

IDENTIFICADOR	https://pacifista.tv/notas/meditacion-para-lograr-lo-que-la-carcel-no-pudo/
FECHA ORIGINAL	8 de July de 2015 (publicación original en el archivo)
AUTORÍA / FIRMA	¡PACIFISTA! (firma institucional)
CLASIFICACIÓN	/notas/ · Nota · Leer
HUELLA SHA-1	7e8256c56e798732 – huella del cuerpo archivado, calculada el 18 de September de 2026. No acredita el estado de la página en su publicación original.
DESCRIPTORES	Centro Internacional para Estudios de Prision · Desconexion del Ser · Ignorancia · Infelicidad · Inpec · Intolerancia · Ira · Miseria · Odio · Resocializacion · Sin Sentido · Sufrimiento
ILUSTRACIÓN	1 figura incrustada

NOTA

Meditación para lograr lo que la cárcel no pudo

Por ¡PACIFISTA! · Publicado originalmente el 8 de July de 2015 en ¡PACIFISTA!

Después de cuatro años en prisión Sandra seguía contando los días para salir y vengarse. No hubo castigo que le enfriara la sangre. Fue sólo una técnica de meditación budista la que le ayudó a encontrar el silencio, a perdonar y perdonarse.

Por Carla Giraldo Duque

Noviembre veinticuatro de 2013. A mi padre le acaban de abrir el cráneo con un golpe de machete. “¿Por qué?”, me pregunto ante la posibilidad de su muerte. La única respuesta que encuentro es la misma que nos ha acompañado por siglos: ira, odio, intolerancia, sin sentido, infelicidad, miseria, sufrimiento, ignorancia, desconexión del ser.

No hay rabia en mí, sólo desconcierto al principio y luego compasión, pues aunque el hombre que atentó contra la vida de mi padre huyó y no pasó a ser uno más de los 168.995 colombianos que viven en las 138 prisiones administradas por el INPEC, sí hace parte de este colectivo humano de

encarcelados en mentes enfermas. ¿Qué tan angosta y asfixiante puede ser la cárcel de la ira? ¿Qué tan enloquecedora la del odio? Cárceles sin opción de libertad condicional.

Según el Centro Internacional para Estudios de Prisión, 22.96 millones de personas, algo así como el total de habitantes de Australia o Taiwán, conforman la población reclusa mundial. Seres humanos que fueron a dar allí por ser considerados demasiado difíciles, peligrosos y disfuncionales como para andar en las calles. Y para que, como lo establece la ley, asuman la responsabilidad por sus actos y tengan una oportunidad de resocialización y cambiar de vida.

Pero algo debe ir mal, pues los índices de criminalidad son cada vez más altos y la escandalosa cifra de personas en prisión sigue aumentando. En el año 2000 el INPEC reportó 49.816 detenidos en las cárceles del país, en 2010 el número ascendió a 83.667 y según el informe de mayo de este año ahora son 168.995 y un índice de hacinamiento de 54%. Entonces, ¿no se supone que si el trabajo de resocialización penitenciario se estuviera haciendo bien, algo debería mejorar en lugar de empeorar?

“Roguémosle a Dios para que en estos años ese muerto no se haya parado, porque si se paró yo vuelvo y lo acuesto, y apenas salga de aquí me los fumo a todos, a todos los que me dieron dedo y me alejaron de mis tres niños”. Sandra Velásquez*, tiene 34 años, la piel trigueña, el cabello rizado y una mirada dulce en la que no es fácil leer la cadena de sucesos que la llevó a convertirse en esa mujer que sólo esperaba poder salir de la reclusión de mujeres de Pereira para vengarse.

“Una madre que nunca deseó tenerme, pero que me parió como forma de pago para el hombre que le daba de comer a ella y a sus otros seis hijos. Una infancia llena de desprecios por ser hija de mi padre. Y un matrimonio a los 18 años, que fue mi intento por ser amada, protegida, aceptada y tener mi propia familia. Pero a los cinco años el sueño se acabó, él murió en un accidente y yo me quedé sola con mis hijos sintiendo que ya no aguantaba más dolor y que estaba cansada de ser la víctima”.

