

Il pensiero che trasforma The thought that transforms

Sara Cattò (*)

S econdo la struttura a stella proposta da Assagioli, il pensiero è una delle sette funzioni psicologiche di cui l'Io è dotato. In quanto funzione, quindi, il pensiero, più che essere energia, è strumento per gestire l'energia, in questo caso l'energia psicologica personale e transpersonale. Attraverso un corretto uso del pensiero noi possiamo dirigere noi stessi (la nostra energia) verso mete scelte e desiderate.

Il pensiero ha il potere di trascinare, dirigere l'energia e questo — è bene saperlo — avviene anche per i pensieri non controllati, per quelli mal formulati o non innocui. Le leggi della psicodinamica definite da Assagioli chiariscono esaurientemente i rapporti tra pensiero, azione, emozioni, mettendo bene in luce la forza motrice e dinamica del pensiero stesso. Riprendendo la stella delle funzioni, occorre

A ccording to the structure of the star proposed by Assagioli, thought is one of the seven psychological functions of the I. In as much as it is a function, therefore, thought, more than being energy, is a tool for controlling energy, in this case personal and transpersonal energy. Through a correct use of thought we can aim ourselves (our energy) towards desired and chosen goals. Thought has the power to pull, control energy and this - it is well to know - happens also for uncontrolled thought, for those thoughts that are not formulated correctly or that are harmful. The laws of psycho-dynamics defined by Assagioli fully explain the relationship between thought, action, emotions, clearly showing the power source and the dynamics of thought itself.

Taking the star of the functions once again, we need

IL PENSIERO: ENERGIA DEL FUTURO THOUGHT: ENERGY OF THE FUTURE

osservare che al livello mentale si associano, oltre al pensiero, l'immaginazione e l'intuizione. Perciò, se concordiamo di utilizzare il termine pensiero in questo senso più allargato, esso viene ad assomigliare molto al concetto orientale di mente («manas»).

Secondo questa visione la mente è unica ma duplice, in dipendenza dal livello di funzionamento e applicazione: orizzontale (mente concreta o inferiore) oppure verticale (mente astratta o superiore). In termini psicosintetici possiamo parlare di mente personale (associata all'inconscio inferiore e all'inconscio medio) e di mente transpersonale (associata all'inconscio transpersonale).

Lo sviluppo del pensiero deve prevedere, pertanto, due tappe fondamentali. Innanzitutto il potenziamento delle abilità della mente personale e, successivamente, l'apertura alle infinite possibilità creative e sintetiche della mente transpersonale.

Essendo questo percorso un processo, va da sé che nessuna tappa può essere raggiunta saltando quella che la precede, ma solo realizzando almeno "un buon grado" di sviluppo di ciascuna potenzialità.

Il potere di trasformazione consapevole, che è la vera peculiarità e opportunità dell'uomo rispetto agli altri regni della natura, concerne il pensiero e la mente. Tale trasformazione può avere due direzioni, tra loro strettamente collegate: una introvertita e una estrovertita.

Come esempio di direzione introvertita, pensiamo alla capacità fondamentale del pensiero di dirigere e disciplinare il corpo e, soprattutto, le emozioni, primo passo nel processo di autotrasformazione indicato per la propria psicosintesi personale. Il massimo grado di utilizzazione del pensiero per l'autotrasformazione si ha con il modello ideale: "dimmi come ti pensi e ti dirò chi sarai".

Procedendo con la trasformazione di noi stessi, entriamo ad un certo punto in contatto con l'inconscio transpersonale e con le ricchezze in esso contenute; si tratta allora di cercare di portare il mondo transpersonale in manifestazione, di renderlo attuale dentro e fuori di noi.

Il pensiero che trasforma se stesso è il passo necessario e preliminare alla trasformazione estrovertita, sia essa culturale, sociale, artistica, politica. Chiunque sia capace di cambiare qualcosa fuori, l'ha già fatto dentro di sé.

Vi sono due metodi per favorire lo sviluppo della mente concreta, prima, e della mente astratta, poi. Innanzitutto lo studio, di qualsiasi genere e natura, poichè, indipendentemente dai contenuti, esso allena la mente potenziandone le capacità peculiari, come la memoria, l'attenzione, la concentrazione, la capacità di selezionare, di discriminare, di analizzare, di associare ed organizzare idee e concetti, di dedurre e indurre.

Di pari passo con lo sviluppo di queste potenzialità, la mente diviene più chiara e ferma, più obbiettiva e, pertanto, più capace di gestire i livelli ad essa gerarchicamente subordinati, cioè corpo ed emozioni.

to see that at the mental level are associated, other than thought, imagination and intuition. Thus, if we agree to use the term thought in this wider sense, it begins to resemble the oriental concept of mind (manas). According to this vision the mind is unique but double, depending on the level of function and application: horizontal (concrete or inferior mind) or vertical (abstract or superior mind). In psychosynthetic terms we can speak about personal mind (associated with inferior unconscious and medium unconscious) and about the transpersonal mind (associated with the transpersonal unconscious). The development of thought must have two fundamental steps. First of all, the increasing of the ability of the personal mind and then the opening of the infinite creative and synthetic possibilities of the transpersonal mind. Being a process, it is obvious that no step can be reached by jumping the previous one, but only by attaining a "good level" of development in each step.

The power of conscious transformation, which is the true particularity and opportunity of man with respect to the other realms of Nature, concerns thought and the mind. Such a transformation can have two closely related directions: one introverted, the other extroverted.

