

DIARI DI LAVORO INTERIORE

A cura di Luce Ramorino

Ecco qui di seguito pagine tratte dal diario del 1931 in cui sono riportate esperienze e vissuti di Assagioli durante la meditazione mattutina nel corso di un ritiro all' Eremo Francese da lui assiduamente frequentato o stimolati dalla lettura di un testo spirituale induista. Rappresentano una delle tante importanti testimonianze del suo continuo lavoro interiore, della sua persistente ricerca di elevazione spirituale, della sua paziente azione di armonizzazione della propria personalità e della sua empatia per la condizione umana, elementi che trapelano costantemente da questi suoi intimi manoscritti. Buona lettura e buona riflessione...

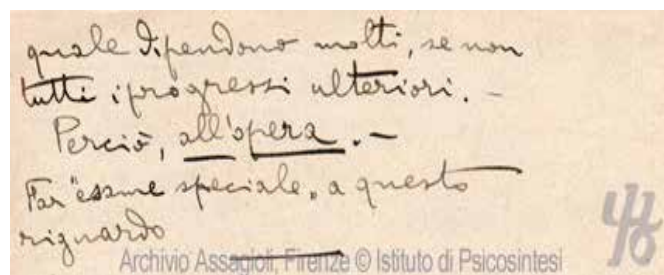
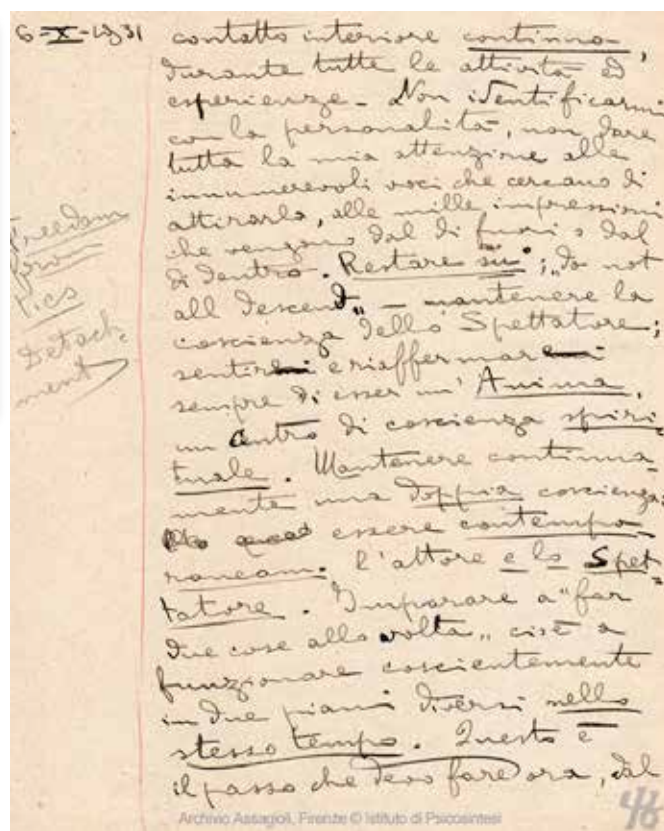


6 Ottobre 1931 Eremo Francese

Durante e dopo la meditazione ho sentito vivamente che devo propormi soprattutto di mantenere l'allineamento, il contatto interiore continuo, durante tutte le attività ed esperienze-Non identificarmi con la personalità, non dare tutta la mia attenzione alle innumerevoli voci che cercano di attirarlo, alle mille impressioni che vengono dal di fuori o dal di dentro. Restare su; "do not all descend" – mantenere la coscienza dello Spettatore; sentir e riaffermar sempre di essere un' Anima, un centro di coscienza spirituale.

Mantenere continuamente una doppia coscienza: essere contemporaneamente l'attore e lo Spettatore. Imparare a "far due cose alla volta" cioè funzionare coscientemente in due piani diversi nello stesso tempo.

Questo è il passo che devo fare ora, dal quale dipendono molti, se non tutti i progressi ulteriori. Perciò, all' opera – Far "esame speciale" a questo riguardo.



22 Dicembre 1931 (Roma)
 Letto Viveka-chudamani verso le 6. Mi ero già svegliato ben disposto interiormente. - Dopo la lettura ho avuto realizzazione della Realtà del Supremo, di Brahman e delle Sue Glorie infinite (Viveka-chud v.133) - Senso di identificazione con Esso: "Io sono Quello". - Da ciò senso di libertà, di distacco - mi son sentito disidentificato, liberato da cose, eventi, persone, attività, dal mio stesso corpo - (Che sollievo!) - Ho sentito come si può agire restando "liberi", superiori; come si può esser "sufficienti" a tutto.

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicointesi

tutto. Realizzato la "misera" dei molteplici attaccamenti che vincolano e tormentano i poveri esseri umani - - Mi son proposto di rivolgermi sempre, silenziosamente, all'Anima profonda di ogni persona con cui vengo in contatto, all'Anima che sta dietro alla maschera -

30 Dicembre 1931 (Roma)
 Ho continuato a leggere la mattina presto il Viveka-chudamani. - Mi è di grande aiuto spirituale. Mi eleva direttamente, rapidamente, al Regno della Realtà, mi richiama, mi risveglia - E' uno dei paradossi della vita spirituale - quella

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicointesi

6

22 Dicembre 1931 (Roma)

Letto Vivekachudamani verso le 6. Mi ero già svegliato ben disposto interiormente. - dopo la lettura ho avuto realizzazione della Realtà del Supremo, di Brahman e delle Sue Glorie infinite (Viveka-chud v.139) - Senso di identificazione con esso "Io sono Quello" - Da ciò senso di libertà, di distacco - mi son sentito disidentificato, liberato da cose, eventi, persone, attività, dal mio stesso corpo - (Che sollievo!) -

Disidentificazione dal mondo, dal corpo, dall' "attore" in me - mi dà modo di agire più e meglio - Lo fa eliminando la dispersione, l'estroversione passiva, il torpore e sprigionando le energie superiori -

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicointesi

Ho sentito come si può agire restando "liberi", superiori; come si può essere sufficienti a tutto. Realizzato la "misera" dei molteplici "attaccamenti" che vincolano e tormentano i poveri esseri umani. - Mi son proposto di rivolgermi sempre silenziosamente, all'Anima profonda di ogni persona con cui vengo in contatto, all'Anima che sta dietro la maschera -

30 dicembre 1931 (Roma)

Ho continuato a leggere la mattina presto il Viveka-chudamani. - Mi è di grande aiuto spirituale. Mi eleva direttamente, rapidamente al Regno della realtà, mi richiama, mi risveglia - E' uno dei paradossi della vita spirituale - quella disidentificazione dal mondo, dal corpo, dall' "attore" in me - mi dà modo di agire più e meglio - Lo fa eliminando la dispersione, l'estroversione passiva, il torpore e sprigionando le energie superiori

Roberto Assagioli

Note

1. Il Vivekachudamani (lett. Il grande gioiello della discriminazione) è una famosa opera letteraria attribuita a Śaṅkara, antico filosofo indiano, uno dei principali esponenti della scuola induista della non-dualità.