



Anna Fata

# LA VITA PROFESSIONALE E LA PRATICA MEDITATIVA

Sviluppare presenza, attenzione,  
consapevolezza e intuito sul lavoro

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Anna Fata

LA VITA PROFESSIONALE  
E LA PRATICA  
MEDITATIVA

Sviluppare presenza, attenzione,  
consapevolezza e intuito sul lavoro

# Indice

Introduzione .....	9
<b>1. La meditazione .....</b>	<b>11</b>
<i>Alcune definizioni possibili .....</i>	<i>12</i>
<i>L'ambito clinico .....</i>	<i>15</i>
<i>Le ricerche .....</i>	<i>17</i>
<i>L'evoluzione storica in Occidente .....</i>	<i>22</i>
<i>Sistemi fisiologici .....</i>	<i>26</i>
<i>Effetti comportamentali .....</i>	<i>28</i>
<b>2. Come sorge il desiderio di avvicinarsi alla pratica meditativa .....</b>	<b>34</b>
<i>Il lavoro come meditazione e la meditazione come lavoro .....</i>	<i>36</i>
<i>La stanchezza e il lavoro .....</i>	<i>38</i>
<i>Quei pensieri disturbanti .....</i>	<i>41</i>
<i>Non sono il mio lavoro, ma nel mio lavoro .....</i>	<i>43</i>
<i>La perfezione è già qui e ora .....</i>	<i>44</i>
<i>L'impermanenza: ogni conseguimento è provvisorio .....</i>	<i>46</i>
<i>Da solo sono perduto .....</i>	<i>47</i>
<i>Responsabilità e interconnessione: vincolo o risorsa? .....</i>	<i>50</i>
<i>Cambiare prospettiva .....</i>	<i>54</i>
<i>Decidere 'di pancia': il valore dell'ascolto di sé e dell'intuizione .....</i>	<i>56</i>
<i>Un imperativo assoluto: ricordarsi di respirare .....</i>	<i>59</i>
<i>Note su diversità e uguaglianza .....</i>	<i>62</i>
<b>3. Il vuoto, la meditazione e la ragione .....</b>	<b>65</b>
<i>C'è vuoto e vuoto .....</i>	<i>66</i>

<b>4. Il fattore tempo .....</b>	<b>69</b>
<b>5. Il presente .....</b>	<b>72</b>
<b>6. Gli stadi della tranquillità mentale .....</b>	<b>77</b>
<i>Le fasi psicoemotive ed energetiche .....</i>	<i>78</i>
<i>Gli ostacoli .....</i>	<i>79</i>
<b>7. Le posizioni.....</b>	<b>81</b>
<b>8. La pratica meditativa nello Human Resource Development .....</b>	<b>84</b>
<b>9. Pulire gli scaffali: il lavoro come missione di vita .....</b>	<b>88</b>
<b>10. I benefit: lui è più uguale di me? .....</b>	<b>90</b>
<b>11. Identità personale e aziendale e pratica meditativa .....</b>	<b>92</b>
<i>Uno sguardo verso Oriente .....</i>	<i>95</i>
<i>L'azienda sensoriale .....</i>	<i>98</i>
<i>Etica, valori, moralità: solo parole? .....</i>	<i>101</i>
<i>Un punto possibile di raccordo .....</i>	<i>104</i>
<b>12. Meditazione e comunicazione .....</b>	<b>107</b>
<i>Il silenzio .....</i>	<i>109</i>
<i>Ascoltare se stessi .....</i>	<i>111</i>
<i>Ascoltare gli altri .....</i>	<i>115</i>
<i>Lo sguardo .....</i>	<i>119</i>
<i>L'intelligenza emotiva .....</i>	<i>121</i>
<i>Intelligenza emotiva al lavoro .....</i>	<i>123</i>
<i>Verso il manager del nuovo millennio:</i>	
<i>tra etica, consapevolezza, affari e ben-essere .....</i>	<i>124</i>
<i>L'empatia .....</i>	<i>126</i>
<b>13. Creatività e meditazione .....</b>	<b>128</b>
<i>Condizioni e suggerimenti per stimolare la creatività .....</i>	<i>138</i>
<i>In azienda .....</i>	<i>147</i>
<b>14. Meditazione e leadership .....</b>	<b>149</b>
<i>La leadership trasformativa .....</i>	<i>149</i>
<i>La leadership emozionale .....</i>	<i>151</i>
<i>La leadership etica .....</i>	<i>158</i>
<i>La leadership olistica .....</i>	<i>160</i>
<b>15. Team building.....</b>	<b>162</b>

