

I TRE POTERI G.I. Gurdjieff

Prieuré, 23 maggio 1923

L'uomo ha- tre tipi di poteri, ognuno con la propria natura indipendente, con le proprie leggi e con la propria costituzione. Essi però hanno una sola e medesima origine.

Il primo è il cosiddetto potere fisico, la cui quantità e qualità dipendono dalla struttura della macchina umana e dalla natura dei suoi tessuti.

Il secondo è il cosiddetto potere psichico, la cui qualità dipende dal centro intellettuale dell'uomo e dal materiale ch'esso contiene. Ciò che si intende generalmente con « volontà », o tre simili nozioni, è una funzione di questo potere.

Il terzo è il cosiddetto potere morale, che dipende dall'educazione e dai caratteri ereditari.

I primi due, dal momento che si formano con molta facilità, possono essere facilmente modificati. Invece il potere morale è molto difficile da modificare, perché la sua formazione è di lunga durata.

Se un uomo ha un po' di buon senso e di sana logica, è sempre pronto a cambiare opinione e a modificare la propria « volontà ». Ma cambiare la propria natura, la propria formazione morale, è possibile soltanto mediante una pressione prolungata.

Questi tre poteri sono tutti materiali. Le [oro qualità e quantità dipendono dalla qualità e quantità di ciò che li produce. Un uomo ha più forza fisica se è più muscoloso. Per esempio, A. riesce a sollevare un peso maggiore di B. La stessa cosa vale per il potere psichico: dipende dai materiali e dai dati di cui l'uomo dispone.

Ugualmente, un uomo può avere un potere morale più forte se le condizioni della sua esistenza gli hanno permesso di ricevere l'influenza di un certo numero di idee e di sentimenti, ivi compresa la religione. Così, per cambiare qualcosa, bisogna poter vivere a lungo.

Il potere fisico, il potere morale e il potere psichico sono relativi. Per esempio, si dice spesso che un uomo può cambiare. Ma egli è destinato a rimanere quel che è, quel che la natura l'ha fatto; se vuole aumentare la propria forza, tutto ciò che può fare è accumularla.

Il produttore di energia non può cambiare: ma, pur restando il medesimo, è possibile aumentarne il rendimento. Tutti e tre i poteri possono essere accresciuti mediante il risparmio e una spesa oculata. Se impariamo questo criterio, è già un bel risultato.

Risparmiando energia e imparando a spenderla bene, un uomo può diventare cento volte più forte di un atleta. Se J. sapesse come risparmiare e come spendere, ella a un certo punto sarebbe cento volte più forte di K., anche fisicamente. Così è per ogni cosa. L'economia può essere praticata anche in campo psichico e in campo morale.

Esaminiamo il potere fisico. Per esempio, oggi forse usate parole diverse e parlate di cose diverse rispetto a un tempo, ma non ce n'è uno tra voi che sappia come lavorare. Potreste lavorare con un rendimento cinque volte maggiore, e spendere dieci volte meno energia. Per esempio, quando B. usa il martello, dà le martellate con tutto il corpo. Supponendo che usi dieci libbre di forza, una libbra verrà spesa per il martello e le altre nove verranno sprecate inutilmente. Per avere un miglior risultato, il martello richiederebbe due libbre, ma B. gliene dà la metà. Invece di cinque minuti, gliene occorrono dieci. Quindi Don lavora come si deve.

Voi sprecate un mucchio di forze inutilmente, non solo quando lavorate, ma anche quando siete inattivi.

Sedetevi nella mia posizione, stringete i pugni più forte che potete, e cercate di contrarre solo i muscoli per stringere i pugni. Come vedete, ognuno lo fa in maniera diversa. Uno ha contratto le gambe, un altro la schiena.

Con un po' di attenzione, potete farlo in maniera diversa dal solito. In *ogni* occasione, quando siete seduti, quando siete in piedi, o quando siete sdraiati, imparate a contrarre il braccio destro o il braccio sinistro. [Rivolgendosi a M.] Si alzi, contragga il braccio, ~ mantenga rilassato il resto del corpo. Bisogna provare in pratica per capire cosa significa. Contraendo il braccio, cerchi di distinguere tra tensione e resistenza.

