

DIARI DI LAVORO INTERIORE

È il 1936.

Assagioli spesso è affranto perché avverte astenia, stanchezza, debolezza fisica che, gli sembra, limitino la sua capacità di servire.

Riceve un suggerimento dal saggio maestro del suo cuore che, pur riconoscendo la sua facoltà di “agonizzare verso la meta portando il fardello del mondo e di imparare, paradossalmente, identificandosi con i suoi simili, un distacco che, con il tempo, annulla ogni pena”, gli sottolinea la necessità di adattare meglio il suo veicolo fisico alle richieste del suo particolare ciclo di vita:

“Come disciplinare il corpo fisico e rafforzarlo è il tuo grande problema e dovere immediato” (vedi Assagiolino sotto riportato).

Il maestro gli evidenzia inoltre l’origine del suo problema:

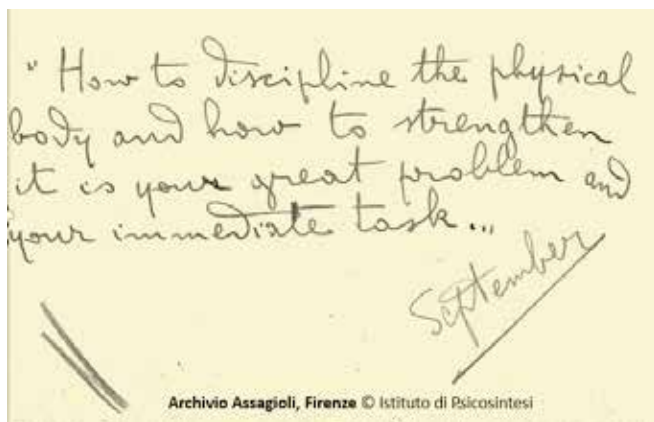
“Tu sei eccessivamente sensibile a chi ti circonda, sia alla massa, che agli individui, e non sai ancora dare con pienezza e tuttavia ritenere, soccorrere altri senza perdere il tuo equilibrio. Stare nell’essere spirituale è la chiave per risolvere il tuo problema.”

Assagioli nelle successive pagine di diario mette in atto i consigli del maestro applicandosi a prendersi cura del suo corpo e scrivendo, con marcata energia e ripetutamente, parole, motti e qualità, per incidere la coscienza e renderle quindi operative (applicando così a se stesso una tecnica da lui più volte consigliata).

Possiamo cogliere lo stimolo e imitarlo anche noi!

Luce Ramorino

Medico Neuropsichiatra Infantile, Psicoterapeuta
e Formatore dell’Istituto di Psicopsintesi

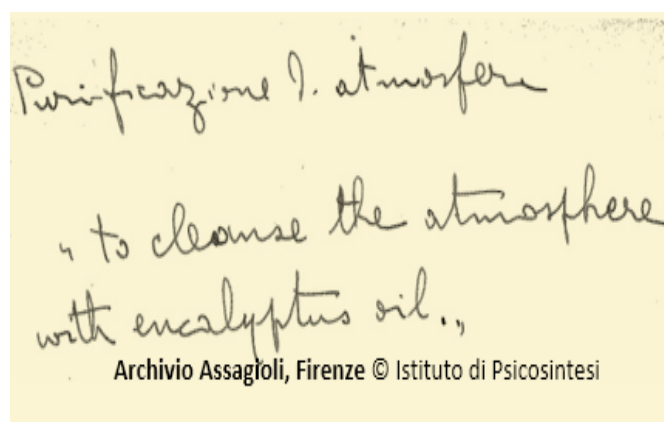


«How to discipline the physical body and how to strengthen it is your great problem and your immediate task.»

