

### 3. Sperimentare la mente Nobile

Relatore: Prashant Kakoday – Marzo 2013 - Cambridge UK

Abbiamo visto nelle discussioni precedenti come si possa migliorare la qualità della propria vita. Se creiamo attaccamenti, affezioni o legami in questo mondo imprevedibile è come se infliggesimo su noi stessi ansietà e dispiacere. Tutto questo è inutile, dato che abbiamo l'opzione di una diversa attitudine; diventare l'osservatore distaccato.

Con lo stesso principio usato in fisiologia, la nostra mente funziona seguendo la legge del tutto o niente. Se infatti nella mente ci fosse la presenza di un solo goccio di veleno perderemmo tutta la nostra felicità. Proprio come in un bicchiere di latte, se ci mettessimo un solo goccio di veleno, l'intero bicchiere sarebbe da buttare. In altre parole, se in una mente felice aggiungi solo un poco di ira o di ansietà, tutta la mente viene rovinata.

Quando viviamo una vita di attaccamenti ed affezioni è come se ci iniettassimo una goccia di veleno. A volte ci immettiamo più di una goccia danneggiando seriamente la mente e non dandoci la possibilità di conoscere il nostro potenziale. Cosa si prova ad avere una mente senza neppure un goccio di veleno dove non c'è traccia di desiderio o ansietà? Un lungo processo è necessario per ottenere una mente di questo tipo. Tuttavia potremmo d'ora in avanti provare a sperimentare e conoscere una mente dove non esista neppure una goccia di veleno.

Come? Guardando questo mondo con occhiali differenti. Che cosa sono questi occhiali? Potremmo chiamarli gli occhiali dell'osservatore distaccato o usando il linguaggio Spirituale coscienza di Se stessi. Che cosa succederà mettendosi questi occhiali? Questi occhiali ci permetteranno di vedere l'intero mondo fisico come se si trattasse di un piccolo teatro, un dramma del quale l'osservatore diventa semplicemente uno spettatore invisibile, non fisico, di un altro mondo. Proviamo ora ad immedesimarci in questo osservatore. Come ci si sente ad essere completamente liberi ed ad osservare?

Per questa persona (l'osservatore) tutto quello che è successo ieri è successo in un teatro così come quello che è successo oggi. Teatro vuole significare che c'è una storia della quale però l'osservatore non ha niente di cui lamentarsi e non genera in lui nessun tipo di ansietà. Sa che tutto quello che vede sono scene di un copione; non è impressionato dagli oggetti di scena e dalle maschere, sa che è solamente intrattenimento. È un teatro. Al massimo è solo curioso di vedere la prossima scena. L'osservatore conosce anche il mondo aldilà della storia e sa che quel mondo è il suo vero mondo.

In questo modello, il suo mondo è sottile ed eterno mentre il teatro ha limiti di tempo e non è affatto sottile. Questo è tutto. La persona è cosciente di questa sottile realtà che esiste aldilà del teatro e come risultato diventa totalmente libero. Questo intendimento gli evita di creare attaccamenti o affezioni nel teatro e gli permette di sperimentare con una mente priva di

veleno. Questo è un risultato incredibile che eleva la qualità di vita ad un livello elevato. Questa mente si libera dal dispiacere.

Ora molte cose possono accadere nel teatro ma l'osservatore non ha niente di cui lamentarsi, nessuna ansietà e nessun dispiacere. Questa mente è libera dal veleno e può così godere di una silenziosa beatitudine. Questa mente prova pace e fa sorgere pace godendo di una pura contentezza. È una mente che può ben gestire gli alti ed i bassi che succedono nel teatro.

Quando uno ha una stabilità di questo tipo può pensare più chiaramente e diventare più utile a se stesso. Tale persona è facoltosa emozionalmente ed intellettualmente diventando così, oltre che utile a se stesso, utile agli altri. Egli non scappa dal teatro e dal mondo delle azioni; non scappa da niente. Da qui il termine 'coinvolgimento distaccato'. La persona diventa libera e per questo libera di agire nel teatro. Può ritornare al suo lavoro, può stare con la gente e con tutto quello che succede. Come punto di forza ha una ricca vita interna con la quale può influenzare il mondo esterno. Nell'altro modello, la gente si affida al mondo esterno per creare il mondo interno ma come abbiamo visto il mondo esterno è imprevedibile, cambia, è inaffidabile. Al contrario, in questo modello dell'osservatore distaccato, prima si crea un ricco ed affidabile mondo interno e poi automaticamente si influenza il mondo che c'è attorno.