

A vehicle for individual and collective evolution

Un veicolo di evoluzione individuale e collettiva

Bill Deller (*)

Thoughts have existence in the individual psyche; how then does thought energy relate to the collective? A human paradox is the contrast between the apparent separation of discrete individuals, and the invisible forces which bring them together. There is a continuous striving for collective evolution which has been mainly material: raising standards of life, improving environments in the belief that this would enable collective evolution. How can thought energy contribute to collective evolution?

Thoughts are the elements, the tools of our consciousness, and offer us a way to use our consciousness, and direct the mind. Thoughts can exist at a number of different levels.

At the sub-personality level, thoughts are largely dominated and constrained by unconscious drives, instincts, urges, attitudes and habit patterns; and generally are a reaction to external stimuli, such as sensory perceptions. At this level, a person may live most of their life with externalised consciousness; without even being aware of having thoughts, without making conscious choices, without control of their mind.

When our consciousness rests at the personal self, the "I", we are aware of our mental processes. We can be aware of unconscious drives, instincts, urges, attitudes and habit patterns, without being dominated by them. From this place we can have choice, we can be aware of our thoughts, and most significantly we can choose how we use our thoughts: we can direct our minds, we can use appropriate methods to change the attitudes and habit patterns associated with our sub-personalities, we may even influence our physical bodies. The more fully consciousness is identified with the personal self, the greater the potential for individual change and evolution.

Structure plays its part in the use of thoughts and one aspect of structure is models and constructs. These enable us to explore concepts with our thoughts; examples of models are the egg diagram, Assagioli's Psychological Laws, concepts of reincarnation, karma.

Il pensiero ha origine dalla psiche individuale: allora, com'è che l'energia del pensiero è collegata con quella collettiva? Il contrasto tra l'apparente separazione dei singoli individui e le forze invisibili che li legano insieme è un paradosso dell'umanità. Vi è un continuo sforzo di evoluzione collettiva, che è stato finora essenzialmente materiale: elevare lo standard di vita, migliorare l'ambiente nella convinzione che tutto questo avrebbe portato a un'evoluzione collettiva. Come può l'energia mentale contribuire all'evoluzione collettiva?

I pensieri sono gli elementi, gli strumenti della nostra coscienza, ci offrono un modo di usarla e di dirigere la mente. I pensieri possono esistere su diversi piani.

Sul piano della subpersonalità, i pensieri sono in larga misura dominati e diretti da spinte inconse, dagli istinti, dai bisogni, dagli atteggiamenti e dalle abitudini, e sono di solito una reazione a stimoli esterni, come per esempio alle percezioni sensoriali. Una persona può vivere su questo piano per la maggior parte della sua vita con una coscienza esteriorizzata, senza essere nemmeno consapevole di avere dei pensieri, senza rendersi conto delle proprie scelte, senza alcun controllo sulla propria mente.

Noi siamo consapevoli dei nostri processi mentali quando la nostra coscienza risiede nel sé personale, nell'"io". Possiamo allora essere coscienti delle nostre pulsioni inconse, dei nostri istinti, dei nostri bisogni, dei nostri atteggiamenti e delle nostre abitudini senza esserne dominati. È a partire da questa posizione che possiamo operare delle scelte, essere coscienti dei nostri pensieri e, ciò che è più importante, scegliere come usare il nostro pensiero: possiamo dirigere la nostra mente, usare dei metodi adatti per modificare gli atteggiamenti e le abitudini legati alle nostre subpersonalità, e persino influenzare il nostro corpo fisico. Più la coscienza si identifica completamente con il sé personale, maggiori saranno le potenzialità di cambiamento e di evoluzione individuale.

La struttura ha una sua funzione nell'uso del pensiero, e un aspetto della struttura è costituito dai modelli e dai costrutti. Essi ci consentono di esplorare i concetti mediante il pensiero; esempi di modelli sono l'ovoide di Assagioli, le leggi della psicodinamica, i concetti di reincar-

IL PENSIERO: ENERGIA DEL FUTURO THOUGHT: ENERGY OF THE FUTURE

Models and constructs are like building blocks for our psychic pyramid; thoughts are the manipulating mechanisms which assemble them together. We continually test our models, against each other and against our experiences of the external world; checking the way they fit together and modifying them to get a better fit. The pyramid we construct enables us to raise our consciousness, in extent and intensity, giving a better understanding of the cosmos, enabling us to live more effectively.

