

# LA PSICOSINTESI SPIRITUALE

Appunti non riveduti - Anno 1933

Domenica scorsa abbiamo esposto il metodo più diretto e più alto per risvegliare le energie psichiche supercoscienti e venire in contatto col nostro Io spirituale.

Ma tale metodo non è facile ad usare e può dar luogo a disturbi e talvolta riuscire persino pericoloso. È opportuno quindi renderci ben conto di quali siano gli inconvenienti che può produrre e come si possa evitarli. Inoltre esporremo altri metodi più indiretti, ma di attuazione più facile, e vedremo quali siano i più adatti ai vari tipi psicologici.

Il pericolo principale del metodo del “silenzio” che abbiamo esposto, è quello di lasciarsi andare ad uno stato di passività in cui si risvegliano sensibilità psichiche di carattere medianico, o irrompono elementi dell'inconscio i quali possono sopraffare la nostra personalità cosciente.

La questione della medianità è assai complessa e ancora in parte oscura; ma agli scopi che mi sono proposto basterà accennare ad un aspetto generale, eppur spesso trascurato, della questione.

Quando si parla di medianità si pensa subito ai grandi medium per mezzo dei quali avvengono fenomeni straordinari e si solleva subito il dibattuto problema della comunicazione coi trapassati; ma questi sono casi d'eccezione. Vi è invece un aspetto meno appariscente della questione, ma che riguarda tutti noi: molti fatti inducono ad ammettere che le straordinarie facoltà paranormali dei medium siano l'esagerazione di facoltà e sensibilità esistenti in misura più o meno piccola in ciascuno di noi; che, cioè, fra tutti gli uomini avvengano abitualmente degli scambi psichici all'infuori dei rapporti che si stabiliscono per la via ordinaria dei sensi. Questi scambi si svolgono fra il nostro inconscio e quello altrui e, in generale, fra esso e le innumerevoli forze, influenze e vibrazioni psichiche alla cui azione siamo esposti vivendo fra gli uomini.

Orbene, il mettersi in uno stato di passività e ricettività tende a favorire lo sviluppo di quelle sensibilità psichiche. Ma questo fatto è, per varie ragioni, tutt'altro che desiderabile: l'aprirsi senza sapiente discriminazione e vigilanza alle influenze psichiche che cercano di penetrare in noi, sarebbe come lasciare aperta la porta

della nostra casa a chiunque volesse entrarvi. È facile immaginare come possano insinuarsi facilmente ospiti assai poco desiderabili. Soprattutto ora che l'umanità è agitata, preoccupata, piena di dubbi, di ansietà; spesso delusa, inasprita, ribelle, non è certo il caso di lasciarsi penetrare da quelle emozioni e passioni che, per il gran numero di coloro che le trasmettono, costituiscono delle correnti psichiche forti e impetuose.

Ma anche a parte la natura di queste influenze psichiche, non è certo opportuno che, mentre siamo occupati nell'opera tutt'altro che facile di comporre in armonia i molteplici, disparati e contrastanti elementi che sono già presenti in noi, noi rendiamo più complicata e difficile quest'opera lasciando penetrare in noi altri elementi che, se anche non cattivi di per sé, vengono ad aumentare la complessità e il disordine.

Non lasciamoci dunque allettare dal fascino dell'ignoto, spingere dalla naturale curiosità suscitata da quei fenomeni; lasciamo per ora che essi vengano indagati da coloro che li studiano in modo serio e scientifico prendendo per sé e per gli altri le necessarie precauzioni, e correndo consapevolmente i rischi di quegli esperimenti. Si possono studiare pure con interesse e simpatia i resoconti di quelle indagini coraggiose e trarre profitto dai loro risultati, senza addentrarsi impreparati in quelle regioni malnote e infide.

Occorre perciò, ripeto, fare gli esercizi di “Silenzio” e di risveglio delle facoltà spirituali, mantenendo sempre una vigilanza assai attenta e una volontà pronta. Se ci accorgiamo che un senso di torpore e di sonnolenza incomincia ad invaderci o se sorgono in noi sensazioni insolite o impressioni strane, dobbiamo interrompere risolutamente l'esercizio e, se quei fatti si ripetono in altri tentativi, è bene sospenderli almeno temporaneamente.

