

## IL RICORDO DI SE', ESSERE PRESENTI A NOI STESSI NEL QUI ED ORA

Essere integri significa essere immuni a tutto ciò che osserviamo nel mondo. Ogni cosa nel bene o nel male cerca di portarci verso se stessa, di spogliarci della nostra essenza, di farci complici di meccanismi sottili che portano alla distruzione nostra e del prossimo. Senza una forte presa di coscienza e un'estrema volontà è facile essere fagocitati da tutto ciò che è ambiguo, subdolo e nascosto. Ed è qui che nasce l'Integrità, come reazione ad un sistema distruttivo e autolesionista, come risposta ad una società in declino e ad un mondo in sofferenza. L'Integrità è come una roccia che resiste all'erosione e allo sgretolamento causati da fattori esterni, è come l'acqua che si insinua in ogni meandro, trasmutando con la sua purezza anche i lati più oscuri dentro di noi. L'Integrità può esistere solo dentro tutti coloro che non lasciano spazio ai compromessi nella propria vita, perché sentono che la vera forza in realtà è la libertà di espressione della propria natura.

"Se fate uno sforzo serio per osservare le funzioni da voi stessi, vi renderete conto che normalmente, qualsiasi cosa facciate, qualsiasi cosa pensiate, qualsiasi cosa sentiate, non ricordate voi stessi. Non vi rendete conto che siete presenti, che siete qui. Tuttavia vi accorgete che, se fate sforzi sufficienti per un periodo di tempo abbastanza lungo, aumenterete la vostra capacità di ricordo di voi stessi. Comincerete a ricordare voi stessi più spesso, comincerete a ricordare di voi stessi più profondamente, comincerete a ricordare voi stessi in relazione a un maggior numero di idee: l'idea di coscienza, idea di lavoro, idea dei centri, idea dello studio di sé".

*Ouspensky - La quarta Via*

Ouspensky parla per la prima volta dell'attenzione divisa in riferimento alla Presenza a se stessi ( il Ricordo di Sé):

[..] nell'atto del 'ricordarsi di sé' l'attenzione si divide: una parte è diretta verso lo sforzo stesso, l'altra verso la sensazione di sé... Parlo del 'ricordarsi di sé' come divisione di attenzione, che ne è il tratto caratteristico.

Quando osservo qualcosa, la mia attenzione è diretta su ciò che osservo:

IO----->il fenomeno osservato

Quando, sempre osservando, tento di ricordarmi di me, la mia attenzione è diretta contemporaneamente verso l'oggetto osservato e verso me stesso:

IO<----->il fenomeno osservato

*Ouspensky- Frammenti di un Insegnamento Sconosciuto*

*-Non c'è altro modo per sfuggire alla morte, all'infuori del ricordo di sé.*

*(Robert Earl Burton)*

*-Se non possiamo controllare la macchina, siamo la macchina.*

*Robert Earl Burton*

*-Ricorda te stesso sempre e dovunque. Il ricordo di sé produce precisi mutamenti chimici che provocano la comparsa dell'essenza dell'essere umano.*

*P.D. Ouspensky*

*-E' impossibile svegliarsi senza dedicarsi totalmente alla propria evoluzione.*

*Si è in errore se si pensa che siano sufficienti delle mezze misure.*

*Robert Earl Burton*

## ESSERE PRESENTI



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... pur tuttavia 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 necessario essere consapevoli 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 rendersene conto inconfutabilmente! Spesso quando accade questo impatto è per molti scioccante. Gli esercizi che seguiranno si basano sull'essere presenti a se stessi. Lo sforzo di essere presenti a 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 abbiamo mai coscienza di noi stessi. Viviamo dentro un'allucinazione; non vediamo la realtà e non possediamo alcun potere occulto in grado di modificarla semplicemente perché dormiamo. Essere presenti ci permette di evitare di lasciar scorrere nell'inconsapevolezza la nostra esistenza quotidiana portando alla luce anche le zone più nascoste di noi. Non lo si può spiegare a parole, si può solo comprenderlo in fase di risveglio. Come vedrai più avanti, si tratta di essere presenti quieora 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 sia in fase di veglia o riposo. Il ricordo di sé è un livello di coscienza superiore che si può raggiungere solo sforzandosi di ricordarsi di sé!

**IL RICORDO DI SE'** - è il più grande 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. Attraverso lo sforzo di ricordarci di noi tocchiamo con mano la totale assenza di Volontà che ci contraddistingue. Il nostro lavoro consiste nello sforzarci ogni giorno di riuscire, non nell'ottenere un risultato, il risultato è del tutto secondario. Il ricordo di sé è il fenomeno più importante della Magia, dell'Alchimia e dell'esoterismo. Compreso questo, l'uomo possiede la chiave per farsi progressivamente strada in altri stati di coscienza e acquisire nuovi poteri. 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 già difficile, 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. Questo lavoro ci consente anche di ottenere poteri sopra normali.

#### ->Prima tipologia di esercizi:

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 lavi i piatti ma le varianti possono essere molte: spazzi il pavimento, scendi le scale, ti lavi i denti, ti fai la barba, ti depili, mangi un panino, fai la doccia, oppure nel tragitto fra l'automobile parcheggiata e il posto di lavoro, o fra la tua casa 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 (mente di superficie), tutte le volte che ti ricordi e ti sforzi poi di rimanere presente più a lungo possibile prima di ricadere nell'identificazione con i pensieri e le immagini mentali. Devi concentrarti su quello che stai facendo rimanendo cosciente di te stesso, senza vagare con il pensiero. Non devi lasciare che il corpo fisico esegua il lavoro da solo meccanicamente, devi accompagnare la sua attività con la tua presenza quieora. Il corpo fisico sa lavare benissimo i piatti anche se intanto la mente pensa all'ultimo film che hai visto, ma lo scopo dell'esercizio è che TUTTO L'ESSERE lavi i piatti, non solo il corpo; devi rimanere pienamente cosciente di ciò che fai come se il corpo senza il tuo 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, ricordati di te mentre ti spogli e ti svegli. Che sia la mattina prima di andare al lavoro, la sera quando torni, poco prima di andare a letto nell'indossare il pigiama, quando ti trovi nello spogliatoio della palestra o della piscina, devi restare "presenti a te stesso" mentre ti infili o ti togli i vestiti, cioè completamente presente a quello che stai facendo, senza farti distrarre da altri pensieri o da persone che richiamano la tua attenzione. All'inizio può essere utile fare affermazioni consapevoli (possibilmente ad alta voce): "Mi sto infilando i pantaloni e sono presente. Mi sto ricordando di me e sono presente a me stesso."

Ogni momento di presenza è una conquista. Mentre lavi i piatti o ti spogli a tratti sarai presente e a tratti ti identificherai con il contenuto della mente sognando a occhi aperti, immaginando situazioni e dialoghi assortiti. Ma per ora sei ancora schiavo e non puoi evitarlo, non hai sufficiente Volontà per evitarlo, puoi solo sforzarti di "tornare in te" appena te ne ricordi e prolungare questo stato di presenza finché ti è possibile. Noterai 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 ti serve per provocare la « cottura alchemica » delle sostanze che vanno a formare i tuoi "corpi sottili". Ricorda sempre che la cosa più importante non è il risultato, ma lo Sforzo che fai nell'essere presenti a te stesso e nel ricordarti di farlo. Praticando gli esercizi ti accorgerai che il ricordo di sé implica il verificarsi di un particolare fenomeno detto « attenzione divisa », cioè la capacità di prestare attenzione a ciò che stai facendo e contemporaneamente a te 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 ti sta parlando sei concentrato su di lei, la tua coscienza è interamente PERSA in lei, annullata nell'avvenimento esterno. Quando ti sforzi di rimanere presente ti accorgi che è possibile parlare con una persona prestando attenzione a quanto dice, e contemporaneamente essere presenti a te stesso. Si può cioè tenere una parte dell'attenzione sempre rivolta verso l'interno. Accade che diventi 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 tuo disidentificarci dalla macchina biologica, il rimanere presente come osservatore mentre il corpo

e la mente fanno qualcosa, fa sì che crei nuovi "corpi sottili" da abitare e simultaneamente ti identifichi con essi, cioè sposta la tua coscienza in essi.

