

Molnár Attila Károly

CSOPORTOS MEDITÁCIÓ FOGVATARTOTTAKKAL A BALASSAGYARMATI FEGYHÁZ ÉS BÖRTÖNBEN – NAPLÓ

A reintegráció elősegítése céljából kerestem meg a Balassagyarmati Fegyház és Börtönben olyan felnőtt fogvatartottakat, akik nyitottak voltak mentális önfejlesztő technikák kipróbálására a börtönártalmak hatásának csökkentésére, a társadalomba történő visszailleszkedésük elősegítésére. Andragógiai eszközökkel, csoportfoglalkozások keretein belül a relaxáció és meditáció elméleti és gyakorlati alapjainak átadását tűztem ki célul annak érdekében, hogy aktív részvétellel a fogvatartottak több szerepet vállaljanak saját reintegrációjuk sikeres megvalósításában. A foglalkozásokon az egyéni problémák felismerésére, megfogalmazására, mentális technikák alapjainak elsajátítására fókuszáltunk. A tíz alkalommal végzett közös munkában a résztvevők olyan felnőtt-tanulási folyamatban vettek részt, amelynek eredményeképpen többen áttörést tapasztaltak mindennapos problémáik feletti kontrolljukban.

Kulcsszavak: reintegráció, andragógia, önfejlesztés, relaxáció, meditáció

In order to facilitate reintegration, I contacted some prisoners at Balassagyarmat Strict and Medium Regime Prison who were open to try mental self-development techniques to reduce the impact of prison harms and to help reintegration into society. With some andragogical tools, within the framework of group work, I aimed at teaching the theoretical and practical basics of relaxation and meditation so that actively engaged prisoners would play a bigger role in the successful implementation of their own reintegration. In the lessons we focused on identifying and formulating individual problems and learning the basics of mental techniques. During the ten occasions, participants took part in an adult learning process that resulted in a breakthrough in controlling their daily problems.

Keywords: reintegration, andragogy, self-improvement, relaxation, meditation

Bevezető

Első alkalommal 2013-ban szerveztem meditációs technikákat is tartalmazó, börtönpszichológus által ellenőrzött csoportfoglalkozásokat büntetés-végrehajtási intézetben élők számára. A Balassagyarmati Fegyház és Börtön önkéntesen jelentkező fogvatartottjaival rendszeresen végzett andragógiai munkám célja az érintettek figyelmének felkeltése volt a szabadságvesztés-büntetés idejének önfejlesztő tevékenységgel történő megtöltésére. Olyan mentális módszert és lehetőséget mutattam be az érdeklődőknek, amellyel – a módszer elméleti és gyakorlati alapjainak elsajátítása után – bárki önszorgú módon vehet részt személyes fejlődésének előmozdításában. A fogvatartottaknak ezzel a büntetés-végrehajtás által nyújtottakon felül további lehetősége nyílt tevékenyen részt venni saját reintegrációjuk hatékony kivitelezésében. E munka folytatásaként 2015-től további, az előzőekhez tartalmilag illeszkedő (börtönpszichológus által ellenőrzött) foglalkozásokat indítottam, melyekben kiemelt jelentőséget tulajdonítottam az önfejlesztésnek, ezen belül a meditációs technikák alkalmazásának.

A meditáció és annak használhatósága a reintegrációban

A meditáció azon formája, amely a tudatosságra épül, a gyakorlatot végző olyan állapotát feltételezi, amely az éberség egy speciális fajtájával jellemezhető. Az elmélkedésnek egy különleges módjáról van szó, amely során némi koncentrációval jutunk el egy, a gyakorlatok végzéséhez szükséges nyugalmi állapotba. A meditáció nemcsak azt a pozitívumot ígéri, ami a gyakorlat végzése közben időlegesen tapasztalható (maga a tevékenység adta jó érzés), hanem ezen felül azt is, hogy a gyakorlatot rendszeresen végzők életük során a készség szintjén végezhetik e hatékony önfejlesztő tevékenységet.¹ A börtönben végzendő meditáció a Silva-féle Agykontroll módszerén alapul. E módszernek azon jellemzőire építve várjuk pozitív hatását, melyek segítik az ellazulást, s melyek a szervezet öngyógyító folyamatait aktiválják.²

A meditáció pozitívumai a szabadságvesztés-büntetésüket töltők körében igen hasznosnak ígérkeznek, hiszen – a fogvatartottak nyilatkozatai alapján és a börtön egyénre gyakorolt hatásainak ismeretében³ – a stressz csökkentése, a krónikus fájdalmak enyhítése, a szorongás elleni cselekvés mindennapos szükséglet a börtönben.

A börtönbeli meditációtól várt eredmények tekintetében a legfontosabbak között szerepel, hogy a fogvatartottak új technikákat ismerjenek meg és építsenek be életükbe, amellyel csökkenthetik a nem csak a fogvatartottakra ható börtönártalmak hatásait, de az egyén mélyebb önismeretre is szert tehet. Ennek köszönhetően képes lehet megfogalmazni céljait, továbbá mindennapjaiban úgy élni, hogy e célok eléréséhez magatartásával, aktivitásával a lehető legtöbbet teszi hozzá. E pozitív változások együttes megvalósulása – a büntetés-végrehajtás reintegrációs törekvéseivel összhangban – képes lehet segíteni a büntetésüket kitöltők társadalomba történő visszailleszkedését.

