

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 ORDINATA**  
- Psicosintesi in azione -  
(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Dott. Roberto Assagioli

I. VITA FISICA

Il corpo è “tempio di Dio” - Permearlo di spirito - Sua attività disciplinata e ritmica.

MEZZI:

1. Respirazione: respiri lenti, profondi e regolari (10-12 per volta - 2 o 3 volte al giorno, anche camminando) - Disidentificazione dal corpo: parlare di lui, che ha fame, sete, sonno, ecc.; l'io no.
2. Ginnastica: suo grande valore quale disciplina - ci aiuta a sentire il corpo quale nostro “strumento”, a distinguerci da esso, ad usarlo. Va fatta con attenzione e concentrazione mentale. Movimenti precisi, “con stile”; ogni movimento deciso e rapido, ma pause tra l'uno e l'altro.
3. Passeggiate: camminare senza tensione, ritmicamente. Aiutano ad apprendere la “rapidità calma” (cominciare lentamente).
4. Comunione lieta, “francescana”, con gli elementi: acqua, aria, terra e fuoco.
5. Nutrimento: prendere il cibo come “rito”. Benedizione del cibo. Mangiare lentamente, masticare bene, assaporare.

## II. VITA EMOTIVA

1. Cultura della gioia spirituale. (Dovere della gioia per non pesare sugli altri e per dare gioia, dono prezioso soprattutto ora).
2. Cultura della pace, della serenità e dell'armonia.
3. Cultura della bellezza. Sviluppo del senso estetico.
4. Amore spirituale. Trasformare emozioni e sentimenti personali in amore spirituale. Suscitare l'amore e irradiarlo. Suoi aspetti, qualità ed espressioni:
  - a) Amore francescano, fraterno, per tutte le creature.
  - b) Comprensione amorevole di tutti i "fratelli in umanità", considerandoli come Anime in via di manifestazione.
  - c) Compassione (saggia e forte, non molle e sentimentale) per chi soffre.
  - d) Devozione, pervasa di ammirazione e gratitudine, per le anime superiori: geni, eroi, artisti, santi - il fiore dell'Umanità.
  - e) Adorazione per Dio, Verità - Suprema Realtà - Sintesi di ogni bene e di ogni perfezione.

## III. VITA MENTALE E SPIRITUALE

1° - Studio: suo grande valore come disciplina e sviluppo della mente. Per studiare occorre: fare riassunti - copiare brani - scrivere commenti - "ripassare" mentalmente, e, quando possibile, insegnare, esporre ad altri.

### TemI da studiare:

- a) Astrologia: introduzione e oroscopo (assimilare bene).
- b) Psicologia: Dimnet: *L'arte del pensare* (Bari, ed. Laterza) - *Raja Yoga* di Ramacharaka: (ed. Carabba e Bocca) - *Lezioni di psicosintesi* - James: *Gli ideali della vita* (ed. Bocca).
- c) Lingue moderne: (vedi *Come imparare le lingue con l'inconscio*, Fonoglotta.)

2° - Esercizi di concentrazione:

- a) Disegno
- b) *Saper vedere* (libro di Marangoni)
- c) Esercizi di evocazione visiva e auditiva (vedi lezioni).

3° - Meditazione:

- a) Rilassamento fisico (posizione comoda, seduti, con la colonna vertebrale eretta).
- b) Acquietamento emotivo. Fervida aspirazione verso l'alto.
- c) Raccoglimento mentale. Silenzio.
- d) Comunione con il Cristo interiore: “Più radioso del Sole, più puro della neve, più sottile dell'etere è il Se, lo Spirito dentro di me. Io sono quel Sé, quel Sé sono io”.
- e) Meditazione (riflessione) su un “pensiero seme”.
- f) Invocazione e affermazione: “Che il Cristo e tutti i Grandi Esseri al cui servizio mi consacro, mi rivelino la Luce che cerco, mi diano il forte aiuto della Loro compassione e della Loro Saggezza.” - “Vi è una pace che trascende ogni comprensione; essa dimora nel cuore di coloro che vivono nell'Eterno. - Vi è un Potere che rinnova tutte le cose; esso vive e opera in coloro che realizzano l'Unità dello Spirito - Che quella Pace aleggi su di me, che quel Potere mi innalzi fino all'unione col Cristo. - Che la Pace e la Benedizione del Cristo e di tutti i Santi si riversino sul mondo. Pace - Pace - Pace”.
- g) Qualche minuto di silenzio ricettivo.
- h) Scrivere pensieri e intuizioni avute.

IV. ESPRESSIONE E SERVIZIO

- a. Scrivere per sé stessi - per altri.

- b. Disegno espressivo.
- c. Diffondere buoni semi: pensieri - brani scritti - libri. Apprendere e scegliere la lettura adatta alla persona e al “momento psicologico.” Fra i libri: Salvaneschi - Biografie “edificanti”.
- d. Educare. Aiutare la formazione della personalità fisica, emotiva e mentale dei bambini e dei giovani - favorire il risveglio del Cristo interiore in essi. Preparazione generale - esperimenti. Educazione specifica, “individuale” di ciascuno, secondo la sua particolare costituzione. Studiarlo in tal senso e raccogliere dati. Aiuto offerto dal suo oroscopo.
- e. Irradiare. Irradiare intorno a sé con l'esempio e con la parola: verso le persone di famiglia - verso i dipendenti - verso amici e conoscenti.
- f. Servizio nazionale e mondiale. Prepararsi per cooperare alla futura opera di ricostruzione. Cercare di formarsi idee chiare e di avere istruzioni riguardo al Nuovo Ordine, alla Nuova Era. Cominciare ad attuarli in sé stessi. Immaginare o pensare una nuova cultura veramente “cristiana” - basata sui valori eterni dello Spirito, espressi in nuove forme adeguate ai nuovi tempi, alle nuove condizioni e alla nuova mentalità dei giovani.

#### V. “VITA ORDINATA” NEL TEMPO (i vari cicli).

- 1) Orario della giornata: mattina - pomeriggio - sera.
- 2) Programma della settimana: uso spirituale della domenica.
- 3) Il mese: dal Novilunio al Plenilunio: graduale intensificazione della vita interiore (introversione). Il giorno del Plenilunio più intensa comunione con Dio, con tutti gli Esseri Superiori - con i “compagni di via”. Ricezione di ispirazioni. Dal Plenilunio al Novilunio: graduale “discesa”, manifestazione ed espressione della forza spirituale.
- 4) L'anno: dal 21 dicembre al 21 giugno: “Ascesa”, culminante ai Pleniluni di Maggio e di Giugno. Dal 21 giugno al 21 dicembre: “discesa” - espressione - attuazione.

Roberto Assagioli