

Upplev din vilja

Syfte: Upptäcka/stärka viljan

Dra dig nu till minnes en upplevelse där du agerade utan speciellt mycket medvetande eller val, en gång du reagerade automatiskt på en situation. Välj en gång då du inte kände dig nöjd med din handling, då du senare ångrade det som hände. Ta dig tid att gå igenom den här upplevelsen . . . Lägg märke till karaktären och omfånget av din känsla vid tillfället . . . Vilka känslor hade du? . . . Hur kändes det i kroppen? . . . Vilka tankar fanns? . . . Vilken självbild hade du? . . . När du känner dig redo, öppna ögonen och skriv ner dina erfarenheter . . . Återvänd nu till din plats av mottaglig medvetenhet. Tillåt den förra upplevelsen att tona bort . . . Denna gång, återkalla ett tillfälle då du handlade utan så mycket medvetande, men där erfarenheten var positiv; det kändes bra det som hände och det du gjorde. Återupplev denna upplevelsen ett ögonblick . . . Åter lägger du märke till hur du ser på världen och dig själv . . . Lägg märke till dina känslor och förnimmelser . . . Lägg märke till din tankeprocess . . . Hur ser din självbild ut i denna erfarenhet? . . . När du känner dig redo, öppna ögonen och gör några noteringar om upplevelsen och på vilket sätt den skiljer sig från den förra . . .

Ta dig åter tid att koncentrera din uppmärksamhet och tillåt det förra minnet att försvinna bort. Slappna av och öppna dig för nästa upplevelse . . . Denna gång, återkalla en nyss upplevd händelse där du var mycket medveten och gjorde ett tydligt och medvetet val, där du verkligen kände att du var fullt engagerad i situationen eller processen också med ditt medvetande. Återupplev denna erfarenhet några ögonblick . . . Lägg märke till upplevelsen av världen och dig själv . . . Hur upplever du din kropp? . . . Vad har du för känslor? . . . Lägg märke till dina tankar . . . Finns det motstånd mot ditt val? . . . Vad har du för känslor gentemot dig själv? . . . Gör några noteringar om denna upplevelse, också, och lägg märke till likheter och skillnader i förhållande till de andra två erfarenheterna . . .

Återvänd nu till ditt öppna och mottagliga tillstånd för sista gången. Ta dig tid att slappna av både kropp och känslor och öppna dig för din minnesbank inom dig själv . . . Återkalla en upplevelse av fysiskt bemästrande, när du utförde en fysisk uppgift eller en aktivitet för första gången . . . Detta kan vara nära i tid eller från din barndom . . . Återkalla ett sådant minne och håll det kvar i en minut eller två . . . Återkalla vad som ledde fram till det ögonblicket av herravälde, hur du började med uppgiften . . . Lägg märke till känslorna och kroppens erfarenheter när du kämpade och sedan kunde bemästra och lyckas . . . Vilka tankar for genom ditt huvud? . . . Vad kände du själv, och hur var din självbild under och efter själva upplevelsen? . . . Hur verkade världen se ut i dina ögon? . . . Ta dig tid att återuppleva denna upplevelse i detalj och gör några noteringar om detta också . . .

Du kanske vill ta ytterligare ett nytt steg med detta och utveckla en fysisk gest eller en serie av rörelser för att uttrycka din inre upplevelse av din vilja i handling. Experimentera med kropps rörelser på ett sådant sätt att de uttrycker viljans inre väsen så som du upplevt den nyss i övningen. Om något annat sätt tilltalar dig mer, fånga en bild av din erfarenhet i en målning eller en sång. Att uttrycka en viktig erfarenhet som denna på ett konstnärligt sätt (vare sig du är konstnärlig eller inte) kan hjälpa till att få in dess egenskaper på ett mer konkret sätt i ditt liv.

Se nu tillbaka på dina upplevelser och det sätt du har uttryckt dem på i skriven form eller på annat sätt. Vilka kvalitéer lägger du märke till, kvalitéer av din vilja? Är viljan bara beslutsamhet? Den stereotypa 'stela rigida viljan', eller finns det andra aspekter i din upplevelse? Lägg märke till de stadier som du genomgår i tredje och fjärde minnet, och de steg du tar i dessa viljehandlingar eller processer. Det kan öka din förståelse för och användning av viljan om du tar dig tid att tänka igenom dessa frågor innan du fortsätter att läsa det som Assagioli och andra som arbetat med psykosyntesen har upptäckt