

Dall'autore dei bestseller che hanno venduto 300.000 copie in Italia

Joe Vitale

COME
APPLICARE
IL METODO DEI
RICORDI

Capitolo 5 de "il Metodo dei Ricordi"

con Daniel Barrett

Joe Vitale
& Daniel Barrett

IL METODO DEI RICORDI

Ebook

Traduzione: Katia Prando

Impaginazione e Copertina: Matteo Venturi

“La creazione di qualcosa di nuovo non è realizzata dall’intelletto, ma dall’istinto al gioco innescato dalla necessità interiore.”

— Carl Gustav Jung

Il Metodo dei Ricordi ha vaste applicazioni, e in questo capitolo ho selezionato alcune delle domande più frequenti che mi sono state poste nel corso degli anni di lavoro con i miei clienti, per mostrare ulteriormente come sia io che loro abbiamo usato il processo con risultati positivi. Spero che ciò costituirà una risposta anche ai tuoi interrogativi e che ti aiuti ad aprire la mente, trovando nuovi e proficui utilizzi di questa tecnica.

.....
Un giorno andai alla mia sessione con Daniel, e lui disse che avevamo bisogno di un batterista per il nostro lavoro di registrazione in studio. Ci stavamo apprestando a registrare “Strut!”, il mio primo album con canzoni tutte mie. Daniel non era preoccupato, perché viviamo nella zona di Austin, dove ci sono musicisti dappertutto, ma aveva litigato con il batterista che aveva ingaggiato inizialmente.

Ricordo di aver riflettuto su quello che sarebbe stato inciso sull’album in futuro. Ricordandolo, mi venne l’idea di chiedere all’altro Joe Vitale se voleva fare parte della mia band in studio. Era una cosa improbabile: l’altro Joe Vitale è un famoso batterista, è nel mondo del rock and roll da decenni e ha suonato per ogni leggenda del rock, come Neil Young e molti altri artisti

famosi. Avevo però la sensazione che avrebbe veramente potuto far parte del mio album. Non ne ero certo, ma ci provai e gli scrissi. Mi sorprese accettando la proposta! Definimmo i dettagli e volò da noi per le registrazioni.

Joe ha fatto salire il mio lavoro a nuove altezze. Ha portato così tanta energia ed entusiasmo da trasformare sia la registrazione sia me.

Il tutto è nato perché mi sono ricordato che lui era già parte dell'album.

- Joe

In che modo usi il Metodo dei Ricordi con i clienti?

Joe e io siamo un ottimo esempio di come usare il Metodo dei Ricordi nel ruolo di collaboratori. Nel corso del libro hai avuto modo di vedere fugacemente il tipo di interazione che abbiamo avuto, sia individualmente che insieme, per realizzare il suo album e per scrivere questo libro. Ecco una Lettera del Ricordo che gli scrissi a un certo punto del nostro percorso:

Caro Joe,

ricordo questa prima lettera che ti ho scritto, e una sensazione di calore mi sale fino al viso e mi scalda il cuore. Questa è la prima notte di tre giornate di frenetica attività di scrittura. Mi sembra di ricordare che tu hai trovato una gioia e un potere simili nella solitudine.

Ricordo il salvaschermo con il Grammy sui monitor dei computer

nel mio studio. Stavo ricordando un CD...

Sono quasi certo che fosse il tuo. Penso si intitolasse "Blue Healer". Diversi ritmi blues e riff di chitarra, insieme a improvvisazioni dei più grandi musicisti blues di Austin con un ritmo rifinito, morbido, ipnotico, dal potere curativo. Joe Vitale canta un blues che "guarisce, vibra e rivela".

Potrebbe essere un sogno, oppure potrei ricordare che il CD era il primo di una serie... e che si sposava perfettamente con il messaggio di una rivista. Potrebbe essere stato il modo per produrre rapidamente il primo CD, con gioia e facilità, incubando le parole delle canzoni e le frasi di chitarra che sarebbero venute in seguito.

Ricordo che hai iniziato a collezionare un certo tipo di chitarre. Sei diventato una specie di esperto di un modello in particolare e ne hai comprate alcune della stessa tipologia. O forse sono stato io a farlo... a ogni modo in studio c'era un gruppetto di Telecaster, o di Les Paul, o di Danelectro.

Il processo di scrittura delle canzoni nel quale ora ti trovi fece un meraviglioso passo avanti... un altro inaspettato balzo verso la tua sonorità originale. Qualsiasi dubbio tu possa aver avuto è evaporato, e ora occupi il tuo posto di genio che compone canzoni... genio perché sei riuscito a catturare il tuo vero spirito. Mi sembra che abbiamo registrato l'album successivo piuttosto rapidamente! E sentendoci esaltati.

C'è qualcosa di tutto questo che fa suonare un campanello nella

tua mente? Ricordo di aver buttato giù un po' di roba per il libro. Eravamo nella fase di sospensione delle sessioni del progetto del Rubicone, perciò fermai tutto quanto, il cielo e la Terra. Ricordo che sono stato ispirato a pensare che, quando è il momento di "ricevere" un libro, devi fermare il cielo e la Terra, e che ciò è molto simile a fermare il tempo: per fare certe cose, è necessario controllare la percezione che abbiamo del tempo e creare un intervallo temporale immenso!

