

*“Se lo desideri, dedica qualche minuto a te stesso, attingendo al ricordo della tua infanzia e tornando per un attimo a essere bambino. Se ti va, tra una frase e l’altra potresti decidere di chiudere gli occhi e provare a fare una breve pausa. Potresti anche chiedere a qualcuno di leggere lentamente per te le parole che seguono. Quando siamo pronti, iniziamo a respirare in modo regolare, prestando attenzione ai movimenti che l’aria produce nel nostro corpo. Appoggiando una manina sulla pancia, all’altezza dell’ombelico, seguiamo il movimento che il respiro crea dentro di noi. Seguendo per un momento il respiro, sentiamo come le nostre mani vanno su quando l’aria entra e la pancia si gonfia e come vanno giù quando l’aria esce e la pancia si sgonfia. Cerchiamo di non modificare il respiro, notando come si muove dentro e fuori. Restiamo per qualche istante in ascolto di ciò che accade. E così, mentre osserviamo il respiro, in questo preciso momento, proprio qui e proprio ora, siamo arrivati nel nostro giardino segreto... Notiamo come si sta nel giardino segreto, qui c’è calma e c’è calore, ci si sente tranquilli e protetti. Questo giardino è tutto per noi e possiamo tornarci ogni volta che ci va, anche quando ci sentiamo tristi, arrabbiati, oppure stanchi, semplicemente chiudendo gli occhi e concentrandoci sul respiro. Possiamo rimanere qui ancora un pochino, in questa sensazione di calma e di calore. Ora, quando lo desideriamo, se i nostri occhi sono chiusi, possiamo con lentezza riaprirli e conservare dentro di noi il ricordo del nostro giardino segreto. E se qualcuno ha letto per noi, possiamo ringraziarlo e nutrire insieme a lui il bocciolo della gratitudine. Dentro ognuno di noi c’è un fiore speciale, con colori unici e con la voglia di sbocciare.”*