

LA ROSA

Immaginate una pianta di rose: radici, gambo, foglie e, in cima, un bocciolo di rosa. Il bocciolo è ancora chiuso e avvolto dai sepali. Visualizzate chiaramente tutti i dettagli.

Ora immaginate i sepali che incominciano a schiudersi e poi a piegarsi all'indietro e a rivelare i petali veri e propri, teneri, delicati e ancora chiusi.

Ora anche i petali incominciano ad aprirsi lentamente. A mano a mano che ciò succede, voi sentite che questa fioritura avviene anche nelle profondità del vostro essere. Potete sentire che qualcosa in voi si sta aprendo e sta venendo alla luce.

Continuando a visualizzare la rosa, sentite che il suo ritmo coincide con il vostro, che il suo aprirsi è il vostro aprirsi. Osservate la rosa che si apre all'aria e alla luce e si rivela in tutta la sua bellezza.

Annusate anche il suo profumo, intenso e gradevole. Ora guardate il centro della rosa, dove la sua vitalità è particolarmente intensa, e lasciate che ne emerga un'immagine. Quest'immagine rappresenterà per voi ciò che di più bello e di più creativo possa venire alla luce nella vostra vita. Può essere l'immagine di qualsiasi cosa; lasciatela venire spontaneamente, senza sforzarvi e senza pensare.

Infine guardate questa immagine, assimilatene l'atmosfera e il significato.

(Tratto da: *Piero Ferrucci "Crescere. Teoria e pratica della psicosintesi" ed. Astrolabio)*