

LAVORARE NELLA QUARTA VIA

ATTRAVERSO G.I. GURDJIEFF E MADAME JEANNE DE SALZMANN

(www.scuoladifilosofiaorientale.it)

Brani letti nella lezione 1

“Desideriamo vivere, essere nella vita. Dal momento in cui veniamo al mondo, qualcosa dentro in noi cerca di affermarsi nel mondo esterno. Voglio essere ascoltato e guardato, voglio divorare il mondo. Ma ben presto incontro la resistenza del mondo, e l'impulso di base dell'autoaffermazione deve tener conto della presenza degli altri. Desidero vivere, sono in accordo con la vita. Faccio qualsiasi cosa per vivere e questa stessa forza mantiene in vita il mio corpo. Desidero avere o fare qualcosa e quando compare il desiderio c'è anche la forza, che mi spinge verso la manifestazione. In tutta la mia vita, qualsiasi cosa io faccia, cerco di affermare questa forza. Non c'è azione, per quanto piccola, che non sia un'affermazione. Se parlo a qualcuno o scrivo una lettera, affermo questa forza, affermo la mia intelligenza. Anche se semplicemente guardo qualcuno, sto usando questa forza; se appendo il cappotto, è sempre lei. Dietro questa forza sfrenata c'è sicuramente qualcosa di vero. Questa forza che è in me è irrefrenabile” (Jeanne de Salzmänn).

“Credo di star affermando me stesso, mi identifico con questa forza. E tuttavia, anche se è in me, questa forza non è mia. E nell'affermarla come mia, non mi accorgo che mi separo da essa. Nel volerle attribuire il suo potere, arresto la sua azione; mi creo un mondo interno che viene privato dell'azione di questa forza vitale. Il mio senso dell'io, del sé, è pesante e inerte. Dobbiamo riuscire a vedere il nostro infantilismo nel relazionarci alla forza vitale: ne desideriamo sempre di più. Il bambino vuole *avere*, l'adulto vuole *essere*. Il desiderio costante di 'avere' crea paura e bisogno di assicurazione. Dobbiamo sviluppare un'attenzione al nostro interno che possa mettere in relazione tutti noi stessi con una forza superiore. Esiste un'unica fonte di energia. Non appena la mia energia viene chiamata in una direzione o in un'altra, compare una forza. La forza è energia in movimento. Ci sono diverse direzioni, ma la sorgente è la stessa. La forza vitale, la forza della manifestazione, è sempre in movimento, deve fluire. E io ne sono interamente portato, ne sono trascinato” (Jeanne de Salzmänn)..

“Soprattutto, deve sentire il bisogno di conoscere se stesso. Lei è qualcosa e non lo sa. Deve riconoscere di non sapere chi è, e che ha bisogno di saperlo. Questa apertura è il passo più importante” (Jeanne de Salzmänn).

“Questa è la prima cosa che bisogna capire: tutto accade. L'illusione suprema dell'uomo è la sua convinzione di poter fare. Tutto ciò che sopravviene nella vita di un uomo, tutto ciò che si fa attraverso di lui, tutto ciò che viene da lui, semplicemente accade. E questo capita allo stesso modo come la pioggia cade perché la temperatura si è modificata nelle regioni superiori dell'atmosfera, come la neve fonde sotto i raggi del sole, come la polvere si solleva con il vento. L'uomo è una macchina. Tutto quello che fa, tutte le sue azioni, le sue parole, pensieri, sentimenti, convinzioni, opinioni, abitudini, sono i risultati di influenze esteriori, di impressioni esteriori. Di per sé un uomo non può produrre un solo pensiero, una sola azione. Tutto quello che dice, fa, pensa, sente... accade” (G.I. Gurdjieff).

“È precisamente nelle manifestazioni incoscienti e involontarie che sta tutto il male. Le macchine sono obbligatoriamente cieche e incoscienti, non possono essere altrimenti. L'attività incosciente di

milioni di macchine deve necessariamente concludersi in sterminio e rovina. Occorre capire che il controllo delle cose esteriori comincia con il controllo delle cose dentro di noi, con il controllo di noi stessi. Un uomo che non può controllare se stesso, ossia il corso delle cose dentro di sé, non può controllare niente. Non esiste la possibilità di un'evoluzione meccanica. L'evoluzione dell'uomo è l'evoluzione della sua coscienza. E la «coscienza» non può evolvere inconsciamente. L'evoluzione dell'uomo è l'evoluzione della sua volontà, e la «volontà» non può evolversi involontariamente. L'evoluzione dell'uomo è l'evoluzione del suo potere di fare, e «fare» non può essere il risultato di ciò che «accade»” (Jeanne de Salzman).

“Io non posso farlo, ma devo tentare. Se non si stabilisce un collegamento, resti di fronte alla mancanza del collegamento. È necessario conoscere questa carenza. Io non posso stabilirla, ma può essere fatta in me; e ho un ruolo da svolgere” (Jeanne de Salzman).

“Senza l'uomo, la Terra non può ricevere l'energia da un livello superiore. Così, se alcune persone lavorano consciamente, aiutano la discesa di questa energia” (Jeanne de Salzman).

“È importante portare il corpo e la mente alla stessa intensità di vibrazione. Allora vi è una relazione come tra uomo e donna, e un bimbo può essere generato – un nuovo sentimento. L'energia superiore è qui, ma non la riceviamo perché siamo frammentati. Lo scopo dell'esistenza dell'uomo sulla Terra è permettere lo scambio di energie fra la Terra e livelli superiori di esistenza” (Jeanne de Salzman).

“Può servire la Terra facendosi ponte per certe energie superiori. Senza questo, la Terra non può vivere adeguatamente. Ma così com'è per natura, l'uomo non è completo. Per svolgere la funzione a lui propria deve svilupparsi. C'è una parte in lui insoddisfatta della sua vita” (Jeanne de Salzman).

“La Terra ha il suo livello di energia; ha bisogno degli esseri umani al fine della giusta relazione con altre energie. Questo è ciò che l'uomo è destinato a servire” (Jeanne de Salzman).

“Per essere in grado di portare l'energia superiore a contatto con la Terra, l'uomo deve avere una relazione armoniosa – un giusto scambio – fra i suoi centri” (Jeanne de Salzman).

Brani letti nella lezione 2

“Contemporaneamente ai miei contatti col mondo si è formata un'immagine dell'io. Sono attaccato a tale immagine perché la ritengo me stesso: cerco di affermarla e la proteggero. Sono schiavo di questa immagine. Essendole così attaccato e preso in queste reazioni, non mi rimane alcuna attenzione per sapere che sono anche qualcosa di diverso” (Jeanne de Salzman).

“Vivo esclusivamente in base al 'mi piace' e 'non mi piace'. La prima cosa richiesta dalla conoscenza di me stesso è un cambiamento nella mia opinione di me, che può solo seguire al vedere realmente al mio interno cose che non avevo visto prima. E per vedere devo *imparare a vedere*. È la prima iniziazione alla conoscenza di sé. Provo a vedere quanto mi trovi in uno stato di identificazione. Questa forza, che ci sorregge nella vita, non desidera il ricordo di sé: ci guida verso la manifestazione e rifiuta il movimento verso l'interno” (Jeanne de Salzman).

“Per affrontare la forza dell'identificazione, ci dev'essere qualcosa di presente che interviene: un'attenzione stabile, libera e collegata a un altro livello” (Jeanne de Salzman).

“Ho bisogno di una certa volontà e di un certo desiderio sconosciuti al mio sé ordinario: il mio ‘io’ ordinario deve abbandonare la sua postazione. Mantenendo l’attenzione e non dimenticando di guardare, forse un giorno sarò in grado di vedere. E se vedo una volta, posso vedere una seconda, e se questo si ripete non sarò più capace di non vedere” (Jeanne de Salzmann).

“Devo scegliere la lotta per essere presente e accettare che comparirà sofferenza. Non c’è lotta senza sofferenza. La sofferenza è inaccettabile per la nostra natura inferiore. Ecco perché è così importante ricordare sempre cosa desideriamo: il significato del nostro lavoro e della nostra Presenza. Nel combattere un’abitudine, per esempio, come mangiare, o sedere in un certo modo non stiamo lottando per cambiare l’abitudine. Oppure, nel cercare di non esprimere emozioni negative, non stiamo combattendo contro le emozioni stesse, o sforzandoci di sopprimerne l’espressione. La lotta è contro l’identificazione. Non combattiamo *contro* qualcosa, ma *per* qualcosa” (Jeanne de Salzmann).

“Il lavoro di essere presenti va nella direzione della coscienza, cioè un tipo speciale di percezione di sé indipendente dall’attività della mente intellettuale: chi siamo, dove siamo, cosa sappiamo e cosa non sappiamo. Nel momento della coscienza c’è l’impressione immediata di una percezione diretta” (Jeanne de Salzmann).

“Questa coscienza riflette il fatto che penso o sento qualcosa. Senza quest’ombra non sono consapevole e ignoro il pensiero e il sentimento originario” (Jeanne de Salzmann).

“L’energia di cui facciamo uso per le nostre funzioni (pensieri, emozioni, sensazioni) è passiva, inerte. Spessa in movimenti verso l’esterno, questa energia è sufficiente, come qualità, per la nostra vita di animali superiori, ma non è abbastanza sottile per un atto interiore di percezione, di coscienza. Tuttavia, abbiamo un certo potere di attenzione, almeno in superficie, una certa capacità di concentrare l’attenzione in una direzione desiderata e mantenervela. Anche se è fragile, questo seme o germoglio di attenzione è la coscienza che emerge dal profondo” (Jeanne de Salzmann).

“La pratica della presenza è il ricordo di sé. Non sono in grado di comprendere nulla se non mi ricordo di me. Ricordarmi di me significa ricordarmi a cosa mi apro quando torno alla mia solitudine. Ricordarsi di sé significa anche essere presenti alla situazione, al luogo, alle condizioni, al modo in cui la vita mi coinvolge. Non c’è posto per il sogno” (Jeanne de Salzmann).

“L’identificazione è una caratteristica talmente comune, che nell’intento di osservare sé stessi, è difficile separarla da altre cose. L’uomo è sempre in stato di identificazione, ciò che cambia è solo l’oggetto della sua identificazione.

