

Mindfulness-meditationer i Ribbibia fängelset i Rom.

Författad av Katja Panova, Föreningen för Tibetansk Buddhism i Göteborg.

En italiensk zenmunk, vid namn Dario Darshin Girolami har nu i över sju års tid hållit meditationer i Rebibbia fängelset i Rom. Fenomenet är nytt i Italien, medan man i USA hållit liknande meditationer i fängelser i över fyrtio år.

Undersökningar, som gjorts med intagna fångar, har visat på utomordentliga resultat. Stressreaktioner, aggressivitet and även självmord har minskat kraftigt. Även återfall i brott minskar med 20% hos de intagna, som har deltagit i meditationerna. Meditationen har visat sig vara särskilt effektiv för dödsdömda i USA, bland annat i San Quentin fängelset. De intagna, som hade dömts till döden, kunde klara av att leva fullt ut i nuet och med ett fridfullt sinne sin återstående tid i livet innan avrättning. Detta tack vare att de praktiserade meditation ihärdigt.

Många intagna har dessutom transformerat sin tid i fångenskap till en andlig retreat, jämförbar med retreat i ett kloster. Några har valt att bli ordinerade till munkar under sin tid i fängelset. Som de själva uttryckte det är det inte så stor skillnad på livet i fängelset och ett strängt klosterliv. Man sitter också i sin cell och följer de förordningar som gäller.

Kurser i mindfulness-meditation, för de intagna och för vakterna var för sig, anordnades på Ribbibiafängelset i Rom genom Psykologinstitutionen. Syftet var att genomföra en vetenskaplig studie, genom att använda den modell som redan tillämpas i USA, för att följa meditationens effekter på deltagarna. För detta ändamål genomfördes psykologiska tester, som mäter nivåer av stress, ångest, ilska och själv-medkänsla, med deltagarna i början av, under och efter den första kursen.

Meditationer som har använts under kursen är metoder av mindfulness, för att rikta uppmärksamheten på här-och-nu. Deltagarna sitter med rak rygg, på stolar eller på golvet med korsade ben och fokuserar uppmärksamheten på två saker: meditationshållningen och andningen.

Med andra ord, man betraktar sin andning utan att blanda sig i, helt naturligt följer man andningen utan att försöka påverka den. Att fokusera på andningen på detta sätt har en lugnande effekt på psyket och stärker upplevelsen av här-och-nu. Med hjälp av både sittande och gående meditation kan man utveckla en inre ro, där personen är fri från allt tyngande. Precis som ögat i en cyklon. Man förblir lugn, även mitt i ett kaos och klar i sinnet, även mitt i all förvirring. Det blir en plats inom en, som man alltid kan återvända till genom egen viljestyrka, när man en gång har aktiverat den förmågan.

Denna metod hjälper oss att sluta fred med det innevarande ögonblicket, hur det än ter sig för närvarande och att sluta fred med oss själva. Metoden ger oss stöd, att inte använda vårt sinne för att "fly" situationen. Att behålla lugnet precis där vi befinner oss, att transformera obehagliga känslor till önskvärda behagliga. Man blir allt bättre på att hantera stress, svåra situationer och distraktioner.

Dessutom är Bodhisattva-praktiken en central del i den Zenbuddhistiska praktiken. En Bodhisattva är en upplyst varelse, som frivilligt går in i den samsariska dimensionen eller fenomenens värld, till gagn för andra varelser. Att frivilligt gå in i den helvetessfär, som fängelset presenterar är tuff praktik. Men till Dario Dashins stora förvåning, det har gett och fortsätter att ge honom stor glädje och frihet.