

ISTITUTO DI PSICOSINTESI



XXIII Congresso Nazionale

*"I Volti del Potere"*

24-27 Aprile 2008

Castiglione della Pescaia - Hotel Riva del Sole

con la partecipazione della Società Italiana di Psicofisiologia Terapeutica



## IL POTERE DELL'ANIMA

Marina Turli



## **IL POTERE DELL'ANIMA**

Quante sfaccettature ha il potere! Il potere che si esercita come controllo, il potere come autorità che deriva dalle qualità umane della persona e che prescinde da cariche e ricchezze; l'autorità del potere che, al contrario, viene solo dai possessi materiali o dall'importanza del ruolo; il potere di ottenere per ambizione, il carisma. Perché quando alcuni parlano tutti ne restano affascinati, mentre altri possono trattare lo stesso argomento anche in maniera brillante senza suscitare il minimo interesse? Qual è il segreto di questo potere? E' il magnetismo personale, che scaturisce da molti fattori e del quale potremmo essere tutti dotati, ma che spesso resta allo stato latente perché, convinti di non possedere delle facoltà, non le utilizziamo.

Una manifestazione particolare di questa dote, che qui specificamente ci interessa, è il magnetismo spirituale, cioè quello che Paramahansa Yogananda ha definito “il potere che l'anima ha di attirare o di creare ciò che le occorre per raggiungere un benessere e una felicità completi”.

Il magnetismo che emana da personalità radianti è espressione eccellente del potere dell'anima e della volontà in azione. “Lo sviluppo della volontà – aggiunge Yogananda – è il segreto del magnetismo”.

Assagioli ci ha insegnato che il primo aspetto della volontà è la volontà di essere, di portare in esistenza; ma anche che l'altro aspetto della volontà, intimamente collegato all'essere, è il potere, la potenza che giace in noi. Spetta a quel nucleo energetico che sentiamo essenziale e centrale in noi la magia, la facoltà di rendere da potenziale reale ciò che “può essere” a tutti gli effetti. Ma naturalmente “anche il potere dipende direttamente dalla coscienza. E' inutile avere la capacità potenziale di compiere certe azioni se non sappiamo di averla”

Il potere dell'anima si può anche manifestare in modi inquietanti. In una recente intervista veniva chiesto a Hillman se “il potere dell'anima sull'individuo sia la vera anima del potere”. “Il potere dell'anima compare nella depressione” rispondeva. Non ci può essere nella vita di una persona un fatto più potente di una depressione

o di una passione amorosa: ecco un esempio di potere dell'anima, che si fa sentire attraverso il sintomo.

“La depressione può essere tradotta in positivo – a suo dire - perchè rallenta e costruisce dei limiti”. Se tutti si muovono in fretta, chi si muove con calma, è in uno stato di squilibrio e ha un sentimento di malessere e depressione. Pur non essendo lui il vero malato.

Assagioli raccomandava di scorgere nei sintomi quelli che potevano ascrivere ad una “crisi interna” determinata dall'avvicinarsi del risveglio dell'anima. Prima di manifestarsi nel suo aspetto positivo, la visione dell'universale e dell'eterno si manifesta nella sua forma negativa: ha il potere di farci sentire come ogni cosa particolare, considerata in se stessa, sia vana ed effimera.

Eugenio Borgna dalle pagine di una rivista specializzata accusa la psichiatria di non sapersi liberare del peso di tradizioni e convenzioni che ne fanno una disciplina senz'anima. “Il senso delle realtà profonde con cui la psichiatria si confronta non può prescindere da una certa dimensione che ha come radice l'anima, che sola consente di cogliere il significato di quanto avviene nella nostra vita interiore e in quella degli altri”. Lo psichiatra – aggiunge - deve spingersi al di là di ogni apparenza per cogliere la voce segreta, la voce del silenzio, la voce dell'anima, perché i fatti psichici sono esperienze che hanno in sé un significato profondo che ci avvicina all'anima, sono riempiti di anima, senza la quale il senso della vita si spegne o si trasforma in una semplice immagine.

Borgna ascrive il disagio contemporaneo proprio alla negazione dell'anima: “la psichiatria dell'interiorità, dell'ascolto, del dialogo, non condanna mai coloro che sono segnati dall'esperienza della follia, che andrebbe considerata come possibilità umana che testimonia la grandezza e la miseria dell'uomo”.

Sembra proprio che Assagioli abbia anticipato quelli che oggi sono considerati concetti innovativi e punti di arrivo.

