

# LAVORARE NELLA QUARTA VIA

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

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

### 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 proteggo. 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 Salzmänn).

“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 Salzmänn).

“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 Salzmänn).

“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 Salzmänn).

“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 Salzmänn).

“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 Salzmänn).

“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 Salzmänn).

“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 mantenerla. Anche se è fragile, questo seme o germoglio di attenzione è la coscienza che emerge dal profondo” (Jeanne de Salzmänn).

“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).