



Antipodizioni

---

# L'ATTENZIONE



di Salvatore Brizzi



[ Questo documento va a completare e approfondire gli argomenti trattati nel mio libro *Risvegliare la macchina biologica per utilizzarla come strumento magico*, anche in risposta alle tante domande che mi sono giunte dai lettori del libro.

Il testo è acquistabile a questi due link:

[Risvegliare la macchina biologica \(Il Giardino dei Libri\)](#)

[Risvegliare la macchina biologica \(Macrolibrarsi\)](#) ]

L'Attenzione abita il Momento.

L'Attenzione è fuori dal tempo, silenziosa, non mentalizzabile. L'osservatore infatti non ha mai nulla da dire su ciò che osserva. L'osservazione non è un'azione, è uno stare. Ciò che davvero sei, si trova alle spalle di ciò che pensi di essere. Osservare non significa pensare; l'osservazione è lo sfondo immutabile su cui avviene ogni pensare. Il trucco sta nel ricordarselo costantemente. Un risvegliato è qualcuno nel quale l'attività mentale del pensare e la coscienza di sé (=l'osservatore) sono divenuti due fenomeni ben distinti. Il risvegliato si è allontanato dalle funzioni interne della macchina biologica e si è identificato con la coscienza di sé, l'anima, il puro ESSERCI.

L'Attenzione – ossia, il puro ESSERCI – è il Segreto degli Alchimisti.

Il mio unico compito in quanto guerriero – in quanto Figlio del Momento – è portare l'Attenzione del mio ESSERCI sull'attività della macchina biologica. In virtù della costante osservazione, a un certo punto le funzioni della macchina cominciano a essere percepite come "esterne" a me. Ciò significa che sono sempre meno schiavo dell'apparato psicofisico e mi sto identificando con l'ESSERCI. Far precedere qualunque altra attività a questa, sarebbe follia. Ogni atto che non origina dall'ESSERCI è un atto scomposto, insensato; è come una



persona che tenta di uscire dalle sabbie mobili tirandosi per i capelli. Tuttavia, pur sapendo questo, dobbiamo continuare ad agire ogni giorno nel mondo. Ma il saperlo fa già la differenza.

Questo ESSERCI è Pace. La Pace non può essere cercata in una situazione esterna. La Pace non è assenza di guerra, come credono i moderni. La Pace è uno stato di totale rilassamento, uno stato di non-identificazione con l'attività caotica della mente. Tutti noi possiamo divenire capaci di procurarci Pace a volontà, tutte le volte che lo vogliamo e in qualunque circostanza. Otteniamo questo stato di libertà quando siamo capaci di contattare la Pace che si trova in qualunque momento, anche adesso mentre stiamo leggendo, negli anfratti più profondi del nostro essere. Proprio in quei luoghi dove non portiamo mai l'Attenzione.





L'Attenzione continuamente rivolta al momento presente è la nostra salvezza. In questo modo le sofferenze, le tribolazioni, le preoccupazioni... divengono oggetti differenti da ciò che noi veramente siamo, vengono ridimensionate e collocate al loro posto: nel guscio esterno. Noi diveniamo lo sfondo immutabile e pieno di Pace sul quale accadono tali increspature superficiali e prive di reale importanza. Ogni preoccupazione di oggi, ci farà un giorno sorridere.

Rivolgere l'Attenzione al momento presente e rivolgere l'Attenzione al proprio corpo... significano la stessa cosa. Vedremo più avanti come sia preferibile focalizzarsi proprio sul corpo – il quale, a differenza della mente, vive sempre nel Momento – al fine di ottenere risultati più rapidi.

Il mio ESSERCI è al di fuori del tempo e si può esprimere solo nel Momento e solo in QUESTO Momento. Io non trovo me stesso nelle funzioni della mente, ma solo nella Pace che staziona al di sotto di questo funzionare. Stare nel presente è la Via per accostarsi a sé. Passato e futuro mi riagganciano al lavoro della mente, mentre l'Istante mi conduce in una dimensione superiore, non contemplata dalla mente e da cui la mente rifugge, perché nel momento presente la mente non ha più spazio e non può muoversi a suo piacimento come è abituata a fare nei ricordi e nelle anticipazioni.

Il momento presente è la Porta d'Oro che conduce a me e alla mia Pace.

