

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

Corso di Lezioni su: LE ENERGIE LATENTI IN NOI  
Lezione X 15 aprile 1934

(Appunti non riveduti)

## **METODI ORIENTALI E OCCIDENTALI DI SVILUPPO PSICOSPIRITUALE**

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Dott. Roberto Assagioli

Un esame comparativo dei metodi di sviluppo psicospirituale insegnati e usati in Oriente, con quelli adottati in Occidente, può risultare istruttivo:

1. Per le numerose identità e somiglianze che si scoprono e che valgono ad accrescere la nostra fiducia in quei metodi.
2. Per le differenze che si rilevano e di cui è assai interessante ricercare le ragioni ed esaminare la natura.
3. Per la possibilità di associare elementi degli uni e degli altri in modo da costituire un metodo più completo e integrale.

Gli Orientali, e particolarmente gli Indiani, hanno decisamente volto il loro interesse, la loro aspirazione e i loro sforzi verso la conquista del mondo interiore, verso la disciplina delle facoltà psicologiche, verso il risveglio e lo sviluppo della coscienza spirituale. È naturale quindi che essi siano divenuti maestri in quelle arti e abbiamo molto da offrire e da insegnare.

Se rifiutassimo di prendere in esame, senza preconcetti, i frutti dei loro sforzi e delle loro vittorie, daremmo prova di orgoglio ingiustificato e di deplorabile ristrettezza mentale.

D'altra parte, per quanto la civiltà Occidentale si sia orientata sempre più verso la conquista del mondo esterno, non sono certo mancati in essa individui o gruppi che si sono

protesi con tutte le loro forze verso il raggiungimento del dominio delle proprie forze interiori, verso la perfezione spirituale, verso l'unione con il Supremo.

Nell'antichità vi sono state le iniziazioni ai misteri, le discipline pitagoriche e stoiche; poi, il Cristianesimo ha dato origine ad una ricca messe di sforzi ascetici e mistici che hanno assunto le più diverse forme nei vari secoli. Recentemente poi sono sorti e hanno avuto ampio sviluppo - specialmente in Inghilterra e in America - numerosi movimenti, alcuni dei quali con tendenza spirituale, altri di carattere puramente pratico miranti ad usare le facoltà e le energie psicologiche per scopi puramente utilitari.

Naturalmente non potremo prendere in esame tutte queste manifestazioni, ma dovremo limitarci ad alcune fra le più tipiche.

Così per l'Oriente - ove abbiamo i numerosi metodi delle varie scuole brahmaniche, buddhiste meridionali e settentrionali, antiche e moderne, taoiste, ecc. - parleremo solo dello Yoga, quale ci è stato esposto da Patanjali nei suoi lapidari aforismi (*Yoga Sutra*).

Rendiamoci anzitutto ben conto del significato della parola YOGA. Essa deriva dalla radice Yug che vuol dire unire, congiungere; essa significa quindi in primo luogo "congiunzione, unione con lo Spirito", ma ha anche il significato di soggiogamento, dominio delle forze psichiche. La nostra parola "giogo" viene dalla stessa radice, "yug".

Patanjali distingue otto mezzi di Yoga. I due primi preparatori sono:

### YAMA - NIYAMA

YAMA sono i comandamenti o precetti, e cioè:

1. Innocuità
2. Veridicità
3. Astensione dal furto
4. Continenza
5. Astensione dall'avidità

### NIYAMA

1. Purificazione
2. Appagamento
3. Aspirazione fervida
4. Studio
5. Devozione ad Ishwara (Dio)

Nell'esigere questa rigorosa preparazione morale lo Yoga è in pieno accordo con i migliori metodi occidentali, e particolarmente con l'ascetica e la mistica Cristiana, che tanto hanno insistito sulla necessità della purificazione morale.

Questo accordo è un salutare monito per coloro che, spinti dall'entusiasmo, dal fanatismo, o dalla smania di acquistare dei poteri super- normali si sforzano di risvegliare forze psicofisiche latenti, con pratiche violente ed eccessive.

A parte le gravi obiezioni di carattere etico-spirituale che si possono e si devono fare a questi tentativi prematuri e incoscienti, vi è una considerazione di carattere psicologico che dovrebbe bastare ad astenersi da essi. E cioè che non è sufficiente conquistare dei poteri e sprigionare delle forze, bisogna poi anche saperli tenere in mano, e sapersene servire bene.

Ora, l'uomo ordinario - e con ciò intendo anche una persona intelligente e colta, ma che non segua una disciplina spirituale - spesso non sa dominare convenientemente le normali energie istintive, emotive e mentali che si agitano in lui. Egli si lascia trasportare da impulsi di ira, può cadere in preda a una passione, non sa liberarsi da preoccupazioni e timori, non sa frenare il continuo lavoro della sua immaginazione e della sua mente, ecc.

