

Eckhart Tolle

CHI SEI VERAMENTE



*Capitolo 5 di
“Parole dalla Quietè”*

CAPITOLO 5



CHI SEI VERAMENTE

L' Adesso è inscindibile da chi sei al livello più profondo.



Ci sono molte cose importanti nella tua vita, ma solo una conta in modo assoluto.

Conta se hai successo o se fallisci agli occhi del mondo. Conta se sei in salute oppure no, se sei istruito oppure no. Conta se sei ricco o povero: fa di certo differenza nella tua vita. È vero, tutte queste cose contano, relativamente parlando, ma non in modo assoluto.

C'è una cosa che conta più di tutte ed è trovare l'essenza di chi sei al di là di quella entità effimera, di quel fugace senso d'identità personalizzato.

Trovi la pace non riorganizzando le circostanze della tua vita, ma capendo chi sei al livello più profondo.



La reincarnazione non ti aiuta se nella prossima vita continuerai a non sapere chi sei.



Tutta l'infelicità sul Pianeta è dovuta al senso personalizzato di "me" e "noi". Ciò nasconde l'essenza di chi sei. Quando sei inconsapevole di questa essenza interiore, alla fine crei sempre infelicità. È la pura verità. Quando non sai chi sei, crei un io mentale come surrogato del tuo essere meraviglioso e divino e ti aggrappi a quell'identità bisognosa e piena di paure.

Allora, proteggere e rafforzare quel falso senso d'identità diventa la tua forza motrice principale.



Molte espressioni in uso oggi, e a volte la stessa struttura della lingua, sono prova del fatto che le persone non sanno chi sono veramente. Dici: "Ha perso la vita" oppure parli della "mia vita", come se la vita fosse qualcosa che possiamo possedere e che possiamo perdere. La verità è: tu non *hai* una vita, tu *sei* vita. L'Unica Vita, l'unica coscienza che pervade l'intero universo e prende temporaneamente forma per fare esperienza

di se stessa come pietra o filo d'erba, animale, persona, stella o galassia.

Riesci a sentire nel profondo dentro di te che sai già tutto questo? Riesci a sentire che sei già Questo?

Per la maggior parte delle cose nella vita hai bisogno di tempo: per imparare una nuova abilità, per costruire una casa, per diventare esperto di qualcosa, per preparare una tazza di tè... Ma il tempo è inutile per la cosa fondamentale nella vita, per l'unica cosa che conta davvero: la realizzazione di sé, che significa conoscere chi sei oltre l'identità di facciata, al di là del tuo nome, della tua forma fisica, del tuo passato, della tua storia.

Non puoi trovare te stesso nel passato o nel futuro. L'unico posto dove puoi trovare te stesso è nell'Adesso.

I cercatori spirituali cercano la realizzazione di sé o l'illuminazione nel futuro. Essere un cercatore implica il bisogno di futuro. Se questo è ciò che credi, esso diventa la tua verità: *avrà* bisogno di tempo finché non capirai che non ti serve il tempo per essere chi sei.



Quando guardi un albero, ne sei consapevole.
Quando hai un pensiero o un sentimento, ne sei

consapevole. Quando vivi un'esperienza piacevole o dolorosa, ne sei consapevole.

Sembrano frasi vere e scontate, eppure se le osservi molto attentamente, scoprirai che in un modo sottile la loro struttura contiene un'illusione di fondo, un'illusione inevitabile quando si usa il linguaggio. Pensiero e linguaggio creano una dualità apparente e un individuo separato quando non è così. La verità è: tu non sei una persona che è consapevole dell'albero, del pensiero, del sentimento o dell'esperienza. Tu sei la consapevolezza o coscienza in cui e tramite cui quelle cose si manifestano.

Mentre vivi la tua vita, riesci a essere consapevole di te stesso in quanto consapevolezza entro cui si svolge l'intero contenuto della tua esistenza?



Dici: "Voglio conoscere me stesso." Tu *sei* il soggetto. Tu *sei* la Conoscenza. Tu *sei* la coscienza attraverso cui tutto è noto e che non può *conoscere* se stessa; è se stessa.

Non c'è altro da sapere oltre a questo, eppure tutta la conoscenza deriva da qui. L'"io" non può farsi oggetto di conoscenza, di coscienza.

Perciò tu non puoi diventare un oggetto per te stesso. Questa è la vera ragione per cui è sorta

l'illusione dell'identità egoica: perché a livello mentale ti sei trasformato in un oggetto. "Questo sono io" dici. E poi inizi ad avere un rapporto con te stesso e racconti agli altri e a te stesso la tua storia.



Conoscendo te stesso in quanto consapevolezza in cui avviene l'esistenza fenomenica, ti liberi della dipendenza dai fatti e dalla ricerca di te stesso nelle situazioni, nei luoghi e nelle condizioni. In altre parole, ciò che accade e ciò che non accade non sono più così importanti. Le cose perdono la loro pesantezza, la loro rigidità. Una certa spensieratezza fa il suo ingresso nella tua vita. Riconosci questo mondo come una danza cosmica, la danza della forma, niente di più, niente di meno.



Quando sai chi sei veramente, c'è un durevole senso di viva pace. Puoi chiamarlo gioia, perché così è la gioia: pace vibrante e viva. È la gioia di conoscere se stessi come la vera essenza vitale prima che la vita prenda forma.

Questa è la gioia di Essere, di essere chi sei veramente.



Proprio come l'acqua può presentarsi allo stato solido, liquido o gassoso, la coscienza può essere considerata "congelata" sotto forma di materia fisica, "liquida" come mente e pensiero o senza forma come pura coscienza.

La pura coscienza è Vita prima che si manifesti, e quella Vita osserva il mondo della forma attraverso i "tuoi" occhi, perché la coscienza è chi sei. Quando sai di essere Questo, allora riconosci te stesso in ogni cosa. È uno stato di assoluta chiarezza percettiva. Non sei più un'entità con un pesante passato che diventa uno schermo di concetti attraverso il quale viene interpretata ogni esperienza.

Quando percepisci le cose senza interpretarle, puoi sentire ciò che viene percepito. Il massimo che possiamo esprimere a parole è che c'è un campo di attenta quiete nel quale avviene la percezione.

Attraverso di "te", la coscienza senza forma è diventata consapevole di se stessa.



Le vite della maggior parte della gente sono guidate dal desiderio e dalla paura.

Il desiderio è il bisogno di *aggiungere* qualcosa a te stesso per *essere* te stesso più pienamente. Tutte le paure dipendono dall'unica paura di *perdere* qualcosa e quindi di ridursi ed *essere* meno.

Questi due movimenti oscurano il fatto che l'Essere non può essere né dato né tolto. L'Essere nella sua totalità è già dentro di te, Adesso.