários americanos pelo telefone (206) 296-6826 ou pelo e-mail: dave.murphy@metrokc.gov

A prisão de média segurança de São Francisco, 03, San Bruno, Califórnia, realizou seu primeiro curso de Vipassana em fevereiro de 2001. O Delegado Michael Hennesey planejou um segundo curso para 2002.

Em janeiro de 2002 o primeiro curso de Vipassana para 20 detentos-alunos foi realizado em uma prisão de segurança máxima dos EUA, na Prisão de Donaldson em Bessemer, Alabama. Os 20 detentos-alunos completaram o curso, inclusive dois detentos-alunos que eram Imãs e outro que era pastor de Gospel. As prisões dos Estados de Vermont, Texas e Novo México têm demonstrado seu interesse em introduzir Vipassana, assim como Centros de Boston e Ludlow, Massachussets.

## Resultado da Pesquisa sobre os Efeitos da Meditação Vipassana nas Prisões

Pesquisas realizadas na Academia Internacional de Mumbai, na Índia, revelaram que a Meditação Vipassana melhora o controle emocional dos detentos-alunos, resultando na redução dos sentimentos de raiva, tensão, hostilidade, vingança e impotência. Dependência das drogas, neurose e sintomas psicopatológicos também diminuíram (Chandiramani, Verna, Dhar & Agarwal, 1995; Kumar, 1995; Vora, 1995). Além disso, detentos-alunos praticantes de Meditação Vipassana demonstraram um maior interesse no trabalho, na participação em outros programas de reabilitação, em evitar quebrar o regulamento da prisão e em cooperar com os agentes penitenciários e autoridades carcerárias (Vora, 1995). Uma pesquisa realizada no NRF, ao longo de dois anos, demonstrou que houve 53% menos de reincidência entre os detentos-alunos que completaram um curso de Vipassana. Uma maior porcentagem de mulheres detentas-alunos de Vipassana (57%) não tem retornado ao Sistema Penitenciário de King. Um estudo realizado pelos Institutos Nacionais de Saúde em conjunto com a Universidade de Washington será publicado em junho de 2002, para determinar quão efetiva seria a Meditação Vipassana na redução da dependência às drogas e ao álcool e da reincidência.

Para mais informação sobre cursos em prisões, consultar os sites:  
[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) e [www.prison.dhamma.org](http://www.prison.dhamma.org)

Para mais informação sobre a Meditação Vipassana visite:  
[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) ou [www.portuguese.dhamma.org](http://www.portuguese.dhamma.org)

ou escreva para Associação Vipassana Brasil.  
[info@br.dhamma.org](mailto:info@br.dhamma.org)