

# La Disidentificazione

La disidentificazione è fare un passo indietro, creare una distanza in modo da poter osservare la mente condizionata invece di restarne intrappolati e crederle.

Per esempio, ho deciso di iniziare una pratica di meditazione.

Se ci penso, mi torna in mente quante volte ho preso quella decisione e poi ho abbandonato.

Semplicemente, non sono una persona disciplinata.

Quando resto all'interno della mia testa con questa conversazione, sembra sia io a pensare.

Ma se faccio un passo indietro ed osservo il processo, comprendo che in realtà è la mente condizionata che mi dice chi e come sono e cosa è possibile per me.

Grazie a questa disidentificazione, posso invece riconoscere la voce del condizionamento e capire che è il condizionamento che mi parla.

La disidentificazione consiste nello spostarsi dall'identificazione con il condizionamento, all'osservazione del condizionamento.