

MINDFULNESS, TÉCNICA MEDITATIVA

Un entrenamiento de la mente que conduce a una vida consciente y serena

En la actualidad existen diferentes investigaciones que han estudiado la práctica del mindfulness utilizando una metodología estrictamente científica.

Una de las más importantes fue la investigación del doctor Matthieu Ricard en biología molecular por el Instituto Pasteur, bajo el patrocinio del premio Nobel de Fisiología y Medicina François Jacob, dedicado al estudio y desarrollo de los efectos del entrenamiento mental sobre el cerebro en diversas universidades e instituciones. Los resultados fueron publicados en 2004 por la Academia Nacional de Ciencias de EEUU.

Los resultados mostraron que mientras Ricard practicaba meditación su cerebro desarrollaba una actividad superior a la normal en la corteza cerebral pre-frontal izquierda. Esto indicaría una gran predisposición para el bienestar, las emociones positivas y la gestión de estrés. De hecho Matthieu Ricard dio resultados muy por encima de lo que se creía posible. Fue por ello que sería rebautizado como el hombre más feliz del mundo.

La ciencia demostraba que aquellas personas que entrenaban sus cerebros de una cierta manera les resulta mucho más fácil ser felices que al resto.

El gimnasio de la mente

De manera creciente se han realizado infinidad de investigaciones acerca del impacto de las prácticas meditativas sobre el cerebro y evidencian que ciertas áreas del cerebro se pueden desarrollar durante toda la vida si se practican cierto tipo de ejercicios. Igual que los músculos en el gimnasio.

Mindfulness como técnica meditativa nos ofrece estos ejercicios. Se trata de un entrenamiento de la capacidad de *atención sostenida*, que desarrolla al mismo tiempo la capacidad de monitorear las distracciones y de volver al foco cada vez que la atención se ha desviado.

Los practicantes noveles se sorprenden al iniciar su práctica de que su atención no permanece enfocada ni un segundo distrayéndose en cada instante con pensamientos, imágenes, recuerdos, ensoñaciones...

A medida que se practica y se va avanzando se va logrando una mayor relajación, estabilidad y claridad en la atención.

Lo ideal es lo posible: sea cual sea el tiempo que cada uno pueda dedicar a la práctica, es la regularidad y constancia la que permitirá obtener los beneficios de este tipo de meditación.

Los niveles de satisfacción, plenitud y conexión que podemos experimentar en cualquier situación dependen directamente del grado en que estamos presentes en ese momento.

Y nuestro nivel de presencia depende, a su vez, de la calidad de nuestra atención.

Las investigaciones han demostrado que mindfulness contribuye a la mejora de:

- ✓ El estado de CONSCIENCIA de la realidad que nos rodea en nuestro día a día
- ✓ El estado de AUTOCONOCIMIENTO y CONEXIÓN con nosotros mismos.
- ✓ La RELAJACIÓN y disposición afectiva POSITIVA, ECUÁNIME Y RESILIENTE.
- ✓ La EMPATÍA, facultad de entendimiento hacia nosotros y los demás, favoreciendo cómo me relaciono conmigo y con los otros.
- ✓ La SALUD, al fortalecer el sistema inmunológico.
- ✓ La INTEGRACIÓN de procesos cerebrales para alcanzar mejor coherencia funcional y eficacia.