



# Libero

Medytacja w więzieniu



Nr 1/2014  
Meditatio - program realizowany  
przez Światową Wspólnotę Medytacji  
Chrześcijańskiej

Outreach of **meditatio**  
The World Community for Christian Meditation

## Słowo na powitanie

James Bishop, USA

Dziewiątego września 1999 roku zostałem zatrzymany i zabrany do aresztu. Nie wiedziałem nic o więziennej rzeczywistości. Zanim mnie zaaresztowano pracowałem w firmie tworzącej oprogramowanie w San Francisco. Mój świat koncentrował się wokół komputerów i domu w pobliżu kalifornijskich lasów sekwojowych. Wszystko to utraciłem.

Przez lata cierpiałem na zaburzenia psychiczne, które doprowadziły u mnie do nadużywania alkoholu i leków z nielegalnego obiegu. Zostałem skierowany do Ośrodka Terapii dla Osób Uzależnionych od Środków Odurzających w Kalifornii. Prawie rok czekałem na leczenie. Potem dzięki kapelanowi i wolontariuszowi Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej poznałem medytację.

Za kratami spędziłem pełną dekadę swojego życia. Ludziom „z zewnątrz” trudno jest zrozumieć, jak to jest być w więzieniu. Więźniowie często czują się samotni i ignorowani przez społeczeństwo. To dlatego przychodzące z zewnątrz osoby wspierające ważne spełniają tak ważną rolę. Przynoszą nadzieję i pokrzepienie ludziom, którzy są zranieni. Mam nadzieję, że ten inauguracyjny numer Libero będzie pomocą dla wolontariuszy i dla tych, którym udzielają oni wsparcia. Medytacja pomaga więźniowi i społeczeństwu, jeżeli osadzony wychodzi z więzienia ze zdrowszym, bardziej jasnym umysłem i silniejszym związkiem z Bogiem. Bardzo dziękuję za Wasz wysiłek. Proszę, wiedźcie o tym, dajecie bodźce, które prowadzą do zmian.

### Spis treści:

Słowo na powitanie

Telefon do domu

List od więźnia

Medytacja  
w Zamkniętym Oddziale  
Szpitalnym

Dołącz do nas

## Telefon do domu

Katherine Quinnell, wolontariuszka WCCM, USA

Chociaż w ciągu swojego życia uczestniczyłam w licznych grupach modlitewnych różnych wyznań, to dopiero w lutym 1980 roku dołączyłam do nowo utworzonej grupy „Cichej Modlitwy”. Znalazłam tam to, czego szukałam. Nigdy przedtem nie słyszałam o Medytacji Chrześcijańskiej czy kontemplacji. Zostaliśmy wprowadzeni w nauczanie ojca Johna Maina, słuchaliśmy konferencji i czytaliśmy książki jego i innych nauczycieli duchowości. Zakładka do książek WCCM

zawiera wszystko, co powinniśmy wiedzieć, jak medytować przy pomocy mantry Maranatha.

Nauczanie o. Maina o tym „jak medytować” może brzmieć dla niektórych tak, jakby mówiło się o technice, a nie o modlitwie, ale w modlitwie wstępnej mówimy do Ducha Świętego: „Otwórz nasze serca i wprowadź nas w misterium ciszy, w której Twoja MIŁOŚĆ objawia się tym, którzy wołają Maranatha, Przyjdź, Panie, przyjdź Panie Jezu!” Kluczem jest MIŁOŚĆ. Przy-

pominam sobie słowa św. Pawła z 13 rozdziału 1 Listu do Koryntian. Są dwie kwestie w nauczaniu o. Maina, które przez ostatnie 33 lata stale wywierały na mnie wrażenie. Pierwsza, to aby medytować regularnie i nie dać się rozproszyć lekturą, mówieniem i dyskusjami o medytacji. Druga, to żeby medytować właściwie trzeba odprężyć ciało. Stąd pozycja siedząca i że zanim zaczniesz się wypowiadać mantrę należy zwrócić uwagę na oddech, uswiadomić sobie napięcia

w ciele i się zrelaksować. Moje zaangażowanie w pomoc osadzonym rozpoczęło się od pracy z wykorzystaniem muzyki z nastoletnimi dziewczętami, które potrzebowały opieki. W połowie lat 70. dołączyłam do Bractwa św. Leonarda i modliłam się za przestępców oraz wszystkich pracujących w służbie więziennej. To niezwykle krzepiące, że więźniów naucza się Medytacji Chrześcijańskiej i mam nadzieję

przeczytać książkę Jamesa Bishopa „Drogę na pustkowiu”, którą napisał po wyjściu z więzienia. Książka jest jego świadectwem odkrycia modlitwy mantrą i Medytacji Chrześcijańskiej.