Sandra, quien paga una condena de 25 años por secuestro, homicidio y hurto, trabajó para la Gobernación de Risaralda y la Alcaldía de Pereira. “Pero un mínimo no me alcanzaba y aparecieron los amigos”, quienes estaban cerca siempre que ella rumbeaba con ellos, consumiera con ellos,

robaba con ellos, asesinara con ellos. “Pero no puedo decir que fueron esos amigos quienes me influenciaron. No, a uno nada lo influencia más que el propio dolor, que la propia necesidad, que la propia rabia”.

En La Badea, la reclusión de mujeres de Pereira, hay otras 384 mujeres que, como Sandra, pueden narrar todo un historial de sufrimientos. “Porque, ¿usted sabe de qué están llenas las cárceles? Las cárceles están repletas de gente infeliz, de gente traumatizada, de gente que no ha sido amada, de gente que no ha sabido cómo vivir. Yo no creo que exista una sola cárcel del mundo que pueda decir: ‘Uy estamos llenos de sicarios felices’. No, no hay un: ‘Uy ese hombre fue tan amado y tuvo una infancia tan buena que se convirtió en asesino, en secuestrador, en un criminal’. No, eso no existe”.

En 1993, Kiran Bedi, la primera mujer en graduarse como policía en India, fue nombrada Inspectora General de Prisiones de la cárcel de Tihar, en Delhi. Tihar, es el complejo de prisiones más grande del sur de Asia, también era el peor “infierno” indio cuando Bedi llegó a dirigirlo. Un lugar en el que un ladrón de carteras tuvo que esperar seis años para ser condenado a uno.

Cerca de 11 mil reclusos, guerras de pandillas, extorsiones, un escenario en el que para sobrevivir se exigía la imagen de macho rudo y agresivo. Tihar era conocido por sus condiciones inhumanas, pues a partir de aislamiento y castigo pretendían que los presos no volvieran a delinquir por miedo a regresar. Pero Bedi revisó las estadísticas y se dio cuenta de que estaban equivocados, pues sí regresaban y mucho.

“La brutalidad y el terror no pueden seguir siendo el método, por eso me propuse convertir este lugar en un centro de desarrollo humano, en un espacio que apoye a estas personas a superarse. Darles herramientas que dentro o fuera de prisión les permitan elegir otras opciones de vida”, dice Bedi en [Doing time, doing Vipassana meditation](#), un documental en el que las israelíes Ayelet Menahemi y Eilona Ariel registran las reformas que Bedi introdujo en Tihar, entre ellas el uso de meditación Vipassana como método de rehabilitación.

Ella sabía que si la prisión no era un verdadero espacio de resocialización, estos hombres regresarían a las calles mucho peor. Por eso se ocupó de proveerles mejores servicios médicos y alimentarios, ropa, radios, libros y autorizó las visitas. Todas estas soluciones funcionaron, pero fue la implementación de meditación Vipassana como terapia la que produjo los cambios más contundentes en el ambiente carcelario.

“Un asistente de oficial me dijo que esta técnica ya se había aplicado con éxito en otras prisiones indias. Que se trataba de un tipo de meditación que ayudaba a liberar la mente de la ira, la ansiedad, la agresividad y otras impurezas. Por eso elegí a los miembros más hostiles del personal y los envié a un curso de diez días. Cuando regresaron estaban más tranquilos, sus propios compañeros notaron el cambio. Algunos de ellos vendían cigarros y extorsionaban a los presos, y dejaron de hacerlo. Fue importante que ellos lo experimentaran, pues entendiendo lo que vivirían los reclusos estarían más dispuestos a cooperar con ello e ir en la misma dirección”, dice Bedi.

[Archivo no conservado en el archivo histórico]

En noviembre de 1993 se realizó el primer curso de Vipassana en el Tihar y, gracias a sus resultados, el 4 de abril de 1994 se llevó a cabo un proyecto mucho más ambicioso: 1.000 presos de esta reclusión se sentaron juntos durante diez intensos días a meditar. Hindúes, musulmanes, cristianos, sijs, hombres de diferentes nacionalidades y contextos sociales, todos con los ojos cerrados y la atención puesta en observar su propia respiración, practicando la técnica de purificación mental que hace más de 2.500 años enseñó Siddhartha Gautama, el Buda.

