

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

**VITA INTERNA**  
(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Dott. Roberto Assagioli

Non credo che occorra spendere molte parole per mostrare l'opportunità di una rubrica dedicata alla Vita Interna.

La nostra civiltà, tutta meccanica e materialistica, volta alla conquista dei beni e dei poteri terreni, ha distratto e assorbito nelle attività esterne l'attenzione, l'interesse e le energie degli uomini.

Così è avvenuto che l'uomo moderno, che tanto ha accresciuto la propria conoscenza del mondo esterno, sondando con mirabili strumenti i misteri dell'infinitamente piccolo e dell'infinitamente grande, si trova perplesso e smarrito di fronte all'enigma del proprio essere. Egli, che ha accortamente asservito e sfruttato per i suoi bisogni o per i suoi piaceri potentissime energie della natura, è invece zimbello e schiavo impotente delle oscure passionali forze che si agitano e irrompono nella sua anima.

Questo doloroso e umiliante contrasto fra le conoscenze e i poteri esterni e quelli interni, era rimasto inosservato durante il periodo del materialismo trionfante: l'ebbrezza delle scoperte e delle conquiste nel mondo della natura aveva per lo più nascosto all'uomo moderno la sua miseria spirituale.

Ma ora non è più così. Il materialismo ha fatto ovunque bancarotta nel campo teorico e in quello pratico, e nella vita sociale come in quella individuale il suo fallimento è completo. Nella scienza i fisici, risolvendo l'atomo in un sistema di minutissime cariche elettriche - e i cultori di metapsichica, ottenendo la smaterializzazione della sostanza organica, hanno tolto al materialismo la sua base e la sua stessa ragion d'essere, cioè la presunta "sostanzialità" e permanenza della materia.

Nel campo biologico e in quello morale la concezione materialistica della vita ha portato a conseguenze disastrose. La persuasione che esista solo la vita terrena, e che essa non abbia alcun fine ulteriore, non sia ordinata e giustificata da alcuna legge superiore di compensazione morale, non sia retta da alcun Principio o Ente spirituale, ha scatenato gli egoismi e gli appetiti, la frenesia di godere e di obliare, ha suscitato amare negazioni e disperate ribellioni. Così è aumentato in modo impressionante il numero dei nevrotici, dei pazzi, degli alcoolisti, dei tossicomani e dei suicidi. E nella vita sociale l'exasperata sete di possesso e di dominio ha prodotto da un lato le aspre e violente lotte di classe, dall'altro le folli gare fra gli stati per l'egemonia mondiale, che hanno condotto al tragico epilogo della guerra.

Ora però la situazione va cambiando rapidamente. Se le maggioranze di ogni ceto sono ancora illuse e affascinate dai miraggi delle attrattive esteriori e dei beni materiali, si trovano ovunque e in numero sempre crescente persone che, risvegliate dal dolore e ammaestrate dagli eventi, si sottraggono a quel fascino nefasto.

Cominciamo a scoprire la realtà e il valore del mondo interno, e ad accorgerci che la pace e la felicità non possono essere trovate che dentro di noi; perciò sentiamo il bisogno di riedificare su nuove basi la nostra vita, e aneliamo ad abbeverarci alle pure eterne fonti dello Spirito.

Ma alla sincerità dell'aspirazione e al fervore dei propositi purtroppo non corrispondono, in generale, la sapienza e il potere necessari per attuarli.

Quando ci accingiamo a quell'opera di interiorizzazione e di ricostruzione ci troviamo ben presto smarriti, perplessi e turbati. Cominciando a rientrare in noi stessi, scopriamo dolorosamente quanto grandi sono la nostra ignoranza e la nostra impotenza nel mondo interno.

Un primo esame del nostro animo ci rivela un caos pauroso: scorgiamo un miscuglio di elementi eterogenei, un avvicinarsi di sentimenti contraddittori, un cozzare tumultuoso di impulsi contrastanti. Scopriamo debolezze, miserie e colpe che la nostra superficialità ci lasciava prima ignorare. E i nostri primi e inesperti tentativi di mettere un po' d'ordine in quel caos riescono vani: cerchiamo di arrestare con la meditazione i pensieri che ci assillano, ma la mente non ci obbedisce e continua la sua corsa sfrenata; vogliamo uccidere le nostre passioni, ma esse sfuggono alla nostra presa e reagiscono con irruzioni violente e con guerriglie estenuanti.

Però questa prima rivelazione non deve atterrirci né scoraggiarci. Approfondendo l'esame del nostro animo vi scopriamo infatti anche ricchezze, luci ed energie latenti che attendono di essere valorizzate; comprendiamo come anche le forze inferiori passionali che ci insidiano e ci fanno cadere possano venire disciplinate e trasformate in modo da servire a scopi superiori, e che in ogni male vi è un germe di bene da sviluppare.

Così scopriamo un mondo interno da esplorare e da conquistare, un mondo vasto, ricco e affascinante assai più di quello esterno. Tutto un ampio lavoro da compiere: un'opera di conoscenza, di riordinamento, di progresso e di rigenerazione. E sentiamo quanti benefici ne possono derivare a noi e agli altri: il sollievo della liberazione da tante servitù morali, la bellezza delle nuove armonie, le sante gioie dell'ascesa alle sfere della pace e dell'amore spirituale, un insospettato potere di risvegliare e sorreggere le altre anime - e poi ancora più intime e misteriose rivelazioni...

Questo lavoro interiore è opera individuale; ognuno deve farlo in sé e da sé. Però in esso non siamo lasciati senza guida e senza sostegno. L'alpinista deve salire sull'ardua vetta usando la forza dei propri muscoli, ma egli trova indicata la via da seguire su di una mappa tracciata da chi lo ha preceduto, e spesso può valersi della guida di un esperto montanaro che salga con lui, porgendogli una mano o sorvegliandolo con la corda nei punti più difficili. Così per le ascese interiori non mancano aiuti consimili all'alpinista dell'anima.

Preziosi ammaestramenti e indicazioni si trovano nelle parole lasciateci dai grandi Saggi e Istruttori spirituali dell'umanità, nelle opere di yoga, di mistica orientale e occidentale, nei migliori studi della moderna psicologia applicata (soprattutto quelli di psicagogia, psicanalisi e psicoterapia). Esempi assai istruttivi e incoraggianti ci vengono dati dalle biografie, autobiografie, epistolari, diari di mistici e di altre anime risvegliate che ci hanno lasciato la testimonianza dei loro travagli, delle loro lotte e delle loro vittorie. Talvolta poi ci è concesso di incontrare un "fratello maggiore" che ci accompagni per qualche tratto - e di solito egli ci viene incontro, ci offre la sua mano amica, forte e pietosa, proprio nei punti più pericolosi, quando eravamo in procinto di smarrirci fra la nebbia o di precipitare nei burroni.

Consci per esperienza del valore che hanno tali aiuti, specie per chi si trovi al principio della via, abbiamo creduto opportuno di iniziare questa rubrica nella quale ci proponiamo di indicare via via in modo semplice e chiaro i principi, le leggi e i metodi più importanti del lavoro psicospirituale.

Così vorremmo trattare via via i seguenti temi: Lo studio interno: lo studio di sé - Programma generale e particolare di azione interna - L'eliminazione delle inibizioni - I metodi di autodomínio - Trasformazione e sublimazione delle energie psichiche - Comunione con lo Spirito: preghiera e meditazione - Yoga della vita quotidiana.