

2. L'osservatore distaccato

Relatore: Prashant Kakoday – Febbraio 2013- Cambridge UK

Tra gli obbiettivi che ogni persona ha su questa terra c'è quello di avere buon tenore e qualità di vita. Niente di strano o sbagliato in questo. Tuttavia per raggiungere tali obbiettivi si è sempre data importanza al miglioramento del mondo esteriore: avere oggetti e computers sempre migliori, macchine più veloci, case più grandi e lavori meglio retribuiti; più soldi e migliori relazioni sociali. Tutto questo sembra essenziale.

Purtroppo sia la società che il nostro sistema scolastico danno poca importanza alla vita interiore. In altre parole capire quello che succede nella nostra mente e come rispondiamo alle situazioni esterne. A parte qualche psicologo e psicanalista, si fa veramente poco sforzo per educare la gente in questo campo, neanche per quanto concerne le domande più elementari. In realtà la nostra vita interiore è ciò che proviamo tutto il tempo, e può ridurre drasticamente la qualità della nostra vita. Una persona può avere soldi o vivere in un castello ma se non capisce le dinamiche interne può arrivare a vivere una vita di ansietà e depressione. Un piccolo sforzo fatto per capire almeno i principi di base può premiarci molto. Con una mente in salute ed una ricca vita interiore, una persona sarà automaticamente più efficiente nel migliorare la sua vita esterna.

Un modo semplice per cercare di spiegare che cosa succede è quello di considerare l'intero mondo esterno come fosse una piccola scatola. Immagina una scatola che rappresenti l'intero universo, nel nostro linguaggio il mondo esteriore. Qual è la natura di questa scatola? Che cosa vi succede dentro che è rilevante per noi? La scatola è imprevedibile, minuto per minuto non sappiamo che cosa accadrà. In questa scatola il cambiamento è legge, le cose cambiano di fronte a noi, e la fine è legge, tutto prima o poi finisce mentre delle nuove cominciano. Proprio come in un giardino dove i fiori fioriscono e poi muoiono; essi iniziano ad appassire ed infine spariscono mentre nuovi fiori nascono - questa è la legge del mondo esterno.

In questo mondo, se uno crea anche solo un piccolo attaccamento a qualcosa o qualcuno, è garantito che prima o poi soffrirà. In un mondo in continuo cambiamento, un mondo che finisce, un mondo imprevedibile, genero attaccamento semplicemente creando un' aspettativa di qualunque tipo. Se poi comincio a credere di possedere qualcosa allora il dolore sarà garantito.

Al giorno d'oggi, siamo sempre più impegnati a creare attaccamenti all'interno di questa scatola. Non è, infatti, una sorpresa che siamo diventati completamente schiavi del mondo esterno. Uno schiavo non può avere un elevato livello di vita, e noi siamo così tanto dipendenti da questo mondo che però è in costante cambiamento. Dato che questo mondo esterno è imprevedibile, ogni attaccamento ed affezione genera ansia e prima o poi genererà delusione, una sensazione di perdita, la paura di perdere qualcosa.

Abbiamo però un' opzione: possiamo stare nella scatola ma solo da osservatori. L'unica giusta scelta che abbiamo in questo scenario è appunto quella di essere un osservatore. Quando vado nel giardino, non provo dolore quando vedo i fiori che nascono e muoiono, se li vedo da osservatore distaccato. L'attitudine deve essere quella dell'ospite che non possiede niente. L'ospite è sensato, sa di rimanere in

un posto per un tempo limitato, e non crea nessuna aspettativa, semplicemente guarda le cose a lui di fronte. In questo modo non si fa imprigionare dalla scatola.

Chiamiamo questa attitudine lo stato di 'coinvolgimento distaccato'. Niente di male nell'essere coinvolto dalla scatola, di fatto siamo dentro questa scatola. È un poco come entrare in una casa sapendo di essere solamente un'ospite. Possiamo utilizzare le cose presenti nella casa ma sappiamo che queste non ci appartengono; non creiamo nessun attaccamento. Quando usciamo da quella casa abbiamo la consapevolezza di non perdere niente. Questo è un esempio di 'coinvolgimento distaccato'. Con la parola distaccato intendiamo dire liberi, ma non meno interessati o amorevoli. Un ospite può essere molto interessato ma è sensato. Qual'è la sua saggezza? Sa quando è il suo momento di uscire.

Se l'ospite arriva e dimentica di dover prima o poi uscire, succede che inizia a sentirsi giustificato nel comportarsi da ospitante, a creare attaccamenti e pensare che ci siano cose che gli appartengono. Prima o poi, però, dovrà affrontare la realtà. Ognuno di noi ha un'uscita, che ci piaccia o no, il cambiamento e l'uscita sono garantite; ed ogni volta che ci dimentichiamo di avere un'uscita e andiamo nella direzione delle aspettative e attaccamenti inviamo verso il mondo esterno un sentimento di dipendenza e remissività.

Om Shanti