

**„Wszyscy jesteśmy więźniami z wyrokiem dożywocia. Więźniami naszych umysłów. Ubiegamy się o zwolnienie warunkowe, lecz pozostajemy w niewoli własnej złości, strachu i pragnień.”**

**Z czasów Buddy zachowały się niesamowite świadectwa przemian seryjnych morderców w świętych czy też okrutnych tyranów we wzorowych władców dzięki praktykowaniu tej techniki medytacji.**

Więzienie w Tiharze na przedmieściach New Delhi, jedno z największych na świecie, cieszące się jak najgorszą sławą, jest najbardziej znanym i pilnie strzeżonym więzieniem, w którym przebywa 10 000 więźniów.

Było tam po prostu strasznie. Mówiło się o nim, że to istne piekło. Panowała w nim agresja, przemoc, wymuszanie pieniędzy, korupcja, narkotyki, walki między gangami w obrębie więzienia.

Ze względu na fatalną sytuację nie spodziewano się żeby miał tu nastąpić jakiś przełom w reformowaniu więziennictwa a jednak tak właśnie się stało.



W maju 1993 roku nowym naczelnikiem więzienia została Kiran Bedi, drobna kobieta ciesząca się wielkim szacunkiem i mająca jeszcze większą wizję przyszłości.

Ta pierwsza w Indiach kobieta oficer policji, zawsze wzbudzała kontrowersje, ponieważ stosowała niekonwencjonalne metody, aby osiągnąć ambitne cele.

Uzmysłowiła ona strażnikom, że od więźniów różni ich bardzo niewiele. Przecież wszyscy popełniliśmy w życiu jakieś błędy.

Czy ktokolwiek na świecie może o sobie powiedzieć, że nigdy w życiu nie zdarzyło mu się marzyć o przywłaszczeniu sobie czegoś, co do niego nie należy? Czy jest ktoś, kto ani razu nie zapragnął skrzywdzić kogoś, od kogo zaznał krzywdy? Tak naprawdę tylko bardzo cienka granica dzieli nas od ludzi, którzy patrzą na nas zza więziennych krat. To, co nie wyszło poza próg naszych myśli w ich przypadku zmieniło się w czyn.

Kiran Bedi postanowiła zmienić Tiharskie więzienie w miejsce rozwoju osobowego.

Postawiła na okazywanie więźniom serdeczności i troski, na okazywanie im, że są ludźmi i dlatego zasługują na traktowanie ich jak istoty ludzkie.

Bardzo zbliżyła się do więźniów, rozmawiała z nimi, przebywała wśród nich, dzieliła ich troski i radości, śmiała się, śpiewała a nawet tańczyła z nimi. Wszystko po to żeby poczuli się jak normalni ludzie.

Uważała, że tak powinni się czuć, kiedy już wyjdą na wolność by wrócić do normalnego społeczeństwa.

Postanowiła sprawić by opuszczali to miejsce jako normalni ludzie lub nawet, jeśli to możliwe, nieco lepsi.

Bedi szukała sposobu by w ich umysłach dokonały się głębsze zmiany. Wiedziała, że ludzki umysł potrzebuje pożywienia, pozytywnej energii, wyższych idei.

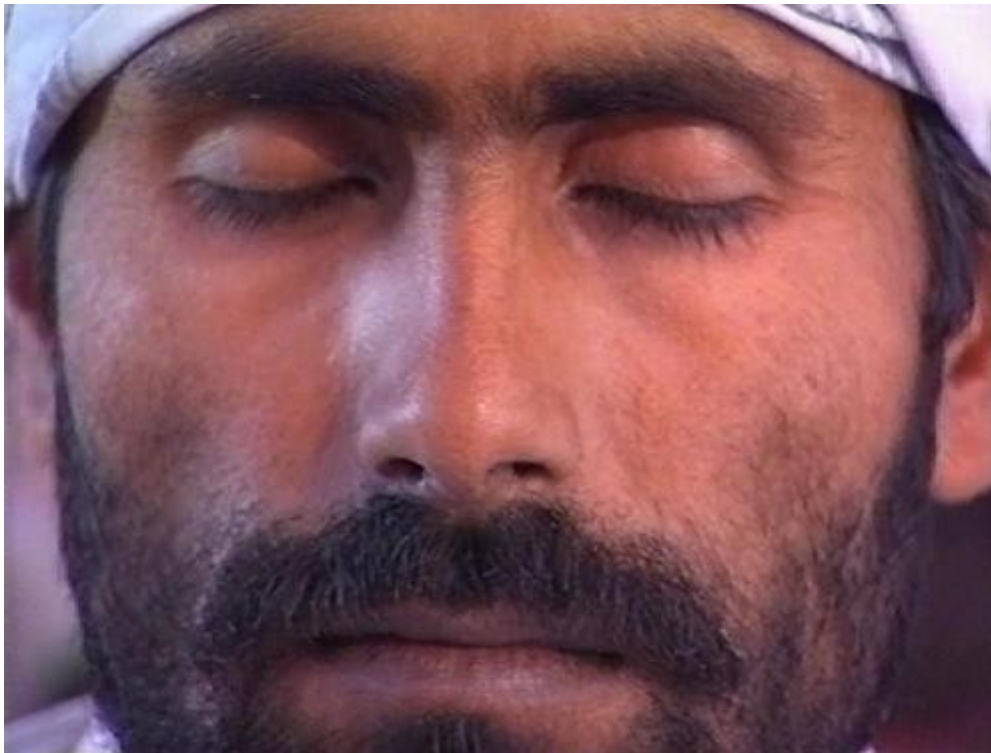
Pewnego dnia jeden ze strażników powiedział jej o starodawnej praktyce o nazwie Vipassana.

