

Directrices para realizar Cursos de Meditación Vipassana en Prisiones

La técnica de Vipassana es una manera sencilla y rápida de conseguir verdadera paz mental. Lleva a la erradicación de las negatividades mentales, responsables del sufrimiento humano. La práctica no sectaria de Vipassana puede producir una gran transformación en actitudes y comportamiento. Aquellos que la practican eliminan, poco a poco, las causas profundas de su sufrimiento para comenzar a llevar vidas felices, sanas y productivas.

Experiencias en Prisiones

Un impresionante ejemplo de esta transformación son los numerosos cursos de Vipassana que son impartidos continuamente en prisiones de Asia. En 1993 un programa de cursos de diez días fue introducido en una de las prisiones más grandes del mundo, Prisión de Tihar, New Delhi. Al finalizar un curso para aproximadamente 1.000 presos, un centro permanente de Vipassana se estableció en la prisión. Como consecuencia de la posterior experiencia de este programa el gobierno de la India recomienda a todas sus prisiones implementar un programa de cursos de Vipassana.

Estos hechos fueron la culminación de experimentos iniciados en 1975. En ese año Mr. S.N. Goenka impartió un curso de Vipassana para 120 presos en la Prisión Central de Jaipur, el primer ensayo de estas características en la historia penal India. Subsecuentes cursos fueron impartidos para presos con cadena perpetua, oficiales de policía y funcionarios de prisión. Estos cursos fueron objeto de investigación a través de estudios sociológicos por el Departamento de Educación de Gujarat y de la Universidad de Rajastán. Los resultados de los mismos indicaron claros cambios positivos en la actitud y comportamiento de los presos, demostrando que la Vipassana permite a los criminales convertirse en miembros de la sociedad sanos, y productivos.

Recientemente, autoridades Taiwanesas llevaron la meditación Vipassana a un centro de rehabilitación para 182 criminales con drogodependencias. En los Estados Unidos Vipassana está siendo introducida a funcionarios de justicia y penitenciarios en California, Washington (Seattle) y Massachussets. Una prisión de Washington ha establecido un programa de cursos de Vipassana impartidos cuatro veces al año dentro de la misma.

Cómo se Enseña Vipassana

Para aprender la meditación Vipassana es necesario tomar un curso en internado de diez días bajo la guía de un profesor calificado. Los estudiantes siguen un horario absorbente que incluye aproximadamente diez horas de meditación sentados, con

numerosos descansos repartidos a lo largo del día. También mantienen silencio, sin comunicarse unos con otros.

Hay tres pasos en el aprendizaje. En el primero, los estudiantes se abstienen de las acciones que puedan dañar a otros. Toman cinco preceptos morales: abstenerse de matar cualquier criatura, de robar, de mentir, de toda actividad sexual y de tomar intoxicantes. Estos preceptos, junto con la observación del silencio, permiten a la mente calmarse lo suficiente para emprender el trabajo de auto-observación.

En el segundo paso, los estudiantes desarrollan una mente más estable y concentrada al enfocar la atención en la respiración natural.

El tercer paso es desarrollar la visión cabal al comprender el vínculo directo entre mente y materia a través de la observación de las sensaciones corporales. Al desarrollar una mente equilibrada y aprender a no reaccionar a estas sensaciones se eliminan gradualmente las negatividades mentales. Esta experiencia directa tiene un profundo, purificador efecto en la mente.

Preparación Pre-Curso

Antes de celebrar un curso en prisión, un profesional veterano de la misma, así como tantos otros como sea posible deben tomar un curso en un centro de Meditación Vipassana. Este es un prerrequisito esencial. Esto permitirá a los funcionarios comprender mejor, gracias a la experiencia directa, el valor y relevancia de la meditación Vipassana en su particular centro penitenciario. Al haber participado en un curso, se entenderá mejor cómo implementarlo dentro de las propias instalaciones penitenciarias.

Instalaciones Necesarias para la Meditación

Un área separada dentro de las instalaciones penitenciarias debe ser seleccionada para el curso de Vipassana.

Los requisitos básicos son:

1. Una habitación, tranquila y separada de los otros internos no participantes, para meditaciones de grupo de todos los participantes y servidores del curso.
2. Dormitorios y/o celdas con baños y lavabos adecuados para los participantes, separados de los internos no participantes en el curso.
3. Una habitación con baño y lavabo separada para el profesor que imparte el curso.
4. Dormitorios, baños y lavabos adecuados para los servidores del curso.
5. Comedores separados del resto de los internos.
6. Suficiente área de paseo segregada del resto de los internos.
7. Después del curso debe haber un lugar destinado para que los estudiantes mediten dos horas al día y así puedan continuar practicando. La continuidad

de la práctica es importante para mantener e incrementar los beneficios de esta técnica.

8. Debe haber cursos separados para hombres y mujeres.
9. Los funcionarios de la prisión que hayan previamente realizado un curso deben ser asignados para servir el curso siempre que sea posible.

