

# Programa Mitra: uma prática de concentração para escolas

Publicado em [dezembro 2021](#) por [Boletín Vipassana](#)



A Associação Vipassana, há cerca de dois anos, vem trabalhando no desenvolvimento de um programa que tem por objetivo central levar para escolas a prática de concentração através da técnica Anapana; estabelecendo uma rotina diária junto à comunidade escolar, destinada a estudantes maiores de 10 anos.

Para isso, foi constituído o Comitê do Mitra, formado por alunos antigos com perfil para servir no processo de aprimoramento do desenho organizacional do programa, para sua implantação no Brasil.

Este comitê, que realiza reuniões semanais sob a orientação de uma professora Acharya, ofereceu apresentações do programa para alunos antigos e encontros para a formação de anfitriões (atualmente exclusivamente de forma virtual) e busca permanentemente a manutenção do diálogo com outros professores de Vipassana (integrando ao processo as orientações por eles fornecidas). Além disso, o comitê estabeleceu diálogos muito frutíferos com diversas instituições públicas e civis, e ofereceu sessões introdutórias do Mitra, de forma piloto, para diversas escolas brasileiras.

Atualmente, o comitê dedica-se à construção de uma nova página Web e atualização do conteúdo que será disponibilizado em seu site.

Baseado nas primeiras experiências, o Comitê do Mitra tem executado os ajustes que se mostraram necessários para o bom andamento do trabalho, revisando e renovando as dinâmicas de implantação do programa e acompanhamento das escolas. Com o formato adotado atualmente, foi realizada a primeira Sessão Introdutória do Mitra em setembro de 2021, presencialmente, em uma Escola Pública Rural localizada no município de Otacílio Costa, em Santa Catarina, para os estudantes do Ensino Fundamental II, com a intermediação de dois Anfitriões do Mitra. Uma equipe de professores da escola tem conduzido a prática, realizando duas sessões de 10 minutos diariamente, utilizando o material disponibilizado, com o acompanhamento e suporte do Comitê do Mitra.

Para se tornar anfitriã/ão, os alunos antigos devem passar por uma formação junto ao Comitê do Mitra, além de um período de experiências práticas e atender aos seguintes requisitos:

- 1) Ter sentado, pelo menos, dois cursos de 10 dias;
- 2) Ter servido, pelo menos, um curso de 10 dias;
- 3) Estar tentando manter a Sila e a prática diária;
- 4) Não estar praticando outras técnicas de meditação.

Havendo interesse em se aproximar do Programa Mitra, faça contato:  
[brasilmitra@gmail.com](mailto:brasilmitra@gmail.com)