



MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL: UMA EXPERIÊNCIA NA CADEIA APLICADA EM JANDAIA DO SUL

Eloisa Ferri Casarotto (DGE-UEM)

Júlia Kaori Uguma Mizuta (UEM)

Miyoko Massago (PCS-UEM)

Gustavo Cerna Herrera (SIM)

Nikolas Geraldi (SIM)

Celso Ivam Conegero (DCM-UEM)

ra138567@uem.br

Resumo:

A Meditação Transcendental é uma técnica, sem intervenção clínica, que envolve a mente por meio do som chamado mantra, proporcionando a paz e o silêncio interior levando ao estado de relaxamento completo. O objetivo do presente trabalho é relatar uma experiência da Meditação Transcendental na cadeia de Jandaia do Sul. O projeto “Terapias alternativas para o desenvolvimento do bem-estar individual e coletivo” desenvolvido na Universidade Estadual de Maringá (UEM) foi implantado em 2019. Em 2024, iniciou-se o Curso Tempo de Silêncio na Cadeia de Jandaia do Sul, na qual 33 presos aprenderam a Meditação Transcendental Assim, foram analisadas as informações sobre o bem-estar, coletadas por meio dos questionários preenchidos voluntariamente pelos presidiários. Houve um aumento no percentual de presos que relataram sentir-se: 1) alegres e bem-dispostos, 2) ativos e enérgicos e 3) calmos e tranquilos, além de acordarem e sentirem-se frescos e repousados, bem como a melhora na qualidade de sono dos presos após terem aprendido a Meditação Transcendental. O projeto de Meditação Transcendental na Cadeia Pública de Jandaia do Sul demonstrou um significativo progresso entre os reclusos.

Palavras-chave: Meditação; Cadeia; Bem-estar



1. Introdução

A Meditação Transcendental (MT) é uma técnica introduzida por Maharishi Mahesh Yogi que envolve a mente por meio do som chamado mantra (palavra sem significado) proporcionando a paz e o silêncio interior levando ao estado de relaxamento completo do indivíduo (WALLACE, 1970).

De acordo com Mahesh Yogi, a prática da meditação produz uma variabilidade de benefícios à saúde física, mental, social e espiritual. A verificação desse método é dada pelas literaturas e ciências verídicas de Maharishi e do seu próprio relato como praticante da meditação vivenciando os resultados em sua vida diária (FAGUNDES, 2019).

Diante do exposto o objetivo deste trabalho é relatar uma experiência da Meditação Transcendental na cadeia de Jandaia do Sul.

2. Metodologia

O projeto “Terapias alternativas para o desenvolvimento do bem-estar individual e coletivo” desenvolvido na Universidade Estadual de Maringá (UEM) foi implantado em 2019. Em 2024 iniciou-se o Curso Tempo de Silêncio na Cadeia de Jandaia do Sul, na qual 33 presos aprenderam a Meditação Transcendental com os professores credenciados à Associação Internacional de Meditação, desenvolvendo assim um grupo de coerência, denominação pela qual são conhecidos os grupos de pessoas que meditam de forma regular.

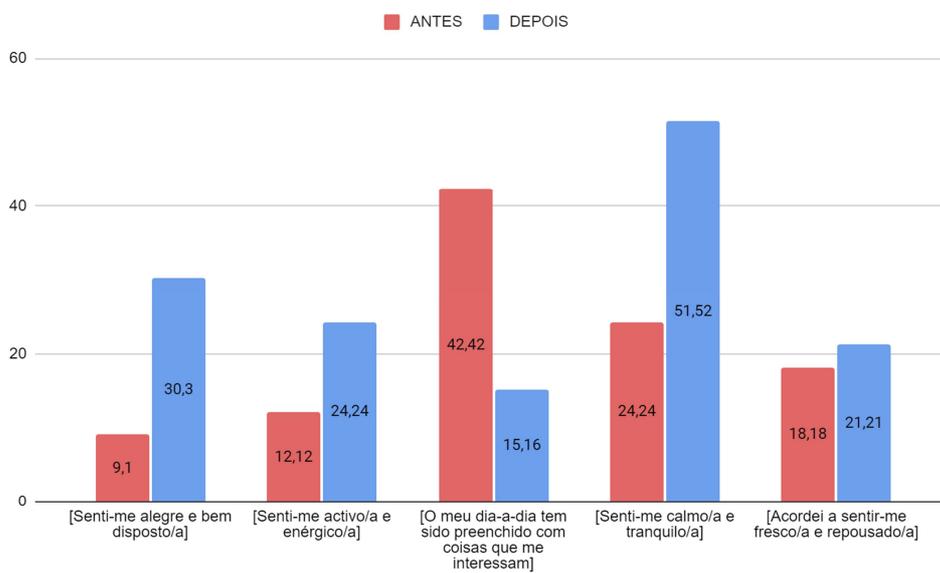
Para este trabalho foram analisadas as informações sobre o bem-estar, coletadas por meio dos questionários preenchidos voluntariamente pelos presidiários. Os dados desta pesquisa foram tabulados em planilhas utilizando o programa Microsoft Excel 2010, para análise descritiva.

