

Il Decalogo della Saggezza'

The Decalogue of Wisdom¹

Roberto Assagioli

1) Abbiamo trovato questo articolo di Assagioli nell'Archivio di quella che fu la sua casa e che oggi è la sede dell'Istituto di Psicosintesi. Abbiamo ritenuto utile pubblicarlo, nonostante il linguaggio desueto, come spunto di riflessione per tutti. Esso contiene insegnamenti di alto valore morale ed etico, che possono essere o no condivisi, ma che ci pongono di fronte alla responsabilità individuale di cosa farne della nostra vita. Come Redazione saremmo felici di ricevere lettere e commenti su questo scritto per aprire un dibattito costruttivo sui grandi temi dell'uomo d'oggi.

Se ti trovi sopraffatto dalle difficoltà, se qualche grave problema ti preoccupa, se tutto sembra essere contro i tuoi desideri e le tue aspirazioni, invece di lamentarti e di incolpare cose, persone o le circostanze in cui ti trovi, leggi attentamente queste dieci Regole dell'Antica Saggezza nelle quali si trova la via d'uscita dalle tue attuali difficoltà e preoccupazioni.

1) Conosci te stesso. Renditi conto di chi sei realmente, che cosa si nasconde nel tuo essere e la ragione della tua vita. In te è la Luce che può illuminarti, cercala nel tuo cuore, nel Centro più intimo e profondo della tua vita, e saprai allora che là ha la sua dimora un Nume eterno ed immortale, che è poi te stesso ed allo stesso tempo infinitamente più saggio e potente di quello che tu sei attualmente. Sei un Figlio, una manifestazione di questo Principio di Vita che puoi trovare nel tuo cuore ed al quale puoi dare il nome che preferisci, partecipe della sua Onnipresenza, Onniscienza ed Onnipotenza. Il fine della tua esistenza attuale è l'espressione di queste infinite possibilità che si trovano alla stato latente nel tuo essere più profondo.

2) Cerca in te stesso l'Essenza di tutto ciò che desideri o vuoi. La vita è una costante manifestazione "dall'interno all'esterno" e nulla si sottrae a questa Legge. Ogni cosa nasce e si sviluppa nell'invisibile, prima di divenire manifesta nel mondo visibile. Per questo devi trovare prima in te stesso l'essenza e la sostanza di quello che vuoi, riconoscerlo ed acquisirlo nella tua intima coscienza, per poterlo attrarre a te nel mondo esterno. Occorre, a questo proposito, che tu impari a concentrarti, ritirandoti dove puoi farlo più facilmente ed isolandoti,

1) We found this article of Assagioli in the Archive of the house which has been once his residence and nowadays the headquarters of the Institute of Psychosynthesis. We retained useful to publish it, despite the outdated language, as an opportunity to reflect for all of us. It contains some teachings of high moral and ethical values, which may or may not be shared, but anyway put us in front of our individual responsibility about what to do with our lives. As Editors, we would appreciate to receive letters and comments about this article in order to open a constructive debate on major issues of contemporary man.

When you are overwhelmed by difficulties, when any serious problem is troubling you, when everything seems to be against your wishes and your aspirations, instead of bitching and blaming things, people or circumstances, please read carefully these ten Rules of Ancient Wisdom which show you the way out of your current difficulties and concerns.

1) Know yourself. Become aware of who you really are, what hides your being and reason to live. The light that can enlighten you is inside, yourself seek it in your heart, in the most intimate and deep core of your life, then you will know that an eternal and immortal God lives there, a God which is yourself and at the same time is infinitely more wise and powerful than you are today. You are a Son, a manifestation of this Principle of Life that you can find in your heart and you give him your favourite name, sharing his Omnipresence, Omniscience and Omnipotence. The goal of your present existence is to express the infinite possibilities that are latent in your deepest being.

2) Search the Essence of everything you need or want in yourself. Life is a constant manifestation "inside-out" and nothing avoids this law. Everything starts and develops in the unseen, before it became manifest in the visible world. For this, you must first find the essence and substance of what you want in yourself, recognize and acquire it in your inner consciousness, to be able to attract it in the outside world. Therefore, in this respect, you need to learn concentration,

per quanto ti è possibile, da ogni influenza esterna. Fissa il tuo pensiero sopra ciò che ti è dato concepire di più elevato, sul tuo Ideale o sul Principio di Vita che dimora in te, e che per te è la Fonte e la Realtà di ogni bene. Pensa a quello che desideri come “reale” – un qualche cosa che è di per se stesso, inseparabile dal tuo essere, che già ti è stato dato dalla tua stessa Onnipotenza – cosicché il tuo compito consiste semplicemente nella capacità di riceverlo, facendoti canale adatto per la sua espressione. Ringrazia la Fonte della Vita stessa che in te dimora; il ringraziamento dimostra la Fede, rafforza la Speranza e manifesta l'Amore, aprendo la porta segreta di tutti i tesori che aspettano, nel mondo invisibile, chi sappia riceverli.