Para Bedi, acostumbrada a oírlos quejarse y decir que fue la sociedad la que los dañó, fue sorprendente verlos aceptar la responsabilidad por sus actos y su deseo de cambio.

“Ahora entiendo su rabia, su dolor y me pongo en sus zapatos, pero yo no fui condenada con ética ni con justicia, yo fui condenada desde la venganza, porque el hombre al que asesiné era un duro de la rama judicial. Por eso tiraron a matar.

“El 2 de agosto de 2010, poco después de ser condenada, fui trasladada de la reclusión de Pereira a El Pedregal, en Medellín. Yo me estrené esa cárcel, todo era cemento vaciado y polvo. También estuve en el protocolo de entrega del complejo carcelario al Presidente, con un uniforme caqui y unas botas que pesaban más que la condena.

“En El Pedregal fui torturada física y psicológicamente y puedo decir que esa es una de las peores prisiones del país, un lugar donde te vulneran todos tus derechos y tu bienestar no le importa a nadie, porque vos sos la escoria, vos sos lo rechazado por la sociedad.

“A los 15 días de haber llegado me dio apendicitis. El dolor de estar ahí me provocó eso. Pasé la incapacidad tirada en un rincón en el piso. Y la nueva generación de guardianes, entrenados en la rabia y no en comprender el dolor del otro, se paraban sobre mí para decirme que era una rata, una cucaracha y si les respondía me dejaban quieta unos minutos, pero al rato me caía toda la tropa encima para darme una pela y enseñarme a respetar.

“Allá es tanta la humillación, que aunque sufro de cálculos renales, me suspendieron el medicamento y en lugar de eso me daban gotas. La prisión te hace dependiente a muchas cosas, a mí me hizo farmacodependiente al Tramadol, unas gotas para el dolor que te alteran el sistema nervioso y te dan esquizofrenia.

“La comida llegaba con gusanos, la sopa de callo con el popó de la vaca, los frijoles con gorgojos, la carne verde, la ensalada con babosas. Hubo huelgas de hambre y aunque el Personero de Medellín, Rodrigo Ardila, siempre estuvo ahí para escuchar e intentar apoyar, la corte de los azules, como le dicen a los guardias penitenciarios, se venía con toda. Fueron años muy duros”.

Estamos sentadas sobre un par de pupitres, una imagen religiosa nos observa. A la capilla de La Badea, el lugar donde las reclusas reciben a sus abogados, llega un murmullo de vallenatos. “Pero entre todo lo malo, ¿hubo algo bueno en El Pedregal?”, le pregunto a Sandra, dándole tiempo para que se seque las lágrimas, pues durante más de una hora no ha parado de hablar, de contar su historia.

“Sí, que logré graduarme en pedagogía infantil gracias a una beca de la Universidad de Antioquia. Mi desahogo fue el estudio, pues durante esos cuatro años y nueve meses que estuve allá nunca vi a

mis tres hijos.

“Otra cosa muy buena fue haber pasado por el patio APAC —Asociación de Protección y Asistencia al Condenado, un patio administrado por la Confraternidad Carcelaria—. Fue ahí donde yo inicié mi proceso de perdón y vi que la resocialización sí es posible si se hacen las cosas bien, pues allá entra el ser humano, no el delito. Claro que la estigmatización de la guardia hacia estos programas lo hace muy difícil, pues ellos no creen en el cambio. A los guardias deberían incluirlos en todo esto, deberían tocarlos también a ellos, pues de lo contrario no hay avance”.

Donaldson Correctional Facility, la cárcel de máxima seguridad de Alabama, Estados Unidos, era, con 1.500 reclusos condenados casi todos a cadena perpetua, un lugar violento y tensionante en el que nadie quería trabajar. Por eso en 2002, Ron Cavanaugh, director de tratamientos del Departamento de Correccionales de Alabama, al enterarse de la experiencia de Vipassana en prisiones indias quiso implementarlo allí.

