

Esercizio di visualizzazione:

(Mamma)

Cammino per una strada di campagna che passa in mezzo a colline e prati fioriti, in una giornata decisamente assolata; vedo degli alberi con frutti molto colorati.

Arrivo al cancello, lo apro: il sentiero prosegue in mezzo ad un giardino rigoglioso, con un "gusto" un pò retrò; davanti a me, sulla destra della strada, c'è una balaustra, ed affacciandosi si vede un fiumicello le cui rive sono piene di alberi. Vedo ancora molti fiori, tulipani soprattutto, rossi e gialli, vicino alla balaustra.

Mi viene incontro un bambino (maschietto), molto sorridente. Il fiore che ha in mano è rosso e giallo. Andiamo a giocare sulle rive del fiume. Io gli insegno a fare delle barchette con le foglie, e mentre le lasciamo andare con la corrente gli spiego come il mondo sia immenso, e come da grande potrà girarlo per esplorare e scoprire la ricchezza dei luoghi. Lui è contento e si diverte. Quando me ne vado mi saluta allegro con la manina. Io mi allontano molto appagata.

Esercizio di visualizzazione:

(Papà)

Cammino per una strada di campagna in cui non noto nulla di particolare. Arrivo al cancello, lo apro e mi trovo in un prato.

Mi viene incontro un bambino (maschietto). Il fiore che ha in mano è giallo. Andiamo a giocare sul prato. Più che giocare ci cocchiamo, e la cosa è molto tenera ma anche malinconica. Quando me ne vado mi pare un po' triste. Io mi allontano con quel misto di tenerezza e malinconia.

Faccio notare che abbiamo avuto una femminuccia, ed al momento della visualizzazione conoscevamo già il sesso.

Esercizio di visualizzazione:

(Mamma)

Cammino su una strada di campagna abbastanza larga. Il sole splende nel cielo terso e riscalda una bellissima giornata primaverile. A destra e a sinistra l'erba è verde più che mai e i fiori gialli di tarassaco punteggiano il mare d'erba. Ad un certo punto appare davanti a me un maestoso cancello in ferro battuto con punte dorate: lo apro con cautela e, dopo averlo richiuso, sempre con cautela, mi ritrovo nel vialetto di ghiaio bianco di un meraviglioso giardino. A delimitare il vialetto ci sono due siepi ben curate e appena dietro sorgono miriadi di rose in piena fioritura che vanno dal rosa tenue fino al fucsia più sgargiante.

Ad un certo punto sbuca un bambino dalla siepe che corre felice verso di me. Avrà circa tre anni, e scorgo i suoi lunghi capelli ricciolotti rimbalzare sul suo visino e sui suoi occhioni castani. Lo saluto con affetto e lo prendo subito, prima in braccio e poi sulle spalle per giocare. Poi lo rimetto a terra e mi viene in mente di giocare a "cava fasolo"; mi sembra una buona idea. Infatti lui ride di gusto, ad ogni capriola fatta, ride così tanto che a tratti gli cedono le gambe. Ad un certo punto il pargoletto indica con la sua gentile manina una rosa; è la rosa più grande di tutte e il suo colore è del fucsia più acceso, bellissima.

Poi arriva il momento di andare, lo spiego al bambino e lui capisce, mi saluta a sua volta dandomi un grosso bacio sulla guancia. Mi allontanano mentre lui rimane fermo. Mi giro e lui è là a guardarmi. Esco dal cancello e ci salutiamo per l'ultima volta con un po' di malinconia, ma allo stesso tempo felici per i momenti appena trascorsi insieme.

Mi incammino per la campagna allontanandomi sempre di più.

Esercizio di visualizzazione:

(Papà)

Cammino nella campagna su una strada di terra battuta e sassi. Sulla sinistra un vigneto con uva viola, un albero di ciliegie rosse. Sulla destra un campo di grano o mais già tagliato, tutto giallo. Sullo sfondo piante e colline verdi. Vado avanti e vedo un portone nero e oro, ma senza muri di recinzione, solo in mezzo alla strada. Apro, entro, e vedo un giardino molto bello e curato con l'erba verde rosa.

