

Vita pratica e vita spirituale: la sintesi possibile

William Esposito

Spunti di riflessione sul capitolo "Vita duplice del Discepolo"¹, contenuto nel libro di Roberto Assagioli - Considerator: Il Mondo Interiore. Scritti teosofici 1918-1962, pubblicato da Edizioni Teosofiche Italiane (Vicenza) e presentato a Castrocaro Terme (FC) nel maggio dello scorso anno al 94° Congresso Nazionale della Società Teosofica Italiana.

L'argomento trattato nella presente relazione rimanda, genericamente parlando, al concetto di *integrazione degli opposti*, di cui tutta la psicosintesi è permeata, costituendo uno dei principali obiettivi del percorso psicosintetico, tanto che a questo proposito Assagioli mise a punto una tecnica specifica: detta *"equilibramento e sintesi degli opposti"*. E anche i due principali modelli teorici della psicosintesi, che esprimono graficamente la costituzione psicofisica dell'uomo, ne sono una chiara espressione: la *"Stella della funzioni psichiche"* e l'*"Ovoide"*.

L'Autore del libro apre il capitolo *"Vita Duplice del Discepolo"* con un interrogativo: *"Come posso condurre una vita spirituale in mezzo al tumulto e alla confusione dell'esistenza moderna? Il ritmo della vita odierna, le esigenze famigliari, le difficoltà finanziarie, i rumori, le strade affollate, la mancanza di isolamento e di tranquillità, hanno creato una delle situazioni più difficili per un discepolo. Molti purtroppo si scoraggiano e dicono con rimpianto: 'Oh se potessi vivere in libera solitudine, senza legami o responsabilità, senza dovermi occupare della casa o di un antipatico lavoro di ufficio... Allora sì che potrei dedicarmi alla vita spirituale e fare reali progressi!'"²*

La prima cosa che il padre della psicosintesi ci dice è che questo, innanzitutto, è un dilemma che parte da un falso problema: tagliare fuori i condizionamenti esterni, infatti, non comporta necessariamente maggior senso di libertà, uno stato di pace o una particolare ricettività al mondo spirituale.

Poiché, come è ovvio, i conti vanno fatti anche con noi stessi, con la nostra sfera strettamente privata ed intima: con le varie parti e *"corpi"* di cui siamo costituiti e pertanto con i nostri conflitti interiori, complessi, frustrazioni, ossessioni, traumi, oppure impulsi, desideri, bisogni non gratificati (autoaffermazione, autorealizzazione, ecc.); in sostanza, per la psicosintesi, con le nostre *"sub personalità"*: più bassi livelli di integrazione della personalità rispetto alle proprie effettive potenzialità, frutto di condizionamenti interni ed esterni.

È su questa base che E. Fromm nel suo noto saggio *Fuga dalla libertà*³, afferma che *"libertà da qualcosa"* non coincide affatto con *"libertà di essere"*, presupponendo quest'ultima un percorso di crescita personale ed esistenziale, e costituendo invece la prima una semplice fuga. Posto così il problema, è ovvio che possa risultare un'estrema semplificazione quella della dicotomia: vita pratica vs spirituale.

Per Assagioli, pertanto, il primo passo da effettuare - che può essere anche lungo e a volte faticoso - è proprio quello dell'armonizzazione dei nostri *"veicoli inferiori"*: corpo fisico, emozioni, sentimenti, mente concreta. Un primo risultato di questo processo è una sorta di *"polarizzazione mentale"*, per la quale si riconosce il condizionamento

esercitato dagli stati emotivi - sempre mutevoli e contraddittori - e da certi aggregati mentali: (*forme pensiero* nella nomenclatura teosofica; *skanda* nella filosofia tradizionale indiana): pur restando in contatto coi propri stati interiori non ci si identifica con essi e si cerca di realizzare la condizione detta dello "spettatore" o, meglio, del "testimone".

Questa condizione - che segna l'emersione di un Io osservante rispetto ad un Io che è nell'azione - è una tappa evolutiva dell'essere imprescindibile ed è anche uno dei principali obiettivi degli interventi psicoterapici, indipendentemente dagli orientamenti; appartiene inoltre al capitolo della "*psicosintesi personale!*" e più particolarmente alla fase detta della "*disidentificazione ed auto-identificazione*".