Cavanaugh decidió enfrentar el recelo inicial de los reclusos: “Por favor, ¿meditación para nosotros?”; el de los guardianes: “Vamos a perder algo de tiempo acá”. Y las dudas respecto al punto de vista religioso, pues siendo Alabama un estado en su mayoría cristiano, era necesario que se entendiera que aunque se trata de una técnica enseñada por el Buda, no es ni un culto o conversión al budismo, ni algo que atente contra ninguna religión.

[The dhamma brothers](#), de Jenny Philips, documenta este proceso y permite acercarse a historias como la de Rick Smith, quien aunque por su cadena perpetua nunca volverá a las calles, gracias a la meditación alcanzó niveles de autorreflexión que no tenía en el pasado. “Pensé que mi mayor miedo era envejecer y morir en prisión. Ahora sé que mi mayor miedo es envejecer y nunca llegar a conocerme”.

[Archivo no conservado en el archivo histórico]

Grady Bankhead, también con cadena perpetua y quien por su agresividad estuvo en confinamiento solitario por cuatro años, fue uno de los testimonios que más impactó en la reclusión. “Él no suele

ser tan tranquilo”, decían. “La meditación me enseñó a observar mis sensaciones antes de salirme de control. Soy todavía la misma persona, pero ahora puedo prever el resultado de mis acciones antes de elegir cómo actuar”.

Por prejuicios religiosos en 2002 se suspendieron los cursos de Vipassana en Donaldson, pero en 2006, viendo los cambios de vida reales y duraderos de algunos internos que seguían practicando, la técnica volvió a ser parte del programa psicosocial. No se trataba sólo de la calidad de vida de los reclusos, sino también de la de todo el personal carcelario.

“Claro que lo mejor de El Pedregal fue haber salido. Estando allá empecé a estudiar Derecho y gracias a eso me puse al frente de mi propio proceso. Por eso conseguí que el juez considerara que estaba demasiado lejos de mis hijos. En 2013 me dieron el traslado a Pereira por ellos, pues no importa el delito que tache a una madre, para sus hijos sigue siendo su madre.

“Esperé con paciencia el traslado y el 24 de noviembre de 2013 llegué aquí. Llegué feliz, me sentí en mi casa. Cuando me trajeron el plato de comida olía rico, no había gusanos, todo caliente, no comía carne en buen estado hacía años. Yo lloraba pensando en mis compañeras de El Pedregal, porque todo aquí era una bendición. La humildad de la guardia que me recibió, ellas no tenían que ser mis amigas para tratarme con humanidad, para decirme que aquí estaba a salvo.

“Cuando la doctora Luz Marina Duque —directora de La Badea en ese momento— me vio, inmediatamente me reconoció, recordó que tengo un riñón enfermo y me dijo que dormiría en una cama. Ella misma me ayudó a cargar las colchonetas a la celda, nos acomodó, hizo que trajeran sábanas limpias. Yo al director de El Pedregal nunca le vi la cara, él sólo dirigía toda esa tortura desde su oficina. Yo he escuchado amenazas que dicen: ‘Ustedes lo que quieren es irse para El Pedregal’, porque existe la conciencia de que es terrible. De allá uno sólo puede salir convertido en un verdadero delincuente. La Badea es diferente.

“Recuerdo que en El Pedregal yo estudié el modelo de resocialización, y es hermoso. Yo lo leía y sentía que eso era todo lo que necesitaba para ser feliz, para regresar a las calles y no a la delincuencia. ¿Pero lo aplicaban? No, el modelo educativo no se aplica. Te lo entregan para que te lo

leas, pero no exijas nada de lo que hay ahí porque no te lo van a dar. Todo se queda en la teoría, pues no hay posibilidad de cambio cuando cada día tienes el yugo de cuatro o cinco guardianes maltratándote. No es desde el texto, es desde la experiencia. Yo me enamoré de ese código en El Pedregal, pero fue en La Badea donde vine a darme cuenta, que aunque con muchas limitaciones, sí existe la voluntad de hacerlo, sí se puede. Aquí, en La Badea, se hace, aquí lo dan todo para que la reclusión sea en verdad un espacio resocializador”.

