

MINDFULNESS Y BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA

El Mindfulness o Atención Plena es un estado de la conciencia caracterizado por la atención consciente e intencional del momento presente, tal como éste se despliega en la experiencia actual, momento a momento. Esta atención se caracteriza además por **una actitud abierta, curiosa y ausente de juicio**.

Tal estado de la conciencia es inherente al ser humano. Sin embargo, en nuestras sociedades desarrolladas tecnológicamente, la importancia dada a la actividad mental y la razón ha evolucionado en una absoluta identificación de nuestro ser con los contenidos de la mente, con sus juicios, creencias, actitudes y descripciones, llegando al punto de que nuestro organismo, la totalidad de lo que somos, responde más a la realidad pensada que a la realidad vivida. En la deriva de la razón hemos terminado habitando la mente en su divagar del pasado al futuro, evitando descansar el ser en la experiencia presente, el lugar dónde la vida sucede y dónde se nos exigen los recursos para afrontarla.

La práctica formal (meditación) e informal (consciencia del momento presente en mi vida cotidiana) del Mindfulness nos permiten cultivar ese estado de conciencia que tantos beneficios tiene para nuestra salud física y psicológica.

Desde un punto de vista cognitivo, la práctica del Mindfulness o atención plena nos ayuda a desarrollar nuestra mente perceptiva, holística y sensorial, haciendo más eficiente la función de la mente conceptual, analítica y orientada a la resolución de problemas, al disminuir el constante divagar del pensamiento y especialmente al desarrollar el espacio que nos permite observar sin identificarnos con los contenidos del pensamiento. Mi pensamiento no es la realidad, mi pensamiento no soy Yo.

Desde un punto de vista afectivo, la práctica nos ayuda a la regulación de las emociones, permitiéndonos observar las sensaciones que éstas generan en el cuerpo e identificarlas en el momento que suceden, aceptándolas con amabilidad y cuidado por

mí mismo y dándonos cuenta además de su naturaleza cambiante e impermanente. Esto nos permite crear un espacio de decisión ante las situaciones difíciles, un espacio de conciencia que nos libera de la mera conducta reactiva, empoderándonos de nuestras acciones y mejorando los recursos disponibles para afrontar los desafíos de la vida.

El cultivo de la calma interior ayuda a reducir el estrés de la vida diaria, con el beneficio para el sistema inmunológico que esto supone.

La práctica y cultivo de la conciencia plena, en definitiva, nos reconecta con la totalidad del Ser que somos, más allá de creencias, identidades, o experiencias de vida, vinculándonos con el otro en la humanidad compartida que somos, con la mirada amable amorosa y compasiva con la que aprendemos a mirarnos a nosotros mismos.

Francisco Carles