Se mentre cammini per strada ti proponi fermamente di rimanere presente fino all'incrocio successivo, ma dopo qualche minuto sorprendi la tua mente a fantasticare sopra gli argomenti più svariati, allora ancora una volta ti sei dimenticato di te: ti sei addormentato. Non hai il controllo della tua mente! Non hai il controllo delle tue emozioni! Non vivi la vita che scegli tu, ma solo quella della tua macchina biologica. A questo punto l'assenza di libero arbitrio diviene per te un fatto indubitabile. Non devi affidarti alle teorie di qualche filosofo per decidere se l'uomo possiede oppure no una libera Volontà. Sperimentandolo sulla tua pelle ne diventerai definitivamente consapevole e questa è già una prima grande conquista! Ma fino a quando non vengono attuate nella pratica, queste rimangono solo parole prive di utilità. Filosofeggiare su questi argomenti con concetti e conoscenze senza un lavoro costante su te stesso, non solo non serve assolutamente a nulla, ma sposta l'attenzione di chi è sinceramente intenzionato a risvegliarsi esattamente dalla parte opposta. Dunque, prendi coscienza sperimentando il ricordo di sé nella più profonda osservazione del quieto praticando gli esercizi tutti i giorni!

#### **->Seconda tipologia di esercizi:**

Questa seconda tipologia di esercizi è molto differente dalla precedente: non si tratta infatti di ricordarsi di sé per un periodo di tempo prolungato (mentre lavi i piatti o cammini per strada), bensì di ricordarti di te in corrispondenza di azioni distribuite durante la giornata o che possono anche verificarsi all'improvviso (lo squillare del telefono o se qualcuno ti rivolge la parola). Una mattina ti alzi e prendi 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 stai aprendo una porta devi essere presente e pensare: "Ecco, sono presente, sono cosciente di stare aprendo questa porta". Tornato a casa, oppure alla sera prima di andare a dormire, analizza la giornata e verifica quante volte sei riuscito a ricordarti di te aprendo una porta. Se aprendo una porta non ti sei mai fermato a pensare: "Ecco, ora ci sono, sono presente, sto aprendo la porta", allora non ti sei mai ricordato di te. Hai aperto le porte nell'inconsapevolezza più totale, cioè nello stesso stato di sonno in cui hai compiuto tutte le altre azioni nel corso della giornata. Aprire le porte con consapevolezza rappresenta un esercizio efficace perché ti costringe a restare presente in un momento in cui è difficile esserlo, in quanto stai passando da un ambiente ad un altro. Questo è solo un esempio e le varianti adottabili sono molteplici. Puoi fare sforzi per ricordarti di te tutte le volte che: apri la portiera di un'auto per salire o scendere, sali o scendi da un autobus, ti alzi da una sedia o ti siedi, squilla un telefono (sia tuo che di altri), porti il bicchiere alla bocca per bere qualcosa, azioni la freccia alla guida dell'auto e così via. All'inizio probabilmente non ti ricorderai mai o addirittura non ti ricorderai nemmeno di analizzare la giornata alla sera per verificare se qualche volta sei stato presente durante il giorno. Ma se tutte le mattine per giorni e giorni ti riproponi di farlo, la situazione presto migliorerà. È importante ribadire che un uomo risvegliato vive permanentemente in quello stato di ricordo di sé che fatica a riprodurre solo per qualche istante nella tua giornata, mentre stai mangiando o nel momento in cui squilla un telefono. Tra le altre cose essere svegli significa: ricordarsi continuamente di essere presenti. Un buon sistema per ricordarti di essere presente a te stessi è quello di metterti un bracciale che ti serva da promemoria, o un laccio al polso o al collo, o ancora scrivere su dei foglietti di carta frasi tipo: "sono presente a me stesso" - "Sono pura coscienza" - "Io Sono!", ecc. e poi metterli in posti strategici della casa o in macchina dove sai che passerai sicuro durante il giorno. Questi esempi sono semplici, divertenti e molto efficaci! Ricorda che 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. 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 lavi 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 puoi permetterti 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 vuoi svolgere l'esercizio di ricordo di te mentre stai lavando i piatti devi portare l'attenzione su di te oltre che sulle consuete azioni necessarie a lavare i piatti (**attenzione divisa**). Dal momento che tali azioni non ti impegnano mentalmente o emotivamente, ma solo fisicamente, l'esercizio risulterà relativamente semplice. Devi infatti impiegare molte energie per dirigere l'attenzione verso l'interno, ma poche per fare sì che il tuo corpo continui a lavare i piatti.

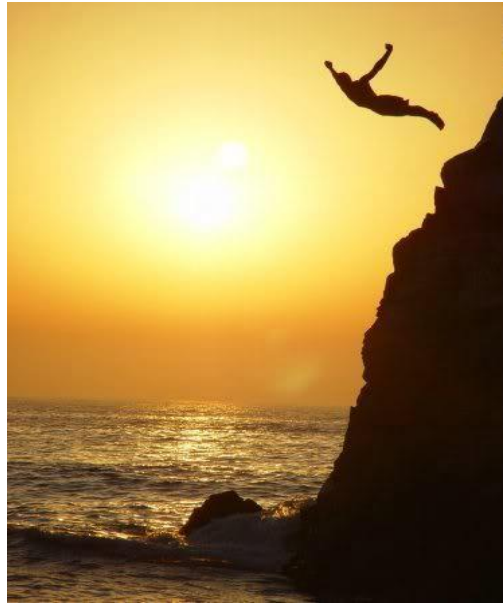
Se invece stai ascoltando una persona che parla sei molto impegnato a livello mentale, e spesso lo sei anche a livello emotivo. Se poi sei tu a parlare, l'impegno è totale. In tali frangenti dividere l'attenzione fra esterno e interno diventa complesso. Sarà sufficiente provare per accorgerti di quanto sia difficile. Se mentre il tuo interlocutore parla ti sforzi di ricordarti di te, inevitabilmente perdi alcuni frammenti del suo discorso. Se la paura di perdere parte di ciò che sta dicendo l'altro è molta, sarai costretto a smettere di fare sforzi per il ricordo e farti assorbire completamente da ciò che dice (identificarti). 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 puoi guardare in faccia l'altra persona, e lei può guardarti, sei molto più coinvolto e identificato con la situazione che si sta svolgendo, mentre al telefono il numero di sensi interessati all'esperienza è minore. Provando ti accorgerai 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 di ricordarsi di sé: o fa una cosa, o fa l'altra. Non sei abituato a dividere l'attenzione perché sei sempre vissuto nell'identificazione completa con la tua mente. Nessuno ti ha mai detto che puoi essere un'"entità esterna" che osserva la mente al lavoro. Riesci ad osservare il corpo che lava i piatti, ma ti è difficile osservare la mente mentre compie un ragionamento. Nell'istante in cui la mente deve rispondere, la tua coscienza, che magari fino a un attimo prima era riuscita a restare presente, e quindi divisa, si re-identifica al cento per cento con la mente pensante. Questo è dovuto al fatto che possiedi ancora uno scarso controllo sulla tua mente e sulle tue emozioni, mentre ne hai uno molto maggiore sul corpo fisico. Controllo e identificazione sono inversamente proporzionali: meno sei identificato - cioè meno sei coinvolto - con qualcosa, più ne hai il controllo.