Il potere dell'anima si manifesta dove non ce lo si aspetta – scrive Thomas Moore. Non ha nulla a che vedere con i riempitivi compensatori dell'ego. Non è violento ma inarrestabile, come l'acqua tumultuosa di un fiume, come una forza sottile che

si manifesta attraverso il sintomo e attraverso l'ombra. Una vita ricca d'anima non è mai priva d'ombra e il potere dell'anima deriva in parte dalle sue qualità-ombra. Quindi se vogliamo vivere in connessione con l'anima dobbiamo abbandonare tutte le nostre pretese di innocenza. Il suo è un potere profondo, una forza vitale che, se repressa, si manifesterà in modo sintomatico, e che alimenta la vita creativa, esplicandosi attraverso intenzioni o necessità che possiamo capire solo in parte.

E' insensato negare i segni di questo potere, che si esprime con intensità, passione, forza e ardimento. L'anima ci dà indicazioni sottili e i risultati si raggiungono senza sforzo, quasi magicamente.

Assagioli-Considerator afferma che il lavoro magico è compiuto dall'Anima che, quale potente entità, usa le sue forze perché:

“Solo l'Anima ha una diretta e chiara comprensione del proposito creativo e del Piano Divino.

Solo l'Anima, la cui natura è Amore Intelligente, può essere depositaria della Conoscenza, dei simboli e delle forme necessarie per compiere il lavoro magico.

Solo l'Anima ha il potere di operare in tutti i mondi contemporaneamente, pur rimanendo scevra di attaccamento, e quindi libera karmicamente dai risultati di tale lavoro.

Solo l'Anima ha la coscienza di gruppo ed è mossa da proposito puramente disinteressato.

Solo l'Anima può vedere la fine fin dal principio, con l'occhio della visione interiore, e può mantenere salda l'immagine fedele del lavoro compiuto.

L'Anima è dunque il trasformatore di tutte le nostre esperienze interne in Coscienza superiore.

E' il grande intermedio o interprete che rende possibile l'ascesa e la discesa di energie e la comunione fra l'alto e il basso.”

Jung metteva in rilievo la fondamentale inconscietà dell'archetipo Anima, che ha definito psicopompo, mediatrice dell'ignoto, e dotata di comportamento elusivo. Restiamo nella magia.

A questo punto, in apnea per le troppe letture decido di chiedermi di quale anima sto parlando, ma tenendo i piedi nel quotidiano. Chiedo a persone che conosco “che cosa pensi sia l’anima”. Vi riferisco la risposta di un amico, che non conosce la Psicosintesi.

“Avere l’Anima è come avere un pilota interno, che dà la direzione, anche se non è poi sempre tanto sicuro della rotta. A volte si addormenta, o combatte il freddo delle alte quote facendosi un goccetto e ubriacandosi un po’. Ma senza questo pilota il suo –dice - sarebbe stato “l’aereo più pazzo del mondo” nel quale si sarebbero alternati alla guida tutti i componenti dell’equipaggio, dalla hostess allo steward, e perfino qualche passeggero o la scimmia della famosa barzelletta.”

Poi ha precisato: “è come avere Lindbergh che decide di trasvolare l’Oceano utilizzando un aereo: ci mette diciannove ore e porta con se solo due sandwich e due litri d’acqua per non avere peso, e una medaglia. I suoi nemici più insidiosi sono, come detto, il freddo, perché l’aereo è aperto, e soprattutto il sonno, perché non ha parabrezza e non vede se non quando si slancia con la testa fuori della carlinga. In certi momenti l’aereo perde quota perché Lindbergh si è addormentato e non si sveglia se non ad un pelo dall’acqua (nella vera storia perché un raggio di sole ha colpito la medaglia di S. Cristoforo appesa al cruscotto), e tira la cloche con tutte le sue forze per riprendere quota. Ecco, questo trasvolatore è l’anima per me”.

E’ suggestiva questa immagine psicosintetica del pilota interiore-anima, che si addormenta o a volte alza un po’ il gomito: serve a spiegare come ci si sente quando il nostro Sé non è al timone.

Così accade alla nostra coscienza quando, dominata dal sonno, combatte tentando di risvegliarsi e l’io profondo sommerso in noi lotta per liberarsi dalle sue complicazioni e per emergere all’aperto.

Fino a quando non ci svegliamo siamo inconsapevoli del nostro “reale stato di potere e di gioia” (un po’ come la Bella Addormentata) e la nostra esistenza fisica sembra essere l’unica realtà.