Cada centro penitenciario está dispuesto de manera diferente, así que las modificaciones se harán de acuerdo a los casos individuales.

Seguridad

1. La seguridad en una prisión es de máxima importancia. Los servidores del curso y los participantes deben cumplir con todos los requisitos de seguridad.
2. Durante el curso todos los participantes están bajo la supervisión del profesor y dentro de los límites de seguridad del centro penitenciario.
3. Los presos que realicen el curso no tendrán ningún contacto con el resto de presos fuera del recinto del mismo, ni con otros funcionarios que no participen u otros visitantes.
4. Los presos deben estar libres para participar en el programa desde las 4 de la mañana a las 9:30 de la noche. Después de esta hora pueden ser encerrados de nuevo pero aún así deben tener acceso a los servidores del curso por si surge alguna necesidad durante la noche.
5. Tiene que haber contacto frecuente entre los profesores del curso, funcionarios de prisión y los servidores del curso para resolver problemas y asegurar el buen funcionamiento del curso.

Comida

1. Se servirá comida vegetariana sana y simple.
2. Los profesores y servidores del curso tendrán la misma comida que los presos.

Requisitos Médicos

1. Personal sanitario tiene que estar disponible en caso de surgir un problema médico durante el curso. Los problemas médicos deben ser resueltos en el recinto del curso siempre que sea posible, con el mínimo contacto con los que no participen del curso.
2. La mayoría de los medicamentos no impiden la participación en el curso. Sin embargo, algunos medicamentos con propiedades psicoactivas no son compatibles con la meditación intensa, así que estos casos deben ser

revisados cuidadosamente por miembros de Vipassana antes del inicio del curso.

Disciplina de los Participantes

1. Todos los participantes tienen que estar de acuerdo en seguir el Código de Disciplina durante el curso.
2. Los participantes renunciarán a cualquier contacto con el mundo exterior durante el curso, incluidas visitas, llamadas telefónicas, correo, área de recreo (excepto objetos de higiene requeridos) y material de lectura.
3. El Código de Disciplina incluye abstenerse de: matar cualquier criatura viviente, robar, mentir, cualquier actividad sexual e intoxicantes, incluida la abstinencia de tabaco.
4. Los internos deben dejar de lado cualquier rito o ritual y otras técnicas de meditación durante el curso.
5. Durante los nueve primeros días habrá completo silencio entre los participantes del curso; no se comunicarán verbalmente, ni con notas ni con gestos. Los participantes pueden hablar con el profesor para guía en cualquier momento y con los organizadores en caso de necesidad material.

Selección de Internos

1. Como preparación pre-curso es útil llevar a cabo una serie de clases informales para revisar los diferentes aspectos del curso y dar tiempo para que se puedan hacer preguntas al personal de Vipassana. Estos encuentros también ayudan a crear armonía y confianza entre personal y presos, así como el inicio de una relación de trabajo. Hay videos de Vipassana disponibles y pueden ser presentados a los presos seguidos de una sesión de preguntas y respuestas. Se distribuirá información básica por escrito, incluido el Código de Disciplina y El Arte de Vivir.
2. Los profesores asistentes y las autoridades de la prisión llevarán a cabo una selección de participantes después de las charlas de introducción a través de un proceso de inscripción. Cada participante rellenará una solicitud de inscripción y una hoja de datos del estudiante.
3. Es esencial que la participación en el curso sea completamente voluntaria. Es importante que no haya beneficios secundarios por haber participado (tales como reducción de sentencia, visitas, etc.) u otros incentivos como menos trabajo, más espacio, etc. Esto asegurará que la motivación de los participantes sea puramente la de beneficiarse de esta técnica.
4. Las solicitudes deben ser cuidadosamente revisadas, después de lo cual el personal de Vipassana entrevistará a cada participante para considerar adecuación y disposición para llevar a cabo el curso.

5. El personal de la prisión se asegurará que cada participante esté libre para asistir al curso completo y no sea requerido para audiencias, visitas, consultas médicas, etc.
6. Después de realizados los pasos mencionados arriba se preparará una lista definitiva de participantes con los siguientes datos: nombre, edad, educación, profesión y duración de la sentencia. Esta información debe ser elaborada por el personal de la prisión, que debe dar una copia al profesor antes del curso.

Información Adicional

Para más información sobre cursos en prisiones se puede consultar la web de Vipassana: www.spanish.dhamma.org y www.prison.dhamma.org

Dos videos documentales están disponibles (ambos tienen la versión subtitulada en castellano). “*Tiempo de espera, tiempo de Vipassana*” muestra el reto y los resultados de introducir Vipassana en una gran prisión india. “*Cambiando desde el Interior*” documenta un curso de Vipassana para mujeres en NRF en Seattle.

Estos cursos se enseñan bajo la dirección de S.N.Goenka en la tradición de Sayagi U Ba Khin.