



## Identifikation med jaget/självvet (bortom alla delar)

Syfte: Medvetenhet om självet

Slut ögonen och bli medveten om din kropp. Lägg en stund helt likgiltigt märke till alla de fysiska förnimmelser som ditt medvetande kan uppfatta just nu – försök inte förändra eller värdera dem.

Var t ex medveten om hur det känns att sitta på den här stolen, dina fötter mot golvet, dina kläder mot huden. Var medveten om din andning. Låt andningen ta dig till en djupare plats inom dig. Bli medveten om att du har den här kroppen, men du **ÄR INTE** den här kroppen. Säg tyst till dig själv "Jag har den här kroppen, men jag är **MER ÄN** min kropp".

Skifta nu uppmärksamhet från kroppen över till dina känslor. Bli medveten om vad du upplever för känsla just nu. Och vilka är de viktigaste känslorna som regelbundet återkommer i ditt liv? Tänk både på de så kallat positiva som de så kallat negativa känslorna: kärlek och ilska, svartsjuka och ömhet, depression och glädje. Värdera dem inte, bara bli medveten om hur många olika känslor du faktiskt har tillgång till. Bli medveten om att du har alla de här känslorna, men du **ÄR INTE** dina känslor. Säg till dig själv "Jag har mina känslor, men jag är mer än mina känslor".

Tänk nu ett tag på dina begär och önskningar. Inga samma opartiska hållning som förut och gå igenom för dig själv dina viktigaste begär och önskningar som fungerar som drivfjädrar i ditt liv. Det händer förmodligen att du identifierar dig med det ena eller andra av dem, men just nu tittar du bara på dem, sida vid sida. Känn att du har alla dina begär och önskningar men du är inte dina begär och önskningar. Säg tyst till dig själv "Jag har mina önskningar men jag är mer än mina önskningar".

Observera nu den värld som dina tankar utgör. Så snart du tänker en tanke, tittar du på den, tills en annan tanke tar dess plats, sedan en till och så vidare. Om du sitter och tänker att du inte tänker på något speciellt, så bli medveten om att det – också – är en tanke. Iaktta dina tankar när de flyter förbi av minnen, åsikter, argument, bilder. Bli medveten om att du har förmågan att tänka alla möjliga fantastiska tankar. Bli samtidigt medveten om att du har alla dina tankar, men du är inte dessa tankar. Säg till dig själv: "Jag har mina tankar men jag är mycket mer än mina tankar!"

Tänk dig nu att du åker upp i ett utsiktstorn. Där uppifrån kan du se dina fysiska förnimmelser, känslor, önskningar och tankar. Vem är det som har kunnat kliva in och ut ur dessa olika identifikationer? Det är ditt jag – dirigenten i din inre orkester. Jaget är ditt innersta väsen. Du är Jaget. Säg tyst för dig själv: "Jag är jaget, ett centrum av rent medvetande", "Jag är jaget, ett centrum av rent medvetande". Försök inse detta för dig själv under någon minut. Grunda övningen genom att klienten får berätta om sin upplevelse, eventuellt skriva om vad som hände.