The degree to which we use our thoughts depends on will. We need will energy to keep our mind focused, to concentrate. We need the qualities of the will in all its stages to reach an appropriate conclusion. Love energy also plays an important part by enabling us to be open and accepting to insights, in whatever form they come, and to assimilate these insights.

Ways available for us to focus consciousness at the personal self, to take charge of our thoughts and direct them, include: Individual Psychosynthesis, applying Assagioli's Psychological Laws, and meditation in all its forms. Regular meditation transforms our thought energy, making it more focused, more intense, more flexible, more discriminating, more decisive. Specifically, regular deep meditation strengthens the intuitive connection between the personal self and the Transpersonal Self. This channel enables insights which are beyond, and cannot be obtained through, intellectual activity; it gives a profound inner knowing through direct perception. The new insights often relate to our position in the wider cosmos, and the nature of the cosmos; in other words we participate in cosmic consciousness. We are able to empathise with others, and to express ourselves in the world, while appreciating the limits of responsibility. Combination of greater intensity of thought energy and an open channel to the Transpersonal Self may allow thought energy to transcend the boundaries of the psyche and raises the possibility of a collective thought process.

Thought energy is undoubtedly a vehicle for individual evolution, for those who are motivated, willing. The process of collective evolution may, in the first instance, depend directly on these motivated individuals. More significant in the long term may be the Transpersonal diffusion of thought energy, transcending psychic boundaries, and facilitating collective evolution through a collective thought process. There is some evidence that this process of collective evolution through thought energy is already at work in the world.

□

(*) Psychosynthesis Practitioner, Reading, England.

nazione e di karma. I modelli e i costrutti sono come i blocchi con cui abbiamo edificato la nostra piramide psichica, mentre il pensiero è il sistema operativo con cui vengono assemblati. Noi verifichiamo continuamente i nostri modelli, li confrontiamo tra loro e con la nostra esperienza del mondo esterno, controlliamo il modo in cui concordano l'uno con l'altro e li modifichiamo per ottenere una migliore corrispondenza. La piramide che costruiamo ci consente di innalzare il livello della nostra coscienza in ampiezza e intensità, di comprendere l'universo più profondamente, di vivere in maniera più utile.

Il grado in cui usiamo il nostro pensiero dipende dalla nostra volontà. Abbiamo bisogno dell'energia volitiva per mantenere la mente focalizzata, per concentrarci, e abbiamo bisogno delle qualità proprie di tutti i livelli della volontà per giungere alla corretta conclusione. Anche l'energia dell'amore ha una funzione importante, e ci permette di essere aperti e disponibili nei confronti delle intuizioni, in qualsiasi forma ci giungano, e di assimilarle.

Alcuni modi che possiamo utilizzare per focalizzare la coscienza sul sé personale, per assumerci la responsabilità dei nostri pensieri e per dirigerli sono: la psicodinamica personale, che applica le leggi della psicodinamica di Assagioli, e la meditazione in tutte le sue forme. La meditazione praticata con regolarità trasforma la nostra energia mentale rendendola più concentrata, più intensa e flessibile, dotata di maggiore potere di discriminazione e di decisionalità. Una meditazione regolare e profonda rafforza in particolare modo il legame intuitivo tra il sé personale e il Sé transpersonale. Questo canale ci permette di avere delle intuizioni che vanno oltre l'attività intellettuale e che non potrebbero essere ottenute per suo mezzo, e ci dona una profonda conoscenza interiore mediante una percezione diretta. Queste nuove intuizioni spesso riguardano la nostra posizione nell'universo e la natura del cosmo: noi partecipiamo, cioè, della coscienza cosmica. Siamo in grado di empatizzare gli altri pur conoscendo i limiti della responsabilità individuale. La combinazione data da una maggiore intensità dell'energia del pensiero e dall'esistenza di un canale aperto al Sé transpersonale può far sì che l'energia del pensiero trascenda i confini della psiche e accresca la possibilità di innescare un processo mentale collettivo.

L'energia del pensiero è senza dubbio un veicolo di evoluzione personale per coloro i quali sono motivati e disponibili. Il processo di evoluzione collettiva può, in primo luogo, dipendere direttamente da questi individui motivati, mentre a lungo termine può risultare più significativa la diffusione transpersonale dell'energia mentale, che trascende i confini della psiche e agevola l'evoluzione collettiva mediante un processo mentale collettivo. Vi sono già dei segni che mostrano come questo processo di evoluzione collettiva mediante l'energia del pensiero sia già operante sul nostro pianeta.

□