**Un'altra possibilità è quella di sforzarsi di ricordarti di te mentre leggi.** Ti accorgerai presto che nei momenti in cui porti l'attenzione verso l'interno perdi il significato di ciò che stai leggendo. Più precisamente: una parte di te 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 parlerai ti coglierà sempre di sorpresa. Sul lavoro qualcuno ti farà una domanda e la risposta uscirà meccanicamente. Solo al termine della conversazione ti accorgerai di non esserti ricordato di te quando hai pronunciato le prime

parole. Risulta interessante analizzare cosa accade in questo caso. Per esempio, decidi fermamente che ti ricorderai di te tutte le volte che rivolgerai la parola a qualcuno durante le prossime tre ore. Non devi ricordarti di te durante l'intera conversazione, il che costituirebbe già il passo successivo, ma solo al momento di pronunciare le prime parole. Nonostante il tuo fermo proposito, quando qualcuno ti interpellerà, le parole usciranno dalla tua bocca come se fossero attratte 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 riesci a frenare la reazione meccanica della tua mente, non ti ricordi nemmeno di farlo, perché il tuo parlare è un meccanismo che funziona nello stesso modo da decenni, e tutti intorno a te ne sono ugualmente schiavi, pertanto non hai un valido metro di paragone. Noti un evento esterno e reagisci meccanicamente, pensando o parlando senza aver realmente pensato in maniera cosciente, cioè con tutto il tuo essere in stato di presenza. Puoi veramente accorgerti che i tuoi pensieri e le tue parole sono meccanici - cioè reazioni meccaniche a stimoli sensoriali esterni - solo quando provi 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"). Ricordarti di te ogni volta che si pronuncia la parola "Io" costituisce un esercizio avanzato. Pur tuttavia a un certo grado del cammino sarà possibile eseguirlo e la sua efficacia è assicurata. Anche mentre mangi ti puoi ricordare di te. L'esercizio consiste nel rimanere presente dal momento in cui porti il cibo alla bocca a quando inghiotti il boccone. Portare la tua attenzione sulla masticazione condiziona in maniera notevole l'assimilazione delle sostanze nutritive da parte dell'organismo; la presenza fa sì che cogli con maggiore profondità i sapori, estrai molta più energia dagli alimenti e di conseguenza percepisci molto prima il senso di sazietà. Ricordarsi di te mentre si mangia spesso risulta difficoltoso per la presenza di altre persone che ti rivolgono la parola. In tal caso la buona regola di "non parlare con la bocca piena" può venirci in aiuto per consentirti di svolgere l'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 compi l'azione. Per esempio, puoi sforzarti di mangiare per una settimana con la mano sinistra invece che con la destra (o viceversa se sei mancino) portando il cibo alla bocca con la mano sinistra e tagliando il pane con la mano sinistra. Lavarti i denti, farti la barba o depilarti con la sinistra è un altro buon metodo per costringerti a rimanere presente durante queste attività.



**Una raccomandazione:** concentra tutto lo sforzo durante il tempo che hai deciso di dedicare all'esercizio e non cercare di ricordarti di te al di fuori di questo tempo. Per quanto riguarda la prima tipologia di esercizi, se ad esempio decidi di ricordarti di te tutte le volte che ti alzi da una sedia, dobbiamo decidere in anticipo per quanto tempo fare sforzi in questa direzione. Possiamo decidere di farlo quando preferiamo: per tutta la mattina o esclusivamente dal momento in cui varchi la soglia di casa fino all'ora di cena, oppure per le prossime due ore indipendentemente da dove ti troverai. 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. Devi procedere per gradi. Questo risulta a lungo andare la tecnica migliore per svegliarsi. Per quanto concerne gli esercizi di "ricordo di sé prolungato" vale lo stesso principio. Se decidi di ricordarti di te mentre spazzi il pavimento non devi fare alcun tentativo né prima né dopo. Se decidi di farlo per il tempo in cui viaggi sull'autobus, dal momento in cui scendi devi interrompere gli sforzi. Tuttavia nel breve tempo in cui decidi di concentrare gli sforzi tutta la tua energia deve essere veicolata in quel tentativo. Se decidi di compiere sforzi per due ore, devi considerare quelle due ore come le ultime due ore della tua vita. Sprecheresti le tue ultime due ore di vita per vagare con l'immaginazione da un pensiero all'altro senza alcuno scopo? Qualunque cosa accada in quelle due ore ti ricorderai di te stesso! Questo è l'atteggiamento vincente! **Ricorda:**

**costanti sforzi concentrati ma potenti portano inevitabilmente al risveglio.**

Un risultato importante che si ottiene dagli esercizi di ricordo è quello di toccare con mano il tuo stato ipnotico. Puoi comprendere che se sei sveglio solo nei momenti in cui ti sforzi di ricordartelo, allora dormi e vivi come un burattino per tutto il resto della giornata. Prendi decisioni nel sonno, lavori nel sonno, studi nel sonno, fai l'amore nel sonno, intrattieni i rapporti umani nel sonno. Praticando gli esercizi, dopo un po' di tempo, ti ricorderai di te - cioè sarai coscientemente presente - anche al di fuori dei momenti stabiliti per l'esercizio. Magari camminando per strada improvvisamente ti ricorderai di te ("Ecco, sono presente, cammino e mi ricordo di me, non sto vagando fra i pensieri come al solito"), senza averlo prestabilito e senza aver fatto uno sforzo. In tal caso potresti approfittare della situazione mantenendo quello stato di presenza più a lungo possibile prima di ricadere nel sonno. Nei momenti di ricordo, osservandoti con attenzione, puoi cogliere la differenza fra lo stato di coscienza in cui ti ricordi

di te e lo stato in cui eri un attimo prima, quando non ti ricordavi e stavi dormendo. E' indispensabile portare avanti questo lavoro sul cogliere la differenza fra i due stati di coscienza. Dovresti farlo ogni volta che ti è possibile, ossia ogni volta che te ne ricordi. Se stai scendendo dall'autobus e ti ricordi di te per un istante, se riesci cioè ad essere presente e non compisci nel sonno quell'azione, puoi sforzarti di prolungare questo stato cogliendo la differenza tra come sei adesso e come eri qualche minuto prima sull'autobus: "Cosa facevo? A cosa ho pensato per tutto il tempo del viaggio? Se io sono presente solo ora, allora chi pensava e chi compiva le azioni al mio posto fino a poco prima? Nel sonno avrei potuto picchiare qualcuno reagendo a un'offesa, avrei potuto decidere di cambiare lavoro, o avrei potuto invaghirmi di una persona e risolvermi in seguito di sposarla." Vivere nel sonno è pericoloso, ma lo si può comprendere solo a un certo grado di risveglio.

