**Observatør-øvelsen**

Begynn med å sett deg godt til rette på stolen. Legg merke til kroppens kontakt mot stolen, føttenes kontakt mot gulvet, og hendenes kontakt mot bena. Legg merke til hvilke tanker og følelser du har i kroppen akkurat nå.

Vi har snakket en del om aksept under kurset. For å klare å akseptere vanskelige tanker og følelser, uten å bli revet med av de, så er det bra å ha en plattform å gjøre dette ut ifra. Dette er formålet med denne øvelsen; å komme i kontakt med oss selv på et dypere plan. Den delen av oss som alltid er der, og som vi alltid kan hvile i. Det er ikke mulig å mislykkes med denne øvelsen. Og det er ingenting du trenger å ”forstå”. Følg bare min stemme, og opplev det du opplever. Uansett hva som dukker opp, så er det helt som det skal være. Om du merker at tankene flyr avsted, så kom bare stille og rolig tilbake til min stemme.

PAUSE.

Ta nå kontakt med dine tanker og betrakt de i stillhet et øyeblikk. Hvilke tanker finnes i din bevissthet akkurat nå?

PAUSE.

Legg merke til at da du betraktet dine tanker, så var det en del av deg som betraktet de. Den delen av deg kaller vi det ”observerende jeg”. Det finnes en person der inne, bak dine øynene, som er bevisst om hva jeg sier nå. Det er den samme person som du har vært gjennom hele livet. På et dypere plan, er det her observerende jegét, det som du kaller ”jeg”.

Jeg vil nå at du skal forsøke å huske noe fra sist sommer, noe som skjedde. Det kan være hva som helst, noe spesielt, noe trist eller en hverdagshendelse. Se for deg hendelsen. (KORT PAUSE).

Se godt på minnet. Påminn deg selv hva som skjedde. Hvordan så det ut? Hva opplevde du? Se om du kan legge merke til hvordan det føltes å være der. Se om du kan finne den her personen bak øynene som så, hørte og følte. Du var der da, og du er her nå. Jeg ber deg ikke om å forstå dette, og jeg forsøker ikke å komme frem til et logisk poeng. Jeg ber deg bare om å legge merke til at du var der, og legge merke til alt det som skjedde i situasjonen. Se om du kan legge merke til opplevelsen av å være bevisst tilstede, og se om ikke det jeg som er her nå, ikke også var der da.

Du har vært deg gjennom hele ditt liv, selv om innholdet i det du opplever stadig forandres. Og ut ifra det perspektiv, skal vi se videre på noen områder i ditt liv. Vi starter med kroppen. Legg merke til hvordan din kropp er i stadig forandring. Noen ganger er den syk, og noen ganger er den frisk. Den har vært uthvilt, og den har vært sliten og trøtt. Den kan være sterk, og den kan være svak. En gang for lenge siden var du et lite spedbarn, og nå har din kropp vokst. Kanskje har du til og med tatt bort deler av din kropp i en operasjon. De celler som kroppen din består av nå, er ikke de samme som da du var et barn, eller de samme celler din kropp bestod av i fjor sommer.

Alt som dukker opp i din bevissthet, under denne øvelsen, er akkurat som det skal være.

PAUSE.

Til og med i den tid du har brukt på å lytte nå har forenemmelsene og følelsene i kroppen din endret seg. Så selv om alt er i stadig forandring, og du likevel opplever deg selv som et stabilt jeg, så må det bety at selv om du har en kropp, så opplever du å ikke *bare* være din kropp. Vær oppmerksom på din kropp en stund nå, og mens du gjør det legg merke til at du ikke bare er din kropp. Legg merke til at det er *du* som legger merke til din kropp.

PAUSE.

Nå til et annet område. Legg nå merke til hvor mange roller du har eller har hatt. Noen ganger er du i rollen som (…) venn, i blant som noens barn, i blant som elev, i blant som partner, i blant som medarbeider, i bant som leder. Til og med nå har du en rolle. Rollen som kursdeltaker. Men legg merke til at du er nærværnde. Den delen av deg selv som du kaller ditt jeg betrakter og er bevisst om hva du er bevisst om. Så selv om dine roller er i stadig forandring og det jeg som du kaller ditt jeg har eksistert hele livet, så må det bety at selv om du har roller, så opplever du ikke *bare* å være dine roller.

PAUSE.

Legg nå merke til hvodan dine følelser stadig endrer seg. I blant føler du deg rolig og noen gang føler du deg irritert. Noen ganger glad og andre ganger trist. Tenk på ting du har likt, men som du ikke lenger liker. Tenk på redsler du har hatt, men som nå er borte. Det eneste du kan regne med når det gjelder følelser er at de endrer seg. Selv de store, utfordrende følelser som noen ganger dukker opp, vil forsvinne etter en stund. Og når de her følelsene kommer og går, merk at ditt jeg ikke forandres på et dypere plan. Det må være sånn at på tross av at du har følelser, så opplever du at du ikke *kun* er dine følelser. Forsøg å legg merke til dine følelser en stund. Og når du gjør det, så legg merke til at det er du som observerer dine følelser.

PAUSE.

Legg merke til hvordan dine tanker er i stadig forandring. Det fantes en tid hvor du ikke visste så mye som du vet i dag. Du har tatt til deg nye tanker og ideér. Noen ganger tenker du på ting på en måte, og andre ganger på en annen måte. I blant kan det virke som om tankene dukker opp helt automatisk, fra ingenting. Tanker er i stadig forandring.

Legg merke til hvor mange ulike tanker du har hatt bare i dag. Og på tross av det så finnes det en del av deg som vet hva du tenker og som ikke endrer seg. Det må bety at selv om du har tanker, så opplever du ikke at du *bare* er dine tanker.

Tro ikke på det her. Bare opplev det. Betrakt dine tanker en stund og legg også merke til at det er du som gjør det. Så når det kommer til den her opplevelsen, så er du ikke bare din kropp, dine roller, dine følelser og heller ikke dine tanker. Du er scenen, sammenhengen eller beholderen, som alt dette utspiller seg i. Når du ser det, legg merke til at de ting du har kjempet for, eller forøkt å endre på, ikke er deg. Det spiller ingen rolle hvordan denne krigen, eller denne kampen, fortsetter. Du kommer til å være du, uforandret.

Hvil nå i deg selv, på samme måte som om du holdt noe delikat og dyrebart i dine hender. Betrakt det oppmerksomt og konsentrert. Betrakt alle deler av deg, og la alle følelser, forenemmelser, tanker være i fred, mens du observerer alt det som foregår. Du er akkurat passe stor for å rumme alt det du opplever. Bli nå bevisst om rommet og din kropp. Kjenn kroppens berøring mot stolen. Kjenn at du er helt nærværende her og nå. Når du kjenner deg klar kan du forsiktig åpne øynene. Strekk litt på deg, om du har behov for det.

-Øvelsen er nå over.

……………………