

ISTITUTO DI CULTURA
e di
TERAPIA PSICHICA

ANNO IV° LEZIONE XVII
17/5/1931 (Appunti non riveduti)

LA CONCENTRAZIONE II (DHARANA)

(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Dott. Roberto Assagioli

Domenica scorsa abbiamo cominciato a parlare della concentrazione della mente, quella che gli Orientali chiamano Dharana, e abbiamo accennato alla sua importanza. Questa risulterà ancora più evidente se considereremo come il potere di concentrazione sia uno dei caratteri essenziali della genialità. Helvetius ha detto che “il genio è una attenzione prolungata”, e Buffon che “esso è una lunga pazienza”. Chesterfield ha affermato che “il potere di prestare una attenzione rigida e continua ad un solo oggetto è il contrassegno più certo del genio...” (James, *Compendio dei principi di Psicologia*, p. 152).

Noi riteniamo che la genialità sia una facoltà complessa, e che essa consti anche di altri elementi essenziali, ma siamo ben d'accordo con le parole del Prof. Butler (Cit. da Benedetti nella sua prefazione al volume: *Concentrazione*, di Wood, ed. Bocca, Torino): “Tutti gli uomini di genio hanno posseduto in alto grado il potere di concentrare le loro forze mentali, ed è indubbiamente vero che questo potere è suscettibile di indefinito aumento per mezzo di un curato e risoluto esercizio (p. 6).

Ma qui occorre prendere in esame certi fatti che sembrano in contraddizione con quanto si è detto e che invece ne costituiscono la piena conferma e riprova. Si tratta delle cosiddette “distrazioni degli uomini di genio”. Si dice che Newton dimenticasse spesso di pranzare, di lui si racconta il noto aneddoto (uovo e orologio). V. Cardano, Buffon, Vieta, Abate Beccaria (Vedi Colozza p. 92, 93). Non occorre un'analisi psicologica molto profonda per comprendere che queste apparenti distrazioni sono indice di una straordinaria concentrazione, di un assorbimento assoluto di tutte le facoltà psichiche sull'oggetto dei loro studi. È facile sorridere di questi incidenti e vedere gli inconvenienti che questa concentrazione eccessiva può produrre nella vita pratica, ma non dobbiamo sentirci tanto superiori... Nessuna cosa preziosa può essere acquistata senza un corrispondente sacrificio.

Se si vuol raggiungere sul serio una meta difficile bisogna essere disposti ad abbandonare molte cose, a rinunciare, a limitarsi, e anche ad affrontare – quando occorra – il ridicolo, le

critiche dei “ben pensanti”, di coloro che considerano esagerato e morboso tutto ciò che trascende il loro meschino e sterile equilibrio di persone “posate”. Chi è troppo “posato” sta fermo, non progredisce...!

Perciò quei ricercatori appassionati della verità meritano non solo il nostro rispetto, ma la nostra ammirazione. D'altra parte resta vero che l'ideale più alto di perfezione interiore sta nell'esser padroni del proprio potere di concentrazione, e non nell'esserne posseduti e dominati come nei casi che abbiamo citato. L'ideale sta nel potere a volontà concentrarsi in modo perfetto e poi cessare quando sia opportuno. E l'unico modo di avvicinarsi a questo ideale di pieno autodomínio sta nel fare un allenamento metodico del potere di concentrazione, promosso, diretto e controllato dalla nostra vigile volontà.

CONCENTRAZIONE: Gli esercizi di concentrazione sono esercizi di volontà, quindi loro doppia utilità:

1. Disciplina della mente
2. Ginnastica della volontà

Servono alla concentrazione anche esercizi di visualizzazione, di evocazione di immagini uditive, olfattive, tattili; quelli di sviluppo della percezione, del potere di osservazione.

1. Evocare successivamente (visualizzandole) le lettere dell'alfabeto
2. Idem per serie di 50-100 numeri
3. Riandare a passeggiata o percorso evocando per ordine tutto le vie percorse
4. Rievocare (a ritroso) le attività svolte nel giorno precedente. Questo serve anche come preparazione all'esame di coscienza
5. Esercizio di Ramacharaka (Raja Yoga ed. Carabba 1, 93)
6. Esercizio di Wood (*Concentrazione*, p. 30-32)

Esercizi di concentrazione nella vita quotidiana. Combattere continuamente la tendenza alla dispersione, alla dissociazione, al fare una cosa pensando ad un'altra, e al molle fantasticare. Sciupio enorme di energia, anarchia interiore. Perciò mentre si fa una cosa pensare a quella (V. Mulford, *Le forze che dormono in noi*. Voghera, Roma); farle con rapidità, precisione, efficienza. Mentre si è in tram, mentre si attende, invece di star tesi e irrequieti, concentrarci su un tema vitale, elevato.

Concentrazione dell'applicazione mentale:

Studio di vario genere; letture; scrivere, ecc.

Vari ritmi: Lunga applicazione e lungo riposo; brevi applicazioni ripetute; lunga applicazione intercalata con frequenti brevissimi riposi.

Vantaggi: non si perde il “calore”, l’avviamento, e si dà il necessario respiro. Studiare il proprio tipo e trovare attraverso attente prove il proprio ritmo più opportuno che rende più con minor consumo.

Ma vi è un aspetto ancor più importante, un aspetto generale e sintetico della concentrazione. È quello che si riferisce all’organizzazione, al programma dell’intera nostra vita. Non disperdere gli sforzi; non voler far troppe cose; non essere dilettanti. Quante persone di ingegno e di valore hanno disperso miseramente i loro doni.

Miracoli della concentrazione (Ford).

Non bisogna esagerare, irrigidirsi troppo; occorre rilasciamento. Anche fantasticare, e flaner...: è riposo; è affioramento del subcosciente ciò che viene è utile a sapersi per l’autocoscienza. Coltivare accanto alla disciplina e all’attività mentale gli altri aspetti vitali: sentimento, fantasia, senso estetico, senso religioso. Non vivere a casaccio. Imparare l’arte della vita; fare della propria vita un’opera di armonia e di bellezza.

« Il faut faire sa propre vie comme on fait une œuvre d’art ».

(G. D’Annunzio)