Bortom finns ingenting och allt

Mikel Svensson ser bönen en form av meditation. **Foto:** Helena Thorén

Mikael Svensson, 38 år, webbdesigner

Ägnar du någon stund åt egen bön, meditation eller kontemplation eller något sådant?
- Ja, jag mediterar. Jag känner då att det finns en övergripande medvetenhet. Jag kommunicerar inte med Gud, men ändå gör jag det för det jag upplever är andliga känslor. I meditationen är jag i det, jag kan vara ett med allt.

Är det någon särskild stund eller är det spontant? Hur ofta händer det?
- Det är både en särskild stund och spontant. Jag gör det för att samla mig, i rulltrappan, i affären, när jag behöver landa i kroppen och nuet. Då är det mer medveten närvaro. Jag gjorde inför att vi skulle prata. Sedan mediterar jag planerat 1-2 timmar per dag.

Hur gör du då?
- Jag lägger mig i sängen eller sätter mig på en stol och blundar. Jag kan också titta, men jag försöker alltid vara iakttagaren utan att göra något.

Kan du berätta om en gång som var speciell?
- Jag kan berätta om mina två största upplevelser. En var för tjugo år sedan. Då var jag ateist, men jag hade börjat läsa Bibeln. Jag låg i sängen och tänkte på ett stycke i Bibeln ”älska Gud av hela ditt hjärta, hela din själ och ditt förstånd”. Jag tänkte att jag testar och försökte tänka på det och då snurrade det till. Två sekunder senare slutade jag vara ateist och blev troende och snöade in på Bibeln. Åren gick och jag tappade tron för jag fick inte ihop det. Jag såg goda människor som råkade ut för hemska olyckor men inte alls blev räddade. Min andra upplevelse var i januari i år. Jag såg ett youtube-klipp med en snubbe som pratade om att gå bortom iakttagaren. Jag såg sedan på alla hans klipp och förstod att bortom det som finns här finns ingenting och allt. Det var lika starkt som det som hände för tjugo år sedan, men mitt förstånd har inte problem med det här och jag tror att det beror på avsaknaden av regler.

Hur känns det inom dig?
- Det känns som om jag inte har ett slut. Det är en spejsad känsla av ren och skär energi. Ett ställe jag aldrig skulle vilja lämna om det inte vore för att jag har en kropp och lever i ett sammanhang. Efter två timmars meditation vill kroppen gå upp.

Varför gör du det?
- Jag vet inte, men jag växer.

Helena Thorén