



Mindfulness

Em va sorprendre gratament la conferència «Mindfulness per a la vida diària en cinc passos» amb Guen Kelsang Rabjor (monjo budista de meditació), que va organitzar el passat 12 de gener l'Associació Dona Terra a la Biblioteca Comarcal, Sala Roberto Bolaño.

Vaig gaudir tant pels continguts de la conferència com la forma pausada i serena del conferenciant i, sobretot, en veure la sala totalment plena. Plens els seients, amb gent dreta als passadissos laterals i gent asseguda a terra al passadís central. Tothom seguia la conferència que va durar quasi dues hores amb plena atenció, amb silencis només pertorbats amb rialles contingudes quan el monjo explicava alguna anècdota graciosa.

Guen Kelsang Rabjor va explicar que el mindfulness és el camí per un canvi de mentalitat; una mentalitat que s'empleni del desig de felicitat i que tothom té el dret a ser feliç; que la felicitat està en fer el bé i estimar els altres. Aquesta mentalitat s'assoleix amb un control mental que despulla la ment de pensaments inútils que ens fan mal i pertorben el nostre moment present (unes reflexions que podrien ser subscrietes pel nostre Rector, Mn. Enric).

El camí per a aquest control mental és la pràctica diària, cinc o deu minuts diaris de la meditació budista més difosa avui arreu del món, que és el mindfulness, per al progrés espiritual personal, tant en la vida quotidiana com a dins l'empresa per tal de ser més eficaç a la feina o com a teràpia psicològica clínica. Avui la neurociència ho recomana pel conreu d'una bona salut mental que ens allunyi de les grans possibilitats que tenim de patir estrès i depressió, que són les grans plagues d'avui a causa del trepidant sistema de vida laboral i la buidor existencial per manca de posseir significats mentals que facilitin el sentit de viure.

Segons un estudi de la londinenca City Mental Health Alliance les pèrdues anuals generades al Regne Unit pels problemes de salut mental se situen en 26.000 milions de lliures (uns 32.000 milions d'euros). Aquests problemes ocasionen absentisme per malaltia, menor productivitat i un augment dels costos de selecció. Aquesta aliança té l'objectiu d'aug-

mentar la conscienciació i el coneixement de les problemàtiques associades a la salut mental. Reuneix algunes de les organitzacions capdavanteres de la City com Aon, Bank of America, Merrill Lynch, Deloitte, Goldman Sachs i PwC.

A casa nostra, per posar un exemple, el departament de Medicina del Treball de Heineken España a finals de 2012 va començar a impartir els primers cursos de *mindfulness* a algunes de les persones dels seus centres de treball.

Són moltes les empreses que abans de començar fan cinc minuts de silenci, en Pep Guardiola ho fa amb els seus jugadors, abans dels partits, perquè... «La meditació no és evasió, és un encontre serè amb la realitat», segons Thich Nhat Hanh.

Així, doncs, exactament, què és el *mindfulness*?

Mindfulness és un estat mental caracteritzat per l'atenció plena centrada de manera conscient en el moment present, i per la contemplació dels nostres sentiments i pensaments sense jutjar-los, amb acceptació i una actitud no crítica.

Per atènyer aquest estat, la metodologia del *mindfulness* ens ofereix un seguit de tècniques de relaxació derivades d'escoles orientals de meditació, principalment de la tradició budista. En aquest sentit, podríem definir el *mindfulness* com una tècnica de meditació que ha estat segregada del context religiós on s'originà i presentada com a tècnica terapèutica. El divulgador de la tècnica a Occident ha estat el professor de la University of Massachusetts Medical School, Jon Kabat-Zinn.

Com portar a la pràctica de la vida quotidiana la metodologia *mindfulness*?

La Fundació Factor Humà, dedicada al coneixement del món laboral en la seva Unitat de Coneixement de juliol 2015, ens en fa una breu descripció:

UNA JORNADA LABORAL AMB ATENCIÓ PLENA

ABANS DE LA FEINA

- Al moment de despertar no saltem del llit. Prenguem-nos uns instants de tranquil·litat per reflexionar sobre el nou dia i el sentit que té per a nosaltres anar a treballar.

- Acomiadem-nos de les persones amb qui vivim amb plena presència, amb un somriure, amb una carícia.

- Siguem conscients i gaudim del trajecte fins a la feina. No és un mer tràmit. Intentem no anar de pressa o justos de temps.

DURANT LA FEINA

- Siguem conscients de la nostra postura. Fem breus pauses amb tècniques de respiració (1 min. cada hora).

- Durant els descansos, procurem sortir un moment a fer un passeig conscient.

- Siguem curosos amb les relacions interpersonals, amables, comprensius amb les opinions d'altres persones.

- Usem recordatoris o símbols que ens remetin a la necessitat de centrar-nos quan el nostre pensament divagui.

DESPRÉS DE LA FEINA

- Siguem conscients de l'estat del nostre cos: tensions, cansament, etc.

- Gaudim del trajecte de tornada.

- Siguem conscients de la transició feina/ àmbit privat. Relaxem-nos abans d'entrar a casa per deixar anar qualsevol romana-lla de tensió de la feina.

He intentat fer, una breu aproximació al món *mindfulness* que és en realitat el món de la meditació. En sortir de la conferència, em van plaure les ànsies d'espiritualitat que hi ha en el món d'avui i com la gent cerca la manera de viure espiritualment. Tanmateix, em pregunto perquè aquesta fascinació pel món oriental si a Occident tenim tècniques de meditació difoses pel cristianisme? La seva resposta, pot ser tema d'un altre contrapunt. En parlem!