

2 Esercizi di Meditazione per ridurre le distrazioni

Gli esercizi sono tratti dalla sezione “Esercizi di Meditazione”
riservati agli iscritti come Praticante a Zen in the City.

Gli esercizi, illustrati con dipinti di grandi maestri dell’arte di tutti i tempi,
offrono un vasto repertorio di possibilità per tutti i livelli d’esperienza.

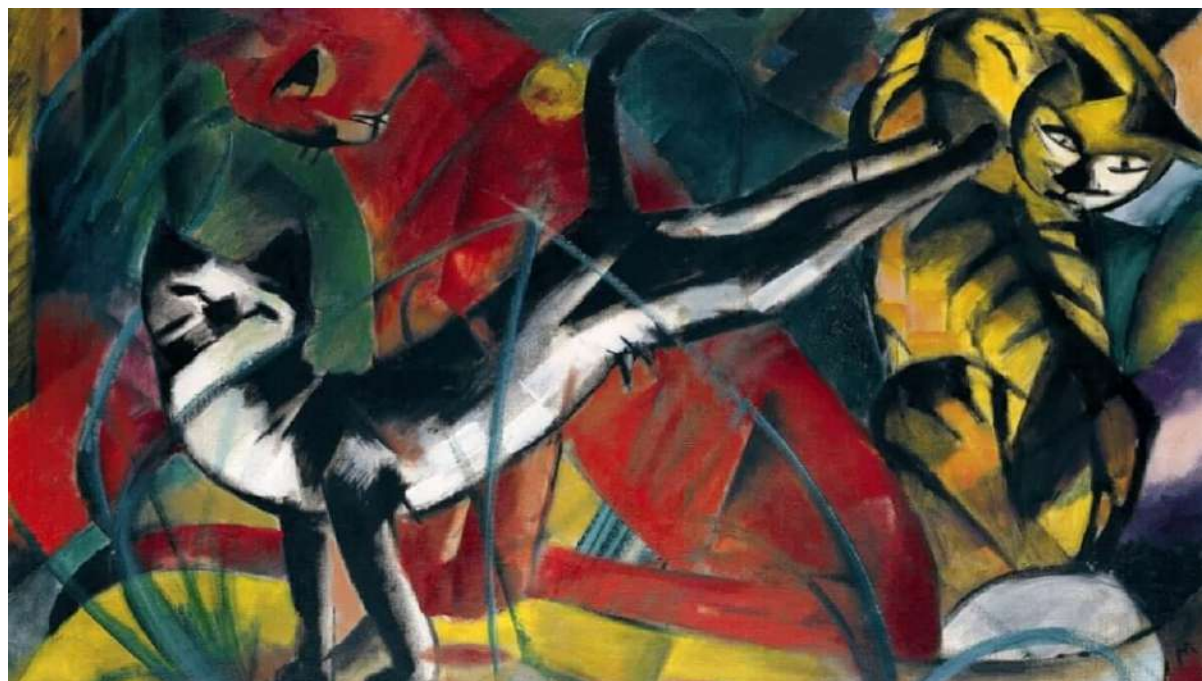
Sono divisi in Categorie e archiviati per Tema, in modo che ciascuno
possa trovare l’esercizio adatto alle proprie esigenze.

È possibile [registrarsi gratuitamente per un mese](#), per provare questo e altri servizi del sito,
pensati sia per chi vuole imparare a meditare, sia per chi ha bisogno di dare continuità alla
propria pratica personale.



Osservare la precarietà degli obiettivi

La capacità di gestire in modo efficiente il proprio tempo è tipicamente un ambito di interesse di un orientamento produttivistico alla vita, ma può anche trasformarsi in pratica di consapevolezza



Franz Marc, *Three cats*, 1913.

