

IL TESTIMONE E L'ATTENZIONE IN FILOSOMATICA

Il **testimone** è colui che apre il suo sguardo *senza giudizio* su se stesso e su ciò che lo circonda per accogliere tutto quello che c'è, semplicemente *perché c'è*, che affina la sua capacità di ascolto profondo per dare spazio a tutto quello che emerge alla consapevolezza, che opera per *l'inclusione* e non per l'esclusione, che sceglie la strada non *dell'intervento attivo*, sia pure armato di buone intenzioni, ma del collocarsi in posizione meditativa, *di non interferenza*, aprendosi a cogliere il manifestarsi della saggezza profonda della vita in noi, negli altri, nell'universo tutto.

Aprire questo occhio del testimone dentro di noi e nei confronti degli altri è un esercizio difficile e niente affatto scontato in un mondo e in uno stile di vita che ci spinge continuamente all'azione/reazione immediata e a misurarne e valutarne i risultati. Per questo la *dimensione esperienziale* – contattare cioè il senso di certezza di una verità auto-sperimentata, anche tramite semplici esercizi di consapevolezza – ci aiuta in questa ricerca: contattare anche per poco lo “stato del testimone”, *l'apertura di cuore e di mente, l'amorevolezza e la pietà profonda* che ci consente per noi stessi e per gli altri, il senso *di verità senza veli* che ci appare, tutto questo lascia una traccia indelebile nella nostra consapevolezza, qualcosa cui far continuamente ritorno nei momenti – e sono certamente i più numerosi – in cui ricadiamo nel giudizio, nella non presenza, nell'attivismo automatico e senza ascolto, anche se corredato da buone intenzioni, nell'ansia di fare bella figura.

Abbiamo tutti un buono strumento per svegliare il nostro testimone interno e questo strumento è la nostra **attenzione**. Mettersi all'ascolto, in particolare all'ascolto del *corpo* - il più delle volte *ignorato*, per quanto è invece *usato* - è in primo luogo mettere la nostra attenzione, permetterci di

sentire di più, di entrare più in profondità nelle nostre percezioni, sensazioni, emozioni.

Ma l'uso che noi siamo abituati a fare dell'attenzione è quello di *focalizzarla*, indirizzarla tutta su un unico obiettivo, mettendo in un certo modo la sordina a tutto il resto. Quest'uso focalizzato dell'attenzione è di regola funzionale alla scelta di un'azione, di un intervento "efficace" nel senso di intenzionale, di *mirato* al conseguimento dell'obiettivo specifico prescelto. Ad es. nel massaggio ciò può portarmi ad un uso molto incisivo di una tecnica raffinata, cui associo – per formazione e esperienza – il conseguimento da parte del massaggiato di uno stato di benessere generale o di un sollievo specifico. *Non c'è però nessuno spazio in questo contesto per la sorpresa, per la scoperta creativa sul terreno misterioso della comunicazione umana...* L'attenzione focalizzata prelude molto più al controllo mentale dell'azione che alla scoperta *meravigliata* del "gesto che si compie da solo", come ci insegna in modo inimitabile Herrigel nel suo fondamentale "Lo Zen e il tiro con l'arco".

E dunque la strada su cui esercitarsi va in un'altra direzione che è quella di *giocare collo spostamento dell'attenzione*, permetterle di focalizzarsi su obiettivi diversi, all'inizio separatamente poi sempre più congiuntamente, fino a giungere a contattare l'"apertura" dell'attenzione, il suo direzionarsi a 360°, perdendo con ciò il potere di controllo sulla nostra azione e lasciando che il gesto si compia da solo, *nasca a suo modo e trovi il suo necessario e perfetto compimento* e noi, le nostre mani, saremo allora "danzati" dal massaggio, che non faremo noi ma che si farà al di là delle nostre intenzioni, frutto dell'inesplicabile mistero della comunicazione umana. **Stato di grazia**, ovviamente non replicabile a volontà e tanto meno costantemente mantenibile nel corso di un'intera esperienza, anche di massaggio SGM, ma che, quando contattato e condiviso, diventa assolutamente "riconoscibile" da massaggiatore e massaggiato come un'esperienza "sublime" di pura comunicazione, che

travalica il vissuto convenzionale e distinto dell'Uno che dà e l'Altro che riceve per permettere di contattare una percezione di essere totalmente “**vasi comunicanti**”, in cui dare e ricevere si compenetrano all'unisono, sono com-presenti nel vissuto di ambedue le persone coinvolte nell'esperienza di comunicazione, superando intimamente l'esperienza dei ruoli distinti.

Gli esercizi di consapevolezza che proponiamo sono concepiti come modestissimi contributi per lavorare su noi stessi in questa direzione, per renderci veramente degni di toccare il mistero e la sacralità di un altro essere umano e in Lui la nostra, inverando la splendida massima di P.Valery: “La mano che accarezza accarezza se stessa”.

Rosalba Rizzitiello

Roma 29,11,2006