

COME PROCURARSI DELL'ATTENZIONE  
G.I. Gurdjieff

New York, 9 dicembre 1930

Domanda: In che modo si può acquisire dell'attenzione?

Risposta: La gente non ha attenzione. Voi dovete cercare di procurarvene. L'osservazione di sé è possibile soltanto se si è capaci di attenzione, Cominciate con piccole cose.

Domanda: Quali sono le piccole cose con cui iniziare? Cosa dobbiamo fare?

Risposta: La vostra perpetua agitazione nervosa rende manifesto a tutti, ne siamo consapevoli o no, che non avete alcuna autorità e che siete dei poveri sciocchi. Col vostro continuo dimenarvi, non potete certo essere qualcuno. La prima cosa da fare è smettere di agitarvi. Che diventi il vostro scopo, il vostro dio! Chiedete alle vostre stesse famiglie di aiutarvi. Dopodiché, forse, potrete procurarvi dell'attenzione. Ecco un esempio di ciò che significa: fare.

Altro esempio: chi ha l'ambizione di diventare pianista, deve imparare poco per volta, Se volete suonare delle melodie senza esservi esercitati in precedenza, non potrete mai suonare delle vere melodie. Suonerete soltanto delle penose cacofonie che vi renderanno detestabili. La stessa cosa avviene in campo psicologico: per raggiungere un obiettivo qualsiasi, è necessaria una lunga pratica.

All'inizio dovete cercare di raggiungere obiettivi molto limitati. Se affrontate subito grandi cose, non arriverete mai a nulla; anzi, le vostre manifestazioni avranno degli effetti cacofonici e vi faranno detestare.

Domanda: Che cosa devo fare?

Risposta: Ci sono due modi di fare: uno per automatismo, l'altro per uno scopo. Scelga una piccola cosa che non è in grado di fare, e ne faccia il suo scopo, il suo Dio. Non lasci che nulla interferisca. Miri solo a quello. Se ci riesce, allora mi sarà possibile darle un compito più grande. Ora come ora, lei ha gli occhi più grandi dello stomaco, mira a cose troppo grandi; non potrà mai farcela. Ciò che la svia dalle piccole cose alla sua reale portata è un appetito anormale. Lo distrugga, dimentichi le grandi cose. Si dia l'obiettivo di vincere una piccola abitudine.

Domanda: Io penso che il mio più gran difetto sia quello di parlare troppo. Non sarebbe un buon obiettivo cercare di parlare di meno?

Risposta: Per lei è un ottimo obiettivo. Lei rovina tutto con le sue chiacchiere. Questo nuoce persino ai suoi affari. Quando lei parla troppo, le sue parole non hanno alcun peso. Cerchi di superare questo ostacolo. Se ci riesce, le arriveranno ogni sorta di benedizioni. È davvero un eccellente obiettivo. Però è una cosa grande, non piccola. Se ci riesce, le garantisco che verrò a saperlo anche se non sarò qui di persona, e le invierò un aiuto perché lei sappia qual è il passo successivo.

Domanda: Sarebbe un buon obiettivo quello di sopportare le manifestazioni degli altri ?

Risposta: Sopportare le manifestazioni degli altri è una gran cosa. Forse la più grande per un uomo. Solo l'uomo completo ne è capace. Cominci a darsi come obiettivo la capacità di sopportare una manifestazione di una persona che oggi lei non riesce a sopportare senza esserne esasperato.

Se « vuole », « può ». Senza volere, non potrà mai . Volere è la cosa più potente al mondo. Con una volontà cosciente, si ottiene tutto.

Domanda: Ricordo spesso il mio obiettivo, ma non ho l'energia per fare ciò che sento di dover fare.

Risposta: L'uomo non ha l'energia necessaria per raggiungere gli scopi prefissati, perché tutta la sua forza, accumulata di notte durante lo stato passivo, viene sprecata in manifestazioni negative, che sono delle manifestazioni automatiche, al contrario delle manifestazioni positive, che sono volontarie.