Ricordo che ciò mi portò a una semplice e divertente maratona di scrittura. Ricordo di aver mangiato tantissimi semi di cacao e di aver bevuto litri e litri d'acqua. Ricordo di essere diventato uno scrittore, e ricordo che il ruolo di "autore", da allora, aveva sempre fatto parte della mia identità. Ricordo di essere rimasto a lungo in ascolto del nostro album e di aver provato una sorta di timore reverenziale per quanto era venuto bene. Ricordo che tu e io abbiamo approfondito ulteriormente la nostra amicizia e il flusso di lavoro tra noi, cosa che ci ha resi sia grati sia sorpresi della qualità e della semplicità della nostra creazione. Ricordo che durante questo processo ho iniziato a perdere i chili di troppo sulla pancia. Ricordo di essermi avvicinato di un passo alla mia Ferrari.

Ricordo che quando tutto questo avvenne, trovai un nuovo livello di calma che mi faceva sentire in modo fantastico... davo e offri-vo agli altri il mio contributo in un modo completamente nuovo, e lo adoravo.

Con i clienti, oltre a scrivere lettere come questa, uso molto il Metodo dei Ricordi anche durante le sessioni. Ne parlo fin dal primo incontro, ancora prima che i potenziali clienti mi assumano, così sanno che cosa li aspetta! Dopo che mi hanno raccontato dei loro obiettivi e dei relativi ostacoli, inizio a “ricordare” con loro: *Ricordo che hai superato l'ansia da palcoscenico e che hai cominciato a esibirti in pubblico tanto bene quanto in privato*. Se un cliente non è spaventato dalle mie tecniche, allora so che possiamo usare il Metodo insieme.

Proprio come quando lavori con un gruppo teatrale d'improvvisazione, l'affinità reciproca è importante. Dire: “Non so di cosa stai parlando” oppure: “No, questo non è successo” rovina il gioco. Se vuoi che la conversazione cambi direzione, puoi dire: “Sì e...” invece di un secco “no”. Perciò, le regole importanti sono reggersi il gioco a vicenda e mettersi l'uno contro l'altro. Ai clienti chiedo anche di scrivere dei dialoghi tra il loro io attuale e quello futuro. Per esempio, potrei cominciare con: “Chiedi al tuo io futuro tutto quello che hai dovuto fare per ottenere ciò che volevi.” Loro possono condividere il dialogo con me o tenersele per sé.

Qual è una delle tue storie preferite sull'uso del Metodo dei Ricordi in un campo diverso dalla musica?

Ci sono moltissime applicazioni del Metodo dei Ricordi: alcune hanno a che fare con attività creative, altre invece sono più pratiche. Mia mo-

glie Andi e io, per esempio, l'abbiamo usato per cambiare casa. Invece del classico modo di affrontare la cosa, che consiste nel "sceglierne una", noi "abbiamo ricordato" la casa che avevamo. Andi ricordò uno spazio aperto in cui poteva vedere il soggiorno mentre cucinava e io ricordai i dettagli più importanti, come il punto in cui avevamo posizionato il tavolo da ping pong.

In conseguenza del tempo trascorso a pensare a tutto questo, potevo entrare in una casa e sentire che "non era quella dove avevamo vissuto". Non si trattava tanto di essere schizzinosi o di avere gusti specifici. Semplicemente, certi posti non ci davano la sensazione di essere quelli *in cui avevamo vissuto*.

Quando entrammo nella casa nella quale attualmente risiediamo, avvertimmo l'atmosfera delle feste che vi avevamo tenuto. Potevamo ricordare il corso d'acqua e l'area verde all'esterno.

Semplice, sì, ma una cosa completamente diversa dal paradigma che consiste nel compiere delle "scelte".

È stato un ricordo che abbiamo ricomposto fin dal principio a portarci alla casa giusta.

È possibile usare il Metodo dei Ricordi per trovare un partner o l'anima gemella?

Per questa domanda usiamo il passato e il futuro. Se vuoi l'amore, ricorda l'amore.

Ricorda il passato newtoniano, rievocando prima di tutto le volte che

ti sei sentito più amato da un genitore, da un cane, da un figlio o da un amico. Non importa da chi; vogliamo solo risalire a questi momenti.

Ricorda la sensazione. Quanti sensi erano coinvolti? Che cosa ti trasmettevano? Che cosa indossavi quel giorno? Che odore c'era nell'aria? Affina i tuoi ricordi e scegli un momento nel passato lineare tradizionale in cui ti sei sentito molto amato. Ciò eleverà i tuoi sensi e metterà in moto la linea karmica dell'amore.

Simile attrae simile. Amore attrae amore. Ricorda quando sei stato amato e fallo con tutti i tuoi sensi. Ricorda le sensazioni tattili, gli odori, le canzoni. Ora ricorda un momento nel futuro in cui sei stato amato. Ecco un esempio:

Ricordo che eravamo molto rilassati accanto alla piscina tra una sessione e l'altra del seminario. Ricordo che suonavvi musica meravigliosa con una meravigliosa chitarra, con gente meravigliosa in ascolto. Ricordo vagamente le bevande. Erano dei frullati? Piña colada? A ogni modo avverto il sapore del cocco. Forse qualcuno stava fumando il sigaro. Ricordo che eravamo in perfetta salute e che chiacchieravamo piacevolmente. C'era qualche concerto quella sera? Non desidero nulla, non spero nulla. Ricordo solo ciò che è successo e tutto quello che ha portato fino a quel momento. Cerco di ricordare alcuni dei pensieri e delle scelte che ho fatto oggi, domani e questa settimana che hanno messo in moto questi ingranaggi.

