

## Tarkkailija

Ota mukava asento ja rentoudu. Tarkkaile hetki itseäsi tässä huoneessa. Kuvittele mielessäsi huone. Kuvittele mielessäsi itsesi tässä huoneessa. Tarkkailijana huomioi kaikki tuntemuksesi. Huomioi kaikki tunteet mitä sinulla ilmenee. Huomioi kaikki ajatuksesi. Huomioi mitä ajatuksia sinulla on.

Ja huomioi nyt itsesi tarkkailijana. Se osa sinusta, joka huomasi kehon tuntemukset, tunteet ja ajatukset. Tarkkailijana ja havainnoijana kuule ja huomioi tämä: kehoni muuttuu alinomaan. Kehoni tunnistaa erilaisia reaktioita, oireita, terveyttä tai sairautta. Se voi olla levännyt tai väsynyt, vahva tai heikko. Välillä kehoni on äärimmäisen uupunut ja raihnainen, välillä se käy ylikierroksilla tai on hälytystilassa.

Aluksi kehoni oli vauvan keho, sitten pienen lapsenkeho, nuoren ja lopulta aikuisen keho. Kehoni muuttuu koko ajan ja vähitellen se vanhenee. Voin menettää jonkin osan kehostani, esimerkiksi rintani tai jalkani. Kehostani voi tulla lihava tai laiha, kehossani ilmenee välillä enemmän oireita, välillä vähemmän. Kuitenkin, vaikka tämä kaikki tapahtuu, se osa minusta, joka havainnoi kehoani, on pysyvä.

Olen ollut minä koko elämäni ajan. Minulla on kehoni, kuitenkin en koe, että olen kehoni. Vaikka kehoni muuttuukin koko ajan, minä olen yhä minä.

Kiinnitä huomioosi tähän tärkeään asiaan ja tarkastele sitä omaa kokemustasi ja elämänhistoriaasi vasten. Ajattele kaikkia niitä muutoksia jotka kehosi on läpikäynyt, kaikkia niitä tilanteita joissa se on ollut, kun sinä itse olet pysynyt samana.

Huomioi myös seuraava: minulla on rooleja joissa toimin, enkä kuitenkaan ole yhtä kuin roolini. Rooleja on useita, ja ne muuttuvat alinomaan. Välillä olen vanhemman, puolison tai ystävän roolissa. Välillä olen potilaan, sairaan tai kroonisesti väsyneen roolissa. Välillä taas työntekijän, opiskelijan tai asiakkaan roolissa. Toimin jossakin roolissa koko ajan. Nytkin olen jossakin roolissa. Kuitenkin kaiken aikaa tarkkailija minussa, osa jota kutsun minuksi, tarkkailee ja havainnoi.

Voin olla kaikissa vaihtuvissa rooleissani, kuitenkin voin olla samalla myös läsnä ja tarkkailla roolejani. Minulla on erilaisia rooleja, mutta en ole yhtä kuin roolini. Käy läpi oman elämäsi rooleja. Pane merkille, että sisimmässäsi sinä pysyt samana, vaikka roolisi vaihtuvatkin kaiken aikaa.

Nyt vielä tarkkailijana huomaa tämä: minulla on monia tunteita. Tunteitteni määrä on loputon. Ne muuttuvat koko ajan, ne saattavat vaihtua rakkaudesta vihaan, ystävällisyydestä kiukkuun, ilosta suruun ja kuitenkin minä olen minä kaiken aikaa.

Vaikka koen tunteita, toivottomuutta, pettymystä, hämmennystä, pelkoa, hyvää oloa, levollisuutta, voin tarkkailla tuota kaikkea koko ajan. Vaikka tunne valtaa minut, se menee ohi. Tarkkaileva osa minussa tietää, että vaikka minulla on tuo tunne, en kuitenkaan ole yhtä kuin se.

Tunteet ovat vaihtuvia. Tarkkailija minussa pysyy samana. Minulla on tunteita, mutta en ole sama kuin tunteeni.

Huomaa tämä tärkeä asia: minulla on tunteita, mutta en ole yhtä kuin ne. Ajattele niitä tunteita, joita olet kokenut oireilun alettua, mutta joista olet selvinnyt. Huomaa mitä tunnet juuri nyt. Huomaa että kaikista noista kokemistasi tunteista huolimatta

jokin osa sinusta on pysynyt samana ja tunnistanut kaikki nuo tunteet. Nytkin se huomaa kaikki sinulle ilmenevät tunteet.

Seuraavaksi kaikkein vaikein asia: omat ajatuksesi. Minulla on ajatuksia, mutta en ole yhtä kuin ajatukseni. Ajatukseni muuttuvat alinomaa. Elämäni aikana olen saanut uusia ideoita, tietoja ja kokemuksia. Voin joskus ajatella jotakin virheellisesti, ja sitten huomata miten asia on, ja ajatella toisin. Joskus ajatukseni ovat typerää eikä niissä ole järkeä. Joskus nämä ajatukset tulevat automaattisesti, kuin tyhjästä. Kuitenkin kaiken aikaa tarkkailija minussa huomaa ja havaitsee nämä ajatukset. Tarkkaileva osa minusta tietää, että minulla on ajatuksia, mutta en ole yhtä kuin ajatukseni.

Ajattelee että tämä on totta, sillä näin se on, vaikka usein menetämme kosketuksen tähän ilmiöön. Ja huomaa, että silloinkin, kun ymmärrät tämän, ajatustesi virta jatkuu. Ja voit huomata tämän tapahtuvan, ja kuitenkin syvällä itsessäsi ymmärrät, että osa sinusta pysyy samana ja tarkkailee tuota kaikkea.

Tarkkaile nyt hetkiä ajatuksiasi, huomaa että tarkkailet, ja sitten tarkkaile myös tätä.

(tauko)

Joten et ole vain kehosi, ajatuksesi, tunteesi tai roolisi. Nämä asiat ovat elämässä sisältö: sinä olet paikka tai näyttämö, jossa ne tapahtuvat tai ilmenevät. Ja kun huomaat ja havaitset tämän, huomaa miten voit etäännyttää itsesi niistä asioista, joiden kanssa olet kamppailut. Olet yrittänyt muuttaa roolejasi, päästä eroon pahoista tunteista, hallita mieltäsi ja mitä enemmän tätä teet, sen pahemmaksi se muuttuu. Sitä enemmän sotkeudut, sitä vähemmän sinä itse olet läsnä.

Olet yrittänyt muuttaa elämäsi sisältöä. Sinun ei tarvitse muuttaa näitä asioita ennen kuin elämäsi toimii, koska ne eivät kuitenkaan ole yhtä kuin sinä. Voit luopua taistelusta ja alkaa hyväksyä itsesi. Ei siksi että ajattelet niin, vaan koska tarkkaileva osa sinua tietää, että tämä on totta.

Palaa takaisin tähän hetkeen ja avaa silmäsi. Katso ympärillesi ja huomaa mitä näet.