L’uomo si identifica con un piccolo problema che trova sul suo cammino e dimentica completamente i grandi scopi che si proponeva all’inizio del suo lavoro. Si identifica con un pensiero e dimentica tutti gli altri. Si identifica con una emozione, con un umore, e dimentica gli altri suoi sentimenti più profondi. Lavorando su di sé, le persone si identificano talmente con scopi isolati da perdere di vista l’insieme.

L’identificazione è il nostro nemico più terribile, perché penetra ovunque e ci inganna. Se ci è tanto difficile liberarci dalla identificazione, è perché ci identifichiamo più facilmente con le cose a cui siamo maggiormente interessati, quelle alle quali diamo tutto il nostro tempo, il nostro lavoro e la nostra attenzione.

La difficoltà della lotta contro l’identificazione è accresciuta ulteriormente dal fatto che, quando le persone la riconoscono, la considerano una qualità eccellente e le attribuiscono nomi quali ‘entusiasmo’, ‘zelo’, ‘passione’, ‘spontaneità’, ‘ispirazione’, ecc.

L’identificazione è l’ostacolo principale al ricordarsi di sé. Un uomo che si identifica è incapace di ricordarsi di sé stesso. Per potersi ricordare di sé, occorre per prima cosa *non identificarsi*. Ma per

imparare a non identificarsi, l'uomo deve innanzi tutto *non identificarsi con sé stesso*, non chiamare sé stesso 'io' sempre e in tutte le occasioni. Egli deve ricordarsi che in lui sono due, che c'è *lui stesso*, cioè 'io' in lui, e *un altro*, con il quale deve lottare e che deve vincere se desidera raggiungere qualcosa. Fin quando un uomo si identifica o è suscettibile di identificarsi, è schiavo di tutto ciò che può accadergli. La libertà significa innanzi tutto: liberarsi dall'identificazione.

L'identificazione alle persone assume la forma di 'considerazione'.

Vi sono parecchi tipi di considerazione.

Nella maggior parte dei casi l'uomo si identifica con ciò che gli altri pensano di lui, con il modo in cui lo trattano, con il loro atteggiamento nei suoi confronti. L'uomo pensa sempre che la gente non l'apprezzi abbastanza, che non sia abbastanza cortese o educata. Tutto questo lo tormenta, lo preoccupa; egli disperde in congetture o supposizioni una enorme quantità di energie. Ed egli 'considera' non soltanto le persone, ma la società e le condizioni storiche. Tutto ciò che non gli piace gli pare ingiusto, illegittimo, falso e illogico.

Vi sono persone capaci di 'considerare' non soltanto l'ingiustizia o il poco conto in cui sono tenute dalla gente, ma di considerare perfino il tempo che fa. Sembra strano, ma è un fatto: le persone sono capaci di considerare il clima, il calore, il freddo, la neve, la pioggia; possono infuriarsi e indignarsi per il cattivo tempo. L'uomo prende tutto in modo personale, come se tutto nel mondo fosse stato specialmente predisposto per fargli piacere, o al contrario per causargli delle noie e dei fastidi.

Tutto questo non è altro che 'identificazione'. Questo genere di considerazione si fonda interamente sulle 'esigenze'. L'uomo, dentro di sé, 'esige' che tutti lo prendano per qualcuno di notevole, al quale ognuno dovrebbe testimoniare rispetto, stima e ammirazione, per la sua intelligenza, la sua bellezza, la sua abilità.

Le persone immaginano spesso che se cominciano a combattere la considerazione, perderanno la loro sincerità e ne hanno paura, perché pensano di perdere qualche cosa, una parte di sé stessi. Si verifica qui lo stesso fenomeno che avviene nei tentativi di lotta contro l'espressione delle emozioni negative.

Questo timore di perdere la propria sincerità è naturalmente un inganno, una di quelle formule menzognere sulle quali poggia la debolezza umana. L'uomo non può impedirsi di identificarsi e di 'considerare interiormente', non può esimersi dall'esprimere le emozioni sgradevoli, per l'unica ragione che è debole. Non volendo confessare a sé stesso questa sua debolezza, la chiama 'sincerità' o 'onestà'.

Ciò che in questo caso un uomo chiama 'sincerità' è semplicemente non avere voglia di controllarsi. E nel suo intimo ogni uomo lo sa bene" (G.I. Gurdjieff).

"Quel che troppo spesso mi manca è la consapevolezza di ciò che voglio. Senza sapere cosa voglio, non farò alcuno sforzo. Cosa desidero? Deve diventare la domanda più importante della mia vita. E tuttavia questa aspirazione a una qualità differente non ha alcuna forza se proviene dal mio 'io' ordinario: deve essere in relazione con qualcosa di completamente diverso dal mio 'io' ordinario e libero dal desiderio di un risultato. Deve essere per me davvero una questione di vita o di morte: voglio *essere*, vivere in un certo modo" (Jeanne de Salzmann).

"È necessario sottomettersi interamente a una voce interna, a un sentimento del divino, al sacro in noi, ma possiamo farlo solo in parte.

Il Padre crea il Figlio, il Figlio ritorna al Padre. La forza che scende è quella che desidera ritornare, risalire.

Possiamo dire: «Dio, abbi pietà di me». Possiamo chiedere aiuto, *per raggiungere ciò che è al nostro interno*. Questo è l'unico aiuto. Il nostro scopo è questo: ... *essere*" (Jeanne de Salzmann).

“Sono qui, attento a me stesso, ma non percepisco me stesso interamente, come un tutto. Sono portato a sentire una parte più dell'altra e non ho una sensazione completa della mia interezza, una sensazione che sia uguale dappertutto. La caratteristica essenziale del mio pensiero volontario è fissarsi su qualcosa per conoscerlo. Ma sono ancora incapace di tenere qualcosa sotto osservazione, incapace di vedere veramente” (Jeanne de Salzmann).

“Non devo andare oltre la mia comprensione. Il mio contatto, la mia comunione con la difficoltà mi libererà attraverso la conoscenza” (Jeanne de Salzmann).

“Mi accorgo che non permetto mai a un'esperienza di prendere posto al mio interno: respingo sempre l'esperienza piena. Il motivo è che voglio essere io a condurre. Non ho fiducia nell'esperienza, mi fido solo di me. Per questo motivo non vengo trasformato” (Jeanne de Salzmann).

“Quando comincio a percepire una Presenza sottile dentro di me, la sento come qualcosa di vivo la cui azione vuole essere percepita. Ma non posso percepirla in profondità perché i muri delle tensioni, cioè delle reazioni mentali, mi separano da essa. Quel che c'è di sconosciuto in questa Presenza genera suggestioni e impressioni che provocano uno shock alla mia mente. La mente reagisce presentando una forma, e insieme a questa reazione sorge la nozione di io, l'egoismo. Ma non si tratta dell'io reale, che sta dietro all'io illusorio e che è il solo ad avere intelligenza. Questo invece è l'io ordinario, l'ego, che crede di affermare se stesso nella reazione. Il muro delle tensioni è il muro dell'ego” (Jeanne de Salzmann).

“Sento sempre più il bisogno di fare l'esperienza di certe impressioni. È un bisogno molto forte, come se non potessi vivere senza... e, di fatto, senza queste impressioni non posso prendere parte a una determinata vita. Il bisogno è talmente forte che, per mancanza di impressioni, cerco fuori di me lo shock che dovrebbe giungere dall'interno. La vita è in me, ma non riesco a sentirne le vibrazioni. Sono troppo sottili, troppo sottili per quello che sono oggi” (Jeanne de Salzmann).

Brani letti nella lezione 3

"Circa il mistero dell'impassibilità Rabbi Avenèr mi ha raccontato quanto segue: «Una volta un innamorato della dottrina segreta andò da un anacoreta, desiderando essere accolto da lui come discepolo. Allora quegli gli disse: 'Figlio mio, il tuo proposito è ammirevole, ma dimmi, possiedi tu la dote dell'impassibilità, oppure no?'. Egli rispose: 'Maestro, spiegami le tue parole'. E quegli disse: 'Figlio mio, se di due uomini uno ti loda e l'altro ti biasima, ai tuoi occhi essi si equivalgono oppure no?'. Egli rispose: 'In verità io provo contentezza per le lodi e dolore per il biasimo, ma non sono permaloso o vendicativo'. Allora il maestro gli disse: 'Figlio mio, ritorna a casa, perché fino a che non avrai l'impassibilità e sarai sensibile al biasimo, non possederai la giusta disposizione per poter comunicare i tuoi pensieri a Dio'»" (Isacco di Aciri).

“L'uomo contiene in se stesso la possibilità della propria evoluzione, ma l'evoluzione dell'umanità nel suo insieme, cioè lo sviluppo di questa possibilità in tutti, gli uomini o nella maggior parte di essi, o anche in un grande numero, non è necessaria ai disegni della terra o del mondo planetario in generale: questo anzi potrebbe essere pregiudizievole o persino fatale all'umanità. Vi sono di conseguenza speciali forze, di carattere planetario, che si oppongono all'evoluzione di grandi masse umane e che le mantengono al livello in cui esse devono restare.

Per esempio, l'evoluzione dell'umanità oltre un certo limite, o più esattamente oltre una certa percentuale, sarebbe fatale alla luna. Attualmente la luna si nutre della vita organica, si nutre dell'umanità. L'umanità è una parte della vita organica; questo significa che l'umanità è un nutrimento per la luna. Se tutti gli uomini divenissero troppo intelligenti, non vorrebbero più essere mangiati dalla luna" (G.I. Gurdjieff).

"Tutto ciò che vive sulla superficie della Terra, uomini, animali, piante, serve di nutrimento alla Luna. La Luna è un gigantesco essere vivente che si nutre di tutto ciò che respira, di tutto ciò che germoglia sulla Terra. La Luna non potrebbe esistere senza la vita organica sulla Terra, così come la vita organica sulla Terra non potrebbe esistere senza la Luna. Nei suoi rapporti con la vita organica sulla Terra, è una colossale elettrocalamita. Se l'azione della calamita si interrompesse, la vita organica ricadrebbe immediatamente nel nulla.

Il processo della crescita e del graduale aumento di calore della Luna è intimamente connesso con la vita e la morte sulla Terra. Tutti gli esseri viventi liberano, nell'istante della loro morte, una certa quantità dell'energia che li ha animati; questa energia — o l'insieme delle anime di tutti gli esseri viventi: piante, animali, uomini — viene attirata verso la Luna come da una colossale elettrocalamita e le fornisce il calore e la vita da cui dipende la sua crescita, cioè lo sviluppo del Raggio di Creazione. Nell'economia dell'Universo nulla è mai perduto e quando un'energia ha finito il suo lavoro su di un piano, passa su di un altro piano" (G.I. Gurdjieff).