Non immaginare. Ricorda.

Non desiderare. *Ricorda.*

Poi trova l'amore in *questo* momento presente, così come lo conosci. Joe ha trovato l'amore in una matita.

.....
La storia della mia matita è diventata famosa. La racconto anche nel film "The Compass". In breve è così: vivevo in povertà da lungo tempo. Ma continuavo a lavorare su di me, a leggere libri della biblioteca, ad andare agli incontri e agli eventi pubblici, a fare del mio meglio per purificare il mio modo di pensare e uscire dalla miseria.

Lungo il mio percorso, sentivo spesso parlare di gratitudine. La gente mi diceva che, quando ti senti grato, cambi il tuo stato d'essere interiore e questo determina a sua volta una trasformazione nella vita esteriore. Bene. Ero troppo intelligente per quell'imbroglio, perciò vi opponevo resistenza. Rispondevo: "Sarò grato quando avrò qualcosa per cui esserlo!".

E, rifiutandomi cocciutamente di rendere grazie, restavo bloccato nel fango. Così un giorno decisi di provare con questa "cosa assurda della gratitudine". Gettai uno sguardo intorno a me, nella mia stanzetta, che era tanto piccola che la tazza del water era vicina alla macchina da scrivere e al minuscolo televisore che guardavo di tanto in tanto.

Vidi una matita e la raccolsi. Pensavo di dover cominciare con qualcosa di davvero insignificante, come quella vecchia matita gialla numero 2 con una gomma in cima.

“Ok, con questa matita posso scrivere una lista della spesa, un biglietto d’amore, una canzone, un messaggio suicida o un grande romanzo americano” mormorai tra me e me, senza sentire granché.

Ma stando al gioco, passando da un’immagine all’altra dell’uso positivo che avrei potuto fare di quella matita di legno, iniziai a cambiare internamente. Cominciai a provare una sorta di timore reverenziale, un senso di sorpresa e persino di meraviglia.

Poi guardai all’altro capo della matita.

“Wow! Una gomma!” esclamai, questa volta con sincerità. Iniziai a considerare quella matita come una geniale invenzione. Fondamentalmente non era altro che un bastoncino di legno, ma potevo usarlo per scrivere cose sensazionali e, se non mi fossero piaciute, avrei potuto farle sparire con la gomma. Che magia!

Dopo qualche minuto di esercizio con la matita, mi sentii diverso. Ero più leggero. Più felice. Sorridevo di più. Mi guardai attorno nella stanza e apprezzai quel che conteneva. Fu un momento di svolta per la mia vita.

Oggi, a volte, mi infilo nella vasca piena di acqua bollente, guardo le stelle e ringrazio per la mia vita, perché adesso ho uno stile di vita da persona ricca e famosa. Dov’ero allora è così marcatamente diverso da dove sono ora, tanto che il passato sembra quasi appartenere a un’esistenza precedente.

E tutto è cominciato provando gratitudine per l’adesso.

- Joe

.....

Trova *qualcosa* nel tuo mondo che ami *adesso* (un animale domestico, una persona... una matita. Magari anche solo un panino).

Respira lentamente e soffermati a considerare lo spazio che circonda l'oggetto del tuo amore.

L'odore della matita.

La consistenza della foglia di lattuga nel panino.

Il tono di voce di uno dei tuoi nonni. Tutto questo affina la tua consapevolezza della complessità dell'amore nel tempo e nello spazio. Cattura i tuoi sensi più di quanto tu te ne renda conto. A volte non cogli i sottili segnali d'amore dal futuro che ti parlano nel presente. Devi ricordarti di tutti i modi in cui l'amore può palesarsi.

E poi, ricorda il futuro. Non desiderarlo. Non volerlo. *Ricordalo*. Ricordane i dettagli. La tua anima gemella aveva il sangue caldo oppure alzava sempre il riscaldamento? Ricorda cose stupide o apparentemente tali. Inizia a ricordare il profumo della persona amata. Ricorda i posti che frequentavi appena prima di conoscerla e vai a farci un giro. Questo imprimerà una forte accelerazione al vostro legame. Anche se a livello pratico non sembra possibile, cominciare a frequentare un posto diverso ti apre a nuove esperienze. Non ci perdi niente.

Come si fa a ricordare una vita migliore per se stessi quando il presente sembra pieno di pecche, limitazioni e dolore?

Per prima cosa, niente di quello che sto dicendo può sostituirsi al trat-

tamento di problematiche gravi legate alla salute mentale. Il Metodo dei Ricordi non è un surrogato di una buona terapia o di altre procedure mediche. Se sei depresso o arrabbiato, ti invito a cercare aiuto.

Per usare questa tecnica il gioco, la positività e l'apertura alle possibilità devono venire spontanee. Senza tutto questo è impossibile mettere in pratica il Metodo dei Ricordi. Joe è solo uno dei molti maestri che aiutano la gente a liberarsi dai blocchi che ostacolano questi stati.

