



Trazer Paz

Sherry Weinstein

"Muitas das mulheres nesta instituição prisional sofreram abusos ao longo da vida. Têm histórias pessoais dolorosas, mas reconhecem ter algo de especial dentro delas," refere Linda Fox-Novak a propósito das mulheres detidas no Estabelecimento Correccional de Montgomery County (MCCF) em Clarksburg, Maryland.

Linda é voluntária do Programa de Educação para a Paz (PEP), uma série de workshops interativos baseados em excertos de discursos internacionais de Prem Rawat, um homem que tem vindo a falar de paz pessoal como a base para a paz mundial há já quatro décadas, tendo-lhe sido atribuído diversas vezes o título de embaixador da paz. Estes workshops, criados pela Fundação Prem Rawat (TPRF), uma instituição de beneficência constituída sob o artigo 501(c)(3), são disponibilizados de forma gratuita.

Normalmente, os workshops multimédia do PEP, que consistem em 10 temas que ex-

ploram recursos interiores tais como paz pessoal, força interior, esperança e capacidade de escolha, duram 10 semanas, mas, no MCCF, as sessões são contínuas. Alguns reclusos estão lá durante três ou quatro meses; outros cumprem penas até dois anos.

Linda orienta o PEP há já dois anos no MCCF, onde se encontram 30 a 40 reclusas e 300 a 400 reclusos. Dado que as mulheres representam só 10% da população, inicialmente, não havia programa do PEP para elas. Os workshops do PEP para homens, em inglês e espanhol, tinham lugar em salas de aula.

O único espaço disponível para as mulheres era uma sala de conferências com um sistema de segurança triplo, utilizada por advogados, e com capacidade para 10 a 12 mulheres, embora já tendo acomodado até 16, quando necessário.

Expressões

“Estas aulas significam muito para mim. Aprendi muito sobre mim própria. A paz dentro de nós constitui um grande valor que todos deviam conhecer. Aprendi a ser feliz, pois é isso que quero de alma, coração e mente.”

—Kadija T.

“Aprendi muitas coisas num curto espaço de tempo, tal como a olhar para o meu ser interior. Tenho muito mais paciência e auto controlo. Aprendi a não me zangar tão rapidamente como costumava.”

—Crystal L.

Depois de passarem por duas áreas de segurança com sistema de fecho triplo, as mulheres chegam à sala de conferências que funciona como sala de aulas. Depende do arbítrio do guarda abrir ou não as portas e deixar passar as pessoas.

Depois de passar por cada uma das áreas de segurança, diz Linda, “Fazemos uma ou duas respirações para desanuviar – inspiramos e expiramos duas vezes antes de entrar na sala – e eu digo às mulheres para se libertarem de tudo o que é negativo nas suas vidas. Tempo para a clareza.”

Para muitas das mulheres que participaram nestes workshops nos últimos dois anos, é como se outra porta se abrisse nas suas vidas.

Desafios Próprios das Mulheres

“As mulheres têm as suas próprias necessidades e desafios,” diz Linda, quando narra a história dos seus primeiros meses com elas. Tendo recebido informação prévia por parte de Chris Taney, outro voluntário que tem orientado a classe do PEP para homens no MCCF nos últimos três anos, Linda não estava preparada para a quantidade de tagarelice das mulheres no início de cada aula. Ao contrário das aulas dos homens, tornou-se evidente para ela que as mulheres precisavam de alguns minutos para conversarem umas com as outras ou perguntarem a alguém como estava, e isso foi um ajuste natural.

O relacionamento com os guardas e restante equipa no MCCF também evoluiu naturalmente. “Existe uma relação de trabalho maravilhosa com todos, um verdadeiro esforço de equipa,” diz ela. “É como se fizéssemos parte da estrutura da instituição.”

Os funcionários da instituição repararam nos resultados do PEP e a anterior diretora-adjunta do MCCF, Suzy Malagari, convidou o voluntário do PEP, Chris Taney, para chegar a mais pessoas na prisão, através do programa Escolhas para a Mudança.

Numa carta a Prem Rawat, Malagari escreveu: “O Programa de Educação para a Paz teve um impacto genuíno nos homens e nas mulheres da nossa instituição. Aqueles que fizeram um esforço para participar e ouvir beneficiaram daquilo que lhes proporcionou.

