Cinc emocions fonamentals



Per PepMaria el dv., 15/09/2017 - 09:00

Una de les activitats de meditació preferides dels monitors i monitores de l'esplai on col·laboro implica treballar amb els infants cinc emocions fonamentals. Aquesta activitat, que van elaborar uns pares de l'esplai (Mireia i Ander) consisteix en el següent:

1. Cada infant es dibuixa en un paper la silueta de la seva mà (esquerra o dreta).
2. A la punta del primer dit, dibuixa un emoticó d'alegria, i escriu breument un fet alegre que ha viscut durant el dia o la setmana: per donar-ne gràcies.
3. A la punta del segon dit, dibuixa un emoticó d'admiració, i escriu breument una cosa bonica o sorprenent que ha viscut durant el dia o la setmana: per admirar-se'n.
4. A la punta del tercer dit, un emoticó de tristesa, i escriu breument una acció del dia o la setmana per la qual vol demanar perdó.
5. A la punta del quart dit, dibuixa un emoticó d'estar fent un petó, i escriu algun desig o petició sorgit durant el dia o la setmana: que es curi un amic malalt, que s'acabi alguna guerra...
6. A la punta del cinquè dit, dibuixa un emoticó amb un interrogant sobre el cap, i escriu una acció en la qual vol comprometre's durant la setmana que ve.

Agrair, admirar-se, demanar perdó, desitjar el bé dels altres, comprometre's: cinc emocions fonamentals que és bo de reviure i potenciar periòdicament. Agafar l'hàbit de fer-ho regularment (cada nit o un cop per setmana) ens ajuda a viure amb més plenitud. Ens fa conscients del regal de la vida i ens dóna energies per fer un món millor.
Si ho poden fer els infants, què ens impedeix als adults de provar-ho?
.....
· "La plenitud del moment present és difícil d'obtenir: aquella plenitud que, en ser assolida, culmina totes les aspiracions dels éssers humans". Shantideva *La marxa cap a la llum* I, 4.
· "Aleshores vaig mirar dins del meu propi cor,/ i allí El vaig trobar:/ No era en cap altre lloc". Rumi *El primer dia.*
· "I jo us dic: Demaneu, i Déu us donarà; cerqueu, i trobareu; truqueu, i Déu us obrirà, perquè el qui demana, rep; el qui cerca, troba; i a qui truca, li obren. Quin pare d'entre vosaltres, si el seu fill li demana un peix, en comptes del peix li donarà una serp? I si li demana un ou, ¿li donarà potser un escorpí? Així, doncs, si vosaltres, que sou dolents, sabeu donar coses bones als vostres fills, molt més el Pare del cel donarà l'Esperit Sant als qui l'hi demanen." *Evangeli de Lluc* 11, 9-13.
.....
· Tria un moment del dia en què facis una activitat rutinària (anar a dormir, llevar-te, esmorzar, sopar, treure a passejar el gos...), per a associar-hi (immediatament abans o després) l'activitat de meditació dels cinc dits.
· Busca una altra persona que estigui disposada a practicar la meditació dels cinc dits i conxorxeu-vos per practicar-la (cadascú a casa seva, però tots dos units en l'intent) durant set dies.
· Al final dels set dies, compartiu els dibuixos de les mans que ha fet cadascú i trobeu formes de consolidar aquest hàbit. Per exemple: quina comunitat de meditadors us pot ajudar?