



# Com créixer en la dimensió espiritual?

La dimensió espiritual és una capacitat innata de tota persona. Aquesta ens permet endinsar-nos en nosaltres mateixos, integrar el que succeeix en el nostre dia a dia, viure d'una manera conscient tot el que ens envolta, i per tant, actuar de forma compromesa en relació a l'entorn i als altres. La dimensió espiritual, igual que les altres dimensions de la persona, cal ser treballada i tenir-ne cura al llarg de la vida.





## Termes per referir-nos a la dimensió espiritual

---

Ens trobem amb diferents termes per parlar de la dimensió espiritual a causa de la gran riquesa de matisos que té. Alguns són:

- **Interioritat:** És l'àmbit del nostre interior on té ressò allò que succeeix a l'entorn, on sentim, experimentem, somiem, imaginem situacions, raonem les accions.
- **Espiritualitat:** És la capacitat de cercar i preguntar-se pel sentit d'allò que passa al nostre voltant i a la nostra pròpia vida.
- **Religió:** És un sistema de creences, dogmes i rituals als quals la persona s'adhereix i viu de forma coherent a aquesta.
- **Fe:** És una opció individual que assumeix la persona. Aquesta adquisició fa que visqui les creences i les pràctiques d'una certa religió.

## Per què cal treballar la dimensió espiritual?

---

- Vivim en un moment en què el ritme és frenètic. Els dies volen. Fem una gran quantitat d'activitats i la rapidesa amb què tot succeeix no ens permet gaudir del moment. Fins i tot, a vegades, ens adonem del que hem viscut quan tornem a veure les fotos, quan parlem amb els amics i les amigues o veiem els posts que hem fet a les xarxes.
- El desenvolupament de la dimensió espiritual ens ensenya a viure i a gaudir la intensitat de cada moment.

# Quins aspectes cal tenir en compte per desenvolupar la dimensió espiritual i com posar-ho en pràctica

## 1. Escoltem el nostre cos

### TREBALL CORPORAL:

#### ► **Aprendre a escoltar el cos.**

Els exercicis de relaxació física, ens ajuden a ser conscients de les parts del cos que estan amb més tensió i a descarregar-los.

- **Proposta per practicar:** Un exercici que pot ser de gran ajuda abans de començar qualsevol activitat és seure còmodament i començant pel cap i acabant per als dits dels peus, anar relaxant els músculs del cos. Ho podem fer amb un simple exercici que és contreure els músculs durant alguns segons per després relaxar-los. Ho podem repetir 3 vegades amb cada múscul. Uns exemples per fer-ho: arrugar el front, elevar les celles, arrugar el nas i els llavis o prémer el puny contraient la mà. Aquests són alguns dels exemples amb els que podeu començar i després seguir amb la resta del cos.

#### ► **Aprendre a respirar de forma profunda i diafragmàtica.**

La respiració és un element fonamental. Ens ajuda a fer-nos conscients de nosaltres mateixos i viure el moment.

- **Proposta per practicar:** Una activitat a realitzar és convidar una persona (assegada o dreta) a que col·loqui la seva mà sobre la panxa perquè noti com la panxa s'infla quan agafa aire i es va desinflant a l'expirar l'aire. Cal fer-ho de forma lenta i amb els ulls tancats.

#### ► **Tenir consciència dels sentits que ens mantenen en contacte amb el món.**

Els exercicis d'atenció plena o *Mindfulness* ens ajuden a adonar-nos de la importància dels sentits.

- **Proposta per practicar:** L'exercici de la pansa ens pot ajudar a adonar-nos de la importància dels sentits i a trencar automatisme que ens duu a engolir més que a gaudir-ne. Es tracta de donar una pansa a cada persona i després guiar-la perquè, de forma tranquil·la, primer l'observi, la seva olor i textura, que se la posi sobre la llengua, que la deixi a la boca, atenent al seu gust, sentir com baixa per la gola, la quantitat de persones implicades perquè la pansa arribi avui a les meves mans... Amb aquest exercici podeu reflexionar com una pansa pot provocar tantes sensacions en nosaltres.

