

# Centrarsi nell'Essere

Chi sei tu? Ma tu chi sei? Te se lo sei mai veramente chiesto chi realmente sei?  
Realmente o veramente?

*Pangos, Andrea – Eternamente Qua*

Chi sono veramente io? Chi immagina di pensare? Chi ascolta?  
Chi è colui che sente? Chi prova – che cosa? E com'è che tutto questo funziona?

*Pangos, Andrea – Il Cavaliere delle Energie*

Chi sono?

Se posso osservare il corpo, non sono il corpo;  
se posso osservare l'operato dei sensi, non sono i sensi,  
se posso osservare i pensieri, non sono i pensieri;  
se posso osservare i desideri, non sono i desideri;  
se posso osservare la volontà, non sono la volontà;  
se posso osservare l'agire, non sono l'agire;

Chi sono quindi?

Sono ciò che non so, sono ciò che la ragione non può afferrare.  
Sono ciò che non si può sapere, né dire.  
Sono aldilà delle parole, intangibile, intatto, assoluto, pura coscienza.

*NowHere*

Prima della mente: sono.

“Io sono” non è un pensiero nella mente:  
è la mente che accade a me, non io alla mente.  
E poiché tempo e spazio sono in essa, io sono al di là, onnipresente e eterno.

*MAHARAJ, NISARGADATTA*

Prova a essere, unicamente essere.

Concediti giornalmente abbastanza tempo per sederti nella calma e provare,  
solo provare a oltrepassare la personalità e le sue ossessioni.

*MAHARAJ, NISARGADATTA*

Prendi l'abitudine di chiedere a te stesso:

*che cosa sta avvenendo dentro di me in questo istante?*

Tale interrogativo ti indirizzerà verso la strada giusta.

Ma non analizzare, soltanto osserva, focalizza la tua attenzione verso l'interno.

Percepisci l'energia dell'emozione.

Se non è presente alcuna emozione, puoi portare la tua attenzione più in profondità nel  
campo energetico del corpo.

È la porta d'accesso all'Essere. La chiave sta nell'essere in uno stato di connessione  
permanente con il tuo corpo interiore: percepirlo in ogni momento.

Questo approfondirà e trasformerà rapidamente la tua vita.

*TOLLE, ECKHART – Il potere di Adesso*

Un modo assai efficace per diventare consapevole dell'Essere è semplicemente distogliere l'attenzione dal pensiero e indirizzarla verso il corpo, dove l'Essere può essere sentito in primo luogo come campo energetico invisibile che dà vita a ciò che tu percepisci come corpo fisico.

“Abitare il corpo” significa sentire il corpo da dentro, sentire la vita dentro il corpo e in tal modo arrivare a sapere che tu sei al di là della forma esteriore.

Al di sotto della tua forma esteriore, sei connesso con qualcosa di così vasto, così incommensurabile e sacro, che non può essere concepito o descritto.

*TOLLE, ECKHART – Il potere di Adesso*

Quando ti concentri interiormente e percepisci il corpo interiore, diventi subito quieto e presente mentre ritiri la consapevolezza dalla mente. Se in tale situazione è necessaria una risposta, arriverà da questo livello più profondo. Così come il sole è infinitamente più luminoso della fiamma di una candela, vi è infinitamente più intelligenza nell'Essere che nella tua mente.

Fintanto che sei in contatto consapevole con il tuo corpo interiore, sei come un albero con radici ben salde nella terra, o un edificio con fondamenta solide e profonde.

Quest'ultima analogia viene usata da Gesù nella parabola generalmente fraintesa dei due uomini che costruiscono una casa.

Un uomo la costruisce sulla sabbia, senza fondamenta, e quando arrivano le tempeste e le inondazioni la casa viene spazzata via. L'altro uomo scava in profondità fino a raggiungere la roccia, quindi si costruisce la casa, che non viene spazzata via dall'inondazione.

*TOLLE, ECKHART – Il potere di Adesso*

Sei tagliato fuori dall'Essere fintanto che la tua mente assorbe tutta la tua attenzione. Quando ciò avviene (e avviene continuamente per la maggior parte di voi) non sei nel tuo corpo.

La mente assorbe tutta la tua consapevolezza e la trasforma in sostanza mentale. Non riesci a smettere di pensare.

Il pensiero compulsivo è diventato una malattia collettiva.

Allora l'intero tuo senso di chi sei è tratto dall'attività della mente.

La tua identità, non essendo più radicata nell'Essere, diventa un costrutto mentale vulnerabile e sempre bisognoso, che crea la paura come emozione fondamentale dominante.

