

MIETISKELYTEKSTI TAJUNNAN IRROTTAMISEKSI

Seuraava mietiskelyteksti on hyvä lukea kerran päivässä, niin että sen perusidea tulee täysin selväksi, sisäistyneeksi. Sen jälkeen sama mietiskely voidaan suorittaa muistinvaraisena mentaalisen prosessin aina sopivan tilaisuuden tullen. Se on hyvä muistaa myös keskellä arkista toimintaa mekaanisen reagoinnin pysäyttäjänä. Jos varaamme jonkin tietyn hetken päivästä erikoisesti mietiskelyharjoitusta varten, esetumme istumaan mukavasti, selkä suorana, rentoutuneena jna hengitämme rauhallisesti ja luonnollisesti. Harjoitus on seuraavanlainen, joka olisi hyvä lukea alussa moneen kertaan että sen perusidea kävisi täysin selväksi;

"Minulla on keho, mutta minä en ole tuo kehoni. Se voi olla terve tai sairas, se voi olla levännyt tai väsynyt, mutta sillä ei ole mitään tekemistä minun **TODELLISEN ITSENI** kanssa. Kehoni on erinomainen instrumentti kokemuksen ja toiminnan maailmassa, mutta se on vain instrumentti. Hoidan sitä hyvin ja yritän pitää sen terveenä ja kunnossa, mutta se ei ole ole **MINÄ**. Minulla on keho, mutta en ole tuo kehoni.

Minulla on tunteet, mutta minä en ole tunteeni. Tunteita on lukemattomia. Ne ovat ristiriitaisia ja muuttuvia ja kuitenkin minä tiedän, että on olemassa myös **TODELLINEN ITSE**, joka pysyy tyynenä ja vakaana niin ilossa kuin surussakin, niin toivon kuin epätoivon hetkinä. Koska voin tarkkailla, ymmärtää ja arvostella tunteitani ja oppia niitä yhä lisääntyvässä määrin hallitsemaan, ohjaamaan ja käyttämään hyväkseni, niin on ilmeistä, että nekään eivät ole **MINÄ ITSE**. Minulla on tunteita, mutta minä en ole tunteeni.

Minulla on haluja, mutta minä en ole haluni, jotka minussa esiintyvät joko fyysisten tai tunteellisten tai ulkoisten syiden vaikutuksesta. Halut ovat myös muuttuvia ja ristiriitaisia vuorotellen mieltymysten ja vastenmieltymysten mukaisesti. Minulla on haluja, mutta ne eivät ole minun **TODELLISTA ITSEÄNI**.

Minulla on äly, mutta minä en ole tuo älyni. Se on joko enemmän tai vähemmän kehittynyt. Se on joko aktiivinen tai passiivinen. Se on vallaton, oikukas, mutta myös oppimiskykyinen. Se on tiedon instrumentti niin ulkoista kuin sisäistäkin maailmaa varten, mutta sekään ei ole **TODELLINEN MINÄNI**.

(Tämän vaiheen jälkeen, seuraa mentaalinen tajuaminen, jossa ITSE on puhtaan tajunnan keskuksena siis minän irtaantuminen tajunnan sisällöstä. Sen sanallinen ilmaisu on puettu seuraavan sisäisen vuorokeskustelun muotoon:)

Mikä minä sitten olen? Mitä jää jäljelle, kun olen päässyt eroon samaistumisesta persoonallisuuteni fyysiseen, tunteelliseen ja älylliseen sisältöön?

Jäljelle jää **PERUSOLEMUKSENI** - puhtaan itsetajunnan keskus. Se on pysyvä tekijä persoonallisen elämäni alati vaihtelevassa virrassa. Se antaa minulle

olemisen tunteen, pysyvyyden ja sisäisen varmuuden tunteen. Se ei ole ainoastaan itsetietoisuutta, van myöskin dynaaminen voima ja sen avulla pystyn tarkkailemaan, hallitsemaan, valvomaan ja ohjaamaan sekä sisäisiä että ulkoisia prosesseja persoonallisuudessani. TODELLINEN ITSENI on tietoisuuden ja voiman keskus."

Jan-Mikael Maros Puh; 0400-360767

e-mail; janmikaelmaros@gmail.com www.esoteerisetalkemistit.fi