

# JAG ÄR MER ÄN...



*Slut dina ögon och ta några djupa andetag. 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 eller ligga ner. Hur känns dina fötter mot golvet? Hur känns dina kläder mot huden? Var medveten om din andning. Bli medveten om att du har den här kroppen, men du ÄR INTE din kropp. 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 precis 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, nedstämdhet 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 tyst 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 drivkrafter i ditt liv. Det händer förmodligen att du identifierar dig med än den ena och än den andra, men just nu tittar du bara på dem, sida vid sida. Upplev 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 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 i form 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 att du INTE ÄR dina tankar. Säg tyst till dig själv:*

*”Jag har mina tankar, men jag är MER ÄN mina tankar!”*

Föreställ dig nu att du åker upp i ett utsiktstorn. Där uppifrån kan du se dina fysiska förnimmelser, känslor, önskningar och tankar.

- *Jag är den som kan observera och uppleva min kropp*
- *Jag är den som kan observera och uppleva mina känslor*
- *Jag är den som kan observera och uppleva mina tankar*
- *Jag är den som kan välja att rikta min uppmärksamhet mot olika aspekter av mig själv*
- *Jag är den som upplever och har möjligheten att med viljan rikta min uppmärksamhet mot mina olika inre upplevelser*

*Kom nu i din egen takt tillbaka till rummet.*

Hur var det att uppleva dig själv från utsiktstornet? Kunde du få syn på några tankar, känslor eller kroppsörnimmelser på lite avstånd?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---