

# LIVET ER ET SKUESPIL

Meditation virker som et hjem man altid kan komme hjem til og finde fred i, mener Sonja Ohlsson fra Brahma Kumaris Åndelige Verdensuniversitet – en åndelig, upolitisk organisation med 4.000 centre i 80 lande

AF SUSSE WASSMAN  
FOTO: CLAUDIUS PEUCKER

**D**a jeg lagde røret efter at have lavet en interviewtale med Sonja Ohlsson, havde jeg lidt en fornemmelse af at have talt med en engel. Stemmen var indbegrebet af blidhed, og den sad fast i min øregang helt til ugen efter, hvor jeg skulle møde hende i Brahma Kumaris Åndelige Verdensuniversitet på Vodroffsvej i København. Sonja Ohlsson er daglig leder af den danske afdeling af Brahma Kumaris, som er en upolitisk, åndelig organisation, der blev grundlagt af inderen Brahma Baba i 1936. Brahma Kumaris har omkring 4.000 centre i 80 lande verden over, og deres ypperste formål er at få fred i sindet og dermed skabe fred i verden. Meditationsformen Raja Yoga er kernen i Brahma Kumaris' lære.

- Vi betragter os selv som en skole, for det at få fred i sindet er meget forbundet med at forstå, hvem man er. Ligesom jeg kan uddanne mig i alt muligt andet, kan jeg også uddanne mig i det spirituelle, siger Sonja Ohlsson. Brahma Baba døde i 1969, men organisationen fortsætter, for hele skolens grundstruktur lægger op til, at man skal leve sit eget liv og ikke være afhængig af en anden person. Brahma Kumaris tilbyder ikke nogen guru, og alt er baseret på frivillig arbejdskraft. Sonja Ohlsson arbejder halv tid på en lægeklinik som praksissygeplejerske – resten af tiden bruger hun i centret på Frederiksberg.

## EN FÆLLES BASE

- Før i tiden var jeg politisk aktiv, men jeg havde svært ved at beslutte, hvilken gruppe i verden der skulle have min energi. Jeg syntes, at lige meget hvilken sag jeg arbejdede for, gik det hele ned ad bakke alligevel. Jeg tror, at jeg blev lidt desillusioneret og tænkte, at lille jeg da kunne være ligegyldig i den store sammenhæng.

- Da jeg opdagede Brahma Kumaris første gang i London, syntes jeg, at det var så dejligt, at så mange forskellige mennesker – unge som ældre – fra forskellige samfundslag, havde et almindeligt, aktivt liv samtidig med meditationen og fællesskabet i Brahma Kumaris. Meditationen var ligesom en base, en havn, hvor de kunne tanke op. Det er ligesom at rejse: Det er kun sjovt, hvis du har et sted at komme hjem til. Sådan virker meditationen for mig. Jeg har en base, hvor jeg altid kan komme hjem og få fred i sindet, fortæller Sonja Ohlsson, som også opdagede, at fred i verden begynder med fred i sindet.

- Hvis vi skal have fred i verden, er menneskene nødt til at ønske fred, og for at ønske fred må man have oplevet fred. At man er en fredfyldt sjæl, og at det kan lade sig gøre at lade problemerne prelle lidt af, så konflikterne ikke kommer så tæt på. Når man har mere overskud og energi, bliver man også mere positiv i både familien, på arbejdspladsen osv. Og det smitter jo.

## FOKUS PÅ DET POSITIVE

*Men hvordan kan det hjælpe på verdensfreden at sætte sig ned i et hjørne og meditere?*

- Det kan det, fordi tanker er meget kraftfulde, når de er positive. Jo flere der skaber fred i deres eget sind, jo større effekt har det på verden. Men vi skal have en vis mængde for, at det kan sprede sig med større hastighed. Jeg behøver ikke at vælge side mellem nationer, politik eller religion, for jeg ser alle som børn af den højeste sjæl, og så kan man arbejde ubegrænset. Ved at få folk til at mødes om det de har tilfælles, i stedet for at skændes om det de er uenige om, samler man det, som skaber dualitet. - Det betyder ikke, at jeg ikke også ser det grimme, men jeg vælger at fokusere på det positive, for jeg ved, at på lang sigt er det det resultat, jeg gerne vil have og ved at fokusere

på det, vokser det. Vi har alle sammen prøvet den dér med konstant at fokusere på vores svagheder. Man kører ind i et negativt spor, det hele vokser sig større, og til sidst er det helt forfærdeligt. Det samme gør sig gældende med det positive – bare med modsat fortegn, forklarer Sonja Ohlsson.