L'uomo comune, che non ha mai provato a svegliarsi, non può essere cosciente del pericolo derivante dal trascorrere la propria vita nel sonno. Siamo sonnambuli che camminano dormendo sul cornicione di un palazzo a venti metri da terra! Finché dormiamo sembra che vada tutto bene. Se, ad esempio, mentre mangi un panino provi a fare l'esercizio di ricordo di sé, puoi confrontare i momenti in cui sei cosciente delle azioni che compisci con quelli in cui invece mangi pensando a tutt'altro, e quindi in effetti non mangi nel vero senso del termine, perché il tuo corpo fisico mangia meccanicamente senza che ne sei cosciente ("Adesso mangio e sono presente, porto il panino alla bocca e lo mordo, e ne sono cosciente. Ma un attimo prima dove ero mentre mangiavo? Perché la mia autocoscienza non era qui con me?"). Il risveglio consiste nello sforzo di ricordarsi di sé e nel successivo confronto fra i momenti di ricordo, di effettiva presenza, e i momenti precedenti di sonno, di assenza. Se riesci a sentire dentro di te in modo EMOTIVO questa sottile ma enorme differenza allora hai compreso la differenza fra un essere umano che dorme e un essere umano che cerca di svegliarsi. Questo significa toccare con mano il proprio stato ipnotico e sovente qualcuno ne rimane sconvolto. Il secondo scopo degli esercizi è sviluppare un ottimo grado di forza di Volontà indispensabile in tutti gli aspetti del lavoro su di sé. Rammentiamo che l'uomo addormentato non possiede vera forza di Volontà, egli fa ciò che la vita gli permette di fare ed è in balia degli eventi; questo può anche consentirgli di divenire casualmente un uomo colto e di successo, ma non di acquisire un reale potere sugli eventi circostanti. Il fatto che devi compiere degli sforzi immani per combattere la meccanicità dei tuoi atti e ricordarci di te, è la dimostrazione di questa nostra incapacità di volere e di avere il controllo. Pensi di essere libero di volere perché decidi cosa ordinare al ristorante, mentre in realtà non decidi nemmeno quello, i tuoi meccanismi inconsci decidono, e loro decidono in base alle informazioni presenti nell'ambiente.

Ti illudi di volere, mentre ti lasci trascinare da forze più grandi di te. La forza di Volontà non è altro che la capacità di utilizzare l'energia. Gli esercizi sul ricordo aumentano la tua capacità di disporre dell'energia. Quando comincia a svolgere questi esercizi è un giorno storico, sacro, perché per la prima volta opponi resistenza cosciente alla meccanicità che ti ha sovrastato durante tutta la tua vita. Per la prima volta ti sforzi di decidere qualcosa: "Voglio essere io a stabilire cosa pensare e quando pensarlo, voglio decidere io se arrabbiarmi o no, se avere paura o no. Voglio essere libero!". Un uomo nuovo sta nascendo in te e ora vuole essere padrone di se stesso. Devi diventare uno specialista del ricordo di te. Ci sono persone brave a giocare a scacchi, altre brave in uno sport, altre ancora nel cucinare dolci o suonare uno strumento, e alcune sanno fare molto bene il loro particolare lavoro, noi siamo specializzati nel ricordo di noi stessi. Ti accorgerai presto che ogni altra questione è di minore importanza. Non importa che lavoro fai per mantenerti, la tua specializzazione deve diventare il ricordo di te stesso. Questa è la tua preoccupazione più grande: svegliarti. E solo se questa attività diviene il tuo centro di gravità permanente, allora puoi sperare di svegliarti. Avere un lavoro o essere disoccupati non è



di alcuna importanza se non si è svegli. Avere un partner o essere single non fa differenza finché si dorme. Nel sonno è tutto uguale. Ogni singolo sforzo compiuto nel tentativo di svegliarti provoca una TRASMUTAZIONE ALCHEMICA: durante questi tentativi di ricordo di sé si viene a creare un notevole attrito fra l'abitudine meccanica della tua esistenza e il tuo voler diventare cosciente. Questo attrito genera un « fuoco », e questo fuoco agisce sui tuoi atomi per creare i corpi sottili. Quel punto di luce che è l'anima comincia ad aggregare gli atomi per costruire il suo nuovo corpo e il tuo centro di consapevolezza inizia a spostarsi in quella direzione. Il primo giorno in cui compi sforzi qualcosa cambia per sempre in te. Quando fai del tuo meglio con tutto il cuore, un'indomita e ostinata dedizione riesce a permeare i tuoi pensieri e le tue azioni. Quando si inizia la pratica di esercizi per il ricordo di te si possono verificare due condizioni in particolare:

si incontrano subito grosse difficoltà e non ci si ricorda nemmeno di fare gli esercizi  
si riesce molto bene per qualche giorno o settimana, ma poi si subisce un rapido calo di energia e si abbandona tutto.

Entrambi i comportamenti sono perfettamente normali, quindi non scoraggiarti!

Per qualcuno all'inizio sarà difficile persino il ricordarsi di stabilire al mattino appena sveglio in quali occasioni si sforzerà di ricordarsi di sé durante il giorno. E' necessario trovare la forza di Volontà per eseguire almeno i passi iniziali. Il fatto che durante il giorno non riesci ad essere presente nemmeno una volta è perfettamente normale, ma se non te lo imponi con forza non hai speranza di migliorare. E' vitale non abbattersi in questa fase e ribadire ogni giorno il proprio desiderio di ricordarsi di sé. Tieni a mente che lo scopo è sforzarsi, tendere verso, non raggiungere il risultato voluto. **Paradossalmente l'esercizio funziona solo fino a quando non sei in grado di farlo bene e ti sforzi di farlo. Quando riesci anche per una sola volta a essere presente mentre stai compiendo una delle azioni descritte negli esercizi, devi assaporare quel momento cercando di prolungarlo: "Ecco, sono vivo, sono presente quieora, mi sto ricordando di me, sono in uno stato di coscienza diverso da quello in cui ero prima e diverso da quello in cui sarò fra qualche istante".** All'inizio il lavoro è soprattutto mentale, sei è costretto a ripeterti frasi simili, in cui affermi di essere presente; con il tempo diventerà uno stato interiore: ti sentirai presente senza alcun bisogno di ripetertelo; poi diverrà un fatto emozionale (emozione superiore), e solo questo sarà il vero ricordo di sé! Grazie al contatto con un sistema di pensiero nuovo e all'entusiasmo iniziale che ne deriva, accade spesso che si riesca a svolgere anche più esercizi nella stessa giornata e che ci si accorga subito della differenza fra i momenti di presenza e quelli di sonno. Altrettanto spesso però accade che l'entusiasmo iniziale svanisca e si perda totalmente interesse per gli esercizi, se non addirittura per il lavoro su di sé in generale. I cali di energia devono essere previsti, perché sono ciclici e rispettano leggi ben precise su cui non hai potere. Ma già il solo fatto di sapere che tali cali devono obbligatoriamente arrivare serve a non far precipitare l'individuo nell'abbattimento più completo. L'attenzione non va concentrata sul tentativo di evitarli, bensì sui metodi per uscirne velocemente grazie a nuove immissioni di energia: leggere un libro, vedere un film particolare, parlare con persone che sono anche loro impegnate nel lavoro e soprattutto: lavorate sui processi energetici.

