

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

## ESERCIZI PSICOLOGICI

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Dott. Roberto Assagioli

La vita sociale è un tessuto di suggestioni, tutto tende a sviarci dall'introversione, e questa è per noi una difficoltà che si aggiunge a quella che già incontriamo a praticare la meditazione e a dedicarci alla vita interiore.

È quindi nostro compito lavorare seriamente in tal senso, cominciando a liberarci da qualità non desiderabili e a sviluppare quelle che in noi sono carenti. Nell'eliminare le prime non dobbiamo però combatterle direttamente, ma piuttosto pensare positivamente, sviluppando e coltivando in noi le qualità opposte.

Come si sviluppano le qualità di cui difettiamo, e che vogliamo acquisire? I mezzi tecnici psicologici sono semplici (occorre però fare gli esercizi prima e dopo la prova, e non nel momento della prova stessa. Anzi, affinché gli esercizi di "suggestione" e di "meditazione" risultino efficaci, è necessario che essi siano fatti metodicamente tutti i giorni, dedicando loro, ad esempio, un quarto d'ora o mezz'ora ogni mattina).

Su ognuna delle qualità da sviluppare in noi potremo soffermarci per più giorni - per esempio una settimana e più, secondo i nostri bisogni e le nostre preferenze.

È opportuno farli in una stanza tranquilla, stando seduti a occhi chiusi e mantenendo la propria personalità (corpo, emozioni e pensiero) in un atteggiamento di calma, di riposo e di rilassamento.

Esempio: Supponiamo che la qualità da sviluppare in noi sia il coraggio. Consideriamo dapprima il valore del coraggio, la libertà interiore che esso dà. Il coraggio è la prima, elementare nota della spiritualità, dà libertà e impedisce che ci lasciamo sopraffare dagli altri.

Quante persone buone, che non farebbero male a nessuno, lasciano che intorno a loro gli altri facciano il male, perché non hanno coraggio. Spesso, i buoni non sono forti abbastanza, altrimenti il mondo sarebbe diverso.

Vediamo quindi come si può sviluppare il coraggio.

1° metodo: Ripetere molte volte la parola coraggio, lasciandosi influenzare dalle parole.  
È utile anche pronunciare ad alta voce la parola coraggio.

2° metodo: Pensare, meditare sul coraggio.

“Coraggio”. È una qualità preziosa, necessaria, e una nota spirituale. Il coraggio dà forza, dà slancio, è liberatore, dà un senso di dignità e di sicurezza. “Io posso diventare coraggioso, voglio diventare coraggioso. Me lo propongo, so che meditando, pensando, posso suscitarlo in me, e se questo germe è già presente in me, posso svilupparlo. Esso potrà eliminare in me ogni paura. Quale liberazione! Perciò mi accingo a coltivare il coraggio in tutti i modi. Sento in me un’onda di coraggio invadermi. Esso cresce in me: l’affermazione è creazione. Continuerò con costanza, con volontà tenace a coltivare il coraggio in me. Lo farò con decisione e con lieta fiducia”.