

# LAVORARE NELLA QUARTA VIA

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

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

### Brani letti nella lezione 8

“Mi accorgo che la sensazione di un'altra Presenza può apparire solo in un corpo molto rilassato. È come se questa Presenza avesse bisogno di stabilire il suo ordine nel corpo. Devo comprendere questo nuovo ordine e rendermi conto che ne faccio parte, che lo desidero, e che in esso sono me stesso in modo più essenziale”.

“Nell'eseguire l'esercizio, devo prestare particolare attenzione a lavorare sempre con tutti e tre i centri. Per impegnarmi completamente, la mia testa ha bisogno di essere vigile come un guardiano, il corpo così sensibile all'energia che lo penetra che non ci sia nessuna tensione involontaria, e il sentimento sempre consapevole della verità di quello che sto vivendo. Allora posso sentire la presenza di un'energia sottile che mi circola nel corpo”.

“Poiché è così difficile avere una sensazione del tutto (di ciò che realmente sono) posso cominciare col sentire le diverse parti del corpo. Sento quest'energia in modo più accentuato nel braccio destro, vivo e fluido. Circola dal braccio destro alla gamba destra, poi alla gamba sinistra e al braccio sinistro. E viaggio lungo le quattro membra, cominciando ogni volta dal membro successivo. Poi sento l'energia viva nella schiena... nella testa... nel plesso solare... in tutto il corpo”.

“Nel fare un esercizio, cerco di non farmi trasportare via dall'esperienza. È necessario un certo tipo di pensiero volontario”.

“Amo il mio corpo. Amo anche il mio pensiero, la mia mente. Ma posso conoscere la mia vera natura solo attraverso il sentimento, un sentimento di partecipazione, di comunione. Riguardo alla possibilità immediata di sapere chi siamo non sono in gioco il corpo o la mente, sebbene abbiano la propria parte, ma il sentimento”.

“C'è un esercizio che Gurdjieff considerava particolarmente importante per aprirsi a un diverso stato dell'essere.

Questo esercizio comincia con la consapevolezza che io sono qui. Dico a me stesso: «Dio, abbi pietà», ogni volta concentrandomi sulla sensazione nei quattro arti, uno dopo l'altro: braccio destro, gamba destra, gamba sinistra, braccio sinistro, per tre volte, e poi faccio una pausa di uno o due respiri. Poi respiro coscientemente, dicendo: «Io sono». Dicendo 'io' inspiro gli elementi attivi dell'aria e li mescolo con i risultati ottenuti nei quattro arti, e dicendo 'sono' espiro e distribuisco tutto ciò nella regione sessuale. Ripeto questo secondo passaggio tre volte.

Raccolgo poi il risultato della zona sessuale e lo invio alla colonna, espirando 'sono'. Ricomincio a riempire i quattro arti, mescolando gli elementi attivi dell'aria, ricarico la regione sessuale, raccolgo il risultato e lo invio al plesso solare. Nello stesso modo riempio la testa. Poi sento l'intera Presenza 'io sono' in tutto il corpo.

Nutro questa Presenza prendendo gli elementi attivi dell'ispirazione e dell'espirazione e inviandoli alle gambe e all'addome, e poi in successione al petto, al braccio destro, al braccio sinistro e alla testa”.

“In me vi è l’energia più alta, che dà vita alle altre. È parte di me. Il punto non è farla comparire, ma permetterle di comparire, sottomettersi alla sua azione. Devo imparare a sottomettermi volontariamente alla sua influenza. La forza attiva e quella passiva sono sempre presenti in noi. Ma due forze soltanto non bastano. Non sono in relazione fra di loro. Deve apparire una terza forza riconciliatrice, un sentimento preciso che permetta una relazione e trasformi così tutto. Questi due mondi non possono esistere l’uno senza l’altro, uno dovrebbe essere spiritualizzato dall’altro”.

“Comincio a scoprire che l’energia più alta che è in me non è libera, che il mio pensiero modella lo stato in cui mi trovo. Quando mi accorgo di quanto sono suggestionabile fino dal più piccolo dei miei pensieri, il mio interesse si risveglia. Ma devo andare più avanti, alla sorgente, e vedere i pensieri che nascono. È uno sforzo difficile, che richiede molta pazienza e che mi porta a scardinare tutto. Con un desiderio profondo di conoscere, di conoscere la verità scopro qualcosa di nuovo. Nella qualità dell’attenzione che affronta il fatto così com’è, qui e ora, c’è una luce, un’intelligenza. È una qualità totalmente nuova che la capacità di conoscere. Quando appare, il pensiero perde autorità e il corpo, libero dalla sua influenza, si rilassa. L’energia liberata trova il proprio movimento e il corpo si sottomette allo scopo di trovare la giusta relazione con essa. Non ci sono più un oggetto e un osservatore: io sono al tempo stesso chi guarda e chi è guardato”.

“O fratelli, se malgrado un monaco stia tentando di dimenticare quei pensieri e di non porre attenzione su di loro, ancora sorgono in lui pensieri negativi e non salutari connessi con il desiderio, l’avversione e l’illusione, allora egli, o monaci, dovrebbe rivolgere l’attenzione alla pacificazione dell’origine di quei pensieri.

Quando egli cerca di rivolgere l’attenzione alla pacificazione dell’origine di quei pensieri, allora i pensieri negativi e non salutari connessi con il desiderio, l’avversione e l’illusione, sono abbandonati e spariscono. Con l’abbandono di tali pensieri, la sua mente diviene internamente stabile, acquietata, unificata e concentrata.

O monaci, come un uomo che camminasse veloce, dopo aver pensato «Perché cammino veloce? E se rallentassi?», iniziasse a camminare più lentamente e, dopo aver pensato «Perché cammino piano? E se mi fermassi?», si fermasse e, ancora, dopo aver pensato «Perché sto fermo? E se mi sedessi?», si sedesse e, infine, dopo aver pensato «Perché mi siedo? E se mi sdraiassi?», si sdraiasse, così facendo, l’uomo sostituirebbe le sue attività «grosse» con quelle via via più sottili; analogamente quando un monaco cerca di rivolgere l’attenzione alla pacificazione dell’origine di quei pensieri la sua mente diviene internamente stabile, acquietata, unificata e concentrata” (*Vitakkasanthānasutta*).

“Quando mi apro completamente alla Presenza, quando ‘io sono’, sono uno, un tutto. I pensieri cessano e la ragione scompare. *Sento* l’io. Il sentimento è lo strumento essenziale della conoscenza”.