*Der er sikkert mange, der vil mene, at det er at smutte over, hvor gærdet er lavest, ikke at gå ud og gøre noget aktivt, når man ønsker fred i verden?*

- Så tror jeg ikke, at man har prøvet at være positiv i en meget negativ atmosfære. Det at forblive positiv, fredfyldt og fyldt med respekt for andre, på trods af at ingen andre er det, er en meget vanskelig opgave. Det handler jo ikke kun om at meditere – det gør jeg to timer om dagen, resten af tiden er jeg meget aktiv. Det er også derfor, at jeg tager ud i Vestre Fængsel og arbejder for freden via kurser og foredrag og ikke bare sætter mig hjem foran fjernsynet – det ville jo være meget nemmere.

## GUD ER INSTRUKTØR

- Men jeg forstår godt, hvad du mener, for man kommer hurtigt til at tænke: Hvad kan en fredsdemonstration i lille Danmark gøre for verdensfreden? Den fører måske ikke til noget, men det giver en god følelse at gå med det giver selvrespekt og selvtillid – fornemmelsen af, at man gør noget. Og det skaber håb.

- Jeg tror, at meningsløsheden og håbløsheden er meget farlige fjender i arbejdet for fred. Jeg møder så mange mennesker, som har prøvet en masse ting: De har haft familie, karriere, de har været smukke, unge og glade, de har rejst og set alverdens ting. Og så alligevel kan de få en tomhedsfølelse. Dér er meditationen og forholdet til Gud vigtig, for det kan udfylde tomrummet for mange. →



**"Ligesom jeg kan uddanne mig i alt muligt andet, kan jeg også uddanne mig i det spirituelle"**

*Hvad er Gud for dig?*

- Gud er en sjæl, en helt ren kilde af lys og energi. Hvis du tænker på den fysiske sol, så er planeten jo deroppe, men sollyset er også hernede. På samme måde med den højeste sjæl. Jeg er en guddommelig sjæl med mit eget lys i min egen kapacitet. Jeg oplever ikke, at vi er én og samme sjæl, vi er to sjæle, ligesom du og jeg. Og fordi vi er to, kan vi kommunikere. Forskellen er, at den højeste sjæl ikke er kropslig. Den spiller ikke en rolle i dette skuespil, den er instruktøren. En rådgiver, en ven, en guide.

## LIVET ER SJOVT

*Hvad så, når vi dør?*

- Jeg tror på, at vi går videre til en anden krop. Der er mange akter i det her skuespil, og når denne krop er færdig med sin rolle, skifter vi kostumet ud og spiller en ny. Når hele skuespillet er færdigt, kan man hvile sig hjemme hos den højeste sjæl. Så er man bare lys, en sjæl uden krop.

*Men hvorfor så gå igennem hele dette skuespil – kunne vi ikke bare smutte derop med det samme?*

- Fordi det er sjovt, griner Sonja med sin smittende milde latter.

- Nej, det er måske ikke så godt svaret, men grunden til, at jeg siger det, er, at man hører så meget om det her med, at vi er her på jorden for at lære. Det bliver så tungt indimellem. Vi må også huske, at det er fordi, vi har en krop, at jeg kan sidde her og tale med dig. Jeg kan udtrykke fred, jeg kan udtrykke kærlighed – det er en del af det at være menneske, og det, synes jeg, er vidunderligt. ■

*Hvis du vil vide mere om Brahma Kumaris:*  
[www.brahmakumaris.dk](http://www.brahmakumaris.dk)

## UGENS POSITIVE OPLEVELSE

Hver fredag aften de seneste 13 år er Sonja Ohlsson cyklet ud til Vestre Fængsel for at undervise fangerne i meditation

Siden Sonja Ohlsson for 13 år siden fik grønt lys af fængselsvæsenet, er hun hver fredag

aften cyklet ud til Vestre Fængsel for at undervise de varetægtsfængslede i meditation. Hun gør sig ingen illusioner om, at de indsatte forvandler sig til blide lam på grund af en times meditation om ugen – alligevel er hun sikker på, at det nytter noget.

