

## Il ricordo di sé (2<sup>a</sup> parte)

Ricordati di te stesso, idiota!

(Gurdjieff, nascosto dietro le quinte, a Orage che sta parlando sul palco)

Se non possiamo controllare la macchina, siamo la macchina.

Robert Earl Burton

esercizi di ricordo di sé più avanzati

Dopo aver acquisito dimestichezza con gli esercizi precedenti, si possono fare tentativi con esercizi che richiedono maggiore impegno. Ad esempio, molti trovano più difficile ricordarsi di sé quando sono in compagnia di altre persone. Fino a quando svolgono gli esercizi in solitudine riescono a mantenere una sufficiente concentrazione su se stessi, ma nel momento in cui devono prestare attenzione a ciò che fa o dice un'altra persona piombano nel sonno più completo.

Facciamo un esempio. Quando laviamo i piatti di norma non occorre un notevole grado di concentrazione, questa è infatti un'attività prevalentemente meccanica, il corpo la compie quasi da solo, tanto che la maggior parte del tempo possiamo permetterci di pensare a tutt'altro fantasticando con la mente. Un po' come accade quando si guida su un'autostrada senza traffico: si può pensare ad altro o parlare con il passeggero, eppure la parte più meccanica del nostro cervello continua a guidare senza problemi.

Se vogliamo svolgere l'esercizio di ricordo di sé mentre stiamo lavando i piatti dobbiamo portare l'attenzione su di noi oltre che sulle consuete azioni necessarie a lavare i piatti ( attenzione divisa ). Dal momento che tali azioni non ci impegnano mentalmente o emotivamente, ma solo fisicamente, l'esercizio risulterà relativamente - relativamente alla dimestichezza che abbiamo acquisito con tali esercizi - semplice. Dovremo infatti impiegare molte energie per dirigere l'attenzione verso l'interno, ma relativamente poche per fare sì che il nostro corpo continui a lavare i piatti.

Se invece stiamo ascoltando una persona che parla siamo molto impegnati a livello mentale, e spesso lo siamo anche a livello emotivo. Se poi siamo noi a parlare, l'impegno è totale. In tali frangenti dividere l'attenzione fra esterno e interno diventa complesso. Sarà sufficiente provare per accorgersi di quanto sia difficile. Se mentre il nostro interlocutore parla noi ci sforziamo di ricordarci di noi, inevitabilmente perdiamo alcuni frammenti del suo discorso. Se la paura di perdere parte di ciò che sta dicendo l'altro è molta, saremo costretti a smettere di fare sforzi per il ricordo e farci assorbire completamente da ciò che dice ( identificarci ).

L'unico modo per migliorare consiste nel provare e riprovare instancabilmente, magari cominciando con i dialoghi al telefono - in quanto la presenza fisica dell'interlocutore è fonte di ulteriore disturbo per il ricordo di sé. Se possiamo guardare in faccia l'altra persona, e lei può guardare noi, siamo molto più coinvolti e identificati con la situazione che si sta svolgendo, mentre al telefono il numero di sensi interessati all'esperienza è minore.

Provando ci accorgeremo che nel momento in cui la mente deve comprendere il significato delle parole dell'altro, o deve pensare alla risposta da dare, perde la capacità ricordarsi di sé: o fa una cosa, o fa l'altra. Non siamo abituati a dividere l'attenzione perché siamo sempre vissuti nell'identificazione completa con la nostra mente. Nessuno ci ha mai detto che possiamo essere un'"entità esterna" che osserva la mente al lavoro.

Riusciamo a osservare il corpo che lava i piatti, ma ci è difficile osservare la mente mentre compie un ragionamento. Nell'istante in cui la mente deve rispondere, la nostra coscienza, che magari fino a un attimo prima era riuscita a restare presente, e quindi divisa, si riidentifica al cento per cento con la mente pensante.

Questo è dovuto al fatto che noi possediamo ancora uno scarso controllo sulla nostra mente e sulle nostre emozioni, mentre ne abbiamo uno molto maggiore sul corpo fisico. Controllo e identificazione sono inversamente proporzionali: meno siamo identificati - cioè meno siamo coinvolti - con qualcosa, più ne abbiamo il controllo.

Un buon esercizio in preparazione al ricordo di sé in compagnia di altre persone può essere svolto mentre si guarda la televisione. In questo caso si è meno coinvolti perché ci si esercita in solitudine, ma allo stesso tempo si lavora sulla disidentificazione dalla mente, cioè sul ricordarsi di sé mentre la mente segue i dialoghi di un film o di una qualsiasi trasmissione. All'inizio non è semplice nemmeno questo, ma in ogni caso è preferibile cominciare a compiere questo genere di sforzi davanti alla tv, uno strumento con il quale non dobbiamo interagire in maniera attiva, che buttarsi subito nel mezzo di una conversazione dove il coinvolgimento è decisamente maggiore e il ricordo di sé diviene un'impresa titanica.