Depois de vermos o potencial do programa, eu e a minha equipa aumentámos significativamente o acesso dos voluntários à população de reclusos em geral. Há aqui muitos indivíduos, funcionários e reclusos, que ainda não reconheceram que têm certos dons e capacidades dentro deles próprios que podem canalizar em direções positivas. O seu esforço ajudou-nos a auxiliá-los a descobrir a força e os recursos que têm dentro deles.”

Outra pessoa que aprecia o programa é Monir Khanjani, LCSW-C, NBCCH, Terapeuta II dos Serviços de Saúde e Humanos,

“Gosto tanto da aula da Paz que me sinto triste quando acaba. Faço perguntas inquisitivas e sinto-me satisfeita depois de cada aula. Decidi que quero ser voluntária do PEP para o levar aos outros. Esta aula da Paz moldou-me numa pessoa pacífica e caridosa.”

— Meg C.

“Aprendi na aula do PEP que, para muitas pessoas, há 25.550 dias de vida. Penso que isto significa desfrutar da vida enquanto ainda estamos nesta Terra. Desde que aqui venho, encontrei paz. Ouço o meu coração em vez da minha mente. Esta aula é o único sítio onde consegui encontrar paz.”

— Tiffany B.

Serviços de Saúde Comportamental e Crise dos Serviços Complementares da Prisão (JAS). Ela disse: “No ano passado, a Linda convidou-me para ouvir Prem Rawat no Teatro Warner em Washington, D.C.. Eu tinha visto um vídeo da mensagem poderosa que Prem Rawat tem levado aos reclusos das prisões, pelo que estava entusiasmada com a oportunidade de o ouvir em pessoa.

“A sua mensagem de paz interior, independentemente das nossas condições exteriores, é maravilhosa e o seu adorável sentido de humor trouxe alegria à audiência. É encorajante e reconfortante saber que há no mundo pessoas tão boas, que são uma grande fonte de inspiração para termos paz interior e, eventualmente, paz no mundo para todos.”

Para Linda Fox-Novak, “divulgar esta mensagem é uma fonte de alegria constante. Testemunhei, vezes sem conta, a natureza transformadora do aumento da auto consciência,” diz ela. “Como repórter de tribunal aposentada, profissão que exerci durante 25 anos, estou familiarizada com o sistema judicial. Senti-me compelida a levar esta mensagem aos que precisavam dela.”

O envolvimento de Linda iniciou-se há dois anos, quando viu um vídeo de um funcionário da Prisão Estatal de Dominguez em San Antonio, Texas, que falava do efeito transformador das aulas do PEP. “Então pedi para o levarem para o MCCF,” disse ela. “Consegui relacionar-me com as

mulheres reclusas, porque eu própria tinha passado por situações difíceis na minha vida e tinha compreendido que a felicidade tinha de começar por dentro.”

Estou tão afeiçoada às mulheres da prisão. Apesar do sofrimento que vai e vem na vida delas, a mensagem de paz toca-as.”

Grata por estar viva.

O PEP também é disponibilizado em outras 8 instituições prisionais nos Estados Unidos, incluindo o Instituto Correccional Lowell para mulheres em Gainesville, Flórida.

Patricia D. Kromer, que lá é orientadora do PEP, descreve o primeiro programa na instituição. “As jovens, dos 18 aos 25 anos, estavam a marchar há horas à volta do recinto da prisão, como rotina de treino, e a equipa do PEP viu-as a aproximarem-se dos portões de entrada quando o nosso programa estava prestes a começar,” disse Kromer. “Como responsável pelo PEP, pensei que estivessem exaustas e não muito empenhadas no nosso workshop. Mas fomos agradavelmente surpreendidas ao ouvir uma das primeiras reflexões: ‘Daquilo que ouvi, entendi que se não estivesse viva, nem sequer teria o privilégio de me sentir tão cansada’.”

Kromer acrescenta que muitas das reflexões eram particularmente perspicazes e provaram que muitas daquelas jovens não só estavam atentas, mas também envolvidas e interativas ao longo dos temas apresentados nas aulas.

“A 2 de Abril de 2013, tivemos uma reunião com seis coordenadores-chave da instituição,” disse Kromer. “Começámos às 2 da tarde em ponto numa sala de conferências equipada com uma televisão de ecrã plano. Após breves introduções, mostrámos logo um vídeo do PEP.

Não houve necessidade de explicar ou fazer outra coisa que não fosse reunir os dados logísticos para dar início a um curso do PEP, que deveria começar na primeira quinta-feira de junho. Os guardas fizeram o seu trabalho e distribuíram memorandos ao

pessoal. Foi impressionante terem-nos aceite tão prontamente. Eles equacionaram a possibilidade de executarem o PEP simultaneamente em três locais diferentes, mas nós optámos por começar nesta instituição.