Non sperimentando la realtà dell'anima, non immaginiamo neppure quello stato di beatitudine, del quale abbiamo testimonianze in tutti i testi sacri e simbolici, e che permette di sopportare il dolore e la sofferenza di questo mondo senza esserne toccati, come sotto l'effetto di un analgesico potente.

Hillman, ma potrei citare di nuovo Assagioli, ci ricorda che l'anima sa cosa è bene per l'individuo perché "conosce il progetto" e ha il potere di metterci in condizione di renderlo da potenziale reale.

Prima della nascita l'anima di ciascuno di noi sceglie un'immagine o disegno che poi vivremo sulla terra, e riceve un compagno che ci guidi quaggiù, un "dai mon" di tradizione platonica, che è unico e tipico nostro. Tuttavia, nel venire al mondo dimentichiamo tutto questo e a volte la scelta della situazione di vita che viviamo ci sembra incomprensibile. E' il daimon che ricorda il contenuto della nostra immagine, gli elementi del disegno prescelto. Ed è lui il portatore del nostro destino.

Un po' come l'anima secondo Jung, che non può essere fatta dall'uomo e che è sempre l'elemento a priori dei suoi umori, reazioni e impulsi, e di tutto ciò che esiste di spontaneo nella vita psichica. Qualcosa che ha vita propria e che ci fa vivere; una vita che è dietro la coscienza e che non può mai essere completamente integrata con questa, ma dalla quale piuttosto la coscienza emerge.

Per la filosofia classica, Aristotele, Plotino, l'anima era il vero Essere, la vitalità sensibile del corpo.

Per la latinità è l'alito, il soffio di vita ("anemos"), una forza generativa ubicata nella testa e associata con il proprio "genius" individuale (il daimon personale dei greci). Anima è la forza profonda e indefinita che sta dietro le varie specifiche funzioni coscienti della vita.

La tradizione orientale la definisce infatti un "principio di autodeterminazione" che appartiene a ogni essere che abbia vita. L'energia dell'anima è il "prana", principio universale di vita in tutte le forme, e le energie vitali del corpo umano sono la quantità differenziata che ogni anima si è attribuita. Migliore è l'assorbimento di

questa energia, tanto più l'uomo potrà manifestare quei poteri e quelle qualità che sono eredità dell'uomo spirituale.

Potrei andare avanti all'infinito, ogni filosofo, pensatore, interprete o compilatore di sacri testi, poeta, ha dato la sua interpretazione. La cosa che colpisce è che con parole diverse, tutte le interpretazioni coincidono e tutte parlano del potere dell'anima, anzi a volte dei suoi "superpoteri".

Stahl, creatore del movimento di pensiero definito "animismo" asserisce che "l'anima ....è la fonte di qualsiasi movimento, costruisce la macchina del corpo e ...lo protegge dalle influenze esterne...la causa immediata della morte non è la malattia ma un intervento diretto dell'anima, la quale abbandona la macchina del corpo o perché inutilizzabile per qualche seria lesione, o perché decide di non servirsene più".

Il misticismo cristiano si basa sugli insegnamenti di San Paolo, il quale afferma che in ogni uomo esiste una potenzialità che egli chiama "il Cristo in voi", che con la Sua presenza permette a ciascuno di raggiungere la condizione del Cristo.

"Essenza, sostanza o causa motivante della vita individuale e specialmente della vita psichica, veicolo dell'esistenza individuale, separata per sua natura dal corpo", è la definizione che ne dà Alice Bailey.

Il grande maestro di meditazione Rajinder Singh, intende per "anima" la nostra vera essenza o l'aspetto spirituale, quella parte di noi che sopravvive alla morte del corpo fisico. L'anima esiste a prescindere dal corpo e dalla mente e quando discende nel mondo ne viene provvista. Noi esseri umani siamo "anime incarnate", ovvero anime con un corpo e una mente, in via di progresso verso la piena realizzazione. Ma tutto deve essere fatto passo passo, con ardore ma senza fretta. E l'anima possiede la calma, la pace, la serenità, data la sua consapevolezza dell'eterna persistenza e del sicuro trionfo dello Spirito.