Vi sono altri metodi per sviluppare le facoltà superiori e favorire la psicosintesi, nei quali si fa uso attivo delle facoltà psichiche normali e che quindi non presentano gli inconvenienti del metodo del silenzio.

Fra tali metodi, i seguenti sono i più adatti ed efficaci:

## Evocazione interna di un “modello ideale”

Questo può essere di due specie:

a) Immaginare noi stessi giunti alla psicosintesi più piena

## “L’ENERGIA SEGUE IL PENSIERO”

e perfetta che sappiamo concepire. Anche qui si incomincia mettendosi in uno stato di riposo fisico e di calma mentale ed emotiva, ma poi si usa attivamente l’immaginazione. Si cerca di “vedersi” nel modo più vivo e concreto possibile, così come vorremmo essere. Dobbiamo immaginare in modo netto la nuova espressione della nostra fisionomia, il nostro modo di camminare, di comportarci, di parlare; i nuovi sentimenti e i nuovi pensieri risvegliati in noi, la nuova volontà che ci anima, la bellezza della nostra anima armoniosa e unificata. Ogni volta che riusciamo a fare questo anche per pochi istanti, un cambiamento reale è avvenuto in noi, ci siamo avvicinati di qualche passo alla meta, e le ulteriori ripetizioni dell’esercizio interno divengono via via più facili.

“L’energia segue il pensiero” il pensiero è creativo. Si noti bene che con ciò non si tratta di illudersi, di “immaginarsi” di essere già quello a cui aspiriamo; anzi, quanto più netto è il modello ideale da noi foggato, tanto più chiaro ci apparirà il divario fra esso e ciò che siamo ora. Inoltre l’esercizio va completato col tentare risolutamente di esprimere nella vita, almeno in qualche misura, le doti e le virtù superiori evocate con l’immaginazione. Alla fine dell’esercizio interiore cerchiamo di far subito qualcosa in modo diverso dal solito, di mantenere in noi, per così dire, un eco e un profumo di ciò che abbiamo provato di bello e di alto.

b) Evocare l’immagine di qualche figura storica o mitica possedente le qualità superiori che vorremmo sviluppare in noi. Il metodo da usare è lo stesso, ma in questo caso possiamo valerci dell’aiuto di immagini esterne (ritratti), del ricordo di episodi reali o simbolici, di atti, di parole del personaggio scelto come modello ideale e poi imitarlo il più possibile, nella vita.

Il primo metodo riesce più facile ai tipi introversi la cui attenzione e il cui interesse si svolgono di preferenza su loro stessi; mentre il secondo è più adatto per gli estroversi, per i quali riesce più facile appoggiarsi ad un oggetto esterno. Affinché tali “evocazioni” siano efficaci, occorre però che esse non vengano fatte in modo freddo, quasi meccanico, ma siano pervase di “calore”, di sentimento. Questo ci porta a parlare della funzione delle emozioni e dei sentimenti nella psicosintesi.

Si può dire che non di rado il dolore dà la prima spinta all’opera di psicosintesi.

Il dolore, soprattutto morale, ci richiama, spesso rudemente, dalla dispersione e dall’attivismo della vita ordinaria, ad una considerazione di noi stessi, della nostra vita interna; esso ci pone problemi, ci dà assilli che ci obbligano a riflettere, a conoscerci; mette a nudo contrasti di forze, conflitti, e ci fa così riconoscere la necessità di comporli, di risolverli; ci obbliga insomma ad intraprendere la psicosintesi.

Ma se i richiami, le scosse, l’assillo del dolore sono inizialmente benefici, le emozioni deprimenti, le paure, lo scoraggiamento, il senso di inferiorità, l’invidia, la gelosia, la sfiducia sono disgregatrici e quindi direttamente contrarie alla sintesi interna.

Invece le emozioni e i sentimenti dinamogeni: speranza, fiducia, fervore, gioia, devozione, ammirazione e amore spirituale favoriscono potentemente l’unificazione, la psicosintesi. Perciò quei sentimenti vanno suscitati con tutti i mezzi e alimentati, rafforzati, riaffermati continuamente.

