

Questa Unica Realizzazione Cambia Tutto

La Libertà di Essere, distillata dagli insegnamenti di Mooji



La Convinzione di Essere Intrappolati

Molti di noi hanno una sensazione persistente, una forte convinzione:

“Non sono ancora arrivato.”

Questa sensazione di essere bloccati, confinati o legati è un'esperienza comune, nonostante innumerevoli tentativi di liberarsene.



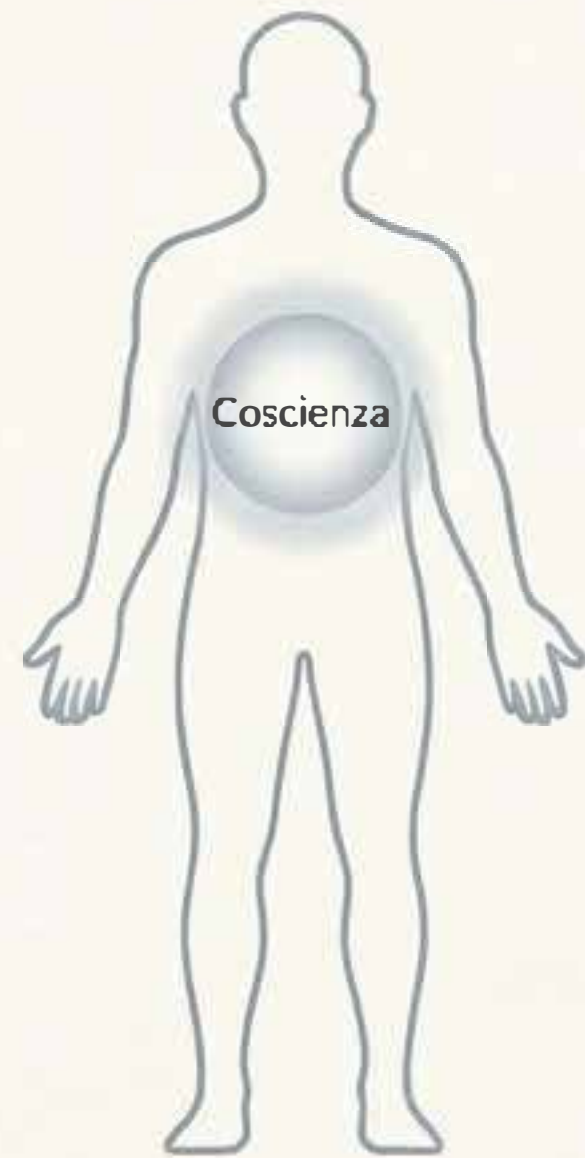
L' "Io" Sotto Esame

Il vero errore non risiede nel problema che sperimentiamo, ma nell'identità che si sente turbata.



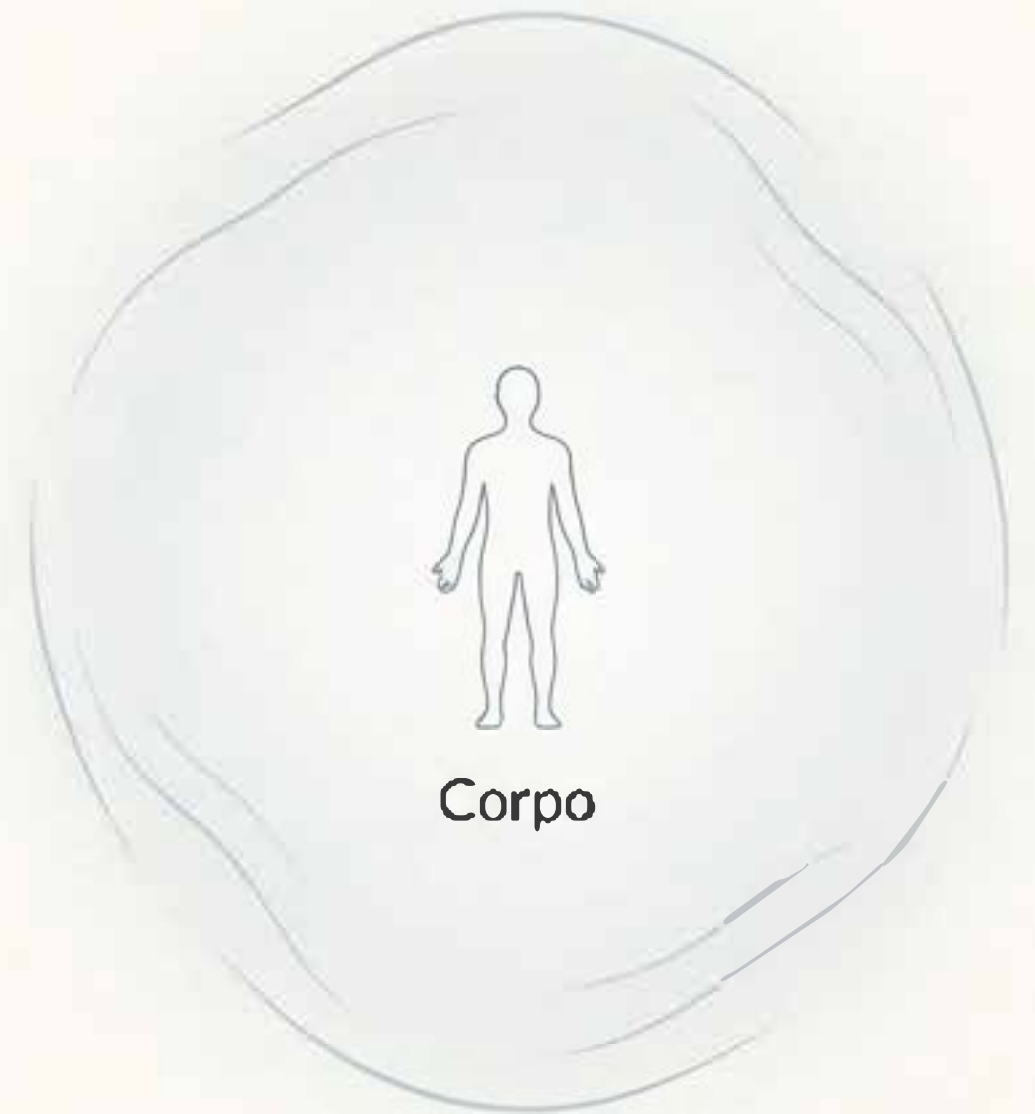
Invece di analizzare il problema, mettiamo "l'io" sul banco dei testimoni. Tutti danno per scontato che questo 'io' sia la verità della loro esistenza. Ma è qualcosa che può essere osservato, e quindi non può essere l'osservatore.