Adesso sto camminando senza tensione, preoccupandomi solo di conservare l'equilibrio. Se mi fermo, vacillo un po'. Ma ora voglio camminare senza usare alcuna forza. Mi limito a dare una spinta iniziale, il resto si fa per inerzia. In questo modo posso attraversare la stanza senza sprecare energia. Per riuscire in questo esercizio, dovete lasciare che il movimento si faccia da sé. Non dipende più da voi. Ho detto prima a qualcuno che il suo tentativo di regolare la velocità del passo è già una dimostrazione che sta tendendo i muscoli.

Cercate di rilassare tutto, eccetto le gambe, e camminate.

Fate particolarmente attenzione a mantenere il corpo passivo, lasciando però che la testa e il viso siano animati. La lingua e gli occhi devono parlare.

In ogni momento della giornata qualcosa ci infastidisce, questo ci piace, quello non ci piace, ecc. Ora noi distendiamo coscientemente alcune parti del corpo e ne tendiamo delle altre. Nel farlo, ci prendiamo gusto. Ognuno di noi, più o meno, è in grado di farlo, e ciascuno si può rendere conto che più lo metterà in pratica, più ci riuscirà. La pratica è tutto quel che vi occorre; non avete che da volerlo fare, e farlo. Il desiderio fa nascere la possibilità. Mi riferisco in questo momento alle cose fisiche.

A partire da domani, fate anche il seguente esercizio: ogni volta che vi sentite offesi, evitate che quella sensazione dilaghi in tutto il corpo. Controllate la vostra reazione: non lasciate che si propaghi.

Per esempio, mi sta sorgendo un problema: qualcuno mi ha insultato. Pur non avendo alcuna intenzione di perdonarlo, cerco di evitare che l'insulto mi travolga completamente. Oppure, non mi piace la faccia di P. Quando me la trovo davanti, provo un sentimento di antipatia. Allora cerco di non essere preso da questo sentimento. Ciò che conta non è la gente, ciò che conta è il problema.

Adesso un'altra cosa. Se tutti fossero gentili e garbati, non avrei modo di esercitarmi. Devo quindi ritenermi fortunato se trovo della gente su cui esercitarmi.

Tutto ciò che ci tocca, ci tocca senza che noi siamo presenti. Le cose in noi funzionano così, e noi ne siamo schiavi. P. può essermi antipatica, ma sarà simpatica a qualcun altro. La reazione è dentro di me. Ciò che la rende antipatica è dentro di me. Non c'è nulla da rimproverarle, è in relazione a me ch'ella è antipatica. Tutto ciò che ci colpisce nel corso della giornata, come nel corso di tutta la vita, ci colpisce in rapporto a noi stessi. A volte, ciò che ci colpisce può essere una cosa buona. Questa relazione è meccanica, proprio come sono meccaniche le nostre tensioni muscolari.

Oggi stiamo imparando a lavorare. Nello stesso tempo, vogliamo imparare a essere toccati da ciò che ci dovrebbe toccare. In generale, siamo toccati dalle cose che non dovrebbero toccarci. Ma le cose che ci feriscono lungo tutta la giornata non dovrebbero avere il potere di toccarci, poiché non hanno alcuna esistenza reale. Questo è un esercizio di potere morale.

Quanto al potere psichico, la cosa da fare è non permettere che «ciò» pensi, ma cercare di fermarlo continuamente, sia che «ciò» pensi bene, sia che pensi male. Non appena ce ne ricordiamo, non appena ci sorprendiamo, subito dobbiamo impedirgli di pensare.

In ogni caso, nel bene come nel male, i pensieri ordinari non scopriranno certo l'America. Ma proprio come vi riesce difficile in questo momento non contrarre la gamba, così vi riesce difficile impedire che «ciò» pensi. Però è possibile.

Quanto agli esercizi, coloro che li avranno messi in pratica potranno venire da me per averne degli altri. Per il momento ne avete a sufficienza.

Dovete lavorare con il minor numero possibile di parti del vostro corpo. Il principio dev'essere quello di concentrare tutta la forza a vostra disposizione sulle parti del corpo che stanno lavorando, senza lasciarvela risucchiare dalle altre parti.