

Observatören

Inta en bekväm ställning och slappna av. Observera dig själv en stund i det här rummet. Föreställ dig sedan ett rum. Föreställ dig själv i det rummet. Som observatör ska du notera allt du känner. Notera alla känslor som du har. Notera alla tankar. Notera vilka tankar du har.

Och notera nu dig själv som observatör. Den del av dig som noterar tankar, känslor och känningar i kroppen. Som observatör och iakttagare, lyssna och notera det här: min kropp ändras hela tiden. Min kropp känner igen olika reaktioner, symtom, hälsa eller sjukdom. Den kan vara utvilad eller trött, stark eller svag. Ibland är min kropp oerhört utmattad och skröplig, och ibland går den på högvarv eller är i ett alarmtillstånd.

Till en början var min kropp ett spädbarns kropp, sedan ett barns, sedan en ung vuxens kropp och nu är det en fullvuxen människas kropp. Min kropp förändras hela tiden, och blir efter hand äldre. Jag kan förlora en del av min kropp, till exempel ett bröst eller ett ben. Min kropp kan bli tjock eller smal, min kropp visar ibland mer symtom och ibland mindre. Ändå – trots att allt det här händer – är den del av mig som observerar min kropp konstant.

Jag har varit mig själv hela livet. Jag har min kropp, men upplever ändå inte att jag är min kropp. Trots att min kropp förändras hela tiden, så är jag fortfarande jag.

Fokusera på det här viktiga faktumet och studera det utifrån din egen upplevelse och livshistoria. Tänk på alla förändringar som din kropp har gått igenom. Tänk på alla situationer som den har varit med om, medan du har förblivit densamma.

Notera också det här: jag har olika roller som jag agerar i, men jag är ändå inte bara min roll. Jag har flera roller, och de ändras hela tiden. Ibland har jag rollen som förälder, partner eller vän. Ibland har jag rollen som patient, sjuk eller som kroniskt trött. Ibland har jag rollen som anställd, studerande eller kund. Jag har hela tiden en roll. Även nu är jag i en roll. Ändå finns det alltid en observatör i mig. En del som jag kallar för jaget, som observerar och iakttar saker.

Jag kan vara i alla mina omväxlande roller, men ändå kan jag samtidigt vara närvarande och observera min roll. Jag har olika roller, men jag är inte bara min roll. Gå igenom de roller du har i ditt liv. Notera att ditt innersta jag förblir detsamma, trots att dina roller ändras hela tiden.

Nu ska du som observatör också notera det här: jag har många känslor. Jag upplever en oändlig mängd känslor. De ändras hela tiden. De kan växla från kärlek till hat, från vänskap till irritation, från glädje till sorg – och ändå är jag mig själv hela tiden.

Trots att jag upplever känslor, hopplöshet, besvikelse, förvirring, rädsla, nöjdhet, vila, så kan jag observera allt det där hela tiden. Även om en känsla tar över mig så går den över. Den observerande delen i mig vet, att även om jag har en sådan känsla, så är jag inte den känslan.

Känslor ändras hela tiden. Observatören i mig är densamma. Jag har känslor, men jag är inte mina känslor.

Notera det här viktiga faktumet: jag har känslor, men jag är inte mina känslor. Tänk på de känslor som du har upplevt sedan symtomen började, men som du nu har

klarat av. Notera vad du känner just nu. Tänk på att trots alla känslor du har upplevt så har en del av dig förblivit densamma, och identifierat alla de där känslorna. Även nu märker den av alla känslor som finns i dig.

Och så till det allra svåraste: dina tankar. Jag har tankar, men jag är inte mina tankar. Mina tankar ändras hela tiden. Under livets gång har jag fått nya idéer, ny kunskap och nya erfarenheter. Ibland kan jag tänka fel, och sedan upptäcka det, och tänka om. Ibland är mina tankar dumma, och det finns inget vettigt i dem. Ibland kommer dessa tankar automatiskt, som ur tomma intet. Ändå märker alltid observatören i mig dessa tankar och iakttar dem. Den observerande delen i mig vet att jag har tankar, men att jag inte är mina tankar.

Tänk att det här är sant, för så är det, trots att vi ofta förlorar kontakten med den här företeelsen. Och notera att även när du förstår det, så fortsätter dina tankar att flöda. Och du kan notera att det händer, och ändå vet du innerst inne, att en del av dig förblir densamma och observerar allt det där.

Observera nu dina tankar en stund. Notera att du observerar – och observera sedan även det.

(paus)

Så du är inte bara din kropp, dina tankar, dina känslor eller din roll. De här sakerna är sådant som livet innehåller. Du är platsen eller scenen där de här sakerna sker eller dyker upp. Och när du märker och noterar det här, tänk på hur du själv kan få distans till de här sakerna som du har kämpat med. Du har försökt ändra dina roller, släppa de negativa känslorna, kontrollera ditt psyke – och ju mer du gör, desto värre blir det. Ju mer du blandar dig i, desto mindre är du själv närvarande.

Du har försökt ändra innehållet i ditt liv. Du behöver inte ändra de här sakerna innan ditt liv fungerar, för de är ändå inte det som är du. Du kan sluta kämpa och börja acceptera dig själv. Inte för att du tänker så, utan för att den observerande delen i dig vet att det är sant.

Gå tillbaka till nuet och öppna ögonen. Titta runt omkring dig och lägg märke till allt du ser.