Mówił, że kiedyś miał w sobie ogromnie dużo złości, był okropną osobą, ale zaczął praktykować Vipassanę i obecnie jest już zupełnie kimś innym.

Uważał, że przeprowadzenie kursu Vipassany w więzieniu z pewnością pomoże wszystkim więźniom, uwolni ich od cierpień.

Kiran Bedi zaprosiła do odwiedzenia więzienia nauczyciela Vipassany i po zapoznaniu się z tą metodą medytacji w listopadzie 1993 roku zorganizowała w Tiharskim więzieniu pierwszy kurs. Uczestniczyło w nim ponad 100 więźniów i pracowników więzienia.

**Vipassana oznacza widzenie rzeczy takimi, jakie są. Dostrzeganie prawdziwej natury rzeczywistości.**



**Jest ona odkrywczą podróżą, którą odbywamy z zamkniętymi oczami. Nie ma ona na celu zaspokojenie prostej ciekawości, ale ma nas przeobrazić, sprawić, że zaczniemy lepiej żyć.**

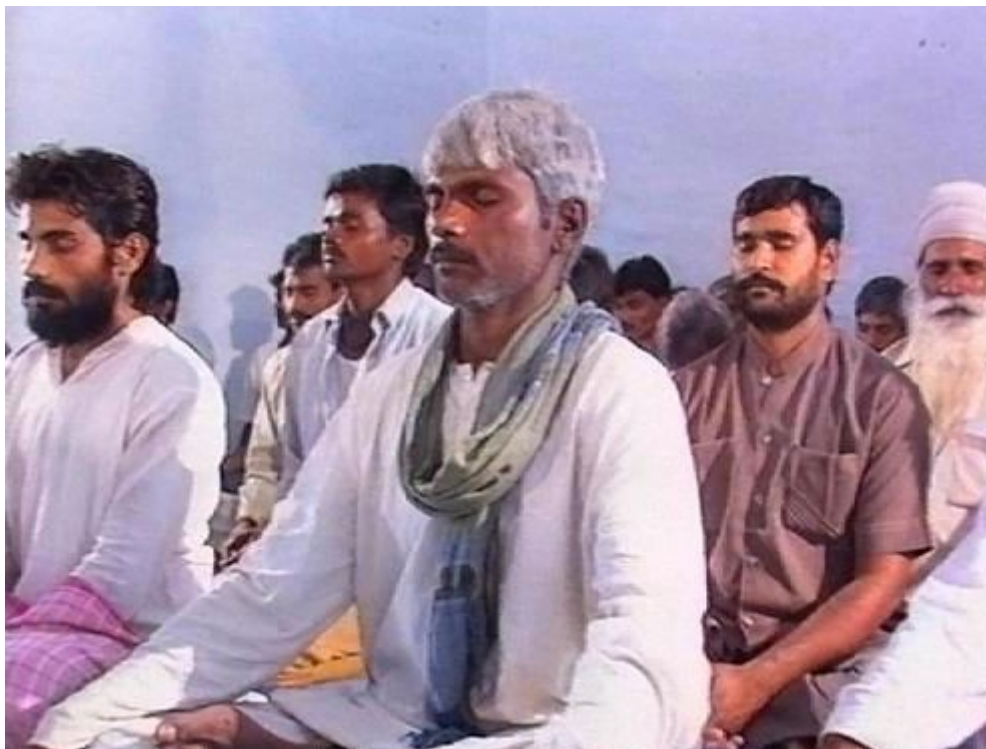
Jest to starożytna technika medytacji odkryta w Indiach 25 wieków temu przez człowieka, który nazywał się Sidharta Gautama znanego jako Budda.