Passo passo, ma qual è la misura? Supponiamo di vivere per circa 70 anni; se dormiamo 8 ore al giorno passiamo 23 anni addormentati; se lavoriamo 40 ore a settimana dai 20 fino ai 65 anni, dedichiamo 15 anni all'attività professionale; se ogni giorno impieghiamo 2 ore a preparare i pasti e a mangiare, se ne vanno circa 6

anni; 5 anni sono necessari per 1 ora quotidiana dedicata a vestirci, spogliarci, lavarci e comprare vestiti (e nel mio caso aumentano). Trascorriamo almeno 1 anno a parlare al telefono, 3 ad aspettare persone o a fare file, 6 alla guida di un veicolo, 6 anni in attività di svago in senso lato e 2 a svolgere lavori domestici o commissioni. Restano solo 3 anni per le pratiche spirituali, che diventano 2 per chi pratica per 2 ore a settimana in un luogo di culto.

C'è da snervare anche l'anima più paziente. Per smetterla di comportarci come pesci che nuotano nell'oceano chiedendosi dove sia l'acqua e restituire potere all'anima, dobbiamo concentrare l'attenzione all'interno di noi con una certa regolarità.

Un'anima che ha riconosciuto se stessa ed è consapevole di essere l'essenza del nostro vero essere è il potere che ci guida al di là del corpo e della mente.

Percepirla ci porta a vedere noi stessi non come isole concettuali ma come cellule partecipi di un Grande Disegno; a trasformare piano piano, attraverso una profonda elaborazione interiore, la ricerca del nostro benessere nella ricerca di un benessere collettivo e il nostro limitato, sofferto vissuto quotidiano in una visione d'insieme; il nostro sapere individuale in un Sapere Universale.

Allora l'anima è vita e la vita è l'anima, e il suo potere è un "potere con" piuttosto che un "potere su", perché non prescinde dalla nostra collaborazione per la sua realizzazione.

Mi rendo conto che lo scopo di tutti i metodi e di tutte le pratiche è l'unione cosciente con l'anima, subordinando le energie inferiori, della materia e della natura mentale sensibile, alla più elevata energia spirituale, tramite la nostra adesione e partecipazione attiva al progetto.

E' per difetto di conoscenza del nostro vero Sé che finiamo col creare separazione e che tracciamo dei confini intorno a noi. Ma dietro le divisioni sul piano fisico esiste una forza unificante che collega tutta la vita.

Per sollevare il nostro mondo interno il punto di appoggio, la "leva", è costituito dall'io spirituale, dal centro fisso e dinamico del nostro essere.

Gli sciamani parlano dell'anima come di uno stato di integrità e propongono la "caccia all'anima" per aiutare l'individuo a recuperare la sua integrità perduta e con essa la salute. Per loro ogni volta che si vive un trauma fisico un pezzetto d'anima si stacca da noi. Quando abbiamo rinunciato a troppe parti del nostro "potere personale" creando un vuoto in noi stessi, l'universo lo riempie con la malattia.

La Bhagavad Gita tramanda il pensiero fondamentale di tutta la filosofia delle Upanishad, che sancisce l'identità fra il potere divino infinito e eterno di Brahman, che si materializza in tutte le cose esistenti, che crea, sostiene, conserva e riassorbe in sé tutti i mondi e l'Atman, il Sé individuale o Anima, cioè quanto scopriamo in noi stessi (dopo aver eliminato tutto ciò che è esterno) come essere profondo.

Atman significa Sé, del quale sono possibili tre interpretazioni: il sé corporeo; l'anima individuale libera dal corpo; l'Anima suprema nella quale soggetto e oggetto non sono più divisi.

Ma allora, questa è **P**sicosintesi – mi dico - coincide con la differenza assagioliana fra lo spirito individuale nella sua natura essenziale – chiamato il "fondo" o l'"apice" dell'anima, l'Io superiore, il Sé reale – e la piccola personalità ordinaria, il "piccolo io" di cui siamo consapevoli.

Le qualità dell'anima – scrive Considerator - emanano le loro energie specifiche e col tempo rifulgono attraverso i veicoli della personalità nella vita di ogni giorno (torniamo al magnetismo). Con questo mezzo le qualità interiori e spirituali raggiungono l'espressione esterna e oggettiva. La collaborazione cosciente con questo processo lo accelera, e il dedicarsi allo sviluppo di tutte le qualità che un'anima deve manifestare attraverso la personalità, permette di divenirne sempre più consapevoli.

Specifiche "funzione" dell'anima è dunque redimere la personalità, sua proiezione nei mondi, metterla in contatto con ciò che per noi è puro spirito, poiché trascende ogni forma, e produrre la fusione dello spirito e della materia, la spiritualizzazione della materia.

Ma quali mezzi può utilizzare, quali poteri può porre in essere per convincerci a collaborare con l'ignoto?