Occorrono perseveranza, forza di Volontà e Amore per se stessi. Amore per i propri meccanismi psicologici e per le proprie paure. Il rifiuto del sonno non può che essere mentale, e fa parte dei meccanismi legati al sonno stesso. Solo l'amore per la macchina la sveglia, mentre il fastidio verso le sue abitudini la tiene addormentata. L'Attenzione è perseverante, inamovibile... ma allo stesso tempo morbida e compassionevole.



Il mondo esterno, attraverso le sensazioni, ci distrae e ci seduce. Questo tiene la coscienza identificata con la macchina biologica e addormentata al suo interno. Allora il mio ESSERCI e la macchina divengono un tutt'uno inscindibile, per cui posso cadere nell'inganno di credermi la macchina. Mentre passeggiamo per strada e stiamo conducendo inumani sforzi per restare presenti a noi stessi, è sufficiente un rumore, un'automobile che passa, una persona che ci urta... per distrarci dalla nostra Presenza. Per portarci "fuori di noi", talvolta anche per ore. L'Attenzione è la nostra salvezza, ma è anche un fiore delicato, una farfalla che si posa sul palmo della nostra mano. Basta un fremito della pelle e vola via... ed è persa.

L'Attenzione applicata a lungo su ogni attività della macchina, porta INEVITABILMENTE al Risveglio, ossia alla separazione fra l'attività mentale e la coscienza di tale attività, l'ESSERCI. Io non parlo di filosofia, ma di pratica. O meglio, per me a un certo punto la filosofia – che è stata la mia grande passione giovanile – deve necessariamente sfociare nella pratica. Tutto ciò che hai pensato perde valore se non hai contattato la tua anima, ma ti sei limitato a ipotizzare l'esistenza di un'anima. È la stessa differenza che corre fra il parlare d'amore e l'innamorarsi.



Nel fervore neo-spiritualista tutti parlano di voler tornare all'Uno... ma nessuno si preoccupa di risvegliarsi prima sui vari piani della coscienza, in maniera graduale. Con approssimazione simile a quella di un "esperto" televisivo, si saltano a piè pari tappe iniziatiche che sono lì da migliaia di anni. Infatti, all'atto pratico, tutti ne parlano ma nessuno ci riesce. Parlare dell'identità con l'Uno non costa nulla, mentre Lavorare su di sé per raggiungere obiettivi più reali costa... eccome. Il Risveglio attraverso l'Attenzione spaventa proprio perché è fattibile e dipende dal nostro impegno.

Se a una macchina capita un episodio di Unità con il Tutto prima che questa sia stata risvegliata dall'amorevole, inamovibile Attenzione dell'anima, le conseguenze talvolta sono gravi. Si va dai problemi psichiatrici alle malattie organiche. Nella migliore delle ipotesi si finisce sotto psicofarmaci, ma nella peggiore uno crede per il resto della sua vita di essersi illuminato... e fonda un ashram!





Quando – grazie all'applicazione dell'Attenzione – sperimentate i primi istanti di Presenza, inevitabilmente vi innamorate di essi. Vi rendete conto che la vita è diversa quando "ci siete" e avete la piena gestione di fisico, emotivo e mentale. Siete il Padrone in casa sua, il Re che si è ristabilito nel suo Regno. È una sensazione di Gioia, Amore e Potere allo stesso tempo. È Ulisse che ritorna a Itaca, è il Conte di Montecristo che evade dalla prigione per riprendersi ciò che gli era stato sottratto. Io non vi parlo di illuminazione – non so cosa sia – o di esperienze di Unità con il Tutto. Vi sto parlando di sentirsi anime dentro un corpo e prendere finalmente "possesso di sé", della propria mente e delle proprie emozioni. Acquisire libero arbitrio, sentirsi un vero Io finalmente dotato di un Cuore, e non più una marionetta nelle mani del mondo.

Non sto trattando di un'ipotesi, sto parlando sinceramente di ciò che vivo tutto il giorno, tutti i giorni. Non so se sia possibile giungere alla cosiddetta illuminazione, ma sicuramente si può fare molto per raggiungere la Pace di cui vi sto parlando. Dopodiché vi assicuro che l'illuminazione non vi ossessionerà più. Perché la state cercando con tanto ardore? L'illuminazione diventa un obiettivo solo finché vivete male e siete infelici. Nella vostra testa illuminazione=fine dei problemi. Ma quando gestite bene l'apparato psicofisico che vi è stato messo a disposizione e sperimentate la serenità di cui è intriso il momento presente, che bisogno avete di cercare l'illuminazione? Potrebbe benissimo non esistere.