Quando intraprendi la strada del risveglio e decidi di iniziare con gli sforzi per ricordarti di te, accade di frequente che agli sguardi dei tuoi conoscenti - paradossalmente - appaia come più distratto e meno presente. Ciò è normale e accade perché non sei abituato allo stato di ricordo di te stesso, che è uno stato di attenzione divisa. Il fatto di dividere l'attenzione, all'inizio, e per un lungo periodo, impiega tutte le tue energie, per cui succede spesso di dimenticare oggetti, di scordare gli appuntamenti, di girare nella via sbagliata, di non afferrare ciò che il tuo interlocutore sta dicendo. Sembri più assente agli occhi degli altri proprio perché ti stai sforzando di fare qualcosa che non hai mai fatto e nessuno fa mai: essere Presente. Inoltre il

risveglio ti modifica caratterialmente: tutto ciò che è superfluo nella tua macchina biologica progressivamente scompare. Di conseguenza alcuni potranno trovarti meno interessante, o più noioso, o più serio, altri invece più vivo ed interessante che mai. Ti stai disidentificando dalla macchina, non rispetti più le aspettative della società, la quale si fonda sulle caratteristiche della macchina biologica: l'essere al centro dell'attenzione, l'essere competitivi, il discutere con coinvolgimento degli argomenti futuri più alla moda in un dato momento, esprimere inutili opinioni su qualunque avvenimento... e così via. D'altra parte diventi sempre più interessante e riconoscibile agli occhi di chi ha intrapreso un percorso di risveglio come te, o di chi possiede anche solo una visione più profonda dell'esistenza rispetto alla norma. Uno dei primi obiettivi per un essere che vuole risvegliarsi è il risparmio di energia (processi energetici). Questo ti consentirà di disporre della quantità di energia necessaria a fare sforzi per il ricordo di sé e gli altri processi per il conseguimento del Sè. Gli sforzi per ricordare se stessi necessitano di molta energia. Tali sforzi con il tempo produrranno episodi di reale ricordo di sé e questi faranno affluire ulteriore energia da reimpiegarsi nel lavoro.

### **Ricordati di ricordare:**

Devi ricordarti di te, cioè essere presente, concentrato sulle azioni che stai compiendo, senza pensare ad altro mentre ti spogli e ti vesti. Che sia la mattina prima di andare a lavoro, la sera quando rincasi, mentre indossi il pigiama poco prima di metterti a letto, quando ti trovi nello spogliatoio della palestra o della piscina, quando entri in ufficio o in un locale e ti levi il cappotto. In ognuna di queste circostanze devi restare 'presente a te stesso', cioè completamente presente a quello che stai facendo, senza farti distrarre da altri pensieri o da persone che richiamano la tua attenzione. All'inizio può essere utile ripeterti: "Mi sto infilando i pantaloni e sono presente, mi sto ricordando di me, non sono distratto da altro, ecc..". Con il tempo, e l'abitudine a questi esercizi, sentirai la presenza senza più necessità di richiamarla con delle frasi.

Ricordati di te tutte le volte che attraversi una porta, in casa o fuori casa. Devi essere presente nel momento in cui giri la maniglia per entrare, oppure mentre fai scorrere la porta, o mentre passi semplicemente da un ambiente all'altro nel caso fosse già aperta. Talvolta capiterà di ricordarti dell'esercizio poco dopo aver superato la porta. In questo caso, se ti è possibile, torni indietro e ripeti l'azione, questa volta con piena consapevolezza. Occorre tanta forza di Volontà per ricordarsi di sé proprio mentre passi da un ambiente all'altro. Sul piano simbolico indica il passaggio da ciò che conosci a ciò che ti è ancora sconosciuto.

Ricordati di te mentre svolgi tutte le attività da bagno: lavarsi i denti, il viso, fare la doccia, la barba, depilarsi. Devi compiere tutte queste operazioni con consapevolezza, senza distrarti inseguendo l'immaginazione.

Mangia con consapevolezza. Devi rimanere presente dal momento in cui porti il cibo alla bocca fino a quando inghiotti il boccone. Portare l'attenzione sulla masticazione condiziona in maniera notevole l'assimilazione delle sostanze nutritive da parte dell'organismo; lo stato di presenza fa sì che cogli con maggiore profondità i sapori, estrai molta più energia dagli alimenti e di conseguenza percepisci molto prima il senso di sazietà. Ricordarti di te mentre mangi spesso risulta difficoltoso per la presenza di altre persone che ti rivolgono la parola. In tal caso la buona regola di "non parlare con la bocca piena" può venirti in aiuto per consentirti di svolgere il tuo esercizio prima di dover rispondere a qualcuno.



## PROCESSO DEL RICORDO DI SE'

### 1° Giorno di Ricordo di Sè

Ricordati di te, cioè sii presente, concentrato/a sulle azioni che stai compiendo, senza pensare ad altro mentre ti spogli e ti vesti. Che sia la mattina prima di andare a lavoro, la sera quando rincasi o mentre indossi il pigiama poco prima di metterti a letto o quando ti trovi nello spogliatoio della palestra o della piscina, quando entri in ufficio o in un locale. In ognuna di queste circostanze devi restare presente a te stesso/a, cioè completamente presente a quello che stai facendo, senza farti distrarre da altri pensieri o da persone che richiamano la tua attenzione. All'inizio può essere utile ripetersi: "mi sto infilando i pantaloni e sono presente, mi sto ricordando di me". Con il tempo, e l'abitudine a questi esercizi, sentiremo la presenza senza più necessità di richiamarla con delle frasi.

L'essere presenti a sé stessi inizia con l'osservazione consapevole delle proprie azioni/reazioni, pensieri ed emozioni. Successivamente si passa ad osservare gli altri che sono il nostro specchio e poi la natura. L'osservazione consapevole è quella senza giudizio, perché l'atto stesso di giudicare è una forma di identificazione individuale. Da questo lavoro impariamo che la Vita è molto più ricca ed infinita di ciò che abbiamo pensato sinora. Cambia il modo di rapportarci a noi stessi, agli altri e al mondo intero. I pensieri continuano ad agire nel momento presente e per generare un attrito verso l'operato della macchina, dobbiamo fare una scelta: affermare con tutto noi stessi che desideriamo essere presenti nei nostri momenti quotidiani ed essere costanti con gli esercizi. In questa fase è importante non guardare ai risultati che sembrano non arrivare, perché l'unica cosa importante è quella di mantenere lo sforzo costante.

### 2° Giorno di Ricordo di Sè

Un esercizio molto utile è quello di utilizzare intenzionalmente una parte di noi per ricordarci di noi stessi. Proviamo a ricordarci di noi stessi mentre parliamo: quando gesticoliamo cerchiamo di essere presenti ai nostri gesti. Ogni volta che ci troviamo a gesticolare ricordiamoci di tornare nel momento presente e iniziamo l'auto-osservazione. Sforziamoci di osservarci e di osservare ciò che ci circonda. Sfruttiamo l'attenzione divisa (una parte va all'osservato, una parte a noi stessi). E' importante ricordare che ogni esercizio è come un campanellino di allarme che ci ricorda di essere presenti a noi stessi.

Ricorda te stesso sempre e dovunque. Il ricordo di sé produce precisi mutamenti chimici che provocano la comparsa dell'essenza dell'essere umano.

P.D. Ouspensky

### **3° Giorno di Ricordo di Sè**

Ricordati di te, cioè sii presente quando ti fai la doccia/il bagno oppure ti lavi parti singole del corpo: le mani, il viso, i denti. In ognuna di queste circostanze devi restare presente a te stesso/a, cioè completamente presente a quello che stai facendo, senza farti distrarre da altri pensieri o da persone che richiamano la tua attenzione. Può essere utile ripetere anche a voce alta: "mi sto facendo la doccia e sono presente, mi sto ricordando di me".

### **4° Giorno di Ricordo di Sè**

Ricordati di te, cioè sii presente ogni volta che osservi un albero, una pianta o un fiore. Mentre osservi la bellezza di ognuna di queste meravigliose creature, cogline l'essenza rimanendo presente a te stesso/a. Mentre osservi nella presenza, dona il tuo Amore a ciascuna di loro ed entra in connessione con Gaia e con la Divinità che è dentro di te. Namastè!