Estou muito grata por ter o privilégio de estar envolvida com uma equipa tão fantástica e por ter a oportunidade de partilhar isto com jovens ansiosas e desejosas de compreender este curso. A alegria é verdadeiramente transbordante.”



Os guardas correcionais avaliam

Muitos funcionários das instituições escreveram cartas elogiando o Programa de Educação para a Paz. Stephen J. Steurer, Diretor Executivo da Associação Educacional das Instituições Prisionais, escreveu: “Comecei a trabalhar com membros da TPRF em 2007. Apraz-me ver os seus Programas de Educação para a Paz serem implementados em muitas prisões e cadeias nos Estados Unidos e no mundo.”

“O currículo do Programa de Educação para a Paz que a TPRF criou tem elevada qualidade, é simples de entender e não-sectário. O benefício que uma pessoa pode obter destas aulas é independente das suas crenças religiosas. Recomendamos este programa como um meio eficaz para ajudar a implementar a harmonia entre os indivíduos e na comunidade onde trabalham. Esta carta é simplesmente o meu aval pessoal ao excelente trabalho que a TPRF realiza.”

O PEP no mundo

O PEP está a ser apresentado em 28 países, com mais de 155 cursos, que abrangem todos os meses 9.000 reclusos, incluindo mulheres, em Ezeiza, Argentina; La Paz, Bolívia; São Paulo, Brasil; Bogotá, Colômbia; Lima, Peru; Odemira, Portugal; Madrid, Espanha; Joanesburgo, África do Sul e muitas instituições na Índia e no Nepal.

São Paulo, Brasil: Novas opções

De acordo com o Diretor Felipe Oliveira Lisboa Goes, do CPP de São Miguel Paulista, Brasil, o PEP foi responsável pela diminuição do nível de violência dentro da prisão. Recomendou o PEP a outros estabelecimentos prisionais, que em breve iniciarão o programa. Algumas reclusas descreveram a sua nova compreensão com as seguintes palavras:

“Um ser humano tem a capacidade de

“O que aprendo nas aulas do PEP passa para a comunidade quando saio da aula e tem um efeito cascata. A minha esperança é que a mensagem de paz se espalhe. A aula está a dar força às mulheres, a salvar vidas e a ajudar-nos mutuamente.”

— Janice P .

“Esta aula dá-me a oportunidade de ver o outro lado da vida como ele deve ser. Aprendi que podemos fazer seja o que for em que nos focamos e tornarmo-nos naquela pessoa que sabíamos ser durante todo este tempo.”

— Rhiannon S.

pensar, mas como seres humanos tornamo-nos vítimas de nós próprios. Hoje compreendi que nunca fiz uma escolha. Tudo o que fiz foi por impulso. Obrigada por me proporcionarem este entendimento inesquecível.”

“Obrigada, obrigada, obrigada por estas escolhas e pelas novas opções interiores.”

“Vou sair da prisão. Sonho todas as noites em ter uma vida melhor. Por vezes, o carinho conta mais do que as palavras.”

La Paz, Bolívia: Uma Verdadeira Mudança

O Diretor Nacional do sistema penitenciário da Bolívia, Dr. Ramiro Llanos Moscoso, expressou a sua satisfação e agradecimento pelos esforços da TPRF, dizendo: “É uma mensagem que toca diretamente o coração do ser humano, provocando uma verdadeira mudança.”

Fatima Hinojosa, voluntária na prisão de mulheres de La Paz, na Bolívia, que tem levado esta mensagem às reclusas há já um ano, fez esta observação sobre os participantes do PEP: “Acima de tudo, começam a realizar esta descoberta interior pelo aumento da autoestima e pela interação positiva com as outras reclusas. Compreendem o significado de estarem vivas e o poder de apreciação interior que possuem.”

As reclusas estão sempre muito agradecidas aos voluntários que orientam as aulas. Como elas dizem: “Temos tanta

necessidade de nos ligarmos à nossa paz interior.” Recebemos frequentemente pedidos de reclusas para enviarmos vídeos às famílias, porque acham que a família também deveria ter uma oportunidade de saber desta paz.”

