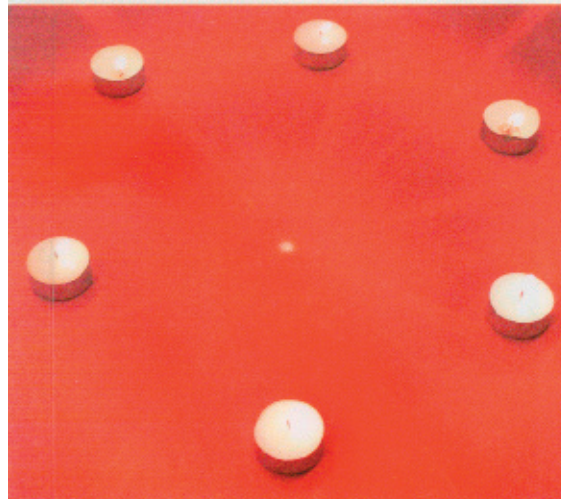




Sonja Ohlsson guider Sheriff, Melinda og Helene gennem meditationen.

Meditation gør indsatte roligere

UGENTLIG MEDITATION STYRKER INDSATTES EVNER TIL AT HÅN-
TERE INDRE OG YDRE KONFLIKTER. METODEN ER ENKEL OG EFFEKTIV.

Tekst og foto af informationsmedarbejder
Bo Bjerre Hansen

Alt imens de fleste sent fredag eftermiddag glæder sig over, at det er blevet weekend, samles en gruppe indsatte til meditation på skolen i Vestre Fængsel i København. Begivenheden er et lyspunkt for dem i en hverdag, som ofte er tung og vanskelig. "Mange indsatte har svært ved at slappe af og finde fred i dagligdagen," siger Sonja Ohlsson, som guider de indsatte, når de mediterer.

DYNAMISK SIKKERHED

Alle i Kriminalforsorgen kender kun alt for godt til indsatte, som er belastede af alle mulige problemer. Problemer med familien, med indsatte eller måske blot det at være fængslet, og det giver frustrationer hos de indsatte. Frustrationer som hurtigt kan give anledning til konflikter med andre indsatte eller personalet, og i værste fald kan det true sikkerheden.

Behandlingsprogrammer og den almindelige omgang med de indsatte er med til at styrke den dynamiske sikkerhed, som er en grundpille i det generelle sikkerhedsarbejde.

Meditation er en lille brik i denne sammenhæng, som styrker den dynamiske sikkerhed. Det mener deltagerne og meditationsguiden Sonja Ohlsson.

MELINDA FRA BELGIEN

Tre af deltagerne er mødt op for sammen med Sonja Ohlsson at fortælle om meditation på Vestre Fængsel, og en af dem er den yngre lyshårede belgiske Melinda, som ikke taler dansk. "Jeg forstår lidt," siger hun, og vi fortsætter på engelsk. De andre to er Sheriff og Helene.

De tre har hver sine problemer, men de kan alle bruge meditationen i dagligdagen.

Sheriff var meget skeptisk i begyndelsen og tilmeldte sig blot for at komme lidt væk fra sin fængselsgang og sin celle. Han fortæller, at han tidligere var plaget af bekymringer og derfor fik beroligende piller. Nu har han taget meditation til sig og som direkte konsekvens heraf kunnet droppe pillerne. "Ofte græder jeg under meditationen, fordi jeg bliver rørt af det. Og det hjælper," siger Sheriff med eftertryk og beretter, at han også mediterer en del for sig selv i cellen.

Sonja nikker og oplyser, at mange lader tårerne trille under meditationen.

Belgiske Melinda og danske Helene nikker også til Sheriffs beretning, og Melinda uddyber på engelsk: "Jeg er blevet bedre til at styre mit humør. Før kunne jeg let blive sur og fornærmet, så vendte jeg rundt på en tallerken og gik ind til mig selv. Men nu kan jeg bedre

styre mine aggressioner." Helene giver sin historie med samme pointe, men konstaterer så tørt: "Bagefter kommer problemerne tilbage igen!"

SÆRLIG STEMNING

Efter den lille snak går vi til lokalet, hvor meditationen skal foregå. Folk strømmer til. Der er to hold med 10 på hvert hold.

Deltagerne placerer sig i en rundkreds, og guiden Sonja begynder med en runde, hvor hver enkelt deltager præsenterer sig selv og nævner en positiv side af sin personlighed. Det positive er et fokuspunkt for Sonja.

Hun starter musikken, og meditationen er i gang. Der strømmer en særlig afslappende new age-musik ud af højttalerne. Musik uden melodisk struktur, som består af lydflader med elementer af rislende vand, blide strygere, fjerne klokker og bløde klaveranslag.

Sonja Ohlsson guider deltagerne. "Træk vejret dybt ind. Ånd fred ind og pust det negative ud, siger hun med en lidt forandret stemme." Stemningen i lokalet er pludselig mystisk, elektrisk, og det føles nærmest som om, man glider ind i en urmenneskelig tilstand, hvor tid og sted mister sin betydning. Sonja Ohlsson fortsætter med instruktioner som: "Læg hænderne på låret, ret ryggen, slap af i

*Der er levende
lys i lokalet for
at skabe den
rette stemning.*

HVAD ER MEDITATION?

Sonja Ohlsson fra Brahma Kumaris centeret benytter meditationsmetoden Raja Yoga.

Hun guider deltagernes tanker indad og styrer dem mod fokus på fred, kærlighed og glæde.

maven," hele gruppen reagerer som en organisme.

Seancen fortsætter i cirka et kvarter, hvorefter musikken fader ud. Stemningen holdes en rum tid i fuldstændig stilhed, indtil en ung pige begynder at fnise. Hun ser ud til at være forelsket i en af de andre mandlige indsatte.

Hele gruppen er i højt humør.

DE SVAGE BLIVER VÆK

Som i så mange andre sammenhænge kræver det et vist mål af personlige ressourcer, og derfor er der ikke så mange af de allersvageste indsatte, som kommer til meditation, medgiver Sonja Ohlsson. Men hun mener, at mange deltagere får meget ud af meditation, og at alle fængsler med fordel kan bruge meditation. Det er en enkel og virksom metode.

NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS NOTITS · NOTITS · NOTITS NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS · NOTITS

| 2 | 06 | 19. årgang |

KRIMINAL  FORSORGEN

nyt fra Kriminalforsorgen