

Riflessioni spirituali

N. 40 – Indicazioni per un lavoro interiore

I seguenti appunti sono stati scritti dallo psichiatra italiano Roberto Assagioli (1888 - 1974; foto)



quali indicazioni per un lavoro interiore e rivolte alle persone che lottano in se stesse ed aspirano a qualcosa di più grande.

Le intuizioni e le riflessioni dell'illustre medico possono essere di conforto e di guida quando si attraversano i momenti critici che accompagnano l'evoluzione dello spirito e che fanno sentire la persona abbandonata a se stessa nella sua impotenza, nel suo tormento e a volte perfino nella sua disperazione. Nei momenti più bui si sente la spinta interiore a rivolgersi direttamente a Dio per cercare di trovare in Lui ciò che con ansia si è cercato qua e là fra le cose umane senza trovarlo.

- Solo attraverso questa esperienza si acquista il potere di dominare realmente le cose e gli uomini invece di lasciarsi allettare o sopraffare da essi, e l'alto privilegio di entrare in comunione piena con Dio, da ricevere abbondantemente la Sua Luce, la Sua Gloria, il Suo Amore.
- Per percorrere con sicurezza le ardue vie dello sviluppo interiore, evitando le insidie che vi si incontrano ad ogni passo, conviene imparare a cogliere le indicazioni della vita, a riconoscere chiaramente la volontà del Signore, a distinguere le vere intuizioni dalle immaginazioni del subcosciente e dalle suggestioni esterne. È un'arte necessaria. Occorre dedicarsi continuamente, esercitarsi in essa in ogni occasione della vita quotidiana. Osservare il modo in cui le "indicazioni" si presentano e notare poi se i fatti le confermano o no. Così a poco a poco si riesce a sentire la sottile differenza fra quello che scende dall'alto e quello che sorge dal basso o proviene dall'esterno, a discriminare fra l'intuizione pura, originaria, ed i rivestimenti fantastici da cui viene più o meno travisata durante la sua discesa attraverso i vari livelli psichici.
- Considerare ogni situazione, ogni evento, ogni persona, ogni proprio stato corporeo o morale, come una prova: una lezione ed un esame. Lo sono tutti.

- Creare una doppia coscienza. Apprendere a non identificarci completamente col contenuto della coscienza del momento: una parte di noi resti sempre libera, quale sentinella, osservatore, giudice: lo Spettatore.
- Se si vuol aiutare efficacemente gli altri a migliorarsi (educazione dei giovani, cura d'anime, psicoterapia, ecc.) non bisogna mai contrapporre alle tendenze da combattere o da disciplinare una forza esterna all'individuo (volontà dell'educatore o del medico, imposizione, preghiera e neppure norme o leggi astratte, impersonali), bensì suscitare in lui una forza interiore e superiore. Il primo metodo, che è purtroppo quello più spesso usato dai genitori e dagli educatori, risveglia l'opposizione dell'individuo che si sente menomato e represso nella sua espansione vitale. Da ciò le insofferenze, le ribellioni, lo spirito rivoluzionario dei giovani, che sentono sì forte il bisogno di espandersi, di affermarsi. Col secondo metodo invece si risvegliano i sentimenti migliori dell'individuo, i suoi più alti poteri e gli si mostra che le tendenze inferiori sono appunto un ostacolo contro la sua più vera, più ampia, più degna affermazione. In questo modo il discepolo si sente compreso e favorito nel suo sviluppo ed accoglie grato l'aiuto offertogli, anzi lo richiede.