

IO VOGLIO RICORDARE ME STESSO  
G.I. Gurdjieff

Prieré, 20 gennaio 1923

In questo momento, sono seduto. Sono totalmente incapace di ricordare me stesso e non ho alcuna idea di cosa significhi. Però ne ho sentito parlare. proprio oggi un amico mi ha dimostrato che è possibile. Ci ho pensato e mi sono convinto che, se riesco a ricordare me stesso abbastanza a lungo, faccio meno errori e più cose utili. Adesso voglio ricordarmi. Provo. Ma ogni persona, ogni minimo rumore distraggono la mia attenzione, e mi dimentico. Davanti a me c'è un foglio di carta su cui ho deliberatamente scritto: RICORDO DI SE', perché mi serva da shock per ricordare me stesso. Ma questo foglio di carta non mi è di alcun aiuto. quando l'attenzione si rilassa, guardo il foglio ma non riesco a ricordare me stesso. Provo in un altro modo. Mi ripeto: "Voglio ricordare me stesso". Ma nemmeno questo mi aiuta. In certi momenti, mi accorgo che ripeto la frase meccanicamente, ma l'attenzione non c'è. Provo in tutti i modi possibili. Per esempio, mi siedo e cerco di associare qualche malessere fisico con il ricordo di sé. Ho un callo al piede che mi fa male. Ma il callo non mi aiuta a lungo. Ben presto comincio a sentire il callo in modo puramente meccanico. Ciononostante provo con tutti i mezzi, perché ho un forte desiderio di riuscire a ricordarmi. Per capire come procedere, vorrei sapere se qualcuno a pensato così, se ha provato in questo modo. Ma supponiamo che io non abbia ancora veramente provato in questo modo. Supponiamo che finora io abbia sempre provato direttamente con la mente, che non abbia ancora provato a creare in me delle associazioni di un'altra natura, associazioni che non siano unicamente quelle del centro intellettuale. Voglio provare. Forse avrò un risultato migliore, e scoprirò più rapidamente che qualcos'altro è possibile. Voglio ricordare me stesso, in questo momento mi ricordo. Mi ricordo con la mente. Mi chiedo: Mi ricordo anche con la sensazione? E constato che con la sensazione non sto ricordando me stesso. Qual è la differenza tra sensazione e sentimento? tutti quanto capiscono cosa intendo dire? Per esempio, sono seduto qui. Dato che ho preso una posizione insolita, i miei muscoli sono tesi in modo anormale. Generalmente non ho la sensazione dei miei muscoli nelle posizioni che mi sono abituali. Come tutti anche io dispongo di un numero limitato di posizioni. In questo momento ne assumo una nuova che non mi è abituale. Ho la sensazione del mio corpo, e se non del corpo intero, almeno di certe sue parti; una sensazione di calore, di circolazione del sangue. Sento che dietro di me c'è una stufa accesa. Siccome dietro fa caldo e davanti fa freddo, c'è una notevole differenza di temperatura dell'aria e, grazie a questo contrasto, continuo ad avere una sensazione di me. Questa sera a cena ho mangiato del coniglio. Poiché il coniglio e l'habur-chubur erano buonissimi, ho mangiato troppo. Mi sento la respirazione e lo stomaco particolarmente appesantiti. Questa sensazione è persistente. Poco fa, stavo preparando un piatto un piatto con A. per metterlo in forno. Mentre lo preparavo, mi sono ricordato com'era solito cucinarlo mia madre. E ho rivisto mia madre in alcuni momenti legati allo stesso ricordo. Questo fatto ha risvegliato in me un sentimento. Rivivo quei momenti, e quel sentimento non mi abbandona. Adesso guardo quella lampada. Quando ancora non c'era l'elettricità alla Study House, avevo pensato che ci voleva un'illuminazione come questa, e avevo fatto un progetto di tutto ciò che era necessario per realizzarla. Quel progetto è stato eseguito, e voi ne potete vedere il risultato. Quando la luce è stata accesa per la prima volta, ho avuto un sentimento di soddisfazione in me, e il sentimento che avevo provato allora non è affatto scomparso: io sento questa soddisfazione in me. Un attimo fa stavo tornando dal bagno turco. Era buio, e poiché non vedevo niente davanti a me, ho battuto contro un albero. E mi sono ricordato per associazione che un giorno camminando in una simile oscurità mi ero scontrato con un uomo. Avevo ricevuto il colpo in pieno petto e, preso dalla collera avevo picchiato quello sconosciuto. In seguito scoprii che quell'uomo non aveva nulla da rimproverarsi. Ma io l'avevo picchiato così forte che aveva perduto parecchi denti. Sul momento non mi era nemmeno venuto in mente che quel malcapitato potesse non avere nessuna colpa ma, dopo essermi calmato, mi divenne chiaro. E più tardi, rivedendolo per la strada quell'innocente con il viso sfigurato, ne rimasi così dispiaciuto che, ogni volta che mi ricordo di lui, ritrovo in me lo stesso tormento di coscienza

