

OBSERVERA MERA*



Slut dina ögon och ta kontakt med något i ditt inre som du tycker är jobbigt och som du kämpar med.

Ta en kort stund och känn vad du känner, tänk vad du tänker och minns det du minns. Försök inte fixa något utan bara försök att ta kontakt med ditt lidande utifrån det du kämpar med.

Medan du gör detta, notera att en del av dig märker och uppmärksammar lidandet.

Ta kontakt med den aspekt av dig som uppmärksammar och märker ditt lidande och föreställ dig att den delen lämnar din kropp och nu tittar på

dig på lite avstånd. Notera hur du ser ut från utsidan, men inse att på insidan så lider du.

Fråga dig själv, men svara inte på frågan bara håll frågan i ditt medvetande: Vad tycker du om den här personen som du nu ser och kallar dig själv? Är det en älskvärd person? Är det en hel människa?

Ta nu den medvetna delen till andra sidan rummet, men du blir bildligt sittande kvar där du sitter. Nu titta på dig själv på lite avstånd. Se hur du sitter där och lider. Notera även att det finns andra som finns i din närhet vänner, grannar och att med säkerhet lider även de just nu.

Fråga dig själv igen, men svara inte på frågan bara håll frågan i ditt medvetande: Vad tycker jag om den här personen som jag ser och kallar mig? Är det en älskvärd person? Är det en hel människa?

När du nu upplever dig själv från andra sidan rummet föreställ dig att du läser en bok och upplever lidande. Men det är tio år framåt i tiden från nu och du är nu visare. Kan du skicka några meningar till dig själv kring hur du kan vara med dig själv när du kämpar med livet och dess lidande? Kom tillbaka till rummet i din egen takt.

Skriv ner några reflektioner...

*) Fritt efter Integral Life Practice av Ken Wilber