

מכתבה של ד"ר יהודית לובל מתנדבת כמורה למדיטציה בכלא בוגרת מחזור 10 של קורס מדריכי מדיטציה של המכללה האקדמית בווינגיט.

אלון יקר שלום

אכן עשיתי ניסים בעזרתך במפגש האחרון בכלא .

לאחר קריאת קטע על עורב המחשבות וקטע מדיטציה בלוי דיסק, אנשים נפתחו בצורה דרמטית ביותר שאפילו קצינת החינוך נשארה בפה פעור (היא תמיד מלווה אותי). אחד מהם תיאר את הרגשות שלו כמעגלים שסוגרים עליו. המעגל הרחוק יותר הוא המשפחה - כי היא רחוקה והוא סגור כאן והקרוב יותר זו מעגל הכלא שהוא מרגיש הזוי ביותר ולא מבין מה הוא עושה כאן. הוא מרגיש שהוא יושב על מתקן של טלויזיה ומביט למטה ורואה את עצמו כמו בקן הקוקיה והראש שלו אומר אתה יצאת מדעתך לגמרי לעשות את מה שעשית ולגרום לעצמך להגיע למעגל הזה. הרגש אומרת לו תסתכל טוב טוב איפה אתה נמצא מה אתה רואה סביבך ותשאל את עצמך עד כמה נמוך אתה יכול עוד לרדת והנמוך מזה זה בור באדמה.

יכול להיות שזה נשמע לך די בנאלי אבל להוציא מאסירים דברים כאלה כשמעבר לקושי האישי יש להם התמודדות עם האסירים האחרים והרעש הבלתי פוסק בפנים ובמיוחד בחוץ, זה לא דבר של מה בכך. בקיצור... מדהים.

מה שמעניין שבאמצע הסשן הגיע מפקד הכלא לשאול אם יש להם בקשות וקצינת החינוך אמרה לי שמאז שהם לא דיברו כל כך בשקט וברוגע אל המפקד. בדרך כלל הם צועקים ומלאי טענות ומענות כי הרי הם "לא אשמים" שתפסו אותם..