



## Canvi de cicle

Posa't còmoda i inspira un parell de vegades profundament, aprofitant en cada aspiració l'oportunitat de relaxar-te una mica més.

Imagina una llum daurada i clara que ve des del centre de l'univers. Aquesta llum arriba fins a tu i et va cobrint poc a poc des del cap fins als peus, molt lentament, i a mesura que et va cobrint vas sentir una sensació de serenitat. Cobreix el teu cap, el teu pit, els teus braços, l'abdomen, el pubis, les cames, i finalment els teus peus; i et deixa completament relaxada. Tens la impressió que aquesta llum és càlida i sanadora, i que en certa manera t'és coneguda. Gaudeixes respirant profundament.

Col·loca't de manera que utilitzis la teva energia i la teva consciència perquè siguin útils a les teves necessitats i els teus desitjos. Fixa't en el teu interior i connecta't cada vegada més en la pròpia vivència.

Perquè estàs avui aquí? Què hi fas? Com has arribat fins aquí? Què, qui, t'ha portat a aquí? Connecta amb els motius que et van portar a formar part d'aquest projecte vital-professional en el que estàs immersa. Què n'esperaves? Quines eren les il·lusions, els desitjos inicials? Quines les expectatives? Quines les fantasies?

Han passat set anys des de que vas començar a formar part d'aquest projecte. En aquests primers set anys els infants es dediquen a la construcció del seu cos físic, de la seva estructura, aprenen a desplaçar-se i s'incorporen en el món. Aprenen a parlar i adquireixen veu pròpia, prenen consciència de si mateixos i es produeix el despertar de la consciència del jo; poden dir-se "jo". Després es posen a disposició del contacte amb el món, amb l'altre, i poc a poc troben i ocupen el seu lloc en l'espai social. El septenni acaba amb el desenvolupament de l'espai espiritual, el jo es posa a disposició d'un joc amb objectiu, amb propòsit.

Amb 7 anys, diuen, fem una renovació completa de les cèl·lules del nostre cos. Ja sabem que som, i estem en disposició de ser. Sabem amb plena consciència que formem part del món i que hi tenim un lloc.

Han passat set anys des de que vas començar a formar part d'aquest projecte. M'agradaria que poguessis fer un repàs dels esdeveniments i del teu recorregut al llarg d'aquests set anys al projecte, a mode d'història de vida. Quins són aquells moments que identifies com a més importants? Quins aquells de major il·lusió? Quins han estat els moments de crisi?

Passats set anys, la vida segueix endavant, i en venen set més. Mirant cap a la vida i al ple desplegament del que podem arribar a ser. Quin futur imagines per al proper septenni del projecte? Quin futur per l'equip humà que el formem? Quin futur per a tu? Quin és el teu desig?

Poc a poc comences a recuperar la sensibilitat als dits de les mans i els peus, i els vas movent suaument. Comences a recuperar la sensibilitat a les extremitats, i notes com la teva esquena reposa sobre ferm. Respira lentament, estira't i desentumeix-te, obre poc a poc els ulls i torna aquí, refrescada i desperta.

Barcelona Espai de Supervisió  
Arnau Careta Plans