

MEDITAZIONE ZEN - MEDITARE LAVORANDO

## 6.3 LE SETTE MEDITAZIONI DEL LAVORO

Ascoltare i colleghi e migliorare la propria  
intelligenza emotiva

con il Maestro Tetsugen Serra

# QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVONO QUESTE MEDITAZIONI

*Il mondo occidentale si spinge verso l'accumulazione di un "Saper fare".  
Ma esiste un limite all'accumulazione di saper fare che può essere superato  
soltanto con un "saper essere".*

La qualità non è un'avversaria della quantità. Ma per creare un'eccellenza occorre prima di tutto imparare ad essere una persona consapevole non solo di quello che fa, ma soprattutto di quello che è.

Va praticata spesso, anche sul posto di lavoro. Dobbiamo imparare a fare un passo indietro per fare attenzione a quello che stiamo facendo, soprattutto quando lavoriamo e sono implicate altre persone nella nostra responsabilità.

Anche se fare un passo indietro è molto difficile nei momenti di sofferenza, di rabbia o di stress.

Fare il passo indietro osservando come ci stiamo comportando, vuol dire imparare a vedere i nostri pensieri, a metterli a fuoco e a riconoscerli come idee astratte, che spesso non fanno parte della realtà.

La confusione nasce dal fatto che sovrapponiamo i nostri concetti alla realtà che stiamo vivendo.

Nessuno vuole abbandonare le proprie aspettative, sia nella vita che sul lavoro, e vogliamo spingere i nostri obiettivi sempre un passo più avanti. Ma se impariamo a fare un passo indietro, li osserveremo meglio, più Chiara-Mente. Invece di cercare di imporli alle persone che ci circondano, riusciremo a dividerli in armonia.

Nello Zen si dice: "fai un passo indietro e ne farai due avanti" proprio con lo scopo di muovere i passi avanti con più sicurezza.

Ognuna di queste meditazioni serve a renderci maggiormente capaci di sviluppare l'attitudine a cui è indirizzata. Servono, in ambito di lavoro, a renderci produttivi con maggior chiarezza e meno stress.

La visione zen di consapevolezza e le sue meditazioni attive, possono essere un aiuto al rapporto interpersonale aziendale e alla gestione dello stress, aumentando la creatività e la capacità di risolvere i problemi (Problem Solving). Ma, naturalmente, non servono solo sul lavoro.

Le meditazioni che troviamo di seguito, Consapevolezza, Emozioni, Armonia, Acuità, Focalizzazione, Interdipendenza e Leadership sono uno spunto per fermarsi un attimo durante la giornata di lavoro e verificare la nostra presenza mentale. Concederci un attimo di "Stop" rappresenta già un grande atto di consapevolezza.

Se questo attimo riesce poi a rendere più chiari i nostri comportamenti, lo vivremo come uno dei nostri attimi più produttivi.

# 1. MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

Mi impegno nella giornata, sin da questo momento, a guardare se sto facendo qualcosa che sento veramente.

Se quello che faccio viene dal profondo della mia mente, del mio essere e del mio cuore, oppure se corrisponde solamente all'immagine di me stesso che io ho creato, o che gli altri hanno creato per me.

Mi impegno a guardare se oggi sono stato costretto a difendere la mia identità con parole o azioni.

Che cosa avrei voluto veramente fare che non ho fatto?

Sarebbe stato qualcosa per affermare e rafforzare l'immagine che ho di me stesso o qualcosa che le non corrispondeva?

Ogni volta che ho la consapevolezza di non essere veramente me stesso, mi impegno a fermarmi e respirare profondamente per tre volte, così da diventare maggiormente consapevole di quello che sto vivendo.

# 2. MEDITAZIONE SULLE EMOZIONI

Mi impegno nella giornata, proprio da adesso, a verificare se le emozioni che provo nascono dal contatto con le altre persone oppure se sono emozioni autentiche che mi appartengono.

Il mio bagaglio emotivo e cognitivo si riflette su tutto il mio lavoro; spesso è la base di ogni azione, o almeno ne rappresenta il colore. Per questo, devo essere ben consapevole delle emozioni che influenzano il mio comportamento.

Devo cercare di esprimere le mie emozioni senza viverle passivamente, senza farmi soggiogare né da quelle distruttive né da quelle costruttive, dalle quali mi lascio spesso esaltare correndo il rischio di offuscare la mia percezione della realtà.

Non si tratta di sopprimere le emozioni, ma il contrario: significa liberarsi delle emozioni che non ci appartengono e vivere pienamente tutto il vero bagaglio emotivo, motore di azione consapevole.

Daniel Goleman ci ricorda: "La ricetta per avere successo nel lavoro? Trenta per cento di professionalità, tutto il resto è emozione".

Lo Zen non propone ricette preconfezionate, ma ti indica la possibilità vivere le tue emozioni consapevolmente e liberamente in ogni azione.

Ogni volta che sento un'emozione dentro di me, quando riesco a concedermi una pausa, mi impegno a fare tre respiri profondi e a verificare se questa emozione mi appartiene davvero o no. Altrimenti mi faccio una bella risata e, se riesco a lasciarmi emozionare tutto, le mie azioni diventeranno mie per davvero.

## 3.MEDITAZIONE DI ARMONIA

Mi impegno nella giornata, in questo momento, proprio da adesso, a non voler sopraffare gli altri creando disarmonia nell'organizzazione del gruppo in cui lavoro. Qualsiasi decisione che parte da me deve, prima di tutto, essere accettata in maniera naturale ed armonica dagli altri.

Se questo non avviene, devo ripensarci, o almeno ripensare al modo con cui presentarla.

Creare armonia sul lavoro significa diventare efficienti in modo che nessun attrito rallenti o incida sul moto della ruota armoniosa della vita.

Ogni persona cerca, a modo suo, di essere in armonia con gli altri: bisogna comprenderlo, accettarlo e rispettarlo.

L'armonia è composta da due piani, uno fisico ed uno mentale, e questi due piani devono essere in sintonia tra di loro.

L'armonia nella musica è l'arte che studia la sovrapposizione dei diversi toni e l'ordine in cui scorrono tra di loro.

Nella nostra vita tutti si accorgono quando si rompe l'armonia.

Spesso non vogliamo adeguarci all'armonia che il resto delle persone partecipa a creare, quindi stoniamo.

Più continueremo a stonare e più gli altri dovranno adeguarsi alla nostra disarmonia.

Spesso il risultato è un approccio al mondo freddo, meccanico, non emozionale, quindi fallimentare.

Ogni volta che sento di creare disarmonia dentro di me e tra gli altri, praticherò tre respiri profondi, così da essere consapevole di quello che sto facendo.

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