Z czasów Buddy zachowały się niesamowite świadectwa przemian seryjnych morderców w świętych czy też okrutnych tyranów we wzorowych władców dzięki praktykowaniu tej techniki medytacji.

Kurs Vipassany trwa 10 dni. Medytuje się 10 godzin dziennie. Uczniowie pozostają przez cały ten czas w zupełnej ciszy.

Z początku wszyscy proszeni są o to żeby się skupili na naturalnym oddechu, żeby z każdym wdechem i wydechem śledzili przepływ powietrza przez dziurki w nosie i żeby utrzymywali tę świadomość możliwie najdłużej.

Wydaje się to łatwe, ale wcale takie nie jest.



Po trzydniowych zmaganiach z niespokojnym umysłem nieco się on uspakaja, myśli stają się mniej wyraziste, wyblakłe, jak płynące po niebie chmury.

Gdy przez dłuższy czas skupiamy uwagę na małym skrawku skóry poniżej nosa nasz umysł staje się tak wrażliwy, że jest w stanie wyczuwać nawet najdelikatniejsze przepływy powietrza.

W ten sposób otwiera się nieznana dotąd sfera wrażeń zmysłowych. Nigdy wcześniej tak wyraźnie nie doświadczało się zwykłych fizycznych doznań, swędzenia, mrowienia, gorąca czy ciśnienia.

Dopiero wówczas człowiek jest gotów do tego, aby zacząć uczyć się Vipassany.



Główną ideą Vipassany jest podążanie w głąb siebie a kiedy się wszystko wyciszy, wówczas masz szansę nawiązać kontakt z tym, co tkwi głęboko. Możesz wsłuchać się w siebie i jasno uświadomić sobie własne doznania. Sednem praktyki Vipassany jest ciągła świadomość własnych doznań bez reagowania na nie.

Każdy dźwięk, obraz, smak, zapach, wszystko, z czym ciało się kontaktuje zawsze wiąże się z jakimś doznaniem w ciele.

Technika skupia się na doznaniach jako na zasadniczej więzi umysłu z ciałem, dzięki czemu są one kluczem do zrozumienia ludzkich zachowań.

**Dzięki Vipassanie człowiek zdaje sobie sprawę, że jego własne pasje i nałogi, jego szczęście i cierpienie nie pochodzą z zewnątrz. Nasze czyny i wszelkie uwarunkowania umysłu są jedynie wynikiem reakcji na przyjemne i nieprzyjemne doznania, jakie świat zewnętrzny wywołuje w ciele.**

Czwartego dnia kursu nauczana jest technika Vipassany. Uczestnicy uczą się obiektywnie obserwować wszelkie doznania w ciele, jakiegokolwiek by były, bez reagowania na nie. Obserwują jak pojawiają się i znikają kolejne emocje, przychodzi i odchodzi ból albo przyjemność.

Zaczynają zdawać sobie sprawę, nie na poziomie intelektu, lecz dzięki własnym przeżyciom, że nic nie trwa wiecznie.

Nienawiść, żądza, chciwość nie są już tylko abstrakcyjnymi pojęciami. Obserwując fizyczne doznania, które im towarzyszą, pojmując ich nietrwałą naturę człowiek może rozpocząć pracę nad rzeczywistą zmianą swoich nawykowych, ślepych reakcji.

Między wyrażaniem uczuć a ich tłumieniem znajduje się coś jeszcze, tym czymś jest zwykła obserwacja.

Po zakończeniu pierwszego kursu, dla wszystkich stało się jasne, że udało się znaleźć lekarstwo, sposób na to jak więźniom pomóc.

Po przeprowadzeniu pięciu następnych takich kursów postanowiono przeprowadzić kurs dla tysiąca osób.