Allora viene a mancare nella tua vita l'unica cosa che importa veramente: la consapevolezza del tuo Sé più profondo, della tua realtà invisibile e indistruttibile.

*TOLLE, ECKHART – Il potere di Adesso*

Arrestando il dialogo interiore, sfondi la barriera che ti separa da te stesso.

*CASTANEDA, CARLOS*

Non importa *dove sei*. Importa *come sei* ovunque tu sia.

*RAMTHA – Pensieri elevati*

Ciò che sei è sempre un insegnamento più vitale  
e un agente di trasformazione del mondo più potente di ciò che dici,  
e più essenziale anche di ciò che fai.

*TOLLE, ECKHART – Il potere di Adesso*

Non c'è voce che ti insegnerà in modo più grandioso della tua.  
Tu sei il tuo salvatore. Sei il tuo maestro. Sei il tuo insegnante.  
Perché ciò che sei è la Fonte illimitata e inesplicabile che apre la mente.

*RAMTHA – Pensieri elevati*

Solo cosa ha importanza assoluta su tutte le altre: trovare l'essenza di chi sei tu,  
al di là dell'entità breve e temporanea, di quel senso del Sé personalizzato  
di breve durata.

È possibile trovare la pace non risistemando le circostanze della tua vita,  
ma comprendendo chi sei tu al livello più profondo.

*TOLLE, ECKHART – Parole dalla Quietè*

Quando sai chi sei veramente, vi è un senso costante e vivo di pace.  
Puoi chiamarlo gioia perché questo è ciò che è la gioia: viva pace vibrante.  
È la gioia di conoscere te stesso come vera essenza della vita  
prima che la vita prendesse forma.  
Questa è la gioia dell'Essere che tu sei veramente.

*TOLLE, ECKHART – Parole dalla Quietè*

Tu sei per te stesso il più grande dei misteri e il principio di tutte le soluzioni.

*Pangos, Andrea – Il Cavaliere delle Energie*

Quando entri più profondamente in contatto con te stesso,  
attingi a una fonte prima sconosciuta,  
si attivano sensi prima addormentati che sono in grado di condurti e di sostenerti  
nel tuo percorso di autorealizzazione.

*DANON, MARCELLA – Il direttore d'orchestra*

La cosa meravigliosa è che non è possibile perdere mai veramente se stessi.  
Solo temporaneamente. Se vuoi trovare te stesso, ci sei ancora!

*BUSCAGLIA, FELICE LEONARDO, detto LEO*

Non puoi trovare te stesso nel passato o nel futuro.  
Il solo luogo dove puoi trovare te stesso è nell'Adesso.

*TOLLE, ECKHART – Parole dalla Quietè*

**Stamani mi sono disteso in un'urna d'acqua e come una reliquia ho riposato.**

*UNGARETTI, GIUSEPPE*

M'illumino d'immenso.

*UNGARETTI, GIUSEPPE*

Andare dentro di sé è andare verso Dio.

Andare dentro di sé è tutto il segreto della trasformazione alchemica dell'essere.

Piuttosto che correre via, corri dentro di te.

Vai dentro per dare un'occhiata più da vicino.

Siamo esseri divini, ma il problema è che ce lo scordiamo costantemente.

*Douady, Domenico*

Essere è un ponte perenne tra finito e infinito,

e vivere non è un andare, ma un riandare

e morire non è trapassare, ma oltrepassare.

*Ostuni, Lorenzo*

È importante comprendere che il senso più profondo dell'essere è il lasciare,  
il quale è fondamentalmente diverso dal fare.

*HEIDEGGER, MARTIN*

Gesù ha detto:

«Quando voi realizzerete questo in Voi, questo che voi avete si salverà.

Ma se vi capita di non averlo in voi, questo che voi non avete vi ucciderà».

*Vangelo di Tommaso – Il quinto vangelo – traduzione di Mario Pincherle*

Gesù, una sera, ci disse:

«Voi possedete una grande facoltà; ma non la conoscete».

– «E qual è questa facoltà, Maestro?»

– «È come la coda della lucertola. Vi potrete sempre rigenerare da soli.»

– «E con quale materiale potremo rigenerarci, quando verrà la fine?»

– «Con quello che è già in voi.

Infatti, ciò che è in voi vi salverà, ma ciò che non è in voi vi farà perire».

*Vangelo di Tommaso – Il quinto vangelo – traduzione di Mario Pincherle*

C'è una unica vita eterna e onnipresente  
al di là delle innumerevoli forme di vita che sono soggette a nascita e morte.  
Molte persone usano la parole Dio per descriverla; io spesso la chiamo Essere.

La parola Essere non spiega niente, ma d'altronde nemmeno la parola Dio.