Atravieso todo el penal, la celda que se dispuso para el curso de Vipassana no es de fácil acceso y está bien resguardada. Me identifico con la guardia y ella me abre la puerta. Me encuentro con un corredor lleno de tapetes rosados, cojines cafés y 34 mujeres conversando. Durante los últimos diez días ellas han estado en silencio absoluto. Pero el curso está por terminar, por eso han pasado en cuestión de minutos del meditar al cuchichear.

“Es duro, ¿usted lo ha hecho?, uno estar en silencio y observando sólo la respiración durante diez horas diarias no es fácil. Yo no sé si me sirvió o no me sirvió, pero ya no siento el peso y la angustia que sentía antes. Entonces demás que si me sirvió, ¿cierto?”, me dice una mujer de ojos azules que tiene tatuado en un brazo el nombre de su hijo y en el otro el de su esposo.

A lo largo del corredor hay tres cuartos llenos de colchones para las internas y un área de baños. En la cocina hay cuatro mujeres almorzando. Una de ellas es Nubia Blanco, la profesora, y las otras tres son meditadoras que vinieron desde Bogotá para apoyar.

“A mí me sorprende mucho que este no sea el lugar oscuro que me imaginé. Me conmueven sus historias de vida y la relación cercana que hay entre muchas de ellas. Se hacen trenzas, se maquillan y están pendientes por si alguna se enferma o está triste”, dice Yolanda Espinoza, una de las meditadoras.

“A mi me conmovió darme cuenta de que muchas de ellas se conocían de antes, eran parte del mismo barrio o de la misma familia. Me dolió reconocer que en algunos contextos delinquir es una opción de vida muy contundente. Pero entre todo, lo que más me tocó fue saber que la mujer que ha meditado con más disciplina es la única de las que están aquí que está condenada por homicidio”,

dice Catalina Pérez, otra integrante del grupo de apoyo.

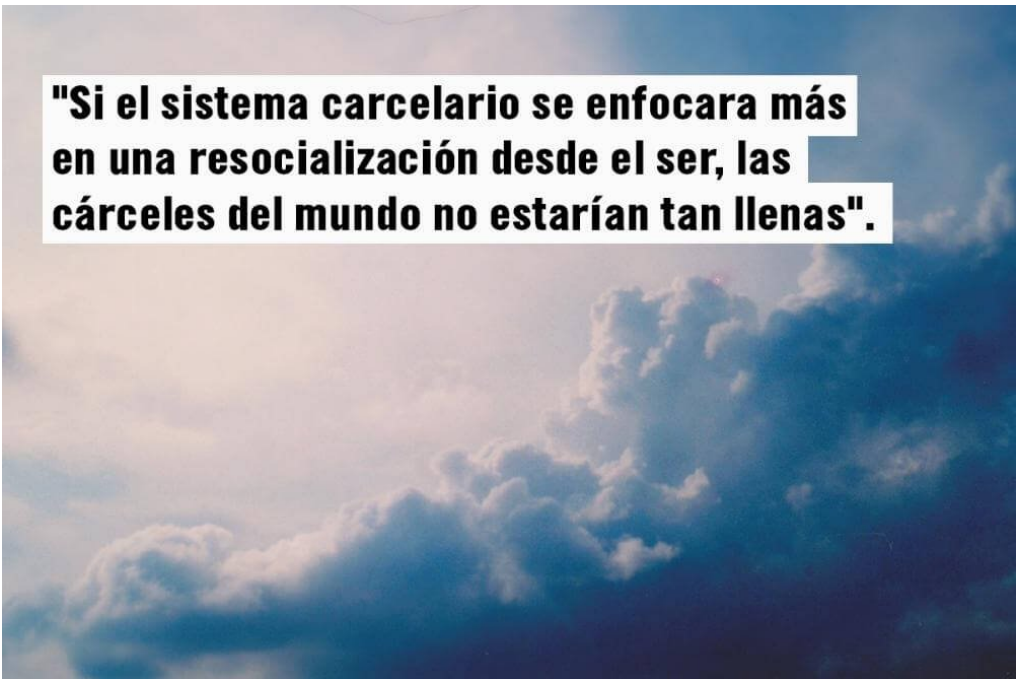
Después del almuerzo en uno de los cuartos las mujeres discuten sobre las diferencias entre el yoga y la meditación. “Yo lo que creo es que el yoga es más para el cuerpo, porque eso son puras posiciones y movimientos”, dice una. “No, yo no sé nada de eso”, la interrumpe otra mucho mayor, “yo lo que sí les digo es que al principio pensé que de pronto esto era algo malo, algo del diablo, pero meditando me di cuenta de que lo que es, es bueno”.