Lima, Peru: O Desejo de Viver

A voluntária que é o contacto do PEP no Peru, Patrícia Lopez, conta a história da sua experiência com o PEP lá: “Começámos em fevereiro de 2011 no Anexo da Prisão de Mulheres de Chorrillos. Inicialmente, tivemos o apoio do diretor da prisão, que já tinha ouvido esta mensagem de paz há muito tempo. Pouco depois, o diretor foi dirigir outra prisão de mulheres – Virgem de Fátima. Assim, no Anexo de Chorrillos, tivemos de começar do zero com um novo diretor e uma nova equipa.

No início, não tivemos muita ajuda nem apoio das autoridades. Mas como sabíamos que o programa era maravilhoso e estávamos empenhados nele, começámos a divulgar os benefícios do Programa de Educação para a Paz em muitas reuniões de trabalho com os funcionários, mostrando-lhes vídeos e material impresso do site da TPRF. Foi um esforço conjunto, diário, de ambas as partes.

Presentemente, temos uma relação muito forte e bem-sucedida. Temos trabalhado em conjunto e agora os funcionários do Anexo da prisão de Chorrillos apoiam-nos totalmente. Temos toda a sua confiança e



eles convidam-nos e contam connosco para lá estarmos em todos os feriados e atividades ao longo do ano.

Somos apreciados e bem conhecidos em ambas as prisões de mulheres. Sentimo-nos em casa, temos todo o apoio dos funcionários e continuamos a trabalhar em conjunto. Em ambas as prisões, pediram-nos para trabalhar com duas unidades. No Anexo de Chorrillos, uma prisão de alta segurança, pediram-nos especificamente para abordarmos uma unidade muito especial de reclusas – terroristas. Começámos um novo PEP numa 3ª feira, no qual participaram 30 reclusas. Na 6ª feira, apareceram outras 40 reclusas.

Amanhã, é o Dia da Paz no Anexo da prisão de Chorrillos e vamos apresentar um vídeo da mensagem de paz no auditório principal a todas as 450 reclusas. Também nos pediram para participarmos, ao longo da semana, nas celebrações do Dia da Paz.

As mudanças que se têm verificado nas reclusas são verdadeiramente espantosas. Sou testemunha de como este programa pode transformar a vida das pessoas e mostrar-lhes que, apesar de haver muitas dificuldades na vida, existe paz e esperança. As moças sorriem e gostam de participar nas aulas, e nós desfrutamos ainda mais ao testemunharmos a transformação nas suas vidas. Uma mulher comentou:

“Estou nesta prisão há duas semanas e, desde que aqui cheguei, não paro de chorar. Hoje, ouvir esta mensagem foi um grande choque. Quero participar nesta aula. Preciso disto na minha vida.”

Soledad Villagomez é uma reclusa e a mais entusiástica estudante do PEP no Anexo de Chorrillos. Mudou a sua vida, diz-nos ela, e agora sente felicidade e paz interior e está muito grata. Pôs-nos em contacto com o seu bairro, com a escola da filha e com a sua família, e perguntou-nos se nos podia ajudar a apresentar o PEP noutras penitenciárias quando saísse da prisão.

Está tão feliz e motivada com o programa, que escreveu cartas aos reclusos das prisões de Virgem de Fátima e de São Jorge, convidando-os a entrarem e a participarem no programa, dizendo-lhes que a sua vida era agora muito diferente do que tinha sido antes. Encontrou o desejo de viver, a esperança e a paz de que Prem Rawat fala. Para além disso, ajuda as amigas e encoraja-as a participarem no PEP. Recebemos muitas cartas dela e da família, que está grata pela sua mudança. Escreveu um caderno, detalhando cada aula e refletindo sobre cada tópico.

Presentemente, apresentamos o PEP no Anexo de Chorrillos duas vezes por semana, às terças e sextas, com uma audiência respetivamente de 30 e 40 reclusas. Virgem de Fátima tem uma participação de 40 reclusas em Cusco. As outras prisões onde apresentamos o PEP são para homens: São Jorge, com 120 reclusos por semana; a Prisão Pisci de Chiclayo, com 70 reclusos; e a Prisão de Ayacucho, com 70 reclusos.”

