

## **Il ricordo di se' ( parte I )**

...In quel periodo avevo cominciato a leggere i libri di Gurdjieff e Ouspensky. Un giorno stavo dialogando con un mio amico, quando a un certo punto vidi che era addormentato. Mi parlava con veemenza dei fatti del giorno... ma non era sveglio. "Qualcosa" parlava al suo posto mentre lui dormiva. Ne provai orrore. Quello era il mio migliore amico, avevamo vissuto insieme momenti belli e brutti per anni. Ciò significava che anche io ero in quello stato.

In quell'istante decisi che avrei dedicato il resto della mia vita a cercare di svegliarmi.  
[Salvatore Brizzi](#)

Non c'è altro modo per sfuggire alla morte, all'infuori del ricordo di sé. [Robert Earl Burton](#)

Introduzione al ricordo di sé Entriamo nel vivo dei processi alchemici atti a trasmutare l'uomo in qualcosa di splendidamente superiore. Affrontiamo quindi per la prima volta anche il concetto di « risveglio » dell'essere umano.

Il segreto degli alchimisti consiste nel « ricordo di sé », la PRESENZA. Lo sforzo di restare presenti produce il « fuoco alchemico » necessario per l'Opera.

Il primo passo verso l'acquisizione della liberazione e dell'immortalità consiste in un accurato lavoro di « risveglio »; l'individuo deve cioè rendersi pienamente conto che allo stato attuale sta dormendo.

Quando ci destiamo al mattino in realtà non ci svegliamo, ma passiamo da uno stato di sogno a un altro: è il sonno verticale; un sonno, cioè, che permette la posizione verticale, il movimento, il parlare, lo studiare... purtuttavia è ancora ben lungi dall'essere un reale stato di veglia. Si tratta di una condizione di perpetuo rintronamento nella quale non si pensa, ma si è pensati, non si provano emozioni, ma si è da esse trascinati, non si gestisce il proprio corpo, ma si subisce la sua fisiologia.

Se vogliamo lavorare per evadere dalla prigione è imperativo innanzitutto che sappiamo di essere all'interno di una prigione. Il più grande ostacolo al risveglio è che l'uomo pensa di essere già cosciente e pienamente libero! Per avere la certezza di essere in uno stato di prigionia è necessario vederlo con i propri occhi e, magari, rimanerne scioccati. L'ideale sarebbe riuscire a SENTIRE EMOTIVAMENTE l'addormentamento. Questo fornisce l'energia occorrente per iniziare a lavorare su di sé.

I seguenti esercizi si basano sul « ricordo di sé ». Lo sforzo di ricordarci di noi stessi nell'arco della giornata ci permette di vedere come siamo fatti e in quale stato viviamo tutti i giorni; serve a farci comprendere che durante il giorno "dormiamo" e di conseguenza non siamo mai coscienti di noi. Viviamo dentro un'allucinazione; non

vediamo la realtà e non possediamo alcun potere occulto in grado di modificarla semplicemente perché dormiamo.

Il "ricordo di noi stessi" ci permette di evitare di lasciar scorrere nell'inconsapevolezza la nostra esistenza quotidiana, portando alla luce anche le zone più nascoste di noi. Cosa è il « ricordo di sé »? Non lo si può spiegare a parole: lo si capisce facendo gli esercizi.

Come vedremo più avanti, si tratta di essere presenti qui-e-ora almeno in corrispondenza di determinate occasioni che vengono stabilite a priori. Un uomo risvegliato è un uomo che si ricorda di sé sempre, è un uomo che è sempre presente qui-e-ora per ventiquattro ore al giorno... anche nel sonno. Il ricordo di sé è infatti un livello di coscienza superiore che si può raggiungere solo sforzandosi di ricordarsi di sé!

L'errore principale della filosofia e della psicologia moderna risiede nell'aver ignorato un quarto stato di coscienza oltre i tre già noti all'uomo ordinario. Gli stati di norma conosciuti sono: sonno verticale (quello ritenuto a torto il normale stato di veglia dell'uomo), sonno profondo, sogno.

Nessuna psicologia e nessuna filosofia sono proponibili se non si considera la possibilità nell'uomo di un quarto stato: lo stato di ricordo di sé, che è poi il reale stato di veglia.

Il ricordo di sé - è il 'terribile segreto' dell'Ars Regia che tutti gli alchimisti si sono preoccupati di tenere occulto nei loro scritti: è il « regime », l'« agente universale », il « fuoco lento » a cui la materia deve essere sottoposta per ottenere una trasformazione.

