



Sonja Olsson underviser i spirituel lære om ro og fred i sindet på Brahma Kumaris Åndelige Verdensuniversitet. Det kan faktisk lade sig gøre ikke at blive negativt påvirket af, hvad der foregår rundt omkring én. Ikke fordi man skal være ligeglad med omverdenen, men fordi ens lykke ikke skal styres af kræfter udefra.

VELVÆRE

Meditationen har smidt den okkulte frakke, og flere mennesker er begyndt at få øjnene op for fordelene ved åndelig lærdom.

AF JUNE THOMSEN

FOTO AF MARTIN SØRENSEN

Det handler om tankestyrelse. Om ikke at lade sig gå på af udefra kommende faktorer som en højtråbende nabo, bussen der er forsinket, ungerne der skriger og den dårlige samvittighed, der nager én, når der bare ikke er minutter nok til dagens gøremål. Eller stressen over at sidde uden job, med for lidt penge eller... der kan være tusind årsager til, at man har det skidt.

Det gode er, at man kan gøre noget ved det ifølge meditationslærer, Sonja Olsson, der underviser i raja yoga (betyder konge meditation).

- Jeg skal blive min egen herre, så jeg kan finde mine svar inden i og derved tage de rigtige beslutninger på det rigtige tidspunkt.

Og hvordan gør man så det? Essensen i meditation er at tage kontrol over eget liv og erkende, at man aldrig kan ændre andre mennesker - kun sig selv.

- Jeg kan altid have indflydelse på min egen respons til

eksempelvis en fyring eller en sygdom. Jeg kan have en positiv respons på en negativ situation. Og det vil ikke nødvendigvis sige at retfærdiggøre situationen.

Med andre ord, vil du lade dig gå på af noget, du alligevel ikke kan ændre, eller vil du videre? Det er igen tankgangen, der bestemmer, hvordan man reagerer på forskellige situationer. Og det er netop at skille sig af med destruktive tankesæt, der undervises i på Brahma Kumaris Åndelige Verdensuniversitet på Vodroffsvej, hvor Sonja Olsson er underviser.

Der er en underlig ro og balance i meditationsskolens lokaler, hvor interesserede kan komme og meditere seks dage om ugen. Alt er

holdt i hvidt; tunge hvide gulvtæpper, behagelige meditationsstole og hyggelige lys i karmene. Kun et farverigt maleri i pink-orange pryder endevæggen. Skoene stiller man ved indgangen. Ens personlige religion efterlader man også ved døren, for raja yoga har intet religiøst tilhørsforhold. Alle er velkomne.

Det eneste "krav" er, at man ønsker en indre fred, og det kan opnås i alle tempi.

For morgenfriske er der meditation dagligt klokken 06.00 og igen klokken 18.00. Om aftenen er der meditationsskoler for nybegyndere, som enten har brug for at stifte bekendtskab med de enkle værktøjer, der bruges til positiv tænkning eller at

meditere.

Med fare for at skrive en lidt langhåret artikel, gennemgår vi her overfladisk de vigtigste elementer: Tanker deles op i fire grupper. De positive/negative. De nødvendige/unødvendige.

FAKTA

- Du finder Brahma Kumaris meditationsskole på Vodroffsvej 9B, stuen. Telefon 33310421, www.brahmakumaris.dk.

- Brahma Kumaris havde 20 års jubilæum i Danmark den 4. september.

- Ud med de nødvendige tanker. Ved at tænke på ens gode, positive egenskaber, øger man selvrespekten og selværdet, og man får et mere afslappet og kærligt forhold til sig selv. Mange har unødvendige forhold og tanker, fordi man ikke respekterer sig selv og sine egne grænser, forklarer Sonja Olsson.

Slut med at tænke på, om man ser tyk ud i de blå bukser, eller om man præsterer nok på arbejdet.

Giv det videre

Skolen er en non-profit organisation, og al undervisning foregår gratis. Kursister har dog mulighed for at donere et beløb på vej ud af skolen, men ellers står et fast team af

undervisere for betaling af udgifterne.

Med andre ord betaler de for at få lov til at undervise, men de gør det gladeligt.

- Det er ligesom, når man har læst en god bog, så vil man også gerne anbefale den til sine venner, forklarer Sonja Olsson.

Bag det ligger også filosofien om, at man som person kan gøre en forskel ved at starte med sig selv. Krig og uret er der rigelige mængder af.

- Hvis jeg vil have mere fred, må jeg starte med at dyrke det selv. Vi må arbejde med attitude og indstillinger, hvis vi skal løse nogle af verdens globale problemer.

Sonja erkender, at det er nemt at sige, når man sidder midt i et af verdens smørhul, men meditation er netop meget udbredt i fattige lande som Brasilien, Indien og dele af Afrika, hvor frivilligt arbejde hjælper nødstedte mennesker.

- Vi er et stort netværk af mennesker i hele verden, der tænker på samme måde. Troen på, at vi gør en forskel, betyder, at vi ikke bare kan ligge på sofaen.

Raja Yoga har skoler i 80 lande verden over.