



FORSÆTTER KRÆVER

Et næsten nyt år ligger jomfrueligt foran dig. Men før du sætter de første fodspor, er det måske tid til at gøre status og formulere et nytårsforsæt. Vi har spurgt en række mennesker om, hvorfor det behov melder sig, og hvordan man bør forholde sig



Det er en god ide at tænke over, hvor du vil hen med dit liv, før du kaster dig ud i det nye år.

Januar-onsdagen har lukket sig om sig selv. Et tåget og vådt mørke har klemmt sig ned i alle kroge, som en klam dyne. Og selv om det end ikke endnu er tid til aftensmaden, så er dagen på sæt og vis allerede forbi.

Dog ikke for en midaldrende kvinde med en grøn strikhue trukket godt ned i panden. Målbevidst sætter hun fingeren på ringklokken. Det andet træk mod et bedre år. Det første har hun i hånden.

Sonja Olsson lukker op og tager i mod. Indenfor er der varmt og et blidt gyldent lys. Kvinden lever kendeligt op.

»Jeg ville bare aflevere denne her,« siger hun med et smil og rækker den seddel, hun har i hånden, frem. En tilmelding til meditationskurser og til et kursus i positiv tænkning.

»Nu er det jo et nyt år, og så har man brug for at gøre noget godt for sig selv,« lyder det, inden hun trækker huen på plads og forsvinder i mørket udenfor.

FIND DIN EGEN LIVSFILOSOFI

»Især i juletiden oplever mange mennesker at blive ofre for stress og et voldsomt overforbrug. Bagefter sidder de tilbage med en

RO OG TÆNKSOMHED

underlig tomhed og fornemmelse af, at det her ikke kan være meningen med livet,« siger Morten Tølbøll.

Han bor i Aalborg, er filosof og underviser blandt andet mennesker i at finde frem til deres egen livsfilosofi.

Det giver et efterfølgende behov for at kigge sit liv efter i sømmene. Og det kan den filosofiske vejleder mærke: Han får masser af henvendelser fra mennesker, der har brug for at finde frem til deres egen mening med livet. Specielt i januar.

Via spørgsmål til folks livssyn, deres syn på lykke og lidelse, deres etiske værdier kombineret med nogle enkle meditations- og yogaøvelser, vejleder Morten Tølbøll den søgende frem til egen livsfilosofi. Præcis som Sokrates og de gamle græske stoikere gjorde det – ved at kombinere krop, sind og ånd.

»Det centrale er at finde frem til dine etiske værdier. De vil vise dig, hvem du er, og hvad det er, du ønsker at have i dit liv – og hvad du ikke ønsker at bruge tid og kræfter på. Når værdierne står klart for dig, er det meget lettere at se, hvad du skal gøre for at få det liv, du gerne vil have.«

BEHOVET FOR AT SE INDAD

For Sonja Ohlsson, meditationslærer og daglig leder af Brahma Kumaris Åndelige Verdensuniversitet i København, er tiden også til at lytte til sjælen. Blandt andet for at finde ud af, om der er behov for et nyt årsløfte til sig selv.

»Behovet for at lave løfter til sig selv, opstår typisk, når der sker store ting i vores liv: dødsfald, pludselig sygdom, skilsmisser – eller når vi står overfor et nyt år. Så er der behov for at se ind i sig selv og finde ud af, hvad der mangler i ens liv. Og i den proces er meditation godt, fordi den betyder, at man stopper op og ser på sig selv,« siger Sonja Ohlsson, der også arbejder som lægesekretær.

Forsætterne handler ofte om at holde op med at ryge, stoppe med at spise søde sager eller overtale sig selv til at bruge det nye abonnement til fitness-centret.

Men i følge Sonja Ohlsson dækker eksempelvis rygning over et åndeligt behov, som det er vigtigt at afdække, før man beslutter at holde op – for man skal vide, hvad man skal sætte i stedet.

»Mange tager en smøg for at stresser ned. Så det, de har behov for er ro og fred. Derfor er det vigtigt, at man finder ud af, hvordan man kan organisere sit liv, så der bliver mere ro. Hvis man ikke ser på, hvad der gemmer sig bag de ting, vi gerne vil lave om, så lykkes det sjældent. Vi er nødt til at opøge stilhed for at kigge på vores tanker.«

Udfordringen er så at gøre det på en kærlig måde.

MORGENHYGGE MED SIG SELV

»Hvis man opdrager et barn, har det behov for kærlighed, disciplin og faste rammer. Hvis barnet kun bliver skældt ud og hele tiden får at vide, at det ikke gør tingene godt nok, mister det selvtilliden. Det er det samme med dine tanker. Hvis du slår dig selv oven i hovedet med de ting, du ikke kan, ikke når, eller ikke får gjort, så får du det skidt. Derfor må du tænke på dig selv, som det lille barn, der har behov for kærlighed og forståelse for at nå sine mål.«

Hendes opskrift er igen meditation.

Helst et kvarters tid hver morgen. Før man åbner for radioen eller vækker resten af familien. Men efter en kop morgenkaffe eller et bad, så man er frisk, men endnu ikke er blevet optaget af dagens gøremål.

»Sæt dig et rart sted, sæt måske noget stille musik på, tænd et stearinlys – sørg for, at der er hyggeligt. Træk så vejret dybt et par gange og prøv at lytte til, hvad der sker i dig. Hvad er du glad for eller ked af?

Og hvad er det, sjælen har brug for?« råder Sonja Ohlsson.

EN TID TIL STATUS

I Stefanskirken på Nørrebro i København sidder sognepræst Anne Braad. Hun har nyligt overstået sin nytårsprædiken, som markerer overgangen til det nye år.

Hun kender godt til både egne og sønnebørnenes behov for selvansagelse, når året vender. Eller bare når ugen gør det.

»Der er ophobet noget i årets løb, som vi ikke har haft åndsnærværelse til at gøre noget ved. Ting, man skulle have sagt eller gjort. En lille irritation, som ligger og nager, og som kræver, at man gør noget ved den. Tager sig tid til lidt selvansagelse,« funderer Anne Braad.

»Så bliver det nytår, og der er noget symbolsk i at starte forfra. Sådan en 'lad os så komme i gang'-følelse. Det er tit om mandagen, man starter slankekur eller holder op med at ryge – og det samme selvsagt i forbindelse med nytåret. Tavlen bliver visket ren, og man kan starte på en frisk,« siger Anne Braad.

Selv holder hun ofte åben kirke-arrangementer, hvor folk kan få ro og tid til at sidde stille og tænke sig om. Eller få en snak om livet og valgene, der ligger forude. Og de arrangementer er ikke kun for folkekirke-kristne. Hun har givet mulighed for også at møde en muslimsk imam i kirkerummet.

»Alle har brug for eftertænkning og et sted at lytte indad. Og kirken skal derfor være for alle, der har brug for et pusterum.«

Så når januar mørket ligger tæt, og det er svært at holde alle de nye forsætter, fordi det eneste, man har lyst til er at putte sig på sofaen med et stykke chokolade og en flad amerikansk serie, er det måske en idé først at spørge sig selv: 'Hvordan er det nu lige, jeg ønsker mig, at mit 2006 skal være?'

Og lyt så godt efter.

For svaret er derinde et sted. □