

Zásady kurzů meditace vipassana v nápravných zařízeních

Technika vipassany je jednoduchou a praktickou cestou, jak dosáhnout skutečného klidu mysli. Vede k odstranění mentálních nečistot, jež jsou zodpovědné za lidské utrpení. Tato nesektářská technika dokáže vyvolat zásadní proměnu v postojích a vzorcích chování jedince. Ti, kteří ji praktikují, kousek po kousku odstraňují kořeny svého utrpení a začínají žít šťastný, zdravý a produktivní život.

Zkušenosti z věznic

Působivým příkladem takové proměny jsou neustávající série kurzů meditace vipassana organizované ve věznicích v Asii. Roku 1993 byl v jedné z největších věznic světa, Tiharské káznice v Novém Dillí, poprvé představen program desetidenních kurzů. Na konci kurzu pro více než tisíc účastníků se vězňů bylo ve věznici zřízeno stálé centrum této meditační techniky. Další zkušenosti s tímto programem vedly k tomu, že indická vláda doporučila zapojení kurzů vipassany do všech indických věznic.

Tento rozkvět byl vyvrcholením experimentů, které započaly roce 1975. V tomto roce zorganizoval pan S. N. Goenka kurz vipassany pro 120 vězňů v Centrální věznici v Džajpuru, což byl první experiment svého druhu v dějinách indického vězeňství. Následující kurzy byly uspořádány pro vězně odsouzené na doživotí, vrchní policejní důstojníky a pracovníky nápravného zařízení. Tyto kurzy byly předmětem sociologických studií vedených gudžarátským odborem pro vzdělávání a univerzitou v Rádžastánu. Vědecké studie poukázaly na jednoznačně pozitivní změny v chování vězňů a demonstrovaly, že vipassana umožňuje vězňům stát se prospěšnými a produktivními členy společnosti.

Tchajwanské úřady nedávno zorganizovaly meditaci vipassana pro 182 drogově závislých delikventů tamějšího nápravného centra. Ve Spojených státech se s vipassanou seznamují pracovníci justice a nápravných zařízení v Kalifornii, Washingtonu a Massachusetts.

Věznice ve státu Washington zřídila stálý program kurzů vipassany, které se zde konají čtyřikrát do roka.

Jak probíhá výuka vipassany

Aby se člověk vipassanu naučil, musí podstoupit desetidenní pobytový kurz pod vedením kvalifikovaného učitele. Studenti se řídí náročným denním programem, který zahrnuje zhruba deset hodin meditace v sedě s několika přestávkami rozprostřenými napříč celým dnem. Kromě toho dodržují ticho a zdržují se komunikace s ostatními.

Výuka zahrnuje tři kroky. Nejprve se studenti cvičí ve zdržování se škodlivých činů. Zavážou se k pěti morálním pravidlům: zdržet se zabíjení všech bytostí, zdržet se krádeže, lhaní, veškeré sexuální aktivity a požívání omamných látek. Tato pravidla, stejně jako dodržování ticha, umožní mysli zklidnit se natolik, aby mohla přejít k sebezpozorování.

Ve druhém kroku studenti rozvíjejí pevnější a soustředěnější mysl tím, že upínají pozornost k přirozenému dechu.

Třetím krokem je pěstování vhledu skrze uvědomování si přímé vazby mezi myslí a tělem pozorováním tělesných pocitů. Rozvíjením vyrovnané mysli a učením se nereagovat na tyto pocity se mentální nečistoty postupně eliminují. Tato přímá zkušenost má hluboký, očišťující účinek na mysl.

Přípravy před kurzem

Ještě předtím než se ve věznici může jakýkoli kurz konat, musí desetidenním kurzem pořádaným v meditačním centru vipassany projít i vedoucí pracovníci nápravného zařízení a pokud možno co nejvíce dalších členů personálu. Toto je nezbytná podmínka. Prostřednictvím vlastní zkušenosti si pracovníci lépe uvědomí hodnotu a důležitost této meditace v rámci jejich specifického nápravného zařízení. Díky účasti na kurzu člověk také lépe porozumí, jak jej uskutečnit ve vlastním nápravném zařízení. (Pro

přihlášení se na kurz navštívte stránky vipassany (www.dhamma.org).

Požadavky na zázemí nápravného zařízení

Pro kurz vipassany by měla být vyčleněna oddělená část nápravného zařízení.

Základními požadavky jsou:

1. Tichá hala pro skupinové meditace účastníků kurzu a pomocníky, která je stranou od ostatních vězňů, kteří se kurzu neúčastní.
2. Ubytovna nebo/a cely s přiměřeným sociálním zázemím pro účastníky kurzu oddělené od vězňů, kteří se kurzu neúčastní.
3. Oddělená místnost se sociálním zázemím pro učitele vedoucí kurz.
4. Přiměřené ubytování se sociálním zázemím pro pomocníky kurzu.
5. Stravovací zázemí oddělené od ostatních vězňů.
6. Dostatečně velká procházková oblast oddělená od ostatních vězňů.
7. Po skončení kurzu by studentům měly být poskytnuty prostory, kde by mohli meditovat dvakrát denně a pokračovali tak v praxi. Pravidelnost praxe je důležitá pro udržení a znásobení přínosů z této techniky.
8. Kurzy v nápravných zařízeních by měly být vedeny odděleně pro muže a ženy.
9. Zaměstnanci nápravného zařízení, kteří kurzem prošli, by měli být přiděleni pokud možno k personálu kurzu.

Každé nápravné zařízení má svá specifika, v některých případech tedy může být potřeba určité věci přizpůsobit.

