

MEDITAZIONE ZEN - MEDITARE LAVORANDO

## 6.2 MEDITAZIONE MENTE IN FOLLE

Il senso di panico e la paura bloccano  
l'iniziativa limitando le nostre capacità

con il Maestro Tetsugen Serra

# QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

*Quando ci troviamo troppo tempo concentrati sullo steso lavoro, quando ci troviamo di fronte a un problema o in una situazione di emergenza, il senso di panico e la paura bloccano l'iniziativa limitando le nostre capacità. Inizia a vedere la meditazione come un allenamento continuo all'attenzione: porta la consapevolezza sulle tue azioni e ascolta i messaggi che il corpo e la mente ti suggeriscono.*

La nostra mente ha capacità di ascolto consapevole e concentrazione delle cose attorno a noi per circa 20 minuti, dopo 40 minuti si stanca e ha bisogno di riposare, e il riposo migliore è quello di fare una breve meditazione anche per pochi minuti, cambiare attività per la mente in modo da evitare di perdurare l'automatismo che ti impedisce di essere libero e creativo.

La meditazione per rilassare la mente e ripartire con maggior freschezza e capacità. Lo sapete che in molte aziende si fa meditazione? Eccone alcune tra le più conosciute:

**Apple:** i dipendenti possono meditare 30 minuti in ufficio o seguire corsi di mindfulness e yoga

**Nike:** sale relax, corsi di meditazione e yoga.

**AOL Time Warner:** corsi di meditazione all'interno dell'orario lavorativo Google: corsi per imparare a respirare consapevolmente, ascoltare i colleghi e migliorare la propria intelligenza emotiva

**Yahoo!:** sale dedicate alla pratica della meditazione per ridurre lo stress durante il lavoro

**Procter & Gamble:** ampia gamma di programmi di salute e fitness che comprendono corsi di meditazione e spazi per il rilassamento.

**Deutsche Bank e Goldman Sachs:** corsi di meditazione e di rilassamento per ridurre lo stress e creare benefici mentali e operativi sul posto di lavoro.

Lo scopo della meditazione durante il lavoro è proprio quello di dare maggior chiarezza e nuove risposte creative per l'azione.

Tutto ciò che si vive prende corpo nella mente ancor prima che nella realtà. La qualità della vita ha come origine la qualità dei pensieri, e non c'è modo peggiore di vivere una vita sempre uguale creata sempre da pensieri ripetitivi. Qualsiasi vizio o debolezza annidati in noi, si eliminano solo conoscendoli: la mente si sente all'altezza della situazione e diviene calma e sicura quando conosce. Per questo la meditazione apre ad una nuova conoscenza per affrontare la vita in maniera calma ed efficace. Affrontare le cose senza l'ansia e lo stress del non conoscere o del ripetere sempre le stesse cose.

Se non si riesce a smettere di fare qualcosa sempre nello stesso modo o se vi sono grandi difficoltà nell'intraprendere un cambiamento, vuol solo dire che non si sa come cambiare la marcia della mente.

Per questo serve la meditazione, per vedere con occhi nuovi le solite cose, perché non sono mai uguali anche se possono sembrarlo.

**QUINDI FATE UNA COSA... MEDITATE!**

# PRIMA FASE

## Compassione allargata

Seduti al proprio posto di lavoro, non importa se si è circondati da colleghi, forse presi come sono nella loro mente non si accorgeranno che state meditando per 5 minuti.

Lentamente socchiudete gli occhi ...

Respirate profondamente, il più possibile. Lasciate che sia il corpo a inspirare, senza pensarci e concentratevi nell'espirare profondamente il più possibile.

Ripetete per cinque volte.

Dovete avere la sensazione di gettare fuori tutto ciò che c'è nella mente. Lasciate andare le cose che stavate facendo e a cui stavate pensando... liberate la mente. Mentre espirate profondamente, lasciate uscire dalla mente tutto insieme al respiro, liberatevi...

Dedicare 5 minuti a mettere la marcia in folle alla vostra mente. Non state lavorando su qualcosa di preciso in particolare, respirate solamente. Liberare la mente...

Ogni volta che espirate lentamente ma profondamente, la vostra testa diventa più leggera, si libera.

Ripetete tre volte questo respiro profondo, liberando la mente.

Adesso, lentamente, aprite gli occhi e osservate quello che avete davanti a voi. Adesso tutto vi sembra distante e ovattato. I vostri colleghi (se sono insieme a voi) appaiono distanti, come in un altro mondo.... siete più leggeri.

Sentite la testa e la mente riposate, fresche.

Fate ancora un respiro profondo con gli occhi aperti e sentitevi collegati con il tutto. Il respiro deve essere leggero, senza ansia. Ogni cosa è ben presente alla vostra mente, ma non con pesantezza. Siete presenti con leggerezza e consapevolezza.

Mettete le mani sulla pancia e portate il vostro respiro all'addome. Concentratevi sul respiro che arriva all'addome e sull'espriro che si diffonde con leggerezza in tutto l'ufficio.

Fate questa meditazione per 5 minuti.

Poi dedicatevi ad un altro tipo di lavoro, rispetto a quello di cui vi siete occupati prima e, immediatamente, sentirete di essere cambiati... più presenti. Tornate quindi al lavoro che svolgevate prima e percepirete energie nuove per affrontare in modo fresco ogni mansione.

Quando sarete diventati più esperti, poco per volta, potrete cominciare a ridurre i tempi: pian piano arriverete al punto in cui vi basterà un'esalazione profonda per liberare subito la mente ed essere freschi e rigenerati per riprendere il lavoro.

Avete bisogno di mettere la mente in folle per 5 minuti. Dedicare 5 minuti a mettere la marcia in folle. Non state lavorando su qualcosa in particolare... respirate e siete presente!

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