

MEDITAZIONE ZEN - MEDITARE LAVORANDO

6.5 MEDITAZIONE DOPO IL LAVORO

Ascoltarsi e riprogrammarsi Mente
e Corpo dalla giornata vissuta

con il Maestro Tetsugen Serra

A COSA SERVE QUESTA MEDITAZIONE

Passare la giornata e ricapitolare le emozioni, i sentimenti, i veleni che ci hanno attraversato è importante per purificarci dalle pesantezze che si sono accumulate nella mente e nel corpo.

Serve a prendere consapevolezza su che cosa dobbiamo lavorare maggiormente. Quali sono i punti deboli ma soprattutto quali i punti forti di consapevolezza che domani potremo rinforzare ancora di più.

Consiglio di lavorare su quello che ci viene bene, perché rinforzandolo aiuterà anche i punti deboli, mentre se lavoriamo solo sui punti deboli rischiamo che il lavoro porti via energia anche ai punti forti di consapevolezza.

Questa meditazione serale serve a fare il “Body Scan” del nostro corpo. Individuate dove la giornata ha portato più stanchezza e a quale parte del corpo: gambe, spalle, schiena, testa per sapere dove fisicamente le nostre giornate si accumulano.

Naturalmente tutte queste osservazioni devono essere senza giudizio, ma solo un consapevole ascolto. Praticare la meditazione Vipassana lascia lo spazio per trovare dentro di noi le risposte adeguate.

Essa tranquillizza il pensiero ossessivo, può ridurre notevolmente lo stress e l'ansia accumulati durante la giornata di lavoro ed aumentare la disponibilità di una persona ad essere contenta della propria vita.

Questa meditazione è molto utile appena rientrati in casa: sono sufficienti quindici minuti ma, volendo e con calma, possiamo andare avanti anche per un'ora.

Passiamo in rassegna gli avvenimenti più importanti della giornata: dal risveglio alla colazione, dall'incontro con i colleghi di lavoro a quello con il vostro compagno o con la vostra compagna.

Passiamo in rassegna il nostro corpo e ascoltiamo dove “pesa” la giornata. L'importante è non giudicare nulla di quello che viene ripercorso. Sviluppando compassione, amore e benevolenza per le azioni che avete compiuto e per le emozioni che avete provato, riuscirete a scivolare dalla mente al cuore, e sarà proprio il cuore a suggerire alla mente come comportarvi le prossime volte.

Ricordate che la meditazione Zen e Mindfulness non punta a trovare delle soluzioni alle vostre domande, ma ad entrare in contatto profondo con quello spazio di voi che è già un bellissimo Buddha illuminato. Da lì potrete condurre ogni azione con consapevolezza.

Possiamo cominciare dando alla meditazione della sera il nome di Vipassana, che significa “vedere dentro” o “vedere attraverso”.

In questo caso ci concentreremo sulla nostra giornata, che equivale a concentrarci sulla nostra vita.

Per favorire la meditazione, si consiglia di trovare un angolo tranquillo della casa.

Oppure “Troviamo un posto centrale, e non semplicemente un angolo!”, soprattutto se abitiamo da soli e possiamo permettercelo.

Cerchiamo un posto centrale perché la nostra vita va vista dal centro, e non da un angolo.

Non si tratta di una questione di umiltà o di superbia: come dice una tavoletta all'ingresso dei monasteri zen: “Guarda sotto i tuoi piedi”. Ovunque sei, c'è la realizzazione, c'è la centralità della vita. Sapendo questo, anche l'angolo che ci piace di più di casa va bene, persino in un ripostiglio.

Sedendoci, assumiamo una postura stabile e cerchiamo di conservarla durante tutta la seduta. Ricordandoci che una postura corretta assicura una buona respirazione e la stabilità della mente.

La postura tradizionale è quella seduta su un cuscino (zafu) con le gambe nella posizione del Loto Completo, con il piede destro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra, o del Mezzo Loto, con il piede sinistro sul polpaccio destro.

Se però non riuscite, sedete semplicemente nella posizione birmana, con un piede verso la coscia e la gamba opposta verso l'esterno.

- **Sedendo su una sedia comune**, verrà utile porre un cuscino sotto le natiche; i piedi saranno ben appoggiati a terra e la schiena eretta, senza poggiare sullo schienale.
- **Porre le mani sulle cosce**. Con le palme in alto, appoggiate la sinistra sulla destra. I pollici si toccano, formando un cerchio o un ovale: il mudra cosmico.
- **La schiena non deve essere né rilasciata né troppo tesa**. Le spalle devono essere rilassate, e la nuca dev'essere in asse con la schiena, mentre il mento dev'essere abbassato.

Con la bocca chiusa, appoggiamo la punta della lingua sugli incisivi superiori.

Il naso dev'essere in linea con l'ombelico, e gli occhi chiusi o semiaperti, con lo sguardo concentrato su un punto del pavimento a circa un metro di distanza.
- **Iniziamo la meditazione concentrando tutta la nostra attenzione sul respiro**, non per modificarlo, ma per osservarlo così com'è. Respiriamo con calma e, mentre inspiriamo, siamo consapevoli di ispirare, mentre espiriamo siamo consapevoli di espirare.
- **Iniziamo a rivedere la nostra giornata**, o meglio, a risentire dentro di noi la giornata dal mattino, come mi sono alzato? Con che umore?

- **Iniziamo a rivedere la nostra giornata** ma direi a risentire dentro di noi la giornata dal mattino:

Come mi sono alzato? Con che umore? Quando sono uscito, come mi sentivo, che umore avevo?

Lo stesso che avevo in casa? Come ho camminato per la strada? Con quale sentimento ho iniziato la giornata di lavoro? Che cosa è cambiato nell'arco della giornata?

- **Ora invece passiamo in rassegna la giornata senza giudicarci**, ma limitandoci a rivedere le situazioni che ci hanno dato emozioni piacevoli o velenose.

Poi sorridiamo e lasciamole andare.

- **Usciamo con calma e rispettosamente dalla meditazione**, cercando di conservare l'atteggiamento meditativo in tutte le "condizioni" successive, poiché è possibile meditare in ogni e su ogni circostanza. Anche dopo la meditazione formale, il vostro animo sarà nell'atteggiamento meditativo e in questo modo potrete iniziare a sperimentare "una pratica incessante".

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