Para Nubia Blanco, quien ha sido profesora de los cuatro cursos de Vipassana que se han dictado en La Badea, no hay diferencias fundamentales entre enseñar fuera y dentro de una prisión. “Uno creería que la técnica las puede beneficiar más a ellas, pero todos somos seres humanos, en todos hay sufrimiento y el anhelo de erradicarlo. Creo que todos vivimos en cárceles, la diferencia está en el tamaño de esas cárceles. Aquí es mucho más evidente, pero todos somos presos de nuestros complejos, vicios, dolores, temores”.

A las cuatro de la tarde suena la campana para meditar. Algunas corren al baño, otras empiezan a acomodar sus cojines. Cinco minutos después sólo se escucha el conversar de las guardias que están al otro lado de la reja y un tararear de música popular que viene del patio de al lado. “Increíble”, me digo, “la celda de la prisión puede ser celda de meditación”.

Aquí no hay imágenes de culto ni objetos de adoración. El único rol de la profesora es enseñar la técnica y resolver dudas, es como cuando vas a aprender a montar en bici, si hay un primo mayor que te explica cómo funciona y te anima en las primeras caídas, es más fácil lograrlo.

La Vipassana es exigente, para muchas reclusas mucho más que el día a día en prisión. Y no es que la técnica sea complicada, para nada, se trata de sentarse en silencio a observar la respiración y las sensaciones del cuerpo con ecuanimidad; es decir, sin juzgarlas ni reaccionar a ellas. Eso es todo. Pero para la mayoría de nosotros, acostumbrados a estar activos y correr como locos por la vida, detenernos a observar nuestro propio respirar, detenernos a observar las profundidades que nos habitan, puede ser desafiante.



"Si el sistema carcelario se enfocara más en una resocialización desde el ser, las cárceles del mundo no estarían tan llenas".

La campana está a punto de volver a sonar, ya ha pasado una hora, muchas de ellas siguen meditando, siguen viajando hacia adentro. Sandra entre ellas, las piernas cruzadas, la espalda recta, el rostro relajado y los ojos cerrados, parece una perfecta estatua de Buda.

El curso ha terminado. Una cámara se enciende y alguien les pregunta qué ha significado esto para ellas. Una a una se van parando frente al lente y entonces empiezo a escuchar sus voces de muchos acentos decir:

“Yo no quería perdonar, no quería, no quería, pero perdoné”. Ha sido el mayor reto de mi vida”. “Vivía esclavizada al cigarrillo”. “Llevo cinco años acá y ni antes ni después había tenido una experiencia así”. “Esto fue como un reinicio, fue bacanísimo”. “No estoy transformada, pero el rencor se fue y ya no me siento enferma”. “Me llené de una fuerte determinación para cambiar y aunque estoy encerrada me siento más libre”. “Cuando yo llegué acá pensé que era el fin de mi vida, pero esta experiencia me ha hecho una mujer más madura”. “Que las virtudes de cada una se multipliquen para que puedan dar amor y ojalá que esta técnica llegue a más personas”.