Solo in seguito sarà possibile parlare di dualità - o meglio di dualismo dinamico - fra "*mente concreta*" (coinvolta nella vita pratica) e "*mente astratta*" (che attinge alla dimensione transpersonale), poiché senza il percorso precedente, ovvero quello dell'integrazione a partire dai livelli più elementari, i rischi di travisamenti, suggestioni o peggio ancora di pseudo-integrazioni e di dissociazioni, coi vari corrispettivi psicopatologici: nevrosi, psicosi, ecc. possono essere in agguato.

Per inciso va detto che è invece una caratteristica della condizione superconscia (per la Teosofia: del "*piano buddhico*") il superamento delle dualità, principalmente di quella fra soggetto e oggetto, e la percezione del tutto peculiare e affatto comune della "*noità*", alla base della comprensione empatica, della capacità di amare, della compassione, ecc. Le tecniche del *rājajyoga*, di bi-millennaria tradizione, hanno i medesimi scopi, nel percorrere le tappe appena considerate.

La possibilità che la vita degli individui assuma un atteggiamento prevalentemente introvertito piuttosto che estrovertito è agli occhi di tutti ed essa ci porta a fare un'altra considerazione di natura psicologica... e non solo, a ben vedere!

Questa disposizione deriva in gran parte dalle inclinazioni del soggetto; più che dai condizionamenti esterni, da quelli interni, ovvero da fattori costituzionali: si direbbe, dal tipo psicologico o, meglio, dal "*tipo umano*" che egli è.

Quest'ultimo indica il movimento, la direzione dell'interesse vitale. È stato detto: "*Dov'è il tuo cuore, vi sei tu!*"; così i due principali atteggiamenti descritti da C.G. Jung dell'introversione e dell'estroversione, stanno proprio ad indicare il moto dell'interesse, la direzione delle tendenze più profonde e originarie dell'essere, l'oggetto del suo più intenso desiderio e costante amore, i fini verso cui orienta la sua principale attività⁴: ed essi sono in gran parte, incontestabilmente, innati.

Il rischio di una polarizzazione eccessiva è conosciuto dall'antichità, al punto che abbiamo numerosi simboli e modelli di integrazione nelle culture classiche e percorsi iniziatici di crescita per tappe successive.

Fra questi simboli, tanto per citarne alcuni, abbiamo il Sigillo di Salomone o Stella di David, emblema dell'Ebraismo, ma che è anche sintesi del pensiero ermetico di cui ancor oggi possiamo ritrovare in Italia tracce evidenti anche nell'arte e nell'architettura (quindi sotto gli occhi di tutti). Esempi a Firenze, chiara espressione del pensiero platonico rinascimentale, sono il magnifico rosone - per imponenza ed eleganza - della facciata della chiesa di S. Croce o il cupolone della chiesa di S. Maria del Fiore (che visto dall'alto appare costituito da sei grandi costoloni convergenti al centro).

L'esagono stellato lo ritroviamo, importantissimo, anche nell'emblema della Società Teosofica. Esso appare, per antonomasia, come la sintesi degli opposti, l'espressione dell'unità cosmica. Nei due triangoli equilateri perfettamente intrecciati si può leggere il gioco delle molteplici corrispondenze: nel triangolo chiaro con la punta rivolta verso l'alto, l'elemento fuoco, lo Spirito che trascende la materia, il Logos, il principio di evoluzione, la triade "superiore" nell'uomo o Individualità: *manas* superiore, *buddhi* e *ātma*; nel triangolo scuro con la punta rivolta verso il basso, l'elemento acqua, lo Spirito che scende nella materia, l'Eros, il principio di involuzione, la triade inferiore: corpo fisico-eterico, astrale e *manas* inferiore⁵.

È qui il caso di rammentare che anche l'opera che compare nella copertina de *Il Mondo Interiore*, nell'intento dell'artista (Omero Gambaro) - ispiratosi al paesaggio dell'Isola di Stromboli - richiama a grandi linee tale simbologia.

Simbolo analogo è la croce: quella greca indica lo Spirito (braccio verticale) che si incarna nella materia (braccio orizzontale); nel Cristianesimo esprime l'importanza del testimoniare la propria fede in vita, in ogni circostanza, con atti di servizio, oltre ad essere chiaro simbolo di resurrezione (il braccio orizzontale incrocia in un punto più alto quello verticale).

