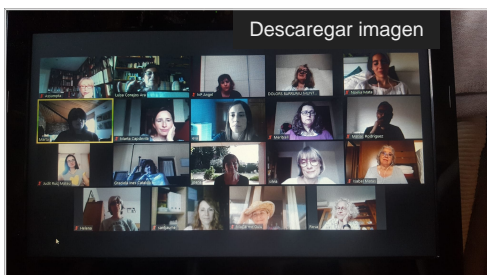




dijous, 21 de maig de 2020

Trobada conscient (i confinada) de l'Equip ICE Mindfulness i Educació



Informació de l'esdeveniment

Inici:

21 de de maig de 2020

TROBADA CONSCIENT (I CONFINADA)

En la 7a setmana de confinament i després que tothom hagués viscut una experiència que ha estat única i inoblidable per la seva excepcionalitat, **l'Equip ICE Mindfulness i Educació, en el focus d'aquesta excepcionalitat, va voler reprendre algunes de les experiències viscudes en el període pre-COVID en una trobada en què vam teixir vincle i compromís entorn el benestar i la compassió individual i col·lectiva.**

Vam proposar donar forma al desig expressat en les formacions (Grup de treball CRP, Escoles despertes, Entrenament en compassió) de generar un espai de trobada on compartir experiència, alhora que vam aprofundir en el procés de treball interior que apuntalés el poder dur la vivència del Mindfulness a la pràctica educativa.

L'espai de trobada va ser, lògicament, virtual. L'Equip es va trobar per respirar junts/es i per compartir com ho estaven vivint tot plegat. **La proposta va ser senzilla: connectar-se i obrir-se als altres respirant junts, practicant l'escolta activa, la paraula amable i el compartir des del cor. Es van guiar dues meditacions. Es va compartir el sentit de la meditació en temps de confinament.**

Considerar el confinament des de la pràctica de la meditació com:

- Regal, per poder parar.
- Agraïment per disposar d'eines "meditació" per modular el temps i l'activitat personal. Gràtitud per no esperar res, no fer judicis "Confio i deixo anar".
- Oportunitat per practicar la post-meditació: observar els pensaments, tipus de pensament al llarg del dia, en quins ens encallem...patrons d'auto exigència.
- Oportunitat per afrontar un Jo intern poc amable i valorar el poder practicar l'autocompassió.
- Donar valor a les petites coses, als aspectes senzills de la vida.
- Recuperar el cos



- Viure un espai temps diferent.
- Descobrir un diàleg intern que, a vegades, no ajuda. Experimentar enfadament vers determinades emocions i sentiments de no acceptació, o de poca compassió vers les persones que convivim.

També es van expressar alguns reptes post confinament:

- Com podem incorporar el que hem après quan tornem a les nostres feines, activitats, relacions...
- Ser capaç de tenir un focus diferent vers els alumnes ara que hem tingut l'oportunitat de conèixer-los des d'altres perspectives.
- Transcendir el que hem après per ajudar/acompanyar als altres
- Com compaginar el estar amb un mateix amb les exigències d'externes, persones, feines...

Davant l'experiència positiva d'aquesta trobada conscient (i confinada), l'Equip ICE Mindfulness i Educació espera tenir més trobades que continuïn ajudant a aprofundir en l'interior i que facin trobar un sentit significatiu d'aquesta experiència universal compartida.

