

## Vipassana a börtönben

*„A Vipassana ott kezdődik,  
ahol a kognitív terápia  
és a viselkedésterápia véget ér.”  
(Dr. Ron Cavanaugh pszichológus)*

A Vipassana az egyik legősibb meditációs technika, amit Indiában már több mint 2500 évvel ezelőtt univerzális gyógymódként és az élet művészeteként tanítottak. Az univerzalitás bizonyítéka, hogy gyakorlásának haszna mind a mai napig változatlan, mégpedig vallásra, hitre, kulturális háttérre való tekintet nélkül, mindenki számára. Az ember részben a vele született, részben az élete során tanult, a tudatalatti elérhetetlen mélységében lévő negatív tartalmak és viselkedési minták, beidegződések által vezérelve él; többnyire ezeknek, esetleg valami tudati kontrollon keresztül engedelmessé, gyakran kontroll nélkül, vakon reagálva. Másrészről a világot nem olyannak látja amilyen, hanem nagyon sokszor olyan, amilyennek látni szeretné, és ennek eredményeként a maga és a környezetének a szerepét nem mindig ítéli meg helyesen, amiből természetesen rengeteg probléma származik. Maga a Vipassana egyébként ősi páli szó, jelentése: a dolgokat úgy látni, ahogy azok vannak.

A meditációs technika elsajátítása 10 napos „bennlakásos” tanfolyamon történik, amelynek során a résztvevők a folyamatos instrukcióknak megfelelően napi mintegy tíz órát meditálnak. A napi munkát este előadás zárja, amely magyarázatul szolgál arra, hogy mit és miért csinálnak. A meditációs technika lényege, hogy a tudatnak a természetes légzés figyelésével való lenyugtatása és élesítése után megfigyeljük a különböző, közöséges testérzeteket (hideg, meleg, viszketés, fájdalom, húzódás, feszülés stb.) anélkül, hogy reagálnánk rájuk. A meditáló a közvetlen test-tudat kapcsolat megfigyelésének eredményeként felismeri önmaga és a világ működését. A meditációs technika gyakorlásával a helytelen beidegződések megváltoznak, és az ember észreveszi, hogy jobban képes uralni a tudatát, hogy cselekedeteit a vak reakció helyett mindinkább a tudatosság jellemzi. Továbbá ha befelé figyelve megtapasztalja, hogy valahányszor haragot, rosszakaratot vagy ellenségességet hoz létre önmagában, akkor elsősorban ő az áldozata mindannak a gyűlöletnek és ellenségességnek, amit magában létrehoz, és csak ezt követően kezd másoknak ártani. Ha viszont megszabadul ezektől a negatív dolgoktól, akkor békésnek érzi magát. Amint megtapasztalja, hogy nem képes káros cselekedetekre anélkül, hogy előtte önmagának szenvedést okozna, öntudatlanul kevésbé lesz hajlamos a káros cselekedetekre.

## A Vipassana hasznossága a börtönben és a reszocializációban

Az elítéltek a 10 napon keresztül folytatott kemény munka során, talán életükben először, elkerülhetetlenül szembesülnek önmagukkal. Kezdi megismerni valódi önmagukat, korábbi indítékait és cselekedeteiket. Ráébrednek, hogy tudatlanságból hogyan reagálnak vakon, aminek agresszív viselkedés, bűnelkövetés és kábítószerrel való visszaélés az eredménye. Ez a tapasztalat végül elvezet annak belátásához, hogy korábbi káros viselkedésükért saját maguk voltak felelősek, büntüdatuk alakul ki. Ez a felismerés azonban nem terhelt szégyenérzettel, és a gyakorlás eredményeként jelentkező általánosan elfogadóbb attitűd megakadályozza azt is, hogy önmagukkal szemben károsan negatív, elítélő hozzáállás, szégyenérzet alakuljon ki. A Vipassana nem csak az érzelmek jobb kezelésében, hanem a kialakulásukért felelős, a tudatalatti elérhetetlen mélységében lévő negatív tudati tartalmak, a harag, a gyűlölet, a bosszúvágy, az agresszió stb. leépítésében is segít.

