

*TRANS personale*

A. H. ALMAAS

# ESSENZA

*Il Nucleo Divino nell'Uomo*



Edizioni

Crisalide



A. H. ALMAAS

## INDICE

## ESSENZA

	Prefazione	9
<b>1</b>	Presenza ed Essenza	11
<b>2</b>	Essenza	27
<b>3</b>	La perdita dell'Essenza	105
<b>4</b>	Il recupero dell'Essenza	127
<b>5</b>	Lo sviluppo dell'Essenza	155
	Epilogo	221
	Bibliografia	223

# PREFAZIONE

Dedicato ai Tre:  
Il Saggio, il Mago e il Veggente



Il fatto che la natura ultima della realtà essenziale non possa essere spiegata a parole è ben conosciuto. Questa realtà si manifesta in pure forme essenziali di coscienza ed esperienza, da noi chiamate “aspetti” dell’essenza. Fra questi vi sono l’amore, la forza, la pace, la compassione, la consapevolezza... per citarne solo alcuni. L’esperienza di questi aspetti è assolutamente tangibile, concreta e facilmente identificabile. È questo che permette le descrizioni verbali e le analisi oggetto d’esame del presente libro.

Il concetto di “essenza” si ritrova in alcune tradizioni spirituali, (come il Sufismo e il Buddismo) anche se non sempre viene identificato con lo stesso nome. Parlando in termini semplici, il concetto di essenza si riferisce alla parte più intima, vera e reale di una certa cosa. È l’essenza che rende le cose ciò che sono. Nel corso della nostra esposizione, faremo in modo di dare a questo concetto un significato sempre più chiaro. Alla fine, arriveremo a constatare come l’accezione “spirituale” e “comune” del vocabolo confluiscono in un unico significato più sottile e profondo, ma nello stesso tempo più facile da spiegare di quanto possa sembrare di primo acchito.

Nel momento stesso in cui iniziamo a comprendere l'essenza delle cose, cominciamo a vedere attraverso le nostre illusioni. Questo libro intende mostrare come nel lavoro psicologico e spirituale spesso si scambia per essenza ciò che non lo è. Descriveremo anche la perdita delle qualità essenziali, e la conseguente separazione dal vero essere, che avviene durante lo sviluppo dell'io individuale. Questo getterà luce sull'intera storia della sofferenza, che ha origine nella realtà illusoria dell'identità individuale. La maggior parte degli individui vive nello sforzo costante di sostenere, difendere, consolidare e migliorare questa identità, il cui status di costruzione mentale non viene mai messo in questione. Così facendo, perdiamo la libertà e la gioia di conoscere la nostra vera identità, a meno che non permettiamo al nostro desiderio di avere un'esperienza più vera e profonda di manifestarsi, e non diamo a noi stessi l'opportunità di cercare effettivamente la nostra verità interiore.

In questo libro, presenteremo un metodo per salvare e recuperare la nostra essenza, e tale da permettere a quest'ultima di funzionare come agente trasformatore nel processo di auto-realizzazione. Durante il cammino verso questa meta, la manifestazione delle qualità dell'essenza, una volta divenuta stabile, conduce a una sorprendente e insolita risoluzione di un'antica dicotomia, vecchia di secoli, e ad un'inaspettata redenzione della vita personale. La realizzazione della "perla senza prezzo", descritta nel Capitolo Cinque, determina la risoluzione dell'apparente conflitto fra "l'uomo del mondo" e "l'uomo dello spirito".

## 1

## PRESENZA ED ESSENZA



In generale, gli uomini vivono ben di rado l'esperienza dell'essenza. O, per lo meno, non la riconoscono come tale. Cominceremo quindi con l'analisi di una qualità collaterale di quest'esperienza, che è la più frequentemente provata e di cui spesso si parla: la qualità della presenza.

Spesso si adopera l'espressione "Sono presente", in ambito spirituale e psicologico, e si dà per scontato che tutti ne conoscano il significato. Se tuttavia chiediamo: "Che cosa significa quest'espressione?", oppure "Che cosa vuol dire, in pratica?" ci accorgiamo che il più delle volte non è intesa in modo chiaro e definito. La maggior parte di noi, infatti, non è in grado di spiegare il vero significato di "presenza".

Deve comunque esistere per forza una condizione reale che giustifichi pienamente l'impiego dell'espressione "Io sono presente". Qual è questa condizione? Letteralmente, diciamo che essa implica il fatto che un "io" è qui presente, in questo momento. Ma è proprio giusto dire così?