Nell'ESSERCI i movimenti divengono consapevoli, intensi, centrati... anche quando devono essere rapidi per necessità contingenti. Ogni atto possiede equilibrio ed è carico di energia, per cui vi muovete molto meno, parlate molto meno... e pensate molto meno. Quando non è necessario pensare – in verità, quasi sempre – la mente si trova in stand-by, disattivata, inerte. E c'è solo la Pace dell'ESSERCI che sottostà alla mente. C'è solo l'istante che state vivendo; nulla prima e nulla dopo. Siete i Figli del Momento.

Mentre qualcuno vi parla, vi riempite di Pace e vi innamorate di lui. Faticate a non mettervi a piangere, perché ne cogliete l'anima oltre la personalità. Ogni suo gesto, ogni espressione e ogni aspetto del suo corpo significano qualcosa di antico. Potete scorgere la storia millenaria della sua anima nel suo sorriso





così come nella larghezza dei suoi fianchi! Questi sono i segni più sicuri dell'avvenuto Risveglio: la scomparsa del giudizio, la visione della Bellezza. Non c'è più nessuno di sbagliato, non vi scagliate più contro il mondo pieni di rancore perché le cose stanno andando male.

Io sono questo e il mio compito è trasmettere questo. Trasmettere che ci si può svegliare dal sogno della macchina a patto che si sia sufficientemente perseveranti. Vi avviso che occorre un po' più tempo che per imparare un ballo latino-americano o prendere una laurea in medicina. Non si ottiene in un week end. Ve lo comunico perché possiate aggiornare la vostra agenda degli appuntamenti!

Io l'ho fortemente voluto e l'ho fatto.

Io non sto divulgando più di ciò che ho fatto. Questo è il motivo per cui le persone leggendo i miei libri provano sensazioni di semplicità, linearità, immediatezza, scorrevolezza... che fanno apparire facile e quasi banale ai loro occhi un percorso interiore che di norma viene percepito come astruso e complesso.

Ho conosciuto personalmente altri che lo hanno fatto prima di me e altri che lo hanno fatto dopo. I loro nomi non sono famosi perché il loro compito non concerne la divulgazione. Tanti altri si trovano su questa medesima Scala, su gradini tutti differenti, ma tutti di pari dignità, e osservano miglioramenti in se stessi ogni giorno della loro vita. Siamo felici di stare salendo su questa antichissima Scala, poiché è un onore averne calcato anche solo il primo gradino, il che accade quando si realizza di essere prigionieri... e si comincia a cercare una via di fuga.





Io incarno e parlo di un essere umano differente: una Presenza costante, un Cuore aperto, la capacità di vivere nel momento presente e cogliere la Bellezza. E come conseguenza ultima, l'immortalità dell'anima. È infatti proprio quest'ultima a causare il senso di Pace e Quiete che caratterizza chi si trova in tale stato di coscienza. Non ci può essere Pace per chi ancora si percepisce mortale, al di là del fatto che, sul piano mentale, sia già convinto dell'immortalità dell'anima. Ripeto: pensare all'amore non equivale a innamorarsi.



Se dentro di me si annida ancora il senso della mortalità – provocato dall'identificazione con il guscio meccanico esterno – allora una profonda atavica paura di morire sarà in grado di condizionare i miei gesti e le mie parole. Senza Risveglio non c'è assenza della paura di morire, e in presenza della paura di morire non ci può essere libertà di espressione.



L'Attenzione adagiata in maniera delicata, ma allo stesso tempo inesorabile, sulle quotidiane attività della macchina, provoca tre effetti particolari:

**Primo.** L'ESSERCI – ossia la coscienza che osserva – progressivamente si disidentifica dalla macchina stessa. Detto in altre parole, a forza di osservare l'apparato psicofisico, diveniamo qualcosa di diverso dall'apparato psicofisico.

**Secondo.** La macchina viene progressivamente portata nello stato di veglia.

**Terzo.** La macchina con il tempo è costretta a modificare naturalmente quei comportamenti che non sono più funzionali allo stato di veglia. In altre parole, diventiamo diversi e il mondo intorno a noi cambia.

L'Attenzione va portata in maniera particolare sul corpo.

