

APPUNTI DI VITA PSICOSPIRITUALE

(Archivio Assagioli - Firenze)

Spesso non ci riesce di risolvere i nostri problemi, di veder chiaro in noi stessi perché siamo troppo compresi della nostra situazione, troppo chiusi nella nostra personalità. La cosa è troppo vicina e quindi ne vediamo i particolari ma non le linee d'insieme; essa ci appassiona troppo e perciò le emozioni ci offuscano la vista. Ci sono vari modi per eliminare queste difficoltà e cause di errore.

Il primo è quello di considerare i nostri problemi impersonalmente, come se fossero di altri. Creare la "distanza" opportuna, studiando il caso del signore o della signora che porta il nostro nome e cognome come se fosse quello di un amico, di un estraneo che ci abbia chiesto consiglio e aiuto.

Il secondo modo è quello di creare la "distanza" nel tempo. Ciò si ottiene non insistendo nel voler risolvere subito la questione, ma mettendola risolutamente da parte: "ignorandola" per il momento e occupandoci d'altro. Durante l'intervallo vi è in noi una parte profonda che continua ad elaborare il problema, e lo fa meglio senza l'intervento assillante e perturbatore della volontà personale e dell'attenzione consapevole. Così, quando ritorniamo "a mente fresca" al problema, spesso ci si presenta in modo facile e spontaneo la soluzione, prima invano cercata. Questo fatto è ben noto in teoria, ma pochi ne traggono una norma costante d'azione.

Un altro modo, ancor migliore dei precedenti, è quello di elevarci, con i mezzi che sappiamo esser per noi i più efficaci (meditazione, lettura, comunione con altri esseri o con la natura, ecc.) al di sopra del piano in cui esiste la perplessità o l'ostacolo: poi osservarli "dall'alto", donde si può avere una veduta d'insieme dell'intera questione e scorgere l'origine e la direzione delle forze in gioco. Così si può rettamente decidere ed efficacemente operare, secondo la legge che: per dominare le forze di un dato piano bisogna trascenderlo.

In casi più gravi e complessi - in cui, pur usando, o tentando di usare, questi mezzi, non riusciamo a trovare la soluzione o non siamo sicuri che quella intravista sia giusta - possiamo ricorrere all'aiuto di altri. Se ci è dato di ricorrere ad una persona saggia ed elevata, tanto meglio. Ma questo non è necessario; anche una persona semplice e umile può illuminarci e aiutarci: basta che abbia simpatia per noi e desideri sinceramente il nostro bene. Gli altri hanno naturalmente la "distanza" suaccennata, vedono le cose da un punto di vista diverso, in un'altra luce e con un'altra prospettiva. Perciò possono giovarci particolarmente le persone di tipo psicologico diverso dal nostro, e quelle più dotate di intuizione.

Ma non conviene ricorrere troppo spesso e facilmente a quest'ultimo mezzo, altrimenti diventiamo troppo dipendenti dagli altri e manchiamo così ad uno degli scopi essenziali della vita: quello di sviluppare la nostra autonomia spirituale.

Infine il modo più alto e più sicuro per risolvere qualsiasi problema, per superare ogni difficoltà, è quello di rivolgere con fervore sincero, con fede piena, un forte appello al Dio Interno e di attendere con vigile ascolto la Sua “risposta”. Questa può venire dal “di dentro” o dal “di fuori”, oppure salire dal profondo; può essere adombrata (a loro insaputa) nelle parole di un amico o... di un nemico, nella frase di un libro, nelle indicazioni di un evento. La risposta viene sempre; occorre apprendere a riconoscerla e a interpretarla.

* * *

Non dovremmo restare mai (come spesso accade a chi non si vigila) in uno stato intermedio di semitensione nervosa, insufficiente per produrre, per irradiare, e pur bastante per stancare.

O suscitare l'energia necessaria per operare efficacemente, oppure abbandonare per il momento il lavoro e aprirci agli influssi serenatori, ristoratori della natura, dell'arte, del pensiero. E se neppure per questi ci sentiamo abbastanza “vivi”, fare un buon rilasciamento fisico e mentale che ci riposi e ci ritempri.

* * *

Uno degli ostacoli più sottili, insidiosi e meno facilmente avvertiti, che arrestano o rallentano lo sviluppo spirituale, è quello del troppo facile appagamento.

Di fronte ai fuochi fatui, agli effimeri luccichii della vita ordinaria è sì gran dono un raggio di luce stellare, di contro ai beveraggi torbidi e brucianti delle passioni, è sì gran grazia un sorso di acqua limpida e fresca, che riteniamo di dovercene accontentare. Dimentichiamo che in Dio sono infiniti doni a noi destinati.

Avviene a noi come a Rabindranath Tagore: “Io ero pago di aver ricevuto tanto, ma Egli non era ancor soddisfatto di quanto mi aveva dato”.

Ciò non vuol dire che non si debba apprezzare appieno ciò che abbiamo ricevuto. Esser sempre grati e mai paghi.

* * *

LA NOCE E L'UOMO - Per giungere alla noce interna, tenera e sostanziosa, occorre togliere il mallo, aspro e irritante; spaccare il guscio scuro e tenace; levare delicatamente la sottile ma aderente pellicola.

Così l'uomo, per manifestare la sua vera sostanza, deve liberarsi del rude e aspro rivestimento esteriore della propria personalità, deve rompere il duro guscio del suo egoismo e del suo orgoglio, deve ancora liberarsi dal sottile velo separativo creato dalle sue stesse virtù. Allora può nutrirsi di sé e altri nutrire.

* * *

Non si ha il diritto di pregare per una “intenzione” particolare, riguardante un'altra persona, senza che questa lo sappia e vi consenta. Chi lo fa, si assume una grave responsabilità karmica. Invero è grande presunzione il credere di sapere quale sia il vero bene di un altro, quali siano le vie per cui Dio vuol condurlo.

Si può invece pregare in modo generale per il più alto bene - qualunque esso sia - della persona che ci sta a cuore e offrire per essa a Dio forze e “meriti” in nome dell'Unità della Vita, dell'amore spirituale che è comunione in Dio.

* * *

La letizia spirituale non esclude il travaglio, la lotta, lo sforzo per controllare e rigenerare gli elementi inferiori della nostra personalità. Anzi in tale travaglio possiamo trovare nuova ragione di letizia, sentendo come, nel viverlo fortemente, assolviamo il nostro più degno compito di uomini, aiutiamo l'ascesa comune, siamo veramente “collaboratori di Dio”.

* * *

È inutile continuare a direi “Sia fatta la Tua Volontà”, rivolgere preghiere a Dio, invocazioni al “guerriero interno”, se non attuiamo con opera costante e volenterosa quello che ci è stato palesemente e ripetutamente indicato quale “Sua Volontà”, e se non creiamo - col silenzio interiore, con l'ascolto, con l'abbandono e l'obbedienza - le condizioni necessarie perché Dio ci “parli”, perché il “Guerriero” combatta in noi.

Mantenere contemporaneamente un duplice atteggiamento: massimo dominio sulle cose esterne e sui nostri elementi inferiori, sulle impressioni e sulle suggestioni (sia che pervengano dal di fuori sia che emergano, violente o subdole, dai bassifondi del subcosciente), massima obbedienza a Dio, al Re che ha il trono nel misterioso “centro” della nostra anima.

Questo sia il motto di ciascuno di noi: Signore del mondo, servo dello Spirito.

* * *

Nell'abbandono fidente ogni nostro tumulto si compone in pace.

ROBERTO ASSAGIOLI