6.4 MEDITAZIONE IN AUTOMOBILE

Nuovi spazi dedicati alla pratica della meditazione per ridurre lo stress

con il Maestro Tetsugen Serra

Dharma Academy

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

L'automobile è un luogo perfetto per la meditazione, in quanto è un mezzo al centro della quotidianità di molte persone.

Praticare la consapevolezza nella vita ordinaria è, del resto, l'essenza dello zen che si propone di non cercare "nulla di speciale", ma di trasformare la vita ordinaria in uno straordinario vivere. Quando guidiamo tendiamo a pensare all'arrivo e, in nome dell'arrivo, sacrifichiamo il viaggio. Oppure vaghiamo con la mente distraendoci dal presente.

A rendere la guida una pratica di consapevolezza, un periodo vero di vita vissuta consapevolmente e non solo un intervallo, uno spostamento da un luogo ad un altro.

Stare in macchina e guidare può essere meraviglioso e non uno stress.

PRIMA FASE

1. Quando entrate in macchina, prima di accendere il motore, fate tre respiri profondi socchiudendo gli occhi.

Questa respirazione porta la consapevolezza sull'intera esperienza del momento, comunque essa sia.

Se è ad esempio una condizione di impazienza, perché si ha fretta, limitatevi a sentire pienamente la qualità viscerale dell'esperienza del momento presente, in questo caso l'impazienza, senza volerla cambiare. La consapevolezza vi farà già calmare e guidare con meno impazienza, e il risultato sarà di muoversi con maggior capacità e attenzione nel traffico, così arriverete prima a destinazione.

L'impazienza, contrariamente a quanto pensiamo, rallenta le nostre azioni e la nostra visione d'insieme perché nella mente abbiamo l'obietti- vo finale e non ciò che sta accadendo veramente lungo la strada. Abitate solo l'esperienza per la durata di tre respiri completi.

Entrate così nel momento presente, Qui e Ora, con mente e corpo.

Fate lo stesso dopo che avete spento il motore, prima di lasciare l'auto, non avete fretta di scendere.

Tre respiri profondi non sono una perdita di tempo, poi vi muoverete più veloce e consapevolmente.

2. Provate a non tenere accesa la radio, né lo stereo.

Il silenzio che si crea in auto vi permetterà di prendere contatto col il vostro corpo, seduto che respira e che si muove, non come un automa ma consapevolmente: stringe il volante, cambia la marcia, muove i piedi determinando i cambiamenti nel Qui e Ora.

Dobbiamo recuperare la presenza del guidare, perché di solito guidiamo in automatismo.

Questo non aggiungerà stress ma, al contrario, ci farà vivere con più facilità ogni momento, ascoltando e accogliendo sensazioni e pensieri.

3. Andate piano.

Mantenere l'attenzione a non superare i limiti di velocità aiuterà a sostenere la consapevolezza del momento presente.

Sfatate il mito che veloci si arriva prima, soprattutto se siete in città.

Se non andate veloci avete tutto il tempo di vedere quale strada, direzio- ne, passaggio prendere, dove è meglio infilarsi o sfilarsi, con il risultato che arrivate prima.

Guidare l'auto consapevolmente può regalarci eccezionali opportunità di ricarica, benessere e crescita personale.

4. Notate cosa sta succedendo innanzitutto nel vostro corpo, se ci sono zone di tensione ad esempio, ma anche cosa nella vostra mente:

Avete fretta?
Vi annoiate?
Vi distraete facilmente mentre guidate?

Notate il vostro comportamento verso gli altri automobilisti:
Avete tendenze competitive?
Giudicate i comportamenti degli altri?

Invece di restare immersi nei propri pensieri, cercate di essere immerso nella vita.

5. Quando sei fermo in coda o al semaforo approfittane per meditare.

Proviamo a rimanere in coda o al semaforo e osservare tutto ciò che scorre davanti a noi.

Mentre restiamo fermi passano persone, altre macchine, bambini, donne, anziani, animali... E nel frattempo, una persona seduta accanto a te parla al cellulare. Invece di restare immerso nei tuoi pensieri, cerchia di essere immerso nella vita, respirando profondamente.

Rilassa alcune parti fondamentali del tuo corpo: quelle sottoposte a maggio stress se guidi agitato e inconsapevole.

Inspira profondamente sentendoti calmo seduto a tuo agio, non importa quanta coda ci sia, anche se la tua mente è agitata e arrabbiata, il tuo corpo è comodamente seduto, quindi inspira ed espirando manda calma alle mani che non stritoleranno più il volante, espirando manda calma al collo e agli occhi che non saranno più due pungenti vedette, ma rilassati e presenti a tutto.

Espirando manda calma alle tue spalle che scendono e si allontanano dalle orecchie rilassando anche la schiena. Espirando rilassa gli angoli della bocca che sono collegati nell'energetica allo stomaco e sorridi sorridi...

6. Fuori il traffico dentro di voi la Calma consapevole, per avere più chiarezza e guidare meglio.

7. Osservando il movimento di fronte a voi, osservate consapevol mente ogni cosa, ogni essere vivente che entra nel vostro campo percettivo, transita e poi esce.

Così com'è entrato, scompare. Questa è una meditazione eccezionale, per prendere confidenza con la legge fondamentale che sta alla base della nostra attività mentale e della nostra esperienza di vita, osserviamo che tutto è "impermanente". Tutto transita nella nostra vita, nulla rimane costante.

Anche nella nostra mente possiamo vedere pensieri ed emozioni transitarvi in un modo che è facile definire "Tutto transitorio".

Se abbiamo ben chiaro questo, potremo vivere in modo più pragmatico e consapevole.

8. Il vostro andare in macchina si trasforma in una meditazione di calma e consapevolezza migliorando le vostre prestazioni.

Mentre tutti scendono dall'auto stressati ed arrabbiati, voi scenderete come un monaco zen quando si alza dalla meditazione, con il sorriso del Buddha e la sicurezza di un samurai.

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