



Reconocer al Ser



—Mooji, ¿podrías explicar la autoindagación? ¿Por dónde empiezo?

—Empieza así: yo soy, yo existo. Este es el reconocimiento y el conocimiento más natural. La sensación de existir se siente espontáneamente en ti como 'yo soy'. Nadie te ha enseñado esto. Sé consciente de esta simple intuición, sin asociarla con otros pensamientos. Siente cómo es estar simplemente presente en este instante, sin aferrarte a ninguna intención. No toques ningún pensamiento de estar haciendo algo especial. Mantente internamente aquietado. Si de repente viniera una oleada de pensamientos, no sientas pánico. No hay necesidad de controlarlos o reprimirlos. Simplemente deja que jueguen sin intervenir. Observa con desapego. Mantente vacío de intención. Mantente aquietado.

Imagina que estás de pie en el andén de una estación ferroviaria. Uno a uno, los trenes vienen: se detienen, se abren las puertas, se cierran las puertas, y se van. No tienes que montarte. Así, simplemente observa la actividad de los pensamientos que aparecen en la pantalla de la conciencia sin conectar con ellos. No entres. Será visto que los pensamientos y sensaciones se mueven por sí mismos, sin ser forzados. Mantente neutral. Estate con la conciencia como conciencia misma. Siente la respiración moverse sin esfuerzo, sin voluntad ni tensión. Observa los sentidos funcionando, la sensación de lo externo y de lo interno; cualquier movimiento simplemente ocurre por sí mismo, sin planificación, sin forzar.





Cualquier cosa que surja: pensamiento, sentimiento, movimiento o sensación es observada serenamente, solo que ahora hay menos interés, menos tirón. Todo está surgiendo; tu ser no está surgiendo. Todo esto es observado fluidamente. Incluso el sentido del yo, el sentimiento 'yo soy', aparece dentro de la conciencia. No hagas un esfuerzo mayor del que se necesita. Tú estás aquí. Eso que ni hace ni deja de hacer, que ni dirige la actividad ni es afectado por ella, que es consciente sin esfuerzo y sin embargo despreocupado, *eso* es tu verdadero ser. Ni detrás ni delante, ni por encima ni por debajo, porque no es otro fenómeno. Es conciencia-ser que no está ubicada en ningún lugar, no nacida, ilimitada.

Ahora, observa al observador: '¿Quién soy yo?'. Comprueba internamente, pero mantente aquietado con la atención alerta. No coleccionas respuestas ni claves; una respuesta solo sería, y solo puede ser, una opinión, una idea u otro concepto. No te ates a ningún concepto. Aleja tu atención de los objetos y dirígela hacia el sujeto que ve. ¿Qué es y dónde está el que ve? Permanece silencioso y neutral. Ahora, en el observar, la fuerza del enfoque debería haber aumentado.

Y ahora, de nuevo, observa la sensación 'yo soy'. ¿Qué es 'yo'? ¿De dónde surge? Observa. ¿Qué encuentras?

—*No puede ser hallado. ¡No existe!*

—No puede ser hallado objetivamente. No obstante, el sentido del 'yo' o intuición continúa estando presente. El hecho de no encontrar el 'yo' fenoménicamente es lo que prueba su existencia no-objetiva.

Se descubre que 'yo' o 'yo soy' no tiene forma, es una intuición surgiendo desde, dentro y como vacío. Sin la indagación enfocada, el 'yo' parece ser una entidad compuesta por el cuerpo y la mente condicionada. Cuando se le busca como forma, se descubre que





es meramente un pensamiento; la forma del 'yo' es pensamiento. Sin forma, surge del vacío como la sensación intuitiva de presencia subjetiva.

Ahora que se ha descubierto que el 'yo' es presencia sin forma, ¿qué reconoce esto? ¿Posee forma?

Indaga de esta manera.

—*Gracias, Mooji.*

—De nada.



—*Mooji, soy incapaz de concentrarme en la indagación, pierdo la concentración fácilmente.*

—¡Sí, preferirías caminar hasta la Luna antes de indagar en ti mismo!

—*Mi problema es...*

—Tu problema no es el problema. Nos encantan nuestros problemas y no soportamos estar sin ellos. Son nuestros hijos ilegítimos, que exigen tanta atención, y se la damos muy fácilmente. Tal vez nos sentimos aburridos sin ellos. ¿Quién eres tú sin tus problemas?

La mente produce todo este lío. Tú no eres la mente ni sus actividades.





—¿Cómo detengo la mente?

—No detengas la mente, déjala ser. Ignórala y permanece como el Ser.

—No me lo permite.

—Escucha esto: un hombre ha estado aprendiendo a conducir y ya está preparado para salir a la carretera principal. Una mañana, va conduciendo por la carretera con su instructor al lado y empieza a llover. El profesor le aconseja que ponga en marcha el limpiaparabrisas, pero, en cuanto este empieza a moverse, el conductor lo sigue con la atención, ahora el coche se balancea de un lado a otro mientras avanza por la carretera. ¡Los demás conductores empiezan a tocar la bocina pensando que el conductor está borracho!

—¿Podemos desconectar el limpiaparabrisas? Me está distrayendo —pide el alumno.

—Mantén los ojos únicamente en la carretera y no te distraerá (le aconseja el instructor).

—Creo que al menos debería ir por el carril lento —pide el conductor.

—No —dice el instructor con firmeza—. Enfócate únicamente en la carretera.

—¡No puedo! —dice el hombre frustrado—. Mis ojos siguen involuntariamente su movimiento. ¿Podríamos desconectarlo?

—No. Tienes que aprender a conducir con el en marcha —indica el instructor—. Enfócate solo en la carretera.

—¡Pero es demasiado peligroso! ¡No puedo hacer que el coche vaya recto! —exclama el hombre.

—No. Permanece enfocado únicamente en la carretera, ignora el limpiaparabrisas.

—¡Pero es demasiado peligroso! ¡Chocaré! —dice el hombre.





Los otros conductores están gritándole y lanzándole improperios:

—Sal de la carretera, ¡borracho!

Empieza a llover torrencialmente, y el instructor pone el limpiaparabrisas a la máxima velocidad.

—Simplemente enfócate sólo en la carretera. Relájate.

El conductor, aunque muy ansioso, confía en la voz calmada del instructor. Gradualmente, el coche se va enderezando a medida que el conductor va siendo capaz de mantener la atención en la carretera, a pesar de que el limpiaparabrisa va a toda velocidad. El conductor se relaja; ahora el movimiento del limpiaparabrisas ya no le distrae.

Lo mismo ocurre aquí contigo. *Enfócate en el carretera* significa permanece enfocado en el observador neutral en lugar de en tus pensamientos, en las condiciones que te rodean o en los problemas aparentes. Permanece como el observador. No sigas el flujo de la mente. Tú no eres este flujo mental. Mantén la atención dentro de la conciencia.

—*¡Qué ejemplo tan hermoso!*

—El conductor no aprendió a enfocarse adoptando una técnica, cantando mantras ni practicando yoga y meditación.

Confío en el consejo de su instructor, lo aplicó y el enfoque simplemente sucedió. Al principio se necesita confianza, esfuerzo y gracia para que la atención permanezca fundida en el Ser.

Ahora continúa haciendo lo mismo.





Tomes la dirección que tomes,
la aguja de la brújula
siempre apunta al Norte.
Lo mismo debería ocurrirte a ti.
Hagas lo que hagas,
o vayas donde vayas,
deja que tu mente permanezca
dentro de tu Corazón.

