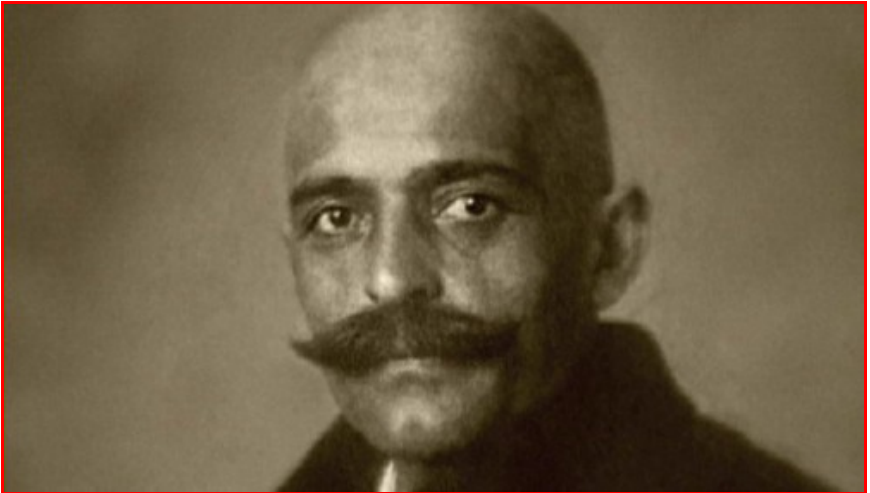


*Insegnamenti di Gurdjieff alla figlia  
Reyna*



*Fissa la tua attenzione su te stessa.*

*Sii cosciente in ogni istante di ciò che  
pensi, senti, desideri e fai.*

*Finisci sempre quello che hai iniziato.*

*Fai quello che stai facendo  
nel migliore dei modi possibili.*

*Non t'incatenare a niente  
che alla lunga ti distrugga.*

*Sviluppa la tua generosità senza testimoni.*

*Tratta ogni persona come  
se fosse un parente stretto.*

*Metti in ordine quello che hai disordinato.*

*Impara a ricevere, ringrazia per ogni dono.*

*Smetti di autodefinirti.*

*Non mentire né rubare, se lo fai,  
menti e rubi a te stessa.*

*Aiuta il tuo prossimo  
senza renderlo dipendente.*

*Non occupare troppo spazio.*

*Non fare rumore né gesti innessari.*

*Se non la possiedi, imita la fede.*

*Non lasciarti impressionare  
da personalità forti.*

*Non impossessarti di niente né di nessuno.*

*Distribuisci equitativamente.*

*Non sedurre.*

*Mangia e dormi lo strettamente necessario.*

*Non parlare dei tuoi problemi personali.*

*Non giudicare né discriminare  
quando non conosci la maggior parte dei fatti.*

*Non stabilire amicizie inutili.*

*Non seguire mode.*

*Non venderti.*

*Rispetta i contratti che hai firmato.*

*Sii puntuale.*

*Non invidiare i beni o gli esiti del prossimo.*

*Parla solo di ciò che è necessario.*

*Non pensare nei benefici  
che ti procurerà la tua opera.*

*Giammai minaccia.*

*Realizza le tue promesse.*

*In una disputa, mettiti nei panni dell'altro.*

*Ammetti che qualcuno ti superi.*

*Vinci le tue paure.*

*Aiuta all'altro ad aiutare sé stesso.*

*Vinci le tue antipatie ed avvicinarti  
alle persone che desideri rifiutare.*

*Trasforma il tuo orgoglio in dignità.*

*Trasforma la tua collera in creatività.*

*Trasforma la tua avarizia  
in rispetto per la bellezza.*

*Trasforma la tua invidia  
in ammirazione per i valori dell'altro.*

*Trasforma il tuo odio in carità.*

*Non ti lodare né ti insultare.*

*Tratta ciò che non ti appartiene,  
come se ti appartenesse.*

*Non lamentarti.*

*Sviluppa la tua immaginazione.*

*Non dare ordini solo  
per il piacere di essere obbedito.*

*Paga i servizi che ti danno.*

*Non fare propaganda delle tue opere o idee.*

*Non cercare di risvegliare negli altri,  
sentimenti verso di te come: pietà, simpatia,  
ammirazione, complicità.*

*Non trattare di distinguerti  
per la tua apparenza.*

*Non contraddire mai, solo taci.*

*Non contrarre debiti, acquista e paga subito.*

*Se offendi qualcuno, chiedigli scusa.*

*Se l'hai offeso pubblicamente,  
scusati in pubblico.*

*Se ti rendi conto di aver detto  
qualcosa di sbagliato,  
non insistere in quell'errore per orgoglio  
e desisti immediatamente dai tuoi propositi.*

*Non difendere le idee antiche,  
solo perché fosti tu chi le enunciò.*

*Non conservare oggetti inutili.*

*Non decorarti con idee altrui.*

*Non fotografarti insieme a personaggi famosi.*

*Non rendere conto a nessuno;  
sii il tuo proprio giudice.*

*Non definirti mai per quello che possiedi.*

*Non parlare mai di te senza  
concederti la possibilità di cambiare.*

*Renditi conto che niente è tuo.*

*Quando ti chiedono la tua opinione  
su qualcuno o qualcosa,  
di solamente le sue qualità.*

*Quando ti ammali, invece di odiare quel male,  
consideralo tuo maestro.*

*Non guardare con la coda dell'occhio,  
guarda fisso.*

*Non dimenticare i tuoi morti, però riservagli  
un luogo limitato che gli impedisca invadere la  
tua vita.*

*Nel luogo in cui vivi, riserva sempre  
un posto a ciò che è sacro.*

*Quando realizzi un servizio  
non risaltare i tuoi sforzi.*

*Se decidi lavorare per gli altri,  
fallo con piacere.*

*Se dubiti fra fare e non fare, rischia e fa'.*

*Non trattare di essere tutto  
per il tuo compagno;  
ammetti che cerchi in altri ciò  
che tu non puoi dargli.*

*Quando qualcuno ha il suo pubblico,  
non accudire per contraddirlo  
e rubargli l'audience.*

*Vivi di soldi guadagnati da te.*



*Non ti invischiare in avventure amorose.*

*Non ti vantare delle tue debolezze.*

*Non visitare mai nessuno  
solo per riempire il tuo tempo.*

*Ottieni per distribuire.*

*Se stai meditando e arriva un diavolo,  
fai andare quel diavolo a meditare.*