Amint a gyakorlás folytán a negatív tudati tartalmak csökkennek, valamint az elítéltek megtanulják, hogy hogyan uralják tudatukat, védjék magukat a tudatlanságból származó, vak reagálás ellen, az számukra belső békét hoz és pozitív tudati tartást ad. Általános következményként készségesebben fogadják el és követik a börtön szabályait és programjait. Egy-egy, tanfolyamot végzett elítéltnél jelentkező csökkent feszültség, jobb közérzet önmagában sem becsülendő le. Másrészről a viselkedésbeli javulás hasznossága nem korlátozódik csupán erre a személyre, miként például egy dühös ember is tönkre tudja tenni egy csoport hangulatát. A tapasztalatok szerint a többi fogvatartott kíváncsian figyeli a tanfolyamot végzetteket. Teljesítményük és a bennük végbement, többnyire egyértelműen felismerhető változás sokszor talál elismerésre és indít a követésükre. Az egyre több fogvatartott bevonásával tartott egyre több tanfolyam egy idő után az intézmény személyzete számára a kevésbé erőszakos, kooperatívabb és könnyebben kezelhető bennlakók előnyével jár.

Börtönben dolgozó pszichológusok előtt ismert, hogy egyes elítéltek úgy mesélik el a bűnelkövetést, mintha ott se lettek volna. Minden ember hajlamos önmaga becsapására, de egyáltalán nem biztos, hogy a bűnelkövetők nagyobb mértékben, mint a börtönt elkerülő társaik. Az azonban nem lehet kétséges, hogy ez a kérdés az elítéltek esetében döntő jelentőségű. A visszaesés elkerülésére csak annak van egyáltalán esélye, aki őszintén szembenéz tetteivel, és azt úgy látja, ahogyan az valójában megesett. Másodsorban azonban még szüksége van annak a belátására is, hogy a dolgok nem kívül a világban, hanem az ő tudatában dőlnek el és van választási lehetősége. Ennek a felismerése vezethet olyan elhatározáshoz, amelynek a segítségével, valamint a tanfolyamon elsajátított meditációs technika további gyakorlásával képes ellenállni a környezetéből származó régi életmód visszahúzó erejének.

## A börtöntanfolyam rendezésének feltételei

A tanfolyam rendezésének feltétele, hogy a börtön személyzetéből néhányan elvégezzenek egy 10 napos tanfolyamot. A lebonyolításhoz viszont a tanfolyam idejére egy erre a célra szolgáló részleget kell elkülöníteni, amelyen belül egy meditációs termet, valamint az étkezés és a szállás céljára szolgáló külön helyiséget kell kialakítani mind a fogvatartottaknak, mind a tanfolyamot vezető civil tanítónak, valamint a tanfolyami segítőknél (ezek régi Vipassana-tanítványok, akik már legalább egy 10 napos tanfolyamot elvégeztek). A tanfolyamokon az étkezés vegetáriánus.

Különleges jelentősége van a biztonságnak. Éppen ezért a tanfolyam pozitív eredménye elképzelhetetlen az intézet személyzete és a (tevékenységüket mindenféle térítés nélkül, önkéntesen végző) tanfolyamvezető tanító, valamint a tanfolyamot segítő (civil és a börtön személyzetből érkező régi tanítványok) szolgálók közötti nagyon szoros együttműködés nélkül.

A fogvatartottaknak rendezett tíznapos tanfolyamon való részvétel mindig önkéntes alapon, a résztvevők hosszas és gondos kiválasztásával történik. A kiválasztást és a tanfolyami előkészítést több, a tanfolyami résztvevőkkel tartott személyes információs találkozó zárja le.