1 Schlosser K. (2012)

2 Silva, J., Micle, Ph. (1990)

3 Fliegau G. (é. n.)

Egy már kipróbált módszer lehetőségeinek további vizsgálata

2015-ben ismét meghirdettük a Balassagyarmati Fegyház és Börtön fogvatartottjai számára a *mentális önfejlesztő gyakorlatokkal* történő megismerkedés lehetőségét. Tíz foglalkozás keretén belül nyolc fogvatartott vett részt a 2015 októberétől 2016 márciusáig tartó, többnyire kéthetente megtartott csoportfoglalkozásokon. A foglalkozások célja továbbra is a fogvatartottak figyelmének a meditáció adta lehetőségekre, mentális gyakorlatok alapjainak elsajátítására, ezen keresztül a börtönléttel kapcsolatos egyéni problémák önálló kezelésére, mindezekkel a reintegráció támogatására.

Előnyt jelentett a folytatáshoz, hogy a meditációs csoportfoglalkozások jellege, tartalma az intézet fogvatartottjai körében már ismert volt; a jelentkezők bíztak abban, hogy olyan foglalkozás résztvevőivé válnak, amelyben számíthatnak a tanulás lehetőségére, a kölcsönös tisztelet érvényesülésére, és amelyben megtalálhatják az önfejlesztés támogató légkörben zajló, olykor játékos, szabad, de mindenképpen előremutató lehetőségét. E közös, önfejlesztő munkára olyan fogvatartottak jelentkeztek, akik meg tudták fogalmazni megoldásra váró problémáikat, s akik kellő nyitottsággal és bizalommal fogadták e lehetőséget.

A programok az erre a célra alkalmanként három óra időtartamban fenntartott helyen zajlottak, ahol mind a hivatásos személyzet, mind a résztvevők igyekeztek a téma jellegének megfelelő zavartalan környezetet biztosítani. A fogvatartottakkal arra szerződünk, hogy reintegrációjuk érdekében közös önfejlesztő munkát végzünk. Az alábbi naplóval arra kívánom felhívni a kritikus olvasói figyelmet, egyben arra keresem a választ, hogy egy 10×3 órás meditációs foglalkozássorozaton belül mely elemek lehetnek alkalmasak néhány börtönbeli probléma kezelésére. Továbbá annak tudatában, hogy az esetek nagy részében a fogvatartottak részvétele a reintegrációban nem önkéntes⁴, vizsgálom, milyen módon motiválhatók, mely eszközökkel vonhatók be a fogvatartottak a saját reintegrációs folyamatuk segítését célzó munkába. A meditációs gyakorlatokat – területi korlátok miatt – csupán a szükséges mélységben írom le.

Első foglalkozás: 2015. október 15.

A részt vevő nyolc fogvatartott között egy fő már rendelkezik ismeretekkel a meditáció gyakorlatában (a 2013-as foglalkozásaimon is részt vett), a többiek még nem ismerik a technikát. Noha a résztvevőkre általánosan jellemző a téma iránti nyitottság, egyikük úgy gondolja, nem lesz képes meditálni.

Bevezetesként áttekintjük a meditációs folyamat megértéséhez szükséges fontosabb fogalmakat: tudatszintek, relaxáció stb. A fogvatartottak szóban nyilatkoznak a gyakorlattal kapcsolatos elképzeléseikről, céljaikról és a programtól várt eredményekről. A résztvevőket megismertetem a felkínált lehetőségekkel, majd felvázolom az aktivitást igénylő, várható gyakorlati munkaelemeket. Az ismertető után vélemények, kérdések hangzanak el az alapfogalmakkal, illetve a célokkal kapcsolatban.

4 Fliegeauf G. (2012)

A beszélgetés következő szakasza magára a meditációs gyakorlatra irányul. Előre nyomtatott táblákon kifejezéseket mutatok fel. Ennek célja a gondolatébresztés, az ötletadás, és a lehetőség nyújtása a táblákon szereplő kifejezések egyéni gondolatokkal történő kiegészítésére. Az általam ajánlott fogalmak: szeretet, békeesség, munka, harmónia, segítség, nyugalom, egészség, önmegvalósítás, szabadság, megbecsültség, siker, probléma, megoldás, tanulás, gazdagság, helyes döntés, család, megértés. A jelen lévő fogvatartottak részéről az alábbi kiegészítések érkeznek: önzetlenség, figyelmesség.

Első relaxációs alapgyakorlat: *a meditatív állapotba kerülés* gyakorlása, a tudatszintváltozás lehetőségének/tényének megerősítése, majd *kijövetel*⁵.

A tapasztalatok megbeszélése során egyhangúlag pozitív élményekről számolnak be a résztvevők: „valahol máshol voltam”; „bizsergést éreztem a végtagjaimban”.

A következőkben további beszélgetést folytatunk a közös munka későbbi lehetőségeiről, egyszersmind felkészülünk a következő meditációra: fogalmakat gyűjtünk, melyeket felhasználunk a meditációban.

