

## TOT EL QUE NECESSITES ÉS DINS TU

En aquests moments sentim parlar molt del **MINDFULNESS** o **atenció plena en el moment present**, que és una pràctica que es pot convertir en una bona eina per millorar la nostra qualitat de vida.

Sabem que el nostre cos viu en el moment present, però, i la nostra ment? Quan hem viscut conscientment de la nostra vida i quan hem transitat automàticament o enfocats en el passat o en el futur? Aquestes preguntes ens apropen una mica a la filosofia del *mindfulness*.

Si mirem al nostre voltant, ens adonem que sovint nosaltres i els nostres joves vivim en el “mode pilot automàtic”, sense tenir una atenció plena a les activitats del moment, amb la ment i els pensaments en un altre lloc. Aquest fet és una realitat estesa al camp de les relacions personals. Passam molt de temps connectats a les noves tecnologies amb amics cibernètics a qui mostrem els nostres millors moments, no sempre reals, i descuidam sovint a qui tenim al devora.

És hora d'aturar-nos i d'aprendre a gaudir del que fem a cada moment, d'identificar com ens sentim i com se senten els qui ens envolten per gaudir plenament de la nostra vida, el regal que Déu ens ha fet.

Com ho podem aconseguir? Quines són les pràctiques bàsiques per assolir aquests objectius tan desitjables?

- Practicar el silenci uns 3 minuts al dia amb la intenció

d'observar que ens diu el nostre interior, sense jutjar ni rebutjar les sensacions agradables o desagradables que ens trobem. Seguidament, prendre consciència de la respiració (el ritme respon als nostres estats mentals) sense intentar controlar-la.

Veurem que, passats aquests minuts, ens sentirem més relaxats i tolerants, amb nosaltres i amb qui ens envolta, i les nostres reaccions no seran tan automàtiques, sinó més conscients.

- Centrar l'atenció en els sabors, olors, colors i textures, per exemple, dels diferents aliments o begudes quan esmorzem, dinem o sopem.
- Observar de manera conscient tota la bellesa del que ens envolta; percebre, per exemple, d'una posta de sol, la forma i moviment dels núvols, els sons, la llum...
- Practicar l'oració per sortir-ne revitalitzat fruit de l'encontre amb Déu, agraint-li el miracle de la vida i disposats a formar part d'un món millor.

Aquestes pràctiques, aparentment senzilles de fer, no són tan simples perquè ens trobam amb el primer enemic, la nostra ment, que ens bombardeja amb pensaments, preocupacions, judicis... No ens hem de preocupar perquè ha estat educada per viure constantment en el record o en el pensament anticipat. Amb paciència, incorporarem aquestes pràctiques a la nostra vida quotidiana, i aconseguirem viure plenament amb gratitud, alegria i honestedat.

Com veiem, **tot allò que necessitam és dins nostre. La resta sol ser ben a prop.**

Catalina Caimari

Gelabert

CC Sant Vicenç de Paül-Inca