Anche in taluni simboli astrologici ambigui ritroviamo significati analoghi; come lo sono ad esempio i segni zodiacali del Sagittario e del Capricorno. Il primo è rappresentato dalla figura mitologica del centauro il cui corpo di cavallo in corsa, sormontato da un busto di uomo, indica la propensione al movimento e all'azione; ma quest'ultima è al servizio di un'azione ragionata, espressa dall'arco che il centauro tiene pronto per scoccare una freccia⁶. Il segno antichissimo del Capricorno, sorta di chimera anfibia, esprime una medesima ambivalenza. Secondo Jung, il capro privilegia certamente le vette solitarie dei monti ma, al momento opportuno, dimostra di sapersi tuffare nel mare della vita, indulgiando certamente, ma senza annegarvi, possedendo metà corpo, quella inferiore, a forma di pesce⁷.

Nel poema sanscrito *La Bhagavadgītā* abbiamo magistralmente descritti i due atteggiamenti opposti del carattere *tamasico* (inerte, passivo) e *rajasico* (energico, attivo), inglobati e trascesi da quello *sattvico*: il carattere dell'azione saggia. *Tamas*, *Rajas* e *Sattva* sono i tre *guṇa*: i tre attributi fondamentali della natura primordiale (*Prakṛti*)⁸ che si manifestano in tutti gli aspetti della creazione, compresi i temperamenti degli individui.

Nel Buddhismo il "Cammino intermedio", detto anche "ottuplici sentiero", è la terapeutica indicata dal Gotama quale maggiormente percorribile per guarire il male dell'esistenza (quarta Nobile Verità). Esso evita i due estremi: il perseguimento della felicità unicamente attraverso il godimento dei sensi e la via contraria, cioè la ricerca della beatitudine spirituale mediante un ascetismo troppo rigoroso⁹.

In Cina abbiamo il simbolo del Tao (cammino, via) che illustra la nota contrapposizione fra Yin e Yang. Tale rapporto di opposizione è *dinamico*: lo Yin e lo Yang si sostituiscono a vicenda l'uno all'altro, in un rapporto di opposizione in cui in parte sussistono simultaneamente¹⁰.

E questo del resto è ciò che vediamo anche in natura, ovvero la legge del ritmo: come l'alternarsi graduale del giorno e della notte, delle stagioni; negli organismi viventi superiori: la diastole e la sistole cardiaca, l'inspirazione e l'espiazione, ecc. Si tratta pertanto di un movimento *dinamico* e *regolare*; l'oscillazione fra due poli, come il

movimento del pendolo, nella fisica meccanica è infatti rappresentabile geometricamente anche come un senoide. Nell'Induismo questo movimento viene espresso con i grandi cicli cosmici della manifestazione-estroversione della materia (*Manvantara*) e del riassorbimento-introversione dello spirito (*Pralaya*). Tali grandi cicli rispondono a una precisa legge di evoluzione, graficamente rappresentabili come una spirale svolgentesi con progressione costante secondo una linea ascendente: una *sintesi ciclica* secondo il filosofo dello spirito folignate Pietro Ubaldi (1886-1972)¹¹.

Tornando al pensiero di Assagioli, è auspicabile avere anche nell'uomo, in tutta analogia con quanto detto, un'alternanza di raccoglimento e di espansione, di meditazione e di attività pratica, di contemplazione e di servizio. Egli fornisce il seguente esempio di organizzazione della vita - ideale per chi volesse intraprendere un percorso consapevole di crescita umana e spirituale:

a) due periodi di concentrazione ogni giorno: la mattina la meditazione e la preparazione per la giornata; la sera l'esame serale delle proprie azioni e l'analisi dei motivi;

b) ogni settimana una giornata dedicata interamente alla vita dello Spirito dopo sei giorni dedicati alle attività esterne;

c) almeno una volta l'anno un periodo di ritiro e di solitudine che permetta un lavoro speciale e intenso di realizzazione spirituale e di accumulazione delle energie spirituali.

E più oltre afferma: "Questo è un esempio elementare di vita duplice.. Però il... più vero tipo di vita duplice è quello che può chiamarsi una vita duplice simultanea che il Tibetano¹² nella sua più alta realizzazione descrive così: '... il discepolo deve vivere una duplice vita: con una parte della sua riflessione e della sua coscienza concentrata nella vita della Gerarchia spirituale e con l'altra parte della sua percezione mentale concentrata sulla vita dei tre mondi, e ciò simultaneamente' "¹³.

Pertanto vita duplice corrisponde a vita integrata e non doppia o dissociata, ovvero caratterizzata da macroscopiche incoerenze e disarmonie.