Un bambino mi viene incontro e mi saluta con la manina e sorride. Sembra molto felice di vedermi, ma non si ferma da me e va avanti a fare le sue cose. Mi indica un fiore, una margherita bianca con interno giallo, in mezzo a dell'erba molto alta. Provo a farlo giocare, ma faccio fatica. Cominciamo a passarci una palla, ma dopo due passaggi ritorna a farmi

vedere il fiore, poi il fosso lì vicino e altre cose.

Quando me ne vado lo saluto e lui mi saluta con un grosso sorriso, ma niente bacini. Mi allontano e continua a salutarmi. Esco dal portone e continua a salutarmi anche quando sono fuori. Non ricordo bene di aver chiuso il portone, ma sono sicuro fosse chiuso quando sono andato via, perché il bambino mi salutava attraverso le sbarre. Il bambino avrà avuto un anno, castano, con vestitini semplici, forse jeans e maglioncino blu.

Esercizio di visualizzazione:

(Mamma)

Sentiero in campagna, chiaro, ampio, di sassolini bianchi/gialli; tutto intorno campi di erba rigogliosa e di un verde acceso/intenso; il cielo è di un bellissimo azzurro sereno, ci sono delle colline intorno, ma il sentiero è in pianura, c'è un corso d'acqua, tranquillo. L'atmosfera è di una bella giornata di primavera, calda e serena.

Cancello nero e oro, alto, elegante, all'interno un bel giardino fiorito, molto ampio, ricco di fiori di tutte le specie e dai diversi colori (bianchi, gialli, viola, blu, anche rossi, colore che nella campagna non riuscivo a mettere); e ci sono diversi sentieri e delle fontane.

Il bambino, maschietto come quello che aspetto, mi arriva incontro corricchiando, come chi cammina/corre da pochi mesi, barcollando simpaticamente. L'ho visto biondo con gli occhi azzurri (assomiglia ad un bambino che conosco, solare e simpatico ma come genitori siamo entrambi castani con gli occhi marroni, razionalmente lo immaginerei diverso). Appena siamo vicini mi accuccio e lo abbraccio, sono felice di incontrarlo e anche lui.

Gioco: abbiamo una palla ma l'abbandoniamo subito, vogliamo entrambi andare in giro per questo giardino stupendo, in questa bella giornata di sole; lo seguo, arriviamo ad una fontanella, lui gioca con l'acqua e ride, lo guardo e giochiamo insieme, c'è anche un uccellino sul bordo che attira la nostra attenzione.

Il fiore che coglie (io o lui non ricordo) è un giglio bianco.

Saluto: un po' a malincuore dobbiamo separarci, lui è sempre sereno, sta fermo lì finché mi allontano, io son un po' incerta a lasciarlo lì da solo (anche se è arrivato da solo mi sembra strano lasciarlo lì così). Ci salutiamo con la manina, anche in lontananza più tardi.

Chiudo il cancello (pensando che non esca da solo) e dò un ultimo sguardo al bel giardino.

Esercizio di visualizzazione:

(Papà)

Il sentiero è in mezzo ad un bosco, immagine reale di dove abitano i miei nonni e di dove andavo da piccolo, i colori che vedo sono il ghiaino bianco del sentiero e il verde degli alberi.

Non sono riuscito ad immaginare un cancello, ma solo un altro piccolo sentiero che dalla stradina bianca portava ad una radura/spiazzo. Nell'immaginazione del giardino ho visto

margherite e tulipani.

Quando ho pensato al bambino non riuscivo a vederlo in volto, ad immaginarne il viso. Continuava a ridere e a correre intorno, un po' distante da me, non si faceva vedere da vicino. Quando è stata ora di andare via, non ho visto il cancello (non c'era neanche all'inizio) e sono andato via.

Il fiore che ho immaginato è la margherita bianca.