

9° METODO

(Archivio Assagioli - Firenze)

Identificarsi con la nostra natura spirituale. Chi si considera spirito, un essere spirituale, può operare attraverso la personalità con la coscienza che nulla può toccarlo, che nulla può turbare l'Io spirituale. Anche se la sua personalità soffre per una prova, passata che essa sia, l'Io spirituale, velato per un momento, risorge luminoso e potente, sempre uguale.

Realizzando che si è spirito, più nulla ha potere su di noi. Non sorgeranno più in noi né ci toccheranno più: l'egoismo, l'odio, la paura, ecc.

È vero che è difficile identificarsi con il nostro spirito, con il nostro Io spirituale, con la nostra Anima: è un lavoro graduale di disidentificazione, di liberazione: dal corpo fisico, dalle emozioni, dalla mente. Ma vale la pena di lavorare in tal senso, poiché si giunge alla realizzazione della nostra coscienza spirituale. Le prove, poi, che ci possono colpire anche durante questo lavoro, non sono affatto dannose: esse sono anzi la palestra in cui potremo esercitarci. (Il dolore, ospite non sempre bene accolto, è un gran dono che ha una efficacia benefica su colui che visita, se questi lo sa accogliere. Non è male che qualcosa ci turbi, poiché ciò c'impedisce di adagiarsi in una vita tranquilla e di rimanere mediocri. Le prove svegliano in noi verità sempre più profonde, capacità latenti in noi, mai sospettate.)

Piccolo esempio di identificazione con la nostra natura spirituale: per acquistare il coraggio.

Suscitare la coscienza spirituale, sentirsi esseri spirituali!

“Io sono coraggioso, io non temo nulla perché e in quanto sono un essere spirituale. Io ho un corpo fisico, ma io non sono questo mio corpo fisico; ho pensieri e sentimenti, ma io non sono un essere psicologico. IO SONO in Realtà e in essenza soprattutto UN ESSERE SPIRITUALE. In quanto essere spirituale nulla può toccarmi; io sono immortale, io sono eterno. Potrò passare attraverso varie esperienze, ma io sono indistruttibile. Questo pensiero elimina ogni preoccupazione, ogni senso di timore.

IO SONO UN ESSERE SPIRITUALE, e in quanto tale ho forze spirituali potenti che possono essere dinamizzate, posso sprigionarle da me. Sono all'altezza di qualunque pericolo, di qualunque prova, lo Spirito è superiore a tutto: PUÒ TUTTO DOMINARE, TUTTO TRASFORMARE.

IO REALIZZO LA MIA SPIRITUALITÀ E LA METTO IN VALORE, IN AZIONE, PERCIÒ HO UN CORAGGIO INCROLLABILE.”