- For flere af fangerne er meditationen den eneste positive oplevelse, de har i løbet af ugen. Det er et lille åndehul, hvor de ikke behøver at være på vagt og tænke over deres image. Til gengæld kan de opleve lidt fred i sindet, og at de uanset deres baggrund er fredfyldte og positive sjæle indeni.

- Og fangerne elsker meditationen. I begyndelsen er der mange, der er urolige og ikke kan sidde stille – man kan jo godt få sådan et fniseanfald, når man ikke er vant til at sidde stille. Men efterhånden forsvinder alt det dér, og så sidder de bare og nyder det, fortæller Sonja.

Når Sonja underviser i fængslet, foregår det i skoleflojen, hvor der ikke er nogen overvågning.

*Er du aldrig bange for at være alene med drabsmænd, voldsforbrydere osv.?*

- Nej, jeg har aldrig været bange for at blive overfaldet, for jeg prøver at have et godt forhold til fangerne. Men jeg styrer det rimelig hårdt på den måde, at de ikke må tale om, hvorfor de er kommet i fængsel. Jeg ønsker ikke at vide det, for så sidder jeg



bare og tænker på det. Jeg holder det neutralt, og så taler vi i stedet om de gode sider, vi har.

## POSITIV INDFLYDELSE

Tror du, at meditationen hjælper fangerne til ikke at begå kriminalitet igen?

- Nej. Så ville jeg blive desillusioneret, når jeg ser så mange komme tilbage. Der skal mere til. Det sociale netværk, uddannelse, nye venner osv. De fleste har haft en meget vanskelig opvækst, og så hjælper en times meditation om ugen ikke. Men jeg kan se, at de, der mediterer, bliver stærke, positive fanger, som også har positiv indflydelse på resten af afdelingen.

- Mange af dem, der vender tilbage til fængslet, har ikke glemt meditationen. De husker den positive oplevelse et eller andet sted. Og timerne består jo ikke kun af meditation, vi snakker også rigtig meget på holdet. Fangerne har et stort behov for at tale om deres følelser, så vi har nogle meget interessante diskussioner.

*Taler du også med dem om Gud?*

- Ja, og mange af dem har en tro. Nogle er buddhister, nogle muslimer, nogle kristne, nogle ateister – det er jo forskellige folkeslag. Men uanset hvilken tro du har, er du en fredfyldt sjæl indeni – det kræver kun et blik indad for at opdage det. At den label, du har udenpå, ikke står i modsætning til at være en god sjæl. ■

**RAJA YOGA** De fleste former for meditation benytter sig hovedsageligt af to metoder:

Koncentrationsøvelser, hvor man fokuserer på et objekt uden for sig selv, og bevidst gentagelse af et mantra. I Raja Yoga indgår koncentration også, men objektet for koncentrationen er ens indre selv. Frem for at gentage et mantra lader man i Raja Yoga en strøm af positive tanker passere gennem sindet – tanker, som bygger på en forståelse af ens egentlige selv. Raja Yoga opfordrer til, at man 2 x 10 minutter hver dag sætter sig ned i en behagelig stilling og repeterer en række tanker for sig selv. I Raja Yoga mediterer man med åbne øjne for at fastholde oplevelsen af fred i dagligdagen, hvor man normalt har øjnene åbne.

**BLÅ BOG** Sonja Ohlsson, 40, kommer fra Sverige, hvor hun er uddannet sygeplejerske. I 1987 kom hun til Danmark og begyndte som frivillig medhjælper i Brahma Kumaris' center på Frederiksberg. Her overtog hun den daglige ledelse af den danske afdeling af det Åndelige Verdensuniversitet, som også har status af rådgivende organ for FN.

For at optimere kontakten til Den Højeste Sjæl lever Sonja Ohlsson i cølibat og indtager hverken kød eller alkohol.

# OPUS #3

TIL DIG DER KAN, VIL OG GØR!

MAY 2003  
PRIS 49,75 KR.

