

una habitació pròpia



Siddhartha,
de Herman Hesse

36



Objectius

- Treballar el creixement personal des d'una perspectiva més espiritual, en l'aspecte individual com col·lectiu.
- Fomentar el treball en equip i la convivència en grup mitjançant experiències compartides.
- Reflexionar sobre la incidència de la religió en les nostres vides.



3, 2, 1... Play!

<https://bit.ly/36eFlsZ>



El Guirigall

Dividiu la classe en grups de treball formats per cinc o sis persones. Ara sí, endavant!

1. "Estem vivint el despertar de la consciència. Hem tingut un gran desenvolupament tecnològic, el qual hem d'apreciar, però hem descurat la ment, l'esperit, les emocions...". Després d'escoltar al Lama Rinchen potser vos han entrat ganes de parar més atenció a eixa altra part no física del nostre ésser. Fins a quin punt és necessari conèixer-la en profunditat? Sempre que siga entés correctament, ell cita el **mindfulness** com una primera aproximació interessant. Havíeu sentit abans sobre aquesta pràctica? Sabeu en què consisteix exactament? Vos propose que ho descobriu en primera persona! Per a entrar ben bé en la matèria, investigueu amb el vostre grup d'on prové, per què s'aconsella provar-lo, quines varietats presenta... Una vegada vos hàgeu informat bé, arriba el moment d'organitzar una **sessió per a la classe**. Seria genial si aconseguíeu que alguna persona professional vos la impartisca allí mateix, però no passa res si no és possible: trobareu molts tutorials d'iniciació per internet. Consensueu quin vos sembla millor,

trieu un espai adequat al vostre centre educatiu (diàfan, ampli, il·luminat, ventilat) i... *Ooommm!* Òbviament, després heu de compartir l'experiència en veu alta amb la resta de companyes i companys. Què heu sentit concretament? Per a què creieu que pot servir? Deixeu que el vostre jo interior parli!

2. Una altra de les idees que el Lama Rinchen comparteix és que les **religions**, com a tradicions ancestrals que són, ja no responen a les necessitats actuals de les persones. Havíeu reflexionat sobre açò? Penseu que seríem més creients en general si aquest aspecte canviara? Falla la seua presentació, el contingut o és que han perdut el sentit? Penseu com es podrien actualitzar les diferents doctrines o quines pràctiques connecten amb la societat del segle XXI i serveixen per a cultivar-nos espiritualment. Exposeu els vostres pensaments a la resta de la classe en acabar la pluja d'idees. Sempre que siga des del respecte, d'innovar, de qüestionar-ho tot o de posicionar-vos en contra.



Autoexploració

Et convidem a treballar de forma personal: pensar i investigar pel teu compte et pot ajudar a conèixer-te millor!

L'evolució de personatges com Siddhartha em fascina, perquè passa per èpoques radicalment diferents. Primer, entregat als plaers sensorials i materials. Després, abandona tot això per a renàixer. Finalment, troba un equilibri amb una versió millorada de si mateix.

En línies generals, l'objectiu dels **llibres d'autoajuda** seria aquest justament: acompanyar-nos en un procés d'aprenentatge des del nostre interior per a aconseguir un major desenvolupament personal. Segur que en veure la conversa que vaig tindre amb Juan Carlos Siurana ([@jcsiurana](#)) t'ha quedat més clar.

Aquest filòsof i professor afirma que **qualsevol gènere** pot ser literatura d'autoajuda. Per què no aprofites l'ocasió per a atrevir-te amb l'escrip-

tura en aquest sentit? Un relat breu, un poema, un conte, una novel·la, una obra de teatre... Valga la redundància, t'ajude:

- Tria un tema que preocupe la gent en general: com relacionar-se o organitzar-se millor, com acceptar-se a un/a mateix/a, com ser més optimista...
- Defineix clarament l'objectiu, és a dir, la lliçó que vols transmetre.
- Cerca una història personal que il·lustre aquest ensenyament (pròpia o d'alguna persona afí a tu).

Posa en comú la teua creació amb la resta de la classe. Podríeu formar un **llibre d'autoria conjunta!** El pròxim *best-seller* d'autoajuda?



Connexió 3.0

La vida ja no es concep sense les xarxes socials. M'agradaria explorar aquest món amb tu i aprofitar-lo per a innovar!

Ara ja saps que l'Om és la perfecció: la unitat entre cos, ment i esperit. En aquest programa he provat d'anar a un balneari per a trobar eixe equilibri. No ha estat gens malament, però segur que a tu se t'ocorren llocs millors. On acudir per a trobar eixa **pau interior**? Envia'm algunes

propostes via **Twitter** o **Instagram** mencionant el perfil del programa ([@unahpropiaapunt](#)). Hi pots incloure enllaços i/o fotos. Argumenta tan bé com pugues l'elecció, perquè la compartiré en xarxes socials i, per descomptat, també la provaré!



Ves a vore'l!

Avinguda Almassora, 7
Borriana (Castelló)

[Veure en Google Maps](#)



"No hi ha cap cosa al món de la qual en sàpiga menys que de mi mateix, de Siddhartha!"

- Siddhartha, Herman Hesse