“Yo pongo en la balanza el día a día en El Pedregal y el día a día en La Badea y la diferencia es toda. Aquí a uno lo tratan con respeto y lo llaman por el nombre, allá me gritaban: ‘¡Oiga, usted, sicaria,

venga!'. Yo allá me gradué en pedagogía infantil, yo allá estudié, ¿pero de qué sirve estudiar cuando lo único que se tiene en mente es salir a vengarse? Es triste, pero para ellos a veces todo se reduce a una resocialización desde el hacer, como quien dice: tejes, no peleas; pintas, no peleas; lees, no peleas; estudias, no peleas. Pero no, no somos robots y así no funciona”.

“Claro, esos procesos son importantes, es importante estudiar y trabajar, pero yo creo que si el sistema carcelario se enfocara más en una resocialización desde el ser, si todo fuera en esa dirección, los niveles de reincidencia bajarían y las cárceles del mundo no estarían tan llenas. Si uno sólo aprende a sumar y multiplicar, va a salir a sumar y multiplicar lo que le quiere quitar al otro, pero si hay un cambio desde adentro, si logro perdonar y perdonarme, las cosas cambian.

“Yo era contestona, hablaba feo, era agresiva, porque la cárcel es dura, y aunque yo trataba de mantenerme aislada de los problemas, si llegaba el día en que me tenía que coger a golpes con una lo hacía. Pero aquí en La Badea empecé a recibir tratamiento y con herramientas como el Vipassana, yo he logrado avanzar muchísimo”.

“La Vipassana no hace milagros, lo que hace el milagro o la diferencia es la seriedad y dedicación con que uno asume la disciplina de meditar. ¿Quieres aprovechar esta oportunidad?, me pregunté a mí misma antes de empezar el curso y la respuesta fue sí, por eso me senté ahí con toda la determinación”.

“Es duro, yo al segundo día quería salir corriendo, pues todo mi dolor y toda mi rabia estaban ahí, a flor de piel. Me dolían el pelo, las uñas, todo, pero decidí quedarme en silencio, experimentar mi dolor, enfrentarme a mí misma. La rabia me quemaba el cuerpo, pero yo la observaba sin reaccionar, y mientras la iba observando fue desapareciendo, fue cambiando y convirtiéndose en compasión por todo lo que antes odiaba”.

“Yo con la Vipassana perdoné el maltrato de mi familia, perdoné a la sociedad que me negó las oportunidades para salir adelante, perdoné a El Pedregal y me perdoné a mí misma. Sigo meditando todos los días mínimo una hora y mi relación con mis hijos, con mi familia, con la guardia y con mis compañeras ha mejorado muchísimo. Ahora soy capaz de ponerme en los zapatos del otro, de comprender el dolor del otro y la palabra venganza ya no está en mis planes”.

“Hace poco vino a visitarme un amigo que no me veía hace seis años. Él esperaba verme vieja, fea, llena de cicatrices y vuelta nada. Cuando se despidió se puso a llorar y me dijo: ‘Estás hermosa y ahora sé que el día en que salgas de aquí yo no voy a venir por la criminal, yo voy a venir por la profesional, por la mujer valiente e inteligente que a pesar de las circunstancias fue capaz de superarse a sí misma’.

“Que el trato humano esté, que la buena voluntad esté, que la confianza en el cambio esté, que las herramientas para salir adelante estén, eso es lo único que muchos de los que estamos en las cárceles del mundo necesitamos para salir de aquí siendo otros”.

Durante 14 años y medio Luz Marina Duque Mirando dirigió la reclusión de mujeres de Pereira, consiguiendo junto a todo el equipo de La Badea convertirla en una institución reconocida como modelo de resocialización integral.

“Mi sueño, y por lo que siempre he trabajado, es por una reclusión de puertas abiertas a la sociedad. Una institución donde no se esconda nada y se invite a la ciudadanía a participar de los procesos de resocialización y reintegración positiva, pues la delincuencia se gesta en la sociedad y todos somos responsables. Pretender que una sola institución —el INPEC— responda y resuelva toda una creación social es un error, pues la criminalidad crece de manera desbordada y si la institución está sola no va a poder responder como quisiera. Por eso es tiempo de que la sociedad acepte su corresponsabilidad y se una a estos procesos. Algunos dicen que la resocialización no sirve, la resocialización sí sirve. La Badea no es la reclusión perfecta, pero ha tenido casos exitosos porque le ha permitido a la sociedad vincularse. La resocialización sí sirve cuando se cuenta con los recursos y con el aporte de todos”.