"L'uomo, come tutte le altre creature viventi, è sostanzialmente un trasformatore di energia che verrà riassorbito a suo tempo nel substrato indifferenziato dell'ecologia cosmica. [...] Tuttavia, a differenza di altre creature, egli può scegliere se partecipare a tutto ciò in maniera attiva oppure passiva.

Il primo, il sonno, è lo stato passivo nel quale gli uomini trascorrono un terzo, e sovente anche la metà della loro vita. Il secondo, nel quale passano l'altra metà della loro vita, è quello stato in cui camminano per le strade, scrivono libri, discutono soggetti sublimi, si occupano di politica, si ammazzano a vicenda: è uno stato che considerano attivo e chiamano 'coscienza lucida', o 'stato di veglia della coscienza'. Queste espressioni di 'coscienza lucida', o 'stato di veglia della coscienza' sembrano essere state formulate per scherzo, specialmente se ci si rende conto di ciò che dovrebbe essere una 'coscienza lucida' e di ciò che è in realtà lo stato nel quale l'uomo vive e agisce.

Il terzo stato di coscienza è il ricordarsi di sé, o coscienza di sé, coscienza del proprio essere. È generalmente ammesso che noi possediamo questo stato di coscienza o che possiamo averlo a volontà. La nostra scienza e la nostra filosofia non hanno visto che noi non possediamo questo stato di coscienza e che il nostro desiderio è incapace di crearlo in noi, per quanto ferma possa essere la nostra decisione.

Il quarto stato di coscienza è la coscienza oggettiva. In questo stato, l'uomo può vedere le cose come sono. Talvolta, negli stati inferiori di coscienza, egli può avere dei barlumi di questa coscienza superiore. Le religioni di tutti i popoli contengono testimonianze sulla possibilità di tale stato di coscienza, che viene definito 'illuminazione', o con altri differenti nomi, ma che non può essere descritto con parole. Ma l'unica strada giusta verso la coscienza oggettiva passa attraverso lo sviluppo della coscienza di sé. Un uomo ordinario, artificialmente portato in uno stato di coscienza oggettiva e poi riportato nel suo stato abituale, non ricorderà nulla e penserà semplicemente di aver perso conoscenza per un certo tempo. Ma, nello stato di coscienza di sé, l'uomo può avere degli sprazzi di coscienza oggettiva e conservarne il ricordo.

Il quarto stato di coscienza è uno stato del tutto diverso dal precedente; esso è il risultato di una crescita interiore e di un lungo e difficile lavoro su di sé.

Il terzo stato di coscienza, invece, costituisce il diritto naturale dell'uomo quale egli è, e, se l'uomo non lo possiede, è unicamente perché le sue condizioni di vita sono anormali. Senza esagerazione alcuna, si può dire che attualmente il terzo stato di coscienza non appare nell'uomo che a tratti molto brevi e molto rari e che non è possibile renderlo più o meno permanente senza un allenamento speciale.

Per la maggior parte delle persone, anche se colte e ragionevoli, il principale ostacolo sulla via dell'acquisizione della coscienza di sé è che credono di possederla; in altri termini, sono del tutto convinti di avere già la coscienza di sé stessi e di possedere tutto ciò che accompagna questo stato: l'individualità, nel senso di un 'io' permanente e immutabile, la volontà, la capacità di fare, e così via. Ora, è evidente che un uomo non avrà interesse ad acquisire con un lungo e difficile lavoro una cosa che, a parer suo, possiede già. Al contrario, se gliene parlate, penserà che siete pazzo, o che tentiate di approfittare della sua credulità per vostro vantaggio personale" (G.I. Gurdjieff).

Brani letti nella lezione 4

"Le sue vibrazioni non mi raggiungono. Lo sento, sento la mia incapacità. Sono incapace di lasciarmi trasformare. Nella tensione sento il rifiuto. La vita è qui, molto vicino, ma l'io è ancora chiuso, rivolto a se stesso" (Jeanne de Salzmann).

"I miei sforzi devono essere disciplinati e soggetti a regole, a leggi di un altro ordine, al di sopra di quello ordinario. Fino a che non sento la necessità imperativa di sottomettermi a quest'ordine, credo nel mio io ordinario e non lavoro realmente" (Jeanne de Salzmann).

"C'è un'impressione che mi tiene stretto alla verità del momento e risveglia la mia attenzione: il fatto stesso che sto respirando. Tutta la mia attenzione è coinvolta in questo atto del respiro. Devo dargli tutta la mia cura. Sono tutt'uno con questo sentimento del respiro. Ma non cerco di fare uno sforzo particolare nel respirare. Sento semplicemente il respiro: inspirazione, espirazione, inspirazione, espirazione... Appariranno i pensieri. Li osservo in quanto pensieri, che semplicemente passano. Non cerco di liberarmene, né mi ci perdo dentro. E torno di nuovo al respiro. In questo stato non cerco nulla e non ho desideri. Non mi aspetto nulla.

Respiro, sono questo respiro. Per continuare a tenerlo presente, il mio sguardo deve rimanere sul respiro. Quando si separano non c'è ordine, non c'è conoscenza. Insieme, hanno un senso. Solo allora il respiro avviene senza sforzo e costrizione e ne sento il movimento. Ciò dipende dall'intelligenza del pensiero, dalla sua qualità, che può mantenere uno sguardo consapevole e senza parole, un vedere. Richiede un abbandono più completo, uno stato più libero rispetto a quello dell'io ordinario, che è sempre pronto a intervenire. Non cerco di dirigere il respiro. Lo lascio essere quel che è.

Comincio col lasciar andare le tensioni nelle varie parti del corpo. Prima di tutto la testa. Sento la differenza tra un'energia più stabile e le onde disordinate dei pensieri. Non appena mi lascio andare, le onde si quietano. Dopo un po', quando sento che l'energia nella testa è più libera, passo al viso e al collo, e poi alla colonna. La mia sensazione è un'obbedienza, obbedienza a una vibrazione libera, l'azione libera della forza vitale in me. Poi passo al plesso solare. Anche qui le tensioni si allentano. Io obbedisco. Non dirigo l'energia: non mi appartiene, è libera. Ma conosco davvero l'energia solo

quando la lascio scorrere naturalmente nell'addome. Se in me non ci sono tensioni, se non c'è nulla che la trattenga da qualche parte, l'energia va liberamente verso la sua sorgente e viene percepita come una forza proveniente da un'altra dimensione.

È qualcosa di più di un atto corporeo. Mi fido di questo movimento e lascio che tutte le idee e tutte le nozioni si dissolvano. E scopro un nuovo significato, un senso del sacro all'interno del mio sé umano.

Mi accorgo nuovamente che mi fido solo di me stesso. Eppure è della forza attiva del respiro che dovrei fidarmi. Quando inspiro dico 'io' e mi rappresento gli elementi attivi dell'aria che entrano. Quando espiro dico 'sono' e li sento scorrere dentro di me e riempire il mio corpo. Non cerco di far altro che dire a me stesso 'io' e 'sono'" (Jeanne de Salzmänn).

"Sento sempre di più un'attrazione per la coscienza di *ciò che è*, di ciò che sono. Ma non sono veramente aperto. L'ego ci mette molto tempo ad abbandonare la presa. Sento che per ricevere il reale è necessaria una trasformazione, una rottura col condizionamento" (Jeanne de Salzmänn).

"Il pensiero non può da solo arrivare al silenzio. Solo quando muoio a tutto ciò che conosco e che ho imparato, posso aprirmi a qualcosa di nuovo. Solo allora posso davvero conoscere me stesso: cioè, sapere come vivo momento dopo momento. Solo questa operazione recherà alla mente l'energia necessaria per essere completamente in silenzio" (Jeanne de Salzmänn).

"A volte c'è un'interruzione tra due pensieri e per un attimo sento lo spazio espandersi oltre ogni limite. Solo all'interno di questo spazio vasto, che l'io ordinario non può raggiungere, il pensiero diventa silente. Non cercherò più una risposta e, nel concentrare tutta la mia attenzione, entro nell'ignoto. Non cerco, percepisco. Non devo cercare il bene; l'attenzione è il solo bene. Questa attenzione è il processo della meditazione" (Jeanne de Salzmänn).

"Prestando attenzione alla natura del silenzio, sento risvegliarsi un'intelligenza. Questa intelligenza è sacra e non può essere al servizio del mio ego, della mia ambizione. Sento su di me l'azione della realtà. Imparo a lasciare che il pensiero fiorisca e giunga a un termine. Il campo è libero; non offro alcuna opposizione. È necessario attraversare il mondo del conosciuto per entrare nell'ignoto, nel vuoto, nel reale.

Comincio a capire che il silenzio non arriva perché cerco di diventare silenzioso. Arriva quando la mente vede il processo del pensiero e il suo condizionamento dovuto al conosciuto. Per questo essa deve osservare così come si osserva un bambino a cui si vuole bene, senza confrontare o condannare. Si osserva allo scopo di comprendere. Solo quando conoscerò questo condizionamento allora la mente si acquieta. Si apre la porta a uno stato che è la realtà. La mente non è più un osservatore dell'ignoto. È l'ignoto stesso.

Il desiderio di essere coscienti è il desiderio di *essere*. Può essere compreso solo nel silenzio" (Jeanne de Salzmänn).

"È necessario sentire un rimorso di coscienza. Lo sforzo volontario consiste nel preparare le condizioni necessarie e rimanere a osservare la propria inadeguatezza: soffrire per la propria insufficienza. In questo modo sorge un sentimento che non è frutto di una reazione. Quando si è toccati da una forza superiore, l'esperienza della sofferenza non è più la stessa" (Jeanne de Salzmänn).

"In momenti di inadeguatezza, quando sono incapace di avvicinarmi alla realtà di me stesso, scopro dietro a tutte le mie manifestazioni una sofferenza costante, come se stessi perdendo qualcosa di

prezioso. È un segno. Finora la mia consapevolezza non era vera coscienza. Ho vissuto solo con le funzioni ordinarie. Ora posso andare più avanti, posso raggiungere un livello più profondo al mio interno. E in certi momenti riesco a toccare la mia essenza, come se sentissi un nuovo centro di gravità. Questa essenza è come un neonato che devo nutrire e rafforzare. È qui che ho bisogno di concentrarmi, di rimanere centrato sul lavoro” (Jeanne de Salzman).

