

## MEDITAZIONE di Roberto Assagioli

### Disidentificazione - Per identificarsi con il proprio sé – *l'omino blu*

Io ho un corpo ma non sono il mio corpo. Io il mio corpo si può trovare in varie situazioni di salute o di malattia, può essere riposato o stanco, ma non ha niente a che fare con me stesso, con il mio vero io. Io valuto il mio corpo un prezioso strumento di azione e di esperienza nel mondo esterno, ma è solo uno strumento. Lo tratto bene, cerco di tenerlo in buona salute ma non è *me stesso*. Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo.

Io ho delle emozioni, ma non sono le emozioni. Le mie emozioni sono varie, mutevoli, e a volte contraddittorie. Possono passare dall'amore all'odio, dalla calma all'ira, dalla gioia al dolore, e tuttavia la mia essenza – la mia vera natura – non cambia, "io" rimango. Sebbene un'ondata d'ira possa temporaneamente sommergermi, so che col tempo passerà, dunque io non sono quest'ira. Poiché posso osservare e comprendere le mie emozioni e poi imparare gradualmente a dirigerle integrarle armoniosamente, è chiaro che esse non sono me stesso. Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni.

Io ho una mente ma non sono la mia mente. La mia mente è un prezioso strumento di ricerca e di espressione, ma non è l'essenza del mio essere. I suoi contenuti cambiano continuamente mentre essa abbraccia nuove idee, conoscenza ed esperienza. A volte si rifiuta di ubbidirmi. Non può dunque essere me stesso. È un organo di conoscenza sia per il mondo esterno che per il mondo interno, ma non è me stesso. Io ho una mente ma non sono la mia mente.

Io sono un centro di volontà, di energia creativa e dinamica, capace di osservare, dirigere ed usare tutti i miei processi psicologici ed il mio corpo fisico.