Gracias al INPEC, al trabajo de Luz Marina Duque Miranda y a todo el equipo de La Badea, durante esa administración se le dio la bienvenida a diferentes propuestas ciudadanas que aportan a la resocialización y reintegración de las reclusas. La Vipassana es una de esas iniciativas que desde 2011 ha beneficiado a más de cien mujeres de este establecimiento penitenciario.

[Archivo no conservado en el archivo histórico]

SOBRE LA TÉCNICA...

- Vipassana, que significa ver las cosas tal como realmente son, es una técnica de meditación ancestral que fue enseñada hace más de 2.500 años por Gautama, el Buda, como un remedio universal para calmar y liberar la mente de odios, depresión, agresividad y toda clase de estados negativos.
- La Vipassana no es una religión y no está en contra de ninguna religión, pues no contiene componentes religiosos ni sectarios. Es puro entrenamiento mental. Digamos que usted practica spinning, trota o hace yoga para entrenar su cuerpo, bueno, la Vipassana es lo mismo, pero para la mente.
- La Vipassana se imparte a nivel global, tanto en las prisiones como fuera de ellas, de manera completamente gratuita, pues todos los costos son cubiertos con las donaciones de personas que ya han realizado los cursos, han quedado agradecidas y quieren que otros tengan la oportunidad de conocer la técnica.
- La técnica se enseña en cursos de retiro de diez días, durante los cuales los participantes deben permanecer en completo silencio y respetar un código de disciplina que consiste en abstenerse de matar, robar, tener actividad sexual, mentir y usar intoxicantes durante el curso. Este código disciplinar permite calmar la mente, que de otro modo estaría demasiado agitada para realizar la tarea de autoobservación, que es la base de la Vipassana.
- Durante los tres primeros días de cada curso se les pide a los meditadores que se concentren en observar con los ojos cerrados y en completo silencio como entra y sale el aire naturalmente a través de las fosas nasales. Esto con la intención de enfocar y calmar la mente que suele estar agitada debido a las ocupaciones y preocupaciones de la vida diaria.
- En tiempos del Buda se enseñaba que si se entrena la mente para que sea ecuánime; es decir, para que no juzgue ni reaccione con deseo o aversión ante cualquier circunstancia por agradable o desagradable que sea, la mente se va purificando e iluminando. Es por esta razón que a partir del cuarto día los meditadores dejan de observar sólo su respiración y empiezan a observar en profundidad sus diferentes sensaciones

- es corporales y estados mentales en silencio, calma y sin juzgarlos ni reaccionar ante ellos.

*Nombre modificado por seguridad de la fuente.

CÓMO CITAR ESTE DOCUMENTO

FORMATO APA 7ª EDICIÓN

¡PACIFISTA! (2015, 8 de July). Meditación para lograr lo que la cárcel no pudo. ¡PACIFISTA!.
<https://pacifista.tv/notas/meditacion-para-lograr-lo-que-la-carcel-no-pudo/>

FORMATO CHICAGO (NOTAS Y BIBLIOGRAFÍA)

¡PACIFISTA!. «Meditación para lograr lo que la cárcel no pudo». ¡PACIFISTA!, 8 de July de 2015.
<https://pacifista.tv/notas/meditacion-para-lograr-lo-que-la-carcel-no-pudo/>

FORMATO MLA 9ª EDICIÓN

¡PACIFISTA!. "Meditación para lograr lo que la cárcel no pudo". ¡PACIFISTA!, 8 de July de 2015,
<https://pacifista.tv/notas/meditacion-para-lograr-lo-que-la-carcel-no-pudo/>.

ACCESO ABIERTO

Derechos de ¡PACIFISTA! y de sus autores. Archivo histórico de consulta pública. Documento generado por el Centro de Memoria de ¡PACIFISTA! a partir de la pieza conservada en su archivo histórico. Se distribuye para consulta, citación, estudio e investigación. Verifique siempre la versión en línea, que es la fuente autorizada.