

LAVORARE NELLA QUARTA VIA

ATTRAVERSO G.I. GURDJIEFF E MADAME JEANNE DE SALZMANN

(www.scuoladifilosofiaorientale.it)

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".