Pilar Aguilera: «El mindfulness és la forma amable de retrobar-me amb la meva humanitat»

Responsable d'«Escoles Despertes, Mindfulness aplicat a l'educació», imparteix un curs a Figueres per a docents



Pilar Aguilera imparteix un curs a Figueres.

MAIRENA RIVASPilar Aguilera (Barcelona, 1975) és responsable del programa Escoles Despertes, Mindfulness Aplicat a l'Educació, a l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona. Col·labora amb el Consorci d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona, que regula els centres públics de la ciutat, en la implantació d'Escoles Despertes en un conjunt de centres de primària i secundària per tal d´aplicar el mindfulness a l'educació. D'octubre a desembre, ve un cop a la setmana a Figueres, a impartir classes de mindfulness a professorat de la comarca.

De quina forma va conèixer vostè el «mindfulness»?

A través de la meva pràctica personal de meditació zen enfocada en les ensenyances del mestre zen Thich Nhat Hanh. Fa 14 anys em vaig interessar en com crear més condicions favorables de felicitat i pau interior a la meva vida. Va ser a través dels llibres i comunitats de pràctica d'aquest mestre vietnamita, que té un monestir a França, Plum Village, que vaig aprofundir en el mindfulness i en viure amb més felicitat, alegria, responsabilitat personal i global a la meva vida diària.

Quin valor té en la seva vida?

El mindfulness ha transformat la meva vida. Ara tinc més capacitat de gaudir del moment present i aprofitar les coses meravelloses que passen aquí i ara en un dia qualsevol. M'agrada connectar especialment amb els elements naturals i refrescants que trobo cada dia al meu voltant: el so dels ocells, el somriure espontani d'un nen, un cel preciós... hi ha tantes i tantes coses precioses que tenim al davant cada dia que sento que no necessito ambicionar més, sinó aprofitar la joia de viure amb sentit i benestar en el dia a dia.

Com en podem gaudir?

Al nostre voltant, hi ha elements molt nutritius que ens aporten el benestar i la pau per ser feliços. Quan prenc consciència de la meva respiració conscient i sóc capaç de portar la meva ment al meu cos en unitat, sento que puc fruir millor, prenc millors eleccions i em sento més calmada per poder estar present en allò prioritari i important de la meva feina, així com estar present per a les persones que m'estimo i que necessiten de la meva presència.

Quina definició en fa vostè d'aquesta "tècnica"? (se'n pot dir tècnica?)

Jo no sento que el mindfulness sigui una tècnica. Per a mi, el mindfulness és una manera molt amable i amorosa de retrobar-me amb la meva humanitat i energia bondadosa; de despertar a la realitat tal com és en el moment present, sense judicis i amb obertura, abraçant tot allò que hi ha aquí i ara. Això no vol dir que ens apartem del patiment. Tot el contrari. Aprenent maneres d'abraçar el patiment des de la nostra presència bondadosa en comp tes de fugir amb un consum desmesurat.

Aquest és un mal de la societat actual.

Moltes vegades no tenim eines per afrontar les dificultats que la vida ens presenta, i en comptes de retrobar-nos amb el nostre nen interior ferit amb amabilitat, fugim en el menjar, la televisió, la feina desmesurada, i tants plaers inútils que de vegades no ens aporten la felicitat veritable.

Com es planteja una formació per a mestres i professors de Mindfulness i amb quin objectiu?

El professorat, moltes vegades, té massa responsabilitats en la seva feina i necessita eines per aprendre a connectar amb la seva calma i pau interior; aprendre a connectar amb el significat profund d'acompanyar el seu alumnat des d'un espai de presència i llibertat. Quan el professorat aplica el mindfulness a la seva vida diària sent que la relació amb el seu alumnat canvia, les classes són més creatives i tenen més capacitat d'apropar-se d'una manera més humana a les necessitats del seu alumnat.

Així són les «Escoles Despertes»?

Així és. Amb la formació d'Escoles Despertes, el professorat aprèn a despertar la seva presència més humana i

genuïna. En el curs, aprofundim en una bona varietat de dinàmiques vivencials i pràctiques que ens ajuden a prendre consciència de la nostra respiració conscient, del fet de caminar i menjar conscient, de com usar la paraula amable i l'escolta profunda i de com despertar a uns valors de vida per obrir-nos a una ètica més compassiva i saludable amb el planeta en el qual vivim. Aprenem a despertar la nostra natura de l'interser, com ens recorda el mestre Thich Nhat Hanh, la visió profunda d'adonar-nos que la nostra supervivència depèn de la resta d'elements naturals del planeta.

Com s'aprecia el resultat?

Quan aprenem a viure la nostra vida i l'educació amb més respecte i felicitat creixen les condicions favorables per a l'aprenentatge efectiu del nostre alumnat i la felicitat de les nostres famílies, escoles i comunitats.

De quina forma es pot traslladar a l'aula tot aquest aprenentatge?

Primerament, és important interioritzar la pràctica del mindfulness a la teva vida. Si el mestre o professor no ha viscut l'experiència profunda de viure en el moment present i no sap com despertar aquesta energia de pau interior a la seva vida, difícilment podrà ajudar a introduir el mindfulness a la seva escola amb el seu alumnat. És per això que tenim una formació de nivell 1 per tal d'aprendre a viure la felicitat de respirar conscientment i de gestionar el nostre patiment en el dia a dia. Una vegada que el professorat ja té una pràctica regular i sent que la plena consciència li aporta felicitat pot realitzar el curs de nivell 2.

Què aporta el nivell 2?

Al nivell 2, el professorat aprèn a desenvolupar metodologies, eines i experiències per tal d'apropar la pràctica del mindfulness amb el seu alumnat i escola. Els alumnes també gaudeixen molt d'aquestes pràctiques de meditació i mindfulness i moltes vegades són ells mateixos que demanen de realitzar-les, ja que senten que els ajuda a calmar-se, a enfocar la seva atenció i a viure amb més pau i felicitat en el dia a dia de l'escola.

Creu que els adults anem escassos d'autoregulació emocional?

Moltes vegades, inconscientment, pensem que si li donem voltes al cap arribarem a una solució. Però des del mindfulness no és així. Precisament, aconsello reconèixer el pensament convulsiu, connectar amb la respiració conscient que ajuda a sentir el cos i presència basats en el moment present. Una vegada que et sents més

calmat, ja pots mirar profundament, des de l'energia de la plena consciència, què has de fer per trobar la solució al conflicte o problema. A través del mindfulness, podem regular les nostres emocions de manera instantània si sabem com no deixar-nos portar per l'energia de l'hàbit i si aprenem a confiar en la presència i saviesa del moment present.

Què ho fa que hi hagi persones que no sàpiguen ser felices?

Moltes vegades no som feliços perquè estem enfocats en coses o situacions que no ens aporten una felicitat veritable. És important aprendre a connectar amb aquells elements nutritius que ens ajuden a regar les llavors positives de la nostra vida. Hi ha persones que no cuiden la seva dieta o estan sotmeses contínuament a impressions sensorials que no aporten l'alegria veritable, contaminant-se amb diferents elements que poden confondre amb la felicitat i no és una felicitat veritable.

Font del document:
http://www.emporda.info/fets-gent/2016/11/16/pilar-aguilera-mindfulness-manera-amable/336537.html?utm_source=rss