

La Grande Illusione dell'Io:

3 Verità di Mooji

per Liberarsi dal Peso della Mente

Ti è mai capitato di sederti per meditare o cercare un momento di pace, solo per ritrovarti sommerso da un rumore mentale incessante? Spesso interpretiamo questo caos come un fallimento, convinti che con più disciplina riusciremmo finalmente a "trovare la calma". Tuttavia, il problema non è la tua mancanza di focus, ma l'identità di chi sta cercando di concentrarsi. La vera libertà non arriva aggiungendo nuove tecniche, ma mettendo in discussione chi credi di essere proprio lì, nel bel mezzo del disordine.

1. Smetti di lottare per la concentrazione

Gran parte della nostra frustrazione deriva dall'idea che la pace interiore richieda uno sforzo monumentale. Ci auto-imponiamo la pressione di doverci "focalizzare", trasformando la presenza in un compito faticoso. Mooji ribalta questa prospettiva: la consapevolezza non ha bisogno di sforzarsi per essere consapevole. Esiste una distinzione netta tra lo sforzo mentale della concentrazione e lo stato naturale della Consapevolezza impersonale (il testimone). Sia che la tua mente sia focalizzata, sia che sia totalmente distratta, entrambi questi stati sono fenomeni osservati. La consapevolezza non è solo un osservatore passivo; essa è la sorgente e la causa stessa di ogni sensazione. Il testimone è sempre lì, immutabile, e non si fonde mai con la personalità, per quanto quest'ultima possa sembrare vicina. Questa visione è profondamente contro-intuitiva perché siamo stati programmati a credere che la spiritualità sia un "duro lavoro". In realtà, persino

l'energia che metti nello sforzarti di essere presente è qualcosa che puoi osservare. Se puoi vedere lo sforzo, allora tu non sei quello sforzo. Sei già nel luogo del traguardo. "Ciò che vede il focus o la mancanza di focus è già il posto in cui dovresti essere."

2. Il Tuo "Io" è solo un altro pensiero

Spesso dividiamo la nostra vita in due: da una parte i problemi e dall'altra un "Io personale" che cerca di risolverli. Mooji ci invita a guardare meglio: colui che lotta e il problema contro cui lotta sono due facce della stessa medaglia. Sono i due lati di una singola moneta egoica. Non puoi usare una parte dell'ego per "aggiustare" l'altra. L'identità personale non è altro che "traffico" mentale che va e viene. Mooji descrive il senso di essere una persona come un **centro nervoso** di sensazioni – l'idea radicata di "io sono questo corpo e questa storia" – ma anche questo centro è qualcosa che percepisci. Perfino il "ricercatore spirituale", colui che vuole crescere o avvicinarsi a Dio, è una fase che alla fine deve essere superata e lasciata indietro. Ciò che resta è ciò che non invecchia mai. Nello specifico, la Consapevolezza impersonale osserva costantemente:

- Sensazioni fisiche e percezioni del mondo esterno.
- Il flusso di pensieri, ricordi ed emozioni.
- I processi di apprendimento e le intenzioni.
- Il senso stesso di un "io" che soffre o che cerca la libertà.

3. L'unica cosa da rimuovere

Di fronte a mille problemi mentali, cerchiamo mille soluzioni. Ma secondo Mooji, affrontare i sintomi senza toccare la causa è un processo infinito e sfiancante. Esiste un'unica vera radice della sofferenza: l'identificazione con il senso limitato di essere "una

persona".Quando smetti di nutrire l'illusione di essere un'identità definita, tutte le complicazioni che ne derivano perdono la loro presa su di te. Prova a immaginare la realtà in questo modo: la **vita personale è una performance teatrale** in cui la coscienza ha accettato di interpretare un ruolo, finendo per credere che il dramma sul palco sia l'unica cosa esistente. In verità, tu sei lo spettatore che si è dimenticato di essere seduto al sicuro in platea. Riconoscere questa distinzione non è un lavoro, è un sollievo immediato."C'è solo una cosa da rimuovere che non è reale... ed è l'identificazione del sé con un senso limitato di personalità, il senso di 'io sono questa persona'."Cercare di risolvere ogni singolo pensiero è come provare a svuotare l'oceano con un cucchiaino. Riconosci l'identità personale come un prodotto della mente e l'intera recita perderà il suo potere di ferirti.

Riflessione Finale: Il Risveglio dal Sogno

Mooji paragona spesso la nostra condizione al risveglio da un sogno terrificante. Mentre sognavi, il dolore, la paura e l'angoscia erano "sentiti" in modo vivido, eppure, una volta sveglio, capisci che nulla di tutto ciò era "attuale". La differenza tra il sogno e l'attualità della tua natura profonda è il punto chiave: il fatto che tu senta un peso non significa che quel peso sia reale o che ti appartenga. Tutto ciò che appare davanti a te è destinato a scomparire, incluso il tuo senso di identità personale. Se riesci a osservare il "personaggio" che sta lottando, allora ciò che osserva deve necessariamente essere libero da quella lotta. Chi è che sta leggendo queste parole in questo momento: la persona o il testimone?