

## Espiritualitat

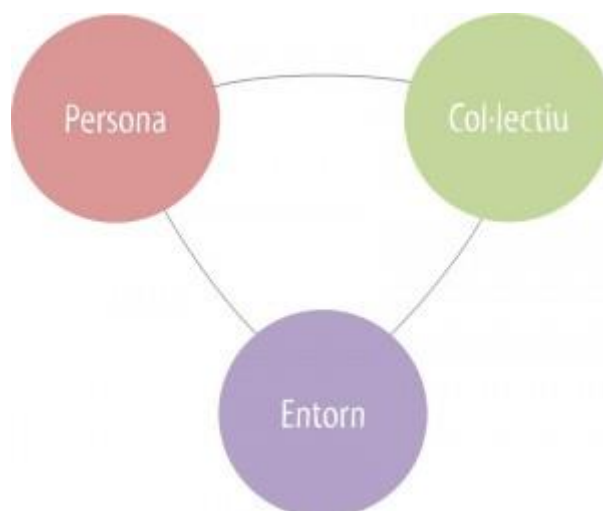
Podríem dir, a grans trets, que per a que es dugui a terme un procés de creixement personal necessitem dos elements:

1. Viure de forma plena els moments que el propi mètode ens porta a viure generant una implicació personal i física: petits moments del dia, el treball en petit grup, el servei, l'aprenent fent...
2. Reflexionar i fer-se preguntes sobre el viscut i sentit: crear l'espai, fer les preguntes bones, donar valor, i ajudar a entendre les emocions o sensacions que s'han viscut.

El recurs que proposem consta dels següents passos a tenir en compte durant la nostra acció educativa:

1. Quins objectius us plantegeu per a la vostra unitat (inclòs el consell)? No han d'estar relacionats amb l'espiritualitat, agafeu els que ja teníeu!
2. En l'annex adjuntem una llista d'ítems (podeu complementar-la) que creiem que poden afegir un valor espiritual a les vostres dinàmiques i activitats. Trieu els que cregueu que s'adequaran millor als objectius i a la unitat en particular.
3. Per elaborar la dinàmica us proposem que des del principi tingueu en compte com es relacionen aquests tres eixos:
  1. **Persona.** L'individu té espai per observar-se a si mateix.
  2. **Col·lectiu.** Com s'interrelaciona (si ho fa) durant la dinàmica? Es motiva que les reflexions dels individus es centrin en el col·lectiu, més enllà del jo (ego)?
  3. **Entorn.** En quin tipus d'entorn estem i com pot afectar la dinàmica? Es propicia que les reflexions dels individus es centrin en l'entorn, més enllà del jo i del col·lectiu?

Doneu-li un caire espiritual als objectius i a les dinàmiques que us plantegeu! Amb aquest recurs i seguint els passos establerts podreu expressar la idea principal i dotar-la de qualitat espiritual per seguir-nos construint i deconstruint, deconstruint i construint.



### **Recomanacions:**

- Estar atent a la pròpia respiració i com ens condiciona l'estat d'ànim.
- Consciència corporal (sentir cada part del teu cos: pesa, fa mal, està garratibada, tensa, freda, calenta,...)
- Consciència de com ens afecten anímicament les *condicions materials* (sol, gana, set, vent, fred, estar malalt, cicle menstrual,...)
- Autocontrol, consciència d'un mateix quan experimentem situacions límit.
- Ser conscients que el nostre estat d'ànim és efímer.
- Observar com ens sentim aquí i ara. *D'on surt l'emoció que sento?*
- *Tasques manuals: concentració en allò que fas i res més. Sense haver de comunicar-se.*
- Atenció al cos dels altres.
- Pensar en com l'altra està vivint la interacció amb nosaltres.
- Observar la comunicació no verbal d'una persona.
- Prendre consciència de com els nostres actes més petits afecten la gent que ens envolta (to de veu, mirada, gestos, espai que deixem als altres per expressar-se, silencis,...)
- Escoltar la natura.
- Observar tots els sentits.
- Sentir la immensitat del món/univers.
- Reflexionar sobre si els nostres actes són necessaris o ens en podem desprendre.
- Educar a través de l'exemple en lloc del discurs.
- Acceptar i permetre's l'error.
- Renunciar als interessos propis, realitzar accions desinteressades.
- Aturar-nos a observar el nostre ritme de vida, la nostra rutina del dia a dia