

TALLERES

2. INTRODUCCION A LA MEDITACION MINDFULNESS

Mindfulness es un término que puede tener diversos significados, no obstante los significados que mas se corresponden con el propósito y contenidos de este taller son los de atención plena, conciencia plena y aceptación plena.

También puede decirse de mindfulness que es una actitud y una técnica. Actitud y técnica que se integran y retroalimentan en una unidad. Es una actitud de apertura ante y hacia todo lo que existe, hacia “lo que Es”. Es una actitud consciente, atenta y despierta , para así poder “darse cuenta”, captar la experiencia, consciente y lúcidamente. Es una actitud inclusiva, que integra y unifica la experiencia disolviendo y produciendo el encuentro y la integración de los conflictos. Es una actitud de centramiento. Es una actitud de testigo que no juzga, no lucha, “no empuja el río”, no rechaza lo aversivo y no retiene lo placentero. Pero, sin embargo siente, está viva y despierta.

Esta actitud tiene muchos beneficios: en la salud, en la reducción del estrés, en la recuperación de diversas enfermedades, gracias a la mejora de la función inmunológica, en la visión lúcida de problemas que parecen irresolubles, en un aumento de la creatividad, en un aflorar de lo mejor de cada persona....en un contacto con la parte más auténtica y poderosa de cada persona, en un contacto con la dimensión espiritual....

Y esta actitud se va formando mediante la práctica de la técnica. Una técnica que se puede aprender fácilmente, y cuya práctica se puede incorporar a lo cotidiano.

Pero es mejor probarla, ya que si no, sería como tratar de describir algo que no se puede describir, y por lo tanto, quedaría limitada. Sería algo así como identificar la carta de un restaurante con la comida. Cada uno debe poner la técnica a su propio

servicio, al servicio de que esta saque lo mejor de cada uno, que siempre es su verdadero potencial.

Este taller tiene como propósito introducir a la meditación mindfulness. Para mí esta introducción es como señalar un camino para que luego cada practicante, si así lo decide, lo vaya transitando y validando su propia experiencia.

Practicaremos con instrucciones guiadas sobre la técnica.