<b>16. Una visione olistica dell'etica in azienda .....</b>	<b>172</b>
<i>La finanza etica .....</i>	<i>179</i>
<b>17. Lo stress e le malattie professionali .....</b>	<b>182</b>
<b>18. Consigli per lavorare bene e ridurre lo stress .....</b>	<b>188</b>
<b>19. Consigli per un buon sonno .....</b>	<b>190</b>
<b>20. Consigli per una sana alimentazione .....</b>	<b>192</b>
<b>21. Consigli per una sana attività fisica .....</b>	<b>194</b>
<b>22. Meditazioni per un buon lavoro e una buona vita .....</b>	<b>196</b>
MEDITAZIONE PER UN BUON RISVEGLIO .....	196
MEDITAZIONE PER UN BUON VIAGGIO DI LAVORO (PER CHI GUIDA) .....	197
MEDITAZIONE PER UN BUON VIAGGIO DI LAVORO (PER CHI NON GUIDA) .....	199
L'ARRIVO IN UFFICIO: IL SALUTO DEI COLLEGHI .....	200
ESSERE PIENAMENTE NEL LAVORO .....	202
ALLA RICERCA DI IDEE CREATIVE .....	202
UNA RIUNIONE DI LAVORO .....	203
A COLLOQUIO COL 'GRANDE CAPO' .....	205
PREPARARSI PER LA PAUSA PRANZO .....	206
PREPARARSI A UNA NOTTE DI SONNO .....	208
<b>23. Conclusioni .....</b>	<b>210</b>
Appendice 1. Alcuni concetti chiave riassuntivi per una sana pratica di vita e di lavoro .....	213
Appendice 2. Breve excursus storico sull'etica.....	217
<i>Etica in azienda: alcuni autori contemporanei di riferimento .....</i>	<i>241</i>
Appendice 3. Manifesto del manager etico e consapevole .....	249
Bibliografia .....	251
Sitografia .....	254
Nota sull'autrice .....	255

*Le tre regole del lavoro:*

- 1. Esci dalla confusione, trova la semplicità.*
- 2. Esci dalla discordia, trova l'armonia.*
- 3. Nel pieno delle difficoltà risiede l'occasione favorevole.*

— ALBERT EINSTEIN

*Spesso le grandi imprese  
nascono da piccole opportunità.*

— DEMOSTENE

## Introduzione

*Questa è la meditazione:  
fare in modo che l'attenzione torni all'oggetto.*

— DALAI LAMA

Definire la meditazione, o meglio, la pratica meditativa, non è semplice, anzi, è decisamente difficile. Nel tentativo stesso di compiere questo la si snatura, la si priva della sua essenza dinamica, vitale, che la connota e che la rende ciò che è.

Che senso può avere, allora, un libro dedicato alla pratica meditativa, ancor più nello specifico contesto del lavoro, in cui la concretezza e la necessità di conseguire obiettivi ben definiti e dall'alto valore produttivo ed economico fanno da padrone? Cercheremo, nelle prossime pagine, di dare delle risposte a tale quesito.

È relativamente più facile definire in negativo cosa sia la meditazione, ovvero, ciò che non è tale. Ci incammineremo anche lungo questa direzione, in seguito, ma soprattutto cercheremo di trasmettere il libero fluire, il dinamismo, la vita che la caratterizza, la connota e che essa stessa celebra ed esalta. Ogni espressione di vita, ivi compresa quella professionale, può essere vissuta in modo più intenso, pieno, consapevole, soddisfacente, e la meditazione fornisce delle modalità che possono aiutarci e sostenerci costantemente in tale tentativo.

Il presente volume si pone una sfida molto ambiziosa, in costante divenire. Anche se per forza di cose ogni libro, questo compreso, ha un suo inizio, un dipanarsi e una fine, esattamente come il cammino terreno di ciascuno di noi, il nostro obiettivo è che esso non resti un feno-

meno isolato, un'acquisizione mentale fine a se stessa, ma una vera e propria esperienza di vita che possa sconfinare anche in altri momenti successivi e continuare a vivere di vita propria, diventando altro rispetto al fenomeno iniziale.

Ogni lettore può trarre qualcosa di diverso dalle pagine che seguono, può farle proprie, metabolizzarle, renderle una pratica di vita e di lavoro. In questo ciascuno trova la sua strada.

Al di là degli elementi teorici che per completezza sono stati inseriti, al fine di illustrare i fondamenti della pratica, i riscontri psicofisici, le applicazioni aziendali, il vero valore aggiunto del contributo, che ognuno può decidere in che misura declinare e fare proprio, sta nella sua immediata applicabilità, nel suo essere vivo, pulsante, 'pronto all'uso'.

È possibile vivere una vita più completa, integrata, interconnessa, in cui l'uomo (o la donna) che sta bene al lavoro è la stessa persona che vive altrettanto bene la sfera privata e viceversa, lungo un continuum che arricchisce, completa e consente di evolvere. Perché un'azienda, o più propriamente un 'organismo azienda' sano e produttivo, si fonda su individui sani, in grado di intrecciare e mantenere relazioni armoniche e di dare espressione al proprio essere nel fare concreto. La produzione, a livello di qualità e quantità, diventa così diretta emanazione della persona e del suo equilibrio psicofisico con se stessa, con gli altri e con l'ambiente che ognuno in prima persona contribuisce a creare.