“Sento sempre più in me il bisogno che lo spirito penetri in me e mi trasformi. Tuttavia il passaggio non è libero. Finché non affronto questa verità, non posso scendere più a fondo dentro di me. Ma quando la vedo e la sento, sorge una sorta di sofferenza, un sentimento di mancanza, di insufficienza. Accetto di rimanere di fronte alla mia insufficienza, o di fatto la rifiuto? È una sofferenza dovuta alla mia stessa indifferenza, alla mia incapacità, a come vivo ora. Ho bisogno di sentire un rimorso di coscienza per avere una visione chiara di questa insufficienza, una lucida visione della mancanza.

Desidero profondamente sottomettermi a una voce interiore, al sentimento del divino, del sacro, in me. So che c'è in me un'energia superiore, quella che le religioni chiamano Dio” (Jeanne de Salzman).

Brani letti nella lezione 5

“Se sono nella posizione dell'ascoltatore è necessario un cambiamento nel mio stato. Se sto cercando un'attenzione più attiva, più libera di ascoltare, più libera da associazioni e reazioni, forse è più possibile esplorare la domanda, andare più a fondo dentro di essa. Se l'attenzione è impegnata più attivamente, ci può essere una partecipazione che permette lo scambio in entrambe le direzioni e attiva una modalità di ascolto sia in chi domanda sia in chi ascolta. Ma se non si ricerca quest'attenzione attiva, se ricevo la domanda con la mia attenzione ordinaria (cioè passivamente), rispondo passivamente e non avviene alcuno scambio, per quanto le mie parole possano essere intelligenti e per quanto possa essere potente la mia forza emotiva”.

“La nostra natura essenziale è l'immobilità, la grande forza vitale in cui appare ogni movimento. Tuttavia, allo stesso tempo, siamo energia in movimento, un movimento continuo che non si ferma mai.

Un cambiamento del nostro essere può avvenire con la trasformazione dell'energia, un lavoro che si sviluppa in stadi successivi nel corso del tempo. Prima di tutto c'è uno stato di osservazione, un'osservazione 'critica' in cui divento consapevole di un atteggiamento falso al mio interno. Poi, quando vengono riconosciute e sentite le falsità, si verifica un abbandono degli impedimenti. L'opposto del fare. Si scioglie ciò che si era irrigidito, viene abbandonato un modo di pensare che trasforma tutto in un oggetto. Significa accettare quello che avviene senza rifarsi ad alcuna rappresentazione mentale.

Il terzo stadio è contraddistinto dal diventare coscienti dell'Essere essenziale. La forma dell'io diventa permeabile. Nel quarto stadio c'è fiducia nell'essenziale, riconoscimento di ciò che è privo di forma, senza classificarlo o nominarlo. Stato in cui non si cerca più di comprendere, cioè stare sotto lo splendore dell'Essere e rimanervi.

Nella trasformazione il punto non è come raggiungere uno stato più aperto, ma come accettarlo. L'energia è qui. Il nostro ruolo non è di farla apparire in noi, di fare in modo che ci attraversi, ma di

lasciare che ci attraversi. Se non mi sottometto a questa azione, il passaggio non avverrà. Di fatto, più 'ci provo', più la strada è bloccata. Quel che cerca di essere attivo (il pensiero, che vuole sempre qualcosa) ha bisogno di rimanere passivo. Allora l'attenzione può essere attiva. Compare un sentimento che trasforma tutto, perché permette una relazione”.

“Per fare esperienza di un centro di gravità, devo sentirne l'esigenza in ogni istante e ricevere l'impressione della vita in me. A questo scopo ci deve essere una sottomissione, un'accettazione di questa azione. Devo continuamente farle spazio. Deve diventare una parte costante della mia vita quotidiana: è la mia sottomissione alla vita. La cosa più difficile da ottenere è la sottomissione della mente. La passività volontaria porta sempre una sofferenza per l'ego, che riesce ad accettarla solo per brevi momenti. Non appena mi avvicino al vuoto, dal mio 'io' centrato su di sé giunge subito un pensiero o un'emozione che spezza quello stato.

Se prima ero rilassato e morbido, divento teso e duro. La mia volontà di *fare*, il mio ego, ha di nuovo preso il sopravvento. Non ho più fiducia nella forza vitale che sperimento in questo centro di gravità. Ancora una volta mi fido soltanto di 'me'”.

“C'è in noi sempre una chiamata dalle profondità dell'essere. Come se ci fosse un'energia differente che vuole essere ascoltata. In uno stato di immobilità, nella quiete, questo contatto può essere stabilito meglio.

L'azione creativa della forza vitale appare solo dove non ci sono tensioni, cioè solo nel vuoto. Devo arrivare a questo punto in cui non c'è tensione, che percepisco come vuoto, come ignoto. È vuoto di ego... è qualcosa che non conosco: la mia essenza.

Comincio a capire cosa si intende per sensazione pura, quella che appare quando il pensiero è libero e vede senza alcuna immagine. Sotto l'azione di questa visione il mio corpo si lascia andare. Giunge da sé il rilassamento. Questa sensazione è il primo segno di obbedienza a qualcosa di più alto. Ho bisogno di riconoscere una forza superiore, una guida, e sentire la sua autorità. Questo riconoscimento sopraggiunge quando l'io ordinario, l'ego, smette di creare i suoi propri movimenti. Allora appare un'energia di qualità molto speciale, irresistibile e molto potente nella misura in cui la si riconosce e le si obbedisce. È l'energia a cui, in linea con tutte le tradizioni, potremmo dare il nome di 'amore', se sapessimo cosa significa l'amore. La sensazione cosciente è il primo passo verso questa forza.

Per andare verso una sensazione cosciente, una sensazione di *ciò che è*, ho bisogno di un pensiero nuovo, un pensiero libero da ogni conoscenza e convinzione, libero persino dall'esperienza passata. Questo pensiero vede in un solo momento tutte le contraddizioni e il disordine, ed è contemporaneamente capace di rimanere del tutto quieto e tranquillo. Allora riesco a sentire il corpo completamente passivo. Il mio primo strumento di potere sul corpo è mantenere questo stato di passività.

Percepire una sensazione pura all'interno del corpo fisico può condurre a un'esperienza spirituale”.

“Devo sapere che ho una doppia natura, che agiscono in me due forze: la forza discendente della manifestazione e la forza ascendente del ritorno alla sorgente.

Finora è stata padrona della mia Presenza solo la corrente discendente, senza mai essere messa a confronto. La corrente ascendente ha la sua origine nella volontà di *essere*: non 'volontà' nel senso usuale, ma 'volontà' come 'desiderio di essere'. È necessario innanzitutto liberare questa volontà, farle spazio. Devo accettare di essere passivo, realmente passivo, affinché una vibrazione attiva possa essere percepita dal mio sentire. Il solo sforzo che mi spetta è uno sforzo di passività volontaria: uno sforzo cosciente”.

“Sulla mia Presenza agiscono due poli opposti e comunicano vibrazioni totalmente diverse. Sono sensibile all’attrazione della terra; le obbedisco. E sono sensibile all’attrazione che mi giunge dalle sfere più alte, e obbedisco anche a essa. Perché la forza superiore venga assorbita da quella inferiore e influenzi la materia più pesante deve esserci una corrente di intensità intermedia. Questa corrente appare quando mi risveglio alla visione di queste due forze che agiscono contemporaneamente. Non appena mi desto a questa visione, sono afferrato da una volontà, un desiderio che è l’essenza del sentimento dell’io in tutta la sua purezza. È la volontà di essere quello che sono, di risvegliarmi alla mia vera natura: «Io sono».

Oggi si è aperto qualcosa che mi chiama a una relazione con una dimensione più alta, ma non viene da sé. Sento di dover obbedire a un’energia superiore. E ho bisogno di servirla per non perdere la relazione con essa. Esistono due tipi di obbedienza: se cerco di obbedire dal mio stato di passività, inconsciamente, mi perdo. Ma se entro in uno stato più attivo, posso obbedire e sottomettermi volontariamente. Ciò richiede uno stato di passività cosciente in cui solo l’attenzione è attiva e le funzioni vengono volontariamente mantenute in uno stato di passività. Devo mettere a tacere la mia attività abituale, disinserendo e acquietando pensiero, emozioni e sensazioni. Nell’atto di essere presente, obbedisco volontariamente e mi sottometto, rinunciando alla mia volontà e al tempo stesso esercitando una volontà diversa sulle mie funzioni.

Il primo segnale di obbedienza a qualcosa di più alto è la sensazione cosciente. E posso provare una sensazione cosciente solo se sono volontariamente passivo: quando sento la mia insufficienza, la mancanza, il bisogno di cambiare e la fame, il bisogno di essere nutrito. Il pensiero viene chiamato a una sensazione profonda, che risveglia un sentimento. Ma è un sentimento debole e mi fa paura. Non gli credo ancora, e così il sentimento scompare. L’ego si riafferma e tutto si disperde. Ho bisogno di vedere che per me sono necessarie umiltà e sincerità. O obbedisco alla corrente che mi dà forza, oppure a quella che me la sottrae. Se l’attenzione non è diretta su qualcosa in maniera cosciente, viene sottratta. È una legge da cui non si scappa. Non basta che le due energie siano rivolte l’una verso l’altra: ci deve essere un movimento dell’una verso l’altra abbastanza attivo da provocare un movimento interno che richiami il sentimento”.

Brani letti nella lezione 7

“Riuscite a capire che il problema che abbiamo davanti ha a che fare col sentire? Cominciamo a vedere la povertà dei nostri sentimenti e il bisogno di un sentimento più puro, più penetrante.

Sorge un desiderio di essere più me stesso, di aprirmi a una zona molto alta di me e di sperimentare una forza emotiva che conosco. Ho bisogno di ascoltarla.

Il richiamo viene dalla visione, dall’esperienza del fatto che, così come sono, sono impotente. Allora c’è qualcosa di vero, di reale, nella mia consapevolezza della situazione e posso desiderare l’aiuto di questa forza, e un’altra possibilità dell’essere.

Desiderando sottomettermi a questa legge, faccio spazio a questa forza, facendo attenzione che tutte le parti di me siano concordi nel riceverla. Fintantoché tale forza sarà in me prioritaria, potrò ricevere il suo aiuto. Ma questo sentimento di potenza è troppo transitorio: di nuovo credo di poter ‘fare’, così come sono, e ritorno all’immagine di un io, alla mia cecità.