## A börtöntanfolyamok története

Az első, börtönben tartott Vipassana-kurzusra Indiában került sor 1975-ben. Azóta a világ sok részén tartottak/tartanak tanfolyamokat, mégpedig Európában Nagy-Britanniában (1998), Spanyolországban (2003) és Izraelben (2006 és 2007), továbbá Észak-Amerikában, Mexikóban, Mongóliában, Tajvanban, Mianmarban, Srí Lankán, Thaiföldön és Új-Zélandon.

A legnépesebb tanfolyamra az Új-Delhiben lévő Tihar börtönben került sor 1000 fogvatartott részvételével. Indiában több börtönben állandó meditációs központ áll a bennlakók rendelkezésére. Mivel az indiai kormány a Vipassana-meditációt standard, szociális rehabilitációs eszközként javasolja alkalmazni, az utóbbi időben már 15 büntetés végrehajtási intézetben évente 60–80 tanfolyamot tartanak. A tanfolyamokon a professzionalitás növelése és a stressz oldása céljából börtönigazgatók és alkalmazottak is részt vesznek.

Az Amerikai Egyesült Államokban az első Vipassana-tanfolyamot 1997-ben a North Rehabilitation Center nevű, alacsony biztonsági fokozatú megyei fogházban rendezték, amelyből azután ötéves sorozat lett. Az NRF King megye büntetés-végrehajtási rendszerének része, amelyet a megye büntetés-végrehajtási és egészségügyi hatósága közösen működtet. Az intézmény különböző kezelési programokat nyújt a fogvatartottaknak, miközben a súlypont az alkohol- és drog-elvonó terápián van. Vannak dohányzásról leszoktató, önfejlesztő és a kritikus gondolkodást, valamint az emóciókkal való bánásmódot segítő kurzusok. A következő sorozat 2002-ben kezdődött az alabamai, maximális biztonsági fokozatú

börtönben, ahol azóta összesen 19 (az utóbbi időben negyedévenként tartott) tanfolyamon több mint 550 fogvatartott (rajtuk kívül nevelőtisztek és a börtönigazgató is) vett részt. A Vipassana-tanfolyamok börtönbeli rendezésének előmozdítására létrehozott alapítványnak komoly szerepe volt abban, hogy mostanáig az Egyesült Államok öt intézetében rendezett több mint 30 kurzuson a résztvevők száma összesen 700 felett volt.

Összefoglalva elmondható, hogy 1975 óta világszerte a börtönökben az elítéltek ezrei végeztek Vipassana-tanfolyamot.

A Vipassana büntetés-végrehajtási intézetekben való alkalmazásáról különböző dokumentumfilmek készültek, amelyek közül az alábbiak filmfesztiválokon is sikeresen szerepeltek. Másrészről viszont ezek a filmek mind a meditációs technika mind a tanfolyamok börtönbeli megtartása szempontjából más és más érdekes részlettel, tapasztalattal szolgálnak.

*Ülök és medítálok* – szabadulás a börtönben (Doing Time Doing Vipassana): Az 55 perces, magyar hangbemondásos film az indiai Tihar börtönben 1974-ben 1000 fogvatartott részvételével lebonyolított tanfolyamot dokumentálja.

*Belülről jövő változás* (Changing From Inside): A 44 perces film (magyar feliratozás előkészületben) a Seattle város (USA) NRF fogházban 1997–2002 között lebonyolított Vipassana tanfolyamsorozatról szól.

*Dhamma fivérek* (The Dhamma Brothers): Az 57 perces, magyar feliratos film a 2002-ben az Alabama (USA) állambeli, maximális biztonsági fokozatú börtönben tartott tanfolyamot mutatja be.

## Kutatási jelentések a Vipassana hatásáról

A Vipassana-tanfolyamok hatását elemző kutatások nagy része börtöntanfolyamok (kivételes esetben drogfüggéssel kapcsolatos kurzusok) és fogvatartottak (vagy kábítószerfüggők) vizsgálatával foglalkozik. Több tanulmány tárgyalja a Tihar börtönben tartott tanfolyamok kedvező hatását, amelyekből részletek az interneten is megtalálhatók (<http://www.vridhamma.org/Psychological-effects-on-tihar-jail-inmates>).