Una Domanda Che Riorienta la Prospettiva



Prospettiva Comune

“La coscienza è
nel corpo?
O è il corpo ad
essere nella
coscienza?”



Riorientamento

La Coscienza è Senza Forma

“Qual è la forma dell’acqua? Se la metto in un vaso, assume la forma del vaso. Se la metto in un palloncino, prende la forma del palloncino. Ma l’acqua non è nessuna di queste forme.”

Allo stesso modo, la coscienza assume la forma dei nostri pensieri e concetti, ma non è definita da essi. I pensieri stessi appaiono nel campo della coscienza.



Sei il Campo, Non la Forma che Vi Appare

A causa della forte associazione con il corpo, sentiamo che la coscienza è localizzata. Ma man mano che ti rilassi in questa comprensione, non ti sentirai più intrappolato.

Tu sei il campo senza forma della coscienza in cui il corpo, i pensieri e tutte le percezioni appaiono.

La Prima Conoscenza: “Io Esisto”

IO ESISTO

C'è una cosa, conoscendo la quale, si comprende
la natura fondamentale di tutte le cose? Sì.

È la conoscenza più naturale. Prima che tu possa sapere qualsiasi altra cosa, devi sapere che *esisti*.
Il senso “Io Sono” è la tua prima conoscenza, un'intuizione che sorge spontaneamente, non insegnata.

La Pratica Più Semplice ('Cibo per Neonati')

Mooji la definisce 'cibo per neonati' per la sua semplicità.

1. **Posa la tua attenzione** sul naturale senso di esistere.
2. **Non combinarlo** con nessun pensiero, sentimento o memoria.
3. **Sii semplicemente consapevole di essere.** Senza storia, senza passato, senza futuro. Solo questo.