Második relaxációs alapgyakorlat: a lemenetel a tetőtől-talpig ellazítás módszerével zajlik – az első gyakorlat mintájára.

A két gyakorlat között gyűjtött fogalmakat beépítjük a program irányító szövegébe. A meditáció végén lassú kijövetellel térünk vissza a hétköznapi tudatszintre. E második alkalommal jól látható, hogy a jelenlévők már megismerték a metódust. A résztvevők jelzik, hogy szívesen folytatnák ennek az újonnan megismert technikának a gyakorlását a meghirdetett későbbi időpontokban.

A programok során megfigyelhető volt, hogy a börtönbeli foglalkozások folytonosságát, a részvételi létszámot a körülmények alkalmanként befolyásolhatják. Ilyen körülmény lehet többek között egy-egy csoporttag megbetegedése, vagy a büntetés-végrehajtás által megszabott kötelezettsége. Így a tényleges csoportlétszámban történő változást rugalmassággal kellett kezelnünk, az egyes foglalkozásokról távol maradók esetében szükséges volt felzárkózásuk segítése. Növelte ugyanakkor a foglalkozások folytonosságát, hogy a csoportban regisztrált fogvatartottak többsége minden foglalkozáson részt vett.

Második foglalkozás: 2015. november 5.

A hét fogvatartott részvételével induló program kezdésének időpontjára a termet már átrendezték a foglalkozáshoz (a székek körben helyezkednek el). Rövid emlékeztetőként elhangzik a meditáció elméleti alapjainak ismétlése címszavakban.

Első gyakorlat: a közös tevékenységre való ráhangolódást végezzük az ellazulást segítő zene hallgatásával. Mindenki csöndben ül, egyesek behunyt szemmel készülnek fel a program további elemeire.

Második gyakorlat: rövid meditációt, egy alapgyakorlatot végzünk, melynek célja az általános jóllét támogatása.

Fogalmakat gyűjtünk a következő meditációhoz. A fogvatartottak az alábbi gondolatokat fogalmazzák meg egyes szám első személyben: „magabiztos vagyok”,

5 Silva, J., Miele, Ph. (1990) p. 21.

„boldog vagyok”, „nyugodt vagyok”, „egészséges vagyok”. Együttal megbeszéljük az *egészség-emberi kapcsolatok-egzisztencia* gondolatlánc elemeinek logikai sorrendjét, az önfejlesztő gyakorlatokba történő beágyazásának jelentőségét.

Harmadik gyakorlat: az összegyűjtött fogalmak beágyazása a tízperces meditációba. Utána az élményeknek, a meditáció hatásának megbeszélése.

Beszélgetés a képzeletről. A *vizualizálás és elképzelés* közötti különbség megbeszélése. Felkészülés egy képzeletfejlesztő meditációs gyakorlatra.

Negyedik gyakorlat: *Domján László: A Sziget* c. képzeletfejlesztő meditációjának gyakorlatban történő feldolgozása. A gyakorlat 21 perces.

További, a gyakorlatok során felmerülő kérdések megbeszélése: a fogvatartottak elmesélik a meditáció alatti érzéseiket, születő gondolataikat. Párbeszéd zajlanak a résztvevők között. Elhangzik a börtönpszichológus értékelő véleménye.

A következő alkalomra történő előretekintés céljából, a tartalom tervezését segítő, gondolatokat gyűjtünk. Áttekintjük a meditációs technikák lehetőségeit abból a célból, hogy megtudjuk, milyen speciális meditációs gyakorlatokat illesszünk be a további programokba. A csoport érdeklődése a következőkre irányul:

- memóriafejlesztés,
- az alvászavar enyhítése,
- a fizikai fájdalom csökkentése.

Megtervezzük tehát a következő alkalom tartalmi szerkezetét, elsősorban az esti elalvást könnyítő gyakorlatokra összpontosítunk.

Beszélgetést kezdeményezek a *tanulás* fogalmáról. A fogvatartottak elfogadják a tanulást mint kifejezést jelen tevékenységükre. Megértik az *élethosszig tartó tanulás* egy lehetséges definícióját, elfogadják a tanulás saját helyzetükre értelmezhető jelentőségét. A jelen lévő fogvatartottak a továbbiakban a meditáció gyakorlását önmagukra vonatkoztatva *felnőtt-tanulási folyamat*ként értelmezik.

Harmadik foglalkozás: 2015. november 19.

A nyolc résztvevő közül egy fogvatartott kinyilvánítja, hogy nem kíván a további foglalkozásokon részt venni.

Rövid ismétléssel kezdünk (zenés „átszellemülés”), majd általános meditáció következnek. Átismételjük a vizualizálás/elképzelés jelentését. Bemutatásra kerül egy, az elalvást segítő gyakorlat⁶. A megértést ábrákkal támogatjuk. A gyakorlat közben ötven elalszának, közülük hármat magam kell, hogy felébresszek (egyikük általában nehezen elalvó, másikuk jó alvó, a harmadik éjszaka általában felébred, és képtelen visszaaludni).

A résztvevők között vannak olyanok, akik fizikai fájdalomtól szenvednek. Rövid elméleti bevezető után kipróbáljuk a fájdalom csillapításának gyakorlatait, melyeket nem az egész csoport, hanem annak csak egy, a fájdalomcsillapítást igénylő tagja végez. A többiek figyelik a folyamatot.