Egy 1997 és 2002 között a North Rehabilitation Facility (Seattle, USA) fogházban futó program keretében folytatott, az NHI (amerikai Nemzeti Egészségügyi Intézet) által finanszírozott kutatásról kiadott jelentés a tanfolyamot végzetek nyilatkozatai alapján javuló önuralmi stratégiákról és csökkenő droghasználatról számol be. A 10 napos tanfolyam eredményeként a résztvevők sokkal kevésbé voltak hajlamosak a bűnelkövetésre, mint a többiek. A visszaesési arány a tanfolyamot végzetek körében 20%-kal csökkent. Mindkét nembeli résztvevők hasonló hasznosságot tapasztaltak. (Források az interneten „NRF Recidivism Study” címszó alatt.)

Svájcban a Schweizer Justizministerium (Igazságügyi Minisztérium) finanszírozott 1992 és 1998 között egy – „Büntetés helyett terápia” címmel futó – terápiás kutatási programot drogfüggőknek. Mind a bűnelkövetők, mind a nem bűnözők körében hasonló, > 60%-os gyógyulási arányt találtak a kétéves utánkövetéses

vizsgálat alapján. A szóban forgó vizsgálatban családterápia és önszolgáltatócsoport-terápia mellett a Vipassana központi elemként szerepelt. (Internetes forrás: Gürtler, L.; Studer, U. M. & Scholz, G. címszó alatt)

Talán külön figyelmet érdemel a Journal of Offender Rehabilitation c. folyóirat 2012 áprilisában megjelent cikke, amelyik a Vipassana és egy másik, az Egyesült Államokban sok helyen alkalmazott, Houses of Healing (Gyógyulás háza) néven ismert meditáció hatását hasonlította össze egy 60, illetve 67 résztvevős csoporton. A kutatók vizsgálták a résztvevők előéletét, és felmérést végeztek közvetlenül a programba belépésük előtt, a tanfolyam elvégzése után, valamint egy évvel a befejezést követően.

A tanulmány öt különböző pszichológiai skálát használt:

- A kognitív és érzelmi tudatosság skála (Cognitive and Affective Mindfulness Scale) a figyelem, a pillanatnyi koncentráció, a tudatosság és az elfogadás mértékét vizsgálja).
- A Novaco Anger Inventory vizsgálja a dühreakciót és dühelnyomást, valamint a dühre való hajlam változását az idő előre haladtával.
- A Trait-Meta Mood Scale azt állapítja meg, mennyire figyel a vizsgált személy az érzéseire, mennyire tisztán érzékeli azokat, és mennyire képes a saját hangulatát befolyásolni.
- A The Profile of Mood States méri a depressziót, az életkedvet, a dühöt, a feszültséget, a zavartságot és a kimerültséget.
- A résztvevők ezen kívül kérdőíveket is kitöltöttek a tanfolyam során szerzett benyomásaikról.

A kutatók úgy találták, hogy a Vipassana-tanfolyamon résztvevők tudatosságának szintje (a tanfolyamot követően rögtön), érzelmi intelligenciája (egy évvel később) magasabb volt a kontroll csoporthoz képest. A vipassanasok körében pozitív trendet figyeltek meg a tudatosság mértékének változásában, a dühkezelésben, a résztvevők könnyebben őrizték meg nyugalmaikat és emelkedett az érzelmi intelligenciájuk.

A kaliforniai Stanford University kutatói most megismétlik a vizsgálatokat, hogy ellenőrizzék, ezúttal is azonos eredményre jutnak-e. Egyidejűleg egy ötéves kutatás is folyik. Bár az adatgyűjtés még tart, az eddigi eredmények azt mutatják, hogy a kontrollcsoport tagjaihoz képest a Vipassana-tanfolyamon részt vett, kevésbé indulatos, dühüket jobban kezelő és jobb általános közérzetű elítéltekkel kevesebb volt a magatartási probléma. Körükben a fegyelmi eljárások száma 20%-kal csökkent.