Quando si vive con una sola parte di sé, identificati e ristretti in una o più subpersonalità, che nulla imparano e si ripetono perennemente, è la vita che ci manda l'occasione, spesso traumatica, per contattare il potere e l'energia dell'anima che aspetta, lottando con il sonno, all'interno di noi, di poter mandare in nostro aiuto le sue preziose qualità.

Da parte sua, l'anima per elevare la personalità al suo livello utilizza la "Legge di Attrazione", che si manifesta come una "chiamata" o "vocazione". L'anima esercita attrazioni molteplici e potenti, vissute dalla personalità con tutta una serie di disagi: il senso di inutilità e di provvisorietà della vita, il valore effimero di ogni conquista, il sentirsi in balia di avvenimenti tutti vissuti come tragedie, le crisi evolutive o involutive, i sintomi, l'ansia.

A volte comunica tramite un'intuizione, una percezione diretta improvvisa che si può manifestare come voce interiore, come immagine onirica, come senso di elevazione. Messaggi che mitigano il vuoto e fanno cogliere diversi stati di coscienza, regioni interiori che, pur non esistendo nel tempo e nello spazio, sono vivide e reali più di qualunque altra realtà, e sono piene di luci e suoni più intensi di quelli fisici.

Nonostante ciò, la personalità umana trova ogni scusa, si distrae, ha paura di abbandonarsi e non vuol lasciar andare i puntelli che l'hanno sostenuta. Rifugge dal transpersonale per timore che le chieda chissà quale rinuncia. A volte si ribella apertamente ai richiami, agli inviti, ai comandi del Sé. Il quale sa cosa fare e preme e la incalza in modo sempre più insistente, finché, se è costretta ad arrendersi al suo potere "ritrova con gioiosa meraviglia, invece del temuto annientamento, la propria partecipazione alla Vita Universale". (Considerator).

Io non mi sento certo in grado di essere un esempio di governo dell'anima, ma la mia anima molto più spesso di quanto ne fossi consapevole mi ha salvato la vita con forza e determinazione e proprio quando mi sentivo ad un passo dal perdermi. Posso riconoscere la sua impronta nei momenti in cui la mia disperazione ha trovato la via dell'accettazione di ciò che mi accadeva; in cui la rabbia e la pietà altezzosa si sono sciolte in me nella compassione profonda; in cui l'amore è stato

più forte del lutto, la vita più forte del desiderio di morte. Nei momenti in cui sono riuscita ad ascoltare, comprendendo in un solo attimo il linguaggio del silenzio e quello dei volti, intendendo la sofferenza dell'altro che mi guardava e chiedeva aiuto senza dire niente.

Riconosco la sua presenza in tutte le occasioni in cui ho dimenticato me stessa e mi è crollato addosso il dolore del mondo, in cui il mio amore è stato così sconfinato da comprendere e provare nel petto e nelle viscere lo strazio di tutti coloro che venivano separati da chi amavano e grazie alla forza del sentimento di vita riuscivano nonostante tutto a sopravvivere.

E ho sentito il suo potere quando un figlio ucciso in circostanze tragiche dall'altra parte del mondo è diventato così tanto mio figlio da farmi provare il dolore fisico di metterlo al mondo e sentirmelo strappare via.

Questo potere si è manifestato anche quando ha deciso per me che non era la mia ora, che dovevo ancora lottare, comprendere e raggiungere.

Una volta, ero molto giovane, il percorso spirituale mi sembrava l'unica cosa degna di essere vissuta. Avevo saltato a piè pari ogni tipo di lavoro psicologico e ogni preparazione fisica. La cosa che mi aiutava di più era meditare, leggere e tradurre testi esoterici di iniziati famosi.

Vivevo in uno stato di malattia da parecchi anni quindi il mio fisico era indebolito. Una sera durante una meditazione mi sono "lasciata andare" e sono entrata in un buio costellato di porte luminose. Era divertente entrare e uscire da queste aperture, inondarmi di luce calda e continuare a sentirmi senza peso. E così non ne sono uscita, anzi, ho volato lungo un parallelepipedo nero e altissimo fino ad una luce magnifica, la più splendente e bianca che si possa immaginare. Galleggiavo in una gioia indescrivibile e non avevo nessuna intenzione di rientrare nel mio povero corpo che vedevo in basso seduto su una sedia e che aveva probabilmente smesso di respirare. Sono stata "salvata" e richiamata ma la sensazione orribile di passare attraverso un imbuto e di venire imprigionata non la dimenticherò mai.

