

# LAVORARE NELLA QUARTA VIA

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

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

### 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 Salzmänn).

“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 Salzmänn).

“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 Salzmann).

“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 Salzmann).

“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 Salzmann).

“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 Salzmann).

“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 Salzmann).

“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 Salzmann).

“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 Salzmann).