## A Vipassana alkalmazásának lehetőségei a hazai börtönökben

A Vipassana különböző börtönökben való bevezetésének történetét végigtekintve egyértelműen és egyáltalán nem meglepő módon az látszik, hogy a legnagyobb nehézséget a civilek hosszabb idejű (12 napos) börtönbeli tartózkodásának, illetve bennlakásának elfogadása jelentette. A magyarországi bevezetésről való gondolkodás kezdetén a hazai esélyekkel kapcsolatban természetesen (a kívülről

tekintve megkérdőjelezhető optimizmusunkon és az eltökélt szándékunkon kívül) semmiféle támpontunk nem lehetett. Az elsődleges célnak nyilvánvalóan a megismertetésnek kellett lennie.

Itt a Vipassana jobb megértése érdekében kis kitérőt kell tenni. A meditációs technika nemcsak szektamentes, hanem a gyakorlata és terjesztése adományalapú, tehát mentes mindenfajta kommercialitástól. Maga a tanítás megfizethetetlen és a tanfolyamok rendezését kizárólag a régi tanítványok adományai, illetve önkéntes munkája, a szolgálat teszi lehetővé.

A megismertetéshez az *Ülök és meditálok – szabadulás a börtönben* c. filmet hangbemondással kellett ellátni, amihez a régi tanítványoktól viszont külön, címkézett adományok gyűjtésére volt szükség. A film fogvatartottak számára való vetítésére 2012-ben először Balassagyarmaton került sor, majd a rákövetkező évben Baracskán, illetve a pálhalmi börtön mindhárom alegységében. Elképzelésem szerint a faliújságon és plakátokon meghirdetett, a témával kapcsolatos vetítésen való részvétel önkéntes lett volna. Hogy a meghirdetés és a részvétel ennek megfelelő volt-e, azt többségében nem lehetett megállapítani, egy esetben tudtam, hogy elképzelésem nem valósult meg. A vetítéseket követő beszélgetésekkel kapcsolatban viszont érdemes néhány momentumot megemlíteni. Baracskán az egyik kérdésre adott válaszomat egy fogvatartott számomra hihetetlenül odaillő módon egészítette ki. Ez azt bizonyította, hogy csupán a film alapján jobban megértette a dolog lényegét, mint sok (legalább egy tanfolyamot elvégzett) régi tanítvány. Mindenütt érdeklődtek, hogy Magyarországon lesz-e ilyen tanfolyam, amire a válasz nyilvánvalóan csupán az lehetett, hogy remélem, igen, de ne kérdezze, mikor. Az egyik helyen már jelentkező is lett volna. Másik helyen a filmvetítés közvetlenül a „szabad levegős” program előtt volt. Mivel láttam, hogy egyes fogvatartottak a témát nem ismerve, többen láthatóan nem kellő érdeklődéssel jöttek az előre meghirdetett vetítésre, a film után felajánlottam, hogy csak az maradjon, akit érdekel a téma, és szívesen tenne fel kérdéseket, beszélgetne róla. A jelenlévő nevelőtiszt viszont mindenkit visszatartott, amire többen morogtak (mellékesen, időközben odakint elkezdett esni). Érdekes módon ezeknek a morgolódnak az érdeklődése tartott ki legtovább. Létezik egy könyv, amelyik a meditációs technikáról szól (William Hart: *Az élet művészete*), amelyből néhány példányt mindenhol átadtam, ami lehetőséget ad arra, hogy az érdeklődők részletesebben informálódjanak a Vipassanáról. Érdekes lenne megtudni, hogy észlelhető-e a vetítéseknek valami visszhangja.