Mio nonno era un ballerino, un acclamato giardiniere, un operaio di fabbrica, un padre, un immigrato e un uomo che celebrava le piccole e meravigliose gioie della vita. È stato anche l'unico sopravvissuto di una famiglia di tredici persone. I nazisti sterminarono i suoi genitori, le sue sorelle e i suoi fratelli: dopo l'adolescenza, non li rivide mai più. Poi trascorse il resto della Seconda guerra mondiale in un campo di lavoro in Russia. Se pensi che la tua vita faccia schifo, ti sfido a trovare qualcosa di peggiore che subire un genocidio. Mio nonno è stato un eroe e un maestro per me. Insieme abbiamo gustato cibo, film, gite turistiche e anche solo il semplice piacere di stare l'uno con l'altro. Conosco la sensazione greve e limitante del dolore, ma ho avuto anche il privilegio di capire quanto controllo possiamo avere sul nostro modo di vedere le cose.

Questo momento è pieno di possibilità.

Sebbene la chimica del tuo cervello possa tenerti lontano dalla gioia, e per quanto ciò possa essere sgradevole, non è così a meno che non sia tu a deciderlo.

Esistono diversi stati cerebrali. Uno stato cerebrale difensivo ti fa assumere un atteggiamento “primordiale” nei confronti della vita, mentre la parte del cervello che usa il Metodo dei Ricordi a un livello pratico o metafisico rappresenta il tuo stato umano più progredito ed evoluto. Se provi un dolore emotivo, reale o percepito che sia, non potrai avere accesso al Metodo. Perciò procediamo per gradi.

Inoltre è fondamentale prendersi cura della nostra personale macchina del tempo, il nostro corpo. Tanta acqua, riposo e cibo sano ti permettono di funzionare in modo facile e ottimale. Quando attivi tutti i cilindri, riesci a cogliere i più piccoli indizi dall’universo e inizi a ricordare il tuo passato futuro. Detto questo, una tecnica è efficace quando, ancor prima di funzionare completamente, ti induce a vivere al meglio e a dare il meglio di te stesso. Supponiamo che tu pensi che “la tua vita faccia schifo”, ma che tu voglia provare ugualmente il Metodo. Parti dal “ricordare” quanto facesse schifo la tua vita prima di diventare meravigliosa. Accetta le cose così come sono e ricordale come un momento di passaggio verso la saggezza. Ricorda di come hai analizzato tutto quello che non ti piaceva della tua vita, descrivendo i cambiamenti positivi che avresti potuto fare in quelle aree. Ricorda di come questa oscurità ti abbia insegnato lezioni che poi hai potuto condividere con gli altri. Adesso fai un ulteriore passo in avanti...

Ricorda come i genitori di bambini scomparsi abbiano creato più amore e compassione nel mondo stabilendo nuove leggi e risorse in favore delle famiglie di altri bambini scomparsi.

Ricorda come i malati terminali dicano e facciano le cose che sapevano di volere.

Ricorda quanto hai apprezzato il successo e la felicità, che sono arrivati perché hai capito quanto fossero profondamente in contrasto con i tuoi vecchi sentimenti.

Ricorda come hai costruito la tua felicità una piccola gioia alla volta.

Ricorda l'aiuto che hai dato e i molti modi in cui sei stato aiutato.

Ricorda che questo momento è stato un punto nel tempo prima che la tua situazione cambiasse in meglio, e che non ti sei mai più guardato indietro.

Questo è un ottimo strumento mentale per aiutarti ad andare avanti.

Se ti viene diagnosticato il cancro o un'altra grave malattia, puoi superarli ricordando?

Mari Kurko, fondatrice del centro per la salute olistica MamaShine Wellness, una volta rispose così a questa domanda: “Ci sono sia la componente mentale che quella fisica da guarire. Il ricordo dei nostri atteggiamenti è un precursore del ricordo dei cambiamenti fisici.”

Il Metodo dei Ricordi ha avuto effetti incredibili e miracolosi. Anche se non ho mai assistito a incidenti in cui le persone si sono tagliate e, “ricordando”, hanno fatto rimarginare la ferita in tempo reale davanti ai loro occhi, so però per certo di individui che, dopo aver ricevuto una diagnosi, “hanno ricordato” i loro atteggiamenti più positivi e ispirati, e

questo li ha aiutati ad arrivare alla guarigione.

Conoscere la grazia di accettare, valutare e prendere buone decisioni è segno di un'ottima mentalità. "Ricordare" di aver avuto un atteggiamento contemplativo e di aver ricevuto delle rivelazioni che hanno prodotto la guarigione a livello mentale, nel cuore o nella famiglia è una cosa assolutamente attuabile.

Nel caso in cui una malattia sia curabile, ricordare la vita *dopo* di essa è meraviglioso. Ricorda il primo pasto dopo la cura. Ricorda le scelte di vita che hai fatto in base alle lezioni apprese.

Ricordare facilita l'autocontrollo. Il cervello è molto più incline a correre se *ricorda* di averlo già fatto.

Il Metodo dei Ricordi è uno strumento per orientarsi nella selva di realtà esistenziali, circostanze e scelte precedenti, ma il mistero riguardo a quali malattie vadano oltre la possibilità della nostra natura terrena di combatterle è al di là di qualsiasi metodologia o pensiero. Si arriva a un punto in cui il mistero è troppo grande per qualsiasi metodo, scrittore o persona.

Quando arriva il nostro momento, non sembra più esserci nient'altro. Eppure, ricordare quanto siamo diventati positivi a prescindere da ciò che stava accadendo è un enorme passo avanti nella vita.

Il Metodo dei Ricordi può aiutarmi quando mi sento disperato?

