
• An Eckhart Tolle Edition •

Steve Taylor

Il centro della quiete

Riflessioni e meditazioni
per il risveglio spirituale

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *The Calm Center*
Traduzione dall'inglese di Daniel Panizza
Copyright © 2015 by Steve Taylor
All rights reserved.

First published in the United States by New World Library
Copyright © 2015 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da: Grafica Veneta S.p.A.

Non io, non io, ma il vento che soffia attraverso di me...

*Oh, per lo stupore che spumeggia nella mia anima
sarei una buona sorgente, una buona fonte,
non offuscherei sussurro, non guasterei espressione.*

D.H. LAWRENCE,
Canto di un uomo che è giunto a buon fine

Introduzione

Il vostro livello di religiosità dipende dalla natura e dalla forza delle vostre credenze, e da quanto vi identificate con esse. Il vostro livello di spiritualità dipende dal grado in cui siete presenti nella vostra vita di tutti i giorni, e cioè dal vostro stato di coscienza.

L'essenza della spiritualità è quindi la «presenza», uno stato di coscienza che trascende il pensiero. C'è uno spazio dietro ai vostri pensieri e alle vostre emozioni, e anche uno spazio tra ognuno di essi; quando acquistate consapevolezza di tale spazio, siete presenti, e comprendete che la vostra storia personale, fatta di pensiero, non è la vostra vera identità e non costituisce l'essenza di ciò che siete. Cos'è quello spazio, quell'ampiezza interna? È silenzio, è il centro della quiete. È pura coscienza, l'IO SONO trascendente che diventa consapevole di se stesso. Il

Buddha lo chiamò *sunyata*, vuoto. È il «regno dei cieli» a cui alludeva Gesù, e che è dentro di voi, qui e ora.

La presenza si manifesta in molti modi diversi: pace interiore, empatia, un flusso di benevolenza nei confronti degli esseri umani, creatività, una più intensa sensazione di essere vivi, libertà dal pensiero disfunzionale e compulsivo, una profonda riconoscenza per il momento presente. Tutte queste trasformazioni migliorano considerevolmente la qualità della vostra vita.

La presenza può anche potenziare e ispirare le parole, scritte e parlate. Tutti i veri insegnamenti spirituali usano le parole come indicatori per puntare alla dimensione trascendente della coscienza. Misteriosamente, le parole che sgorgano dalla presenza sono intrise di un potere che va oltre il loro valore informativo e che può risvegliare o rendere più profonda la presenza di chi le legge o le ascolta. Tutti i veri libri spirituali hanno questo potere. Potete, e sicuramente vorrete, ritornarci, rileggerli molte volte, perché mentre leggete si verifica, dentro di voi, una vera e propria trasformazione della coscienza: il vostro ingresso nello stato di presenza.

Il centro della quiete è uno di quei rari libri. Appartiene al genere della poesia, riconosciuto fin dai tempi antichi come mezzo appropriato per l'espres-

sione e la trasmissione di verità spirituali. Molte antiche scritture possono essere considerate poesia, o un qualcosa che sta al confine tra la poesia e la prosa. Le Upanishad, la Bhagavad Gita, il Dhammapada e il Tao Te Ching hanno natura poetica. In questi testi il significato, le immagini, il suono e il ritmo interagiscono per creare un tutto armonioso il cui potere trasformativo si attiva nella coscienza del lettore o dell'ascoltatore. Ci sono poi i grandi poeti mistici del sufismo, come Hafiz, Rumi, Kabir e Attar; i poeti buddisti Basho e Milarepa. Anche la tradizione cristiana vanta importanti poeti mistici, come San Giovanni della Croce, Angelus Silesius e Meister Eckhart; i loro scritti, per l'utilizzo magistrale di immagini e metafore, potrebbero essere definiti prosa poetica. Guardando a tempi più recenti, la dimensione spirituale è presente nell'opera di Wordsworth, Whitman, Rilke e molti altri.

Il centro della quiete di Steve Taylor è un'incarnazione contemporanea della stessa antica tradizione di trattazione spirituale poetica. Il tema ultimo di quasi tutte queste poesie è lo stato di coscienza del lettore. Se vi aprite al loro potere trasformativo, e leggete lentamente e attentamente, vi accorgete che ognuna di esse lavorerà magicamente dentro di voi causando un sottile ma distinto cambiamento nel vostro stato di coscienza. Sarete liberati dal ru-

more mentale del pensiero compulsivo ed innalzati in quella vigile quiete interiore che è la presenza. La vostra dimensione spirituale si risveglierà. E se vi piacerà leggerle più volte, l'effetto cumulativo potrà potenzialmente cambiarvi la vita.