Per quelli tra voi che sono già capaci di ricordarsi automaticamente il proprio obiettivo, ma non hanno la forza di attenervisi: sedetevi, da soli, per almeno un'ora; rilassate tutti i muscoli; lasciate scorrere le vostre associazioni, senza farvene assorbire. Dite loro: « Se adesso mi lasciate

fare ciò che voglio, più tardi vi concederò ciò che volete ». Osservate le vostre associazioni come se appartenessero a qualcun altro, in modo da non identificarvi con esse.

Finita l'ora, prendete un foglio di carta e scriveteci sopra il vostro obiettivo. Fate di questo foglio il vostro dio. Che nulla esista, eccetto quello. Prendetelo di tasca e leggetelo continuamente, ogni giorno. In questo modo, diventerà parte di voi, prima teoricamente, poi realmente.

Per ottenere energia, praticate l'esercizio che consiste nel restare seduti tranquillamente, con tutti i muscoli rilassati, come morti. E soltanto quando tutto dentro di voi sarà calmo, al termine di un'ora, prendete la vostra decisione. Non lasciatevi assorbire dalle associazioni. Darsi volontariamente un obiettivo, e raggiungerlo, dà magnetismo e capacità di « fare ».

**DOMANDA: CHE COS'È IL MAGNETISMO?**

Risposta: In un vero gruppo, a questa domanda si potrebbe dare una vera risposta. Diciamo che l'uomo ha in sé due sostanze, la sostanza degli elementi attivi del corpo fisico, e la sostanza proveniente dagli elementi attivi della materia astrale.

Combinandosi tra loro, queste due sostanze ne formano una terza. Questa sostanza composta, non solo si accumula in certe parti dell'uomo, ma gli forma intorno un'atmosfera simile a quella che circonda i pianeti.

L'atmosfera di un pianeta cede o acquista continuamente delle sostanze per azione di altri pianeti. L'uomo è circondato da altri uomini esattamente come un pianeta è circondato da altri pianeti.

Entro certi limiti, quando due atmosfere. si incontrano, nel caso in cui si trovino « in simpatia », si stabilisce una relazione reciproca che dà dei risultati conformi alle leggi. Qualcosa circola. La quantità di atmosfera resta la stessa, ma cambia la qualità. L'uomo può controllare la propria atmosfera.

È la stessa cosa che avviene per l'elettricità: c'è il positivo e il negativo. Uno dei fattori può essere aumentato, determinando così un passaggio di corrente. Ogni cosa ha un'elettricità positiva e negativa. Nell'uomo i desideri e i non-desideri possono essere negativi o positivi. La materia astrale si oppone sempre alla materia fisica.

Nei tempi antichi, i sacerdoti erano capaci di guarire le malattie con la benedizione. Certi sacerdoti dovevano imporre le mani sul malato. Alcuni avevano il potere di guarire da vicino, altri a distanza. Un sacerdote era un uomo che aveva delle « sostanze composte », e poteva utilizzarle per guarire gli altri. Il sacerdote era un « magnetizzatore ». I malati hanno carenza di sostanze composte, mancano di magnetismo, di « vita ».

Queste sostanze composte, se concentrate, sono visibili. Un'aura, un alone, sono cose reali, e talvolta nei luoghi santi o nelle chiese si possono vedere fenomeni del genere. Mesmer riscoprì l'uso di questa sostanza.

Per poterla utilizzare, innanzitutto bisogna procurarsela. La stessa cosa vale per l'attenzione.

L'attenzione si acquisisce soltanto col lavoro cosciente e la sofferenza volontaria, tramite piccole azioni compiute volontariamente.

Fate di un piccolo obiettivo il vostro dio, così potrete acquisire del magnetismo. Come l'elettricità, il magnetismo può essere concentrato e trasformato in corrente.