Come per fortuna non mi ha più abbandonato la sensazione di quella luce che mi pervadeva e che mi sono sempre tenuta cara, perché mi ha dato un senso di

sopravvivenza che ha tolto pathos alla morte. Anche se ce ne ho messo di tempo per ricominciare a meditare.

La validità di questa esperienza personale è suffragata dal fatto che coincide nei particolari con innumerevoli racconti di esperienze analoghe. Nonostante si sia trattato di un'esperienza spontanea che mi ha trovato impreparata, ha avuto comunque per me la valenza di una rivelazione, di un'intuizione che mi ha lasciato una nostalgia profonda e il desiderio di provare di nuovo quella scintilla della grande Luce e quel dolce senso di leggerezza e di pace.

Da quel momento, un senso di gioia ha convissuto in me con le esperienze di dolore e non mi sono più sentita separata né isolata. Continuo a provare una profonda gratitudine per la permanenza di questi doni di potere.

Mi sono resa conto che l'unico senso di colpa legittimo è non realizzare il Sé. Che non si può tradire la propria Anima, non si può resistere al suo richiamo e disobbedire al suo potere senza mutilare la vita e perdere la pace con noi stessi.

Realizzare il potere dell'anima ci farà diventare "uomini liberi", liberi di aderire alle leggi della natura e ad una volontà più ampia della nostra.

Assagioli raccomanda di "ricordare sempre che la prima, più vicina, più diretta manifestazione ed espressione di Dio è per noi la nostra Anima, il nostro Sé spirituale. Perciò il volere di Dio non è un volere esterno a noi, ma il nostro vero volere, è "ciò che vogliamo volere con la parte più vera e reale di noi stessi". Il dualismo temporaneo è fra la personalità e l'anima".

Quindi dovremo fare quello che già sappiamo essere la volontà di Dio, eliminare gli ostacoli, togliere i veli delle azioni negative, della collera e dell'ira, della menzogna, dell'avidità, dell'egoismo e degli attaccamenti in genere che hanno "ricoperto" la nostra anima, porre ogni problema alla luce dello spirito; allenarci a salire sempre più in alto e a restare in silenzio, in ascolto.

Allora potremo muoverci secondo principi di verità, di non-violenza, purezza, umiltà, amore e servizio disinteressato. E fare tutto con distacco e con il saggio uso della mente.

Poiché l'anima cerca sempre un'esperienza interna e non esterna, il viaggio comincia dentro di noi, nella nostra realtà più elevata, dove il nostro potere, la forza, la gioia e l'energia che è la vita stessa, sono a nostra disposizione.

Attingeremo a queste risorse senza limiti con l'aiuto delle preziose qualità dell'anima realizzata: la saggezza, l'assenza di paura, l'immortalità, l'amore incondizionato, il senso di unità e di beatitudine.

Se guardiamo il mondo attraverso gli occhi dell'anima, con la saggezza infinita troveranno soluzione i misteri della vita; l'amore incondizionato, permanente e durevole, ci avvolgerà di calore e gioia. Il sole risplende su tutti i fiori in ugual misura e tutte le creature sono amate nello stesso modo. L'anima ama incondizionatamente. Non conosceremo più la paura, che scaturisce dal dubbio e dall'ignoto. L'anima è totalmente consapevole, conosce il futuro, il progetto, e sa di non dover morire: esploreremo il suo senso di immortalità. Se l'Io instaura un dialogo con il Sé, si sente in compagnia di se stesso e non ha più paura, non è più dipendente.

Sospinti da una volontà di bene, vivremo in armonia con gli altri e con tutte le creature, cogliendo la mutua dipendenza tra gli esseri umani, gli animali, le piante, le risorse naturali e i cicli della terra. L'uomo spirituale - dice Assagioli -realizza tanto il senso dell'eterno quanto il ciclo, cioè la manifestazione evolutiva nella quale si va attuando il proposito di Dio, il suo Piano sapiente, con la collaborazione degli uomini.

Identificandoci con l'anima, le diamo il potere di guidare le nostre vite e di trasformarle. La connessione con la nostra anima significa autorealizzazione o realizzazione di Sé, che sposta il livello di consapevolezza e cambia i punti di riferimento e di prospettiva.

E il tempo in cui possiamo realizzare qualcosa è adesso: la totalità del nostro passato è qui; noi siamo per intero qui, tutto il nostro potere sta qui. Se decidiamo "darò il meglio di me stesso al mondo!" cominceremo a migliorarlo. Il potere consiste nel realizzare adesso quello che si deve realizzare.