Od jakiegoś czasu rozumiem, że ludzie, którzy cierpią z powodu problemów emocjonalnych czy umysłowych mogą lepiej funkcjonować dzięki takiej metodzie modlitwy. Ta wiedza jest bardzo pokrzepiająca.

Ostatnio, gdy oglądałam powtórnie film „E.T.”, uderzyła mnie intensywność tęsknoty w głosie tego małego kosmity, gdy mówił „E.T. dzwonić do DOMU” i jego rozpacz, gdy wydawało się, że nikt nie odpowiada na jego telefon. Gdy modłę się, mam poczucie, że „dzwonię do domu” i coraz bardziej jestem pewna, że zawsze jest odpowiedź.

## List od więźnia

*Autor anonimowy, USA*

Jestem więźniem od prawie 21 lat. W więzieniu medytuję od 18 lat, przeważnie sporadycznie, w ciągu pierwszych 12 lat było to nie więcej niż pięć do dziesięciu minut. Od kilku lat potrafię wysiedzieć godzinę, chociaż zwykle siedzę około 20 minut.

Cieszę się, że osiągnąłem etap, że kiedy siedzę i medytuję, czuję się w całym moim ciele bardziej zrelaksowany. Owoce mojej medytacji i innych duchowych praktyk to: mniej nerwowy umysł i emocje; większe poczucie zadowolenia i poczucie pełni, mniej lęku i poczucia niepewności, większe poczucie miłości, współczucia i empatii dla innych osób; wolność od wszystkich form uzależnienia.

Dziękuję, że przyjechaliście specjalnie, aby nas odwiedzić tutaj w Jednostce Więziennej Ramsey na południe od Huston, w Teksasie! To była prawdziwa radość! Niech to spotkanie będzie dla nas wszystkich inspiracją, by medytować więcej i głębiej, by odkryć w swoim wnętrzu Królestwo Niebieskie.

## Medytacja w zamkniętym oddziale szpitalnym

*Beth Smith, Kapelan Centrum Zdrowia Psychicznego w Brockville, Kanada*

Czym jest Szpitalny Oddział Zamknięty? Jest to instytucja wspólnie zarządzana i obsadzona personelem przez Szpital Psychiatryczny Royal Ottawa oraz Służby Więzienne Prowincji Ontario. Jest to zarówno więzienie, jak i szpital dla osadzonych, którzy mają poważne problemy ze zdrowiem psychicznym. Może tu być leczonych około 100 pacjentów.

„Uwolnienie ludzkiego ducha” to program medytacji i uważnego ruchu, oparty na asanach jogi i koncentrujący się na oddychaniu, opracowany przez siostrę Elaine McInnes, katolicką zakonnicę i mistrzynię Zen. Program ten jest szeroko rozpowszechniony w więzieniach Kanady. Zespół medyczny i służby więzienne zaakceptowały ten program do stosowania w Szpitalnym Oddziale Zamkniętym. Zeszłego roku siostra Elaine przeszła

na emeryturę i „Uwolnienie ludzkiego ducha” jest teraz programem Stowarzyszenia Johna Howarda w Kanadzie. Stowarzyszenie jest organizacją krajową z 65 oddziałami w Kanadzie i od 1962 roku pomaga osobom, które są w konflikcie z prawem. To dobra wiadomość, ponieważ kiedy osoby, z którymi wspólnie medytuję, wychodzą z więzienia, to mają miejsce wsparcia we wspólnocie, w której mogą kontynuować swoją praktykę medytacji i jogi.