Ovviamente, quando qualcuno dice "Io sono presente" non vuol dire "Io sono cosciente". Altrimenti si userebbe quest'ultima espressione. Esiste quindi una differenza tra le due espressioni, nonostante entrambe spesso coincidano nell'accezione. E qual è questa differenza? Come mai diciamo "presente" invece di "cosciente"? Qual è l'elemento che fa divergere i due significati?

Che cosa contraddistingue la “presenza”?

Cerchiamo, dunque, di indagare sul significato del termine “presenza”, osservando e analizzando l’esperienza effettiva della presenza stessa. A tal fine, possiamo ricorrere ad un esempio familiare: l’esperienza estetica. Immaginiamo di vedere all’improvviso, di fronte a noi, una bella rosa rossa. Il nostro sguardo si fa più intenso e anche l’olfatto diventa più acuto. Quindi, sembra che ciascuno di noi si identifichi in quell’istante nella propria capacità visiva, nel proprio odorato. Mentre guardiamo, annusiamo e osserviamo meravigliati la bella rosa rossa... una larga parte di noi è presente qui, ora, a compiere tutte queste azioni.

Un fenomeno simile non implica semplicemente un grado di consapevolezza più accentuato. La presenza della rosa è avvertita con lo sguardo e l’olfatto: quindi, attraverso il sistema percettivo.

Possiamo dire che quando l’esperienza della presenza è più viva e sentita, è come se noi incontrassimo a metà strada le nostre percezioni. In altre parole una parte di noi stessi, (più o meno tangibile), è presente negli organi visivi, (gli occhi) e olfattivi, (il naso). Qualcosa di noi stessi, oltre ai canali percettivi, partecipa all’“esperienza della rosa”. E questo qualcosa non è la memoria: non è un elemento del passato che ci riporta alla rosa.

È come dire che il più elevato grado di conoscenza rende più viva la presenza della rosa o di qualunque altro oggetto estetico, (come un dipinto), od opera d’arte, (come una sinfonia). Talvolta, il più alto grado di coscienza contribuisce solo a esaltare una particolare qualità di quanto ci sta di fronte: la bellezza della rosa, il colore, il profumo, la freschezza. Altre volte, invece, sentiamo la presenza del fiore come entità fine a se stessa. E quanto più essa è profonda, tanto più la nostra presenza si fa sentire. Talvolta si dice: “Sembro essere più qui che altrove”. Ma si può realmente parlare di “presenza”, in questo senso? Esiste effettivamente un “io” più presente rispetto al resto? Che cosa si intende veramente dire?

Naturalmente, il concetto di “esperienza estetica” non è semplicemente limitato alla “bellezza” (e ai suoi effetti). Infatti,

si potrebbe parlare di esperienza di “paura” o “sgomento” di fronte all’immensità dell’oceano o all’imponenza di una catena montuosa. Oppure, si potrebbe parlare di esperienza di “ammirazione”, quando si assiste all’atto di eroismo di una persona o di un gruppo. Oppure quando si ammira un esploratore, per il suo coraggio e la sua audacia.

Consideriamo ora le occasioni (rare, peraltro), in cui abbiamo la sensazione che una parte più grande di noi partecipi in qualche modo a un’esperienza. E vediamo di capire che cosa significa in questo caso “più grande”. Che cosa è presente in misura maggiore? In base a quale elemento stabiliamo che siamo realmente “presenti” nella nostra esperienza?

Tutti sappiamo che esistono alcune persone, le quali fanno sentire la loro presenza più di altre. Non per niente, infatti, diciamo che qualcuno “possiede una grande presenza”. Ma a che cosa alludiamo esattamente, quando diciamo così? Non di certo alla presenza della mente, ossia a un grado di conoscenza migliore. La “presenza”, in sé e per sé, significa ben altro.

Talvolta può essere avvertita come emozione intensa e profonda, quando una persona prova fino in fondo un’emozione, senza controllarla o reprimerla. Oppure quando è coinvolta “anima e corpo” in ciò che sente, quando è completamente immersa nello stato in cui si trova, in modo libero e spontaneo, senza remore o pregiudizi. E ciò succede, solitamente, quando l’individuo in questione accetta e trova totalmente giustificabili le emozioni che sta provando.

