

Under afsoning af en livstidsdom for mord har Jørgen lært meditation i anstalten ved Herstedvester, mediteret i seks år i Statsfængslet i Vridsløselille og går nu til Raja Yoga-meditation to timer hver fredag i Vestre Fængsel, hvor han er genindsat efter et røveri

Fanget af roen i meditation

AF KIRSTEN PRUZAN MIKKELSEN

Jørgen, en af fængselsvæsnets gamle kendinge, har de sidste fem måneder gået til to timers undervisning i meditation hver fredag i Vestre Fængsel og er utroligt glad for det.

Han har efterhånden mediteret i mange år, lærte det allerede i 1985 på den daværende psykopatforvaringsanstalt i Herstedvester og fortsatte, da han blev overført til Statsfængslet i Vridsløselille. Dommen for drab lød på livstid. I Vridsløselille mediterede han jævnligt i seks år, indtil han blev løsladt for to et halvt år siden.

Efter 15 års frihedsberøvelse havde han så meget at indhente, at han ikke fandt tid til at meditere i den tid, han var på fri fod. Nu har den 43-årige igen tid nok. Landsretten genindsatte ham for hans livstidsdom, efter at byretten havde takseret hans meddelagtighed i røveri til to et halvt års fængsel.

Vi møder Jørgen hos undervisningslederen i Københavns fængsler, Niels Lindholm, på hans kontor i Vestre Fængsel. Her er farvestrålende litografier på væggene, vaser med tørrede blomster, kaffe i papkrus – og solide tremmer for vinduerne.

Niels Lindholm har »utroligt gode erfaringer« med meditation i fængsler og oplever, at rigtig mange indsatte er glade for tilbudet. »Man kan mærke på de

Som den første indenfor fængselsvæsnets indførte han allerede i 1985 meditation i Anstalten ved Herstedvester, hvor han dengang var ansvarlig for undervisningen. »Det var en succes,« mindes han. Fra 1990 har meditation været på skemaet i Vestre Fængsel, hvor Niels Lindholm arbejder.

Her undervises i meditation på otte-tre år. Det ugentlige hold på ti-tolv deltagere er altid fuldttegnet, og en halv snes indsatte står på venteliste. Af sikkerhedsgrunde kan et hold ikke være større.

»Fred i sjælen«

»Jeg havde siddet 21 måneder isoleret, da jeg begyndte at lære at meditere,« fortæller Jørgen lavmælt. »I starten betød det to timer fri for fængslet – to timer, hvor der foregik noget andet. Vi var et lille hold på behandlingsanstalten i Herstedvester, som lavede vores egne regler. Ingen tog stoffer den dag, vi mediterede, og det blev sagt i meditationstimerne, kom ikke videre. En overlæge på anstalten fik lyst til at følge undervisningen sammen med os, men det brød vi os ikke om.

Da jeg blev overført til Statsfængslet i Vridsløselille, fortsatte jeg med meditationstimer i seks år. Nu er jeg her, genindsat for røveri.

Jo mere man dyrker meditation, jo flere dybereliggende ting kommer op til overfladen. Lige meget om man sidder

tion, så tænker man en del: Hvorfor er ens skæbne blevet sådan? Er det karma?

Hele ens tankegang og opførsel bliver gradvis ændret. Man bliver lidt mere positiv.

Hvorfor er du her så igen?

»Jeg var med til at røve en lotterikollektion. Jeg husker tydeligt, jeg overvejede, om jeg ville være med. Jeg ville ikke have røvet en bank eller fru Jensen. Da jeg kom ind igen for fem måneder siden, var det vigtigt for mig at forstå, hvorfor jeg havde gjort det. For ti år siden var jeg ikke den samme. I dag er jeg betydeligt mere rolig og

jeg giver slip på de aggressioner, man bygger op her. Når man mediterer får man en forståelse for, hvorfor man har vreden i sig.

Mediterer du også, når du er alene?

»Jeg sidder en times tid hver dag. Det giver meget fred i sjælen. Det ville være godt for alle her at lære at meditere, men mange tror, det er noget hokus pokus. Man skal være klar til det.«

Virker tanken om et intensivt ti-dages meditationskursus afskrækkende?

