



Mindfulness och islam

Föreställ dig en stilla morgon. Du sitter i ett tyst rum, andas långsamt och låter tankarna komma och gå, utan att döma dem. Det är vad *mindfulness* lär oss — att acceptera nuet och vara närvarande. För många av oss är detta en nödvändig tillflykt från vardagens överväldigande brus. Men när vi väl finner stillheten uppstår en fråga: *är nuet allt?*

Karin Boye utforskar denna existentiella undran i sin dikt *Om detta livet är det enda*:

”Om detta livet är det enda
vad gör jag då här?
Vad ger jag mig själv
och vad ger jag andra?”

Mindfulness erbjuder värdefulla verktyg för att hantera stress och finna balans, men det lämnar de större livsfrågorna obesvarade. **Det är en metod för att hantera nuet**, inte ett sätt att förstå varför vi är här eller vart vi är på väg.

Livet kan liknas vid en resa. Mindfulness hjälper oss att njuta av landskapet vi reser genom — att känna sanden under våra fötter och

vinden mot vår hud. Men när vi börjar fråga oss *vart resan leder*, slutar mindfulness att ge oss svar. **Islam erbjuder här ett större perspektiv.** Det sträcker sig bortom nuet och ger oss en riktning, ett syfte. I Koranen står det:

”Jag har skapat djinnerna och människorna enbart för att de ska tjäna Mig” (sura 51:56).

Denna vers pekar på att vi har ett djupare existensberättigande, att varje ögonblick är en del av något större. Islam förklarar att vår närvaro här inte är slumpmässig — vi är del av en större plan.

Ett tydligt exempel på detta större perspektiv kan vi se i filmen *Life of Pi*. Huvudpersonen, strandad på ett oändligt hav, kämpar för att överleva dagen. Men filmen handlar inte bara om fysisk överlevnad; det är en berättelse om tron på något större, om att finna mening i det svåra. **Pi finner till slut tröst i en tro som ger honom styrka att se bortom vågorna.** På samma sätt ger islam oss ett ramverk för att förstå livets prövningar — en djupare förståelse för att vår resa har ett syfte, även när vi inte alltid ser horisonten.

Detta betyder inte att mindfulness saknar värde. Tvärtom är det en ovärderlig metod för att hantera vardagens utmaningar. Men där mindfulness stannar vid nuet, hjälper islam oss att se bortom det och erbjuder svar på de största frågorna: **Varifrån kommer vi? Varför är vi här? Vart leder vår resa?**

Så medan mindfulness hjälper oss att finna frid i nuet, påminner islam oss om att varje ögonblick är en del av en större berättelse. Det ger oss inte bara ro här och nu, utan riktning och syfte för hela vår resa. Som Boye skriver, kan vi alla undra över meningen med livet, och [islam](#) erbjuder svar som både ger insikt och riktning i vår existentiella resa.