Consideriamo, per esempio, il caso di un individuo che subisce una grave perdita, come la morte di una persona cara. Egli non trova strano provare pena e tristezza. Tali sentimenti negativi potrebbero coinvolgerlo tanto da divenire sempre più profondi, fino a sommergerlo completamente. Via via che tali sentimenti diventano più profondi, si fanno più densi e corposi. La persona afflitta finisce con il sentirsi quasi permeata da una specie di presenza. Proprio così. La profondità e l’abisso sono una presenza effettiva, tangibile e chiara.

Facciamo un altro esempio. Qualcuno potrebbe sentirsi giustificato a provare rabbia e indignazione per un insulto o un'ingiustizia subita. In tal caso, la rabbia può diventare così intensa, che se l'individuo si abbandona ad essa, finisce con il sentire che vi è come una forza autonoma che la alimenta. Questa è talmente chiara e manifesta da diventare una presenza tangibile. È come se il crescente potere dell'emozione non trattenuta facesse venir fuori in misura maggiore l'individuo. Questi si sente così presente nell'emozione, così centrato in essa, che una sostanziale e ben percepibile presenza sembra infondere l'emozione e riempire il corpo. La forza, divenuta una presenza, sembra avere il potere di originare e mantenere viva l'emozione. In tali momenti, l'individuo si sente profondamente in contatto con il proprio corpo e scopre di possedere una sorprendente capacità di guidarlo e controllarlo. È come se egli, per esempio, fosse tutto concentrato nelle proprie braccia, e potesse, perciò, usarle con insolita immediatezza ed efficacia.

Ora, cos'è questa presenza che esiste nelle braccia, o nel corpo in generale, e che sembra possedere potenza, energia, capacità di contatto e consapevolezza? Questa presenza, diciamolo pure, è una realtà e non un'idea, o una metafora. Cominciamo a vedere che essa è più profonda e reale di un'emozione o di un sentimento. Pian piano la nostra comprensione della presenza sta migliorando.

La presenza percepita non deve necessariamente essere la propria, né necessariamente quella di un individuo. Si può fare esperienza anche della presenza di un gruppo. Anche chi non è particolarmente in sintonia con la qualità della presenza non può fare a meno di entrare in contatto con essa in circostanze particolari. Una di queste è quella della madre che dà alla luce un bambino.

Talvolta, quando una donna partorisce senza anestesia, e quindi vive e partecipa completamente all'emozione del parto, la sua presenza può essere evocata. La madre avvertirà in sé un senso di piena soddisfazione, una grande forza e una solida determinazione; proverà l'inconfondibile sensazione di essere pienamente presente e coinvolta nell'esperienza.

Mettere al mondo un figlio non è un evento sociale; è una situazione reale che non può essere, perciò, contraffatta. Se una donna lo fa in piena coscienza, senza l'aiuto di farmaci che ottundono la mente, deve attingere a tutte le sue risorse, raccogliere tutta la sua forza e tutta la sua determinazione, ed essere genuinamente presente.

La presenza piena ed effettiva della madre può essere avvertita anche da altri. Qualcuno la può percepire come una presenza di intensità, di intense sensazioni ed emozioni, di intensa energia ed attenzione. Altri potrebbero rendersi conto che la donna è presente in modo per lei insolito. Sembra essere piena, completa; sembra possedere un suo splendore, una sua luminosità. La presenza è inconfondibile, bella e possente.

Se si è sensibili e consapevoli, si può osservare che la presenza non si trova solo nella madre. Se tutti i presenti partecipano in pieno – e questo avviene spesso in situazioni del genere a causa della loro intensa drammaticità – si può vedere che la presenza pervade l'intera stanza, riempiendola ed impregnandola. Nella stanza vi è un'intensità, una palpabile vitalità, il senso di una presenza vivente.

L'esperienza della presenza viene avvertita ancora più chiaramente quando il bimbo viene alla luce ed entra in questo mondo. Si può allora percepire una trasformazione, un'espansione dell'energia nella stanza. Si sente che nella stanza vi è una presenza nuova, fresca. Il neonato viene vissuto non semplicemente come un nuovo corpo, ma come molto di più, come qualcosa di più vivo e profondo. Se si è sensibili ed attenti, si può scorgere nel nuovo arrivato una presenza. Il neonato è un essere. Un essere è ora presente, senza nome e senza storia, ed è una benedizione.