Jako kapelan Centrum Zdrowia Psychicznego pracuję z grupą wielowyznaniową. Uczestnikami Medytacji Chrześcijańskiej są chrześcijanie, osoby innych wyznań i osoby niewierzące. Zachęcam uczestników, żeby samodzielnie praktykowali zarówno medytację, jak i uważny ruch w swoich pokojach, chociaż w budynkach Oddziału nie łatwo o ciszę. Dźwięki zamykanych drzwi,

informacje nadawane przez głośniki, niespokojni pacjenci (jest to przecież szpital psychiatryczny). Tak naprawdę nie ma przestrzeni, która gwarantowałaby regularne okresy ciszy. Potrzeba elastyczności i cierpliwości. Pewnego wieczoru tuż pod salą, w której z kilkoma osobami medytowałam, wybuchła bójka między dwoma pacjentami czekającymi w kolejce po wieczorną dawkę leków. Interweniowała straż więzienna, sprawców bójki umieszczono w izolatkach. Nie sposób było medytować. Byliśmy zbyt pobudzeni tym zdarzeniem. Często ludzie mają też trudności z medytacją, jeżeli zmienia im się leki. Wielu z nich ma ADHD, co naprawdę bardzo utrudnia wyciszenie umysłu. Proszę ich, by nie próbowali medytować, gdy mają napady psychotyczne i zwracam na to uwagę lekarzom, którzy kierują

pacjentów do grupy uważnego ruchu czy grupy medytacyjnej. Przed wyjściem z Oddziału wiele osób jest tak rozproszonych niepewnością o swoją przyszłość, że medytacja staje się prawdziwym wyzwaniem. Czasami myślę, że po wyjściu przestaną praktykować, że po prostu się poddadzą, że ich troski pokonają potrzebę medytacji, ale zaraz przypominam sobie, że to nie zależy ode mnie, i że Duch, który w tajemniczy sposób działa jest z nimi.

Jestem wdzięczna, że jest tak wiele grup Medytacji Chrześcijańskiej w naszej prowincji i że Stowarzyszenie Johna Howarda przejęło program „Uwolnienie ludzkiego ducha”. Ci ludzie, których bardzo łatwo jest zranić, potrzebują wiele wsparcia, gdy wrócą do swojego środowiska lub rozpoczną życie w nowym miejscu. To wielka łaska, że można im dać kontakt do wspólnoty medytacji, by dalej otrzymywali wsparcie w swojej duchowej podróży. Jest np. grupa w Misji Ottawskiej w Ottawie, w której są osoby z naszego Oddziału. Jest też wiele grup należących do programów 12 Kroków, takich jak Anonimowi Alkoholicy, Anonimowi Narkomani, a 11 kro-

kiem jest „dążenie przez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy”. Tak więc medytacja nie jest dla nich obcym pojęciem i naprawdę jest ważną częścią ich programu powrotu do zdrowia.

Opinie ludzi, z którymi pracowałam były pozytywne. Jedna z osób napisała następujące słowa na zrobionej przez siebie karcie: „Dwa lata temu zamierzałem odebrać sobie życie. Mając butelkę silnego narkotycznego środka przeciwbólowego miałem przedawkować i odejść porwany przez nurt rwącej rzeki. Dzięki łasce Boga ten zamierzony koniec nie doszedł do skutku. Zostałem skierowany tutaj, do Szpitalnego Oddziału Zamkniętego, gdzie zostałem poddany leczeniu. Błogosławieństwem była dla mnie nauka sztuki medytacji. Ta praktyka dostarczyła mi sposobu, by rzeczywiście się wyciszyć, siedzieć nieruchomo i całkowicie poddać się boskiemu prowadzeniu w moim życiu. Jestem przekonany, że ta codzienna praktyka przyczyniła się istotnie do mojego uzdrowienia.”

Ktoś inny napisał: „Dziękuję za cudowne wprowadzenie mnie na tę

ścieżkę duchową i zabranie mnie w tę podróż. Naprawdę bardzo skorzystałem z wszystkich waszych programów, z kaplicy, jogi, medytacji. Planuję to wszystko kontynuować, aby moje życie stawało się coraz bardziej zrównoważone.”

Medytacja jest elementem programu przygotowującego do wyjścia więźniów z Oddziału i stanowi olbrzymie wsparcie dla zainteresowanych Medytacją Chrześcijańską. Istnieje potrzeba, by nasza wspólnota medytacyjna była otwarta i wspierała tych, którzy do niej przychodzą.