### **5° Giorno di Ricordo di Sè**

Ricordati di te, cioè sii presente ogni volta che ti vesti o ti spogli, quando gesticoli, mentre ti lavi e ogni volta che osservi un albero, una pianta o un fiore. In ognuna di queste azioni ricordati di te stesso, rimanendo concentrato sull'azione che stai compiendo, sulla tua osservazione interna ed esterna. Ogni momento di presenza è una conquista! :)

### **6°-7° Giorno di Ricordo di Sè**

Oggi ripetiamo gli esercizi del fine settimana. Il Ricordo di Sè dovrebbe essere ancora più semplice di ieri e gli esercizi molto più efficaci, perchè la mente nei giorni scorsi ha già associato a questa tipologia di esercizi dei campanellini di allarme. La ripetizione di un esercizio aiuta a "registrare" dentro noi stessi quelle specifiche azioni e questo consente di rendere più frequenti i momenti di presenza. Soprattutto all'inizio gli esercizi devono essere mirati e specifici, ma soprattutto lo sforzo deve rimanere costante. Esercizi: ricordati di te, cioè sii presente ogni volta che ti vesti o ti spogli, quando gesticoli, mentre ti lavi e ogni volta che osservi un albero, una pianta o un fiore. In ognuna di queste azioni ricordati di te stesso, rimanendo concentrato sull'azione che stai compiendo, sulla tua osservazione interna ed esterna. Ogni momento di presenza è SEMPRE una conquista! :)

### **8° Giorno di Ricordo di Sè**

Ricordati di te, cioè sii presente ogni volta che stai mangiando. Rimani concentrato nei gesti da quando avvicini il cibo alla bocca e poi lo mastichi e lo ingerisci. Rimani focalizzato su ciascuna di queste azioni soffermandoti su odori, gusti e sensazioni. Utilizza le affermazioni consapevoli ripetute dentro di te o a voce alta: "Sto mangiando un panino e sono presente. Mi sto ricordando di me e sono presente a me stesso/a".

### **9° Giorno di Ricordo di Sè**

Ricordati di te, cioè sii presente ogni volta che prendi una penna o una matita in mano, poco prima di scrivere. Utilizza questo semplice gesto per attivare la tua attenzione divisa e quindi la tua presenza. Una parte dell'attenzione va a ciò che stai scrivendo, una parte a te stesso nello sforzo di rimanere presente. Mentre osservi il foglio dapprima bianco, su cui poi scriverai un pensiero, un promemoria, una poesia o qualunque altra creazione compresi scarabocchi o disegni, sforzati di rimanere presente il più a lungo possibile ripetendo l'affermazione "ora sto scrivendo/disegnando e sono presente a me stesso/a". Durante la scrittura o il disegno la mente cerca di vagare tra gli infiniti pensieri, spostandoci dal nostro focus. Questo esercizio è fondamentale e necessario per fare un bel salto in avanti!

### **10° Giorno di Ricordo di Sè - Metodi per essere presenti a se stessi**

Per ricordarci di noi utilizzeremo dei piccoli trucchetti che ci consentiranno con poco lavoro ma con grande determinazione di diventare sempre più incisivi e decisivi.

Scrivi su dei foglietti o post-it che attaccherai in punti strategici della casa (dove studi, vicino al pc, sopra il comodino ecc) frasi del tipo "Sono presente a me stesso/a", "Sono cosciente", "Io sono", "Io affermo me stesso in ogni qui e ora" in modo che siano divertenti, colorati e ti suscitino emozioni (segui la tua ispirazione!).

Una volta che hai preparato i foglietti, prima di posizionarli segui 4 semplici passi:

1. **CREDI:** Afferma "Sono presente a me stesso/a" mentre guardi i fogli che hai preparato con il desiderio di ricordare (questo rafforzerà il processo di ricordo).
2. **VISUALIZZA:** Guarda o ripeti ad occhi chiusi e in modo chiaro le frasi che hai scritto nei foglietti, cercando di ricordare la tua scrittura (colori e forme).
3. **COMANDA.** Ordina al te stesso di ricordarsi di essere presente ogni volta che il tuo sguardo incrocia uno dei foglietti (sono frasi comando che il cervello memorizza).
4. **RIVEDI** i foglietti un'ultima volta prima di **POSIZIONARLI** nei punti strategici di casa tua (sceglili con cura).

Durante la giornata visualizza nella tua mente che ricorderai ogni volta che guarderai i foglietti (immagina proprio te stesso mentre li guardi).

A questo punto sei pronto per ricordare!

### **11° Giorno di Ricordo di Sè**

Ricordati di te, cioè sii presente ogni volta che sali e scendi le scale, ogni volta che sali e scendi dalla macchina o da un mezzo di trasporto. Associa l'azione di salire e scendere alla presenza a te stesso come spostamento da un luogo ad un altro, come accesso ad un luogo preciso e come semplice esercizio fisico. In particolare l'azione di salire e scendere le scale tonifica il corpo e se nel ricordarti di te, rimani concentrato sugli effetti che il movimento ha sul corpo, inizierai a sentirlo molto più attivo e scattante! Il Ricordo di Sè è infatti la base su cui lavorare e a cui gradualmente aggiungere altri esercizi potenzianti che agiscono su mente, corpo e coscienza simultaneamente.

### **12° Giorno di Ricordo di Sè**

Chiudi gli occhi per un istante e osserva la tua respirazione. Probabilmente ti accorgerai che avviene esclusivamente attraverso i polmoni. Osservi che la tua respirazione è superficiale e rapida. Concentrati con tutto te stesso sulla tua respirazione trasformandola in respirazione diaframmatica che è lenta e profonda e avviene con la pancia, distendi i muscoli dell'addome e rilassa il corpo. Mentre le tensioni si allentano e osservi la tua respirazione trasformarsi afferma: "Sono presente a me stesso/a", "Inspiro ed espiro energia", "Sono collegato/a alla coscienza universale". Noterai come, nel momento in cui diventi cosciente della tua respirazione, cambia il tuo stato interiore, aumenta la tua energia, la connessione con la Divinità che è in te diventa più forte, riesci ad ascoltareTi e a recepire più facilmente i messaggi che ti arrivano, i sincronismi che ti faranno scorrere nel flusso dell'Universo. La presenza apre le porte di noi stessi!

### **13° Giorno di Ricordo di Sè**

Il fine settimana ripetiamo gli esercizi di presenza svolti durante la settimana. Se non l'hai ancora fatto, per ricordarti di te più spesso, scrivi su dei foglietti o post-it che attaccherai in punti strategici della casa (dove studi, vicino al pc, sopra il comodino ecc) frasi del tipo "Sono presente a me stesso/a", "Sono cosciente", "Io sono", "Io affermo me stesso in ogni qui e ora" in modo che siano divertenti, colorati e ti suscitino emozioni (segui la tua ispirazione!). Ricordati di

te mentre mangi, scrivi e disegni, sali e scendi le scale o i mezzi di trasporto, respiri consapevolmente attraverso la respirazione diaframmatica. Buon weekend nel ricordo di sè! :)

#### **14° Giorno di Ricordo di Sè**

Oggi è la prima data evento "Dona l'Abbraccio". Mentre regaliamo abbracci in tutti gli ospedali, case di cura e di riposo, orfanotrofi, ecc., ricordiamoci di noi stessi. Rimaniamo presenti e consapevoli mentre scaldiamo il cuore di tutti coloro che ne hanno più bisogno e di portiamo una parola di conforto e speranza! Il nostro gesto sarà amplificato da tutti coloro che in questa giornata abbracceranno e si faranno abbracciare. Regaliamo quindi loro un sorriso e la gioia di tornare a lottare e riconquistare la voglia di Vivere!

#### **15° Giorno di Ricordo di Sè**

Rimani presente ogni volta che canti una canzone o suoni uno strumento musicale. Musica e voce sono vibrazioni che vengono irradiate nell'universo a partire da te stesso che sei la sorgente. Rimani concentrato sulla vibrazione che emani e ripeti dentro te stesso: "Sono presente a me stesso/a", "Inspiro ed espiro energia", "La mia vibrazione è Emozione d'Anima che si espande in ogni dove e penetra ogni essere vivente". La Gioia crescerà dentro di te, aumentando il tuo livello di energia e aprendoti ai sincronismi della giornata!

