

4. Meditationstag in der JVA Siegburg am 15.9.2012

Wenn die Klangschale dreimal angeschlagen wird und der Klang im Raum verhallt, wird es still in der Kirche von Haus I. In den nächsten 15 Minuten üben sich die Teilnehmer am Meditationstag in der Schweigemeditation. Sie sitzen auf Matten mit Meditationskissen, Holzbänkchen oder Stühlen in aufrechter Haltung, unbeweglich und mit konzentrierter Aufmerksamkeit. An das stille Sitzen schließt sich meditatives Gehen im Kirchenraum an, etwa 5 Minuten lang, ebenfalls im Schweigen. Bis zur Mittagspause setzt sich dieser Rhythmus fort: Stilles Sitzen und Gehen, insgesamt 90 Minuten.

Beim Essen wird dann geredet, erzählt, nachgefragt. Hier begegnen sich Menschen, von denen sich die meisten noch nicht oder kaum kennen: Inhaftierte und Bedienstete der JVA Siegburg sowie Gäste der Bonner Meditationsgruppe Weggemeinschaft Stille. Menschen, die in zwei scheinbar unterschiedlichen Welten leben: die von draußen in Freiheit – die von drinnen in Haft. Das sie Verbindende ist das einfache, ungeteilte Menschsein, der Respekt voreinander, die Bereitschaft zu gemeinsamer Meditation. Alle Teilnehmer üben regelmäßig wöchentlich in ihren Gruppen – in der JVA sind das zwei Gruppen für Inhaftierte und eine für Bedienstete, in Bonn ist es die Gruppe der Weggemeinschaft Stille, die in der Kapelle des Alten- und Pflegeheims Marienhaus ihre Übungsstätte hat. Hier in der Gefängniskirche kommen sie zusammen und üben gemeinsam, im wahrsten Sinn des Wortes „auf Augenhöhe“.

Nach einer Stunde versammeln sich wieder alle in der Kirche, stellen sich schweigend hinter ihre Matte, setzen sich auf ein Zeichen hin in der für jede/jeden geeigneten Meditationshaltung nieder: aufrecht, entspannt und zugleich kraftvoll. Für geübte und weniger geübte Teilnehmer braucht es Zeit, bis der Körper sich in die richtige Sitzhaltung einfindet. Dann wird es ruhig, die Klangschale ertönt und Stille breitet sich aus – eine wunderbare, wohltuende Stille, die immer schon da ist, aber im Getriebe des Alltags nicht wahrgenommen wird. Nach weiteren 90 Minuten im Rhythmus von Stilem Sitzen und Gehen endet die Meditation. In der Abschlussrunde besteht für alle Gelegenheit, ihre Eindrücke vom Tag kurz zu schildern. Es sind bewegende Zeugnisse, die nach so langer Stille mit hellwacher Aufmerksamkeit gegeben und gehört werden.

Eine abschließende Rezitation mahnt alle, die Übung im Alltag fortzusetzen:
„Seid immer wach, niemals achtlos, niemals nachlässig.“

Projekt „Sitzen in Stille“

Ab Januar 2013 soll die Möglichkeit zur gemeinsamen Meditation erweitert werden. Eine Gruppe der Weggemeinschaft Stille wird regelmäßig einmal im Monat mittwochs von 18.30 bis 21.00 Uhr in die JVA Siegburg kommen, um mit Inhaftierten zu meditieren. Darüber hinaus werden die Meditationstage alle drei Monate auch für andere Interessierte angeboten.

Bruno Liesenfeld