

Meditation med irritation

Häromdagen rullade jag iväg till grannkyrkan några kvarter bort, för att meditera. Detta har jag inte varit i närheten av att göra på tio – tolv år, och då var det måttligt motiverat. Men nu blev jag attraherad av tanken på att sitta och stirra framför mig, i synnerhet i en kyrka, utan någon som helst stimuli tillsammans med andra, med som enda krav att inte röra sig ur fläcken eller framkalla ljud.

Det skulle vara två pass på tjugo minuter vardera, däremellan skulle man gå omkring i några minuter. Jag sa att jag kanske måste gå efter det första, för jag hade ont. Om tid och i kroppen. Dessutom kunde jag ju inte "gå", och då blev det en lång sejour för en nybörjare. När den lilla bjällran ringde blev jag rädd. Vad har jag gett mig in på? Har jag sinnesnärvaro att göra detta?

Under de tjugo minutrarna som passerade hann min hjärna snudda vid precis allt av värde eller ovärde, alltifrån hela livslinjen till färsk irritationsmoment. Jag var nära att dyka in i ilskan en kort stund, men tänkte att detta var fel tid, plats och syfte, så jag sköt undan det.

Alldeles mot slutet mötte jag Jesus. Eller vem som nu mötte vem.

Jag frågade honom (eller mig själv): Hur kan jag veta att du inte bara är en produkt av min hjärna? Och av min kultur. En projektionsyta? Han – eller jag – svarade:

Det kan du inte.

Sen tog vi varann i hand. Antingen var det – för att citera en berömd film – början på en vacker vänskap. Eller så var det ett kort uttryck för acceptans. En passiv fredsförhandling, efter femtio års konflikt.

Sedan hastade jag därifrån. Jag ville inte veta fortsättningen på filmen.

Men trots det... för dem som sitter med näsan tryckt mot en skärm tjugofyra/sju, kan jag rekommendera denna "aktivitet".

Text: Pär Widmark

Bild av [Ri Butov](#) från [Pixabay](#)

.