

A Tiszta tudatosság meditáció - Mooji gondolatai alapján



„A tiszta tudatosság vagyok. Én vagyok a megnem született, a halhatatlan, az időtlen. Sose születtem meg. Ami megszületett ez a forma és ez a név, csupán ez jött létre. Ez a létezésre jött forma jelenik meg az Én végtelen, időtlen énemben.

Tiszta tudatosság vagyok, túl néven és formán, túl azon, ami jön és megy. Könnyedén figyelem ezeket a megnyilvánulásokat.

Ha nem azonosítod be azt, ami megjelenik, akkor a saját időtlenségem önbizonyosságot nyer. Én vagy a szemlélője minden megnyilvánulásnak és jelenségnek. Én vagyok a szem, ami mindent lát, de ez a mindent látó szem nem látható, mert ő maga formátlan.

Az olyan gondolatok, mint légy önmagad, vagy tudd, hogyan élj, feleslegesek, hagyjuk ezeket a gondolatokat és ők is majd ők is hagynak minket. Ők nem szolgálják azt, aki vagyok. Nem kötöm magam szándékokhoz, se időhöz. Ne számolj azzal, hogy a jövőben bármivé is válnod kell és az időtlen jelenlétem felfedi magát még tisztábban.

Én vagyok a tudatosság fénye, az öntudat fénye, a fény maga, de mindezeken túl én vagyok a figyelője is ennek a fénynek és mindennek, ami megjelenik benne. Mindez a saját lényemből ered. A gondolatok a múltamból, a jövőmből, de akár a jelen gondolatai sem én vagyok. Ezek nem létezhetnek nélkülem, de semmi nem határoz meg engem. Nem azonosítom magad semmilyen önképpel vagy rendszerrel. Én pusztán a tudatosság vagyok maga. Az elme nem könnyen fogadja ezt el, értsd meg, hogy én vagyok a megfigyelője az elmének is.

Nem az vagyok, ami jön vagy megy, nem is az, ami fejlődik vagy növekszik, ezek csupán aspektusaim, ezek az önvalóm és az elmém birodalmához tartoznak, ez a dinamikus létezés mindig növekszik. Ez a természetes, ennek a létezésnek ez a célja.

De nem Én vagy a folyamat, a változás, növekedés, érettség érzékelője, ezért hát független vagyok mindettől, különálló vagyok mindettől, de tükröződök bennük. Ugyanúgy, ahogy a szél fúj itt és ott és nem látható, csupán a hatása érezhető, ugyanígy ez a név és ez a forma csupán a hatás a lényemnek, ez a bizonyítéka a létezésének. De ez a láthatatlan a látható világban, se név, se forma nem tapad hozzá, ezek csak időleges ruháim. Én a tudás előtti vagyok, én nem a tudás vagyok. Az emlékezet előtti vagyok, annak a megtapasztalója, figyelője vagyok. Az idő előtti vagyok, az idő figyelője vagyok és a téré, és a változása, ez nem valami, ami megtörténik, ez az örök jelen igazsága, hogy kik vagyunk valójában.

Igazából nincs se szülőm, se gyereke, se barátaim, nem birtokolok semmit, nem vagyok semmilyen szerep, ezek mind megnyilvánulások bennem csupán. Én mindezek előtti vagyok, a megnyilvánulások előtti. Ez természetes, hogy mindez itt van ebben a megnyilvánult életben, ebben a dinamikus világban. Minden megjelenik az időben, még az én részem is, ami személyiségnek azonosítja magát vagy nemnek, mindez természetes ebben a megnyilvánulásban. Élvezd ezt a szerepet, de élvezd azt is, hogy éber vagy a valóságra is. Én vagyok a lét, az egyetlen aki, megalkotja a valóságot. Minden az énemben jelenik meg, én vagyok a megszülethetetlen és halhatatlan. Nincs speciális állapotom, de minden állapot megjelenik bennem, gondolkodj el ezen. Ez a pillanat, ez a nap, ez csak egy kibontakozása ennek, ha nem kényszeríted, felfedi a harmóniát és a békét, ami az én saját frekvenciám. Mozogj természetesen, légy önmagad, semmi sem veheti el a tiszta érzékelésem.

A tiszta tudatosság vagyok. Bármilyen is jelenik meg ebben a testben, vagy elmében, azok csupán megjelenések. A megjelenések nem tudnak nélkülem feltűnni, nélkülem, aki érzékeli, észreveszi őket. Nem erőltetem meg magam azzal, hogy fejleszteni akarom ezt a világot. Először is teljesen megismerem önmagam, aztán a cselekedeteim majd felragyognak ebből a spontaneitásból, ebből a valóságból és áldás leszek a világnak. Az vagyok, aki örökké szabad, boldog és teljes! Megmaradok ilyen teljesnek.”