Si può di fatto osservare che diversi neonati hanno tipi di presenze diversi. La qualità della loro presenza non dipende solamente dall'aspetto, dalle dimensioni o dal sesso. La qualità della presenza di ciascun neonato è unica, alla nascita è apparente, e continuerà ad essere la sua modalità tipica di esistenza per il resto della sua vita. Si può cogliere nell'emergente presenza

del bambino la qualità della dolcezza, della morbidezza e della tenerezza. Oppure, la presenza può essere percepita sotto forma di calma e tranquillità. In un altro bimbo, la presenza si può manifestare come gioia, luminosità e vitalità. Un altro ancora può riempire la stanza con la forza, la solidità e la stabilità.

L'esperienza della presenza può anche essere vissuta nella solitudine e nella purezza della natura. In momenti di calma e di quiete nella natura, l'individuo può rendersi conto che lo stesso ambiente possiede una sua presenza, che tocca profondamente la mente ed il corpo. Non è raro, quando non si è assorbiti dagli affari del mondo, quando la mente è vuota e tranquilla, percepire la natura non solo come l'insieme degli oggetti che la costituiscono, ma anche come presenza.

Una catena di alte montagne rocciose può allora essere vista come un'immensità, una solidità, un'immobilità, vive e presenti. Quest'immensità ed immobilità si presentano a noi e ci influenzano non come oggetti inanimati, ma come chiara e pura presenza. Sembrano toccarci, contattarci. E se siamo aperti e sensibili, possiamo condividere tale immensità. Possiamo sentirci una cosa sola con l'immensità, la vastità, l'immobilità.

Proprio come le montagne, anche le foreste, i fiumi, gli oceani, i prati, posseggono la propria presenza. Si può percepire anche la presenza in un albero, come Krishnamurti riferisce in una delle sue solitarie contemplazioni:

Quell'albero possedeva una sua intensità – non la terribile intensità del desiderio e del possesso, ma l'intensità della completezza, della semplicità, della solitudine e dell'appartenenza al tempo stesso. I colori delle foglie, dei pochi fiori, del tronco scuro, erano mille volte intensificati...<sup>(1)</sup>

Possiamo estendere la nostra indagine considerando la presenza nelle situazioni di stress e pericolo. Talvolta un individuo, in condizioni particolarmente difficili, quando ci si aspetterebbe che le sue capacità fossero ridotte, può salvarsi grazie ad un incredibile potere che sembra sorgere dalla parte più profonda

1) Krishnamurti J., *Commentaries on living*, Theosophical Publishing House.

di lui. Le sue percezioni diventano improvvisamente acute, la sua mente lucida, il suo corpo agile e reattivo. Emergeranno in lui un coraggio ed un'intelligenza che in genere non possiede, una forza ed una volontà straordinarie, un'insolita capacità di controllo sulla sua mente, le sue emozioni ed i suoi movimenti.

In tali momenti, in risposta a bisogni vitali, si possono compiere grandi prodezze. L'individuo sente, chiaramente o vagamente, che un insolito potere si è risvegliato in lui. È come se il suo intero essere si fosse raccolto in una sola intensità integrata, che rende possibile l'emersione di una calma forza, di un'acuta presenza, che deliberatamente e consapevolmente agisce in funzione dei bisogni del momento. L'ansia sparisce, le emozioni sono assenti, i pensieri si arrestano. Rimane solo ciò che è necessario per affrontare l'emergenza.

Ciò che importa per la nostra discussione sulla presenza è che in queste rare crisi, quando è questione di vita o di morte, quando le nostre ordinarie capacità di pensiero ed azione vengono meno, possono emergere in noi poteri che ci erano precedentemente sconosciuti: una calma e raccolta presenza, che può assumere il controllo, indisturbata dai pensieri e dai conflitti emotivi. Subentra la presenza positiva di un potere, di un'intelligenza superiore che non sono di natura fisica, emotiva o mentale.

Il potenziale aumento di presenza nelle situazioni di pericolo viene utilizzato da alcuni individui, tipi avventurosi o atletici, che cercano o creano circostanze in cui è indispensabile che siano intensamente presenti. Non ci riferiamo a coloro che si infilano in situazioni pericolose perché sono alla ricerca di emozioni forti, ma a quegli individui che, consapevolmente o inconsapevolmente, cercano quelle situazioni di pericolo in cui l'ansia e le emozioni sono di impedimento e sono richieste, al contrario, una forza calma ed una presenza intelligente.

