

“Hvis vi skal have fred i verden,
er menneskene nødt til at
ønske fred, og for at ønske
fred er man nødt til at
have oplevet fred”



ET FRISTED BAG MURENE

En times
meditation
sænker ikke
kriminaliteten –
men det gør
fængselslivet
mere
udholdeligt,
siger fangerne

Fredag aften, mørket er ved at sænke sig over København. Udenfor haster folk efter en lang arbejdsuge hjem til weekend, familie, fjernsyn og hygge. Indenfor murene i Vestre Fængsel, hvor Sonja Ohlsson og jeg går rundt og trommer fangerne sammen til meditation, virker tid som en underligt ligegyldig størrelse. Neonrørene henlægger fløjene i et blegt, kønsløst lys. De fleste celler, som måler ca. 2 x 3 meter, er indrettet med dunkel belysning, hvor kun det obligatoriske tv lyser op. - 2. etage, 289!, råber Sonja gennem trådnettet, der opdeler etagerne. Hun går hurtigt, det gigantiske nøglebundt rasler fra hendes bælte. En efter en kommer fangerne ud, smiler, giver hånd, udveksler en kommentar med Sonja og stiller sig til at vente i midtergangen mellem de fire fløje.

Et hold på 10 fanger – otte mænd og to kvinder – følger hjemmevant efter Sonja ned ad de lange gange over til skolen, hvor undervisningen foregår.

Vi sætter os omkring bordene, der interimistisk er skubbet sammen til en ø midt i det lille lokale. Der tændes brugte stearinlys, som Sonja har med i en pose, mens de indsatte anbringer deres cigaretter, sodavand og kakaomælk på bordet foran sig.

De to nye på holdet ser sig lidt usikkert omkring, albaneren Dusty pisker rundt i lokalet, sætter sig ned, rejser sig op, lægger sig på bordet, tager trøjen af og på og af og på foran spejlet.

- Puh, det er varmt, siger han og tager endnu en tur rundt om bordet, før han sætter sig ned og erklærer, at han fryser. Hen foran spejlet og tage trøjen på igen. De andre smiler overbærende af ham. Så begynder undervisningen. →



De 10 deltagere på holdet sidder inde af meget forskellige årsager. Én for drabsforsøg, et par stykker for narkohandel, nogle for røveri, andre for bedrageri

VENLIG RØVER

- Jeg hedder Danny, og jeg er god til at lytte, men jeg taler også meget, når jeg kan komme til det. Og så er jeg lige så blød, som jeg er hård. Hver fredag aften indleder Sonja meditationskurset med en runde, hvor alle skal sige deres navn og nævne deres positive sider. Nogle har været på kurset længe og er vant til det, andre ser beklemte ud ved situationen. Nanna er ny, og virker lidt skeptisk ved det hele.

- Jeg hedder Nanna, og jeg er god til at bedrage med dankort!, siger hun med rå stemme og en let rødmen, da turen kommer til hende.

Imod forventning er der ingen, der griner. Alle kigger bare opmærksomt på hende.

- Okay. Hvad skal der til for at være god til at bedrage med dankort, Nanna, spørger Sonja blidt.

- Man skal være helvedes snu og hurtig på benene, svarer Nanna og tilføjer, at hun er en hidsig kælling.

Sonja kigger opmærksomt på hende et øjeblik og vender sig mod hendes sidemand, Tea.

- Tea, du kender Nanna. Kan du fortælle os om hendes gode sider?

Tea er klar og koncentreret. Hun faster på

anden dag, fordi hun har for meget "grød i hovedet lige nu", så hun trænger til at rense ud og få styr på tankerne. Tea var kaospilot og kom ud i noget kokainmisbrug, der førte til en stor gæld og endte i et par røverier. Hun var bange for, at der skulle ske noget med hendes familie, så hun gik ubevæbnet ind på en 7-Eleven og en Statoil-tank og bad dem om at udlevere pengene. Men hun kunne ikke lide at true, så hun lagde sit navn og telefonnummer på disken og meldte sig selv til politiet bagefter. Tea fik ét års ubetinget fængsel – udbyttet af røverierne var 1.400 kr.

TOTAL RO

- Nanna er kreativ. Og så er hun meget kærlig og en god ven, siger Tea efter lidt betæknings-tid og kigger direkte på sin "inmate".

Nanna rødmer og forsøger at se barsk ud. Det lykkes ikke.

Til sidst kommer turen til Dusty, som har taget et par ture rundt i lokalet under præsentationsrunden og fortalt, at han er DAMP-barn.

