

ELS GIBRELLS DE LA CURA

APROFUNDIR EN L'EXPERIÈNCIA D'HAVER REBUT CURA. MOBILITZAR EL DESIG DE CUIDAR.



Modelarem un bol d'argila amb les nostres mans. L'objectiu no és aconseguir un objecte “ben fet” tècnicament, sinó experimentar el procés com a exercici de connexió i gaudi. Per això, t'animo que et deixis portar per l'espontaneïtat sense jutjar-te.

Respira a fons i toca l'argila familiaritzant-te amb ella. Presenteu-vos l'una a l'altra. Sent el tacte, la temperatura, la textura... segurament al principi estarà més dura i freda. Que el contacte amb el fang transformi el teu estat, suavitzant-ho...

Porta la teva atenció a les teves mans, sigues conscient del contacte de les teves mans amb l'argila i de les sensacions que això et produeix. Gaudeix i assaboreix aquestes sensacions... deixa que l'argila t'ajudi a deixar anar el pensament, permet que t'ajudi a baixar l'energia del teu cap al teu cor, el lloc on s'origina la creativitat.

El contacte amb el fang ens connecta també amb la terra... L'argila és matèria viva... Deixa que el contacte amb l'argila et connecti amb la natura. Mira a veure si pots sentir, a través de la fusió entre l'argila i les teves mans, la unitat que ets amb la natura i amb tot el que existeix. Hi ha alguna cosa de mi en tu i alguna cosa de tu en mi

Tu també has estat modelada... per la cura en la teva vida... ets filla de la cura... Connecta amb les teves experiències de rebre cura, d'haver estat tractada amb tendresa, amb confiança, amb suavitat, amb afecte, amb acceptació.... Sent com això t'ha modelat. Com això ha fet de la teva argila, de tu, terra fèrtil.

Si no ho has fet, ves a poc a poc, al teu ritme, donant al fang la forma de bol, de gibrell. La clau del bol és el buit... el bol sosté el buit, està conformat per ell. Recrea't generant aquest espai per al buit. Pots connectar amb un espai interior de buit habitat? Com és aquest espai? Com és el teu gibrell interior? Connecta amb ell i amb la seva obertura a rebre

Quan hakis acabat el bol, pren-lo entre les teves mans. Ets tu. Reconeix les cures rebudes com un do de la vida. Assaboreix el regal i agraeix-lo. Aquest bol estarà a la teva disposició sempre per a recordar-te que ets filla de la cura.