In una canzone del mio album in uscita, c'è un verso che dice: "In ac-

cordo con il mondo interiore.”

Quando ci sentiamo disperati, il Metodo dei Ricordi è uno strumento meravigliosamente utile perché è davvero semplice. Come una guida gentile, ci incoraggia ad accettare l'adesso come un anello fondamentale nella catena di eventi che ci porta a guarire dalla sofferenza.

Possiamo ricordarci di quanto ci siamo sentiti liberi dopo questa prova e di come questo istante abbia fatto parte di una svolta nella situazione. A volte basta un momento, altre volte invece è necessario un lungo processo. Tuttavia, considerare questo stato di cose esattamente per quello che è e come elemento fondamentale per la guarigione allenta la morsa dell'ego e allevia il dolore.

*Ti ricordi la liberazione da ciò che pensavi ti stesse ferendo?
Ricordi di come ti abbia aiutato a cambiare? Mi sembra di ricor-
dare.*

Usare il Metodo significa sentire a livello profondo che sei tu l'artefice della tua vita e della tua realtà. Quando soffri, è difficile che tu ti senta in questo modo. A essere onesti, non sono sicuro al cento per cento di essere io a creare ogni aspetto della mia realtà: so di essere l'artefice di una sua grossa percentuale, e la arrotondo a cento come regalo a me stesso. Questa consapevolezza ha creato maggiori possibilità, e si è dimostrata essere l'idea più incoraggiante che io abbia mai conosciuto in questa vita. Lascerò che sia qualcun altro a occuparsi delle cifre esatte. Io cerco

ogni giorno di vivere in base all'assunto che sono responsabile al cento per cento di ciò che ho davanti a me. Tuttavia, se qualcuno mi taglia la strada nel traffico, a volte me lo dimentico. Sono umano.

Ma di una cosa sono certo: raramente, se mai accade, posso trarre vantaggio dal vivere come una vittima, a prescindere dalla violenza con cui qualcuno ha invaso la mia corsia.

Lo stesso vale per il Metodo dei Ricordi. Non conosco la percentuale esatta di quanto influenzi la mia vita. Non ho strumenti né attrezzi per misurarne l'influsso, a parte svegliarmi ogni mattina e vivere i miei sogni. Ho ricordato le linee d'arrivo delle maratone, la creazione di uno studio di registrazione e la possibilità di pubblicare un libro. Tutte cose che sono diventate realtà.

Perciò ti sprono a mettere in pausa il cervello per un attimo e a ricordarti di quanto ti sei sentito sollevato quando una semplice soluzione ha creato movimento laddove c'era immobilità. Avverti la gioia intensa di quando il mostro è stato sconfitto ed è sorta l'alba.

Se riesci a ottenere anche solo un momento di speranza, pensa a quel momento. Continua a esercitarti e vedrai cosa ne può venir fuori. Invece di sbattere la testa contro il problema, rilassati e ricorda la leggerezza. Provi anche solo un grammo di sollievo? È già un inizio.

***E se ciò che ricordassi fosse sbagliato?
Detto in altri termini, se ricordassi cose
che alla lunga si rivelassero completamente prive di***

fondamento?

In ogni momento della vita è possibile correggere la rotta. A volte bisogna compiere una svolta sbagliata per capire davvero dove vogliamo andare. Il contrasto è uno degli strumenti principali usato dal nostro sé superiore per indicarci la via da seguire. “La via” non è perfetta. Ci spinge a porci domande semplici come: “Sto andando nella giusta direzione?” oppure: “È in linea con il mio scopo?”. A volte lo strumento migliore per rispondere a questa domanda è un po’ di buon vecchio disagio. È la nostra stessa schiena a insegnarci come alzarci correttamente nello stesso modo.

*“L’uomo è stato creato come trastullo degli dei
e questa è la sua parte migliore. Perciò ogni uomo e ogni
donna dovrebbero vivere di conseguenza e giocare al più
nobile dei giochi... Qual è dunque il modo giusto di vivere?*

La vita va vissuta come un gioco.”

Platone, Leggi

Dal momento che il cammino dell’esistenza non è perfetto, non lo è nemmeno il Metodo dei Ricordi. Non è un telecomando universale per la vita e per la realtà. È uno strumento, un sistema di guida, un acceleratore. Se abbinato a discernimento e duro lavoro, si rivela un alleato potente ed entusiasmante.

L’assunto di base è che la persona che lo usa abbia un senso di discernimento generale. Altrimenti è necessario che lo sviluppi. Ciò dovrebbe

essere evidente se uno si sente più lucido, felice e connesso alla propria situazione ideale. C'è allegria tra i bambini che giocano nel recinto della sabbia, anche se a volte devono costruire qualche castello prima di creare il palazzo ideale. Il Metodo dei Ricordi non si sostituisce alla sperimentazione, tuttavia ci dà un enorme vantaggio mentre quella sperimentazione ha inevitabilmente luogo. Infonde in noi la sicurezza nel fatto che gli errori non siano altro che feedback per correggere la rotta in direzione di ciò che vogliamo.

Come fai a sapere che il Metodo dei Ricordi non è solo un "pensiero magico" o un'illusione?

