

VISUALIZZAZIONE DELLA ROSA

Immagina un bocciolo di rosa chiuso. Visualizza lo stelo, le foglie e il bocciolo in cima che appare verde poiché si vedono solo i sepali, i petali, chiusi, sono all'interno. Avvicinando lo sguardo alla cima, intravedi un puntino rosa.

Cerca di visualizzarla in modo vivido, mantieni l'immagine al centro della coscienza...prova a porre l'immagine dietro agli occhi, all'altezza del punto tra le sopracciglia vedrai che ti aiuterà...mentre la guardi e l'osservi, noti un movimento lento, all'altezza dei sepali verdi, piano piano si stanno divaricando e stanno voltando le punte verso l'esterno lasciando scorgere i petali rosa ancora chiusi...

I sepali si divaricano sempre di più...ora si vede bene il bocciolo rosa tenue, ancora chiuso..ora piano piano anche il bocciolo comincia ad aprirsi lentamente...finchè la rosa si rivela in tutta la sua bellezza e tu l'ammiri con gioia...

A questo punto cerca di sentire, inalando, il profumo della rosa, il suo profumo caratteristico, tenue, gradevole e persistente nella sua dolcezza...la odori con piacere...ti trasmette uno stato di grazia, di chiarezza...

Poi visualizza tutta la pianta e immagina la forza vitale che sale dalle radici interrate, fino al fiore, producendo questo sviluppo...resta in contemplazione di questo miracolo della natura.

Ora introietta questa rosa in te, identificati con la rosa, tu ora sei simbolicamente la rosa: la vita che anima lei e la stessa che anima l'universo e anima anche te... come la rosa anche tu : sviluppi, ti apri, irradi il tuo essere spirituale...e puoi cooperare coscientemente a questa

fioritura interiore...fai dei respiri profondi mentre provi tutto ciò e quando sei pronta, riattivati al mondo esterno.