Ti è mai capitato di osservare un giovane gatto quando si trova all'aria aperta? È continuamente alla ricerca di piccoli animali da catturare o di elementi con cui giocare. Si mette a inseguire un insetto, poi vede una lucertola e va appresso a quella. Passa un uccello e si dimentica della lucertola. Non ha un obiettivo preciso e così vaga da un'attività all'altra, continuamente catturato da ciò che transita nel proprio campo percettivo.

Qualcosa di simile avviene nel corso della nostra giornata lavorativa. Arriviamo in ufficio con in mente delle cose importanti da fare e poi nel corso della giornata va a finire che facciamo più tardi. L'email ha un ruolo primario in questo spostamento di priorità. Il suo potere seducente nasce dal fatto che ci focalizza su attività minori e pare che portare a termine piccole attività che si riescono ad approcciare velocemente rilasci nel cervello dosi di dopamina, un ormone che provoca piacere.

Ma l'obiettivo di questo esercizio non è tanto essere più efficienti, quanto osservare cosa succede alle nostre priorità nel corso della giornata. Se e quanto sono impermanenti.

1. Come prima cosa, focalizzati su quali sono le tue priorità della giornata, scrivendole o meno.
2. Subito prima della pausa pranzo, prova a elencare ciò che hai fatto durante la mattinata e confrontalo con la lista delle priorità.
3. A fine giornata fai lo stesso. Potrai constatare se quella lista iniziale ha subito o no delle trasformazioni nel corso della giornata.

Il momento magico

Sharon Salzberg pone l'accento sul momento in cui – mentre meditiamo – ci accorgiamo di esserci distratti e torniamo al momento presente. È un momento magico, che ci dà l'occasione di praticare la gentilezza e il non giudizio verso noi stessi.



George Bellows, *Portrait of Anne*, 1915.

In questo esercizio, presteremo particolare attenzione al momento in cui ci siamo resi conto di essere stati distratti o persi. Nei quali ci siamo allontanati dalla sensazione del respiro. Questo momento in cui realizziamo di essere stati distratti è il momento magico. Perché è il momento in cui abbiamo la possibilità di essere davvero diversi e non giudicarci, non condannarci, ma semplicemente lasciarci andare e ricominciare da capo.

Ci sediamo comodamente, chiudiamo gli occhi o meno, come ci sentiamo di più a nostro agio, e ci concentriamo nel punto in cui il respiro è più predominante, narici, petto o addome. Portiamo la nostra attenzione in quella zona e lì la lasciamo, con molta rilassatezza. Sentendo un respiro alla volta. Se sorge qualcosa, sensazioni, emozioni, ricordi, fantasie, progetti, qualunque cosa possa essere, potrebbe essere abbastanza forte da distogliere la nostra attenzione dalla sensazione del respiro, o siamo presi dalla sonnolenza.

Nota come parli a te stesso/a mentre ti prepari a lasciar andare e ricominciare. Se è con una voce aspra e giudicante, vedi se riesci ad ammorbidirla. In realtà facciamo i maggiori progressi con gentilezza verso noi stessi, piuttosto che condannandoci. Non importa quante volte la tua attenzione divaga o per quanto tempo puoi rimanere in uno stato di distrazione.

Inoltre, non importa dove si sia posta la tua attenzione. Il nostro obiettivo è lasciarsi andare delicatamente. E, con crescente gentilezza verso noi stessi, essere in grado di ricominciare.

In questo momento, dopo aver notato che abbiamo vagato, siamo stati distratti, siamo stati dispersi – questo è un momento così cruciale, dove pratichiamo il lasciar andare e ci esercitiamo ricominciando. Vedi se riesci a portare una certa consapevolezza della gentilezza verso te stesso/a nella tua giornata. Puoi notare se parli a te stesso in modo diverso quando sei a casa, quindi quando sei al lavoro, ad esempio. Scopri quali momenti della giornata trovi più facili e quando trovi più difficile portare gentilezza verso te stesso/a.

Dal sito di [Sharon Salzberg](https://www.sharon Salzberg.com).