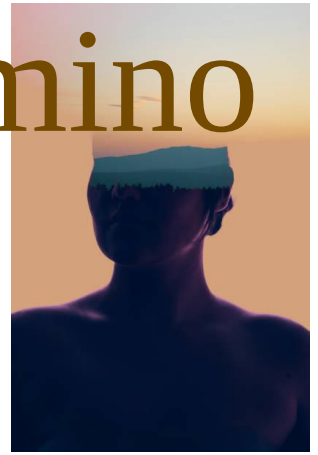
Origen del término

Mindfuleo

[Maindfuleo]



Origen del término Mindfuleo

Licenciado Jesús Rabell Méndez, J.D, C.Y.T., L.M.T.

Hace algún tiempo decidí envolverme en el tema del *mindfulness*, atención plena o meditación atenta. No solamente he tenido que entenderlo y practicarlo, sino que también he decidido explicarlo a otr@s para beneficio de tod@s l@s que deseen practicar ya sea individualmente o en comunidad. Al hacerlo entendí que asumía un gran reto ya que es una modalidad muy escuchada pero poco explicada, entendida y practicada por la comunidad. No obstante, acepté el reto.

El primer paso necesario para superar el reto fue hacerlo atractivo a diversos grupos generacionales de la comunidad mundial, desde los de menor edad hasta los de mayor edad. Para ello decidí crear y utilizar el nombre *mindfuleo* (maindfuleo) que en un momento de inspiración surgió de otras palabras también creadas por mi, *mindfulear y mindfuleando*. A quien practica el *mindfuleo* le llamamos *mindfulero* o *mindfulera*.

La inspiración surgió como un derivado del término chinchorro, chinchorreando, chinchorrear y chinchorreo. De ahí surgió el *mindfuleo*, un término que consideré único, boricua y tropical. Así pues, surgió el nombre comercial mindfuleo y sus derivados *mindfulear*; *mindfuleando*; *y mindfulero* o *mindfulera* .

¿Qué es el *mindfuleo*? *Mindfuleo* es usar el cuerpo para fortalecer la mente y el espíritu, libres del pasado y el futuro, disfrutando y viviendo en el presente utilizando los métodos creados por mi para ello.

¿Quién soy yo? Soy una persona de la comunidad mundial, como tú, que decidió, como parte de mi vocación de ayudarme a mi mismo y ayudar a los demás, compartir mis conocimientos con la comunidad mundial utilizando un estilo boricua y tropical, estilo que eventualmente evolucionó a ser latino y tropical.

1 Pronunciado maindfuleo en español.
2 Pronununciado *maindfuliar* en español.
3 Pronunciado *maindfuliando* en español.
4 Pronunciado *maindfulero* en español.
5 Pronunciado *maindfuliando* en español.