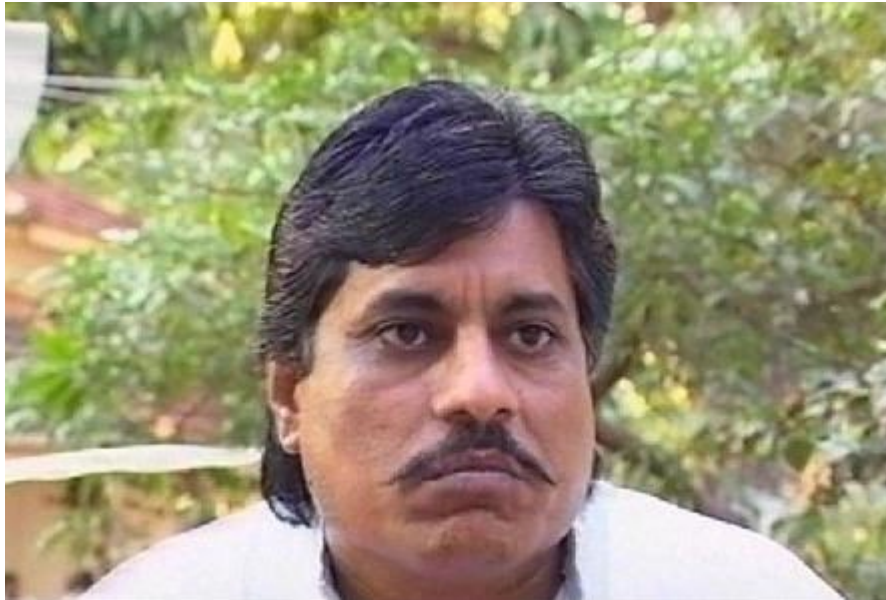
Był to jeden z najambitniejszych projektów w historii indyjskiego więziennictwa a zarazem największy kurs Vipassany w czasach nowożytnych. Rozpoczął się wieczorem 4 kwietnia 1994 roku.

Vipassana ma uniwersalne przesłanie. Nie wyróżnia żadnej religii. Nie mówi, że jakaś religia jest lepsza od innych. W kursie wzięli udział hinduiści, muzułmanie, chrześcijanie, sidhowie, ludzie różnej narodowości i pochodzący z różnych środowisk.

Po dziewięciu dniach widać było wyraźnie, że osiągnięto tam coś nadzwyczajnego. Ten kurs naprawdę zmienił ludzi. Więźniowie byli wzruszeni, płakali, zdali sobie sprawę, że wyrok pozbawienia wolności może nie być końcem, lecz początkiem nowego życia.

Przeszli wewnętrzną przemianę. Podążając w głąb siebie ujrzeli pragnienie zemsty, złość, brak szacunku i ból, który zadali rodzicom i społeczeństwu. Nie mogli powstrzymać łez i zapragnęli stać się innymi ludźmi.

Babu Bhaya z Indii w 1983 roku kierowany nienawiścią i żądzą zemsty zabił 3 osoby. Skazany został za to na karę śmierci, którą Sąd Najwyższy zamienił na dożywocie.



Dzięki praktykowaniu Vipassany zmienił się.

Do tych, których kiedyś nienawidził zaczął odczuwać miłość i współczucie.

Po odbyciu kursu nawiązał kontakt z rodzinami swoich ofiar, prosząc je o przebaczenie. Zgodzili się nie wracać już do przeszłości.

Dwie kobiety, krewne jego ofiar, przyszły do niego i zawiązały mu bransoletkę na przegubie ręki na znak, że od tej chwili biorą go na swojego przybranego brata. Obecnie Babu opiekuje się ich rodziną tak jak gdyby była jego własną.

Prosić o przebaczenie i wybaczać jest bardzo trudno. Ale pogodzić się z zabójcą męża czy brata i uznać go za swojego bliskiego krewnego jest czymś naprawdę wyjątkowym.

Jakże niezwykłym jest też widok więźnia płaczącego jak dziecko w ramionach naczelnika więzienia w kraju, w którym kontakt fizyczny między ludźmi pochodzącymi z tak różnych środowisk jest czymś nie do pomyślenia.



W dniu zakończenia kursu wszelkie bariery zostały przełamane.

Kiran Bedi uważa, że ten nagły wzrost świadomości był największym cudem. Właśnie tym, czego szukała.

Dziś ta pradawna technika medytacji wprowadzona została również w więzieniach w USA, Australii, Nowej Zelandii, Wielkiej Brytanii, Izraelu, Meksyku, Mongolii, Tajwanie i Tajlandii osiągając znakomite rezultaty.

Na całym świecie kursy Vipassany mają podobny przebieg, takie same zasady, takie same godziny zajęć, taką samą treść instrukcji.

W Polsce również odbywają się 10 dniowe kursy Vipassany. Jeśli chcesz dowiedzieć się na ten temat więcej odwiedź stronę Polskiego Stowarzyszenia Medytacji Vipassana [www.pl.dhamma.org](http://www.pl.dhamma.org)



Cały ten tekst opracowałem na podstawie informacji zawartych na niezwyklej, fascynującej płycie DVD „Odsiedzieć Swoje – Medytacja Vipassana w indyjskich więzieniach” dostępnej na stronie [www.sklep.joga-joga.pl](http://www.sklep.joga-joga.pl). Cena płyty 29 zł.