

MEDITARE FA BENE, ANCHE AL LAVORO

Lo raccontano pure i giornali e la Tv: la meditazione fa bene alla salute, migliora le capacità intellettive e, scoperta recente, fa addirittura aumentare la quantità di materia grigia. Meditare, allora, non può che far bene anche al nostro lavoro. Mettiamo in pratica: ecco qualche indicazione per meditare quotidianamente e imparare a usare un importante strumento, la nostra mente.

Ci colpisce un verso del poeta giapponese Zenrin Kushu (XV secolo): “Sedendo quietamente, senza far nulla, viene la primavera, e l'erba cresce da sé”. Che vuol dire: sedendo quietamente, meditando, ascoltando e osservando cosa succede dentro di noi, impariamo a conoscerci e, piano piano, ci trasformiamo.

Se già al tempo di Zenrin Kushu erano noti i benefici interiori del meditare, quietamente in ascolto di noi stessi, arriva fresca dagli Stati Uniti la notizia scientifica che la meditazione fa bene anche al cervello, perché fa aumentare la materia grigia e le capacità intellettive. Un gruppo di ricercatori della Harvard Medical School di Yale e del Massachusetts Institute of Technology di Boston ha scoperto che meditare fa aumentare l'elasticità della corteccia cerebrale degli adulti in aree cerebrali importanti per l'apprendimento, l'attenzione, i processi emotivi e lo star bene. Non ci stupirà, a questo punto, sapere che la meditazione può rendere migliore – oltre che noi stessi - anche il nostro lavoro, arricchendolo di creatività e di potenza ideativa.

Che cosa intendiamo, innanzitutto, col termine meditazione? La meditazione può essere considerata un insieme di discipline e di tecniche che garantiscono un controllo e un utilizzo sempre più intensivo e sofisticato della nostra mente. Come? Comprendendo innanzitutto che la mente non siamo noi, ma che è un nostro strumento, utile per perseguire gli obiettivi che ci poniamo. Perciò il primo passo per meditare è quello di fare esperienza di noi stessi come distaccati dalla nostra mente, afferrando la verità contenuta nell'affermazione “Io ho una mente, ma non sono la mia mente”.

La mente dunque non coincide con l'identità dell'essere umano, con quel nucleo psichico che la psicologia chiama Io. Ma è appunto un prezioso strumento, che dobbiamo imparare a padroneggiare e anche a saper spegnere, all'occorrenza. Ricordiamocelo anche durante la notte, quando la cosiddetta mente discorsiva non ci permette di addormentarci, perché troppo impegnata a rimuginare pensieri insonni.

Per cominciare, allora, rilassiamoci, per permettere al corpo di raggiungere uno stato di quiete fisica, per poi estendere lo stesso stato di pace anche alla sfera emotiva, magari ricorrendo a visualizzazioni di paesaggi rilassanti, a piacere. A



questo punto, ripetiamo la frase “Io ho una mente ma non sono la mia mente”, facendone davvero esperienza e comprendendo appieno il rapporto gerarchico Io-mente. Seduti quietamente, verrà la primavera e l’erba crescerà da sé.

Energós

Società di Consulenza e Formazione - Torino

www.energós.it