

# LAVORARE NELLA QUARTA VIA

## ATTRAVERSO G.I. GURDJIEFF E MADAME JEANNE DE SALZMANN

([www.scuoladifilosofiaorientale.it](http://www.scuoladifilosofiaorientale.it))

### 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 interesse. 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”.