

COME DECIDERE?

(Archivio Assagioli - Firenze)

L'Anima, l'Io spirituale è il primo Maestro. È come un Saggio, come un Istruttore pronto a guidare, a istruire e illuminare. Consiglio di fare degli esercizi più particolari, cioè di proporre all'Anima, all'Io spirituale, un problema specifico, preciso; preferibilmente un problema non importante, affinché non susciti preoccupazioni o altre risonanze emotive.

Quindi, l'interesse sia più rivolto all'esercizio stesso che all'importanza e all'utilità della risposta. Poi chiedere la risposta e cercare di coglierla. Ci sono vari modi di ricezione. Quello che sembrerebbe più naturale e più semplice, cioè una risposta immediata, è spesso meno facile. Meno facile appunto perché molti elementi psicologici si frappongono fra l'io ordinario e l'Io spirituale: il lavoro della mente, il tumulto delle emozioni, dei desideri, degli impulsi, l'afflusso di sensazioni dal corpo e dal mondo esterno. "La linea non è sgombra", per usare un'immagine telefonica. Quindi non di rado la ricezione è ritardata, cioè il messaggio "scende" a poco a poco - quando trova uno spiraglio - nell'area illuminata della coscienza. Perciò, se non si ha una risposta immediata, non c'è da scoraggiarsi; questo è prevedibile. Inoltre essa può venire nei momenti più imprevisti, quando meno ce lo aspettiamo.

Quanto alle modalità delle risposte, possono essere di tre tipi: risposte dirette, sia espresse in parole, sia quali impressioni nette, e chiare spinte ad agire. Risposte simboliche: queste sono frequenti, poiché il "linguaggio" naturale dell'inconscio è simbolico. Si tratta di un'immagine o di scene che devono venire interpretate. Infine risposte provenienti dall'esterno: non è facile comprendere il loro modo di agire, ma in molti casi sono così evidenti che non si può dubitare della loro realtà. Possono venire attraverso discorsi, "messaggi" di altre persone, nei quali riconosciamo la risposta alla nostra domanda, mentre il "messaggero" non ne è consapevole. Oppure troviamo la risposta in un libro che apriamo "a caso", in una pubblicazione che ci cade sott'occhio o che ci viene mandata. In altri casi si tratta di avvenimenti, di circostanze, talvolta di cambiamenti improvvisi, nei quali possiamo riconoscere le "risposte".

Vi è poi uno speciale "esercizio" mediante il quale si possono favorire, anzi provocare le risposte. È un esercizio che faccio fare nelle cure psicosintetiche e che ha dato e dà buoni risultati. Si tratta di mettersi in uno stato di raccoglimento interno, di calma, poi di formulare nettamente il problema, la domanda; infine di cercare di immaginare che cosa ci direbbe un Maestro, un Saggio, a noi noto oppure no. Talvolta la risposta viene pronta, chiara, convincente. Questo non deve meravigliare perché una parte di noi, il Sé spirituale, lo sa già. La "messa in scena", la "personificazione" immaginativa aiuta ad aggirare certe resistenze conscie o inconscie della nostra personalità, a creare una "oggettivazione", un distacco che permette di "veder chiaro".