

LAXA

Krönika

# Här kan man sjunka bort från arbetsstressen

**T**iveds gamla skolbyggnad en mörk januarikväll. 13 stolar placerade i ring fylls av lika många själar som vill fylla på lite kraft och energi. Snart ska jag sjunka in i meditationens djup, långt bort från arbetsstressen.

Det är inget hokus pokus att meditera, inget andeväsen kommer att föra mig bort, och det kommer heller inte att ske några andra obehagliga saker. Det förklarar Anna Bergström som leder de öppna meditationerna. Jag tror henne och tar en av platserna i ringen.

Förutom att leda har Anna själv mediterat sedan 1986, både hemma på kammaren och i olika gruppsammansättningar. Sista måndagen i varje månad, dock med sommaruppehåll, bjuder hon in till öppen meditation i det gamla skolhuset.

Belysningen släcks ned och endast några värmeljus brinner i skolsalen. Svag mjuk och avkopplande musik i bakgrunden, vattnet i elementen låter som en porlande bäck när Anna börjar berätta och ta oss med in i meditativt tillstånd.



**Samlar energi.** Anna Bergström, närmast, leder meditationerna i Tiveds skolhus.

BILD: BJÖRN PALMQVIST

Vi passerar ängen, grinden, stigen, vi tar oss över vattnet till andra sidan där vi letar upp en av skogens alla trästammar som blir platsen för de egna tankarna. Vi blundar och jag känner att jag slappnar av

och samtidigt framkallar jag bilder från det inre. Men tydligast framstår ändå känslan av att den inneboende stressen försvinner någonstans där bland träden.

När jag en stund senare, efter sådär 20

minuter, öppnar ögonen igen och ser mig om så ser alla så lugna ut. Då ställer jag mig frågan, behöver vi meditation?

**Sanningen är nog** att vi mediterar lite till mans då och då, men vi tänker inte på det. Vi försjunker i tankar, även det en form av meditation. Men att göra det i grupp stärker självkänslan samtidigt som man dras med och ser till att meditationen blir av.

Vi lever i en ofta helt kaotisk och stressad tillvaro. Arbetsbelastningen ökar i takt med att arbetsgivarens krav skärps. Då måste det till tid för självrannsakan och tömning av kroppens och själens höga stresspuls.

Meditationen kan vara ett sätt. Givetvis inskrivet i arbetsgivarens skyldigheter att lämna tid för avstressning, som en tjänsteförmån.

Hej, nu tar jag en halvtimmes avkoppling för att hämta kraft och energi för nästa rapportuppdrag.



TEXT: BJÖRN PALMQVIST  
019-15 54 03 bjorn.palmqvist@na.se