Altra possibilità è quella di sforzarsi di ricordarsi di sé mentre si legge. Ci si accorgerà presto che nei momenti in cui si porta l'attenzione verso l'interno si perde il significato di ciò che si sta leggendo. Più precisamente: una parte di noi è ancora capace di svolgere una funzione automatica di lettura, ma la mente che deve comprendere il significato non riesce a lavorare in due direzioni contemporaneamente: o si ricorda di sé, o afferra il significato. E' consigliabile esercitarsi inizialmente con letture poco impegnative dal punto di vista del significato.

Ricordarsi di sé ogni volta che si inizia a parlare a qualcuno costituisce un altro buon esercizio. Appartiene alla categoria degli esercizi "istantanei". Il momento in cui parleremo ci coglierà sempre di sorpresa. Sul lavoro qualcuno ci farà una domanda e la risposta uscirà da noi meccanicamente. Solo al termine della conversazione ci accorgeremo di non esserci ricordati di noi quando abbiamo pronunciato le prime parole.

Risulta interessante analizzare cosa accade in questo caso. Per esempio, decidiamo fermamente che ci ricorderemo di noi tutte le volte che rivolgeremo la parola a qualcuno durante le prossime tre ore. Non dobbiamo ricordarci di noi durante l'intera conversazione, il che costituirebbe già il passo successivo, ma solo al momento di pronunciare le prime parole. Nonostante il nostro fermo proposito, quando qualcuno ci interpellerà, le parole usciranno dalla nostra bocca come se fossero

attirate dalle parole del nostro interlocutore, come se fossero una conseguenza inevitabile delle sue parole. Ciò dimostra che la nostra risposta in realtà non è mai pensata, ma è solo frutto di una reazione meccanica alla domanda dell'altro, o all'evento che abbiamo commentato. Il nostro parlare è sempre una reazione meccanica all'avvenimento esterno, perché noi, come coscienza, veniamo bypassati dalla nostra mente. La coscienza osservatrice ( il testimone ) e la mente razionale sono due cose completamente diverse. Non riusciamo a frenare la reazione meccanica della nostra mente, non ci ricordiamo nemmeno di farlo, perché il nostro parlare è un meccanismo che funziona nello stesso modo da decenni, e tutti intorno a noi ne sono ugualmente schiavi, pertanto non abbiamo un valido metro di paragone. Notiamo un evento esterno e reagiamo meccanicamente, pensando o parlando senza aver realmente pensato in maniera cosciente, cioè con tutto il nostro essere in stato di presenza.

Possiamo veramente accorgerci che i nostri pensieri e le nostre parole sono meccanici - cioè reazioni meccaniche a stimoli sensoriali esterni - solo quando proviamo a fermarli coscientemente per mezzo di tali esercizi. Altrimenti questa rimane una teoria come tante.

Le conseguenze del parlare in stato di sonno anziché in stato di ricordo di sé sono sotto i nostri occhi tutti i giorni: i rapporti sociali su questo pianeta sono semplicemente disastrosi; e si va dal rapporto di coppia ai rapporti internazionali fra gli Stati.

Un altro buon esercizio consiste nel pensare "Io sono" non meno di una volta ogni ora, per tutto il giorno. Questo serve a permeare di ricordo di sé l'intera giornata. Sarebbe meglio accompagnare il pensiero con un'inspirazione (pensando "Io") e un'espiazione (pensando "sono"). Ricordarsi di sé ogni volta che si pronuncia la parola "Io" costituisce un esercizio molto avanzato e difficile da mettere in pratica. Purtuttavia a un certo grado del cammino sarà possibile eseguirlo e la sua efficacia è assicurata.

Anche mentre si mangia ci si può ricordare di sé. L'esercizio consiste nel rimanere presenti dal momento in cui si porta il cibo alla bocca a quando si inghiotte il boccone. Portare la propria attenzione sulla masticazione condiziona in maniera notevole l'assimilazione delle sostanze nutritive da parte dell'organismo; la presenza fa sì che cogliamo con maggiore profondità i sapori, estraiamo molta più energia dagli alimenti e di conseguenza percepiamo molto prima il senso di sazietà.