»Egentlig ikke. Man er her jo alligevel. I Vridsløselille var vi engang 30-35 indsatte, som deltog i et meditationsskursus en hel weekend. Jeg vil tro, at

ster kunne være interesseret i den der Vipassana meditation.«

Brahma Kumaris

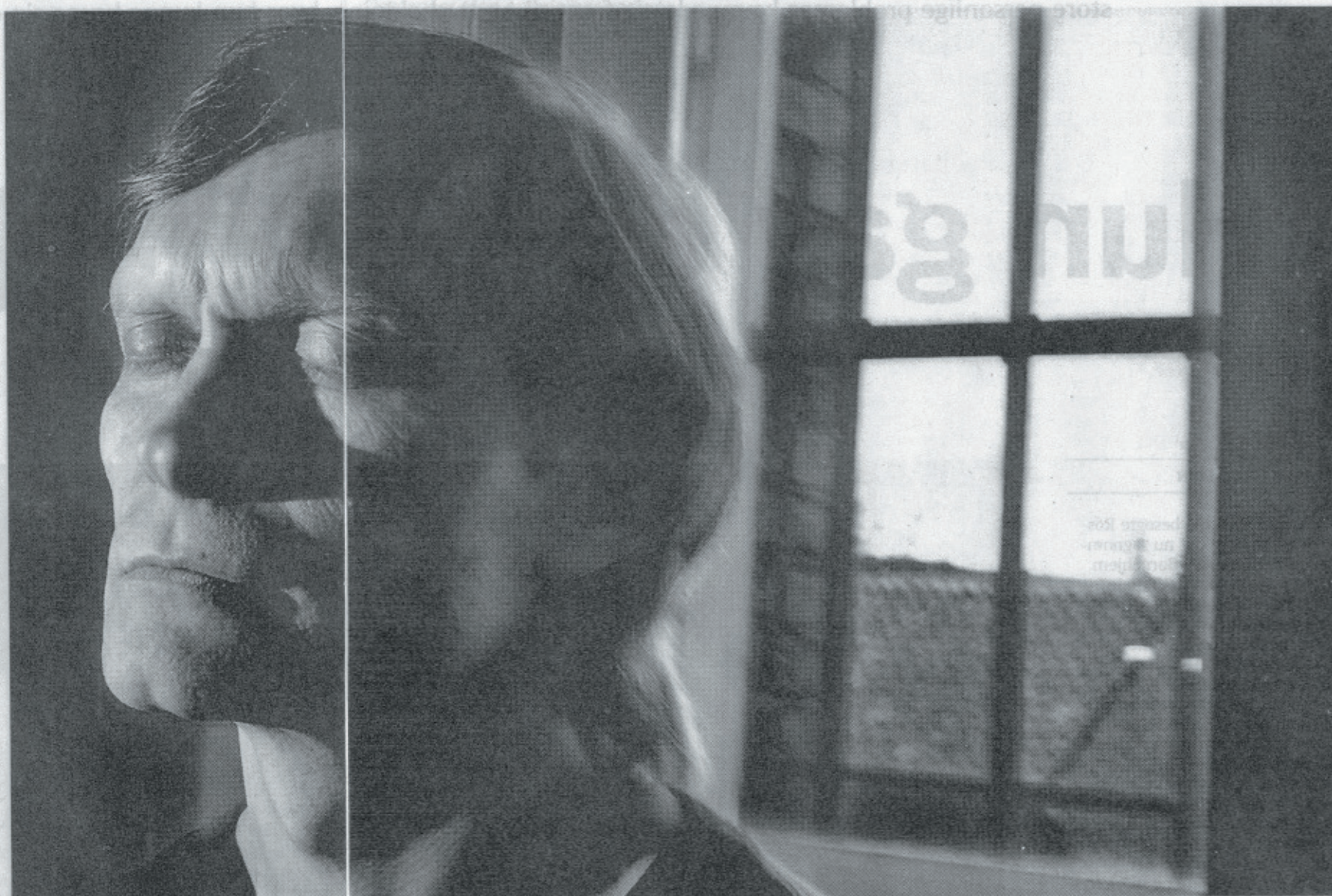
Undervisningen i Vestre Fængsel forestås på ottende år af timelærer Sonia Olsson fra Brahma Kumaris Åndelige Verdensuniversitet i København. Undervisningsleder Niels Lindholm har selv gennemgået et meditationskursus hos Brahma Kumaris og siger, at »min tid var ikke spildt. Jeg fik noget med mig.«

Meditationsformen, Sonja Olsson underviser i, hedder Raja Yoga. »Det er en meditationsform, hvor man med tan-

som en fredfyldt sjæl og får motivation til at omsætte det til noget praktisk i hverdagen,« fortæller Sonja Olsson næsten uden svensk accent. Hun finder, at behovet hos de indsatte er ekstremt stort.

»Først skal eleverne fortælle om deres gode egenskaber. Nogle kan slet ikke finde på nogen, men det kommer. Efterhånden kan de sidde stille til et kvarters guided meditation. For nogle er det det eneste tidspunkt på hele ugen, hvor de kan slappe af.«

I cellen lytter nogle til et meditationsbånd, Sonja Olsson har indtalt. Om det siger Jørgen, at »alle indsatte burde



Jørgen afsoner fængsel på livstid. Han har mediteret i mange år og sidder alene i sin celle i Vestre Fængsel og mediterer en times tid hver dag. Men han er også glad for at være med på holdet, som mødes til fællesmeditation to timer hver fredag. Foto: Peter Elmholt