E sento che ‘io sono’. Il sentimento puro non ha oggetto. Posso comprenderlo solo se sono capace di vedere senza un’idea, senza parole e immagini, se sono capace di stare in contatto con *ciò che è*. Vedo me stesso attraverso il pensiero, perso nell’immaginazione di me. Solo per brevi istanti tocco qualcosa di vero al mio interno: ho il sentimento dell’io sono’. Questa realtà è sempre qui. Deve diventare il centro d’attrazione del mio sentimento.

Gurdjieff ci ha insegnato l'esercizio dell'"io sono" per lavorare sul sentimento. In uno stato di raccoglimento arrivo a provare il sentimento 'io'. Lo convoglio nel braccio destro: *io*, e ne segue una sensazione alla gamba destra: *sono*. E così via: provo un sentimento, gamba destra; una sensazione, gamba sinistra; un sentimento, gamba sinistra; una sensazione, braccio sinistro; un sentimento, braccio sinistro; una sensazione, braccio destro. Ripeto l'esercizio tre volte, ogni volta provando il sentimento 'io' e la sensazione 'sono'. Dopo averlo fatto tre volte, provo in tutto il corpo il sentimento 'io' e la sensazione 'sono'. Sperimento sempre 'io' come sentimento e 'sono' come sensazione. Il sentimento ha una qualità più intensa della sensazione. Questo esercizio può essere eseguito anche cominciando alternativamente con il braccio destro, la gamba destra, e così via. Le parole 'io sono' possono essere sostituite dalle parole 'Dio, abbi pietà'".

Trascrizione delle parole di Jeanne de Salzmann da:

The Gurdjieff Movements presented by Jeanne de Salzmann (1981)

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=JNbwOeFojcM&t=8s>

tradotti e letti in italiano da G. Bertagni

Gurdjieff si presentò in veste di maestro di danza, e nella trasmissione dei suoi insegnamenti diede grande importanza allo studio e alla pratica dei movimenti per dare ai suoi allievi la possibilità di liberarsi dalla cerchia ristretta dell'automatismo e per condurli a un livello superiore di coscienza. Lo studente può allora penetrare nell'essenza della sua esistenza e percepire il movimento di un'energia che può provocare una trasformazione interiore. Attraverso gli esercizi che Gurdjieff rinnovava costantemente, la danza diventava un linguaggio dove ogni gesto, ogni atteggiamento e ogni sequenza aveva il suo ruolo e il suo significato. Questo film, che testimonia gli sforzi dei suoi studenti per preservare la scienza dei movimenti, è dedicato alla memoria di Gurdjieff.

Ora inizierò un movimento. Devo essere molto consapevole del mio corpo, intensamente consapevole. Ma non solo del mio corpo fisico, so che il mio corpo è qui, la sensazione del mio corpo è qui, ma devo sentire l'energia che è dentro il mio corpo. È la forza di questa energia che produce i miei movimenti. Dai, porta la consapevolezza nel tuo corpo. Senti questa energia che riempie il tuo corpo? L'energia trabocca e produce il tuo movimento. Alza le braccia davanti a te, abbassale. Uno, due. Uno, due. Senti che è l'energia in te che sta producendo i tuoi movimenti? Questa forza è più importante del corpo stesso. Quindi senti l'energia? E allo stesso tempo, vedi il movimento? Senti il movimento? I movimenti devono essere precisi. Mantieni la consapevolezza dei movimenti. La tua attenzione ti permetterà di vedere il movimento. **Senti il Ki? (qì), l'energia che ti muove più intensamente di quanto senti il tuo corpo? (Try to have an attention which is stronger than the sensation of your body).** Allora il tuo corpo obbedisce.

Uno, due. Uno, due. Destra, sinistra. Destra, sinistra. Poi, la sensazione di movimento e di energia in movimento. Non è il braccio che si muove, è l'energia che si muove. È necessario sentire l'energia dentro di me. Uno, due. Dai. Ora è la testa che inizierà a muoversi. Su, giù. Su, giù. Non troppo

veloce, non troppo lento. Come con il movimento precedente senti l'attenzione, l'attenzione deve sempre avere il dominio sul corpo. La mia attenzione è la grande forza del movimento, ma d'altra parte il movimento finisce per trionfare. Uno, due. Nello stesso momento in cui sento il movimento sono anche molto consapevole della mia esistenza ("I'm very aware I'm here").

So che è faticoso. Qualcosa di così naturale non dovrebbe essere così difficile da fare. La tua attenzione non è sufficientemente sviluppata, è debole. Abbiamo bisogno di un tipo di attenzione che non è sufficientemente sviluppata in noi, un'attenzione molto consapevole. Un'attenzione che tocca contemporaneamente il mio corpo fisico, la mia mente, i miei sentimenti. Allo stesso tempo e con la stessa intensità la mia attenzione è su ogni parte del mio corpo. Così quando mi muovo sono in movimento e la mia mente è nel mio movimento, e anche il mio sentimento. Il mio movimento ha un significato. Tutta la mia attenzione è sui movimenti, consapevolmente. E so quanto sia difficile. Vedo che c'è una lotta molto difficile nella mente, che infetta tutto il mio corpo. La mia mente è sempre frammentata in molte parti, ma per relazionarmi con il mio corpo ci deve essere integrità, integrazione. È necessaria una nuova energia perché senza di essa il movimento è solo automatico.

Ora diamo un'occhiata ai movimenti di persone che hanno già accumulato molta esperienza. Noterete come cercano di ottenere l'elemento che integra i loro centri, come la terra e il cielo che coesistono in questo modo.

(Come in alto, così in basso).

È molto difficile sviluppare l'attenzione, che può portarci una nuova comprensione, un nuovo modo di vedere, un vero modo di vedere. È molto difficile ottenere quel tipo di attenzione. Per ottenerla la mia mente e il mio corpo devono lavorare assieme. E vedo che questo non accade, la mia mente e il mio corpo non si relazionano. Anche i miei sentimenti hanno un altro movimento ma dovrebbero muoversi insieme. Se c'è un flusso di scambio di energia, questa energia acquista una nuova qualità, questa energia raggiunge un livello superiore.

L'energia viene da una parte della mia mente, da un'altra parte della mia mente che non si apre a noi spontaneamente. Vedo che una parte della mia mente è sempre satura di cose quotidiane che cercano sempre di distogliere la mia attenzione. Ma in un'altra parte della mia mente c'è un'intelligenza, una capacità di vedere che non dipende dalla mia materialità. Ho bisogno di essere in contatto con questa parte della mia mente, per essere in grado di vedere le cose in modo assolutamente chiaro. Quindi mi vedo come sono, vedo come sono le persone, vedo molto chiaramente cosa c'è, senza reazioni. Vedo cos'è, mi vedo come io sono.

Ps. Link al film completo su Youtube cliccando sul titolo in grassetto.

Brani letti nella lezione 8

“Mi accorgo che la sensazione di un'altra Presenza può apparire solo in un corpo molto rilassato. È come se questa Presenza avesse bisogno di stabilire il suo ordine nel corpo. Devo comprendere questo nuovo ordine e rendermi conto che ne faccio parte, che lo desidero, e che in esso sono me stesso in modo più essenziale”.

“Nell'eseguire l'esercizio, devo prestare particolare attenzione a lavorare sempre con tutti e tre i centri. Per impegnarmi completamente, la mia testa ha bisogno di essere vigile come un guardiano, il corpo così sensibile all'energia che lo penetra che non ci sia nessuna tensione involontaria, e il sentimento sempre consapevole della verità di quello che sto vivendo. Allora posso sentire la presenza di un'energia sottile che mi circola nel corpo”.

“Poiché è così difficile avere una sensazione del tutto (di ciò che realmente sono) posso cominciare col sentire le diverse parti del corpo. Sento quest'energia in modo più accentuato nel braccio destro, vivo e fluido. Circola dal braccio destro alla gamba destra, poi alla gamba sinistra e al braccio sinistro. E viaggio lungo le quattro membra, cominciando ogni volta dal membro successivo. Poi sento l'energia viva nella schiena... nella testa... nel plesso solare... in tutto il corpo”.

“Nel fare un esercizio, cerco di non farmi trasportare via dall'esperienza. È necessario un certo tipo di pensiero volontario”.

“Amo il mio corpo. Amo anche il mio pensiero, la mia mente. Ma posso conoscere la mia vera natura solo attraverso il sentimento, un sentimento di partecipazione, di comunione. Riguardo alla possibilità immediata di sapere chi siamo non sono in gioco il corpo o la mente, sebbene abbiano la propria parte, ma il sentimento”.

“C'è un esercizio che Gurdjieff considerava particolarmente importante per aprirsi a un diverso stato dell'essere.

Questo esercizio comincia con la consapevolezza che io sono qui. Dico a me stesso: «Dio, abbi pietà», ogni volta concentrandomi sulla sensazione nei quattro arti, uno dopo l'altro: braccio destro, gamba destra, gamba sinistra, braccio sinistro, per tre volte, e poi faccio una pausa di uno o due respiri. Poi respiro coscientemente, dicendo: «Io sono». Dicendo 'io' inspiro gli elementi attivi dell'aria e li mescolo con i risultati ottenuti nei quattro arti, e dicendo 'sono' espiro e distribuisco tutto ciò nella regione sessuale. Ripeto questo secondo passaggio tre volte.

Raccolgo poi il risultato della zona sessuale e lo invio alla colonna, espirando 'sono'. Ricomincio a riempire i quattro arti, mescolando gli elementi attivi dell'aria, ricarico la regione sessuale, raccolgo il risultato e lo invio al plesso solare. Nello stesso modo riempio la testa. Poi sento l'intera Presenza 'io sono' in tutto il corpo.

Nutro questa Presenza prendendo gli elementi attivi dell'ispirazione e dell'espirazione e inviandoli alle gambe e all'addome, e poi in successione al petto, al braccio destro, al braccio sinistro e alla testa”.

“In me vi è l'energia più alta, che dà vita alle altre. È parte di me. Il punto non è farla comparire, ma permetterle di comparire, sottomettersi alla sua azione. Devo imparare a sottomettermi volontariamente alla sua influenza. La forza attiva e quella passiva sono sempre presenti in noi. Ma

due forze soltanto non bastano. Non sono in relazione fra di loro. Deve apparire una terza forza riconciliatrice, un sentimento preciso che permetta una relazione e trasformi così tutto. Questi due mondi non possono esistere l'uno senza l'altro, uno dovrebbe essere spiritualizzato dall'altro”.