provato ad allora. E poco fa quando ho battuto contro l'albero. ho rivissuto quel sentimento, ho rivissuto di nuovo davanti a me l'infelice viso straziato di quel brav'uomo. Vi ho appena dato degli esempi di sei stati interiori diversi. Tre esempi si riferiscono al centro motore e gli altri tre al centro emozionale. Nel linguaggio ordinario tutti e sei sono chiamati sentimenti. Eppure, volendovi classificare correttamente, quelli legati al centro motore dovrebbero essere chiamate sensazioni, e quelli legate al centro emozionali, sentimenti. Ci sono migliaia di sensazioni diverse normalmente definite sentimenti. E invece c'è una bella differenza: hanno sostanze diverse, effetti diversi e cause diverse. Se esaminiamo più da vicino questi stati interiori, possiamo determinare le loro rispettive nature e chiamarli con il nome appropriato. Essi talvolta sono così diversi da non aver più nulla in comune. Alcuni hanno origini in una determinata localizzazione, altri in un'altra. In alcune persone manca la localizzazione di un certo tipo di sensazione, in altre ne manca un'altra, in altre possono essere tutte presenti. Più avanti verrà il momento in cui cominceremo a isolarne una, o più d'una, artificialmente per capirne la vera natura. Per ora è sufficiente avere un'idea della differenza tra i due tipi di esperienza che chiameremo le une "sentimenti", le altre "sensazioni". Definiremo con il nome "sentimenti" quelle provenienti dalla localizzazione chiamate centro emozionale, mentre le "sensazioni" sono i cosiddetti sentimenti che provengono dalla localizzazione del centro motore. Naturalmente, adesso ciascuno di voi dovrà comprendere ed esaminare i propri sentimenti e le proprie sensazioni, imparando , almeno a grandi linee, a riconoscerli.

Per i primi esercizi di ricordo di sé, è indispensabile la partecipazione dei tre centri. Abbiamo cominciato a parlare della differenza tra sentimento e sensazione perché è necessario sentire simultaneamente il sentimento e la sensazione. A questo lavoro possiamo esercitarci solo con la partecipazione della mente. La prima cosa è la mente. Già lo sappiamo. Noi desideriamo, vogliamo; i nostri pensieri possono essere più o meno facilmente indirizzati a questo lavoro, perché ne abbiamo già una esperienza pratica. All'inizio, sentimenti, sensazioni e pensieri dovranno essere evocati artificialmente. Per quanto riguarda i pensieri, il mezzo per evocarli artificialmente saranno le conversazioni, le conferenze ecc (le influenze). Per esempio, se non viene detto nulla, non viene evocato nulla. Letture e colloqui servono da shock artificiali. Li chiamo artificiali perché non siamo nati con quei desideri, essi non sono naturali, non rispondono ad una necessità organica. Essi sono artificiali e le loro conseguenze saranno altrettanto artificiali. E se i pensieri sono artificiali, allora posso suscitare in me, per questo lavoro, delle sensazioni altrettanto artificiali. Ripeto, ciò che è artificiale è necessario soltanto all'inizio. La sapienza di ciò che desideriamo non può essere raggiunta artificialmente, ma all'inizio è necessario ricorrere a questo sistema. Cerco di pensare alla cosa più facile, più semplice. Nei miei pensieri, c'è già un certo numero di associazioni per il ricordo di sé, perché questo è un posto propizio con delle condizioni adatte, e perché siamo circondati da gente che ha lo stesso scopo. Di conseguenza, in me si formeranno continuamente nuove associazioni, in aggiunta a quelle che già possiedo. Quindi sono più o meno certo che sotto questo aspetto avrò delle sollecitazioni e degli shock; allora non devo preoccuparmi tanto dei pensieri, ma soprattutto degli altri aspetti, cui posso dedicare tutto il mio tempo. Per iniziare, la sensazione più semplice e più accessibile si può ottenere con delle posizioni scomode. In questo momento sono seduto in modo del tutto insolito. Lì per lì tutto va bene, ma presto comincio a star male e le gambe provano una sensazione strana e inabituale. Sono consapevole che questo dolore non è preoccupante e non avrà delle conseguenze dannose, si tratta semplicemente di una sensazione cui non sono abituato e quindi spiacevole. Perché possiate capire meglio le sensazioni che vi voglio illustrare, penso sia meglio che adesso ciascuno di voi assuma una posizione scomoda. Ho continuamente voglia di spostarmi, di muovere le gambe, di cambiare questa posizione fastidiosa. Ma ho preso l'impiegno di sopportarla, di tenere uno STOP di tutto il corpo eccetto la testa. Per il momento voglio dimenticare il ricordo di sé. Adesso voglio concentrare temporaneamente tutta la mia attenzione e tutti i miei pensieri su un solo proposito: non permettermi di cambiare posizione in modo automatico e inconsapevole. Cerchiamo di dirigere la nostra attenzione su ciò che sta per succedere: All'inizio le gambe cominciano a far male, poi la sensazione aumenta sempre di più, e il dolore si estende. Spostate l'attenzione sulla schiena C'è un posto in cui possiate individuare una sensazione speciale? Soltanto chi ha assunto una