Jóllehet – a tapasztalatok szerint – a fogvatartottak számára rendezett tanfolyamok előkészületeihez, ennek a filmnek a többszöri vetítésére és megbeszélésére van szükség, felmerül a kétség, hogy fair dolog-e az elítélteknek olyan lehetőség felmutatása, amelynek valószínűsége, mondjuk ki becsülettel, legalábbis jelenleg minimális. Éppen ezért célszerűnek látszik a megismertetés és propagálást arra a körre szűkíteni, amelyik az eddigi eredmények (nem feltétlenül ezen cikkekre korlátozódó) ismeretében a megvalósíthatóságról gondolkodik, azt mérlegeli, és arról dönthet. Ehhez viszont központi, „intézményes” segítségre lenne szükség.

A fejezet elején a hazai eséllyel kapcsolatban a „megkérdőjelezhető opti-

mizmus” szókapcsolat szerepel. Ez viszont a magyarországi büntetés-végrehajtással kapcsolatban eddig szerzett, fogadó- és segítőkészségben megnyilvánuló, egyértelműen pozitív tapasztalataim alapján (három helyen én kopogtattam, egy helyre hívtak), óvatossá alakult, ami viszont megerősítette a szándék eltökéltségét.

## Összefoglalás

Érdekes, hogy (elképzelhetően egyedül) az angolban szerepel olyan kifejezés, a „correction”, amely egyszerre jelent javítást és fenyítést, valamint korrigálást és megbüntetést. Ennek a két dolognak az együttes szükségszerűségét nem lehet megkérdőjelezni. Viszont a részletekről, például arról, hogy mekkora az egyik és a másik jelentősége, valószínűleg mindig vita lesz mind a társadalomban, mind a jogalkotók és a jogalkalmazók körében.

Nem lehet kétséges, hogy elítéltek egyszerű beraktározása nemcsak embertelen, hanem hihetetlenül káros. Nagyon jó volna viszont, ha a foglalkoztatás nem csak a materiális területen elérhető előnyöket (értelmes, esetleg a büntetés-végrehajtás számára is hasznot hozó elfoglaltság biztosítását, vagy valamely tudás, szakma elsajátítását) célozná meg, hanem mentális szempontokra is, konkrétan a mentálhigiénés kezelésre, az ember „jobbá tételére” is kiterjedne. Annál is inkább, mert a fogvatartottak széles körében jelentkező szorongás és a negatív emóciók hatékony kezelésének elmaradása különböző mentális és fizikai problémákhoz vezethet. Minden mentálhigiénés, akár vallási, akár valamely pszichológiai alapú foglalkozás/kezelés sokoldalú előnyöket kínál. Az elítélteknek problémáik vannak, nemcsak a társadalommal, amelynek kárt okoztak, hanem önmagukkal is. Börtönpszichológusok sokszor tapasztalhatják, hogy sokan kétségbeesetten éheznek valakinek a segítségét, aki utat mutat nekik, hogy megbirkózzanak a problémáikkal.

A fentiekben ismertetett Vipassana meditációs technika alkalmazása, amint azt az eredmények mutatják, alkalmas erre. Természetesen nem mindenki áll készen egy ilyen tanfolyam elvégzésére, de annak, aki szeretne és akarna változni, annak célszerű lenne megadni a lehetőséget.

### Fogvatartottak mondták

*„Először azt kérdeztem magamtól, hogy kerül a Vipassana a börtönbe, aztán rájöttem, hogy itt van a legnagyobb szükség rá” – az angol David a Tihar börtönben.*

*„Mielőtt idekerültem, nagyon rossz állapotban voltam..., heroinfüggő és közel a halálhoz. Borzalmas volt. Tele volt a hócipóm, és ki akartam szállni. És ez pokol volt. Tudtam, ha újra kikerülnék, már nem húznám sokáig. Valamit csinálnom kellett. Így hát részt vettem a programban. Kezdetben nem voltam becsületes. Újból abba akartam hagyni..., egyszerűen féltem szembenézni azokkal a dolgokkal, amelyek elől egész életemben elfutottam..., de itt nagyon támogattak, hogy kitartsak, és egyszer csak feladtam az ellenállásomat, és*

elfogadtam a programot. Nagyon sok mindent megtudtam magamról. Nagyon izgalmas volt.” Sheila, NRF, Seattle