Ricordarsi di sé mentre si mangia spesso risulta difficoltoso per la presenza di altre persone che ci rivolgono la parola. In tal caso la buona regola di "non parlare con la bocca piena" può venirci in aiuto per consentirci di svolgere il nostro esercizio prima di dover rispondere a qualcuno.

Un contributo al ricordo di sé viene dato dallo sforzo di compiere delle semplici operazioni invertendo il lato con cui si compie l'azione. Per esempio, possiamo sforzarci di mangiare per una settimana con la mano sinistra invece che con la destra (o viceversa per chi è mancino) portando il cibo alla bocca con la mano sinistra e tagliando il pane con la mano sinistra. Lavarsi i denti, farsi la barba o depilarsi con la sinistra è un altro buon metodo per costringersi a rimanere presenti durante queste attività.

All'interno di una scuola esoterica è possibile esercitarsi fra allievi, e questa è in effetti la soluzione migliore. Risulta infatti più semplice ricordarsi di sé mentre si ascolta o si parla con qualcuno che sappiamo si sta a sua volta sforzando di ricordarsi di sé. Questo permette di acquisire una certa sicurezza 'in famiglia', e sarà poi meno complicato fare sforzi quando ci si sposta all'esterno della scuola.

concentrare lo sforzo

Una importante raccomandazione è necessaria: concentrare tutto lo sforzo durante il tempo che si è deciso di dedicare all'esercizio e non cercare di ricordarsi di sé anche al di fuori di questo tempo. Per quanto riguarda la prima serie di esercizi, se ad esempio decidiamo di ricordarci di noi tutte le volte che ci alziamo da una sedia, dobbiamo decidere in anticipo per quanto tempo fare sforzi in questa direzione. Possiamo farlo per tutta la mattina, o durante le ore di lavoro in ufficio, o solo nel percorso dall'ufficio a casa, o esclusivamente dal momento in cui varchiamo la soglia di casa fino all'ora di cena, oppure possiamo decidere di fare sforzi per le prossime due ore indipendentemente da dove ci troveremo.

E' importante stabilire un limite di inizio e fine. Non è di alcuna utilità fare sforzi indiscriminati per tutto il giorno, perché si perde in capacità di concentrazione e l'esercizio non risulta altrettanto efficace. A meno che non si stiano praticando esercizi che per la loro natura richiedono un'estensione illimitata (ad es. l'esercizio dell'"Io sono"). Dobbiamo avere molta pazienza e procedere per gradi, non dobbiamo farci prendere dall'ansia di voler fare tutto subito. Questa risulta a lungo andare la tecnica migliore per svegliarsi. Sono consigli che nascono dalla mia esperienza diretta.

Per quanto concerne gli esercizi di "ricordo di sé prolungato" vale lo stesso principio. Se decidiamo di ricordarci di noi mentre spazziamo il pavimento non dobbiamo fare alcun tentativo né prima né dopo. Se decidiamo di farlo per il tempo in cui viaggiamo sull'autobus, dal momento in cui scendiamo dobbiamo interrompere gli sforzi.

Tuttavia nel breve tempo in cui decidiamo di concentrare gli sforzi tutta la nostra energia deve essere veicolata in quel tentativo. Se decidiamo di compiere sforzi per due ore, dobbiamo considerare quelle due ore come le ultime due ore della nostra vita. Sprecheremmo le nostre ultime due ore di vita per vagare con l'immaginazione da un pensiero all'altro senza alcuno scopo?

Qualunque cosa succeda in quelle due ore noi ci ricorderemo di noi stessi! Questo deve essere l'atteggiamento. Sforzi prolungati per troppe ore lungo la giornata non portano a nulla. Sforzi concentrati ma potenti portano inevitabilmente al risveglio.

Approdare a un nuovo stato di coscienza significa anche entrare consapevolmente in una nuova dimensione: la quarta dimensione. Questa dimensione è stata esaurientemente descritta da poeti, scrittori e chiaroveggenti, e la letteratura in merito è vasta (si vedano Arthur E. Powell e P.D. Ouspensky fra tutti). Penetrare in questa dimensione è come conquistare una fortezza nemica: dobbiamo organizzare dei raid mirati e potenti. Non possiamo combattere tutto il giorno con tutte le nostre truppe, perché ci esporremo eccessivamente al fuoco nemico e

dopo una settimana saremmo esausti. Attacchi di poche ore, ma portati regolarmente tutti i giorni, prima o poi ci consentiranno inevitabilmente di aprire una breccia nel muro nemico. Una volta aperta una breccia nella quarta dimensione, sarà più semplice penetrarvi le volte successive.