Premettiamo che l'effettivo stato di ricordo di sé è uno stato EMOTIVO SUPERIORE, non un fenomeno intellettuale. Quando nel corso della presente trattazione ci riferiremo al ricordo di sé, ci staremo in realtà riferendo ai nostri tentativi di ricordarci di noi, cioè all'unico stato attualmente possibile per il neofita: uno stato ancora principalmente mentale, in cui ci si sforza di essere presenti per ricordarsi di sé. Con l'espressione « ricordo di sé » intendiamo quindi riferirci allo sforzo di ottenere questo stato, e non allo stato stesso.

Attraverso gli sforzi ripetuti sarà però possibile attivare il 'centro emotivo superiore' ( il Cuore ) e quindi entrare nel reale ricordo di sé... e questo è il nostro scopo. Attraverso lo sforzo di ricordarci di noi tocchiamo con mano la totale assenza di Volontà che ci contraddistingue... ma non dobbiamo abatterci a causa dei pessimi risultati. Il nostro lavoro consiste nello sforzarci ogni giorno di riuscire, non nell'ottenere un risultato, il risultato non interessa minimamente i nostri scopi.

Il ricordo di sé è il fenomeno più importante della Magia, dell'Alchimia e dell'esoterismo in genere. Compreso questo, l'uomo possiede la chiave per farsi

progressivamente strada in altri stati di coscienza e acquisire nuovi poteri. Il ricordo di sé costruisce il « corpo astrale », o « corpo lunare », che permette la sopravvivenza dopo la morte, e anche il « corpo di gloria », cioè l'anima dell'individuo, che permette l'immortalità assoluta. Sono due livelli iniziatici successivi.

L'unico modo che abbiamo per capire cosa è il ricordo di sé è fare degli esercizi; esso non può essere compreso attraverso una spiegazione intellettuale come un qualunque altro concetto.

Si può conoscere la meccanicità solo cercando di contrastarla: se noi siamo nati in catene, se siamo nati in una prigione, fino a quando non proviamo a uscire e ci accorgiamo che è difficilissimo, non abbiamo alcuno strumento per capire di essere nati dentro un carcere. Fino a quando stiamo zitti e buoni dentro la nostra prigione tutto fila liscio, solo quando tentiamo di superare il muro perimetrale, e non ci riusciamo, comprendiamo che non siamo liberi e non lo siamo mai stati.

Attraverso il persistente sforzo teso al ricordo di sé si produce una trasmutazione alchemica che consente di costruire i "corpi sottili" e di trasferire in essi la nostra coscienza. Tali corpi sopravvivono alla morte del nostro corpo fisico. Stiamo quindi parlando di sopravvivenza alla morte e successivamente di « immortalità assoluta ».

Il nostro obiettivo consiste nel lavorare alla fabbricazione dei "corpi sottili", e al trasferimento della coscienza dalla mente al Cuore, dove risiede il nostro vero Sé. Ciò si ottiene grazie ai ripetuti sforzi tesi verso il ricordo di sé, il controllo dell'immaginazione negativa, la trasmutazione delle emozioni negative in emozioni superiori (le emozioni del Cuore) e il lavoro con l'energia sessuale.

Tuttavia è bene sottolineare che praticando tali metodi non ci stiamo limitando ad agire soltanto per il « corpo di gloria », poiché stiamo anche lavorando alla fissazione dei corpi "inferiori": l'« astrale » (o emotivo) e il « mentale », che nell'uomo ordinario non sono interamente sviluppati. Del « corpo mentale » si parla poco e anche io non mi soffermerò sulla costruzione di tale corpo, ma è bene si sappia che esiste questo passaggio intermedio fra il corpo astrale e il corpo dell'anima. La fissazione completa di tali corpi consente di ottenere poteri sovranormali.

### **La pratica del ricordo di sé**

**1** -- Si tratta di ricordarsi di sé più a lungo che si può durante lo svolgimento di un'azione prolungata nel tempo. Un esercizio classico è il ricordo di sé mentre -- laviamo i piatti; ma le varianti possono essere molte:

- spazziamo il pavimento,
- scendiamo le scale,
- ci laviamo i denti,
- ci facciamo la barba,
- ci depiliamo, -- mangiamo un panino,

-- facciamo la doccia,  
oppure nel tragitto fra l'automobile parcheggiata e il posto di lavoro, o fra casa nostra e la fermata dell'autobus... Ogni attività che abbia una durata non eccessiva può essere utilizzata come esercizio.

Si tratta di fermare il lavoro della mente, il "dialogo interno" della mente, tutte le volte che ci ricordiamo, e sforzarci poi di rimanere presenti più a lungo possibile prima di ricadere nell'identificazione con i pensieri e le immagini mentali. Dobbiamo concentrarci su quello che stiamo facendo rimanendo coscienti di noi, senza vagare con il pensiero. Non dobbiamo lasciare che il corpo fisico esegua il lavoro da solo meccanicamente, dobbiamo accompagnare la sua attività con la nostra presenza qui-e-ora.