Bezpečnost

1. Bezpečnost v nápravných zařízeních je nanejvýš důležitá. Personál kurzu a účastníci by měli dodržovat všechny bezpečnostní předpisy.
2. Během kurzu podléhají všichni účastníci dohledu učitele stejně jako bezpečnostním omezením daného nápravného zařízení.

3. Během kurzu nemají vězni žádný kontakt se spoluvězni, kteří se kurzu neúčastní, ani s pracovníky vězení, kteří s kurzem nepomáhají, ani s návštěvníky.
4. Vězni by měli mít možnost účastnit se programu od 4:30 ráno až do 21:30 večer. Poté mohou být uzavřeni na celách, stále by však měli mít možnost kontaktovat personál kurzu, bude-li to během noci třeba.
5. Mezi učiteli kurzu, vedením věznice a pracovníky vězení pomáhajícími na kurzu by měla probíhat častá setkání za účelem řešení problémů a zajištění hladkého průběhu kurzu.

Jídlo

1. Podávat by se mělo jednoduché, zdravé, vegetariánské jídlo.
2. Učitelé a pomocníci na kurzu by měli dostávat stejné jídlo jako vězňové.

Zdravotní opatření

1. Vyskytne-li se během kurzu jakýkoli zdravotní problém, musí být přítomen zdravotnický personál. Zdravotní problémy by měly být pokud možno řešeny na místě kurzu, s co možná nejmenším zapojením personálu, jež se kurzu neúčastní.
2. Většina medikamentů se s účastí na kurzu nevyklučuje. Nicméně jisté léky s psychoaktivními účinky nejsou s intenzivní meditací slučitelné, proto by tyto případy měly být posouzeny personálem kurzu dostatečně dlouho před jeho začátkem.

Kázeň účastníků kurzu

1. Všichni účastníci musí odsouhlasit dodržování Řádu kurzu.
2. Účastníci se během kurzu zdrží veškerého kontaktu s okolním světem včetně návštěv, telefonních hovorů, pošty, proviantního skladu (kromě nezbytných hygienických prostředků) a materiálu ke čtení.
3. Řád kurzu vyžaduje zdržet se zabíjení všech tvorů, krádeží, lhaní, veškeré

sexuální aktivity a omamných látek, včetně tabáku.

4. Od chovanců se během kurzu vyžaduje zanechat všech obřadů a rituálů a ostatních meditačních technik.
5. Během prvních devíti dní se mezi účastníky kurzu dodržuje naprosté ticho; neměli by komunikovat slovně, ani pomocí vzkazů či gest. Účastníci kurzu mohou v kteroukoli dobu komunikovat s učitelem, potřebují-li poradit, a s personálem kurzu v případě jakékoli materiální potřeby.

Výběr vězňů

1. V rámci příprav na kurz se ukázalo užitečným uspořádat sérii neformálních sezení, kde si účastníci projdou různé aspekty kurzu a dostanou adekvátní čas na zodpovězení svých otázek a nejasností personálem kurzu. Tato setkání též pomáhají budovat porozumění a důvěru mezi personálem a vězni a jsou počátkem fungujícího vztahu. Vězňům mohou být puštěna videa představující vipassanu, s následným blokem pro otázky a odpovědi. K dispozici by měly být i základní informační brožury zahrnující Řád kurzu a Umění žít.
2. Výběr účastníků proběhne po úvodních rozpravách pomocí přihlašovacím procesu, který vedou představitelé věznic a asistující učitelé. Každý účastník vyplní přihlášku ke kurzu a formulář se svými údaji.
3. Je nezbytně nutné, aby bylo přihlášení na kurz zcela dobrovolné. Je důležité, aby z účasti na kurzu neplynuly žádné druhotné výhody (jako například snížený rozsudek, návštěvy, atd.) či nevýhody jako ztráta práce, prostoru v cele/pokoji, apod. To zajistí, že motivací účastníka bude pouze to, aby těžil z techniky samotné.
4. Po pečlivém vyhodnocení přihlášek si personál kurzu pohovoří zvlášť s každým z přihlášených, aby se posoudila jejich vhodnost a zda jsou opravdu připraveni kurz absolvovat.
5. Pracovníci nápravného zařízení zajistí, že každý účastník bude moci

absolvovat celý kurz a v jeho průběhu nebude předvoláván k výslechům, návštěvám, zdravotním prohlídkám, apod.

6. Po splnění všech výše uvedených kroků by měl být sestaven konečný list účastníků obsahující následující údaje: jméno, věk, vzdělání, povolání a délku trestu. Tyto informace by měly být zpracovány pracovníky nápravného zařízení a kopie by měla být předána učitelům před začátkem kurzu.

Další informace

Další informace týkající se vězeňského programu vipassany v severoamerických věznicích lze nalézt zde:

- **Webová stránka vipassany ve věznicích:** www.prison.dhamma.org
- **Hlavní stránka vipassany:** www.dhamma.org
- **Lucia Meijer, Vedoucí projektů**
Vipassana Prison Trust
+1 360 379-8292
info@prison.dhamma.org
- **Ben Turner / Kathy Henry**
+1 206 463-6385
benturn@attglobal.net

Na webových stránkách Pariyatti Book Service www.pariyatii.com v sekci e-shop nebo na čísle +1 800 829-2748 jsou k dispozici dva dokumentární filmy. „Doing Time, Doing Vipassana“, jenž zobrazuje výzvy a dopady kurzu vipassany pořádaném ve velké indické věznici. „Changing from Inside“ dokumentuje kurz vipassany v seattleské věznici North Rehabilitation Facility pro ženy. Tyto kurzy jsou vyučovány pod záštitou S. N. Goenky, v tradici Sayagyi U Ba Khina.