

Riconoscere il Sé

Moogji, potresti spiegarmi l'autoindagine? Da dove posso cominciare?

Inizia così: "Io sono, io esisto". Questa è la ammissione più naturale, la conoscenza più naturale. Il senso di esistere è spontaneo, nessuno ce l'ha insegnato. Sii consapevole di questa semplice intuizione, senza però associarlo a nessun pensiero. Senti com'è essere semplicemente presente, senza aggrapparti ad alcune intenzioni. Non sfiorare nessun pensiero che riguardi qualcosa da fare. Rimani nel silenzio interiore. Se all'improvviso dovesse arrivare un'ondata di pensieri, non entrare nel panico; non c'è bisogno di controllarli o reprimerli lascia che si esprimano senza coinvolgerti: solo questo. Osserva con distacco. Resta privo di intenzioni. Resta in silenzio.

Immagina di stare sulla banchina di un binario, alla stazione. Uno alla volta i treni arrivano, si fermano, le porte si aprono e si chiudono; e poi il treno riparte. Ma tu non devi salire a bordo. Allo stesso modo, osserva soltanto l'attività del pensiero che appare sullo schermo della coscienza, senza però stabilire una connessione con tale attività non devi collegarti ad essa. Vedrai che i pensieri e sensazioni se ne vanno da soli, senza che li si debba costringere. Resta neutrale, stai con la consapevolezza; sii la consapevolezza stessa. Senti scorrere il respiro senza sforzo né tensione, senza che intervenga la volontà osserva i sensi che funzionano e percepiscono l'esterno

e l'interno. Ogni movimento accade da solo, senza doverlo pianificare o provocare per forza. Qualsiasi cosa si presenti (un pensiero, una sensazione, un movimento, un sentimento) viene osservata tranquillamente, ma con meno interesse di prima, meno attrazione. Tutto sorge, ma il Sé non ne è scosso. E questo si osserva con la massima facilità. Pure il senso di sé, la sensazione "Io sono", compare all'interno della consapevolezza. Non sforzarti più del necessario: sei qui. Ciò che non fa né disfa nulla, che non dirige le attività e non è intaccato, che è naturalmente consapevole ma disinteressato, *quello* è il tuo vero Sé: non indietro né davanti, né sopra né sotto, perché non è un altro fenomeno. È il Sé-consapevolezza, privo di collocazione, non nato, sconfinato.

Adesso osserva colui che osserva: "Chi sono io?". Verifica dentro di te ma resta calmo, anche se vigile. Non andare in cerca di risposte o di indizi; le risposte possono solo essere ulteriori opinioni, idee, concetti. Non legarti ad alcun concetto; distogli l'attenzione dagli oggetti e rivolgila al soggetto che guarda. Cos'è colui che vede? E dove è? Rimani in silenzio, neutrale. Ora la capacità di concentrarti dovrebbe essere aumentata.

Di nuovo, osserva la sensazione "Io sono". Cos'è l'io? Da dove sorge? Guarda... cosa trovi?

Non si trova. non esiste!

Non si trova un oggetto; tuttavia il senso dell'io, l'intuizione "io", continua a esserci. Il fatto di non trovare l'io sotto forma di fenomeno prova che non esiste in quanto oggetto. Si scopre che l'io, l'io-sono,

non ha forma: è un'intuizione che sorge dal vuoto, nel vuoto ed è il vuoto stesso. Se non si compie un'indagine attenta, l'io appare come un'entità costruita dal corpo e dalla mente condizionata. Ma quando si cerca questa entità, si scopre che non è altro che un pensiero: la forma dell'io è pensiero. L'io, in quanto sensazione intuitiva della presenza del soggetto, sorge senza forma dal vuoto.

E ora che si è scoperto che l'io è presenza priva di forma, ti chiedo: cos'è che riconosce questo fatto? E questo qualcosa che lo si riconosce ha forse una forma?

Indaga in questo modo.

Mooji, non riesco a concentrarmi sull'indagine; mi distraigo molto facilmente.

Eh sì! Preferisci andare sulla luna a piedi piuttosto che indagare te stesso.

Il mio problema è che...

Il problema non è il tuo problema. Adoriamo i nostri problemi e non ce la facciamo a vivere senza. Sono i nostri figli illegittimi, che esigono da noi una grande attenzione (e non siamo pronti ad accoglierla). Forse senza di loro ci annoiamo. Chi sei senza i tuoi problemi? La mente fa un sacco di chiasso, ma tu non sei la mente né le sue attività.

Come faccio a fermare la mente?

Non fermare la mente, lasciala stare. Ignoralo e rimani il Sé.

Non me lo lascia fare.

Ascolta questa storia: c'è un uomo che ha preso un po' di lezioni di guida e finalmente può affrontare la strada. Una mattina sta guidando in autostrada accanto

all'istruttore e inizia a piovere. L'istruttore gli dice di azionare il tergicristallo, ma appena quello entra in funzione, l'uomo inizia a seguirlo con gli occhi e la macchina sbanda da una parte all'altra, con gli altri automobilisti che si mettono a suonare il clacson pensando che sia ubriaco.

"Possiamo spegnere il tergicristallo?", chiede l'uomo.
"Mi distrae".

"Guarda solo la strada e non ti distrarrà", gli suggerisce l'istruttore.

"Almeno, credo di dover tornare sulla corsia dei veicoli lenti", riprende il primo.

"No", risponde l'altro deciso, "concentrati sulla strada".

"Non ci riesco", fa l'uomo irritato, "i miei occhi si fissano automaticamente sul movimento del tergicristallo; lo possiamo spegnere?".

"No, devi imparare a guidare con il tergicristallo acceso", gli fa notare l'insegnante, "concentrati solo sulla strada".

"Ma è troppo pericoloso; non riesco ad andare dritto!".

"Stai solo attento alla strada, lascia perdere il tergicristallo".

"È rischioso, farò un incidente!", grida l'uomo. Gli altri automobilisti adesso gli strillano addosso e imprecano contro di lui: "Fatti da parte, razza di ubriacone!". La pioggia è torrenziale e il maestro di

guida mette il tergicristallo alla massima velocità:
"Concentrati solo sulla strada e rilassati".

L'uomo al volante, sebbene in preda all'ansia, si fida delle parole calme dell'istruttore. Poco a poco la macchina riprende ad andar dritto dato che l'autista in qualche modo riesce a mantenere l'attenzione sulla strada, nonostante la grande velocità del tergicristallo. Si rilassa un po'. Adesso quel movimento non lo distrae più.

Con te è la stessa cosa. Concentrarsi sulla strada nel tuo caso vuol dire concentrarsi sull'osservatore neutrale invece che sui pensieri, sulle circostanze e i problemi apparenti. Rimani l'osservatore. Non seguire il flusso della mente; non sei questo flusso. Mantieni l'attenzione dentro la consapevolezza.

Che esempio magnifico!

Il guidatore non ha imparato a concentrarsi adottando una tecnica, recitando un mantra o praticando lo yoga o la meditazione. Semplicemente si è fidato del consiglio dell'insegnante, lo ha applicato, e la concentrazione è arrivata, ecco tutto. All'inizio la fiducia, lo sforzo e la grazia sono tutti necessari affinché l'attenzione resti fusa col Sé.

Adesso continua alla stessa maniera.