Il corpo fisico sa lavare benissimo i piatti anche se intanto la mente pensa all'ultimo film che ha visto, ma lo scopo dell'esercizio è che TUTTO L'ESSERE lavi i piatti, non solo un corpo; dobbiamo rimanere pienamente coscienti di ciò che facciamo come se il corpo senza il nostro aiuto cosciente non potesse farlo.

Mentre il corpo lava i piatti la mente deve essere lì con lui, e non vagare per associazioni di pensiero come è abituata a fare. Per esempio, ricordiamoci di noi mentre ci spogliamo e ci svegliamo.

Che sia la mattina prima di andare al lavoro, la sera quando torniamo, poco prima di andare a letto nell'indossare il pigiama, quando ci troviamo nello spogliatoio della palestra o della piscina... dobbiamo restare "presenti a noi stessi" mentre ci infiliamo o ci togliamo i vestiti, cioè completamente presenti a quello che stiamo facendo, senza farci distrarre da altri pensieri o da persone che richiamano la nostra attenzione.

All'inizio può essere utile ripetersi: "Mi sto infilando i pantaloni... e sono presente... mi sto ricordando di me... non sono distratto da altro..."

Negli istanti in cui riusciamo a essere presenti sappiamo già che a breve ripiomberemo nel sonno. Ogni momento di presenza è una conquista. Mentre laviamo i piatti o ci spogliamo a tratti siamo presenti e a tratti ci identifichiamo con il contenuto della mente sognando a occhi aperti, immaginando situazioni e dialoghi assortiti... ma per ora siamo schiavi e non possiamo evitarlo, non abbiamo sufficiente Volontà per evitarlo, possiamo solo sforzarci di "tornare in noi" appena ce ne ricordiamo e prolungare questo stato di presenza finché ci è possibile.

Noteremo presto che questi esercizi sono quindi un continuo andare e venire da uno stato di presenza a uno di assenza. Una continua lotta per rimanere desti. E la lotta contro la meccanicità è ciò che ci serve per provocare la « cottura alchemica » delle sostanze che vanno a formare i nostri "corpi sottili".

Nei primi tempi sarebbe bene non mischiare i differenti esercizi: è meglio

concentrarsi per un'intera settimana su un unico esercizio e poi cambiare. Sette giorni è il periodo ideale. Dopo sette settimane si conclude un ciclo e se ne può cominciare uno successivo, mantenendo gli stessi esercizi oppure sostituendone qualcuno.

**L'attenzione divisa.** Praticando gli esercizi ci si accorge che il ricordo di sé implica il verificarsi di un particolare fenomeno detto « attenzione divisa », cioè la capacità di prestare attenzione a ciò che si sta facendo e contemporaneamente a se stessi. L'attenzione prende così due direzioni: una verso l'esterno e una verso l'interno. Nel corso della vita normale invece l'attenzione è monodirezionale, cioè la coscienza è interamente persa nell'evento esterno.

Se una persona ci sta parlando noi siamo concentrati su di lei, la nostra coscienza è interamente PERSA in lei, annullata nell'avvenimento esterno. Quando ci si sforza di rimanere presenti ci si accorge che è possibile parlare con una persona prestando attenzione a quanto dice, e contemporaneamente ricordarsi di sé, cioè essere presenti a se stessi. Si può cioè tenere una parte dell'attenzione sempre rivolta verso l'interno.

Questo sforzo fa sì che dentro di noi si strutturi il corpo dell'anima - e che la nostra coscienza divenga perciò immortale - e che il nostro centro di consapevolezza si sposti in esso. Accade che noi diveniamo progressivamente l'entità che osserva l'apparato psicofisico al lavoro, e non si identifica più interamente con esso, non si annulla più in esso. Questa entità è la coscienza extracerebrale, ciò che in oriente viene definito « il testimone », l'osservatore imparziale.

Il nostro disidentificarci dalla macchina biologica, il rimanere presenti come osservatori mentre il corpo e la mente fanno qualcosa, fa sì che creiamo nuovi "corpi sottili" da abitare e simultaneamente ci identifichiamo con essi, cioè spostiamo la nostra coscienza in essi. I due processi vanno di pari passo.

Se mentre camminiamo per strada ci proponiamo fermamente di rimanere « svegli » fino all'incrocio successivo, ma dopo qualche minuto sorprendiamo la nostra mente a fantasticare sopra gli argomenti più svariati, allora ancora una volta ci siamo 'dimenticati di noi'... ci siamo 'addormentati'.

Non abbiamo il controllo della nostra mente! Non abbiamo il controllo delle nostre emozioni! Non viviamo la vita che scegliamo noi, ma solo quella della nostra macchina biologica.