Nessuno conosce l'esatta natura di ciò che succede nel mondo. È un grande mistero, al quale ogni giorno ci apriamo o ci avviciniamo un po'. A volte, solo per navigare nelle acque della vita, abbiamo bisogno di diverse forme, mentalità e strumenti tutti nell'arco della stessa ora. Ho vissuto intense esperienze di magia, condizionamento e sincronicità. Probabilmente ho avuto anche qualche assaggio di illusione. Ma alla fine sono d'accordo con questo verso tratto dalla canzone "Thinking Amelia", cantata dalla cantautrice Deb Talan: "Aspettarsi di volare non suona poi così male."

Ovviamente ogni tecnica ha i suoi detrattori. Ci sono sempre i critici nel grande gioco della vita, a prescindere da come giochi. Non esiste la polizia del pensiero. Dipende tutto da ciò che funziona. Ricorda che persone diverse hanno un diverso modo di concettualizzare il mondo. Il mio consiglio migliore è: meno critiche e più della saggezza che si trova nel proverbio "vivi e lascia vivere".

In parole povere, il Metodo dei Ricordi funziona. Ha portato nella mia vita una gioia enorme, sotto forma di risoluzione dei problemi e aumento di possibilità, creatività ed espressività, solo per citare alcuni ambiti. Come abbiamo dimostrato, esso ha accelerato la crescita musicale del mio caro amico Joe. Ha toccato le vite di molti. Provalo! Se per te non funziona, lascialo perdere. Se funziona, accoglilo nel resto della tua esistenza.

Credo fermamente che il Metodo influenzi la mia vita nel modo migliore possibile, sia nei risultati che nelle prospettive. E tutto questo avviene in modo costante da molti anni. Il Metodo dei Ricordi è uno strumento della fornita cassetta degli attrezzi della vita. Non è un procedimento che applico per ignorare il corpo e il suo bisogno di sicurezza ed equilibrio. Se usato in combinazione con un approccio solido, è pura gioia sprigionata sulla Terra!

***Fino a che punto nel processo
del ricordo entrano in gioco i sentimenti?
Sembra una cosa molto cerebrale,
fatta di solo pensiero e niente sentimento.***

Che sensazioni dà il Metodo dei Ricordi?

Può sembrare come un ricordo dolce e fugace o come una vivida presa di coscienza. L'intero processo consiste nel provare la gioia di ciò che volevi, nel momento del suo completamento. Il tuo io futuro ti sta inviando un'onda di felicità per il compimento di ciò che pensavi di volere.

È fatta. È tutto qui. Il tuo io futuro sta organizzando una festa, crogiolandosi al sole e aspettando che tu ti faccia vivo. Il tuo destino si è avverato e tu provi già la soddisfazione che da ciò consegue, mentre la realtà fisica si mette al passo. È la calma della conoscenza. È la sicurezza delle grandi conquiste accumulate.

Il Metodo mi fa venire voglia di saltare, urlare e sorridere a trentadue denti. Sono orgoglioso di attingere alle mie risorse più profonde e al mio sé superiore, di meditare sulla vastità della mia anima. Ricordare il futuro può farti provare il brivido dell'anticipazione perché sai che le cose si stanno mettendo bene. Molto bene. Il Metodo dei Ricordi è tutto questo e molto di più. Usare questo processo elimina il vizio dell'ansia e dello stress, che è basato sul pensare all'interno di una realtà dove i sogni non si avverano. Invece il tuo cuore è aperto e i tuoi muscoli sono rilassati mentre vai serenamente incontro alla tua vita migliore.

Lasci andare i vecchi pensieri e il bisogno di controllo che deriva dal possesso della realtà. Al posto del tira e molla di quando si vuole qualcosa, il Metodo dei Ricordi è fatto di comodità, gioco e meraviglia. Nel mio cuore e nella mia testa c'è una sensazione di leggerezza mentre gioco con il processo. Fluttuo. Poi m'imbatto in un ricordo più potente e ricevo una sferzata di energia positiva. Un po' di calore al viso e, subito dopo, una sensazione effervescente.

È dura non sorridere e non sentirti leggero quando pensi a tutto quello che il tuo io futuro ha realizzato. È dura anche non sentirti umile e grato quando pensi a tutte le persone che hai aiutato attingendo al tuo io futuro. Hai aiutato i senzatetto della tua comunità? Hai pagato gli studi a

un tuo familiare? Hai “ricordato” una canzone per la tua fidanzata, che ha trasformato il giorno delle vostre nozze in un momento indimenticabile? Non confondere la brezza gentile dell’ispirazione con la mancanza di sentimento. Quel che abbiamo fatto è stato togliere dall’equazione alcuni dei sentimenti più duri: la paura che può abbatteci e il falso orgoglio che può irrigidirci. C’è un dolce senso di nostalgia che ti porterà nel posto che desideri entro la famiglia delle cose. Ti accorgerai con sorpresa che la tua vita è più vicina ai tuoi sogni di quanto credessi, e arrivarci sarà un processo rapido e delicato. Una volta che inizi a giocare con l’acceleratore temporale, arrivi velocemente in qualsiasi luogo. Perciò sì, c’è una certa raffinatezza negli stati emotivi che accompagnano il Metodo dei Ricordi; tuttavia essi sono ugualmente potenti.