Az első fájdalomcsillapító gyakorlat: Az önként jelentkező, fájdalmat érző, meditatív állapotban lévő fogvatartottal folyik a párbeszéd. Megkérem a gyakorlatot végző fogvatartottat, fájdalomához gondolatban társítson színeket, illatokat, ízeket stb.:

6 A technikát Domján László 2004-es meditációs tanfolyamán mutatta be.

- Mely testrészében érez fájdalmat?
- A nyakamban és a vállamban.
- Egy 10-es skálát tekintve, hányas értékű fájdalmat érez?
- 6-os nagyságút.
- Milyen méretű a fájdalma?
- Mint egy focilabdáé.
- Milyen színű a fájdalma?
- Fekete.
- Milyen szagú a fájdalma?
- Kellemetlen.
- Milyen ízű a fájdalma?
- Keserű.

10 másodperc szünet.

- Milyen méretű a fájdalma?
- Kézilabda.
- Milyen színű a fájdalma?
- Piros.
- Milyen szagú a fájdalma?
- Elviselhetőbb.
- Milyen ízű a fájdalma?
- Savanyú.

10 másodperc szünet.

- Milyen méretű a fájdalma?
- Teniszlabda.
- Milyen színű a fájdalma?
- Zöld.
- Milyen szagú a fájdalma?
- Sokkal jobb.
- Milyen ízű a fájdalma?
- Sós.

10 másodperc szünet.

1-2-3-4-5

- Hányas értékű fájdalmat érez?
- 3-as nagyságút.

A résztvevő beszámolója alapján az általa elszenvedett fizikai fájdalom a gyakorlat során fokozatosan csökkent. Ezt az eredményt a gyakorlatot végző személy pozitívumként értékelte.

A továbbiakban egy zenés gondolatébresztő gyakorlatot végzünk⁷. A hangfelvételen félpercenként hallható egy-egy pozitív gondolat. A fogvatartottak feladata vizualizálni/elképzelni magukat az adott gondolatról eszükbe jutó gondolati kép adta térben. Négyen nyitott szemmel, a többiek meditatív állapotban végzik a gyakorlatot. A hangfelvétel gondolati képeket előidéző elemei: szeretet, béke, önmegvalósítás, öröm, fogékonyság a jóra, ösztönös jó cselekvés, jóindulat, fejlődés, haladás, tanulás, odaadás, a jó elfogadá-

⁷ Az ellazulást segítő hanganyag saját munkám.

sa, becsület, gerinccesség, igazságosság, őszinteség, egészség, jótekonyság, önzetlenség, ünnep, igényesség, tisztaság, hűség, ajándékozás, dicséret, hit, elhatározás, bizonyosság, megbocsátás, türelem, gazdagság, szépség, bocsánatkérés, nyugalom.

Negyedik foglalkozás: 2015. december 3.

Ez alkalommal 7 fő vesz részt a programon. A foglalkozás kezdésekor megkérdezem a résztvevőket, volt-e sikerük a legutóbb tanult, az elalvást segítő gyakorlattal kapcsolatban. Többen jelzik, hogy pozitív dolgokat tapasztaltak. Egymás után elmesélik egyéni élményeiket. Egyikük arról számol be, hogy a gyakorlat által könnyedén és gyorsan el tudott aludni, pedig azelőtt csak gyógyszer segítségével sikerült álomba merülnie. A nyilatkozó személy azt is elmondja, hogy a gyakorlat kipróbálása óta egyáltalán nem szed altatót, elegendő használnia a meditatív módszert az elalváshoz. Többen is úgy fogalmaznak, nem is hitték, hogy ennyire hatásos lehet egy ilyen egyszerű gyakorlat.

A mai alkalommal egy problémamegoldó technikát próbálnak ki az elítéltek. A technika lényege, hogy a gyakorlatot végzők a szokásos módon meditatív állapotba kerülnek, majd egy olyan problémára fókuszálnak, ami éppen foglalkoztatja őket. A problémával kapcsolatban első lépésben egy képet vizualizálnak, s ezt egy fekete keretben helyezik el – ezzel mintegy elfogadják a probléma létezését. Ezt követően a fekete keretes képet félretolva, a probléma megoldásának megfelelő képet helyeznek el egy képzeletbeli fehér keretben. Ezt a gyakorlatot kétszer végzik el, azzal a különbséggel, hogy másodszorra a problémát már nem helyezik a fekete keretbe, csak a megoldást a fehérbe. A második gyakorlat utáni megbeszéléskor a résztvevők közül többen kifejtik, hogy az őket foglalkoztató problémát igen nagy részletességgel sikerült a keretekben elhelyezni, s így a gyakorlat kapcsán el tudják képzelni a problémáikból való kiutat.