A questo punto l'assenza di libero arbitrio diviene per noi un fatto indubitabile. Non dobbiamo affidarci alle teorie di qualche filosofo per decidere se l'uomo possiede oppure no una libera Volontà. Lo possiamo sperimentare sulla nostra pelle! Ma fino a quando non vengono attuate nella pratica, queste rimangono solo parole prive di utilità! Questo sito non è un ricettacolo di teorie esoteriche, ma un costante richiamo a lavorare su di sé!

2 -- Questa seconda categoria di esercizi è molto differente dalla precedente: non si tratta infatti di ricordarsi di sé per un periodo prolungato (mentre laviamo i piatti o mentre camminiamo per strada), bensì di ricordarsi di sé in corrispondenza di azioni distribuite lungo la giornata, e che possono anche giungere all'improvviso (non possiamo infatti sapere quando squillerà il telefono o quando qualcuno ci rivolgerà la parola).

Una mattina ci alziamo e prendiamo una decisione risoluta: "Oggi, mentre sono in ufficio, voglio ricordarmi di me tutte le volte che giro la maniglia di una porta per aprirla". Questo significa che ogni volta in cui stiamo aprendo una porta dobbiamo essere presenti e pensare: "Ecco, sono presente, sono cosciente di stare aprendo questa porta".

Tornati a casa, oppure alla sera prima di andare a dormire, analizziamo la giornata e verifichiamo quante volte siamo riusciti a ricordarci di noi aprendo una porta. Se aprendo una porta non ci siamo mai fermati a pensare: "Ecco, ora ci sono, sono presente, sto aprendo la porta", allora non ci siamo mai ricordati di noi.

Abbiamo aperto le porte nell'inconsapevolezza più totale, cioè nello stesso stato di sonno in cui abbiamo compiuto tutte le altre azioni nel corso della giornata. Aprire le porte con consapevolezza rappresenta un esercizio efficace perché ci si costringe a restare presenti in un momento in cui è difficile esserlo, in quanto stiamo passando da un ambiente a un altro.

Questo è solo un esempio e le varianti adottabili sono molteplici. Possiamo fare sforzi per ricordarci di noi tutte le volte che:

- apriamo la portiera di un'auto per salire o scendere,
  - saliamo o scendiamo da un autobus,
  - ci alziamo da una sedia o ci sediamo,
  - squilla un telefono (sia nostro che di altri),
  - portiamo il bicchiere alla bocca per bere qualcosa,
  - azioniamo la freccia alla guida dell'auto,
- ...e così via.

Anche per questa pratica vale la regola dei sette giorni e delle sette settimane. I due diversi generi di esercizi possono essere alternati di settimana in settimana, in modo che dopo quattordici settimane abbiamo completato un ciclo di sette esercizi diversi per ognuno dei due tipi. Le varianti possiamo anche inventarle noi: scegliamo una qualunque azione e ci imponiamo di ricordarci di noi tutte le volte che la svolgiamo, tenendo conto del fatto che l'esercizio serve solo fino a quando ci costringe a compiere uno sforzo; quando ci abituiamo perde la sua efficacia e si deve passare a un altro.

All'inizio probabilmente non ci ricorderemo mai, o addirittura non ci ricorderemo nemmeno di analizzare la giornata alla sera per verificare se qualche volta siamo stati

presenti durante il giorno. Ma se tutte le mattine per giorni e giorni ci riproponiamo di farlo, la situazione presto migliorerà. E' importante ribadire che un uomo risvegliato vive permanentemente in quello stato di ricordo di sé che noi faticiamo a riprodurre solo per qualche istante nella nostra giornata, mentre stiamo mangiando o nel momento in cui squilla un telefono. Essere svegli significa, tra le altre cose, anche questo: ricordarsi continuamente di essere presenti.

Non facciamo esercizi per ottenere risultati, i risultati non contano nulla, il risveglio non è altro che un costante TENDERE VERSO il risveglio, pertanto il nostro obiettivo è restare sempre in uno stato di sforzo verso il risveglio, e non raggiungere il traguardo di ricordarci di noi, né un qualunque altro traguardo.

La trasmutazione alchemica si produce a causa dello sforzo, non del risultato. Il lavoro alchemico è un salto nel vuoto, è l'accettazione della propria eternità. Ma a questo stadio è difficile comprendere tale affermazione.

### **Testi sull'argomento:**

[La porta del Mago e Risveglio di Salvatore Brizzi](#)

[La Quarta Via di P.D. Ouspensky](#)

[Frammenti di un insegnamento sconosciuto di P.D. Ouspensky](#)

[Il Ricordo di sé di Robert Earl Burton](#)

[La Macchina Biologica Umana di E. J. Gold](#)

[Il Lavoro pratico su se stessi di E. J. Gold](#)

[APPROFONDIMENTI VIDEO E LIBRI CLICCA QUI](#)

P.S.: puoi liberamente condividere questo report con gli amici che, secondo te, potrebbero essere interessati.