- Jeg hedder Dusty, og jeg er stille og rolig og helt nede på jorden. Og jeg er sød og venlig og

forstående. Men jeg har haft en dårlig uge, siger han, rejser sig op, sætter sig ned igen. Sonja går over og tænder for ghettoasteren, meditative toner begynder at fylde lokalet, lyset dæmpes. Med en blid, nærmest overjordisk stemme guider Sonja os gennem 10 minutters meditation. Nogle sidder med lukkede øjne, andre kigger ind i stearinlysets flamme. Roen i det lille rum i Vestre Fængsel er total.

- Skal jeg lægge min hånd på dig, så du kan falde til ro?, hvisker Sonja til Dusty, som sidder uroligt på stolen og har en tydelig kamp med sig selv.

Dusty kigger ned i bordet. Sonja lægger sin hånd på hans skulder. Ti sekunder efter sidder Dusty helt stille med lukkede øjne.

VISDOM

De 10 deltagere på holdet sidder inde af meget forskellige årsager. Én for drabsforsøg, et par stykker for narkohandel, nogle for røveri, andre for bedrageri. Fælles for dem er, at de venter på deres dom i varetægtsfængslet, som er det første – og for de fleste det værste – stop, inden de bliver sluset ud i de forskellige anstal-

ter med friere forhold.

Meditationen er slut, fangerne sidder og sun-der sig efter rejsen ind i sig selv. Hver uge tager Sonja et emne op til diskussion mellem de to meditationer – denne gang er det sjælen, det handler om.

- Hvad kommer først: Tanken eller følelsen, spørger Sonja.

Jens er buddhist og vant til at meditere. Han sidder inde for hashsmugling, og det er ikke første gang. Han har både frekventeret fængsler i Frankrig og Indien. Alligevel vil han ikke udelukke, at han vil gøre det igen. Jo, han vil da hellere være et andet sted end i fængsel, men han havde gjort sig klart, at han kunne risikere at ende her – det er en pris, han betaler. Men der er aldrig noget, der er så skidt, at det ikke er godt for noget, siger han.

- Det er vigtigt at undgå at sætte navne og labels på følelserne og gøre alt for at holde dem ud i strakt arm, for så kommer de bare stærkere igen. Det handler om at acceptere sin situation, acceptere, at følelserne er der, så passerer de igennem dig, og du bliver ikke berørt af dem, siger Jens.

Dén køber Nanna ikke.

- Jamen, hvis det gør ondt helt ned i maven, så kan man da ikke bare sidde og tænke på noget andet. Det er sgu' da svært at sidde og tænke på noget godt, når jeg har det ad helvede til, protesterer hun.

Tea bryder ind: - Jeg føler, at der er en mening med, at jeg er her. Jeg kan efterhånden slet ikke finde på noget negativt ved at sidde herinde, fordi jeg har tvunget mig selv til at fokusere på det positive.

Nanna ser skeptisk på hende.

Tea kigger ind i stearinlysets flamme – der er en bøn, hun gerne vil sige højt: "Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre. Mod til at ændre de ting, jeg kan – og visdom til at se forskellen".

AFSLAPNING

I en lille time bølger diskussionen frem og tilbage. Det er store spørgsmål, der kommer på bordet: Hvad er sjælen? Hvorfor kommer følelsen efter tanken? Kan en følelse komme først?

Til sidst får jeg lov til at stille et par spørgsmål. Taler de også om den slags ting på gan-

gene i fængslet? Alle griner.

- Er du sindssyg! Man ville jo få én på lampen, hvis man begyndte at tale om sådan noget!, lyder svaret.

På vej tilbage til fløjene følges jeg med Dusty gennem kirken.

- Jeg kommer her hver søndag, i Guds hus.

Det er et dejligt sted af være. Jeg vil så gerne kunne slappe af, sådan ligesom Jens, men det er svært, siger Dusty og tager et par spring ned gennem gangen.

Hvad giver det dig at komme til Sonjas meditationer?

- Det får mig til at slappe af. Jeg kommer nemt op at køre og griber fat i de små ting, du ved, men jeg bliver mere rolig af det her. Hvis ikke jeg er her én gang om ugen, så går det galt. Så går det galt, siger Dusty og vinker farvel, ind- en nøglen bliver drejet om bag ham. ■

OPUS#3

MAY 2003
PRIS 49,75 KR

TIL DIG DER KAN, VIL OG GØR!