Devi rallentare la mente mentre la realtà accelera. Devi usare tutti i sensi per allinearti con il tuo io futuro. Ricorda i dettagli tattili delle camicie di cotone preferite dal tuo io futuro. Ricorda il profumo dei cedri di quando il tuo io futuro ha fatto quell’escursione fuori programma nei boschi che desideravi visitare; ricorda l’odore dei libri nuovi di quando hai iniziato a studiare per la laurea con gioia e animo sereno. Ricorda lo sfrigolare nella padella del cibo sano che stavi cucinando secondo il tuo nuovo programma alimentare per rimetterti in forma. Ricorda che hai smesso di fumare e di come il tuo olfatto ne abbia giovato. Questa tecnica si affida molto ai sensi. Devi rilassarti e cogliere indizi in ogni angolo.

Molte persone pensano di desiderare profondamente un certo risultato, ma in verità quello che provano è una grande paura di non riuscire a ot-

tenerlo, e quella paura sopraggiunge accompagnata da intense sensazioni interiori. Quando ricordi, invece, è come se fluttuassi dolcemente attraverso il tuo essere.

Sei disposto a scendere dalle montagne russe dell'angoscia e ad accogliere il dolce sollievo della consapevolezza? Perderai il tuo acume, oppure guadagnerai una comprensione più profonda di come le cose possano essere fatte con maggior facilità e leggerezza?

La sensazione è quella di una fluida e positiva improvvisazione nel gioco della vita. Sei in armonia con il presente, perché sai che è stato una parte fondamentale del percorso verso la realtà che ricordi.

Non è assolutamente una cosa per tutti. Conosco tantissime persone che preferiscono soffrire per ottenere qualcosa. Non tutte sanno di desiderarlo, ma i loro stati esteriori riflettono questa intima inclinazione. Personalmente ho preso la decisione di godermi la vita e il lavoro, e di non sforzarmi più del necessario. Continuo a lavorare più spesso della maggioranza della gente che conosco, ma si tratta del lavoro che amo e che ho sempre sognato di fare. Lo vivo più come una forma di relax che come un modo per farsi strada a forza attraverso la vita.

In che modo il Metodo dei Ricordi può aiutarmi a fare le cose?

Quella della produttività è un'area in cui ho tantissima esperienza personale e nella quale mi sono parecchio impegnato. Spesso, infatti, sono stato intimidito da compiti e scadenze.

Gran parte dei problemi legati alla produttività derivano da fraintendimento, paura e rigidità nella concezione del tempo, tutte cose che possono essere fatte risalire alla paura della morte.

Il compito da svolgere può essere ragionevole, ma le paure associate alla sua realizzazione diventano un catalizzatore per la reazione lotta o fuga, il che porta alla formazione di un concetto superficiale e dualistico di spazio e tempo.

Ricordo di aver scritto libri futuri in una sala di registrazione. Ricordo di aver acceso l'amplificatore Universal Audio, un dispositivo del mio studio dal nome quanto mai adatto, che uso quando voglio registrare i miei pensieri prima di scriverli. Ricordo che nel corso degli ultimi due giorni ho scritto ininterrottamente per quattordici ore al giorno. Amo sentirmi sotto pressione e amo le scadenze.

Ricordo che il libro era eccellente. Ricordo che i soldi iniziarono ad arrivare e non smisero più. Ricordo che pesavo meno di ottanta chili e che ero muscoloso.

Ricordo che il libro ha rappresentato un'esperienza meravigliosa e spontanea. Lo è ancora adesso.

Questo libro è già finito prima ancora che lo abbia scritto. In una qualche realtà, tu lo stai già leggendo. Se ho paura di non riuscire a concluderlo, metto un freno o mi disconnetto dal continuum spazio-temporale. Il Metodo dei Ricordi mi aiuta a eliminare quella paura e mi permette di essere più produttivo, perché so già che il libro verrà completato.

Durante la stesura della mia parte di libro spesso mi sono isolato nel mio studio, trovando in questo modo una maggiore produttività. Una notte, dopo aver scritto fino a tardi, m'infilai sotto le coperte del letto della stanza degli ospiti nello studio e, con una certa impazienza, aprii proprio al centro il libro che avevo appena comprato: *Personal Development for Smart People* [Crescita personale per persone intelligenti], scritto dall'illustre esperto di crescita personale Steve Pavlina. Siccome sentivo di vivere nel tempo unificato e in un mondo di risonanza, sincronicità e unità, fui felice di trovare in quel libro il seguente esercizio, che fondamentalmente spiega e illustra un altro modo meraviglioso di entrare nel regno del ricordo e di accedere alla pace e alle possibilità che ne derivano. Ecco l'esercizio proposto da Steve.

La meditazione per viaggiare nel tempo

Questo è uno dei miei esercizi di meditazione preferiti, e penso che piacerà molto anche a te. Prima di tutto vai in un posto dove puoi rilassarti fisicamente. Sdraiati o siediti in una posizione comoda, chiudi gli occhi e respira profondamente per qualche minuto. Con gli occhi della mente, immagina una stanza speciale con due poltrone l'una di fronte all'altra. In una poltrona sei seduto tu e nell'altra il tuo io futuro, ossia la persona che diventerai tra cinque anni. Il tuo io futuro conosce tutto quello che ti accadrà nei prossimi cinque anni. Ora immagina di avere una conversazione con questa persona. Chiedile tutto quello che ti passa per la testa e ascolta le risposte.