Questa potenziale utilità delle situazioni di estrema durezza è riconosciuta ed utilizzata da alcuni sistemi di autosviluppo. In questi vengono incoraggiate discipline che richiedono all'individuo di essere vigile e presente in situazioni di estrema difficoltà



emotiva o di fatica fisica. In momenti del genere, la mente ordinaria non può operare. L'individuo tenderà a scaricarsi emotivamente oppure ad addormentarsi, se la stanchezza è il risultato di una prolungata assenza di sonno. Ma se viene tenuto sveglio, e cerca volontariamente di rimanere presente, possono emergere in lui un'intelligenza ed una forza che modificheranno l'intera situazione.

Nel Buddismo Zen, questo viene ottenuto affidando al discepolo un koan, una frase o una domanda enigmatica che non può essere risolta con la mente discorsiva. L'allievo considera la questione da ogni possibile punto di vista, mentalmente ed emotivamente, fin quando non raggiunge l'esaurimento. Se è pronto, e se la situazione è matura, un momentaneo stato di totale calma e silenzio produrrà in lui un lampo di satori, una realizzazione priva di emozioni e parole. I seguaci con poca esperienza ritengono che questa realizzazione debba consistere in una qualche presa di coscienza, ma le più profonde realizzazioni zen sono barlumi di esistenza, di presenza della realtà. La realizzazione profonda è quella dell'esperienza della presenza.

G.I. Gurdjieff, l'insegnante russo, usava il metodo di esporre gli studenti a situazioni estremamente dure. Le difficoltà che i discepoli incontravano erano così estreme, che essi spesso pensavano di non poterle tollerare. Per esempio, veniva chiesto loro di compiere a piedi percorsi lunghissimi, ben al di là delle loro ordinarie capacità, o di svolgere mansioni umili per giorni, senza dormire.

Alcuni pensavano che lo scopo di questi sforzi fosse quello di sviluppare un certo tipo di forza o di resistenza, il che era parzialmente vero. Ma il vero significato di queste situazioni emerge quando si ricorda che allo studente veniva sempre richiesto di effettuare allo stesso tempo la pratica del "ricordare se stesso". Il "ricordare se stessi" veniva definito come il prestare attenzione sia all'ambiente esterno che a quello interno. Alcuni studenti, inoltre, affermavano che questa pratica consisteva anche nell'essere consapevoli del fatto di star prestando attenzione.

Di fatto, questa pratica è solo un esercizio che a tempo debito porta a ricordarsi di se stessi, cosa che non può essere spiegata a chi non ne abbia fatto un'esperienza diretta. Se per Gurdjieff lo scopo di questa pratica fosse solo stato quello di scindere l'attenzione in due – di dirigerne una parte verso il mondo esteriore ed un'altra verso quello interiore – avrebbe semplicemente detto "Portate la vostra attenzione verso l'interno e verso l'esterno." Perché avrebbe dovuto usare l'espressione "ricordare se stessi"?

Si potrebbe sostenere che "se stessi" si riferisce all'esperienza interiore, più la consapevolezza o l'attenzione. Questo includerebbe le nostre emozioni, le nostre sensazioni ed i nostri pensieri, più la consapevolezza che abbiamo di essi, ma questa è una visione limitata, basata sull'ignoranza del fatto che la nostra esperienza interiore non include altre categorie di esperienza.

Noi consideriamo questa pratica di Gurdjieff come il primo passo, il primo sforzo, che occorre fare per ricordarsi veramente di se stessi. Tuttavia, se la nostra comprensione si limita a questo, potremmo non riconoscere l'esperienza del ricordo di noi stessi, perché i nostri preconcetti funzionerebbero da barriera contro di essa.

Gurdjieff insisteva sul fatto che gli sforzi ordinari sono insufficienti per lo sviluppo interiore. Egli parlava di super sforzi, di sforzi che vanno al di là degli ordinari limiti della personalità e che non sono diretti a soddisfare i suoi soliti, piccoli, bisogni. "L'uomo deve comprendere," egli usava dire, "che gli sforzi ordinari non contano. Solo gli sforzi eccezionali contano. Questo vale sempre ed in qualunque caso. Coloro che non sono disposti a compiere questi super sforzi farebbero bene a rinunciare ed a prendersi cura della propria salute."<sup>2)</sup> Super sforzo "significa uno sforzo che va al di là di quello necessario a raggiungere un determinato scopo," diceva Gurdjieff.

