

Le nirvana derrière les barreaux - par Sudip Mazumdar -

Newsweek Magazine du 18 septembre 2000

Extrait du site vipassana.fr

<http://www.vipassana.fr/Textes/SudipMazumdarNirvanaDerriereLesBarreaux.htm>

A la prison de Tihar, de dangereux criminels sortent transformés et pacifiés d'une retraite de méditation Vipassana.

traduction Daniel Milles

A la prison de Tihar, de dangereux criminels sortent transformés et pacifiés d'une retraite de méditation Vipassana.

Il y a trois ans Bhupinder Singh, un costaud gaillard de 23 ans, était incarcéré à la prison de Tihar, dans la banlieue de New Delhi, Inde, pour meurtre. Un de ses gardiens rapporte qu' à son arrivée, il était furieux et plein de haine. En 1999 on lui donna le choix de participer à une retraite de méditation Vipassana à l'intérieur même de la prison. Depuis il est méconnaissable : le loup s'est transformé en un agneau doux et serviable.

Avec ses 11 000 détenus, Tihar n'est pas seulement la plus grande prison de l'Inde, elle est aussi la plus dangereuse. Elle abrite des prisonniers incarcérés pour trafic de stupéfiants, abus sexuels et actes de banditismes. Mais récemment la prison a connu une transformation étonnante. A l'initiative d'un officier de police, la technique de méditation Vipassana a été introduite à l'intérieure de la prison et l'endroit a été pacifié. Les dangereux prisonniers prêchent maintenant la paix, l'amour et la compréhension. Ils sont maintenant plusieurs centaines à méditer chaque jour et à proclamer leur transformation ! La violence a laissé la place à la sérénité spirituelle – ou du moins à quelle chose qui s'en approche. Au lieu de se bagarrer on cultive des fleurs. Selon un autre officier de la prison, la technique de méditation calme l'esprit agité des prisonniers et transforme leur manière de voir les choses.

Praveen Chawla, un garçon purgeant une peine de prison à vie pour le viol de son ex amie, est l'exemple type du nouveau converti (à la méthode). Il était plein de ressentiment à son arrivée à la prison, pensant avoir été injustement condamné. Mais avoir participé à plusieurs sessions de méditation de 10 jours, il affirme ne plus avoir à lutter intérieurement et a cessé de se quereller avec les autres. Il est en fait devenu instructeur de méditation. « Je sais qu'on peut trouver la paix et une liberté profonde à l'intérieure même de la prison. Jamais je n'aurais pensé que la méditation puisse produire un effet si libérateur ! » confie-t'il.

Parmi les quatre types de méditation proposés par des volontaires formés à l'intérieur de la prison, Vipassana est la technique requérant le plus d'efforts. Vipassana, qui signifie « voir les choses telles qu'elles sont » est une des techniques de méditation indienne les plus anciennes. Le méditant est invité à examiner les liens étroits qui existent entre ses pensées et ses sensations corporelles. Les retraites durent dix jours. Dix jours pendant lesquels le participant s'abstient de prendre des substances intoxicantes, d'avoir des relations sexuelles et de parler. Il s'assoit pendant des périodes prolongées, fixant son attention sur sa respiration. A partir du quatrième jour il apprend à maîtriser ses émotions et instincts. Cela le conduit à faire l'expérience de l'équanimité.

Le gouvernement indien, impressionné par les résultats obtenus à la prison de Tihar, a prit la décision de généraliser l'introduction de la technique de méditation à l'ensemble des prisons indiennes. Les officiers sont conscients que la méthode ne réussit pas à tous les coups. Beaucoup de détenus abandonnent devant la rigueur des efforts demandés. Mais ceux qui s'accrochent ne le regrettent pas. « Quand j'apprends que ma demande de mise en liberté a une nouvelle fois été rejeté par le juge, je ne suis plus furieux » nous confie Singh. « En fait je suis heureux de savoir que je vais pouvoir disposer de plus de temps pour approfondir la pratique et progresser sur le chemin de la pleine conscience ».