Quando sei pronto, chiedi al tuo io futuro di alzarsi e di lasciare la stanza,

poi immagina che a fare il suo ingresso e a prendere posto sia il tuo io passato di cinque anni fa. Prenditi qualche minuto per ricordare tutto quello che hai dovuto affrontare. Com'era esattamente la tua vita cinque anni fa? Immagina che il tuo io passato ti chieda in che modo è cambiata, e osserva te stesso rispondergli con empatia, comprensione e rassicurazione. Racconta al tuo io passato di alcune delle difficoltà che emergeranno negli anni a venire, difficoltà che tu hai già affrontato.

Quando hai finito di connetterti con il tuo io passato, immagina che l'io futuro ritorni nella stanza e che tutti e tre vi alziate in piedi. I vostri corpi iniziano a risplendere e a diventare semitrasparenti. Fluttuate l'uno verso l'altro e vi fondete in un unico essere di luce. Quando ciò accade, potresti provare un'intensa liberazione emotiva. Adesso voi tre siete un tutto integro, un singolo essere che esiste al di fuori del tempo. Questo essere è il vero te stesso.

Ti suggerisco di provare questo esercizio di meditazione almeno una volta, anche se non hai mai meditato prima. Ti aiuterà a riconoscere la natura eterna della tua esistenza e a farti capire che sei molto più di un mero essere fisico che avanza nel tempo. In presenza di questa consapevolezza le tue preoccupazioni contingenti arretreranno, sostituite da sensazioni di apertura e connessione.

Tratto da Steve Pavlina, *Personal Development for Smart People*, Hay House, Carlsbad CA, USA 2009 e liberamente tradotto. Riprodotto con autorizzazione.

.....

So cosa voglio ottenere nella mia vita con il Metodo dei Ricordi. In che direzione devo muovermi? Cos'altro posso fare per accrescere le mie possibilità di successo?

Come ho detto prima, quando “hai bisogno” di qualcosa o la vuoi con ansia, non fai altro che allontanare dal campo presente l'oggetto del desiderio, perché questa emozione denota una mancanza. Con questo processo, invece, puoi usare la gratitudine come via d'accesso alla coscienza illimitata, e alla gratitudine arrivi attraverso il Metodo dei Ricordi.

Ricorda quanto è stata chiara la tua prossima e-mail. Ricorda quanto è stato meraviglioso il tuo prossimo pasto. Cambiare una sola parola, “ricordare” al posto di “volere”, attiva una parte diversa del cervello che può causare una svolta, un po' come se fosse il tuo personale “effetto Bannister”. Se ricordi, Roger Bannister è stato il primo uomo a correre un miglio sotto i quattro minuti: dopo che lui ha abbattuto il limite, altri corridori hanno iniziato a farlo abitualmente. Questo ha dimostrato che molti altri atleti erano in grado di correre a questa velocità, ma che prima bisognava che qualcuno dimostrasse loro che era possibile. In seguito questo fenomeno fu battezzato “effetto Bannister”. I corridori hanno potuto abbattere il limite dei quattro minuti perché si sono ricordati che era già stato fatto prima; non era più una cosa impossibile e solo immaginata.

Ricordare di aver già iniziato la transizione verso la coscienza unificata crea una sensazione rilassata di abbondanza che stimola il nostro sé superiore. Il passo ulteriore consiste nell'essere grati *adesso* per tutto quello

che siamo e per tutto quello che abbiamo, su piani di coscienza che non riusciamo ancora a vedere in questa passeggiata terrena. Se non fosse così, sarebbe come avere un seme di quercia ed essere sconvolti dal fatto di non possedere un albero. La nostra immaginazione racchiude i semi di tutto quello che desideriamo: non dobbiamo fare altro che riconoscere che in essi esiste già l'albero del puro potenziale delle nostre vite.

John Coltrane, sassofonista jazz e compositore americano, ha detto: "Parto dal bel mezzo di una frase e mi sposto in entrambe le direzioni contemporaneamente." Passato e presente sono accessibili in entrambe le direzioni a partire da questo punto. È così che funziona il tempo. Ma è necessaria un'avvertenza: il Metodo dei Ricordi non si sostituisce al lavoro metodico, che svolge un ruolo unico nel portare a completamento le cose.

Non si sostituisce nemmeno all'essere un professionista nella tua arte. Questo concetto è stato espresso meravigliosamente dallo scrittore David Milch, creatore del programma televisivo "Deadwood", quando ha detto che "le visioni arrivano allo spirito preparato a riceverle". Perciò, mentre lui "ricorda" e crea personaggi, storie e scene, mette a frutto anche la sua formazione e le sue abilità.

Allo stesso modo la forza di gravità agisce su tutti indistintamente, ma alcuni di noi allenano il corpo a muoversi attraverso questa realtà gravitazionale con più grazia di altri. Lo stesso vale per il Metodo dei Ricordi e per il tempo quantico. Se ci alleniamo in un campo creativo, sviluppiamo una certa prontezza a percepire, ricevere ed esprimere ciò che viene condiviso con noi dal luogo in cui il tempo è elastico.



Più ti eserciti con il Metodo dei Ricordi, più esso diventa uno strumento affidabile adatto a un numero infinito di situazioni, che tu stia cercando di superare una paura o di diventare più creativo, produttivo, calmo, amorevole o sano. Se lo usi con gli altri, può anche aiutarti a rafforzare le tue relazioni, perché costruisci un legame che si basa su un gioco e sui sogni condivisi. È possibile averne abbastanza di una cosa buona? Nel prossimo capitolo vedremo quando evitare di usare il Metodo.



Questo ebook è un estratto dal libro:

