

ISTITUTO DI PSICOSINTESI

Via San Domenico, 16

50133 - FIRENZE

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

Dalla Rivista di Studi e Ricerche Spirituali "ULTRA" n. 4 Luglio-Agosto 1930

SALUTE

Dott. Roberto Assagioli

LA VOLONTÀ DI DIO IN ME È SALUTE (non malattia).

LA VOLONTÀ DI DIO È FATTA - IO SONO PIENO DI SALUTE.

Questa "affermazione di potere", o mantra, è assai atta a suscitare in noi le più alte e possenti energie sanatrici. Ma affinché essa abbia la sua piena efficacia occorre comprenderla e sentirla vitalmente. Può quindi esser utile esaminarla e commentarla per cercare di mettere in luce tutto ciò che è implicato in queste brevi frasi.

La Volontà di Dio in me è SALUTE (non malattia).

Questa prima parte dell'"affermazione" mostra chiaramente la differenza fondamentale che intercorre fra il nuovo e il vecchio misticismo, o, più precisamente, fra la nuova concezione della vita spirituale e certi atteggiamenti religiosi tradizionali.

Questi ultimi si basavano su un principio giusto, quello della funzione purificatrice della sofferenza; ma lo esageravano e lo portavano a conseguenze estreme. In essi ritroviamo l'errore in cui si suole spesso cadere, quello di scambiare il mezzo con il fine. Così si arrivò ad accettare passivamente ogni limitazione ed ogni malattia e perfino a desiderarle e a procurarsele. Questa via del dolore, che culmina con le mirabili generosità della "sostituzione mistica" (praticata in certi ordini religiosi e di cui uno degli esempi più noti è stata Santa Lidvina di Schiedam), può essere una vocazione eroica di certe anime d'eccezione, ma non è detto che debba costituire un ideale adatto per tutti, né che sia la sola via buona di realizzazione spirituale.

Il nuovo misticismo invece, pur non negando la funzione della sofferenza, la fa rientrare nei suoi giusti limiti; cioè considera il dolore come qualcosa di temporaneo, come un concomitante del processo di rigenerazione fisica e morale, ed insiste invece sulla meta gloriosa, sulla Perfezione, sulla Beatitudine che è retaggio dell'uomo, che esiste già in lui come potenzialità che urge per attuarsi.

Da queste diverse concezioni derivano atteggiamenti pratici opposti. Mentre in passato la malattia veniva considerata come una "visitazione del Signore", e si riteneva doveroso sopportarla pazientemente finché a Dio piacesse toglierla, e si lodava chi invocava dolori e mali per partecipare alle sofferenze di Gesù e alla sua Passione - i nuovi movimenti spirituali considerano invece la malattia come effetto di qualche violazione della Legge di armonia, di equilibrio e di perfezione, come una debolezza e un'insufficienza, come un invito, un richiamo di Dio a scuoterci dalla passività, a sviluppare i nostri poteri latenti, a riaffermare sopra ogni condizione materiale e psichica la nostra supremazia, il nostro dominio quali figli di Dio.

Secondo la nuova mistica Dio ci vuole perfetti, quindi sani, forti, armoniosi, lieti. Perciò il desiderare e il ricercare queste qualità non solo non è considerata cosa egoistica, non solo è ritenuto lecito, ma veramente doveroso. Se tale è la Volontà di Dio per noi, se Egli ci vuole sani, forti, armoniosi, lieti, è nostro dovere far tutto quanto sta in noi per attuare la Sua Volontà.

Da questo punto di vista ognuno di noi può quindi affermare senza riserve, con tutto il cuore, lietamente: "La Volontà di Dio in me è SALUTE (non malattia)".

Ma per poter realizzare pienamente questa verità, per far sì che la SALUTE si manifesti realmente in noi, occorre comprendere bene che cosa è la Salute che Dio vuole in noi, occorre sapere come Dio ci vuole sani.

È facile supporre che la concezione divina della Salute sia ben diversa da quella dell'uomo ordinario.

Infatti il semplice benessere fisico, l'assenza di disturbi, non può costituire l'ideale di salute che Dio ha per noi. Quel benessere è uno stato che abbiamo in comune con gli animali, anzi a tale riguardo gli animali sono superiori a noi. È uno stato sul quale non abbiamo alcun dominio, su cui non possiamo fare alcun assegnamento, che non "possediamo" veramente: è un equilibrio instabile di forze vitali, che la menoma circostanza esteriore o turbamento psichico può alterare. Non è certo questa una "salute" degna di Figli di Dio.

In realtà la vera salute non può essere soltanto fisica, ma deve essere anche emotiva, mentale e spirituale. Le passioni, le crisi, le tempeste emotive, gli abbattimenti morali sono vere e proprie malattie psichiche. Così pure gli errori, i preconcetti, le incomprensioni, le barriere mentali, il fluire incontrollato delle idee sono difetti, disturbi, malattie della mente.

È ovvio come l'eliminazione di tutte queste disarmonie, come il pieno possesso e dominio di noi stessi faccia parte della Salute intesa nel suo senso più ampio e più vero. Ed ancora una personalità umana che abbia corpo, emozioni e mente ben dominate, ma che si chiuda e si ribelli ai voleri di Dio, che, orgogliosa dei suoi poteri, si chiuda in un rigido individualismo, che rinneghi ogni comunione d'amore, ogni solidarietà con la vita universale e tenti in un vano sogno di onnipotenza personale di imporre la propria volontà su tutto e su tutti, non può essere considerata sana. E infatti le terribili reazioni provocate da simile atteggiamento separativo presto o tardi dimostrano con tragica evidenza quanto quel tentativo sia insano.

Dunque l'ideale di Salute che Dio ha per noi, e che noi dobbiamo avere per noi stessi, è quello di una Salute Integrale che comprenda tutti gli aspetti e tutti i livelli del nostro essere: fisico, emotivo, mentale e spirituale. E si noti che questo include non solo la zona cosciente della nostra personalità, ma anche tutti gli elementi inconsci che ne formano la parte di gran lunga predominante.¹

Questo per quanto riguarda l'estensione della salute. Quanto alla sua qualità, dobbiamo renderci conto che, come abbiamo accennato, essa non può consistere in un mero equilibrio delle forze esistenti; si può anzi dire che questo è praticamente irrealizzabile poiché, come tutti sappiamo per dolorosa esperienza, vi sono in noi molte forze che, tali quali sono, non possiamo conciliare ed armonizzare. E non lo possiamo perché esse non lo vogliono, perché per loro natura sono tratte a tentare continuamente di affermarsi e di sopraffarsi a vicenda. Perciò, se vogliamo conquistare la vera Salute, quelle forze non possono restare quali sono; devono essere trasformate, elevate, sublimare, sì da divenire atte a coordinarsi ed unirsi in una sintesi armonica.

Ciò implica una vera e propria rigenerazione.

La sostanza, la materia stessa del corpo fisico muta e si trasmuta: gli elementi grossolani vengono eliminati e sostituiti da elementi più sottili e raffinati.

E lo stesso avviene, parallelamente, per le emozioni e per la mente. Così si inizia e si svolge quel processo che ha per ultimo termine la creazione del "corpo spirituale", del "corpo di gloria" di cui parlano San Paolo e gli gnostici.

Questa è dunque una concezione integrale, dinamica e spirituale della Salute. La Salute è la realizzazione dello Spirito, l'affermazione del divino in noi. In tal senso possiamo e dobbiamo far nostre le belle e profonde parole del Salmista "Dio è la mia Salute".

¹ Queste idee delle nuove correnti spirituali sono svolte in modo ampio ed efficace da Adela Curtis nei suoi libri: *Il nuovo misticismo* (Torino, Bocca); *Of meditation and health* e *The Way of Silence* (serie di 3 libretti, London - Kensington, *School of Silence*).

* * *

Ma come si può attuare tutto ciò? La stessa grandezza del compito potrebbe suscitare un senso di scoraggiamento. Questo potrebbe essere giustificato se dovessimo attuare quell'opera con le nostre limitate forze personali. Ma non è così, e sarebbe grave errore il crederlo. Non siamo noi personalmente che dobbiamo e possiamo realizzare quella Salute, come ogni altra qualità e nota spirituale.

È Dio in noi che lo fa. Noi non dobbiamo “fare” ma “lasciar fare”. Il nostro compito è di togliere gli ostacoli che impediscono l'azione divina, e primo fra tutti quello costituito dalla nostra volontà separativa, egoistica, disarmonica, ribelle.

Quello è il grande insegnamento che ci hanno dato i veri saggi d'ogni tempo, e con particolare accentuazione Lao-Tse. Egli ha insegnato Wu-Wei, che non è “inazione”, come è stato frainteso da alcuni occidentali, bensì abbandono, obbedienza all'ispirazione e all'azione dello Spirito in noi.

Ce lo ripete in termini più chiari ed espliciti la *Luce sul Sentiero*:

“Sta in disparte nella veniente battaglia e benché tu combatta non esser tu il guerriero.”

“Cerca il guerriero e lascia che egli combatta in te.”

“Prendi i suoi ordini per la battaglia e obbediscigli.”

“Obbediscilo, non come s'ei fosse un generale, ma come s'egli fosse te stesso, e le sue parole fossero l'espressione dei tuoi segreti desideri; poiché egli è te stesso, eppure infinitamente più saggio e più forte di te...”

“..... tu sei finito e soggetto ad errare; egli è eterno e sicuro:

è la verità eterna. Una volta che egli è entrato in te ed è divenuto il tuo campione, non ti lascerà mai completamente e nel giorno della grande pace diverrà uno con te”.

Ora possiamo e dobbiamo chiederci:

“Come si fa praticamente a cercare il guerriero”, a realizzare Wu-Wei?

Bisogna creare le condizioni necessarie; cioè usare i metodi ben noti teoricamente, ma generalmente trascurati in pratica, del raccoglimento - del silenzio - dell'ascolto.

Infatti se proseguiamo la nostra vita consueta di estroversione, di dispersione e di consumo delle migliori energie per raggiungere scopi esteriori, se la nostra attenzione è sempre volta al di fuori, come può il guerriero interiore prenderci in mano e operare in noi? Se non facciamo tacere le voci tumultuose e discordanti della personalità, la sottile voce dello Spirito

viene soffocata; se non lo interroghiamo e non ascoltiamo, Egli non ci parla e noi non Lo intendiamo.

Occorre quindi fare esercizi regolari, pazienti, perseveranti di raccoglimento e di silenzio. Qui non si tratta di meditazione mentale attiva - pur utile per altri scopi - ma di realizzare nel silenzio il contatto con lo Spirito e lasciarlo operare in noi.

Un altro metodo pratico assai efficace è quello delle negazioni e affermazioni.

Occorre allenarsi e vigilare gli stati d'animo, ogni pensiero, sentimento, emozione, impulso, sensazione; ed essere pronti a negare tutti quelli che sono di natura non spirituale: critici, separativi, pessimistici, depressivi, disarmonici, dolorosi.

Ma alla negazione conviene far seguire immediatamente un'affermazione corrispondente: cioè al pensiero pessimistico contrapporre uno ottimistico, al sentimento ostile un moto di simpatia, ecc. Si tratta di un vero rovesciamento, di un cambiamento di segno e di direzione, di una inversione di polarità. È un compito non facile, a tutta prima, ma che con l'esercizio diviene a poco a poco agevole e che dà risultati sorprendenti.

È bene poi usare - indipendentemente dalle negazioni - delle affermazioni positive, pronunciando delle frasi dinamogene, delle "Parole di Potere", dei mantra. Occorre ripeterle molte e molte volte. Non è ancora abbastanza riconosciuto il valore pratico immediato, veramente magico, della ripetizione. Essa è necessaria per permeare l'inconscio e per trasformarlo.

Dunque conviene ripetere e ripetere instancabilmente, con costanza e con fede. Il risultato compenserà ampiamente la buona volontà e la non lieve fatica.

Vediamo infine in quale senso sia vera l'ultima parte dell'affermazione:

"La Volontà di Dio è fatta. Io sono pieno di Salute".

Noi possiamo affermare questo con sincerità e con fede, pur mentre sentiamo ancora nel corpo dei disturbi, pur mentre permangono nell'animo delle disarmonie, se realizziamo che la Volontà di Dio è fatta e che la salute è già nostra nei livelli spirituali del nostro essere - che sono i soli permanenti - nel nostro vero Io. Occorre solo che essa discenda e si estrinsechi, si attui in tutti i livelli della personalità, fino nel corpo.

Questo può compiersi in modo più o meno facile, richiedere più o meno tempo (talvolta, in seguito ad un'energica ed efficace "realizzazione", avviene in modo istantaneo); ma resta il fatto che la Salute non va cercata all'esterno o faticosamente con le nostre forze personali. "In

Spirito e Verità”, già la possediamo e il riconoscerlo aiuta potentemente a divenire sani in ogni aspetto del nostro essere.

Con tale preparazione possiamo accingerci risolutamente a usare i metodi indicati, ad aprirci alle benedizioni, e ricevere i doni che Dio tiene pronti per quando siamo divenuti degni e capaci di accoglierli e di farne buon uso.

Così potremo cooperare potentemente alla grande opera di liberare l’umanità dalla somma enorme di sofferenze, di limitazioni, di errori, dal peso degli scoraggiamenti e delle disperazioni che la opprimono e la tormentano.

Conquistiamo dunque, per noi stessi e per gli altri, la VERA SALUTE, fuggendo ogni tenebra di errore e di dubbio con la Luce radiosa della Verità, componendo ogni disarmonia, vincendo ogni ostacolo col Potere irresistibile dello Spirito.

Roberto Assagioli