

## 2. Działalność – podstawowe środki i metody

Nasze cele realizujemy poprzez przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu więźniów przebywających w zakładach karnych na terenie całej Polski. W omawianym roku nasza działalność objęła 41 zakładów karnych, a bezpośrednio spotykaliśmy się z więźniami w Lubaniu, w Wołowie i we Wrocławiu. Liczebność grupy ulega ciągłej rotacji – w 2016 r. były to 34 osoby. Kontaktujemy się również drogą korespondencyjną i telefonicznie z osobami osadzonymi w pozostałych zakładach karnych. W sumie z 60 osobami dzielimy się Dharma w sensie doktryny buddyjskiej. Ogółem wysłaliśmy 271 przesyłek do 120 osób. Przygotowaliśmy Ulotki Pierwszego Kontaktu dla więźniów, które posyłamy przy pierwszym liście.

Organizujemy warsztaty i spotkania dla więźniów z zakresu działań objętych celami Stowarzyszenia.

Prowadzimy stałe kursy medytacyjne, które wybitnie zmniejszają stres, zmuszają ludzi do przyjrzenia się przyczynom swoich zachowań. Zamiast spędzać czas wyroku walcząc z innymi więźniami albo z systemem, który ich osadził, więźniowie próbują przede wszystkim zmienić nastawienie mentalne, które jest przyczyną kłopotów, w jakich się znaleźli. Zwracają się do wnętrza i pracują nad akceptacją sytuacji i unikaniem konfrontacji. Dla nich więzienie staje się miejscem odosobnienia, gdzie uczy się, jak sobie lepiej radzić w społeczeństwie po wyjściu na wolność. Medytacja uczy akceptacji i odpowiedzialności za swoje czyny, przeciwdziała recydywie. Ważną rolę w kursach medytacyjnych odgrywa literatura buddyjska oraz filmy. Dzięki wolontariatowi buddyjskiemu dysponujemy książkami, które pożyczamy więźniom, a w niektórych przypadkach dajemy zainteresowanym osobom.

Przekazujemy osobom skazanym książki, filmy i czasopisma. Kupujemy podręczniki do nauki języków obcych. Korzystając z bibliotek miejskich i biblioteki uniwersyteckiej pożyczamy więźniom książki z zakresu literatury pięknej, filozofii, psychologii, historyczne i popularnonaukowe. Dostarczamy również poradniki zdrowotne.

Na spotkania przynosimy: Gazetę Wyborczą, Dziennik Gazetę Prawną, Politykę i inne tygodniki; jak również czasopisma popularnonaukowe i poradniki psychologiczne.

W 2016 roku po raz kolejny już, przeprowadziliśmy edycję wysyłania kartek świątecznych do więzień. -Rozbij mury kartką otuchy i wsparcia-. Jak zawsze było to dla nas zaskakujące przeżycie. Dostaliśmy wiele ciekawych maili, spotkaliśmy ludzi, dla których było to często niemałe wyzwanie. Okazuje się, że nie jest to prosta sprawa usiąść i wydobyć z siebie myśli i słowa, które wychodząc z serca skierowane są do innego serca. Okazuje się, że równowaga i równe traktowanie ludzi i siebie jest ogromnym wyzwaniem. W sumie wysłaliśmy w tym roku 177 kartek do 154 więźniów. W akcji wzięło udział 37 osób.

Oferujemy pomoc psychologiczną, prawną, finansową i edukacyjną skazanym. Na każdym spotkaniu rozważamy społeczne i psychologiczne uwarunkowania osób osadzonych i ich sytuacji po odbyciu kary. W 2016 roku kontynuowaliśmy współpracę z trzema prawnikami w zakresie spraw bytowych więźniów i osób, które wyszły na wolność. Pytania dotyczą najczęściej prawa