3) Ama il prossimo tuo come te stesso. Nell'illusione si può credere di essere separati dal Principio della Vita, e dalle persone, esseri e cose che ci circondano. Ma non è così. In realtà ognuno è una cosa sola con questo Principio Uno e con tutti gli esseri, le persone e le cose che esistono e possono esistere. Se la vita si presenta come una lotta è semplicemente per imparare la Legge dell'Amore, che è la sola Forza onnipotente ed Invincibile. Ognuno deve dunque cercare di comprendere, vibrare con simpatia ed imparare ad amare tutti coloro che ci circondano, anche coloro che sembrano indegni, che si considerano come “nemici”. Allora cadrà la maschera che ne nasconde la vera, intima natura sotto un'apparenza ingannatrice.

4) Sii ottimista. La gioia e l'ottimismo devono essere l'espressione naturale della Luce interiore che in noi risplende, come la Fonte di ogni bene. Fa' che sul tuo viso risplenda questa Luce e che nulla abbia il potere di turbarti od impressionarti. Non sono le cose in se stesse che hanno valore, ma il modo nel quale le vediamo e le affrontiamo. Inoltre, la nostra visione ed attitudine interna hanno un'influenza determinante e decisiva sulle circostanze e sull'attitudine delle persone che ci circondano, cosicché tutto dipende, in ultima analisi, dalla nostra propria scelta.

5) Sforzati di dare. Sforzati costantemente di dare, dai tutto quello che di meglio puoi dare ed offrire. Non dire che non hai, in te stesso è una Fonte inesauribile le cui possibilità si esprimeranno secondo il tuo amore e la tua volontà di dare. Non essere mai troppo povero od egoista per dare qualcosa o dividere con qualcuno quello che hai, ma impara a dare liberamente, come un atto d'amore, senza nulla attendere in cambio. Sia il tuo dare la valvola di sicurezza che apre

retreating as you can and isolating yourself from any outside influence, everywhere you can do it more easily. Set your mind on the higher thought you can conceive, your Ideal or Principle of Life that dwells in you, the Source and the Reality of all good. Think about what you want as “real” - something which is itself inseparable from your being, which already has been given to you by your own Omnipotence - so your task is simply the capacity to receive it, making yourself an appropriate channel for its expression. Thank the Source of Life that dwells in you, the Gratitude proves your Faith, strengthens your Hope and expresses your Love, opening the secret door of the treasures awaiting in the unseen world people who know how to receive them.

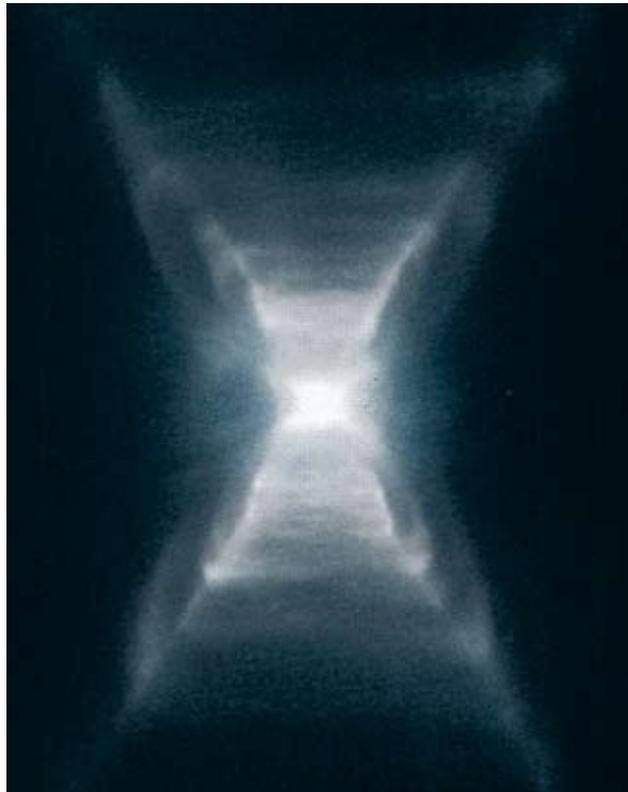
3) Love your neighbor as yourself. Deceptively, we can believe to be separated from the Principle of Life, and from people, beings and things that surround us. But it is not. In fact, each of us is one with the One, and with all beings, people and things living and existing. If life is shown as a struggle is simply to learn the Law of Love, the only almighty and invincible force. Everyone should try to understand, to vibrate with sympathy and learn to love everybody all around us, even those who seem unworthy, which we consider as “enemies”. Then, the mask that hides the true, intimate nature under deceptive appearance will drop.

