

MEDITAZIONE ZEN - MEDITARE LAVORANDO

## **6.1 MEDITAZIONE IN UFFICIO, FARE NON RIMANDARE**

Quando vogliamo agire anziché rimandare  
in continuazione

con il Maestro Tetsugen Serra

Siamo molto abili a rimandare cose e impegni per non doverli affrontare. La nostra mente quanto è abile a fare e abile al non fare. L'incredibile è che spesso non siamo consapevoli di queste dinamiche mentali.

Vi darò alcuni esempi:

- Controlliamo costantemente messaggi, notizie, feed, notifiche per evitare di fare qualcosa che non vogliamo affrontare.
- Quando ci troviamo di fronte alle difficoltà nella vita, a volte, ci autocovinciamo che tutto va bene e, per riempire il vuoto, ci impegniamo in attività che ci distraggono in modo da non dover affrontare le difficoltà.
- Quando un problema emerge la nostra reazione è quella di fare qualcosa di diverso e rimandare.

Ci sono migliaia di altri esempi che sorgono tutti i giorni e dei quali non ci accorgiamo neppure, perché la nostra mente li annulla pensando ad altro.

## QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Quando vogliamo agire anziché rimandare.

Quando ci accorgiamo che una difficoltà non ci piace e la nostra mente s'impegna rapidamente a fare qualcos'altro.

Evitare non funziona.

La nostra mente desidera uscire da qualsiasi disagio, dolore, difficoltà che stiamo affrontando; questa è una buona strategia temporanea per evitarli e per provare un temporaneo sollievo.

Ci teniamo occupati e non impariamo a trattare con quello che c'è dentro di noi e di fronte a noi, rimanendo in balia delle nostre paure e dei nostri disagi. Alla fine ci ritroviamo comunque ad affrontare queste cose ma, probabilmente, esse sono peggiorate. Sarebbe stato meglio affrontarle nella fase iniziale quando non erano ancora un grande problema.

**Questa meditazione si basa sull'idea che è meglio essere a conoscenza delle cose trattandole in modo adulto, invece di nascondersi e non affrontarle.**

## PRIMA FASE

### Cosa faccio?

Create consapevolezza nella vostra mente chiedendovi:

*“Che cosa sto facendo in questo momento?”*

Per tutta la giornata mettete dei promemoria con questa domanda, per ricordarvi di porvi questa domanda.

Scrivete e disseminate dei post-it in ufficio e anche in casa:

*“Che cosa sto facendo in questo momento?”*

Le risposte potrebbero essere: controllo Facebook, navigo in internet, bevo un buon caffè. Vi accorgete che, spesso, sarete facendo qualcosa di semplice e banale, ma è sufficiente porsi la domanda per iniziare a trovare consapevolezza.

## SECONDA FASE

### Cosa sto evitando

Successivamente chiedetevi:

*“Che cosa sto evitando?”*

Tendiamo automaticamente a non affrontare difficoltà e situazioni di disagio, cercando di eluderle e di evitarle. Senza rendercene conto è da tutto il giorno che applichiamo questo metodo.

Domandatevi che cosa state evitando. Qualcosa che vi fa paura?

Un compito difficile da svolgere, qualche emozione o qualcosa che vi mette a disagio?

Forse semplicemente state evitando di vivere il momento presente senza conoscerne il motivo... Dovete identificare e nominare quello che state evitando.

## TERZA FASE

### L'ora della verità

È l'ora della verità! Basta vivere nel momento presente, paure, disagi, difficoltà. Cercate di percepire le sensazioni reali che provate e che il vostro corpo vi propone.

Comprendete, Qui e Ora, quanto è sgradevole questa sensazione.

Adesso che, consapevolmente, avete messo a fuoco il problema del: "Che cosa sto evitando", troverete possibile e meno doloroso rimanere, ancora per un po', con questa sensazione di disagio nel corpo, riuscendo a resistere alla tentazione di fuggire o di fare altro.

Restate consapevolmente con voi stessi evitando la consueta fuga.

## QUARTA FASE

### Passare all'agito

Agire di conseguenza. Ora che avete focalizzato il problema comprendendo che potete stare nel presente senza un grave disagio, potete agire come adulti evitando atteggiamenti infantili e inutili.

Potrete, a questo punto, decidere le strade e le azioni più consone per affrontare queste difficoltà. La paura è normale e insita nell'essere umano, ma affrontarla e superarla è parte della nostra crescita.

Per affrontare la paura ricordate che: dopo potrebbe essere peggio e aspettare è peggio di agire, se agite con consapevolezza e non con reattività. Un esempio pratico: se state evitando, per rabbia o per paura, una conversazione complessa, potete realizzare che rabbia e offesa non sono dei reali problemi e che si può affrontare la discussione con calma e in modo appropriato, con empatia e compassione, e ricercare una soluzione reciproca.

A volte il passare del tempo mitiga tutto ma, ancor più spesso, crea solchi difficili da superare.

Reprimere o far finta di nulla è la peggior soluzione che si ripercuote su tutto. Naturalmente, non tutti i problemi si possono affrontare con questo metodo, ma si può dire che sarete in grado con esso di far fronte a molte cose. Saprete trattare meglio le sensazioni di disagio, invece di correre lontani come la maggior parte delle persone fanno. Otterrete maggiori risultati non procrastinando.

Sarete più presenti e più disposti a rimanere nel momento presente, piuttosto che mettere in atto distrazioni per tutto il tempo che vi allontaneranno dall'affrontare e risolvere i problemi.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy



**Dharma  
Academy**

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen  
EnsoJi - Il Cerchio Onlus