

---

• An Eckhart Tolle Edition •

---

STEVE TAYLOR

La psicologia del  
risveglio spirituale

# Il salto

*Traduzione di Sara Di Girolamo*

*Prefazione di Eckhart Tolle*

COLLANA ANTIDOTO



## Prefazione

Tu sei un essere umano. Queste due parole non solo descrivono ciò che sei in quanto membro di una data specie ma, se esaminate più attentamente, indicano anche la duplice natura della tua identità. *Umano* è chi sei sul piano della forma, vale a dire il tuo corpo e la tua mente. Quei due aspetti della tua identità di forma costituiscono il tuo sé condizionato. Quel sé è condizionato dalla genetica e dall'ambiente, come anche da altri fattori ancora ignoti alla scienza. *Essere*, d'altro canto, indica l'essenza di chi sei in quanto coscienza senza tempo, senza forma, incondizionata. *Essere* e *umano*, essenza e forma, non sono quindi separati, proprio come un'onda o un'increspatura dell'oceano non sono separate dall'oceano o dalle altre onde e increspature, anche se potrebbero sembrarlo.

L'Essere, o pura coscienza, emana dalla Fonte Universale di tutta la vita – Dio – come la luce emana dal sole. Al contrario del sole però, tale Fonte non esiste nello spaziotempo. Non si manifesta e di conseguenza non è concepibile, perciò non puoi dire nulla su di essa. Tuttavia, la tua coscienza emana dalla Fonte, perciò non potrai mai essere separato da essa, proprio come un raggio di sole non può essere separato dal sole ma vi rimane sempre connesso. L'emanazione della Fonte pervade l'intero cosmo – ovvero la nostra dimensione spaziotemporale – ed è l'intelligenza che costituisce il fondamento e guida l'evoluzione di ciò che percepiamo come universo fisico. Quindi l'universo, inclusi gli esseri umani, non è esattamente stato creato in un lontano passato ma è tuttora nel processo di creazione. È un lavoro in corso, per così dire. Devi capire questa premessa per poter apprezzare e ricavare un grande beneficio

da questo libro. Come dice Steve Taylor, l'evoluzione non è solo dietro di noi, ma anche davanti.

Inoltre, e in contrasto con il credo della nostra cultura dominante, dietro al processo evolutivo ci sono un senso e uno scopo, come l'autore spiega in questo libro. Dove stia andando, tuttavia, è al di là di ogni immaginazione. Ciò che *possiamo dire* è che la spinta evolutiva dietro al processo è la crescita della coscienza. L'universo vuole diventare più consapevole, e il principale scopo della vita di tutti gli esseri umani è quello di allinearsi allo scopo universale. Visto da una prospettiva più elevata, tutto ciò che esiste è già allineato, anche se sembra in contrasto con quello scopo, ma è allineato solo a livello inconscio. Entrare nell'allineamento consapevole con lo scopo universale è uno straordinario salto evolutivo.

Però cosa significa veramente per gli esseri umani nel loro attuale stato evolutivo "diventare più consapevoli" o "svegliarsi"? Se dovessi dirlo in parole povere, lo definirei come una "disidentificazione dal pensiero". Quando realizzi che la voce nella tua testa, il tuo pensiero compulsivo incessante, non è ciò che sei, allora hai cominciato a svegliarti. È sorta una nuova dimensione della coscienza, che potremmo definire *consapevolezza, presenza o risveglio*. Non sei finito al di sotto del pensiero: l'hai superato. Ora puoi usare il pensiero, anziché essere usato da esso. Il tuo senso del sé si sposta dall'identificazione con le tue posizioni e storielle mentali alla presenza viva dentro di te, che è la coscienza stessa. Realizzi l'*essere* dietro all'*umano*, per così dire. Qualcosa che trascende la tua personalità condizionata comincia a emergere. Realizzi che la tua identità essenziale è la coscienza incondizionata stessa e puoi verificare dentro di te la verità delle parole di Gesù: «Sei la luce del mondo».

