

**Esercizio > Testo estratto da “Crescere Teoria e Pratica della Psicosintesi” di Piero Ferrucci Casa Editrice Astrolabio**

**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 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.*

*Questa immagine rappresenterà per voi ciò che di più bello e 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*