**Si può farlo assai più di quanto si creda, purché ci decidiamo una buona volta a non subire più passivamente il gioco dei nostri stati d’animo, ma decisamente a dirigerli e trasformarli.**

Ma la psicosintesi non si compie soltanto per mezzo di esercizi interni; anche l’azione esterna, l’attività nel mondo, può e deve essere ampiamente e decisamente usata quale mezzo efficace di integrazione della personalità.

Affinché essa serva allo scopo, non deve però essere affrettata, tesa, convulsa, disordinata, esauriente, come troppo spesso avviene oggidì. Dobbiamo portare nelle nostre attività esterne ordine e disciplina, e creare un opportuno avvicendamento ritmico e armonico nel quadro della giornata, della settimana, del mese e dell’anno, alternando le opere in modo da usare in esse facoltà ed energie diverse, sì che l’una quasi riposi dall’altra. Si tratta di creare delle buone abitudini che ci contengano, che incanalino gli impulsi impetuosi e richiamino quasi automaticamente, al momento adatto, le energie sopite e riluttanti. A ciò aiutano anche gli impegni esterni e i

doveri impostici dalla vita familiare e sociale. Perciò, non dobbiamo dolerci di queste limitazioni e ribellarci ad esse, ma utilizzarle invece per “costruirci” internamente. L’ordine, la disciplina, il ritmo esterno aiutano a disciplinare e riordinare anche la mente e le emozioni.

Affinché questo avvenga occorre però eliminare lo stacco, anzi quasi l’opposizione esistente spesso fra la vita interna e quella esterna, sì da costituire quasi due vite separate e contrastanti. Bisogna invece intessere intimamente l’una nell’altra, in modo che una chiara visione, un ideale di armonia e di sintesi informi il nostro piano di vita, anche esterna e pratica, e che le attività nel mondo siano continua occasione di interna disciplina.

Per concludere con un rapido sguardo d’insieme l’esposizione dei principi e dei metodi della psicosintesi fatta in

questo Corso, ricordiamo che la psicosintesi, nel suo senso più ampio e inclusivo, è il risultato dell’azione concorde di due forze, di due agenti, di due centri interni: l’uno personale e cosciente, l’altro spirituale e supercosciente.

Il primo si manifesta soprattutto quale volontà consapevole, decisa e tenace, diretta senza tregua alla meta; volontà che senza posa opera per conquistare le zone dell’inconscio, per sottoporre ad una salda disciplina gli elementi ribelli e contrastanti dell’animo; volontà che compone dissidi, che dissolve complessi, che libera energie represses, che trasforma, eleva, utilizza nel miglior modo le forze istintive, passionali, emotive; volontà che volge decisamente verso l’alto i desideri e le aspirazioni, risveglia le energie spirituali, elimina gli ostacoli all’azione dello Spirito.

Il secondo è l’Io Spirituale, il Centro più alto e più vero del nostro essere che compie l’opera, che completa e perfeziona quello che la volontà ha iniziato. Esso agisce in modo sottile, spesso inavvertito, dal di dentro e dal profondo, anzi non di rado più efficacemente opera quanto più ci sentiamo personalmente aridi, impotenti, avvolti di tenebra. Ciò avviene perché lo Spirito deve anzitutto dissolvere in noi durezza, asprezza, resistenze; bruciare impurità e trasmutare faticosamente energie inferiori. Quest’opera implica necessariamente richiamo e impiego di forze, ma con questa inevitabile azione dello Spirito, si avvicenda quella positiva di rigenerazione e di sintesi. Lo Spirito è, per sua natura, al di sopra di ogni dualismo, di ogni conflitto; esso è Unità; dove Esso è presente e operante, rinnova, coordina, armonizza, unifica.

Affidiamoci quindi con fede all’azione dello Spirito, apriamo ad Esso le porte della nostra anima, aspiriamo ad unirci, a fonderci il più possibile con Lui, sì da divenire coscientemente ed effettivamente quello che siamo in essenza, cioè un solo Essere, una sola Vita.

Così passeremo dalla molteplicità, dalla dispersione, dal logorante travaglio delle forze contrastanti, alla pace, all’armonia interna, alla cooperazione feconda di tutte le nostre energie, alla vittoriosa e gioiosa psicosintesi.



Aurora Boreale - Norvegia