#### **16° Giorno di Ricordo di Sè**

Rimani presente ogni volta che osservi un fatto, una circostanza, il mondo che ti circonda e ogni volta che rivivi un ricordo che ti coinvolge emotivamente. Rimani concentrato su te stesso e sperimenta di osservare quello stesso fatto da prospettive sempre diverse. Ti accorgerai come, quando cambia la prospettiva da cui osservi, cambi anche tu. Rimani aperto a tutte le possibilità e nel frattempo continui nella tua presenza a formare quel "testimone" che ti aiuterà ad osservare le cose con distacco, ma con estrema apertura.

#### **17° Giorno di Ricordo di Sè**

Rimani presente ogni volta che sorridi alla Vita. Senti aumentare la tua positività, osservi e ti osservi con distacco, ti apri al flusso dell'universo che scorre in te. Sorridi nel tuo cuore sentendo la vita fiorire dentro di te e in questa Gioia innalzerai la magnificenza e la straordinaria bellezza della Vita stessa.

#### **18° Giorno di Ricordo di Sè**

Rimani presente ogni volta che ti arrivano le immagini del cibo e la mente ti invia gli impulsi della fame. Per distaccarti dal cibo rimani concentrato sulla tua respirazione (diaframmatica) e visualizza un flusso di energia che entra dentro di te attraverso il respiro e si espande da te verso tutto ciò che ti circonda mentre espi. L'obiettivo è quello di iniziare a tastare l'energia vitale o il prana che è presente e fluisce nell'intero Universo.

#### **19° Giorno di Ricordo di Sè - Lavoro con l'Energia e le vibrazioni**

Rimani presente mentre mantieni costantemente alte le tue vibrazioni "ispirando l'energia", ricolmandoti e facendola fluire attraverso di te, stai vedendo e vivendo il mondo così com'è: straordinario e vibrante, splendido e pieno di colori. Sii consapevole mentre visualizzi la tua energia che fluisce, attraversa e trabocca nel campo di energia di coloro che incroci in ogni contesto della tua vita. Elevando le loro vibrazioni in modo che riescano a connettersi al flusso, aumenterai il loro campo di energia e mostrerai loro una fetta di quello splendido mondo che non riescono a percepire. A questo punto devi cercare di individuare sui volti della gente che incroci l'espressione del Sé superiore che c'è in ognuno di noi. Si tratta di cogliere (visualizzandola) nella tua presenza, quell'espressione del Sé divino che in questo modo aiuterai a far riemergere. Se

vedi un volto in tensione o alterato, tu visualizzalo calmo e sereno, se lo vedi impaurito, visualizzalo fiducioso, se lo vedi triste visualizzalo gioioso. In realtà, tutto ciò che non proviene dal Sè superiore scaturisce dall'ego e va ignorato con distacco affinché non venga alimentato e si dissolva. Questo è l'applicazione autentica del saluto Namastè cui completiamo il significato con: "riconosco e mi inchino alla divinità che è in Te".

### **20° -21° Giorno di Ricordo di Sè- Energia- Respirazione Consapevole**

Rimani presente ogni volta che:

- canti una canzone o suoni uno strumento musicale
- osservi un fatto, una circostanza, il mondo che ti circonda e ogni volta che rivivi un ricordo che ti coinvolge emotivamente
- sorridi alla Vita e ti apri al flusso dell'universo che scorre in te
- per distaccarti dal cibo rimani concentrato sulla tua respirazione e visualizzi un flusso di energia che entra dentro di te attraverso il respiro e si espande mentre espiri.
- mantieni costantemente alte le tue vibrazioni "ispirando l'energia", facendola fluire attraverso di te e trabocca nel campo di energia di coloro che incroci in ogni contesto della tua vita.

### **22° Giorno di Ricordo di Sè- Energia- Fiducia consapevole**

Solo uno stato di osservazione vigile ti permette di riconoscere e influenzare quei messaggi che attraverso i sincronismi ti conducono verso la realizzazione e la manifestazione dei tuoi intenti. Con la certezza di chi è consapevole di essere causa della propria vita, rimani presente a te stesso e mantieni uno stato di piena fiducia sapendo che in ogni evento troverai ulteriori tracce che segnano la rotta del tuo viaggio. Questo ti porterà ad influenzare considerevolmente gli eventi e a capire in maniera sempre più chiara e netta cosa fare e come farlo in ogni qui ed ora. Questo significa essere costantemente nel flusso, modificare il campo unificato influenzando in modo efficace e concreto l'evoluzione propria e dell'intera umanità!

### **23° Giorno di Ricordo di Sè- Energia- Fiducia consapevole**

Ricordiamoci di noi ogni volta che osserviamo le nostre reazioni rispetto a ciò che ci succede. E' imperativo tenere sempre presente che ciò che conta non sono gli accadimenti, ma come reagiamo di fronte ad essi. Ogni volta che ti trovi di fronte ad un qualunque evento o circostanza di vita, devi capire quale campo di aspettativa prevale in quel momento in te. Se per esempio prevale la paura, le sincronicità vengono bloccate, l'energia si abbassa, il campo di energia si disgrega e si perde lo stato d'animo positivo. L'unico modo per stabilire un flusso costante di sincronicità consiste nell'attrarre quel flusso verso il proprio campo di energia attraverso uno stato costante di fiducia consapevole. Mantieni lo stato d'animo sereno, gioioso e fiducioso mentre visualizzi la tua energia che influenza gli avvenimenti e ti porta le intuizioni favorevoli a riconoscere i prossimi sincronismi mantenendo il più assoluto distacco verso qualunque risultato specifico. Ti accorgerai che in questo modo favorirai i sincronismi che aumenteranno notevolmente. Se mantieni elevata la tua energia e rimani il più a lungo possibile in questo stato costante di fiducia e gioia consapevole, questo stato diventerà il tuo naturale atteggiamento nei confronti della vita. In questo modo la tua capacità di influenzare gli eventi diverrà sempre più potente e manifesta.

### **24° Giorno di Ricordo di Sè- Energia-**

Sii presente a te stesso mentre osservi una montagna o un albero o qualunque elemento naturale concentrandoti sulla loro bellezza.

Inspira profondamente la tua energia interiore, visualizzala e fa che il tuo sguardo aumenti la loro bellezza. Mentre continui a respirare la tua vibrazione si eleverà facendo fluire una quantità di energia maggiore che farà crescere la tua percezione e le tue emozioni. Visualizza questa

energia che fluisce tra te e ciò che osservi e quando ti accorgi che ti ha riempito fino a colmarti, falla esplodere dal tuo corpo in tutte le direzioni. Sentirai una sensazione di maggiore leggerezza, ti accorgerai che ogni cosa che osservi ti apparirà più presente, definita e luminosa. I colori si ravviveranno e noterai particolari di cui prima non ti eri accorto.

Tieni sempre conto di due parametri di riscontro fondamentali:

- la quantità di bellezza percepita è l'unità di misura dell'intensità del campo energetico: più aumenta la tua percezione della bellezza e più saprai che si è elevata anche la tua vibrazione e si è intensificato il tuo campo di energia;
- l'amore è l'unità di misura dell'energia che trabocca: più sentirai crescere sempre più intensamente delle ondate di emozioni e più saprai che l'energia sta realmente traboccando in te.