“Comincio a scoprire che l'energia più alta che è in me non è libera, che il mio pensiero modella lo stato in cui mi trovo. Quando mi accorgo di quanto sono suggestionabile fino dal più piccolo dei miei pensieri, il mio interesse si risveglia. Ma devo andare più avanti, alla sorgente, e vedere i pensieri che nascono. È uno sforzo difficile, che richiede molta pazienza e che mi porta a scardinare tutto. Con un desiderio profondo di conoscere, di conoscere la verità scopro qualcosa di nuovo. Nella qualità dell'attenzione che affronta il fatto così com'è, qui e ora, c'è una luce, un'intelligenza. È una qualità totalmente nuova che la capacità di conoscere. Quando appare, il pensiero perde autorità e il corpo, libero dalla sua influenza, si rilassa. L'energia liberata trova il proprio movimento e il corpo si sottomette allo scopo di trovare la giusta relazione con essa. Non ci sono più un oggetto e un osservatore: io sono al tempo stesso chi guarda e chi è guardato”.

“O fratelli, se malgrado un monaco stia tentando di dimenticare quei pensieri e di non porre attenzione su di loro, ancora sorgono in lui pensieri negativi e non salutari connessi con il desiderio, l'avversione e l'illusione, allora egli, o monaci, dovrebbe rivolgere l'attenzione alla pacificazione dell'origine di quei pensieri.

Quando egli cerca di rivolgere l'attenzione alla pacificazione dell'origine di quei pensieri, allora i pensieri negativi e non salutari connessi con il desiderio, l'avversione e l'illusione, sono abbandonati e spariscono. Con l'abbandono di tali pensieri, la sua mente diviene internamente stabile, acquietata, unificata e concentrata.

O monaci, come un uomo che camminasse veloce, dopo aver pensato «Perché cammino veloce? E se rallentassi?», iniziasse a camminare più lentamente e, dopo aver pensato «Perché cammino piano? E se mi fermassi?», si fermasse e, ancora, dopo aver pensato «Perché sto fermo? E se mi sedessi?», si sedesse e, infine, dopo aver pensato «Perché mi siedo? E se mi sdraiassi?», si sdraiasse, così facendo, l'uomo sostituirebbe le sue attività «grosse» con quelle via via più sottili; analogamente quando un monaco cerca di rivolgere l'attenzione alla pacificazione dell'origine di quei pensieri la sua mente diviene internamente stabile, acquietata, unificata e concentrata” (*Vitakkasanthānasutta*).

“Quando mi apro completamente alla Presenza, quando 'io sono', sono uno, un tutto. I pensieri cessano e la ragione scompare. *Sento* l'io. Il sentimento è lo strumento essenziale della conoscenza”.

Brani letti nella lezione 9

“Ognuno ha un ideale, un'aspirazione verso qualcosa di più alto. La chiamata del suo essere. Ascoltare la chiamata è lo stato di preghiera. Quando è in questo stato, l'uomo produce un'energia, un'emanazione speciale che solo il sentimento può generare. Queste emanazioni si concentrano nell'atmosfera immediatamente sopra al punto in cui vengono prodotte. La domanda è come entrare in contatto con queste emanazioni. La vera preghiera consiste nello stabilire questo contatto e farsene nutrire, farsi nutrire da questo materiale speciale chiamato 'grazia'. A questo scopo c'è un esercizio, che consiste nel respirare pensando a Cristo, Buddha o Maometto, e nel trattenere gli elementi attivi che si sono accumulati”.

“Dobbiamo comprendere l’idea di una scala, e il fatto che esiste un legame che collega l’umanità con un’influenza superiore. La nostra vita, lo scopo del nostro essere vivi, può essere compresa solo in relazione a forze la cui scala e grandezza ci oltrepassano. Sono qui per obbedire, obbedire a un’autorità che riconosco come maggiore di me perché ne faccio parte. Chiede di essere riconosciuta, di essere servita e di risplendere attraverso di me. Sento il bisogno di pormi sotto la sua influenza e di relazionarmi a essa mettendomi al suo servizio. All’inizio non capisco che il mio desiderio di *essere* è un desiderio cosmico e che il mio essere ha bisogno di situarsi e trovare il suo posto in un mondo di forze. Considero il desiderio una mia proprietà soggettiva. Tuttavia a un certo punto devo capire che l’origine del bisogno che sento non è solo in me. C’è un bisogno cosmico del nuovo essere che potrei divenire.

Sentiamo che senza questa relazione con un’energia superiore la vita non ha molto significato. Ma da soli non abbiamo la forza di raggiungerla. Si deve creare una certa corrente, un certo magnetismo in cui ognuno trova il suo posto, cioè il posto che permetterà alla corrente di stabilirsi meglio. Tutta la nostra responsabilità è qui”.

Brani letti nella lezione 10

“La relazione tra mente e corpo non è abbastanza forte: c’è sempre l’ego. Ho bisogno di passare attraverso diversi stadi in cui la relazione tra mente e corpo diventi sempre più forte, finché arriverò a non sentirli più separati ma come un’unica Presenza. A questo scopo ho bisogno di mantenere una certa intensità al mio interno, tale che nulla possa farmela perdere”.

“Quando mi vedo disgregato, disperso, rimango di fronte a questa disgregazione. C’è allora un movimento spontaneo di abbandono. Divento consapevole di cosa significa *essere*. Ecco il segreto: vedere e soffrire”.

“Uno stato di raccoglimento è uno stato di attenzione raccolta. Questo stato non si raggiunge con una decisione, da parte del pensiero. Si raggiunge vedendo: vedendo la dispersione, la mancanza. Per vedere meglio, mi raccolgo. L’attenzione che era trattenuta viene liberata per impegnarsi in un movimento più attivo, più intenzionale. In questo risponde a un desiderio profondo al mio interno, il desiderio di essere ciò che sono. Prende spazio un doppio movimento: un movimento di risveglio, di sensibilità, di visione e un movimento di abbandono, di ricettività, che ha bisogno di approfondirsi. I due sono complementari”.

“Dobbiamo ripetere e ripetere il processo che arriva a uno stato di raccoglimento. Solo la ripetizione può portare ad abbreviare il tempo richiesto per la preparazione e ad aumentare il tempo disponibile per la pratica”.

“C’è un esercizio che è stato creato espressamente per arrivare a uno stato di raccoglimento. Comincio a figurarmi con la massima attenzione di essere circondato da un’atmosfera che si estende per circa un chilometro. Quest’atmosfera si sposta in base ai movimenti del pensiero. Concentro tutto la mia attenzione per impedire che l’atmosfera esca dai suoi confini. Poi la attiro al mio interno, come se la stessi aspirando. Sento, attraverso il corpo, l’eco dell’io, e silenziosamente dico ‘sono’. Sperimento la sensazione totale dell’essere”.

“Quando rivolgo l’attenzione del pensiero al contatto col corpo, la mente si apre. Le cellule che vibrano non sono le stesse impegnate nel pensiero abituale: è una parte della mente che può entrare in relazione con un’energia più sottile, più pura.

L’esercizio insegnato da Gurdjieff consiste nel dividere l’attenzione in due parti uguali. Dirigo la prima parte a percepire il processo della respirazione. Sento che, quando inspiro, la maggior parte dell’aria, dopo essere passata dai polmoni, ritorna fuori, mentre una piccola parte rimane all’interno e si stabilisce in me. Sento che penetra all’interno, come disseminandosi in tutto l’organismo. Visto che solo una parte dell’attenzione è occupata a osservare il respiro, tutte le associazioni continuano a essere seguite dalla parte libera dell’attenzione.

Comincio a sentire qualcosa di molto sottile, quasi impercettibile, che si libera dalle associazioni. L’altra metà della mia attenzione rimane occupata dal respiro e osservo i due processi contemporaneamente.

Ora dirigo la seconda parte dell’attenzione ad aiutare questo sottile ‘qualcosa’ a fluire, o piuttosto, volare direttamente verso il plesso solare. Ciò che avviene nel cervello non è importante. L’importante è che quel che appare fluisca direttamente verso il plesso solare. Non ho più associazioni. E sento più pienamente che ‘io sono’, ‘io posso’, e ‘io voglio’”.

“Nell’affrontare la vita, sono guidato dalla forza dell’io ordinario, la cui stessa possibilità di esistere dipende dal mondo che lo circonda. Questo io ha una paura profonda di non essere nulla e teme di non avere sicurezza, potere, possesso. È ipersensibile e si lascia facilmente ferire, sempre desideroso di essere riconosciuto. Prova una paura quasi perenne (non specifica, ma generica) di essere insicuro, incapace o vulnerabile in qualche altro modo.

Il mio stato emotivo abituale è negativo, reagisco alle persone e agli eventi sempre dal mio punto di vista egoista e egocentrico, imperniato su ciò che *mi* piace o *mi* dispiace. C’è una chiusura permanente in cui mi indurisco, imprigionato in un ego che grida ‘io’. Dimentico l’essere, l’essere globale”.

“Devo imparare, al momento giusto, ad aprirmi all’intelligenza del silenzio, al cui interno soltanto può esserci comprensione”.

“Per intraprendere questa ricerca devo osservare un sentimento che in genere occupa gran parte della mia attenzione: la paura, per esempio, oppure la rabbia, o l’invidia. Sono completamente attento, con tutta la mia Presenza, al movimento dei miei sentimenti. L’attenzione è pura, priva di uno scopo soggettivo ambizioso, e deve rimanere pura allo scopo di vedere. È un’energia più alta, più potente e intelligente dei sentimenti che mi agitano. Solo lavorando in questo modo posso misurare la forza del mio attaccamento a essi.

Devo percepire cose mantiene i pensieri e i sentimenti in una determinata sfera: e cioè i contatti ripetuti con un ordine di idee a cui il pensiero si sottomette. Bisogna vedere l’ipnosi di questo contatto. Divento più sensibile a un’energia più sottile che appartiene a un livello più rarefatto. Un contatto più frequente con questa energia reca nuove possibilità”.