A program folytatásaként egy memóriafejlesztő gyakorlat elvégzését tűzzük ki célul. Ehhez a gyakorlathoz nem szükséges a relaxált állapot elérése. A technika elsajátítása és rendszeres gyakorlása azt az eredményt hozhatja, hogy akárhány (ésszerűen 50–100) dolgot megjegyzünk, és ezeket bármilyen sorrendben visszamondjuk. A gyakorlatot a tanulás egy módszertani bővítésének lehetőségére mutatom be. Mind a hét résztvevőt arra kérem, egy lapra írjanak fel különböző kifejezéseket, és számozzák meg azokat. Ezután arra kérem a fogvatartottakat, olvassák fel sorban a leírtakat, melyeket én megjegyzek. Ezt követően azt kértem, véletlen sorrendben mondjanak olyan számokat, amelyekkel egy-egy kifejezést jelöltek meg. Én visszamondom a számokhoz tartozó kifejezéseket, mellyel némi érdeklődést keltek e memóriafejlesztő gyakorlat iránt.

A foglalkozás végén összefoglalásképpen elismétlem a mai napon és az előző alkalom során tanultak lényegét.

Ötödik foglalkozás: 2015. december 29.

A foglalkozáson 7 fő vesz részt. Mindnyájan izgatottan várták a mai (közel egy hónap szünet utáni) alkalmat. A közös munka elején rákérdezek, ki milyen gyakorisággal használja az előző foglalkozásokon tanultakat, és mik az eredményeik. A válaszok között szerepelnek rendszeres gyakorlásról történő beszámolók, de némely személyek esetében a meditációs gyakorlatok elhanyagolása is szóba kerül.

Első közös meditációnk előtt egy képzeletbeli ideális pihenőhely⁸ gondolati képének kialakítására kérem a fogvatartottakat. Minden résztvevő kialakítja ezt a „mentális helyszínt”, majd az első meditáció során mindenki áthelyezi magát képzeletben ideális pihenőhelyére. Húszperces meditációban kerülnek egyre közelebb a pihenőhely részleteinek megfigyeléséhez a fogvatartottak. Meditatív tudatszinten pozitív állítások meghallgatásával és ismétlésével gyakorlunk. A meditáció után beszámolnak a résztvevők az élményeikről, arról, mennyire részletesen sikerült megalkotni ideális pihenőhelyeiket. Figyelemre méltó, hogy az a fogvatartott, aki a gyakorlatok kipróbálása előtt képtelennek tartotta magát a relaxált állapot elérésére, arról számolt be, hogy közvetlen élményként tapasztalta meg a megváltozott tudatszintet. Számára ez volt a legpozitívabb élmény a foglalkozások során.

Tizenöt perces meditáció következik, melyben gyakoroljuk az előzőekben tanult technikákat, s melyben újabb pozitív állításokkal dolgozunk.

A fogvatartottak közül néhányan felvetik a relaxációs zenei háttér választékának bővítését: szívesen meditálnának *Mozart* műveire, emellett a jazz műfajait és egy bizonyos ázsiai, pánsípot is tartalmazó zenei háttérrel is szívesen hallgatnának.

A meditációs gyakorlatok után felkérem az elítélteket, töltsenek ki egy-egy kérdőívet a *Balogh Béla: A Tudatalatti tizparancsolata* c. művében foglaltak alapján összeállított kérdésekkel⁹. Ezt azért tartom szükségesnek, hogy a fogvatartottak preferenciái alapján a következő foglalkozások tartalmát megfelelően állíthassam össze. Az igen/nem válaszokat az alábbi állításokkal való egyetértés/egyvet nem értés alapján várom:

- A változás életem természetes rendje.
- Saját világom egyetlen gondolkodója én vagyok.
- A siker feltételei eleve adottak bennem.
- Az egészséget és szabadságot választom.
- Teremtő erőmet a közösség javának szolgálatába állítom.
- Örömmel tölt el, ha másokért valamit tehetek.
- Tudom, hogy ideális társam békéjét és boldogságát gyarapíthatom.
- Azért születtem a világra, hogy egész életemet bőségben, boldogságban, szabadon és sugárzó módon éljem.
- Pozitív gondolkodással érem el mindazt, amit akarok.
- Segítek magamon, és az élet is megsegít.

A foglalkozás végén aktív beszélgetést folytatunk a csoporttagokkal a meditációs technikák alkalmazásának lehetőségeiről, várható eredményeiről.

Hatodik foglalkozás: 2016. január 14.

A mai foglalkozáson 5 fő jelent meg. A fogvatartottak a bevezető beszélgetés alkalmával kifejezik egyetértésüket az elmúlt időszakban együtt végzett munka szükségességét illetően. Örömmel fogadják a szélesebb zenei választékot.

A foglalkozás az általános jóllét támogatására irányuló hatperces meditációval indul. Utána egy olyan képzeletbeli helyről beszélgetünk, melyet az egészség megőrzése céljából alakítunk ki elménkben. A feladat tehát egy saját laboratórium kép-