4) Be optimistic. Joy and optimism must be the natural expression of inner Light that shines in us, as the Source of all good. Can this Light shine on your face and can nothing

have the power to upset or shake you. Things have not value in themselves, the way we see and face them is worthy. In addition, our inner vision and attitude have a decisive influence on the circumstances and on the attitude of people around us, so it all depends, ultimately, by our own choice.

5) Strive to give. Strive constantly to give, all the best you can give and offer. Do not say that you have nothing to give, because your endless inner Source will be expressed according to your love and your willingness to give. Never be too poor or selfish when giving or sharing with someone what you have, but learns to give freely, as an act of love, with nothing expected in return. Make your giving the safety valve that opens and shows you, from the inside-out, the infinite possibilities of good latent in your being, develop

HH 32 Herbig - Haro Objects



e manifesta in te, dall'interno all'esterno, le infinite possibilità di bene che si trovano allo stato latente nel tuo essere, sviluppale e rendile utili, fruttifere e feconde, ciò che ti fa simile all'albero le cui radici sono prossime alla sorgente, e che continuamente prospera e dà frutti e le cui fronde non appassiscono mai. La soluzione inattesa del tuo problema può trovarsi qualche volta in un dare ispirato dal vero amore e scevro da ogni idea di interesse ed utilità personale.

6) Rifletti sulle tue parole. In ogni parola vi è un principio latente che è forza creativa di ciò che la stessa parola esprime. Questo principio tende a plasmare e plasma continuamente, a sua immagine e somiglianza, il carattere, l'attitudine, l'essere interno e l'apparenza esterna di chi la dice, modellando le circostanze ed attraendo cose analoghe o della stessa natura. Fatti dunque un dovere di riflettere su quello che stai per dire, evitando ogni espressione, comunque diretta, nella quale vi sia qualche cosa che non vorresti manifesta nella tua vita, o un giudizio che non vorresti tu stesso.

7) Sorveglia i tuoi pensieri. Considera ogni pensiero come una realtà cui permetti di dominarti, gli dai cioè il potere di manifestarsi nella realtà esterna e di rendersi visibile. Allontana dunque da te ogni pensiero di ciò che non desideri, specialmente ogni pensiero o idea malevola verso chiunque sia diretto, ogni pensiero di tristezza, odio, rancore, vendetta, disperazione, noia, malattia, povertà, insuccesso, preoccupazione, inimicizia o morte. Fa che la tua mente sia come un cielo limpido e sereno, o un giardino prezioso nel quale non si coltivano che i fiori e le piante più belle e apprezzate.

8) Vigila gli istinti. Gli istinti formano le fondamenta del "tempio" della tua vita e, secondo la loro natura, lo sostengono e ne permettono l'elevazione, ovvero tendono a distruggerlo facendo di te il loro schiavo. Sii, perciò, temperato e sobrio nel cibo e nelle abitudini della vita fisica. Non mangiare in fretta. Affinché il tuo cibo possa farsi costruttore del tuo "tempio", ogni sua particella deve restare nella bocca finché non sia completamente disciolta. Bevi molta acqua, mangia in modo frugale, evitando l'alcol, gli alimenti che provengono dalla morte e dal dolore di animali e utilizza con moderazione le medicine. Lavati ogni giorno, dormi quanto basta, ma non di più, impara a respirare lentamente e profondamente, a pieni polmoni, e sii padrone del tuo corpo. Non abbandonarti al vizio che lo degrada o alla passione che lo divora e distrugge le più nobili tendenze. L'Amore è cosa troppo sacra per essere profanato.

9) Riponi la tua fiducia nell'invisibile. Non porre la tua fiducia nelle cose esterne e materiali. Queste possono mancarti e ti mancheranno quando sia necessario al tuo sviluppo spirituale. Sappi che tutto ciò che è manifesto proviene dall'Immanifesto che ne è la Fonte Infinita ed Inesauribile, e si concretizza nella tua vita secondo quello che riconosci nella tua coscienza. Non crederti mai solo o isolato, l'Onnipotenza del Principio di Vita che in te dimora è sempre con te e mai può allontanarsi, alla sola condizione che in essa tu ponga una fiducia assoluta, esclusiva ed illimitata. Solo il timore e l'incertezza ti rendono vulnerabile.

10) Usa i tuoi talenti, taci e lavora. Tutto ciò che hai o possiedi, materialmente così come spiritualmente, ti è stato dato per farne l'uso migliore di cui sei capace. Usa, pertanto, i talenti che

and make them useful, fruitful and fertile, all this makes you similar to the tree whose roots are close to the source, and continually thrives and bears fruit and whose leaves never dry up. Sometime, the unexpected solution to your problem may be in your giving, inspired by true love and free from any idea of interest and personal profit.