## 2. Treballem les emocions

### INTEGRACIÓ EMOCIONAL:

#### ▶ **Aprendre a escoltar el cos.**

Tenir consciència emocional de l'impacte que té en el nostre interior el que passa a la nostra vida.

- **Proposta per practicar:** Pintar un *mandala* és un exercici molt senzill però d'una gran ajuda per relaxar-nos i adonar-nos del que ens passa per dins emocionalment. Només cal un lloc tranquil, música de fons, uns mandales impresos, uns llapis de colors i una estona tranquil·la per anar omplint de color el mandala. És important al finalitzar, dedicar uns minuts a observar el mandala acabat i veure el conjunt.

#### ▶ **Tenir capacitat d'exterioritzar el que succeeix en el nostre interior.**

L'expressió artística ens ajuda a exterioritzar la vivència interior amb un llenguatge no verbal: modelar un tros de fang, pintar, escriure, entre d'altres.

- **Proposta per practicar:** Amb la pregunta "Com estàs?" "Com ets sent avui?", una música de fons i un tros de

fang és suficient perquè a través d'anar treballant el modelatge, la persona pugui expressar el que està experimentant amb més facilitat que a través de paraules.

#### ▶ **Tenir consciència de les nostres capacitats i límits.**

Les visualitzacions, amb l'ajuda de símbols i d'imatges, fan sortir a la llum les nostres capacitats i ens ajuda a encausar el què vivim i a prendre consciència del poder del pensament i de la voluntat.

- **Proposta per practicar:** Una visualització per treballar l'autoestima podria treballar-se amb aquest exercici. El que farem primer serà tancar els ulls i respirar lentament. Després anirem imaginant un tresor submergit al mar (el tresor que amaga el seu cor) el qual té ara la forma d'un misteriós cofre. Demanarem que sentin la frescor de l'aigua o els colors estranys dels peixos. Per últim, se'ls hi dirà que obrin el cofre i mirin els tresors que s'hi amaguen. Alguns d'aquests tresors ja els coneixien, altres estaven tan amagats que els descobreixen avui per primera vegada.

## 3. Aprofundim en el transcendent

### OBERTURA A LA TRANSCENDÈNCIA:

#### ▶ **Descobrir els valors que donen sentit a la vida.**

Els jocs o els contes són una eina que ens pot ajudar a adonar-nos del que realment és important per a cada persona a la vida.

- **Proposta per practicar:** Un joc seria imaginar-nos que ens traslladem a viure a un altre país. Què posaries a la teva maleta? (S'ha de tenir en compte que només pots portar 20 Kg). De sobte el pilot ens diu que l'avió té massa pes i que cal deixar anar coses per poder seguir el viatge. Del que portes a la maleta, de què et desprendries? Encara hi ha massa pes i només pots quedar-te amb dues coses. Quines serien? Segur que aquestes dues coses són realment importants per a tu?

#### ▶ **Veure la diversitat com a complementarietat, descobrir la diferència i la riquesa de cada cosa o persona.**

La contemplació d'imatges ens pot ser de molta utilitat.

- **Proposta per practicar:** Per aquest exercici ens calen diverses imatges, ja siguin de revistes o impreses. Agafem a l'atzar dues o tres imatges. L'exercici consta en trobar una relació entre elles i veure què tenen en comú. Potser a primera vista no hi ha res, però si ens prenem temps hi trobem relacions. Quan acabem l'exercici podem recordar que, en situacions o amb persones que, a primera vista no ens agraden o són diferents, si les mirem amb més atenció, podem descobrir que tenim molt més en comú del que ens semblava.

#### ▶ **Descobrir Aquell que ens habita i la relació amb Ell.**

La meditació d'un text bíblic ens ajuda i ens obre cap a una experiència amb el transcendent/Déu.

- **Proposta per practicar:** La *Lectio Divina* és una manera de llegir el text de la Bíblia o de l'evangeli i cal només seguir aquestes preguntes:
  - Què diu el text? Què succeeix en aquest passatge de l'evangeli?
  - Què em diu Déu en aquest text? Ho podem relacionar amb algun succés o experiència de la vida.
  - Què li vull dir jo a Déu sobre el text?
  - Què fer com a resultat de l'oració?