September

“Come disciplinare il corpo fisico e rafforzarlo è il tuo grande problema e dovere immediato”

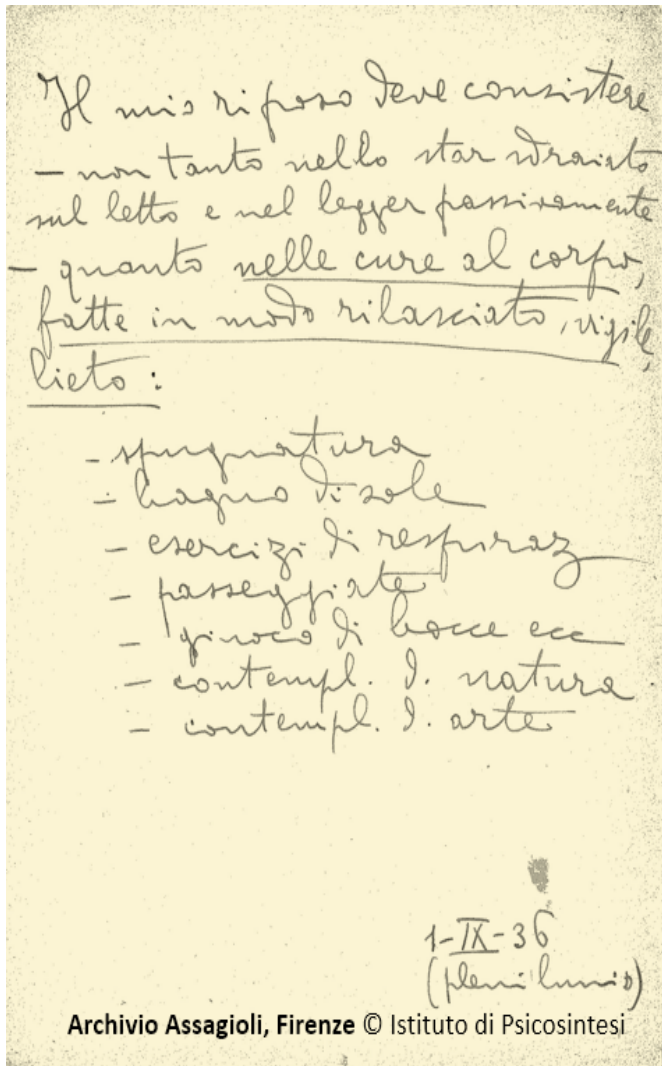
Settembre



Purificazione d. atmosfera

«to cleanse the atmosphere with eucalyptus oil.»

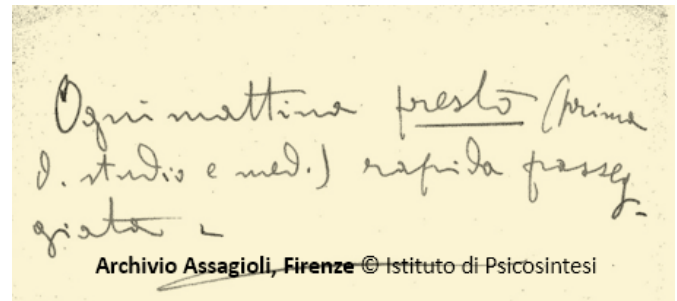
“Purificare l’atmosfera con olio di eucalipto”



