

ISTITUTO DI PSICOSINTESI

Via San Domenico, 16

50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto

1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli
IL DECALOGO DELLA SAGGEZZA
(Archivio Assagioli - Firenze)

Dott. Roberto Assagioli

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 e immortale, che è poi te stesso, e 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 e al quale puoi dare il nome che preferisci, partecipe della sua Onnipresenza, Onniscienza e 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 e 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, e isolandoti - 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 e invincibile. Ognuno deve dunque cercare di comprendere, vibrare con simpatia e 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 o 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 e 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 e offrire. Non dire che non hai, in te stesso vi è una Fonte inesauribile le cui possibilità si esprimeranno secondo il tuo amore e la tua volontà di dare. Non essere mai troppo povero o 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 e manifesta in te, dall'interno all'esterno, le infinite possibilità di bene che si trovano allo stato latente nel tuo essere. Sviluppa 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 e utilità personale.

6) Rifletti sulle tue parole. In ogni parola vi è un principio latente che è la 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 e 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 qualcosa 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 e 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 e 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 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 e inattivo, nell'attesa di un profitto che fuggirebbe da te. Vi è sempre qualcosa 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 e i tuoi affari prenderanno una nuova piega, e diverrai un “canale” sempre più perfetto e 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.