As an example of an introverted direction, let's think about the fundamental capacity of thought to control and discipline the body and, above all, emotions, the first step in the process of self transformation that is indicated for one's own personal psychosynthesis. The maximum use of thought for self transformation is the ideal model: "tell me how you think and I will tell you who you will be".

Continuing with our transformation, at a certain point we come into contact with the transpersonal unconscious and with the richness that it contains; this means trying to manifest the transpersonal world, to make it real both within as well as outside ourselves.

The thought that transforms itself is the necessary step to extroverted transformation: cultural, social, artistic, political. Everyone who is able to change something that is external, has already done it within him/herself.

There are two methods to help the development of the concrete mind, first, and the abstract mind, after. First of all, study, it does not matter what kind, because independently of its contents it trains the mind increasing its particular capacities, such as memory, attention, concentration, capacity to select and discriminate, to analyse, to associate and to organise ideas and concepts, to deduce and to induce.

At the same time as the development of these potentials, the mind becomes clearer and firm, more objective and thus more able to control the levels that are hierarchically subordinate to it, that is the body and the emotions.

Study, therefore, is the preferred and most effective course for increasing the concrete mind; when the

IL PENSIERO: ENERGIA DEL FUTURO THOUGHT: ENERGY OF THE FUTURE

Lo studio, quindi, è la via preferenziale e più efficace per il potenziamento della mente concreta; quando poi anche i contenuti siano selezionati (filosofia, arte, psicologia, leggi della natura,...) esso favorisce contemporaneamente la crescita della coscienza attraverso la conoscenza e sollecita in tal modo la mente superiore.

Ma il metodo per eccellenza per lo sviluppo della mente superiore e, quindi, dell'«uomo nuovo» è, senza dubbio, la meditazione, nei suoi tre aspetti di meditazione riflessiva, meditazione ricettiva e meditazione creativa. Essa presuppone una mente concreta attiva e ben sviluppata e per questo tutte le scuole di meditazione prevedono un periodo iniziale di intenso lavoro sull'attenzione e la concentrazione (scopo della meditazione riflessiva). E, dunque, anche la mente concreta trae beneficio dalla pratica della meditazione.

Ma l'obiettivo principale di tale pratica è condurre la coscienza dell'uomo verso mondi interiori inesplorati, verso le vette del Sè superiore (meditazione ricettiva). La mente contattata realtà apparentemente illogiche, paradossali e le comprende grazie all'intuizione; l'eco di tale contatto giunge fino alla mente concreta, modificandone i contenuti e gli interessi e producendo un allineamento tra mente concreta e mente astratta. Il pensiero diviene creativo, nuovo, ricettivo e sensibile ai modelli superiori. Si può compiere così la più grande trasformazione dell'uomo, quella che lo porta a realizzare in pieno il Sè transpersonale - il divino in lui - e a manifestare questo nuovo mondo: il futuro.

Quest'opera quasi magica è svolta soprattutto grazie, e attraverso, la meditazione creativa, che, come ricorda Roberto Assagioli, «rappresenta un procedimento di illimitata potenza, attraverso il quale possiamo ricreare in buona parte noi stessi e il nostro ambiente e contribuire alla costruzione del mondo futuro». □

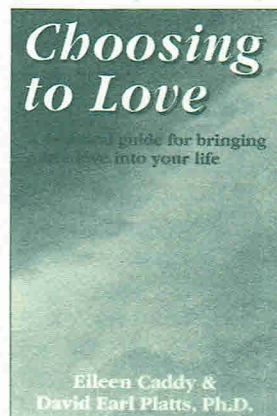
(*) del Centro di Psicosintesi di Bologna

contents are then also selected (philosophy, art, psychology, natural laws....) this favours the growth of the consciousness through knowledge and stimulates the superior mind.

The very best method for the development of the superior mind and, therefore, of the «new man» is, without a doubt, meditation, in its three forms; reflective, receptive, and creative. It presupposes an active concrete mind that has been well developed. It is for this reason that all schools of meditation have an initial period of intense work on attention and concentration (aim of reflective meditation). Also the concrete mind benefits from the practice of meditation.

The principle objective of such a practice is to lead man's «consciousness» towards unexplored internal worlds, towards the peaks of the superior Self (receptive meditation). The mind makes contact with realities that are apparently illogical, paradoxical, and it can understand them through intuition; the echo of this contact reaches the concrete mind, modifying its contents and interests and producing an alignment between the concrete and the abstract mind. Thought becomes creative, new, receptive, and sensitive to the superior models.

In this way the great transformation of man can be accomplished, the transformation that allows humankind to fully reach the transpersonal Self - the divine in ourselves - and to manifest this new world: the future. This almost magical work, is carried out above all, thanks to and through, creative meditation, which, as Roberto Assagioli says, «represents a process of unlimited power, through which we can recreate the majority of ourselves and our environment and contribute to the construction of the world of the future». □



A book about the down-to-earth practicalities of exploring the feelings, attitudes, beliefs and past experiences which block us from loving.

Choosing to love is choosing to accept and respect oneself and others... Choosing to take down our inner barriers to love... Choosing to trust... Choosing to take risks.

Choosing to Love presents excerpts from *Bringing More Love into your Life: The Choice is Yours*, the popular companion workbook which has helped thousands of people open themselves to love.

Both books emphasise that no matter what our past experience or present state of mind and heart, there is always a positive «next step» we can take to bring more love into our life.

• Findhorn • Press •

£ 5.95

Mail orders to: PHOENIX MAIL ORDER · THE PARK · FORRES · SCOTLAND · IV36 OTZ
TEL. (GREAT BRITAIN) 309 691074 · FAX 309 690933