Ana Urraca, Diretora do Anexo da Prisão Chorrillos no Peru, diz: “Os tópicos têm sido de vital importância para todos nós, porque, de alguma forma, encontramos a

“Aprendi que não podemos deixar os outros dizerem-nos que somos estúpidas, inúteis, burras. Saber que somos úteis, espertas e que podemos fazer seja o que for a que nos dediquemos. Quando o nosso coração está em paz, a nossa vida está em paz. Aceitamos quem somos. Aprendemos a amar-nos a nós próprias.”
— Zenobia A.

paz de que precisamos e o significado começa em nós próprios. A paz interior permite-nos ser mais simpáticos, exibir os nossos valores de forma mais transparente, de modo a poder projetá-los para outras pessoas. Desde que consigamos isso, teremos uma sociedade mais pacífica e poderemos interagir no quadro desses valores, necessários para termos uma vida melhor.”

Uma assistente social noutra prisão peruana diz: “Com este sistema, em que trabalhamos em penitenciárias com pessoas a quem foi retirada a liberdade, é uma enorme vantagem ter estas aulas.

Para os reclusos, outra janela se abre, através da qual podem encontrar algum tipo de liberdade, de que cada ser humano necessita para poder viver. Podem reconhecer que, como seres humanos, cometeram erros, mas podem também ver que são dotadas de qualidades para poderem avançar com as suas vidas e serem indivíduos úteis.”

África do Sul: Fazendo a Diferença

Um grupo de mulheres completou recentemente o PEP na Unidade Correccional de Mulheres em Joanesburgo, África do Sul. Eis alguns dos seus comentários:

“Este PEP é sobre fazer escolhas. Preciso de escolher a esperança e a paz na minha vida. Aprendi quem eu sou. Preciso de perdoar e de esquecer.”

“Neste curso, aprendi sobre mim mesma. Também me ensinou a ser tolerante com os outros e a ajudarmo-nos uns aos outros. Quero voltar a este curso.”

“O PEP ensinou-me a ter paz dentro de mim própria. Agora posso controlar a minha raiva.”

“Vou lembrar-me sempre que a minha força interior está dentro de mim.”

“Aprendi que ninguém me pode tirar a dignidade.”

A TPRF recebeu uma carta do Sr. Tivani Makasane, Diretor da Prisão de Zonderwater em Gauteng, África do Sul, que escreveu: “Humildemente, escrevo esta carta à vossa gentil Instituição, a fim de manifestar a minha apreciação e reconhecimento pelo conhecimento e informação que foram dados aos funcionários e reclusos do Centro Correccional B de Zonderwater.

Este programa iluminou e capacitou muitos reclusos a terem paz dentro deles e também os ensinou a perdoarem às outras pessoas. Antes do início do programa, alguns deles andavam permanentemente em conflito e com raiva interior. Depois de terem participado no programa, começaram a ter paz.

Estou muito confiante que, caso este programa seja implementado na maioria das prisões a nível nacional e internacional, haverá um ambiente prisional pacífico, que terá o potencial de reduzir a reincidência, de ter cidadãos cumpridores após a sua libertação e de facilitar o processo de reintegração na sociedade.

Espero e rezo para que o Todo-Poderoso dê ao Sr. Rawat e à sua dedicada equipa de voluntários a possibilidade de manterem e continuarem o excelente trabalho de fazerem a diferença na vida de outras pessoas.”

Expansão do Programa

Para além das instituições prisionais, o PEP expandiu-se para muitas outras áreas, nomeadamente instituições de educação para adultos, centros cívicos, faculdades e universidades, programas comunitários, instituições de saúde e bem-estar, reclusos em liberdade condicional, centros de reabilitação, centros de idosos e um programa piloto que decorre atualmente com veteranos de guerra.

O Dr. Michael Gilbert, Professor do Departamento de Justiça Criminal na Universidade do Texas, San Antonio, está interessado em estudar o programa para poder disponibilizar dados mensuráveis.

Depois de se ter encontrado com alguns reclusos e ex-reclusos que participaram nas aulas, o Dr. Gilbert disse: "Achamos que algo de muito positivo está acontecer aqui. Os reclusos parecem encontrar clareza. Parecem encontrar uma compreensão de si próprios e um sentimento pessoal de paz interior, que poderão ser necessários para eles conseguirem quebrar ciclos destrutivos e padrões de comportamento que os levaram, uma vez após outra, à cadeia e à prisão."

Sherry Weinstein trabalha com a Fundação Prem Rawat há doze anos. Como Diretora do Programa de Educação para a Paz desde 2011, ajudou a criar o novo currículo do PEP. Para além disso, coordena equipas de voluntários que levam o PEP a prisões na América do Norte e do Sul, Europa, Ásia, Pacífico e África.

Para mais informação, envie um email para peaceeducationprogram@tprf.org, ou telefone para **310-392-5700**.