6) Think over your words. In every word there is a latent principle that is the creative power of what is expressed by the word itself. This principle tends to shape, and continuously shapes, in its own image and likeness, the character, the attitude, the internal being and the external appearance of the speaking person, modeling the circumstances and attracting things that are similar or of the same nature. Therefore, assume the duty to reflect on what you are going to say, avoiding any expression which contains something you would not want seen in your life, or an opinion you would not like on yourself.

7) Monitor your thoughts. Consider every thought as a reality you give the power to dominate, namely the power to manifest itself in external reality and to become visible. So, push away from you all thought of what you do not want, especially any malignant thought or idea towards anyone, all thoughts of sadness, hatred, resentment, revenge, despair, boredom, illness, poorness, failure, anxiety, hostility, or death. Let your mind be like a clear and sunny sky, or a precious garden where only the most beautiful and appreciated flowers and plants are grown.

8) Supervises your instincts. Instincts are the foundation of the "temple" of your life and, by their nature, they support it and allow its elevation, alternatively they tend to destroy it by making you their slave. Be therefore temperate and sober in food and habits of physical life. Eat slowly. In order that your food can be the manufacturer of your "temple", every particle must remain in your mouth until completely dissolved. Drink plenty of water, eats sparingly, avoiding alcohol, foods that come from death and suffering of animals and be moderate with drugs. Wash up every day, sleep enough but not more, learn to breathe slowly and deeply, and master your body. Do not get carried away by vice that degrades it or to passion that devours it and destroys the noblest tendencies. Love is something too sacred to be profaned.

9) Put your trust in the unseen. Do not place your trust in external and material things. These can be lost and you will lose them if necessary to your spiritual development. Be aware that every manifest thing comes from the Un-manifest which is the Infinite and Inexhaustible Source, and materializes in your life according to what you are conscious of. You will never think to be alone or isolated, the Omnipotence of the Principle of Life dwelling in you is always with you and can never leave, provided just to absolutely, exclusively and unlimitedly trust in it. Only fear and uncertainty make you vulnerable.

10) Use your talents, keep quiet and work. All you have or posses, physically as well as spiritually, was given you to make the best use you are capable. Use, therefore, the talents you have received - your faculty and your property - as well as you can for your own good, as well as for the good of those

hai ricevuto – le tue facoltà e i tuoi beni – come meglio puoi per il tuo bene, così come per il bene di chi ti circonda. Solo a questa condizione si moltiplicheranno, mentre nascondendoti con timore li perderesti. Non parlare più del necessario, evitando ogni indiscrezione sulle tue cose intime e personali o sopra ciò che ti è stato confidato; meglio se non parli affatto di te stesso. Ricordati sempre che il SILENZIO è necessario alla miglior riuscita di ciò che intraprendi e che nel silenzio operano le forze e le volontà più potenti. Non restare ozioso ed inattivo, nell'attesa di un profitto che fuggirebbe da te. Vi è sempre qualche cosa che puoi fare utilmente per coloro che ti circondano. Fallo con amore, considerandoti al servizio dell'intelligenza Creativa che in te dimora, della quale sei l'espressione e con la quale hai il privilegio di cooperare, affinché "la tua Gloria" sia manifesta. Queste regole devono essere osservate completamente. Ogni omissione crea una conseguenza più o meno grave. Se le segui con attenzione e fedeltà, la tua vita ed i tuoi affari prenderanno una nuova piega, e diverrai un "canale" sempre più perfetto ed adeguato per la manifestazione delle infinite possibilità della Vita Universale. La tua esistenza individuale si troverà ben orientata e guidata con mano ferma sulla sua rotta verso il porto del Bene, e dinanzi a te si aprirà una via di progresso senza limiti. ■

around you. Just under these conditions, they will multiply, on the contrary, hiding yourself you will lose them. Do not talk more than necessary, preventing any tactlessness on your personal or intimate things and about the confidences you have received; it is better not talk at all about yourself. Always remember that SILENCE is necessary for the best outcome of all what you undertake and that the most powerful forces and wills operate in the silence. Do not remain idle and inactive, waiting for a profit that would flee from you. There is always something you can usefully do for people around you. Do it with love, considering yourself as a servant of the Creative Intelligence that dwells in you, of which you are the expression and with which you have the privilege to work so that "your Glory" is evident.

These rules must be completely followed. Any omission creates a more or less heavy consequence.

If you follow them carefully and faithfully, your life and your business will take a new turn, and you will become a more and more perfect and appropriate "channel" for the manifestation of the infinite possibilities of Universal Life. Your personal life will be well far-oriented and guided with a firm hand on its route towards the harbour of Good, and a path of unlimited progress will open ahead of you. ■

HD 44179 Nebulosa proto-planetaria