Supponiamo che abbia camminato tutto il giorno e che mi senta molto stanco. È brutto tempo, piove e fa freddo. Ritorno a casa la sera. Ho camminato forse per quaranta chilometri. A casa la cena è pronta e l'ambiente è caldo e confortevole. Ma, invece

2) P. D. Ouspensky, Alla ricerca del miracoloso, Astrolabio.



di sedermi a tavola a mangiare, decido di andare fuori sotto la pioggia a camminare per altri tre chilometri. Questo sarebbe un super sforzo. Tornare a casa era stato un semplice sforzo, e non conta. Mi trovavo sulla via del ritorno ed erano la pioggia, il freddo e la fame a spingermi ad andare avanti. Nel secondo caso, sono andato a camminare perché l'ho deciso io. Questo tipo di super sforzo diventa ancora più difficile, quando non sono io a decidere di compierlo, ma mi è richiesto dall'insegnante all'improvviso, proprio quando penso forse che gli sforzi per quella giornata sono terminati.<sup>(3)</sup>

Naturalmente, questi super sforzi contribuiscono a sviluppare la forza e la volontà, ma Gurdjieff era più interessato all'atto di ricordare se stessi che allo sviluppo della capacità di resistere. Certo, in parte lo scopo è anche quello di sviluppare questa capacità, ma non si tratta dell'obiettivo principale. Se si vuole sviluppare la propria resistenza, basta arruolarsi nell'esercito, non occorre lavorare con Gurdjieff.

Il metodo di Gurdjieff è di produrre un attrito fra la coscienza dell'individuo e le sue manifestazioni usuali, così che con il tempo, e grazie alle giuste circostanze, emerga in lui un barlume di ricordo di se stesso. Scrivendo a proposito delle sue considerazioni su come raggiungere gli obiettivi che si prefiggeva, egli descrive come la totalità dei suoi processi mentali lo portò, ad un certo punto, alla convinzione che grazie alla forza prodotta dalla frizione fra la coscienza e le sue manifestazioni automatiche egli avrebbe potuto raggiungere qualunque scopo si fosse prefisso. Egli descrive come con questa presa di coscienza "il mio intero essere si riempì di un singolare, mai provato fino ad allora, sentimento di gioia... Simultaneamente, di per sé, senza alcuna manipolazione da parte mia, comparve la sensazione, per così dire, di stare "ricordando me stesso", anche questa, mai provata prima con altrettanta chiarezza."<sup>(4)</sup>

È chiaro che qui Gurdjieff si riferisce al ricordare se stesso come ad una sensazione, non come ad un'attività o una presa di coscienza. Ma ci chiediamo: "Sensazione di cosa?" Egli afferma

3) Ibidem.

4) G. I. Gurdjieff, *Life is real only then, when "I am"*, Triangle Editions.

che si trattava della sensazione di ricordare se stesso. Ma noi stiamo proprio cercando di capire cosa significhi ricordare se stessi. A questo punto, sappiamo solo che ricordare se stessi è un qualche tipo di sensazione.

A nostro modo di vedere, questa sensazione non è null'altro che la sensazione della presenza. È la consapevolezza della presenza dentro se stessi. I metodi di Gurdjieff avevano lo scopo di aiutare l'individuo ad essere così presente nelle situazioni di stress, che quella della presenza diventava per lui un'esperienza ben definita e palpabile. Tutti coloro che hanno conosciuto Gurdjieff, personalmente o attraverso i suoi libri ed il suo lavoro, ne hanno fatto esperienza come di una presenza. Potremmo parlare di forza, di volontà o di potere. Quella che però conta è questa impressione di ben definita ed intensa presenza. È una presenza che ci troviamo di fronte, una presenza che va al di là delle parole e delle specifiche azioni, una presenza che è Gurdjieff.

E la presenza di Gurdjieff è Gurdjieff. Questo è il motivo per cui egli usa il termine "se stesso". È lui ad essere presente come palpabile e ben definita presenza, al di là delle sue parole, idee ed azioni. Perciò, possiamo dire che ciò che si intende per ricordare se stessi è proprio questo: ricordarsi del proprio sé. Gurdjieff intese quest'espressione in modo semplice e letterale. Coloro che non la comprendono la fanno apparire inutilmente complicata, ma quando ci si ricorda di se stessi, ciò avviene in modo semplice e letterale: ciò che è reale nella persona è presente, e viene ricordato dopo essere stato dimenticato. Gurdjieff chiamò il suo ultimo libro *La vita è reale solo allora, quando "Io sono."* La realtà esiste solo quando ricordo me stesso, quando mi rendo conto che "Io sono." Egli afferma che una persona può fare – vale a dire, può agire coscientemente, intenzionalmente e senza condizionamenti – solo se è presente, se esiste coscientemente.