Questo fa sì che la mente – o almeno un "centro" ben preciso all'interno di essa (ma non è qui il caso di addentrarsi in particolari di fisiologia occulta) – venga impiegata per il Lavoro di osservazione. Questo tacita la mente e libera il campo, in misura progressivamente sempre maggiore, alla Presenza Volontaria e alle Emozioni Superiori (=l'attività del Cuore, ossia il centro emozionale superiore). Queste due funzioni non possono svilupparsi fino a quando noi in quanto anime restiamo affascinati dal dialogo interno della mente, la "voce nella testa" che ci accompagna tutto il giorno, il flusso del pensiero associativo che ci tiene schiacciati nel nostro sonno.

L'Attenzione orientata al proprio corpo sospende il flusso del pensiero associativo – un bazar di preoccupazioni o fantasie – che tiene la coscienza, l'ESSERCI, ancorato alla macchina. L'Attenzione interrompe il segnale che collega anima e personalità e che tiene la prima schiava della seconda. Grazie all'Attenzione l'anima si emancipa dalla macchina biologica.

Il corpo rappresenta la via più breve e più sicura, poiché il mentale e l'emozionale ci trascinano tra il passato e il futuro – persi in fantasie, ricordi e proiezioni – ma il corpo no, il corpo è sincero: è sempre QUI ed è sempre ORA.



Tornare a lui con l'Attenzione significa tornare al momento presente. È il modo più certo per non perdersi nell'ambiente illusorio del sogno. È il "filo di Arianna" che ci conduce fuori dal labirinto. Ciò che pensiamo è un sogno (alle volte un incubo), ciò che proviamo emozionalmente è un sogno... ma il corpo è reale e non mente.

L'applicazione dell'Attenzione richiede Volontà, la quale si sviluppa attraverso gli esercizi di »ricordo di sé« che illustro nei miei due libri [Risveglio](#) e [La Porta del Mago](#). D'altronde l'acquisizione di libero arbitrio pretende lo sviluppo della Vera Volontà nell'essere umano. Non è qualcosa che può essere dato dall'esterno e non accadrà per il solo fatto che una certa "massa critica" dell'umanità lo avrà raggiunto. Per quanto a qualcuno possa apparire strano – e questo la dice lunga sul livello di coscienza medio – risvegliarsi è differente dall'insegnare a delle scimmie come si sbucciano le patate!

Ciò che si ottiene in maniera meccanica non può che essere di natura meccanica. Il libero arbitrio non è meccanico e può essere ottenuto solo per mezzo di sforzi volontari e protratti.





Unicamente una dura disciplina – paragonabile a un addestramento di Arti Marziali – mi ha permesso di distogliere il mio sguardo meccanico da pensieri ed emozioni, ai quali avevo sempre concesso un'importanza spropositata, e incanalare le mie energie nell'osservazione delle attività motorie della macchina. Questa disciplina da monaco-guerriero mi ha portato a separare i miei processi mentali da ciò che io sono veramente... risvegliandomi alla mia anima. È stata dura come allenarsi per partecipare alle Olimpiadi, in quegli anni ho rinunciato a tante cose, ma ricordo quel periodo come il più bello e il più avventuroso della mia vita.

Sia l'ambiente interno (psicologico) che quello esterno faranno di tutto per tenerci nel sonno. Le preoccupazioni, le ansie, i progetti, le fantasie, le speranze... i malesseri e i benessere interiori... remeranno ogni giorno contro i nostri sforzi per svegliarci, distraendoci. Le persone intorno a noi, i rumori, i colori, gli slogan, i pericoli e le attrazioni, il sedere di un bell'uomo o di una bella donna... faranno di tutto per distogliere la nostra Attenzione – l'unica arma in nostro possesso – dalla macchina biologica. Sarà come passeggiare dentro un luna park affollato, mentre mentalmente proviamo a risolvere un'equazione.

La macchina esegue un vasto numero di movimenti che sono fuori dal nostro controllo. Si gratta, tamburella, cambia posizione senza motivo, si morde la lingua, si tocca... mentre guida, mentre cammina, mentre parla, anche mentre tiene conferenze sul Risveglio, sulla spiritualità, sull'identità con l'Uno.