„Mindig mentegettem... a korábbi, bűnessel kapcsolatos viselkedésemet, és az 5-ik napon egyszerűen nem tudtam meglógni magam elől, valóban látnom kellett. A dolgok nem csak úgy megesnek, hanem a viselkedésed eredményezi a történéseket, amikbe keveredsz. Ezért rendeznek tíznapos tanfolyamot, ahelyett, hogy bejössz ide, ülsz négy vagy hat órát naponta, és hazamész. De nem. Azt akarják, hogy elég hosszú ideig ott legyél, hogy tényleg foglalkozz a dolgaiddal.

A Vipassana megadta nekem a jogot, hogy magam válasszak. Megválaszthatom, hogy hogyan reagáljak erre, nem muszáj egyszerűen vakon reagálnom. Nem tudom elmondani, mennyire meglep ez. Az a Grady Bankhead ülhet itt, és mondhatja magának, hogy tényleg ezt csinálta, mivel ez egyáltalán nem olyan, mint az a Grady Bankhead, akit ötven éve ismerem.” Grady Bankhead tényleges életfogytos, Donaldson, Alabama

„Rossz döntéseket hoztam, de ez egyáltalán nem én vagyok. Az »én« valami egészen más. Ezt tanultam ebből a 10 napból.”

„Ezen a tanfolyamon felismertem, hogy mennyire gyűlölöm magam és hogyan bántam ezért magammal.”

„Hibáztam, és mindenki megváltozhat. Mondhatom: én bizony megváltoztam.”

### Fogvatartók mondták

„Drámai eredményeket láttam a tanfolyami résztvevőkön... Őszinteséget láttam. Láttam, hogy a bennlakók őszinték voltak önmagukkal..., egyszerűen meg voltak elégedve az egész mindenséggel.” Dean McGuire biztonsági osztályvezető, NRF, Seattle

„Drasztikus változásokat láttam... Rick sokkal jobban kezeli a dolgokat. Azt mondhatnám, hogy mind ugyanabban a cipőben járunk. Néha úgy viselkedem, mint egy elmebajos, pont, mint ő..., de ő jóval előttem jár, és utol kéne érnem, hogy jól kezelhessek bizonyos szituációkat... Grady meg messze nem olyan indulatos, mint volt korábban.” Denise Brickie drogkezelési tanácsadó, Donaldson, Alabama

„Miután láttuk, hogy az első csoport elvégezte a tanfolyamot, és észrevettük, hogy milyen szorgalmasan járnak a fiúk meditálni minden reggel, láttuk, nyilvánvalóan valami működik valahol. Sokkal nyugodtabbak, sokkal könnyebb kijönni velük, és nem okoznak olyan sok problémát.” Joel Gilbert körletfelügyelő, NRF, Seattle

„...tiszteltető a legjobb szó, amit ismerem, ha a bennlakók tisztelni kezdik egymást egy maximális biztonsági fokozatú börtönben, sokkal jobba teszi a környezetet, nagymértékben javítja azt. Ez az egész csoport ott, mindig jelentkeznek mindenfelé a körletben, mindig csinálnak valamit, próbálnak segíteni egymásnak az írás, olvasás tanulásában, újságot szerkesztenek, bizalmon alapuló becsület- lakóközösségeket működtetnek, ezek a fickók most szerintem tényleg csinálnak valami pozitívot a börtönben.” Gary Hetzel igazgató, Donaldson Correctional Facility

„A Vipassana ott kezdődik, ahol a kognitív terápia és a viselkedésterápia véget ér.” Dr. Ron Cavanaugh pszichológus, a State Alabama Correctional Department (Alabama állam bv. minisztérium) módszertani igazgatója