Ritornano qui alla mente quelle situazioni di straordinaria durezza di cui abbiamo parlato, in cui l'individuo agisce senza essere ostacolato dai suoi stati ordinari di coscienza. Secondo Gurdjieff, quindi, queste situazioni aiutano a ricordare se stessi. Quella che chiamiamo presenza viene vista qui come la presenza

di ciò che di reale vi è nella persona. “Sono presente” significa: “Ciò che è reale in me è presente.” È l’esperienza cosciente dell’esistenza, l’esperienza dell’“Io sono.”

Anche se abbiamo stabilito un rapporto fra la presenza, il ricordo di se stessi e l’esperienza dell’“Io sono,” si potrebbe obiettare che tutto questo è molto vago e che non abbiamo ancora provato nulla. Questo è vero: non stiamo cercando di provare niente. Qui non è una questione di logica. Stiamo solo cercando di avere un barlume, un assaggio, di un’esperienza che non può essere afferrata direttamente dalla mente. Ci troviamo in un campo in cui i ragionamenti logici non funzionano. Parliamo di cose di cui si può avere solo un’esperienza diretta, e questo è il motivo per cui vi sono scuole e sistemi dedicati proprio a provocare e a sviluppare questa esperienza.

Nel discutere dell’uso che Gurdjieff fa del concetto di ricordare se stessi, abbiamo potuto mettere in rapporto l’esperienza della presenza con quella dell’esistenza. “Io sono presente” è l’esperienza cosciente dell’“Io esisto.” È la consapevolezza di una presenza che vive, esiste, è. Non è semplicemente la consapevolezza dei tanti pensieri, delle emozioni e delle sensazioni, che è solo il prerequisito del ricordo di se stessi, non ancora il ricordo in quanto tale.

Gurdjieff chiamò “essenza” la parte reale di noi, la parte che può avere l’esperienza dell’“Io sono.” Definì l’essenza come la parte di noi che nasce con noi e non è il risultato dell’ambiente o dell’educazione.

Così, nell’esperienza della presenza, ciò che è presente è l’essenza, la nostra vera natura, che è indipendente da ogni condizionamento. Presenza ed essenza sono una cosa sola. Abbiamo parlato della presenza, per avere un assaggio dell’essenza. Abbiamo visto che l’essenza è quella parte di noi che può avere l’esperienza dell’“Io sono.” L’essenza è l’esperienza diretta dell’esistenza. Naturalmente, l’essenza può essere esperita in altri modi, sotto forma di amore, di verità, di pace, ecc. Ma la sensazione dell’esistenza è la caratteristica fondamentale. È l’aspetto più chiaro e definito che distingue l’essenza da tutte le altre categorie di

esperienza. L’essenza è, e questa è la più fondamentale fra le sue caratteristiche.

L’esperienza dell’“Io sono,” della percezione diretta dell’esistenza, non è un’esperienza emotiva o mentale e non può essere compresa adottando la prospettiva delle categorie di esperienza ordinarie. La mente può pensare all’esistenza, ma non può raggiungerla; lo abbiamo già visto parlando della presenza. La risposta alla domanda: “Cos’è l’essenza?” è: “Quello che in noi può avere l’esperienza dell’“Io sono.” L’essenza è l’unica cosa in noi che può essere direttamente consapevole della propria esistenza. La consapevolezza della propria esistenza è una qualità intrinseca dell’essenza. Un autore tibetano si esprime in questi termini: “Abbiamo l’esperienza di uno strato fondante di esistenza e di una cognitività di fondo, che si presentano in quanto tali fin dall’inizio e che non possono essere aggiunti o sottratti l’uno dall’altro, sono inscindibili, come il sole e la sua luce.”<sup>5)</sup>

Si potrebbe obiettare che tutti gli uomini sanno di esistere, anche se non sono consapevoli della propria essenza. Questo è allo stesso tempo vero e falso. Sanno che esistono, ma non lo sanno direttamente. La conoscenza che abbiamo dell’esistenza è in genere di natura deduttiva: non è una conoscenza diretta. Questo è un punto che è stato ampiamente discusso dai filosofi. Il tipo ordinario di conoscenza dell’esistenza è ben compendiato dal “Cogito, ergo sum” di Cartesio. Deduciamo la nostra esistenza solo attraverso le nostre varie esperienze. In genere, pensiamo di esistere perché possiamo vedere il nostro corpo, udire la nostra voce, sentire le nostre sensazioni, e così via. Cartesio raggiunse un maggior grado di raffinatezza sostenendo che noi sappiamo di esistere perché sappiamo di pensare.