“C’è in me una sofferenza che deriva dall’essere limitato. Non accetto forme limitate dal tempo e dal cambiamento, dallo spazio o dalla molteplicità. C’è una sola, unica energia al cui interno avviene il cambiamento, ma che in sé è sempre la stessa. Prende forme differenti ma tende a reintegrarsi in ciò che è nella sua essenza: infinita, unica. Provo un desiderio irresistibile di essere me stesso, libero da tutto ciò che mi tira verso il basso, tutto ciò che mi rende dipendente. Desidero la felicità dell’essere interamente me stesso, senza riserve. Sento che questa felicità non va ricercata fuori di

me, in qualcuno o in qualcosa d'altro. L'unica fonte di felicità è la realtà dell'essere, senza aspettative di profitto o ricompensa, semplicemente la rivelazione di *ciò che è. Amo ciò che è*".

"Sento di partecipare a un Essere la cui forza mi dà vita, una vita che poi irradia intorno a me. È come una sorta di respiro cosmico a cui prendo parte.

La forma da sola non esiste. Ciò che è nella forma, ciò che ha preso forma, è l'essenza di quel che si interroga in me. Cerco perciò di tornare alla sorgente. Più l'io cerca di conoscere se stesso, più partecipa alla coscienza e meno al corpo in cui è immerso. Tutti i pensieri derivano dal pensiero 'io', ma da dove viene il pensiero 'io'? Quando ci guardiamo dentro e torniamo alla sorgente, il pensiero 'io' scompare. Allora raggiungiamo la coscienza, la nostra vera natura. Emerge qualcosa dalle profondità dell'essere e prende spazio. È dietro la mente. È infinito, divino, eterno. Lo chiamiamo 'anima'".

"La morte è una fine: la fine di tutto ciò che è conosciuto. È una cosa spaventosa perché siamo attaccati al conosciuto. Ma la vita è. È sempre qui, anche se per noi è qualcosa di sconosciuto. Possiamo conoscere la vita solo dopo aver conosciuto la morte. Dobbiamo morire al conosciuto ed entrare nell'ignoto, dobbiamo morire volontariamente. Una volta liberi, possiamo entrare nell'ignoto: l'unico stato in cui possiamo scoprire cos'è la vita e cos'è l'amore".

"La specificità dell'individuo non sta nei fattori superficiali, ma nella totale libertà dal contenuto della coscienza" (Jiddu Krishnamurti).

"Rimango qui cercando di vedere le mie barriere, tensioni, pensieri, in modo che, osservandoli, possano cadere da soli. Non li giudico né desidero sostituirli con qualcosa di migliore. Divento sensibile a qualcosa che nascondono e verso cui sono spinto, come attratto da un magnete. Sento di partecipare a un Essere la cui forza mi dà vita, una vita che poi irradia intorno a me. È come una sorta di respiro cosmico a cui prendo parte.

La forma da sola non esiste. Ciò che è nella forma, ciò che ha preso forma, è l'essenza di quel che si interroga in me. Cerco perciò di tornare alla sorgente. Più l'io cerca di conoscere se stesso, più partecipa alla coscienza e meno al corpo in cui è immerso. Tutti i pensieri derivano dal pensiero 'io', ma da dove viene il pensiero 'io'? Quando ci guardiamo dentro e torniamo alla sorgente, il pensiero 'io' scompare. Allora raggiungiamo la coscienza, la nostra vera natura. Emerge qualcosa dalle profondità dell'essere e prende spazio. È dietro la mente. È infinito, divino, eterno. Lo chiamiamo 'anima'".

"La morte è una fine: la fine di tutto ciò che è conosciuto. È una cosa spaventosa perché siamo attaccati al conosciuto. Ma la vita è. È sempre qui, anche se per noi è qualcosa di sconosciuto. Possiamo conoscere la vita solo dopo aver conosciuto la morte. Dobbiamo morire al conosciuto ed entrare nell'ignoto, dobbiamo morire volontariamente. Una volta liberi, possiamo entrare nell'ignoto. L'unico stato in cui possiamo scoprire cos'è la vita e cos'è l'amore".

Brani letti nella lezione 11

"Cosa è reale: ciò di cui sono cosciente o la coscienza in sé? In fondo al mio essere *io sono* già ciò che cerco. La mia vera natura è la coscienza.

Il Creatore appare come l'io, il 'sé'. Non c'è alcun oggetto da conoscere. Il sé è sempre il sé, e *conoscere* il sé è *essere* il sé. Quando si conosce la vera natura, c'è l'Essere senza inizio né fine: la coscienza immortale".

"Perché abbiamo un bisogno impellente di metterci alla prova, di realizzare noi stessi? È in gioco un impulso profondo: la paura profonda di non essere nulla, la paura del totale isolamento, del vuoto, della solitudine. Abbiamo creato questa solitudine con la mente, con pensieri autoprotettivi ed egocentrici come 'me' e 'mio', il *mio* nome, la *mia* famiglia, la *mia* posizione, le *mie* qualità. Poiché il nostro gretto 'io' è sorgente di sofferenza, desideriamo perderci in una stimolazione individuale o collettiva, o in qualche cosa di sensazionale. Tutto ciò che è compreso nella nostra vita (intrattenimento, giochi, libri, cibo, bevande, sesso) incoraggia la stimolazione a vari livelli".

"La mente è sempre occupata a evadere e cerca continuamente, in un modo o in un altro, di farsi assorbire del tutto da qualcosa di esterno a lei, di essere catturata da qualche convinzione, amore o lavoro".

"Quando abbiamo una vera passione in profondità, sentiamo in modo molto forte e siamo estremamente sensibili alla vita: alla sofferenza, alla bellezza, alla natura... A tutto. Siamo interessati alla vita, alle sue possibilità. Tuttavia la passione non è né devozione né sentimentalismo. Non appena una passione ha una motivazione o una preferenza, diventa piacere o sofferenza. La passione di cui abbiamo bisogno è la passione di *essere*".

"Il nostro stato emotivo abituale è negativo e tutti i nostri sentimenti non sono che reazioni. Di fatto, non sappiamo come sarebbe provare un sentimento positivo, cosa significherebbe amare. Amo con il mio io, col mio ego, ma non col cuore. Questo io è sempre in conflitto con l'altra persona. Vivere senza amore è vivere in contraddizione perpetua, nel rifiuto della realtà, di *ciò che è*. Senza amore non si può mai trovare ciò che è vero e tutte le relazioni umane diventano dolorose".

"Se non conosco me stesso completamente, sofferenza e avidità, non posso vivere nel presente. Ciò che devo esplorare è la base stessa a partire da cui penso e sento. Il mio pensiero brama la continuità, la permanenza e il suo desiderio dà vita all'io ordinario. Questo pensiero è la sorgente della paura, la paura di perdersi, di soffrire. Se non conosco la totale coscienza, non comprenderò la paura. Non ci sarà amore e il mio solo interesse consisterà nell'assicurare la continuità di questo io".

"Faccio sempre lo sbaglio di cercare di forzare la direzione verso l'essere, come se potessi obbligare l'essere ad apparire. È vero l'opposto. È l'essere che lotta sempre per la luce della coscienza. Ha bisogno di un varco che gli permetta di diffondersi. Ma su questo percorso incontra la dura scorza dell'ego e ne viene bloccato. Prima che l'essere possa agire, deve crearsi un vuoto in cui possa essere percepita una vibrazione più sottile. Solo nel vuoto può essere percepito il suo potere vivificante, solo quando non ci sono tensioni né movimenti disordinati dell'ego che vuole a tutti i costi dimostrare la propria identità, affermare la propria autorità. Ogni tensione è testimone dell'ego".

"Comprendo ora che la sensazione cosciente è il primo segno di obbedienza a qualcosa di più grande. È in essa che colgo la possibilità di una percezione diretta. Il mio 'io' tirannico si sottomette e non domina più, non cerca più di dimostrare la propria forza. Sento un'altra forza, non un potere che possiedo ma al cui interno mi trovo. In questo momento appare un'energia che proviene da una

corrente emotiva superiore, che si rivela irresistibile finché le si obbedisce. Tramite questa energia, ci attraversa una forza cosmica, che tutte le tradizioni chiamano 'amore'".

"Via via che mi svuoto di ogni pretesa di conoscenza, il sentimento si stabilizza e si purifica, è capace di separare gli opposti e cioè è capace di *conoscere*. Quando l'azione dell'essere è sentita come una necessità si crea allora un'atmosfera che è come uno strato sottile, sensibile.

Questa atmosfera è necessaria per l'azione del mio essere. È come un nuovo circuito di diversa intensità, attraverso cui divento cosciente di una corrente di puro sentimento del reale, del vero".

"Devo evadere dal cerchio del mio 'io' abituale, e che io possa assorbire le radiazioni del mio essere. Appare un altro 'io', si mostra attraverso la mia carne: è una Presenza fatta di un'altra sostanza".

"Ricordarsi di sé significa soprattutto ricordarsi di quest'altra possibilità, la ricerca al mio interno di una forza più attiva: desidero *essere*".

"Nel nostro stato abituale facciamo ricorso solo alla mente ordinaria, che non ha l'energia necessaria. Capiremmo meglio se fossimo più emotivi riguardo al nostro stato, riguardo al fatto che non sentiamo il richiamo dei centri superiori, che non lo ascoltiamo. Perché il mio essere possa cambiare, devo comprendere il mio stato emotivamente.

Io credo di comprendere il mio stato, ma il sentimento non ne viene toccato. Penso, sento, percepisco, oppure, invece, la mia attenzione si ritira bruscamente e sono calmo, rassicurato. Ciò che ne consegue non deriva da un atto di conoscenza, ma dal desiderio di aggrapparmi a ciò che sento e a ciò che affermo o nego. Non vedo il bisogno di un'energia incontaminata dal pensiero e dal sentimento, un'energia capace di penetrare la natura di ciò che le si oppone".

"La sola forza che potrebbe cambiare qualcosa si fa strada quando il bisogno diventa cosciente. Sono insoddisfatto, sono toccato da questa realtà. Provo un sentimento nuovo, un senso di urgenza, una preoccupazione, un amore per l'*essere*. Mi impegno a vedere, e in questo atto di vedere compare un'energia. Appartiene all'atto del vedere e rimane fintantoché l'atto è puro. È la comparsa dell'io".

"Essere coscienti di sé significa essere coscienti dell'impressione che si riceve. Nel momento in cui c'è questa consapevolezza, nasce allora un nuovo sentimento, un'energia incontaminata che mi è assolutamente necessaria per andare avanti".