3. Resultados e Discussão

O questionário analisado no presente trabalho foi aplicado na cadeia de Jandaia do Sul entre o dia 03 e 07 de junho de 2024, o que proporcionou a obtenção dos seguintes dados sobre antes e depois de terem começado a praticar a meditação (Figura 1). Pode-se observar que, após a prática regular da meditação, houve um aumento no percentual de presos que relataram sentir-se alegres e bem-dispostos, ativos e enérgicos, calmos e tranquilos, além de acordarem e sentirem-se frescos e repousados.

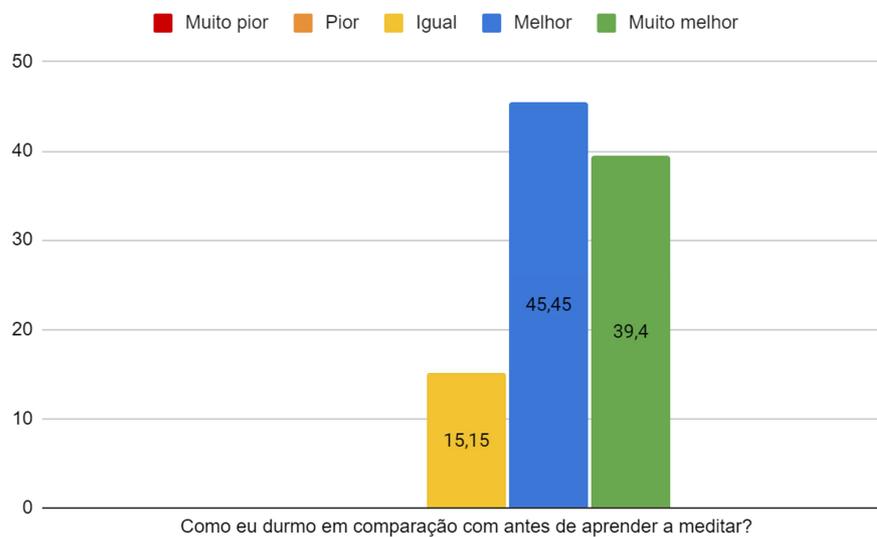
Entretanto, houve uma redução no percentual de presos que relataram que seu dia a dia tem sido preenchido com coisas que interessam após aprenderem a meditar.

Figura 1. Gráfico do percentual de bem-estar dos presidiários com relação a meditação.



Além disso, pode-se observar que houve uma melhora na qualidade de sono dos presos após terem aprendido a meditação transcendental, sendo que 39,4% relataram estarem dormindo muito melhor em comparação a antes de terem aprendido a meditar (Figura 2).

Figura 2. Gráfico do percentual sobre a relação da qualidade de sono dos presos após aprenderem a meditar



4. Considerações

Diante disso, pode-se observar como a meditação pode ajudar e desacelerar a mente ajudando a ter descansos profundos, redução de comportamentos agressivos, ansiedade e reincidência criminal entre os participantes. O projeto de Meditação Transcendental na Cadeia Pública de Jandaia do Sul, que estará em curso durante mais seis meses, já demonstra um significativo progresso entre os reclusos.



Referências

FAGUNDES, Andreia. **A Meditação Transcendental de Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008): Um Caminho de Realização Espiritual**. Juiz de Fora, 2019. 129. Dissertação (Mestrado em Ciência da Religião) – Pós-graduação (Ciências da Religião, Universidade Federal de Juiz de Fora), Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2019.

WALLACE, Robert Keith. **Physiological effects of Transcendental Meditation**. *Science*, v. 167, n. 2, 4 p., 1970. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5416544/>>. Acesso em: 30 ago. 2022.