

# Ge själen näring med *meditation*

Att växa andligt innebär att lära sig balans. Med balans får vi perspektiv på livet och lär oss se realistiskt på tillvaron. Finns det balans så finns försoning, även när det handlar om motsatsförhållanden.

**Text** Ingrid Maria Ericson **Bild** Ingrid Maria Ericson, ColourBox



**L**uften är kylig. Det är skönt att komma in i värmen. Ytterplagg, stövlar och skor placeras prydligt i den långsmala hallen. I ett litet rum in mot gården, alldeles bakom Strandvägens eviga brus, fladdrar ett varmt ljus fridfullt i fönsterkarmen. *Birgitta Fredholm*, i ljusa kläder, hälsar med ett stort leende välkommen till Brahma Kumaris. Vi sätter oss alla ner, ett ungt utländskt par på golvet, andra på stolar och en kvinna med krycka tar plats i soffan. Det är dags för meditation med efterföljande filosofiskt samtal.

Meditationen vägleds via en cd med en behagligt mild röst på engelska, av hänsyn till de besökare som inte kan svenska så bra. I dag finns gäster från Turkiet och Grekland.

– Att komma till ett meditationscenter är som att komma hem till vänner var du än befinner dig i världen, säger den turkiske mannen som är utbytesstudent på Tekniska Högskolan.

Birgitta Fredholm tändar taklampan. Meditationen är slut och nu finns tid att vädra upplevelser och tankar. En ung kvinna med långt mörkt hår är orolig över rädslan som ständigt omger oss. Birgitta, som tidigare bland annat varit verksam inom den svenska FN-delegationen i New York, berättar lugnt:

– Varje morgon, innan jag börjar dagens resa, laddar jag mitt inre genom att sitta i tystnad. Jag reflekterar, koncentrerar mig och upplever att jag är en fridfull själ. I mitt sinne skapas då liksom en oas av stabilitet inom mig. Det hjälper mig att möta alla olika stormar av negativitet, som kan uppstå under dagen. Och jag är inte rädd. Jag håller i minnet mitt ursprungliga tillstånd av frid och inre harmoni. Se det som om du ger själen näring, precis som vi behöver äta och dricka för att fungera fysiskt.

– All rädsla resulterar i beroende, förväntningar och slutligen konflikter, med sig själv eller andra. Innan vi tar del av något eller reagerar behöver vi oftast bli lugna och observera, så att vårt bidrag blir passande och positivt. Tänk på tre grundläggande frågor: Hur ser jag på mig själv? Hur ser jag på andra? Och hur ser jag på livet i stort, som en gåva eller förbannelse? Svaren berättar om oss själva. Om vi vill bygga murar

*”Varje morgon laddar jag  
mitt inre genom att  
sitta i tystnad”*

eller broar i våra liv. Det negativa blir till en mur, det positiva är en bro.

Kvinnan som undrat över rädslan är nöjd och nickar småleende till oss andra. Damen i soffan funderar över dualismen:

– Är det inte så att vi består av både gott och ont, både ljus och mörker, och att det inte går att utrota det mörka i oss? Att det är något vi får leva med?

– Vi har alla ett val, säger Birgitta. Att välja vilken väg vi ska gå. Det som tar oss bort från vårt sanna jag är sådant som förändrar vårt sinne. Till exempel om vi använder alkohol och droger, eller ser på våldsamma filmer som förstärker gamla beteendemönster. När vi vet vilka vi är, med en god självkänsla och självförtroende, blir vi mer noggranna när det gäller umgänge och vad vi pratar om. Vi kommer att inse att allt vi säger och gör påverkar hela världen. Så, det är bara att välja.

En annan kvinna säger spontant att hennes hund vägrar lyda order om hon använder en hög och barsk röst. När hon däremot vänligt, men bestämt, talar om för hunden vad den ska göra är det inga problem.

– Det är karma, flikar någon in, precis som min tonåring därhemma sa häromdagen: ”Mamma, det är verkligen så att man får tillbaka det man ger ut.” Han berättade om en incident på skolan och vi pratade länge och väl om detta.

Diskussionen är igång. Vi sitter kvar i närmare en och en halv timme. Och pratar om livet, helt förutsättningslöst. Frågan är fri. Svaren finns inom oss, säkert, men vi behöver ibland hjälp på traven, att kunna hitta in i alla de skrymslen och vrår, de komplexa utrymmen i våra kroppar som hyser anden i oss, vårt jag, vår personlighet, vår existens. ☺



Vill vi bygga murar eller broar i våra liv? Det negativa blir till en mur, det positiva är en bro.

### 3 GRUNDLÄGGANDE FRÅGOR

- Hur ser jag på mig själv?
  - Hur ser jag på andra?
  - Hur ser jag på livet i stort, som en gåva eller förbannelse?
- Svaren berättar om oss själva. Om vi vill bygga murar eller broar i våra liv.

## Brahma Kumaris

Den ideella föreningen Brahma Kumaris, med sitt budskap om lycka och frid, är världsomspännande. Här menas att identifikationen med egot och det yttre skapar en falsk identitet. Jag "är" blir baserat på kön, religion, nationalitet, och inte minst prestation och talang. En ständig jämförelse och tävlan med andra gör att den egentliga själen blir förlorad till yttre attraktioner. När vi återfinner vår andliga identitet, det som inte kan uppfinnas eller skapas utan bara finnas, upplevs det rena jaget. Det är fullkomligt helt i sig själv. Med meditationens hjälp kan vi få kontakt med det vägledande ljuset, som hjälper oss att finna en balans mellan inre och yttre uttryck.

På Brahma Kumaris center i Stockholm erbjuds avgiftsfria kurser i meditation, positivt tänkande och ledarskap sett ur ett andligt perspektiv. Där kan man under vardagar varva ned efter dagens uppgifter med en halvtimmes meditation kl 18.45 eller ladda upp inför den kommande veckan med en timmes meditation på söndagar kl 18.30. Verksamheten finansieras uteslutande med frivilliga bidrag från lärare och kursdeltagare.

*Mer energi*

[www.brahmakumaris.dk/se](http://www.brahmakumaris.dk/se)  
[www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)