

LAVORARE NELLA QUARTA VIA

ATTRAVERSO G.I. GURDJIEFF E MADAME JEANNE DE SALZMANN

(www.scuoladifilosofiaorientale.it)

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 *senza* 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'.