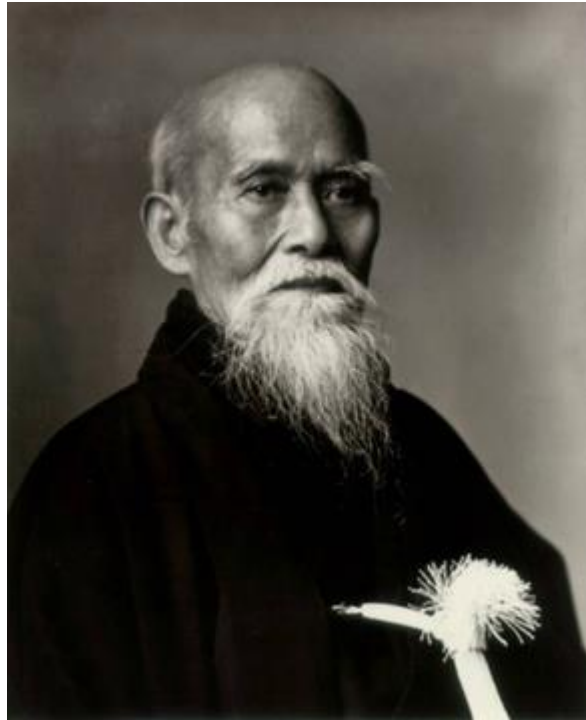
[Assistere a un relatore che parlava con veemenza di risveglio al suo pubblico, mentre periodicamente, obbedendo a una meccanicità profonda, la sua mano andava con gesti inconsapevoli a strizzare ora la zona genitale ora la zona dei glutei... è stato per me esilarante; e osservare il pubblico mi ha fatto capire fino a che punto in questo periodo storico il bisogno di ottenere delle risposte da parte delle persone stia ormai rasentando la disperazione.]



Guidare con uno sforzo volontario l'Attenzione sulle molteplici attività dell'apparato psicofisico ci consente di conoscerlo. Ci permette di far emergere a livello cosciente ciò che prima restava inconsapevole. Osservare "in diretta" – proprio mentre sta accadendo – cosa succede alla nostra macchina quando è in imbarazzo, quando è arrabbiata o si sente impotente, risulta essere un esercizio di importanza capitale!

Mentre passeggiamo, parliamo, guidiamo, prendiamo il caffè... ricordiamoci di osservare consapevolmente come si muove il nostro corpo. Adagiamo l'Attenzione su quello splendido apparato che ci è stato messo a disposizione dalla vita.

All'inizio e per un lungo periodo di tempo basterebbe portare avanti con giusta disciplina e sufficiente forza di Volontà questa attività di osservazione per ottenere risultati straordinari in termini di risveglio della macchina. Vi assicuro che funziona, non perché mi rifaccio a una scuola tradizionale o perché me lo hanno suggerito dei maestri, ma per il semplice motivo che io l'ho sperimentato sulla mia pelle e ha funzionato... e oggi sono un'anima immortale, un Figlio del Momento. Io sono la prova vivente che applicandosi si può ottenere il Risveglio. Ma quanti oggi sono capaci di addestrarsi tutti i giorni, tutto il giorno, come antichi praticanti di Arti Marziali?



Come si muovono le nostre mani? Qual è l'espressione del volto? Quali posture assume la macchina per manifestare quell'emozione? I muscoli della spalle sono contratti? Sentiamo caldo al plesso solare o nel volto o un senso di oppressione al centro del petto? Provate, per esempio, prima a portare l'Attenzione e poi a rilassare i muscoli del corpo nel bel mezzo di un'arrabbiatura, a cominciare da quelli del viso. Questo vi costringerà a essere presenti.

Quali muscoli stiamo contraendo inutilmente mentre facciamo l'amore? Perché teniamo la fronte aggrottata alla stregua di un ominide primitivo che sta sfruttando l'ultima occasione possibile per riprodursi?

L'osservazione dovrebbe rappresentare la prassi nello studio delle Arti Marziali. Le Arti Marziali, come suggerisce l'espressione stessa, dovrebbero forgiare guerrieri e guerriere, non solo di nome ma anche di fatto: individui che governano la loro macchina, sanno vivere nel Momento e hanno sviluppato un Cuore amorevole. Ma so che ciò non accade, se non in presenza di alcuni rari



Maestri, che vivono nelle montagne dell'Himalaya, in una località appartata chiamata *Shigatse*, lontana dalle vie battute dagli uomini.

Salvatore Brizzi

(professione: cane di Dio

D.O.G. = Dogs Of God)

[www.salvatorebrizzi.com](http://www.salvatorebrizzi.com)

[ Questo documento va a completare e approfondire gli argomenti trattati nel mio libro *Risvegliare la macchina biologica per utilizzarla come strumento magico*, anche in risposta alle tante domande che mi sono giunte dai lettori del libro.

Il testo è acquistabile a questi due link:

[Risvegliare la macchina biologica \(Il Giardino dei Libri\)](#)

[Risvegliare la macchina biologica \(Macrolibrarsi\)](#) ]