Mam nadzieję, że WCCM dalej będzie tworzyć różne programy i działać na rzecz ubogich, bezdomnych i tych, którzy są na marginesie społeczeństwa. Istnieje taka potrzeba, a pokój wewnętrzny, skierowanie do centrum i świadomość chwili obecnej, jakie przynosi medytacja, mogą być ważną częścią życia również tych ludzi. Gdy już zaspokoi się podstawowe potrzeby materialne, takie jak pożywienie i dach nad głową, to obecność innych ludzi, solidarność grupy medytacyjnej mogą dać wiele pożytku.

---

## Dołącz do nas

*James Bishop, USA*

**Z**anim poszedłem do więzienia, miałem w umyśle obraz przeciwnego więźnia: wytatuowany zbior, który jest zły i chce skrzywdzić innych. 10 lat w więzieniu wiele mnie nauczyło. Chociaż niektórzy więźniowie są wytatuowani, zaciekli wobec innych i chcący ich załatwić, to stwierdziłem, że są oni wyjątkiem.

W więzieniu znalazłem przyjaciół, ludzi, którzy byli ze mną bez względu na to co się działo. Straciłem wielu ze swoich poprzednich przyjaciół, ale ci więźniowie rozumieli co znaczy być odrzuconym i nawiązaliśmy więzi, które są silniejsze od wielu przyjaźni jakie miałem poza

więzieniem. Im gorętszy płomień, tym silniejsze spoiwo. Przypominają mi się słowa św. Pawła do Efezjan: „sprawuję poselstwo jako więzień – żebym jawnie ją [Ewangelię] wypowiedział, tak jak winienem ” (Ef 6, 20).

Na wiele sposobów postrzegam siebie jako „ambasadora” moich osadzonych przyjaciół. Czuję się zobowiązany, by mówić w ich imieniu. Oni, w przeważającej części, nie są gniewnymi czy pełnymi przemocy ludźmi. Gdy nie przychodzi do nich poczta z domu, są pełni smutku. Niektórzy płaczą, gdy mówią o krzywdzie, jaką wyrządzili innym,

i to sprawia, że są dla mnie większymi twardzielami niż stereotypowe bandziory. Więźniowie są jednymi z nas, ale oni są otoczeni zimnym światem stali i betonu, uzbrojonych strażników i kolczastego drutu. Czy to dziwne, że wielu z nich traci nadzieję w świecie, który jest tak nieprzyjazny?

Chciałbym, żebyście przez chwilę wyobrazili sobie, że jesteście w więzieniu. Prowadzą Was do celi, gdzie zostajecie odarci z całego swojego ubrania i godności. Traciecie rzeczy, które do Was należą i swoich przyjaciół. Potem wsadzają Was do pomieszczenia z betonu i stali, który

ma wymiary takie, że ledwo można zrobić krok czy dwa. To Twój nowy dom. Nie ma telefonu. Nie ma rodziny. Jest straszna samotność.

Gdy zostałem zwolniony, pierwszą noc spałem w pokoju hotelowym. Byłem zadziwiony na widok dywanu, łóżka, które miało grubość ponad siedmiu centymetrów oraz brakiem betonu i stali. Więzienie to

zimny i surowy świat.

To dlatego jesteś potrzebny więźniom. Więźniowie potrzebują ludzi z zewnątrz, którzy mogą im pomóc znaleźć inną drogę, którzy mogą pokazać, że się o nich troszczyć i prowadzą do głębszego kontaktu z Bogiem, który ich kocha. Jeżeli jesteś osobą wspomagającą więźniów, która medytuje, która

niesie dar medytacji do więzień, to dziękuję Ci z głębi serca. Chrześcijańska Medytacja przeniosła mnie z głębi ziemskiego piekła do światła nadziei.

Jeśli nie nosisz tego daru do więzień, to zachęcam Cię, żebyś odkrył, jak możesz pomagać. Jest tak wiele osób wołających o pomoc. Bądź ich ambasadorem. Dziękuję.