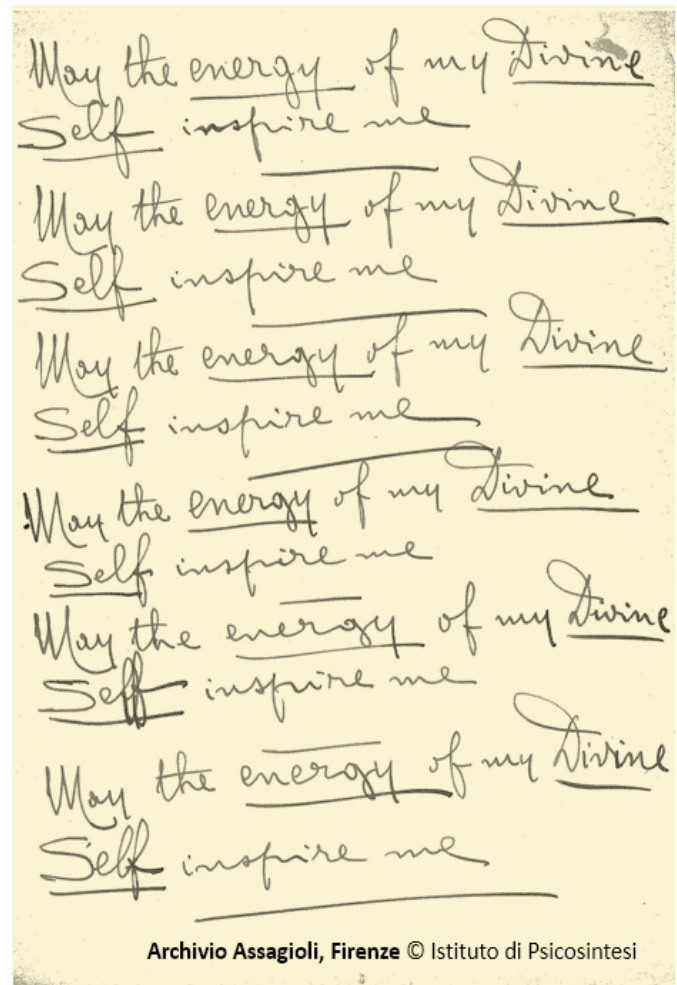
Il mio riposo deve consistere - non tanto nello star sdraiato sul letto e nel leggere passivamente - quanto nelle cure al corpo, fatte in modo rilassato, vigile, lieto:

- spugnaturo
- bagno di sole
- esercizi di respirazione
- passeggiate
- giuoco di bocce ecc.
- contempl. d. natura
- contempl. d. arte

1-IX-36
(plenilunio)



Ogni mattina presto (prima d. studio e med.) rapida passeggiata.



May the energy of my Divine Self inspire me
 Possa l'energia del mio Sé Divino ispirarmi

Will - Dynamic Will -
 that dynamic will that
 breaks through barriers.
 Will Will Will Will
 Power Power Power Power
 Mastery - Mastery - Mastery
 Mastery - Mastery Mastery
 Mastery
 Dynamic energy
 Dynamic energy
 Dynamic energy
 Atma Atma - Atma

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

*Will - Dynamic Will -
 That dynamic will that breaks barriers.
 Will Will Will Will
 Power Power Power Power
 Mastery - Mastery - Mastery
 Mastery - Mastery - Mastery
Mastery
 Dynamic energy
 Dynamic energy
 Dynamic energy
 Atma Atma Atma*

*Volontà - Volontà Dinamica -
 Quella volontà dinamica che supera le barriere.
 Volontà Volontà Volontà Volontà
 Potenza Potenza Potenza Potenza
 Padronanza - Padronanza - Padronanza
 Padronanza - Padronanza Padronanza
Padronanza
 Energia dinamica
 Energia dinamica
 Energia dinamica
 Atma Atma - Atma*

Vitalità - Vitalità - Vitalità
Vitalità - Vitalità - Vitalità
Vitalità - Vitalità - Vitalità
Energia - Energia - Energia
Energia - Energia - Energia
Energia - Energia - Energia
Potenza - Potenza - Potenza
Potenza - Potenza - Potenza
Potenza - Potenza - Potenza
 Volere - Fervore - Fuoco - Energia
 Tensione creativa - Affermazione
 Decisione - Persistenza
 Gioia - Volere - Volere - Volere

