

9. Il seme della gentilezza



1. Trova un posto comodo e tranquillo, sdraiati a terra e assumi una posizione fetale. Stenditi su un fianco e abbraccia le tue ginocchia, che entrano così in contatto con il tuo addome. Rimanì per qualche minuto in questa posizione.
2. Immagina di essere un seme che si trova sotto terra, e prova a immedesimarti in lui: come si sente, cosa sta accadendo, quali paure o speranze ha. Sei un seme che sta per germogliare e bucare la superficie della terra. Sei un seme della gentilezza, e mentre sei ancora lì prova a riflettere su quale parte di te vuoi sviluppare. Scegli una qualità, una risorsa o caratteristica, una virtù che vuoi potenziare.
3. Lentamente, stacca le mani dalle ginocchia e distendi le braccia e le gambe: piano piano le radici affondano verso il basso e il germoglio inizia a salire verso l'alto e a spuntare cercando la luce del sole.
4. Segui il movimento delle dita e delle mani che ti spingono verso l'alto, asseconda la spinta propulsiva della crescita del seme e mettiti prima seduto, poi in ginocchio ed infine in piedi. Senti la forza del *grounding verticale*: ora i tuoi piedi sono le radici della pianta, e sono ben saldati a terra trasmettendoti il senso di

stabilità e sicurezza. Le tue gambe, il bacino e il torace sono il tronco, di cui puoi sentire la forza e la robustezza.

5. La testa e le braccia sono i rami della pianta, e più si sviluppano in altezza più iniziano ad ondeggiare, come mossi dal vento. Tieni bene a mente la virtù che hai individuato e scelto mentre era ancora soltanto un piccolo seme. Immagina quei rami diventare verdi: dalle gemme si sviluppano foglie e fiori che emanano un profumo invitante per le api che verranno a far loro visita ed a impollinarli. Ora osserva quei fiori: sono i frutti della tua virtù che si sviluppano, crescono e maturano.
6. Immagina di lasciarne cadere alcuni a terra e di vedere avvicinarsi piccoli animali o persone; non per rubarli ma per godere di quei frutti che hai saputo generare e regalare con altruismo e generosità.

Ricorda che più saprai donarti, più le tue risorse e virtù potranno moltiplicarsi.