Il punto di vista di chi scrive è che l'integrazione si realizza quando da una parte si è nell'esperienza (fase dell'esserci, del coraggio di "ex-sistere" - lat.: *stare fuori* - del *pathos* e del rischiare se stessi nel fluire della vita, dello stato di vigilanza nelle percezioni, nelle relazioni, secondo le ben note e preziose indicazioni forniteci dal nostro J. Krishnamurti), e dall'altra si dimostra di essere altrettanto impavidi nella vita dello spirito e, se necessario, nel testimoniare e nell'affermare con risolutezza la *realtà dello spirito*.

Questa dimensione dell'esperienza dev'essere sì un fatto riservato - e per un teosofo è chiaro che lo è - ma non necessariamente privato, trattandosi, la dimensione spirituale, di un fatto estremamente reale e pertanto passibile di condivisione.

Tale consapevolezza duplice, ovvero su due livelli di "connessione", potremmo dire con un linguaggio odierno, dovrebbe garantirci un maggiore equilibrio e stabilità come esseri umani, ma soprattutto assicurarci più alti livelli di assimilazione delle esperienze, di comprensione, di intuizione, di illuminazione che poi, alla fin fine, è quello che conta a livello karmico.

Questa condizione è anche simboleggiata dalla figura dell'albero, efficacemente evocata ne *La Voce del Silenzio* e citato a ragion veduta dallo stesso Assagioli in chiusura dell'articolo oggi considerato: "I

rami di un albero sono scossi dal vento; il tronco rimane immobile. Entrambi, l'azione e l'inazione, devono trovare albergo in te; il tuo corpo agitato, la tua mente tranquilla, la tua Anima limpida come un lago montano"¹⁴.

Questo simbolo, come quelli considerati precedentemente, si presta ottimamente ad essere assunti quali "modelli ideali": nei termini della psicosintesi, strumenti simbolici ad elevato potere numinoso, ai quali possiamo fare riferimento quali organizzatori delle nostre esperienze, o che possono costituire una spinta, indicare una direzione, rappresentare una meta o un compito da realizzare.

Di tali strumenti, di indubbia potenza ed efficacia se ben applicati, vi è un gran bisogno nell'odierna crisi di valori e di ideali della società contemporanea.

Note

1. Pubblicato originariamente in *Alba Spirituale*, 1959, n. 8, pp. 293-298.
2. R. Assagioli - Considerator: *Il Mondo Interiore. Scritti Teosofici 1918-1962*, Edizioni Teosofiche Italiane, Vicenza, 2008, p. 373.
3. 1941.
4. R. Assagioli, *La psicologia differenziale*. Appunti non riveduti dall'Autore, 21 febbraio 1932, Istituto di psicosintesi, Firenze.
5. Cfr. J. Chevalier, A. Gheerbrant (1969). Ed. it.: *Dizionario dei Simboli*, Bur Dizionari, Milano, 2005, s.v.: *Sigillo di Salomone*.
6. O. M. Aivanhov, *Lo zodiaco, chiave dell'uomo e dell'universo*, Edizioni Prosveta, Tavernelle (Pg), 1999, p. 122.
7. C. G. Jung (1912). Ed. it.: *La libido, simboli e trasformazioni*, Newton Compton, Roma, 1993, p. 180.
8. *La Bhagavadgītā*, canto XIV.
9. M. Eliade (1978). Ed. it.: *Storia delle credenze e delle idee religiose*, Sansoni Editore, Firenze, 1996, vol. II, p. 98.
10. Cfr. J. Chevalier, A. Gheerbrant, cit., s.v.: *Tao*.
11. P. Ubaldi: *La Grande Sintesi*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1980, p. 102 e 108.
12. L'istruttore spirituale col quale A. A. Bailey (1880-1949) sosteneva di essere in contatto dal 1919 e da cui avrebbe ricevuto gli insegnamenti raccolti in numerosi volumi di "rivelazioni". Cfr. Opere di A. A. Bailey, Editrice Nuova Era, Roma e M. Introvigne, P. Zoccatelli. *Associazione culturale dei Triangoli della Buona Volontà Mondiale*, in: *Enciclopedia delle Religioni in Italia*, CESNUR, Elledici, Torino, 2001.
13. R. Assagioli - Considerator: cit., pp. 374-375.
14. *La Voce del Silenzio. Frammenti scelti dal Libro dei Precetti d'Oro*. Traduzione inglese annotata da H. P. Blavatsky (1889). Edizioni Teosofiche Italiane, Vicenza, 2002.