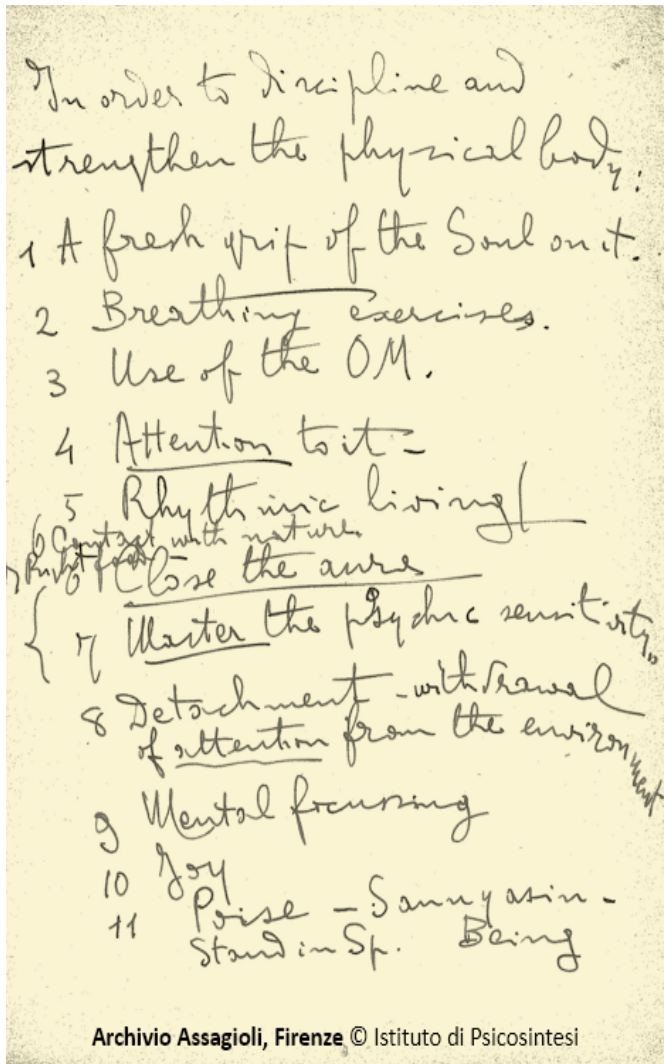
Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

Vitalità - Vitalità - Vitalità
 Energia - Energia - Energia
 Potenza - Potenza - Potenza
 Volere - Fervore - Fuoco - Energia
 Tensione creativa - Affermazione -
 Decisione - Persistenza -
 Gioia - Volere - Volere - Volere

Vitalità - Vitalità - Vitalità
Vitalità - Vitalità - Vitalità
Vitalità - Vitalità - Vitalità
Dynamic Will - Dynamic
Will - Dynamic Will
 Fire - Fire - Fire - Fire - Fire
 Fire - Fire - Fire - Fire

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

Vitalità - Vitalità - Vitalità
 Dynamic Will - Dynamic Will
 Fire - Fire - Fire - Fire - Fire



In order to discipline and strengthen the physical body:

1. *fresh grip of the soul on it.*
2. *Breathing exercises.*
3. *Use of the OM.*
4. *Attention to it.*
5. *Rhythmic living*
6. *Contact with nature*
VI *Close the aura*
7. *Right feed*
VII *Master the psychic sensitivity*
8. *8 Detachment with drawal of attention from the environment*
9. *Mental focussing*
10. *Joy*
11. *Poise – sannyasin – Standing in Sp. Being*

Per disciplinare e rafforzare il corpo fisico:

1. Un rinnovato controllo dell'Anima su di esso.
2. Esercizi di respirazione.
3. Uso dell'OM.
4. Attenzione ad esso.
5. Vita ritmica
6. Contatto con la natura
7. Alimentazione corretta
VI Chiudere l'aura
VII Padroneggiare la sensibilità psichica
8. Distacco - ritiro dell'attenzione dall'ambiente
9. Focalizzazione mentale
10. Gioia
11. Padronanza di sé – Sannyasin – Rimanere nell'Essere