### **25° Giorno del Ricordo di Sè- Energia**

Sii presente ogni volta che aumenta la tua percezione della bellezza e quindi si intensifica il campo di energia, continuando a visualizzare la tua energia che fluisce tra te e ciò che ti sta attorno, ti ricolma di luce e si diffonde per il mondo. Abbi piena fiducia in ciò che stai facendo con "l'aspettativa consapevole" che tutto questo stia realmente avvenendo e cerca di mantenere questo stato il più a lungo possibile. Inspira dunque l'energia e mantienila consapevolmente ad un livello sempre più elevato. Tutto il tuo essere dovrà muoversi nelle sue attività quotidiane con coerenza e in piena sintonia. Ciò vuol dire che devi fare in modo di far fluire l'energia agendo con precisione e facendo in modo allo stesso tempo che i tuoi pensieri e le tue azioni non distruggano il campo di energia che stai creando. Ci deve essere una coerenza, una sintonia, un equilibrio tra ciò che crei, il tuo pensare e il tuo agire. Se ti protendi con disciplina ogni giorno con questa integrità di pensiero e azione, stabilizzerai ben presto il tuo campo di energia che ti permetterà di rimanere collegato costantemente al flusso dell'Universo, favorendo in modo esponenziale le intuizioni e i sincronismi. Più ti illumini e più ti accorgerai che la tua luce illumina la tua strada, direzionando la rotta del tuo viaggio verso il senso della tua esistenza.

Osserva i tuoi pensieri, cura la tua rabbia, trasmuta le tue emozioni negative e ti accorgerai che al di là della soglia dell'ego nel viso del tuo prossimo, c'è lo specchio delle tue stesse paure; e al di là di quelle, vedrai il riflesso di te stesso. Guardalo negli occhi in silenzio per un eterno istante, riconoscerai la tua natura divina in lui e riscoprirai la sua in te. Questa è la Compassione di cui il mondo necessita. Quindi il "Cambia te stesso e cambierai il mondo", oltre ad essere straordinariamente vero, è un fondamento che può essere combinato con l'espressione "ama il tuo prossimo come te stesso" che insieme alla regola d'Oro formano un vero e proprio diamante di saggezza:

Amati, ama il tuo prossimo come te stesso,  
fai agli altri ciò che vuoi che gli altri facciano a te  
e avrai cambiato te stesso e il mondo!

### **26° Giorno del Ricordo di Sè- Sonno polifasico**

Rimani presente ogni volta che fai gli stacchi di sonno (1:00-5:00; 8:00-9:00; 14:00-15:00; 20:00-21:00)

#### **POSIZIONE**

Anche se non esiste una regola, la miglior posizione è indubbiamente quella a pancia in su (con gli occhi rivolti alle stelle). Tieni le braccia e le gambe leggermente divaricate e rilassati cercando di trovare la posizione più comoda possibile.

#### **SCARICARE LA MENTE**



Quando chiudi gli occhi ti accorgerai che la mente ti mostrerà delle immagini spesso legate agli accadimenti del giorno. Una dopo l'altra si susseguiranno in proporzione alla tua attenzione e partecipazione emotiva. E' un processo naturale della mente che tende a "spurgarla". Il coinvolgimento emotivo a queste immagini ti fa scivolare nel torpore dell'addormentamento perchè così facendo dai loro energia abbassando drasticamente la tua capacità di rimanere cosciente.

Visualizzati seduto di fronte ad uno schermo come se fossi ad un cinema. Sii niente di più e niente di meno che un osservatore impassibile delle immagini che la tua mente ti proietta e non lasciarti coinvolgere emotivamente da qualunque cosa vedi e senti. Osservale e lasciale scorrere una dopo l'altra. Quando le immagini cessano sposta la tua attenzione su altro, per esempio il battito del cuore, il tuo respiro, ecc.. e rimani semplicemente un osservatore.

#### ADDORMENTARE IL CORPO

Riuscire ad addormentare il corpo più velocemente ti aiuterà ad oltrepassare più facilmente quella soglia di torpore in cui si cade nell'incoscienza. Questa tecnica, oltre a permetterti di addormentarlo consapevolmente, ti consentirà di scaricare più facilmente le tensioni accumulate durante il giorno e quindi di distenderlo al massimo favorendo così una condizione maggiore di riposo integrale.

Inspirazione: inspira lentamente e un po' più del normale (quindi non a pieni polmoni) e fai una pausa di circa un secondo (che non significa "trattenere il respiro"). Deve essere una pausa quanto più naturale possibile di appena un secondo per proseguire con l'espiazione.

Espirazione: espira molto lentamente fino a far fuoriuscire tutta l'aria dai polmoni facendo quindi la stessa "pausa naturale" per circa un secondo. Man mano che prosegui con questa respirazione cerca di prolungare la pausa dell'espiazione in maniera sempre più progressiva. Ricorda che non si tratta di trattenere il respiro o sforzarsi di farlo artificialmente, ti accorgerai che il prolungamento graduale della pausa a polmoni vuoti (3,5,7,9 sec e così via) è qualcosa che questa tecnica ti permette di ottenere spontaneamente. Con il passare dei minuti potrai persino avere la sensazione di non avere più bisogno di espirare, ovviamente è solo un'impressione.. ti verrà quindi spontaneo prolungare la pausa dell'espiazione senza quindi la necessità di "pensarla". Ti accorgerai ben presto che il corpo diventerà sempre più pesante fino a quasi avere l'impressione di non poterlo più muovere. Non provare a farlo (altrimenti lo sveglieresti di nuovo..), piuttosto, rimani sereno e rilassato, stai solo assistendo coscientemente al suo addormentamento.

Le prime volte è consigliabile addormentare prima la mente e poi il corpo facendo quindi una cosa per volta. Con un po' di pratica si possono facilmente eseguire entrambe le tecniche simultaneamente. Una volta che avrai addormentato coscientemente la mente e il corpo, cerca di rimanere vigile e cosciente per tutto il tempo che puoi osservando tutto ciò che accade in fase di sonno. Ascolta ogni cosa rimanendo semplicemente in pura osservazione cosciente. Queste tecniche sono anche la migliore predisposizione per eseguire i viaggi consapevoli fuori dal corpo che verranno trattati in seguito.



*Il potere della Creazione è già dentro di noi, perchè siamo Esseri Divini dalle immense potenzialità. Non ce ne dobbiamo riappropriare, ma solo farlo riemergere dalle profondità di noi stessi. Siamo Esseri liberi e consapevoli di esserlo!*

*Apri le braccia, guarda verso il cielo e afferma con tutto te stesso:*

*"Mi apro al Potere Divino che è in me".*

*L'atteggiamento è la chiave di volta nel processo evolutivo. Lavora con estrema dedizione sul tuo atteggiamento con la presenza a te stesso. La costanza del lavoro su di te genera quello sforzo che ogni giorno ti consente di avanzare. La consapevolezza si costruisce mattone su mattone, niente è mai scontato o casuale. Per realizzare una nuova visione ciò che conta è solo l'intento profondo di ciascuno!*

*Mentre trascorri la tua giornata, ricordati sempre di vivere da Essere Divino. Qualunque siano gli accadimenti della tua Vita, Sei un Essere Creatore che può ogni cosa e il tuo potere si manifesta al di là dello spazio e del tempo.*

*Afferma con tutto te stesso: "Onoro la Magnificenza Divina che è in me".*

*Per far riemergere il Fuoco della Vita, dobbiamo prima sentirla dentro di noi. Solo così possiamo manifestarla pienamente ed espanderla in ogni angolo del creato. Afferma con tutto te stesso "Sento la Vita pulsare in ogni cellula del mio corpo e risuono con la musica della Vita stessa".*

**Umani in Divenire**