Sebbene questo libro offra molti chiarimenti concettuali sullo stato di risveglio, nonché diversi interessantissimi resoconti di persone che hanno vissuto un cambiamento di coscienza, non puoi veramente comprendere il significato del risveglio se non risvegliandoti, il che significa superare il pensiero discorsivo e i concetti. I concetti, tuttavia, possono essere utili se usati nel modo giusto, come puntatori verso la realizzazione, anziché come spiegazioni definitive o costrutti mentali in cui hai bisogno di credere. In ogni caso, questo libro sarà di gran beneficio ai lettori che stanno già risvegliandosi o sono pronti per farlo,

magari per via di una crisi profonda, di una perdita o di un qualche tumulto psicologico che stanno vivendo. Questo libro può aiutare notevolmente quei lettori a capire cosa sta succedendo nonché a gestire la confusione o il disorientamento che spesso accompagnano gli stadi iniziali di quel cambiamento di coscienza. Altri possono scoprire di aver già avuto esperienze di risveglio, pur non essendone consapevoli, o che già da tempo hanno cominciato a vivere un risveglio graduale senza sapere cosa fosse.

Il fatto che si prospettino quasi certamente grandi sfide collettive per l'umanità – la maggior parte delle quali auto-create dallo stato di coscienza non risvegliato ed egocentrico che ancora attanaglia la maggioranza degli esseri umani – non si dovrebbe interpretare come un segnale che non avverrà un risveglio su più ampia scala. È probabile invece il contrario: la crisi che stiamo vivendo, e l'ancora più grande tumulto che ci aspetta, potrebbero fungere da catalizzatore per un cambiamento collettivo della coscienza. Come dice Steve Taylor: «Il salto evolutivo era già in atto molto prima che questi problemi divenissero così seri, ma forse è diventato – e sta diventando – più potente proprio grazie a essi».

Le sfide sono la linfa vitale di tutta l'evoluzione. Ogni forma di vita, dalle piante agli animali agli esseri umani, si evolve per rispondere alle sfide che incontra. La tua zona di comfort è il posto meno probabile in cui trovare il risveglio spirituale, sebbene l'ego possa dirti altrimenti. Se cerchi realizzazione o felicità nelle persone, nei luoghi, nelle cose o nelle circostanze, verrai continuamente deluso. Non dire al mondo: «Fammi felice!». Faresti una richiesta impossibile da soddisfare e ti condanneresti a una frustrazione perenne. Permetti invece al mondo di renderti consapevole. Potresti scoprire che ogni sfida, ogni ostacolo che la vita sembra mettere sul tuo cammino, è un'opportunità di risveglio, di diventare presente o di rafforzare lo stato di presenza. Molte sfide che affronterai, che siano individuali o collettive, saranno create dall'inconsapevolezza umana, la tua o quella altrui. Ogni apparente ostacolo alla tua felicità o realizzazione è un potenziale portale per la presenza! Devi solo modificare il modo in cui rispondi a esso e vedere cosa succede. La tua vita non è determinata da ciò che ti accade, ma da come tu rispondi a ciò che accade. Cosa più importante, non contribuire all'inconsapevolezza collettiva, che si manifesta

specialmente nei media e nella politica, con la tua reattività. Porta la luce della consapevolezza in ogni incontro, in ogni problema e in ogni post di Facebook!

La vita ti dà sempre ciò di cui hai bisogno e adesso ti ha dato questo libro da usare come guida o compagno nei momenti difficili. Contiene una gran quantità di preziosa saggezza, espressa nel linguaggio diretto, chiaro e alla mano in cui Steve Taylor è così bravo. Ho la sensazione che, per miracolo, possa addirittura raggiungere una o due persone nel mondo dei media o della politica!

Eckhart Tolle, autore dei bestseller  
*Il potere di adesso* e *Un nuovo mondo*