Allora, come può costui pretendere di signoreggiare energie ben più sottili e potenti?

Infatti l'esperienza dimostra che chi è stato così avventato e presuntuoso da farlo, lo ha poi spesso scontato gravemente con disturbi nervosi e mentali, e con umilianti sconfitte e cadute.

Ciò non deve spaventare e far rinunciare al nobile tentativo di svilupparsi interiormente e di risvegliare le più elevate facoltà latenti in noi, ma deve indurci solo a compiere seriamente l'opera preliminare di disciplina e di purificazione interiore prescritta concordemente dalle Guide Spirituali dell'Oriente e dell'Occidente.

Si può dire sinteticamente che tale opera consiste:

- 1) Nell'esame e nella purificazione dei nostri moventi, così da eliminare ogni impulso puramente egoistico e separativo e che sia nocivo agli altri, violando così la grande legge di solidarietà e di amore basata sull'unità della Vita.
- 2) Nello sviluppo di una volontà forte e sapiente, capace di un adeguato - se non perfetto - dominio delle varie forze interiori.

Insegnamenti sani e atti a compiere quest'opera si possono trovare:

- Per lo Yoga, nel testo di Patanjali (non facile), nelle buone volgarizzazioni contenute nei libri di Ramacharaka, specialmente *Lezioni di Raja Yoga*; nel *Raja Yoga* (in inglese) dello Swami Vivekananda.

- Per l'Occidente, e per citare solo qualche libro moderno: *L'Éducation de la Volonté*, del Payot; *L'Éducation de soi-même*, del Dubois; il già raccomandato *L'Educazione del Carattere* della Baciocchi; *Le Gouvernement de soi-même* del Padre Eymieu, e soprattutto l'ottimo libro *Della Conoscenza e del governo di sé* del Padre Maturin.

Il terzo metodo di Yoga indicato da Patanjali è ASANA, o atteggiamento del corpo.

Gli Indiani indicano vari atteggiamenti o posizioni del corpo come più adatti per la meditazione in rapporto al fluire delle correnti vitali. Noi non possiamo seguirli in quel campo in cui non abbiamo conoscenze sicure, ed è estraneo alle nostre abitudini. (Al massimo si può dire che la posizione classica orientale, cioè lo star seduti con le gambe incrociate e il tronco eretto, sembra - per chi si sia abituato - favorevole alla meditazione). Ma noi Occidentali, più o meno presi nel vortice di febbrile attivismo, di tensione, di sforzo e di fretta che caratterizza la civiltà contemporanea, più che di speciali posizioni abbiamo bisogno di un buon rilassamento muscolare, nervoso e psichico.

Il quarto mezzo di Yoga è PRANAYAMA.

Questo mezzo è più difficile a comprendersi degli altri, perché non abbiamo in Occidente qualcosa che vi corrisponda precisamente.

PRANAYAMA è stato tradotto con “regolazione del respiro”, ma in realtà significa ben di più.

Il Prana, secondo gli Indiani, è anzitutto l'energia vitale che anima il nostro corpo, ma questa a sua volta non è che una particella e una differenziazione dell'energia universale. Ora, secondo loro, la regolazione del respiro mediante un ritmo volontario imposto ai muscoli respiratori dà il modo di regolare e dirigere l'energia vitale e nervosa, o prana.

Il dominio di questa dà anzitutto un dominio sul corpo, così da giungere a muovere a volontà i muscoli normalmente autonomi, come il cuore, la muscolatura liscia dell'intestino, ecc.

Ma si può anche, secondo gli Indiani, sprigionare le energie latenti in certi centri di forze che esistono, secondo loro, nell'organismo umano.

Inoltre, data la continua azione e reazione che esercitano l'uno sull'altra il corpo e la psiche, mediante il Pranayama si possono dominare anche le energie emotive e mentali, e creare le condizioni per la manifestazione delle facoltà spirituali.

La pratica del PRANAYAMA però è pericolosa, soprattutto per gli Occidentali che non conoscono bene la tecnica e le condizioni. Perciò è opportuno astenersene. L'unico esercizio innocuo e benefico che si può consigliare è quello delle respirazioni ritmiche, lente, profonde e regolari (10 - 12 per volta). Esse favoriscono il rilassamento, il riposo e la calma spirituale.

Nelle prossime riunioni parleremo dei metodi più alti e ardui di sviluppo spirituale:

la Concentrazione - la Meditazione - la Contemplazione

Intanto pensiamo a porre bene le basi, poiché quanto più alta è la torre che vogliamo innalzare verso il Cielo, tanto più solide e sicure devono essere le fondamenta che la devono sostenere.

Dott. Roberto Assagioli