

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

ESERCITAZIONI ED ALLENAMENTI PSICOLOGICI

ESERCIZIO DI VISUALIZZAZIONE PER LA PSICOSINTESI MONDIALE

(Archivio Assagioli - Firenze)

I° Stadio

Immaginiamo di avere su di un tavolo davanti a noi un mappamondo, e di vedere su di esso in alto l'Artide, poi l'Europa con le sue penisole (Spagna, Italia e Grecia) e le sue isole maggiori (Inghilterra e Irlanda). Realizziamo così l'unità geografica dell'Europa, un continente di cui ogni nazione è parte integrante.

Poi, sotto l'Europa, "vediamo" il Mar Mediterraneo e, sotto questo, il continente africano, che è esso pure un'unità geografica.

Ora immaginiamo che il mappamondo cominci a girare lentamente, facendo apparire davanti a noi la Siberia, la Mongolia, il Tibet e l'India; poi la Cina, l'Indonesia e il Giappone. Il globo gira ancora e ci presenta l'Oceano Pacifico; vediamo l'Australia, la Nuova Zelanda e, più a sud, l'Antartide. Successivamente vediamo apparire il continente americano: Nord e Sud America. Poi l'Oceano Atlantico, le Azzorre, le Canarie; infine di nuovo l'Europa.

Questa è l'immagine del globo terrestre qual è nella sua realtà geografica materiale; cerchiamo di percepirlo come un insieme, come un tutto inscindibile, con i suoi oceani e mari intercomunicanti.

II° Stadio

Immaginiamo ora la fitta rete di comunicazioni che collega fra loro gli uomini: treni, navi, aeroplani. Concentriamo l'attenzione soprattutto sulla miriade di aeroplani che continuamente, giorno e notte, volano da una nazione all'altra, da nord a sud, da est a ovest e viceversa, da continente a continente.

Tutti questi mezzi di comunicazione trasportano esseri umani, lettere, giornali e libri. E attraverso l'etere si propagano le comunicazioni per mezzo della radio e della televisione.

III° Stadio

Rendiamoci conto di come quei mezzi di comunicazione costituiscano i tramiti per i rapporti psicologici e spirituali fra gli esseri umani, fra le varie parti dell'umanità, anch'essa composta - come il corpo umano - di "organi" e gruppi.

Oltre l'unità geografica e gli scambi materiali, esiste dunque una comunione psicologica e culturale resa possibile dalla sostanziale identità di natura - sottostante ad ogni differenza - che esiste fra tutti gli esseri umani. E, sopra questa, vi è un'essenziale identità spirituale, di cui l'umanità comincia a divenir consapevole.

Perciò rendiamoci conto che ogni separazione è relativa; ogni "solitudine", per quanto intensamente sentita e sofferta, è soggettiva e illusoria. In realtà ognuno di noi è una "cellula" che riceve e che trasmette, necessariamente solidale e compartecipe, mediante i gruppi dei quali fa parte, della e nella grande Entità bio-psico-spirituale: l'Umanità.