

MITRA - Mente em Treinamento para uma Consciência Correta

Publicado em [novembro 2020](#) por [Boletín Vipassana](#)



MITRA, que também significa amigo/a em hindi, é uma atividade iniciada conjuntamente entre o Vipassana Research Institute (VRI) e o Governo do Estado de Maharashtra, Índia, para ensinar e fomentar a prática de Anapana aos estudantes nas Escolas, que começou em 2012.

O treinamento MITRA, na Índia, consiste principalmente em uma introdução de 70 minutos de Anapana desenhada sob a supervisão de Goenkaji. Ela contém uma palestra introdutória inicial, duas sessões de prática e uma fala de fechamento.

A Consciência Correta, que é a essência de MITRA, é a consciência da respiração natural. Os participantes aprendem a observar a respiração que entra e a respiração que sai, focando a sua atenção na entrada das suas narinas. Simplesmente, observam as suas respirações naturais, sem tentar mudar ou corrigir o fluxo da respiração. Dessa maneira, experimentam os primeiros passos da autoconsciência.

Essa técnica de observação da respiração é conhecida como Anapana, onde “ana” significa respiração que entra e “apana” significa respiração que sai.

O momento ideal para dar os primeiros passos nesse treinamento mental é na infância, a partir dos 8 anos as crianças podem aprender com facilidade a técnica de Meditação Anapana.

Anapana é o primeiro passo na prática da Meditação Vipassana. Trata-se de observar a respiração normal e natural, como entra e como sai. É uma técnica simples que ajuda a desenvolver o poder de concentração da mente. É fácil de aprender, objetiva e científica. A respiração é o objeto ideal de meditação, porque sempre está disponível e observá-la é uma prática completamente não

sectária. Anapana é muito diferente de outras técnicas que se baseiam em regular a respiração de maneira artificial. Não há ritos ou rituais na prática de Anapana e nem na forma de apresentá-la. Apresenta-se em um formato não sectário e, por isso, é ideal para ser ensinada a crianças em Escolas no mundo inteiro.

Esse enfoque vem do Buda, que redescobriu e ensinou essa técnica, aproximadamente, 2.600 anos atrás. O Buda jamais ensinou uma religião sectária, ensinou o Dhamma - o caminho da libertação - que é universal. Seguindo essa tradição, essa técnica se apresenta com um foco completamente não sectário. Por isso, atrai profundamente pessoas de todas as origens, de todas as religiões ou de nenhuma religião, de todas as partes do mundo.

MITRA proporciona uma Educação que conduz à libertação de várias barreiras mentais como a ansiedade, a raiva, o ódio, a falta de concentração, dúvidas, a preguiça, a cobiça, a inquietação etc.



Com a sua prática regular, as crianças em idade escolar podem conseguir uma maior concentração, memória, confiança em si mesmos, produtividade e eficiência, e também podem experimentar boa vontade em relação aos outros.

ÍNDIA



O Governo de Maharashtra começou a enviar Professores de suas Escolas para cursos de Vipassana de 10 dias e para treinamentos MITRA. Aproximadamente, 3.000 Professores completaram o curso e a capacitação, em Junho 2012. Esses Professores já capacitados começaram a dar a capacitação em MITRA aos seus colegas e logo todos começaram a ensinar Anapana aos estudantes do 5º ano nas Escolas.

Aqui, o papel dos Professores das Escolas era reproduzir o áudio de 70 minutos nas Escolas e realizar uma prática regular de Anapana de 10 minutos no começo e no final do dia letivo, utilizando instruções de áudio.

Aqueles que levaram adiante o programa na Índia falaram com Goenkaji considerando a quantidade de Escolas e estudantes aos quais queriam alcançar, assim como a falta de iniciativa dos Professores para participar dos cursos de 10 dias de Vipassana, foi assim que mudaram as pautas de MITRA e foi decidido que inclusive se o Professor da Escola não participou de um curso de 10 dias, ele pode participar da capacitação MITRA e começar a implementar o projeto nas Escolas.

Goenkaji aprovou a ideia, mas também sugeriu que seria melhor se os Professores de Escola fizessem pelo menos um curso de Vipassana, ainda que não deveria ser obrigatório. É por isso que o programa foi mantido disponível gratuitamente no site do VRI, para que qualquer um possa usá-lo, sem nenhuma permissão prévia, igual o Mini Anapana.

Também foi desenvolvido o aplicativo MITRA, para que qualquer Professor de Escola, em qualquer canto de Maharashtra possa implementá-lo.

Isso ajudou a aumentar o programa e a alcançar muito mais estudantes, atingindo seu objetivo. Inclusive, permitiu que se chegasse a lugares muito remotos de Maharashtra que sem o programa seria muito difícil de ter acesso.

Goenkaji estava muito feliz por saber que tantas crianças estavam experimentando o Dhamma!

Atualmente, estão dando a formação MITRA aos Professores das Escolas mesmo que não tenham feito um curso de Vipassana, mas seguem os incentivando a fazer um curso de 10 dias.

Em Maharashtra existem 110.000 Escolas e já foi possível alcançar a maioria delas nos últimos 8 anos. Aproximadamente, 12.000 Professores de Escola fizeram um curso de Vipassana de 10 dias. Segundo uma pesquisa recente, os

estudantes estão fazendo Anapana regularmente em 9.818 Escolas uma ou duas vezes por dia, com a ajuda de instruções de áudio, significando no alcance a 2.612.750 alunos.

REINO UNIDO



O Programa MITRA é oferecido no Reino Unido sob a direção do Vipassana Trust local, que oferece cursos de 10 dias de Meditação Vipassana para adultos e cursos de 1 ou 2 dias de Meditação Anapana para crianças a partir dos 7 anos.

O material está disponível para Professores autorizados de cursos para crianças (CCT) ou para qualquer Professor de Escola que tenha completado com êxito pelo menos um curso de 10 dias de Vipassana como ensinou S. N. Goenka e que cumpra os requisitos para servir. Esses requisitos são: não ter praticado nenhuma outra técnica de meditação desde o seu último curso de Vipassana, estar mantendo a prática diária de meditação e estar tentando seriamente observar os 5 preceitos na sua vida diária.

ESPAÑA

O programa MITRA começou na Espanha antes de 2018 em Girona e Palamós com, aproximadamente, 25 crianças em cada Escola. Em Outubro de 2019 o programa foi instaurado em Algeciras, Andaluzia, em uma Escola Pública de ensino profissionalizante, CEIP Campo de Gibraltar. O programa começou para uma sala dessa Escola e foi aumentando até chegar em 5 salas de 25 crianças cada uma, até a interrupção das aulas por causa da pandemia. Esse instituto se caracteriza pela diversidade cultural dos estudantes, por ter alunos da Espanha e do Marrocos.

A prática de Anapana é realizada para os jovens de 8 a 18 anos. A sessão introdutória tem a duração de uma hora, aproximadamente, com instruções gravadas e traduzidas que são ouvidas tanto pelos estudantes como pelos tutores, depois dessa introdução eles podem escutar os áudios de 10 minutos todos os dias. Os grupos são de 25 alunos, no máximo. Os tutores dos grupos seguem o resto do ciclo escolar com a prática diária, durante alguns minutos no começo e no final das aulas com o apoio de um áudio. É mantido um contato periódico com a Escola como acompanhamento.