"Ci sono due possibilità: da una parte entrare in contatto e unirsi con l'energia essenziale del nostro Essere e, dall'altra, seguire il rifiuto del nostro 'io' ordinario, che ha paura di soffrire e di essere eliminato. Siamo codardi di fronte a questa situazione. Rimandiamo, discutiamo, ci lamentiamo e non diventiamo mai indipendenti. La mia aspirazione verso questa forza è sempre più intensa. Al tempo stesso, vivo in una preoccupazione costante per il mio benessere, col desiderio di soddisfare ogni avidità del mio 'io' ordinario".

"Non sono libero. Non sono disponibile. Tuttavia non devo obbligarmi a essere disponibile o disciplinato. Si tratta di vedere se desidero aprirmi a questa energia essenziale, che mi porta a un abbandono profondo in modo corretto e naturale, e permette una certa libertà. Tutto il mio essere dipende dal sentimento che ho di questa energia e dalla mia capacità di comunicarla agli altri centri. Se riescono a integrarsi con essa si creerà un'unità che potrà mantenersi. Questo abbandono non è mai assicurato e bisogna sempre verificarlo. Non è un movimento che proviene da un diritto di possesso, ma riflette un atto d'amore".

“Mi trovo di fronte a una legge. Ma ne conosco solo le fluttuazioni perché, anche quando ho un assaggio di questa realtà e ne vengo toccato, non la apprezzo realmente. Non la desidero veramente. Non la amo”.

“Posso forse dire oggi che il mio corpo e i miei sentimenti sono stati toccati dal Lavoro tanto quanto il pensiero? Sono interessato a idee che il corpo non vive sulla sua pelle e di fronte a cui i miei sentimenti sono indifferenti. Il pensiero può cambiare facilmente, ma non il corpo e il sentimento. Tuttavia, come diceva Gurdjieff, il potere della trasformazione non è nel pensiero; è nel corpo e nel sentimento. Il pensiero desidera ottenere, cambiare qualcosa. Ma ciò che deve cambiare è lo stato del sentimento. Il desiderio deve venire dal sentimento, e il potere di fare, la capacità, deve venire dal corpo”.

“Col pensiero ricordo che desidero essere presente. Il pensiero ha deciso che ciò sia utile e necessario per tutti i centri. Ma dobbiamo comprendere che la maggior parte del nostro ‘io’ non è interessata al ricordo di sé. Gli altri centri non sospettano neanche che nel pensiero ci sia un desiderio di lavorare in questa direzione. È dunque necessario cercare di metterli in contatto con questo desiderio”.

“Sembra che nel nostro lavoro manchi qualcosa, qualcosa che ci richiede più investimento. Abbiamo bisogno di sentire un’esigenza che non provenga da una costrizione, da un obbligo, ma dalla nostra stessa comprensione. Ciò darebbe disciplina a tutte le parti di noi semplicemente attraverso la comprensione. Poiché siamo entrati nel Lavoro, conosciamo l’idea del ricordo di sé e abbiamo cercato di metterla in pratica. Abbiamo accettato questa idea, ha un certo posto nella nostra vita, soprattutto nel pensiero. Tuttavia è rimasta un’idea. Non è viva, non si applica a tutta la nostra vita. Non viviamo l’insegnamento. Le varie parti di noi non sono profondamente toccate da questa idea: rimangono sganciate, disinteressate.

Il nostro corpo, ad esempio, non è davvero coinvolto nel ricordo di sé. Ignoro sempre l’esperienza del corpo sulla terra, che appartiene alla terra; e mi perdo in speculazioni o emozioni che mi privano di ogni possibilità di interezza. Posso vederlo in ogni istante. O l’energia è concentrata nel pensiero (giudizio, approvazione, disapprovazione, ricerca di argomenti)... oppure sono trascinato dalle reazioni emotive: opposizione, paura, invidia, desiderio di possesso. In ognuno di questi casi il corpo è isolato, separato”.

“Quando sento in me una Presenza, il corpo diventa secondario, perché riconosco una vita che proviene da un livello molto più alto del corpo. Percepisco questa Presenza come un tutto che ha la propria esistenza e che, in un certo modo non ha bisogno del corpo. Allo stesso tempo questa vita è la vita del mio corpo. Questa vita reale è attiva e, nel sottomettersi a essa, il corpo è passivo. Questa Presenza potrebbe farlo agire, parlare, ascoltare, se le mie funzioni fossero disponibili, se si stabilisse una connessione tra questa vita e il corpo. Nell’animare il corpo, questa Presenza abbraccerebbe sotto il suo sguardo ogni mio funzionamento e sceglierebbe l’azione adatta per realizzare ciò che deve essere compiuto. Quando lo capisco, comprendo che essere connesso con questa Presenza è davvero il mio lavoro, il significato della mia vita”.

“Il corpo che appartiene alla terra, ad esempio, vuole mangiare e desidera dei dolci che stanno su un piatto. Ne vuole uno, due, una gran quantità. La questione non è se rifiutare al corpo il diritto di prendere ciò che desidera, ma quanti dolci può mangiare senza sbilanciare la sua relazione con la Presenza. Forse uno, forse due, forse solo mezzo”.

“Nel silenzio assoluto posso sentire che ‘io sono’. Una parte della mia attenzione è rivolta verso un livello che sta oltre le mie funzioni e, al tempo stesso, io funziono e sono in relazione con tutto il movimento della vita che mi circonda. Se non mantengo l’attenzione su questa profondità in cui l’energia è completamente libera sarò incapace di vedere, di comprendere. Sarò incapace di agire liberamente. Sarò anzi agito da forze esterne”.

“È assolutamente necessario avere una sensazione costante, una relazione continua tra mente e corpo. Questa relazione dipende da un’attenzione volontaria, attiva. Quando la relazione è forte, una corrente di energia superiore attraversa la testa. L’attenzione deve essere volontariamente diretta a mantenere la relazione tra le energie dei centri. Ci rendiamo conto che i centri per fare qualcosa insieme devono obbedire a un unico padrone. Ma è difficile per loro sottomettersi, perché col nuovo padrone nessuno di loro potrebbe più fare quel che gli piace. E tuttavia senza un padrone non c’è un’anima... né anima né volontà”.

“Devo contrastare la mia stessa soggettività nella vita quotidiana. Ad esempio, fare l’opposto delle mie abitudini. Prendere con la mano sinistra ciò che in genere afferro con la destra, sedermi a tavola diversamente dal solito. Andare sempre contro me stesso. L’importante in questo lavoro è la lotta interiore. Senza di essa passerà il tempo e non vi sarà alcun cambiamento. Dobbiamo imparare a non identificarci dentro, a recitare un ruolo all’esterno. Mentre lo faccio, non mi identifico con nulla”.

“Per recitare un ruolo devo prestare attenzione a quel che accade all’esterno e allo stesso tempo a quel che accade all’interno. Sono due tipi di eventi, ognuno di ordine diverso: due vite, una dentro l’altra. Il modo in cui vivo queste due vite misura il mio potere di essere. Un ruolo è una sorta di croce a cui bisogna essere inchiodati per imparare a essere attenti senza tregua”.

“Il corpo deve rifiutare il proprio automatismo per sottomettersi all’azione di ciò che è superiore. Attraverso lo sforzo di rimanere di fronte alla realtà, l’energia si intensifica e appare una forza attiva che riduce in obbedienza quella passiva. È necessario fare uno sforzo cosciente, una volta dopo l’altra, finché non si forma qualcosa che vive di vita propria”.

“Conoscere se stessi non significa guardare dall’esterno ma cogliere se stessi in momenti di contatto, di pienezza, dove non c’è più ‘io’ e ‘me’, o ‘io’ e una Presenza in me: nessuna separazione, nessun dualismo. Conoscere significa *essere*. Non c’è spazio per nient’altro”.

“Quando raggiungo l’unità sperimento un’energia, una forza proveniente da un’altra sfera, che mi permette di nascere al mio essere. Posso essere a servizio. Questa visione mi apre la strada a una vita più vera nel mondo. Mi conduce a un desiderio di cambiare il mio modo di essere ordinario”.

“Ricevo sempre più l’impressione di una forza misteriosa in me, e al tempo stesso ricevo le impressioni del mondo circostante, a cui le mie funzioni reagiscono. C’è dunque una vita, e accanto un’altra? Oppure si tratta di un’unica vita, di un’unica forza vitale? Per stabilire una relazione tra mondi di materia più grossolana e più sottile deve esserci una corrente di intensità intermedia, una corrente emotiva di sentimento più puro. La purificazione del sentimento, la creazione al proprio interno dell’essere ‘divino’, avviene tramite la vigilanza. Per questo devo essere in ogni circostanza testimone di me stesso, ritirarmi dal funzionamento mentale che dà vita alle reazioni e quietare ogni ambizione, ogni avidità. Posso vedermi allora interagire con la vita mentre in me c’è qualcosa di

immobile che non interagisce. Insieme a questa vigilanza sorge un nuovo modo di valutare. Vengo toccato da un desiderio, una volontà che è l'essenza stessa del sentimento dell'io in tutta la sua purezza. È una volontà di essere ciò che sono, di risvegliarmi alla mia vera natura: 'io sono' e 'io Sono'. Con questa coscienza nasce l'amore. Ma è un amore impersonale, come un sole che irradia energia. Illumina, ama. Non è attaccato a nulla e tuttavia attira tutto a sé".

"L'espansione non viene dal 'fare' qualcosa, dall'ego, ma dall'amore. È questa la liberazione di cui parla Gurdjieff. È lo scopo di tutte le scuole, di tutte le religioni. Con la coscienza vedo *ciò che è*, e nell'esperienza 'io Sono' mi apro al divino, all'infinito al di là dello spazio e del tempo, alla forza superiore che le religioni chiamano Dio. Essere uno, intero di fronte alla vita, è tutto ciò che conta. Finché rimango cosciente di ciò, sento in me una vita e una pace che nient'altro può darmi. Sono qui, vivo, e intorno a me esiste l'universo intero. La vita che mi circonda è dentro di me. Sento questa vita universale, la forza dell'universo. E sento di esistere come parte del mondo che mi circonda. Tutto mi è di aiuto, persino il cuscino su cui siedo. Mi sento collegato con tutto ciò che mi circonda. Non c'è un prima e un dopo, solo la vita in sé.

Ho l'impressione di emergere da un sogno. Tutto è reale. Mi sento libero, in pace. In questo stato non cerco, non desidero, non mi aspetto nulla. Esiste solo ciò che 'io sono' in questo momento. Ora so come e perché sono qui".