8 A technikát Domján László 2004-es meditációs tanfolyamán mutatta be.

9 Balogh B. (2010)

zeletbeli felépítése¹⁰, amelyet tetszőleges kivitelezésű eszközökkel rendezhetnek be a fogvatartottak az általuk elvárt egészségi állapotnak megfelelő elképzeléseik alapján. Miután a résztvevők berendezték képzeletbeli laboratóriumukat, hosszabb meditáció következik, melyben a frissen kialakított képzeletbeli helyen tesznek virtuális sétát. E meditáció alkalmával a fogvatartottak megfogalmazzák vágyaikat, s érzékelik, hogy a vágyak célokká alakítása aktív cselekvést igényel. Ezt a gyakorlatot kötetlen beszélgetés követi, melyben szó esik a vágyak és a célok megfogalmazásáról. A foglalkozás végén *Balogh Béla*: A tudatalatti tízparancsolata c. munkájának rövid szóbeli ismertetése következik, annak összefoglalása (egyeztetve az előzőleg felvett kérdőívekből származó adatokkal). Az összefoglaló során a jelenlévők kinyilvánítják, hogy elfogadják a mű üzenetét, és szívesen meghallgatnák a teljes anyagot. A tíz bekezdésnyi, az élet különböző (erkölcsi, önismereti stb.) területeire kiterjedő írás felolvasását, a szöveg tartalmi értelmezését a következő alkalomra tervezzük.

A napi program zárásaként beszélgetést folytatunk az eddigi élményekről. A beszélgetés során feltűnő, hogy a résztvevők nagyobb közvetlenséggel, nagyobb nyíltsággal nyilvánulnak meg. Nő az interakciók száma (nem csak a csoportvezető, de egymás irányába is). E pozitívum egyik lehetséges okának a kisebb csoportlétszám hatását tartom.

Hetedik foglalkozás: 2016. január 28.

Ezúttal a résztvevők száma három. A jelen lévő fogvatartottak közül néhányan részletesen beszámolnak arról, milyen tapasztalatokat szereztek az egyénileg végzett meditációs gyakorlatok során. Kiderül, hogy a megszólaló három fő nem csak gyakorolja a csoportfoglalkozásokon tanultakat, de rendszeresen beszélget is a témáról. Néhány megjegyzés a foglalkozásokon kívüli, egyéni meditációt végző fogvatartottaktól:

1. „Amióta ezt csinálom, sokkal nyugodtabb vagyok”.
(Ezt a börtönpszichológus is megerősíti.)
2. „Azóta nincs gondom az alvással.”
3. „Mindig nagyon mélyre megyek.”

Az első meditáció általános tartalommal zajlik. Ez után az egyik fogvatartott arról számol be, hogy a gyakorlat alatt úgy érezte, egy kútba ereszkedik le, amelynek nincs fenéke – ezzel az általa végzett meditációs gyakorlat minőségét (mélységét) szemlélteti.

Az előző programnapokon tanultak felidézésére kártyákat osztok ki, melyeken a tanult meditációs technikákat szimbolizáló képek láthatók. Felteszem a kérdést, ki mire emlékszik az elmúlt időszakból. Minden kártyát felismernek az elítéltek:

- a fájdalom csillapítása
- képzeletfejlesztő gyakorlat
- technika problémák megoldására
- elalvást segítő gyakorlat
- saját, képzeletbeli laboratórium

Az előző foglalkozáson a fogvatartottak által kinyilvánított érdeklődés alapján egy hosszabb meditációt végzünk. Miután a fogvatartottak elérik meditációs tudatszintjü-

¹⁰ A technikát Domján László 2004-es meditációs tanfolyamán mutatta be.

ket, felolvasom *Balogh Béla*: A tudatalatti tizparancsolata c. írását, melyből a 6. fejezetet kihagyjuk. (A jelzett fejezet a társas, magánéleti kapcsolatok kialakításához, fenntartásához tartalmaz gondolatébresztő mondatokat. A gyakorlat végzésének csoportos jellege, a fogvatartottak életének a börtönlet adta speciális volta miatt ezt a fejezetet nem érintjük.)

A felolvasás után a problémamegoldás egy további lehetőségét tárgyaljuk, melynek lényege, hogy az egyént foglalkoztató kérdésekre elalvás után, az álmainkban keressük a választ. E gyakorlatnak csupán az elméletét vesszük át, a gyakorlati megvalósítást illetően abban egyezünk meg, hogy mindenki önmaga próbálja ki a technikát.

A napi program zárásaként általános jóllétet támogató meditációt végzünk, mellyel egyszersmind felidézünk az összes eddig tanult tartalmat.

Nyolcadik foglalkozás: 2016. február 11.

A fogvatartottak nyilatkoznak az előző foglalkozáson tanult, az álmok elemzésével végzett technika egyénileg végzett gyakorlatáról. Többnyire sikertelenségről számolnak be. A negatív visszajelzések között szerepel többek között az, hogy ez a gyakorlat az egyik fogvatartott esetében megzavarja az alvást. További hozzászólásként a gyakorlat egy pozitív vetületét is megjegyzi a fogvatartottak: az egyéni gyakorláskor a csoportvezető hangjának felidézése nyugtató hatást keltett bennük.

A foglalkozás első meditációja az általános jóllétet célozza mintegy húszperces időtartamban. Ezt beszélgetés követi a kimondott szavak hatásáról. Egyeztetjük, hogy ha csak lehet, kizárólag pozitív tartalmú, az önfejlesztés tekintetében előremutató szavakat mondunk ki, valamint, hogy a tagadó mondatok helyett állító mondatokat alkotunk. E szabályok kimondásával arra fókuszálunk, hogy keressük a módját, hogyan formálhatunk át negatív tartalmú kifejezéseket pozitív tartalmúakká.

A következő meditációt előkészítendő, némi fizikai mozgást igénylő gyakorlatot végzünk. Ezt követően ismét az álmainkból szerezhető információk gyakorlatának bevezetése, majd meditációban történő megerősítése következik. Több kérdés fogalmazódik meg a pozitív gondolkodás természetével kapcsolatban, melyekre a pszichológus válaszol. (Megfigyelhető, hogy vannak rendszeresen kérdezők, de olyanok is, akik általában nem szólalnak meg, ám aktívan figyelnek.)

A fogvatartottak úgy gondolják, képzeletük csapong, ezért kipróbáljuk, ki mennyi ideig tud egy dologra koncentrálni. E gyakorlatban arra kérem a fogvatartottakat, hunyják be a szemüket, és gondoljanak egy előre megbeszélt tárgyra. Csak arra az egy tárgyra gondolhatnak. Amint észreveszik, hogy e tárgyon kívül más is az eszükbe jut, ki kell nyitniuk a szemüket. Ezzel a gyakorlattal minden résztvevő számára bizonyítjuk, hogy az emberekre jellemző az általuk is említett csapongó gondolkodás, és ez nem természetellenes, tehát elfogadható.

Az utolsó meditáció előtt minden résztvevő kigondol egy mondatot, amelyet magára nézve előremutatónak, fejlesztőnek ítél meg. A meditációban egymás után megszólalnak a fogvatartottak, és kimondják e mondatokat. Egyeztetjük, hogy ezek a mondatok majd egyes szám első személyben, jelen időben, kijelentő módban hangzanak el. Ennek ellenére egy fő negatív tartalmat fogalmaz meg, ketten pedig a pozitív tartalmat tagadó mondatban adják elő.

A foglalkozás végén a fogvatartottak kíváncsiak néhány, a csoportfoglalkozásokkal kapcsolatos lehetőségre. Megkérdezik, további lehetőségük nyílik-e hasonló andragó-

giai foglalkozásokon való részvételre a közelgő tízedik, egyben utolsó alkalom után. Válaszként a magam és a Börtön részéről ismert pozitív szándékról biztosíthatom a kérdezőket, azonban konkrétumokat nem áll módomban közölni. Ezután a pszichológust kérdezik, a jövőben folytathatják-e a tanultak elmélyítését az ő segítségével, mely kérdésre biztató választ kapnak a szakembertől. További érdeklődésként igényüket fejezik ki egy, a foglalkozások lényegét tartalmazó összefoglaló írott anyagra, mellyel a későbbiekben egyénileg végzendő meditációs gyakorlataik sikerességének valószínűségét kívánják növelni.

Kilencedik foglalkozás: 2016. február 25.

A foglalkozáson négy fő fogvatartott jelenik meg. Az egyik fogvatartott kérdezi, megkaphatja-e a gyakorlatok írásos összefoglalóját. Azt válaszolom, hogy az összefoglalót elkészítettem és átadtam az Intézetnek, az anyagot jelenleg sokszorosítják.

Még az első gyakorlat előtt átismételjük a vizualizációról és az elképzelésről előzőleg tanultakat. A fogvatartottak példákat mondanak mindkettőre. Az első meditációban olyan tartalommal dolgozunk, amely egyszerre összpontosít a képzelet fejlesztésére és tartalmaz játékos elemeket. A résztvevők képzeletben felemelkednek ülőhelyükről, és súlytalan lebegésbe kezdenek. A tizenöt perces gyakorlat minden résztvevő részéről sikerrel zárul. Egyikük arról számol be, hogy képzeletben magasabbra emelkedett, mint tervezte, és (a valóságban meglévő) magasságiszonya kerítette hatalmába. Ezután arról beszélgetünk, mi lehet a haszna a képzeletfejlesztő gyakorlatoknak. Arra az eredményre jutunk, hogy a képzelőerő használatával képesek leszünk jövőképünk részletesebb megalkotására.

A második meditációban szintén a képzelet fejlesztésére fókuszálunk, s a gyakorlatból ezúttal sem hagyjuk ki a játékoságot. A képzeletbeli helyszín egy természeti táj, ahol az ember-állat kapcsolaton keresztül, változatos elemek beiktatásával operálunk. E gyakorlat mindenkinek sikerül.

Felkérem a résztvevőket, mondjanak olyan vágyakat, amelyek célokká formálhatók, és azokat fogalmazzák meg célként. A következők hangzanak el: (1) jobb ember legyek, (2) boldogság, (3) szeretet, (4) együttlét a szeretteinkkel, (5) mosoly, (6) öröm, (7) otthon, (8) család, (9) boldog család, (10) munka, (11) pénz. Közben az egyik fogvatartottnak megfájdul a feje. Emlékeztetem a résztvevőket, hogy e probléma ellen van már technikánk.

Az előzőekben gyűjtött gondolatokat felhasználva, kezdődik a záró meditáció, mely az általános jóllét támogatásával zajlik.

A fogvatartottak a mai gyakorlatokon keresztül megértették, hogy absztrakciós képességük használata serkenti őket egy számukra reális, elfogadható jövőn való gondolkodásra, továbbá kijelentették, vállalják, hogy saját maguk fejlesztése céljából a jövőben alkalmazni fogják a meditatív tudatszinten végezhető képzeletfejlesztő gyakorlatokat.

Tizedik foglalkozás: 2016. március 17.

Öt fővel indul a foglalkozás. Témánk a káros szokások elhagyásának lehetőségére irányul. Amint ismertetem a témát, máris elhangzik egy kérdés: „*hogyan tegyek az ellen, hogy folyton olyat képzelek el az otthoniakkal kapcsolatban, amitől félelem uralkodik el*

rajtam?” A kérdezőnek jelzem, hogy ha ezt egy elhagyandó szokásnak tekinti, bizonyára megtalálja elhagyásának módját a mai foglalkozáson szerezhető ismeretek között.

Elsőként arra irányítom a figyelmet, hogy a résztvevők térképezzék fel, van-e olyan szokásuk, amelyet jobb lenne, ha elhagynának. Javaslom, keressük meg, hogyan lehet megszabadulni rossz szokásainktól. A téma kibontása, egyéni helyzetekkel való összevetése zajlik. Összegyűjtöm az egyéni problémák adta igényeket, melyek feldolgozásával irányítom a meditációkat.

Az első meditáció a jobb egészségi állapottal kapcsolatos gondolatokra épül. Kiderül, hogy a foglalkozáson jelen lévő fogvatartottak rendszeresen gondolkodnak önmaguk és családtagjaik egészségére. Keresik a lehetőséget arra, hogy az egészség tekintetében egy jobb minőségű életet éljenek. A téma további tárgyalása példák keresésén keresztül zajlik. Az életben az elhagyandó szokásokra (pl. az egész élet munkának szentelése; az egyre több akarása és ennek okai) összpontosítunk.

A foglalkozássorozat utolsó elemének végén visszatekintünk az öthónapos közös munkára. Megbeszéljük, ki mit tudott hasznosítani a meditáció elméleti és gyakorlati alapjairól szóló programból.

A program végén néhányan kifejezik reményüket, hogy alkalmuk lesz a program későbbi folytatására.

Néhány, eredményként értékelhető tény

Már a foglalkozássorozat első napjain sikerült felkelteni a fogvatartottak érdeklődését az önfejlesztés meditatív módszerekkel való támogatására. A közös munka során a résztvevők hozzászórtak ahhoz, hogy külső segítség nélkül, tehát az önmagukban rejlő erők kihasználása által igyekeznek eredményeket elérni az őket foglalkoztató probléma megoldása érdekében.

A fogvatartotti csoportlétszám alkalmankénti változása kihatott a csoport működésére: a kisebb létszámú csoportban az interakciók közvetlenebbek voltak.

Rendszeresen hangzottak el kérdések a foglalkozásokon, ami a fogvatartottak közös munkánk és témánk iránti folyamatos érdeklődésére utal.

Az elégedettségmérés során a fogvatartottaktól pozitív visszajelzések érkeztek a foglalkozások, valamint a csoportvezető munkájának elfogadása tekintetében.

Összegzés

A 2015. október és 2016. március között megtartott meditációs csoportfoglalkozássorozat egy 2013-ban elkezdett munka folytatása volt. Ebben az időszakban a Bállassagyarmati Fegyház és Börtön önkéntesen jelentkező fogvatartottjai egy olyan csoportmunkában vettek részt, amelynek célja az egyéni problémák felismerésén, megfogalmazásán túl az volt, hogy a résztvevők mentális technikákat sajátítsanak el a börtönártalmak hatásának csökkentése és saját reintegrációjuk megkönnyítése céljából. Rendszeresen megtartott csoportfoglalkozások keretein belül ismerkedtek meg a résztvevők az önfejlesztés egy újszerű lehetőségével. Nemcsak a foglalkozásokon, de az azok közötti időszakokban is kihasználták az időt a tanultak alkalmazására, továbbfejlesztésére. Ennek eredményeképpen többen áttörést tapasztaltak minden napos problémáik feletti kontrolljukban.

Felhasznált irodalom

- Balogh Béla (2010): A tudatalatti tízparancsolata. Budapest, Bioenergetic Kiadó
- Fliegauf Gergely (é. n.): Börtönártalmak (prison harms). Scribd. URL: <https://www.scribd.com/document/11523046/Bortonartalmak-prison-harms> (letöltve: 2016.10.22. 13:09)
- Fliegauf Gergely (2012): A börtönpszichológia elhatárolása a kriminálpszichológiától. Börtönügyi Szemle, 2012. 1. sz. 45-62. o.
- Molnár Attila Károly (2015): Mentális gyakorlatok a börtönben. Börtönügyi Szemle, 2015. 2. sz. 69-77. o.
- Schlosser Károly (2012): Mindfulness, meditáció és klinikai hatékonyság – áttekintés. In: Mikonya György (szerk.): Vallásos mozgalmak nézetei a családi életéről és az oktatásról. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 143-156. o. URL: http://old.tok.elte.hu/kutatokozpont/upload/publikacio/mikonya_korr4_NYOMDA.pdf (letöltve: 2014.11.09 12:16)
- Silva, José – Miele, Philip (1990): Agykontroll Silva módszerével. H. n., Magánkiadás