Dunque, noi continuiamo a fare deduzioni a partire dalle nostre percezioni, ma la natura di queste deduzioni ci rimane sempre molto oscura. Quando qualcuno afferma: “Io penso, perciò esisto,” cosa intende con il termine “Io”? Sa chiaramente cosa intende dire?

5) Longchenpa, *Kindly bent to ease us*, Dharma Publishing.

Quando si fanno delle deduzioni, non può esserci vera certezza. Ci può essere la certezza della logica, la certezza del buon senso, ma non vi è una reale, profondamente sentita, certezza esistenziale. Il processo deduttivo non può generare una vera certezza esistenziale, in quanto questa può essere basata solo sull'esperienza diretta.

L'esperienza, la percezione, più diretta è quella dell'identità, quando siamo noi stessi l'oggetto dell'esperienza, quando chi percepisce e ciò che viene percepito sono la stessa cosa. Questa è esattamente l'esperienza dell'essenza.

In questo caso, non vi è nulla da dedurre. È la più diretta delle esperienze. Vi è totale identità fra osservatore ed osservato. Non vi è distinzione fra soggetto ed oggetto. Il soggetto e l'oggetto sono la stessa cosa: l'essenza.

Non solo il processo deduttivo è assente, è assente anche il mezzo che fa da tramite per la percezione. In genere, esiste un qualche tramite fra il soggetto che esperisce e l'oggetto che viene esperito. Perché gli occhi possano vedere un oggetto, è necessario che la luce faccia da tramite, ma quando l'essenza è consapevole di se stessa, non vi è alcun intermediario. L'oggetto, il soggetto ed il mezzo che fa da tramite sono tutti una cosa sola: l'essenza. Anche l'organo che percepisce è l'essenza stessa. Nell'intera esperienza vi è solo l'essenza. L'essenza è il soggetto. L'essenza è l'oggetto. L'essenza è l'intermediario. L'essenza è l'organo della percezione. L'essenza è l'esperienza. Non vi è separazione di alcun tipo, non vi è dualismo, non vi è differenziazione.

L'esperienza dell'essenza come esistenza, l'esperienza dell'“Io sono,” non è quella di un soggetto che è l'attore dell'esistenza. L'“Io” ed il “sono” non sono separati. Quella dell'“Io sono” è un'esperienza unitaria. La natura intrinseca dell'essenza, del sé reale, è l'esistenza. L'“Io” stesso è esistenza.

Così, è più accurato dire che la parte di me che è esistenza, è presente. L'essenza è l'unica parte di me che esiste realmente, nel senso che può esperire se stessa come pura esistenza, pura

presenza.

La nostra indagine sulla natura della presenza ci ha portato a vedere che la presenza è la presenza della nostra essenza. Questa è la parte reale di noi, non prodotta, né condizionata dall'ambiente. È la nostra natura intrinseca. L'essenza è l'unica parte di noi direttamente, intimamente e incontrovertibilmente consapevole della propria esistenza.

L'essenza non è solo l'unica parte di noi consapevole della propria esistenza: è ciò che esiste. Non è solo ciò che esiste, ma è l'esistenza stessa. Quest'esistenza non è solo la vera natura dell'uomo, ma è la natura di tutto. È l'unità alla base di tutto ciò che esiste o, come affermava Shabistari, il Sufi del quattordicesimo secolo:

Non vi è atomo che sia più grande del tutto –  
L'Esistenza. Perché, vedete, l'Universo è,  
Eppure, l'Universo stesso è essere.  
L'essere è vario nella sua forma esterna,  
Ma è uno nel suo essere interiore.<sup>(6)</sup>

In termini di esperienza, la presenza e l'esistenza sono un po' diverse, ma è solo una questione di grado. La presenza è la presenza dell'essenza, di ciò che è esistenza. Tuttavia, dobbiamo penetrare a fondo nell'esperienza della presenza, se vogliamo scoprire la natura fondamentale dell'essenza, che è esistenza. Dunque, la presenza è la presenza dell'essenza. L'esistenza è la natura più intima dell'essenza, che la differenzia da tutte le altre categorie di esperienza. L'esperienza dell'esistenza non è vaga ed indefinita; non è un'intuizione o una fuggevole presa di coscienza. È l'esperienza definita, chiara e precisa dell'“Io sono.” È caratterizzata dalla certezza e dalla determinatezza.

6) Mahumd Shabistari, The secret garden, Octagon Press.