posizione veramente e inabituale può sentirla. Adesso, dopo che il mio corpo, specialmente in alcuni posti, è comparsa una sensazione spiacevole, comincio a dire a me stesso: << IO VOGLIO. Voglio esser capace di raccogliermi spesso, per ricordarmi che è necessario ricordare me stesso. Voglio! Tu, sono io, è il mio corpo! >> Dico al mio corpo: << Tu. Tu-Io. Tu sei anche me. Io voglio >>. Le sensazioni che il mio corpo prova in questo momento, e tutte le sensazioni analoghe, voglio che mi ricordino me stesso. "Io voglio! Tu sei me. IO voglio! Voglio ricordare il più possibile che voglio ricordare me stesso". Le mie gambe si sono intorpidite. Mi alzo. << Io voglio ricordare >>. Chi lo desidera si alzi pure. << Io voglio ricordare spesso >>. Tutte queste sensazioni mi richiameranno a me stesso. Adesso le nostre sensazioni cominceranno gradualmente a modificarsi. Che ogni gradazione, ogni variazione di queste sensazioni mi riporti a ricordare me stesso. Pensate, camminate. Andate avanti e indietro pensate. Adesso il disagio è sparito. Mi metto in un'altra posizione. 1) IO 2) VOGLIO 3) RICORDARE 4) ME STESSO IO: semplicemente "IO" con la mente. VOGLIO: Adesso sento. E ora ricordatevi le vibrazioni che sorgono nel corpo quando vi imponete un compito per l'indomani. In questo momento dovrebbe comparire in voi una sensazione come quella che apparirà domani quando eseguirete il compito, ma un po' più debole. Voglio ricordarmi questa sensazione. Per spiegarmi, faccio un esempio: voglio andare a mettermi disteso. A questo pensiero provo una sensazione piacevole. Adesso provo in tutto il corpo, con minore intensità la sensazione piacevole che proverò nel distendermi. Se vi si fa attenzione, è possibile percepire nettamente queste vibrazioni dentro di sé. A questo scopo bisogna fermare l'attenzione sui vari tipi di sensazione che compaiono nel corpo. In questo stesso momento, dobbiamo sentire bene che gusto ha la sensazione di un desiderio mentale. Quando pronunciate queste quattro parole: <<Io voglio ricordare me stesso>>, voglio che proviate sentire le cose che ora vi dirò. Pronunciando la parola "io", avrete una sensazione puramente soggettiva alla testa, al petto, alla schiena, secondo lo stato in cui vi trovate. Non devo dire "io" in modo puramente meccanico, come una semplice parola, ma devo osservare la sua risonanza dentro me. Ciò significa che pronunciando la parola "io" dovete "ascoltare" con la massima attenzione la sensazione interiore. Dovete fare in modo di non dire mai una sola volta la parola "io" automaticamente, anche se la dite molto spesso. La seconda parola è "voglio". Sentite con tutto il corpo la vibrazione che risuona dentro voi. "Ricordare". Ogni uomo quando ricorda ha un processo appena percettibile intorno al petto. "Me stesso". Quando dico "me stesso", intendo dire tutto me stesso. Solitamente quando dico "me stesso", in realtà significa la mente o il sentimento o il corpo. Adesso dobbiamo prendere tutto l'insieme: La nostra atmosfera, il nostro corpo con tutto ciò che contiene. Ciascuna di queste quattro parole ha una propria natura e un proprio posto di risonanza. Se queste parole risuonassero tutte nello stesso posto, non potrebbero mai risuonare con uguale intensità. I nostri centri sono come degli accumulatori che, premendo un certo bottone, danno corrente per un po' di tempo. Poi la corrente si arresta, e bisogna smettere di premere il bottone perché l'accumulatore si ricarichi. Ma nei nostri centri il consumo di energia è ancora più rapido di quanto che in un accumulatore. I centri, che reagiscono per risonanza ogni volta che pronunciamo una delle quattro parole, devono riposare a turno per mantenere la capacità di rispondere. Ciascun campanello ha la propria batteria. Quando dico "io" suona un campanello; "voglio", un altro campanello; "ricordare", un terzo campanello, "me stesso", tutta la suoneria. Tempo fa avevo detto che ogni centro ha il proprio accumulatore. Ma, contemporaneamente, la nostra macchina ha un accumulatore centrale, indipendente dagli accumulatori che appartengono ai centri. In questo accumulatore centrale si genera energia solo quando tutti gli altri accumulatori funzionano uno di seguito all'altro in ordine ben definito, determinando così la sua ricarica. In tal caso esso diventa un accumulatore nel vero senso della parola, perché raccoglie ed immagazzina delle riserve di energia quando essa non viene consumata. Una caratteristica comune a tutti noi è che gli accumulatori dei nostri centri si ricaricano di energia soltanto per la quantità che consumano, sicché non resta mai energia oltre a quella che viene utilizzata. E' possibile prolungare il richiamo di ricordo di sé facendo durare più a lungo le riserve di energie. A questo fine dobbiamo essere in grado di costituire una riserva di energia.