Vi consiglio di tenere una copia del libro sul comodino e un'altra al vostro posto di lavoro, perché vi dia sostegno spirituale durante le vostre pause, anche se brevi. La lettura di ogni passo può diventare una piccola meditazione, e spesso non avrete bisogno che di leggerne solo uno. Ho letto ad alta voce alcune delle poesie di Steve Taylor ai partecipanti di diversi ritiri spirituali: sono state sempre accolte con entusiasmo. Vi raccomanderei anche di leggere ad alta voce, di tanto in tanto, alcuni brani insieme al vostro compagno o compagna, a vostro marito o vostra moglie, assieme ai membri della vostra famiglia o a gruppi di amici. Ne otterrete, assieme a chi vi ascolterà, un grande beneficio, così come ne beneficerà la qualità della vostra relazione. Assicuratevi, tuttavia, che l'altra persona sia aperta e ricettiva, in modo da non offrire queste perle a persone troppo poco cosce per poterle apprezzare.

Permettetemi di dare inizio al piacere della vostra lettura spirituale con questo piccolo estratto da una poesia:

*Vorrei potervi mostrare
quando siete soli nell'oscurità,
la sorprendente luce
del vostro essere!**

Questa gemma non è certamente fuori posto tra le pagine del libro che vi accingete a leggere. Fu scritta, tuttavia, più di seicento anni fa dal grande poeta sufi Hafiz, persiano, a cui era stato dato l'epiteto di «Lingua dell'Invisibile»; le parole che scaturiscono dalla presenza sono senza tempo.

ECKHART TOLLE,
autore de *Il potere di adesso* e *Un nuovo mondo*

* Hafiz, «My Brilliant Image», *I Heard God Laughing: Poems of Hope and Joy*, trad. Daniel Ladinsky (New York: Penguin, 2006), 7.

*Il centro
della quiete*

L'unico luogo

Quando il futuro è carico di terrore
e il passato colmo di risentimento
dove puoi rifugiarti se non nel presente?

Quando i pensieri tormentosi turbinano
premono sulle barriere della tua salute mentale
il presente è il centro della quiete dove puoi riposare.

E lentamente, mentre riposi,
i fastidiosi pensieri e le paure si dissolvono
come ombre sotto il sole di mezzogiorno
finché non avrai più bisogno di alcun rifugio.

Il presente è l'unico luogo
dove non c'è dolore creato dal pensiero.

Il presente è l'unico luogo.

La sfida

Come saprai quanto sei forte
se la tua forza non viene messa alla prova?

Come saprai quanto sei profondo
se il tumulto non irrompe in superficie
costringendoti ad immergerti?

Come conoscerai ciò che dorme dentro di te
se il tuo essere non oserà svegliarti?

Poi guarderai dentro di te per raccogliere le tue risorse
le riserve inutilizzate di forza e le abilità,
e sorgerai come il sole, meravigliato dal tuo splendore
più forte di quanto tu avessi immaginato
più profondo di quanto avessi mai sognato.

Divina insoddisfazione
(L'apertura)

Quando senti che c'è qualcosa di più
quando la vita che un tempo ti appagava a quanto pare
non ti basta più
e la sicurezza ti sembra asfissiante e i piaceri perdono il
loro gusto,
quando i sogni di successo non riescono più a
motivarti
e le distrazioni cessano di distrarti,
quando ciò che ti è familiare ti sembra opprimente,
come un cappotto troppo vecchio e stretto,
e il ripetersi del solito tran tran
ti fa sentire sempre più stanco e stantio

Quando ti ritrovi a soffrire per via
d'una tristezza senza causa apparente
d'una smania sottile che non riesci a soddisfare
quando strane energie pulsano dentro di te
come i sussulti di un terremoto nel profondo
dell'animo
e puoi sentire il suolo scuotersi
e temi di perdere l'equilibrio
e ti chiedi «Che c'è di sbagliato in me?
Perché non riesco più ad essere felice?».