Essere, però, ha il vantaggio di essere un concetto aperto.

Non riduce l'invisibile infinito a un'entità finita.

È impossibile formarsene un'immagine mentale.

Nessuno può rivendicare un possesso esclusivo dell'Essere.

È la tua essenza ultima

e ti è immediatamente accessibile in quanto sensazione della tua presenza,

la comprensione di *io sono* che è precedente a *io sono questo* o *io sono quello*.

Per questo vi è soltanto un piccolo passo dalla parola Essere all'esperienza dell'Essere.

Il più grande ostacolo all'esperienza di tale realtà è l'identificazione con la propria mente, che rende compulsivo il pensiero.

Non essere capaci di smettere di pensare è un'afflizione terribile, ma non ce ne rendiamo conto perché quasi tutti ne soffrono, per cui è considerato normale.

Questo rumore mentale incessante ti impedisce di trovare quel regno di quiete interiore che è inseparabile dall'Essere. Crea inoltre un falso Sé generato dalla mente che getta un'ombra di paura e di sofferenza.

Puoi conoscere l'Essere solo quando la mente è tranquilla.

Quando sei presente,

quando la tua attenzione è pienamente e intensamente nell'adesso,

l'Essere può essere sentito, ma non può mai essere compreso mentalmente.

Riacquistare la consapevolezza dell'Essere

e dimorare in quello stato di "realizzazione intuitiva" è l'illuminazione.

*TOLLE, ECKHART – Come mettere in pratica Il potere di Adesso*

L'Essere non può diventare oggetto di conoscenza.

Nell'Essere, soggetto e oggetto si fondono formando un tutt'uno.

*TOLLE, ECKHART – Il potere di Adesso*

*Al fine di vivere l'Essere, la mente cosciente deve prima prendere conoscenza di Esso. Nella meditazione, quando la mente trascende il livello più sottile del pensiero, essa giunge allo stato dell'Essere.*

*Questo è lo stato di non esperienza perché l'intero campo della relatività è trasceso. Esso è semplicemente lo stato di trascendenza, di esistenza: pura coscienza, assenza oggettiva e soggettiva.*

*Da questa condizione di puro essere la mente ritorna a sperimentare il pensiero nel mondo relativo. Continuando costantemente ad addentrarsi nel dominio del Trascendente, e a ritornare nel campo dell'esistenza relativa la familiarità con la natura essenziale dell'Essere si approfondisce e la mente diventa gradatamente più consapevole della propria natura essenziale.*

MAHARISHI MAHESH YOGI – *La scienza dell'Essere e l'arte di vivere*

*Il ricordo di sé è il mozzo della ruota, tutte le altre idee sono dei raggi.* GURDJIEFF

*Il ricordo di sé non procede per inerzia;  
è necessario fare degli sforzi, momento dopo momento.* GURDJIEFF

*Più si ricorda se stessi, più si è in grado di farlo  
perché il ricordo di sé è un processo cumulativo.* GURDJIEFF

*Dimenticarsi di sé è la vera oscurità. E in quello stato succede di tutto: sei come un ubriaco, ti dimentichi chi sei, dove vai e perché; sei privo completamente di senso di orientamento. Dimenticarsi di sé è la malattia; perciò ricordarsi di sé è l'antidoto. Non sai quanto sia profondo l'oblio di te stesso. Non sei capace di ricordarti di te per un minuto di seguito, senza che nessun pensiero disturbi la tua consapevolezza. Questa è la vera oscurità. Se ti ricordi di te, diventi luce.*

*Se ti dimentichi di te, diventi oscurità. E nell'oscurità arrivano ladri di ogni sorta, incontri ogni sorta di briganti, accadono ogni sorta di incidenti.*

*Ricordarsi di sé è la chiave.*

*Ricordandoti ti centri; la tua mente vagabonda ricade nel proprio centro.*

*Altrimenti stai sempre andando da qualche parte: la mente genera continuamente nuovi desideri, e tu la insegui in diverse direzioni simultaneamente. Perciò sei frantumato, perciò non sei uno, e la tua fiamma interna ondeggia, è come una foglia trascinata dal vento.*

*Quando la tua fiamma interna diviene stabile, avviene in te una mutazione.*

*Ti trasformi, nasce un nuovo essere; e quell'essere è della natura della luce.*

*Per ora sei della natura dell'oscurità, sei un'assenza di qualcosa che è ancora solo possibile. Tu non ci sei ancora, non sei ancora nato. La tua vera nascita è ancora a venire; avverrà quando trasformerai la tua natura interna dall'oblio al ricordo di te stesso.*

OSHO – liberamente tratto da TANTRA