

HOJA INFORMATIVA

Meditación Vipassana

Vipassana significa “*ver las cosas tal y como son en realidad*”, es un método práctico de auto transformación basado en la observación objetiva de nuestra propia mente y cuerpo a nivel de las sensaciones corporales.

Vipassana es considerada la meditación esencial enseñada por el Buda, sin embargo se enseña de manera no sectaria, técnica no religiosa que puede ser practicada por gente de cualquier cultura, raza, religión, nacionalidad u orientación sexual. La Meditación Vipassana se enseña en cursos de diez días durante los cuales los estudiantes permanecen en el lugar donde se imparte el curso sin tener contacto con el mundo exterior. Se abstienen de leer y escribir y siguen un programa riguroso que incluye aproximadamente diez horas de meditación diaria e instrucciones, con abundantes descansos a lo largo del día y un discurso cada tarde. Los estudiantes mantienen silencio durante los nueve primeros días del curso, aunque pueden hablar con los profesores y organizadores.

Actualmente hay 75 centros de meditación Vipassana en el mundo, en USA, Canadá, Bélgica, Italia, Inglaterra, Francia, Suiza, España, Australia, Nueva Zelanda, Japón, Taiwán, India, Nepal, Sri Lanka, Myanmar, Tailandia y Camboya, México, Venezuela, Perú, Brasil.

No se cobra nada por los cursos de Vipassana. Todos los gastos se cubren gracias a las donaciones de aquellos que han completado y se han beneficiado de un curso. Profesores y organizadores no reciben remuneración alguna por su servicio.

Programa de Vipassana en Centros Penitenciarios de USA, Europa y Asia

En 1975 se celebró un curso para 120 presos en la Prisión Central de máxima seguridad en Jaipur, el primer experimento de estas características en la historia penal de la India. Posteriores cursos fueron impartidos para convictos de cadena perpetua, funcionarios de policía senior y funcionarios de prisiones.

En 1993 un programa de cursos de diez días fue introducido en el Centro Penitenciario de Tihar, Deli, India, una de las mayores prisiones de Asia, que alberga aproximadamente 10.000 internos. Al finalizar el curso para aproximadamente 1.000 internos, se estableció un centro de Vipassana permanente en el interior de la misma prisión en 1994. Desde entonces, dos cursos mensuales de Vipassana se han organizado en la prisión de Tihar y regularmente en más de 15 prisiones de India. En 1997 se celebraron 75 cursos de Vipassana en cárceles indias. Actualmente hay dos centros permanentes establecidos en el interior de prisiones indias, con programas continuados de meditación Vipassana: Tihar en Deli y la prisión de Nasik en Maharastra.

En noviembre de 1998 el primer curso de diez días fue celebrado para 8 residentes en la Prisión de seguridad media en Lancaster, Inglaterra.

Desde noviembre de 1997 se celebran cursos regulares de Vipassana en la prisión de mínima seguridad Centro de Rehabilitación del Norte (North Rehabilitation Facility: NRF) del Sistema Penitenciario de King, tanto para hombres como para mujeres. La Superintendente Administradora de NRF Lucía Meijer, el Subdirector Superintendente Dave Murphy, así como personal de tratamiento y correccional, han tomado cursos de Vipassana y están calificados para responder preguntas de cómo realizar cursos de Vipassana en centros penitenciarios llamando al (206) 296-6826 o por e-mail: dave.murphy@metrokc.gov.

La prisión de media seguridad de San Francisco N° 3 en San Bruno, California, celebró su primer curso de Vipassana en febrero 2001. El Sherif Michael Hennesey está planificando un segundo curso en el 2002.

En enero del 2002 el primer curso de Vipassana para 20 internos se celebró en una prisión de máxima seguridad de USA en la Prisión de Donaldson en Bessemer, Alabama. Los 20 completaron el curso, incluidos dos internos que eran Imams (líderes de la comunidad islámica) y uno que predicador del Evangelio. Las prisiones de los estados de Vermont, Texas y Nuevo México han expresado su interés en introducir Vipassana, así como Centros de Boston, y Ludlow, Massachussets.

Informes de Investigación de los Efectos de la Meditación Vipassana en las Prisiones

Investigaciones llevadas a cabo en el instituto "All India Institute" de India Bombay ha determinado que la meditación Vipassana mejora el control de las emociones de los residentes, resultando en una reducción de los sentimientos de rabia, tensión, hostilidad, venganza e impotencia. Adicción a las drogas, neurosis y síntomas psicopatológicos también disminuyen (Chandiramani, Verma, Dhar & Agarwal, 1995; Kumar, 1995; Vora, 1995). Además los internos que practican la meditación Vipassana muestran un aumento en el deseo de trabajar, de participar en otros programas de tratamiento de rehabilitación, de cumplir con las reglas de la prisión y de cooperar con las autoridades (Vora, 1995). Una investigación de dos años llevada a cabo en NRF indica que hay un 53% menos de reincidencia entre los internos que han completado un curso de Vipassana. Un aún mayor porcentaje de mujeres estudiantes de Vipassana (57%) no han vuelto al sistema penitenciario de King. Un estudio de dos años por los Institutos Nacionales de Salud llevado a cabo por la Universidad de Washington será publicado en Junio del 2002, para determinar cuán efectiva puede ser Vipassana en la reducción de la adicción a drogas y alcohol y la reincidencia.