## Medytacja w więzieniu

Polska

Medytacja Chrześcijańska jako oferta dla osób pozbawionych wolności pojawiła się w Polsce w lipcu 2009 roku. Do Aresztu Śledczego w Częstochowie oraz podlegającego mu Oddziału Zewnętrznego w Wąsoszu Górnym wprowadzono wtedy program readaptacyjny pod nazwą „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność”. Inicjatorką pomysłu była Urszula Wojciechowska-Budzikur, zastępca dyrektora ww. Aresztu, z wykształcenia psycholog i psychoterapeuta, która sama medytuje w tradycji Johna Maina OSB. Program od początku realizowano we współpracy ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce. Jego celem programu jest przeciwdziałanie agresji i przemocy, profilaktyka uzależnień, rozwijanie empatii, uczenie radzenia sobie z negatywnymi emocjami, zwiększenie samoświadomości oraz kształtowanie zdolności nawiązywania i utrzymywania prawidłowych relacji interpersonalnych. Z czasem oferta Medytacji Chrześcijańskiej pojawiła się także w Areszcie Śledczym w Poznaniu, Areszcie Śledczym we Wrocławiu oraz Zakładzie Karnym w Cieszynie. Obecnie, poza częstochowskim aresztem, funkcjonuje ona w Areszcie Śledczym w Szczecinie, Zakładzie Karnym w Raciborzu oraz Zakładzie Karnym w Zabrze. Osadzeni medytują indywidualnie w celach oraz na cotygodniowych spotkaniach w grupie. Zdarza się, że w jednej celi medytuje wspólnie kilka osób. W niektórych jednost-

kach penitencjarnych odbywają się coroczne weekendowe rekolekcje medytacyjne.

W programie „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność” mogą uczestniczyć osoby różnych wyznań, a także niezaangażowane religijnie, którym proponuje się np. koncentrację na oddechu. Udział w programie jest dobrowolny. Osadzeni nie są z niego rozliczani ani nagradzani z tego tytułu.

Dotychczasowe badania, a także obserwacje personelu więziennego i wolontariuszy WCCM pokazują, że osadzeni zaangażowani w praktykę medytacji lepiej znoszą izolację i nie sprawiają problemów wychowawczych. Stają się również bardziej krytyczni w stosunku do popełnionych czynów. Są spokojniejsi i bardziej empatyczni. Łatwiej się koncentrują. Niektórym, ponieważ nie ma w nich już tyle napięcia i negatywnych emocji, łagodnieją rysy twarzy. Są tacy, którzy przestają palić papierosy. Inni biorą mniej leków nasennych czy antydepresyjnych. Jeszcze inni chętniej sięgają po książki i po Pismo Święte. Praktykujący osadzeni bardziej optymistycznie widzą też swoją przyszłość. Wielu z nich twierdzi, że poprawiają się ich relacje ze współosadzonymi, personelem więziennym i rodziną.

Więcej informacji o programie na [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)

Kontakt z wolontariatem WCCM w więzieniach w Polsce: [wccm.wolnosc@gmail.com](mailto:wccm.wolnosc@gmail.com)

# Libero

Libero publikuje listy od medytujących więźniów z całego świata, żeby dodać odwagi tym, którzy podejmują wysiłek związany z praktyką medytacyjną w więzieniu i aby przekazać tym, którzy są poza więzieniem informację o wyzwaniach medytowania w więzieniu.

Listy będą publikowane, jeżeli ich treść jest zgodna z misją pisma. Jeżeli chcesz wysłać list do Libero, napisz na adres, który podano poniżej. Jeżeli nie chcesz, by Twój list był publikowany, na początku listu napisz „NIE PUBLIKOWAĆ”.

Libero jest publikacją Meditatio. Jeżeli nie określono inaczej, cały materiał tu zawarty objęty jest prawem autorskim (copyright Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej).

Libero  
Meditatio House  
32 Hamilton Road  
London W5 2EH  
United Kingdom  
email: [meditatio@wccm.org](mailto:meditatio@wccm.org)  
[www.wccmprison.org](http://www.wccmprison.org)

tłumaczenie Agnieszka Gładzik  
korekta Paulina Leśniak,  
Urszula Wojciechowska-Budzikur,  
Andrzej Ziółkowski