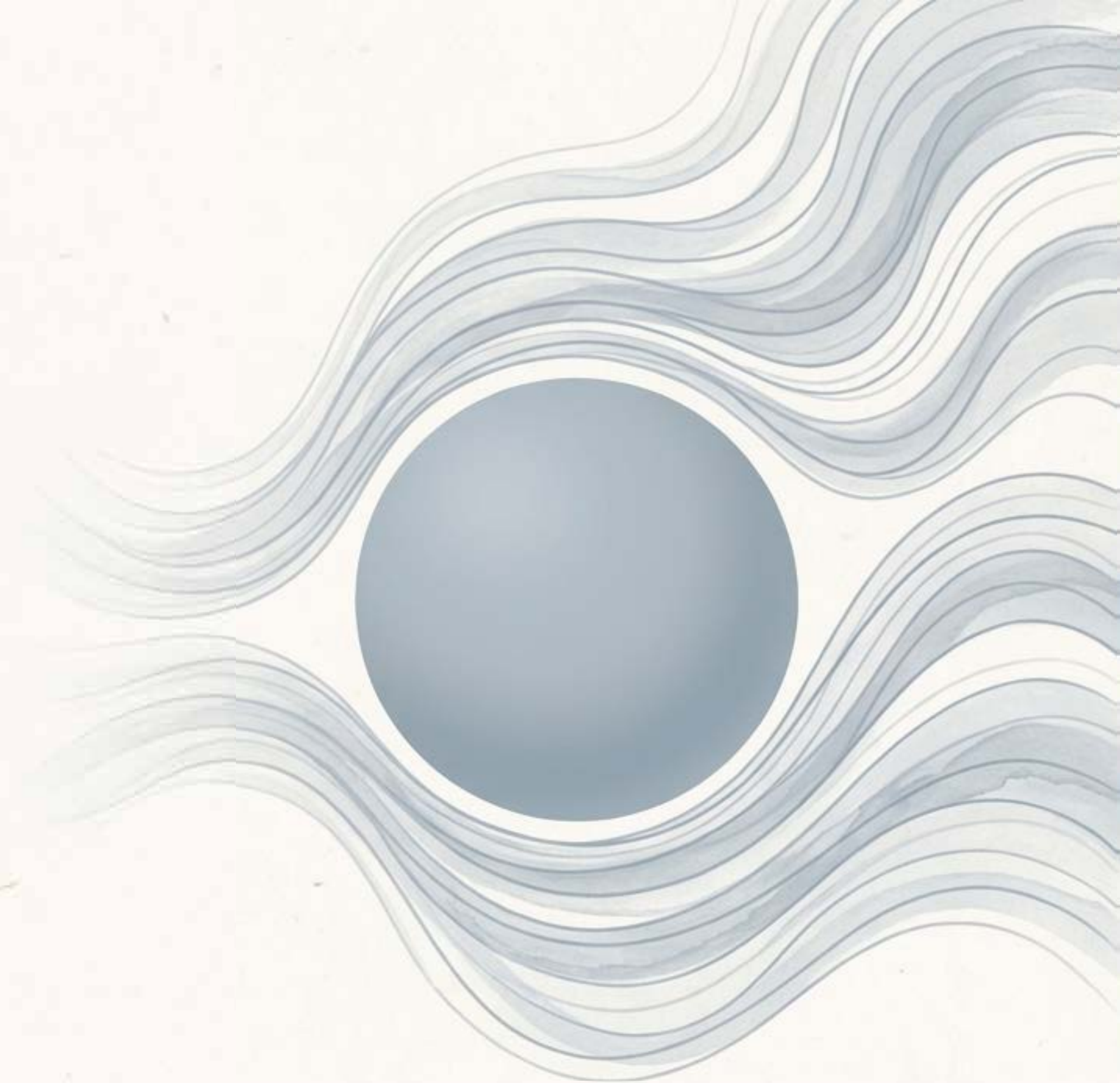
Quando la Mente Protesta

All'inizio, potresti notare che la mente continua a intromettersi. È irrequieta perché non riceve il suo “cibo” (la tua attenzione).

La mente potrebbe iniziare a piangere, ma questo è un bambino che, quando piange, non devi prendere in braccio. Lascialo piangere.

Rimani nella tua neutralità.

**La pancia della mente non è mai piena.
Non seguire le sue richieste.**



L'Istruzione Chiave: Non Toccare la Mente

Lo sforzo nasce solo quando la mente cattura la tua attenzione e tu cerchi di liberartene.

Se l'energia della mente non cattura la tua attenzione e non diventa personale, semplicemente si dissolve nel nulla.

Non toccare la mente e sei nella tua natura di Buddha, proprio ora.

Niente da Costruire, Niente da Diventare



In questo stato, non c'è niente da costruire, niente da sistemare, niente da cambiare e niente da diventare.

Non sei in un processo creativo né in un viaggio per arrivare da qualche parte. Stai semplicemente prestando attenzione a ciò che è qui, non creato e senza sforzo.

I Frutti della Presenza: Ciò Che Scopri, Non Ciò Che Crei

Prestando semplicemente attenzione a questo senso di essere, scoprirai una naturale spaziosità e appagamento. Qualità che emergono spontaneamente:



“Questa è la vera ricchezza dell'espressione umana della coscienza.
Tutto il resto se ne andrà, ma questo no.”

Vivere sullo Sfondo dell'Immutabile

Questa consapevolezza non richiede di fermare la vita. Puoi muoverti, preparare il tè, rispondere al telefono e inviare email.

Il Cambiamento: Tutte le attività ora accadono “contro questo sfondo di consapevolezza immutabile.”

Un campo di totale neutralità. Immutabile, non creato, imperituro, immutabile.



Ciò Che è Sempre Stato Qui Non Può Andarsene

Non stavi creando nulla.
Non stavi immaginando nulla.
Stavi solo prestando attenzione
a ciò che è sempre stato qui.

“Ciò Che è, è Sempre Stato.
Per questo, non può andarsene.
Dove potrebbe andare?