Indice

<i>Introduzione</i>	»	9
IL CENTRO DELLA QUIETE	»	15
L'unico luogo	»	17
La sfida	»	18
Divina insoddisfazione (L'apertura)	»	19
La sfida	»	18
Divina insoddisfazione (L'apertura).....	»	19
Diventa il cielo	»	21
La voce nella tua testa.....	»	22
Il nucleo	»	24
I segreti	»	27
La storia	»	28
L'alchimia dell'attenzione	»	30
Il maestro spirituale.....	»	32

Lo shock.....	» 34
La luce (da lampade diverse).....	» 36
La maschera	» 37
Quando i problemi ti aspettano al varco.....	» 39
La lotta.....	» 40
L'ansia di fare.....	» 42
La caduta.....	» 44
Il mare.....	» 45
Spazio.....	» 46
Il sorriso	» 48
Non c'è bisogno	» 49
Un attimo senza pensiero	» 51
Non devi pensare.....	» 53
Tempo di smettere di lottare.....	» 55
Quando ti perdi	» 57
La notte è viva.....	» 59
La natura selvaggia	» 60
Il bagliore maturo.....	» 62
La forza.....	» 63
L'anima primordiale	» 64
La stessa sostanza.....	» 67
La morte, straniera misteriosa.....	» 68
Il grande dittatore.....	» 70
Il gentile dondolio della morte (per Ian Smith).....	» 72
Liberazione.....	» 74
Gli alberi	» 75

Sono eternamente grato.....	» 76
Sono uno degli uomini liberi (per i miei antenati).....	» 78
Il gioco.....	» 81
Sai essere felice con niente?.....	» 83
Esci da te stesso.....	» 85
Il mondo rinasce.....	» 86
L'inizio dell'universo.....	» 87
Gli alberi (2).....	» 89
Il disagio.....	» 91
Il significato.....	» 93
La stranezza.....	» 95
La forza.....	» 98
Il paradosso perfetto.....	» 99
La fine del successo.....	» 100
La fine del desiderio.....	» 102
Assapora il mondo, assapora la vita.....	» 104
Il progetto.....	» 106
Il ritorno.....	» 108
L'essenza.....	» 109
 <i>Ringraziamenti</i>	 » 107
<i>L'autore</i>	» 109

978-88-344-2717-0

L'INSEGNAMENTO DI ECKHART TOLLE

di Marina Borruso

*Volume cartonato con plancia
di formato 14 x 14*

Questo libretto curato da Marina Borruso riassume in maniera semplice il messaggio di Eckhart Tolle; l'opuscolo, inoltre, rappresenta un invito ad approfondire gli insegnamenti del Maestro attraverso la lettura delle sue opere.

Infine, questo elegante volumetto può costituire un meraviglioso accompagnamento nella vita quotidiana e una valida alternativa per coloro che già utilizzano il libro *Il potere di Adesso* e ricevono un'illuminante risposta ogni volta che ne aprono una pagina a caso.

Pagg. 128 - € 15,00

978-88-344-2827-6

IL SENSO VERO DELLA TUA VITA di Eckhart Tolle

*Volume a colori cartonato con plancia
di formato 14 x 14 cm
con DVD allegato*

Eckhart Tolle propone un programma concepito per aiutare le persone smarrite e disilluse a ritrovare una ragione di vita. Il progetto, basato soprattutto sul principio secondo cui occorre cercare l'appagamento e la quiete qui e ora, rivela la natura della «realtà basata sul pensiero» e spiega come raggiungere la felicità attraverso la coscienza universale.

Il DVD contiene il discorso di Eckhart Tolle sottotitolato in italiano. Il piccolo libro illustrato presenta la traduzione integrale del testo del DVD e una piccola antologia di citazioni.

Pagg. 64 - € 18,50

978-88-344-2412-4

**LA CABALA - CARTE
PER LA MEDITAZIONE**
di Deepak Chopra e M. Zapolin
con A.R. Yablon

*Volume in cofanetto di formato 13 x 20
con 22 carte a colori*

Questo cofanetto, composto da 22 bellissime carte e da un manualetto esplicativo, permette a chiunque di avvicinarsi in modo semplice e immediato alla Cabala, ottenendo una guida essenziale per la vita. Ogni carta, legata a una lettera dell'alfabeto ebraico, illustra a titolo esemplificativo una storia specifica o un personaggio della Bibbia trasmettendoci una lezione di vita.

Pagg. 128 - € 19,50