



GUIDA ALL'AUTOINDAGINE

Non sei nulla di percepibile

Non è possibile che siate ciò che percepite.

Meditateci su, nient'altro, finché questa certezza non si radichi spontaneamente nella mente: voi siete anteriori rispetto a qualsiasi altra cosa possiate percepire. Rimanete in questa consapevolezza. Notate come ogni pensiero e sensazione, come ogni fenomeno, appaia e svanisca innanzi a voi.

Osservate che siete già qui prima ancora che qualsiasi cosa compaia sullo schermo della coscienza: ve ne rendete conto senza alcuna fatica. Il computer è acceso ma non si accede al sistema operativo: dovete semplicemente osservare; troverete un'ampiezza interiore, una grande apertura nell'immensità dell'essere. Praticate questo esercizio tutta la giornata quotidianamente: mantenete fissa l'attenzione sul senso dell'essere invece che su ciò che appare nello spazio mentale.

Questo stato di presenza svelerà una grande forza interiore e consapevolezza, e se la mente tenterà di uscirne, osservate questa tendenza, nient'altro. All'inizio sembrerà difficile resistere alla forza della distrazione, perché l'attenzione è abituata a seguire il corso dell'attività mentale e a fissarsi su banalità di ogni tipo.

Notando questa tendenza accederete a una comprensione maggiore, e se continuerete a osservare da spettatori distaccati, il desiderio di scappare si indebolirà e sentirete accentuarsi il senso di presenza. Adesso vi trovate alle porte del risveglio, ma state attenti! Non è così facile trascendere le proprie inclinazioni, le abitudini e gli inganni della mente psicologica.

Non dovete reprimere l'energia mentale, ma rimanere in uno stato di osservazione, in uno stato naturale, ampio, onnipresente. È la vostra essenza, il vero Sé. Non perdetevi tempo ed energie a tentare di controllare la mente: semplicemente, restate la consapevolezza impersonale.

A mano a mano che osservate, finirete per comprendere che persino l'identità non è altro che un pensiero, un pensiero che passa rapidamente da una storia all'altra, come una scimmia che salta di ramo in ramo. In passato forse la cosa andava avanti per ore senza che riusciste ad accorgervene, ma rimanete la consapevolezza e vedrete che la vostra vibrazione diventerà più aperta, amorevole e libera e che la coscienza si eleverà a una altitudine maggiore. E sarà più facile cogliere sul fatto la mente, perché nel momento stesso in cui la vostra identità entrerà in gioco, vi si accenderà una lampadina dentro e ve ne accorgerete.

Ora, questo è di grande importanza: chi o che cosa sta assistendo al gioco dell'identità? Non lasciate rispondere la mente. Cercate di capire davvero questa domanda. Non abbiate fretta, rimanete concentrati. Verificate interiormente la presenza della consapevolezza naturale: "Io sono qui". Siete qui in qualità di che cosa? Potreste rispondere: "non saprei, non vedo nulla di preciso, è soltanto una sensazione d'essere".

Ritornate sempre alla posizione dell'essere. Prendete l'abitudine di osservare dalla prospettiva della presenza, in quanto presenza, più che come persone. Grazie allo stato della presenza crescerete rapidamente,

diventando più saggi, intuitivi, profondi. Inizierete a vivere nella dimensione della presenza, su un piano più elevato rispetto al territorio della mente psicologica in cui risiede il senso della persona. A queste altezze la mente personale non riesce a respirare, le manca l'aria, e il suo apparente potere di influenzare la presenza si attenua fino a scomparire.

Quando l'idea di essere una persona viene passata al vaglio ed eliminata, rimane solamente la presenza, l'io-sono.

Rimanete un po' di tempo a marinare in questo profondo stato di consapevolezza-osservazione-essere. È lo stato del sat-cit-ananda. Sat significa "esistenza", cit è "coscienza" e ananda vuol dire "gioia" o "beatitudine". Tutti gli esseri amano questo stato divino, che origina la persona con le sue attività sostenendola finché in essa non emerga la maturità sufficiente per fondersi con la presenza. E tutto un gioco divino: è la maya di Dio.

Al di là della presenza

Al momento appropriato la presenza matura ulteriormente e nell'essere sorge una consapevolezza: anche l'io-sono viene osservato, viene percepito. Anche il senso di presenza viene avvertito. Si intuisce uno spazio più profondo, che è oltre la presenza ed è del tutto non fenomenico. Questa maturazione è un atto della Grazia e non si può comprendere a livello mentale. Non abbiate fretta. Giungere allo stato della pura presenza è già una cosa straordinaria: vi trovate nel campo della Grazia.

Ricordatevi che la presenza (l'io-sono) è il principio divino: è la luce del Cristo, l'essenza di Shiva, la coscienza di Krishna. Non è possibile ridurla a una mera illusione. È il Sé divino in veste attiva, è l'espressione dinamica della consapevolezza assoluta. Senza di essa non c'è esperienza né può esserci realizzazione.

L'assoluto non si rivela grazie agli sforzi. Al momento prestabilito la presenza inizia semplicemente a fondersi con esso. Se cerchiamo di raggiungerlo a ogni costo, spalanchiamo di nuovo la porta alla mente personale e ci sembrerà che sia stata la mente a compiere questa impresa grandiosa; ma in tal caso si tratta di una realizzazione fasulla, uno stato mentale e nulla più.

Dedicatevi totalmente al genere di introspezione qui proposta, che è adatta a tutti i ricercatori spirituali. A mano a mano che approfondirete l'indagine, vedrete che accade naturalmente, che la vita si spalanca passo passo davanti a voi, senza che pianificate i vostri movimenti o vi valutate in base ai fenomeni che vi sorgono nella mente. È tutto fresco, nuovo, e non vi distraete più come prima: al contrario, l'attenzione si unifica all'essere immutabile.

L'autoindagine è il vostro lavoro interiore e, rivelando il Sé atemporale, vi recherà una soddisfazione eterna.