

# SCEGLI DI ESSERE FELICE



Amato Osho,

ci hai raccontato una volta la storia di un vecchio che aveva più di cent'anni. Un giorno era il suo compleanno, gli domandarono perché era sempre felice. Il vecchio rispose: "Ogni mattina, quando mi sveglio, posso scegliere di essere felice o infelice e scelgo sempre di essere felice."

Com'è che di solito scegliamo l'infelicità? Come mai non siamo consapevoli di poter scegliere?

Osho:

"È uno dei problemi umani più complessi e va considerato attentamente. E non è affatto un problema teorico: è una cosa che ti riguarda direttamente.

È così che si comportano tutti: fanno sempre la scelta sbagliata. Scelgono sempre la tristezza, la depressione, l'infelicità. Ci devono essere ragioni profonde e ce ne sono.

Innanzitutto il modo in cui alleviamo i bambini gioca un ruolo importante. Se sei infelice ci guadagni qualcosa, ci guadagni sempre qualcosa. Se invece sei felice ci perdi sempre.

Fin dall'inizio un bambino intelligente comincia ad avvertire questa distinzione. Ogni volta che è infelice tutti si prendono cura di lui, tutti gli vogliono bene, gli danno amore e non solo: ogni volta che è infelice diventano tutti premurosi e gli prestano attenzione. L'attenzione è cibo per l'Ego, uno stimolante molto alcolico.

Ti dà energia: senti di essere qualcuno. Di qui il desiderio, il grande bisogno di attenzione. Se tutti ti guardano, ti senti importante, ma se nessuno ti guarda, senti di non esistere, non sei più, sei diventato un non essere. Il fatto che la gente ti guardi, che si prenda cura di te, ti dà grande energia.

L'Ego esiste in relazione agli altri. Più gente ti presta attenzione più hai Ego. Se non ti guarda nessuno l'Ego sparisce. Se si dimenticano di te come fa l'Ego a esistere? Come fai ad accorgerti che ci sei? Di qui il bisogno di società, di associazioni, di club: Il Rotary, il Lions, le Logge Massoniche esistono solo per dare attenzione alla gente che altrimenti non ne riceverebbe.

È difficile diventare Presidente della Repubblica, è difficile diventare il Sindaco di una città. È più facile diventare Presidente del Lions Club, in modo da ricevere delle attenzioni. Si diventa molto importanti senza nessuna fatica. E tutti i Presidenti del Lions Club e del Rotary Club si sentono importanti pur non facendo nulla.

E la Presidenza continua a ruotare: un anno a me, un anno a te, in questo modo vengono considerati tutti quanti! È un contratto, così che tutti possano sentirsi veramente importanti.

Fin dall'inizio il bambino impara a fare politica. E la politica è questa: fa una faccia infelice e tutti ti prestano attenzione, ti danno simpatia. Ammalati e improvvisamente diventi importante.

Un bambino malato è un dittatore: tutta la famiglia deve starlo a sentire, il suo volere è legge. Quando è felice nessuno lo sta a sentire, quando è sano nessuno si prende cura di lui, quando sta perfettamente nessuno gli presta attenzione.

Così fin dall'inizio scegliamo di essere infelici, tristi, pessimisti, il lato più oscuro della vita. Questo come prima cosa.

La seconda è che se ti senti beato, pieno di gioia, in estasi, sono tutti gelosi di te. Ti sono tutti contro, nessuno ti è amico in quel momento, sono tutti nemici e così hai imparato a non essere mai contento, a nascondere la tua beatitudine, a non ridere mai in modo che la gente non ti diventi nemica.

Guardate la gente quando ride: ridono in modo estremamente calcolato. Non è una risata di pancia, non viene dalle profondità del loro essere. Prima ti osservano bene, ti giudicano e solo allora ridono. Ma ridono solo fino ad un certo punto, fino al punto che puoi tollerare, fino al momento in cui cominci a offenderti, fino a quando non diventi geloso.

Perfino i nostri sorrisi sono politici. E il riso è sparito, la beatitudine è diventata una cosa sconosciuta. Essere in estasi è diventato quasi impossibile, non è permesso. Se sei infelice nessuno penserà che sei matto. Ma se sei in estasi e balli dalla gioia, penseranno tutti che sei impazzito. Si rifiuta la danza, cantare non va bene: se un uomo è felice pensiamo che qualcosa in lui non vada bene.

Ma che società è mai questa? Se si è infelici tutto va per il meglio: è normale perché siamo tutti infelici, appartiene alla società, è uno dei nostri. Ma se qualcuno va in estasi pensiamo che sia matto, è impazzito. Non è più come noi e ne diventiamo gelosi: è la nostra gelosia che lo condanna. Per questo cerchiamo in tutti i modi di riportarlo all'infelicità di sempre. Quella che chiamiamo "normalità". E così interverranno gli psicanalisti, gli psichiatri per riportarlo alla normale infelicità. La società non può permettere l'estasi.

L'estasi è la più grande rivoluzione possibile. Lo ripeto: l'estasi è la più grande rivoluzione possibile. Se la gente diventa estatica l'intera società dovrà cambiare perché questa società si fonda sull'infelicità. Se la gente è felice non la potete mandare in guerra in Vietnam, in Israele, in Egitto.

È impossibile. La persona felice si farà una risata e dirà: “No! Questo è assurdo”. Se la gente è felice non si farà ossessionare dai soldi.

Ogni mattina ci troviamo di fronte ad una scelta. E non solo ogni mattina: in realtà ogni momento si può scegliere fra felicità e infelicità.

E tu scegli sempre di essere infelice poiché è diventato un investimento. Scegli sempre di essere infelice: è diventata un'abitudine, un riflesso condizionato. Hai sempre fatto così. Sei diventato molto efficiente: l'infelicità è diventata il tuo percorso obbligato. Nel momento in cui la mente deve scegliere, sceglie sempre l'infelicità.

Sembra che l'infelicità sia in discesa e l'estasi in salita. L'estasi sembra difficile da raggiungere ma non lo è. La realtà è proprio il contrario: l'estasi è in discesa e la miseria in salita. L'infelicità è difficile da ottenere ma voi ci siete riusciti, siete riusciti nell'impossibile perché l'infelicità è contro natura.

Nessuno vuol essere infelice e tutti lo sono.

La società ha fatto un buon lavoro. L'istruzione, la cultura, le istituzioni, i genitori, i maestri hanno fatto davvero un bel lavoro: hanno trasformato in miserevoli creature degli esseri estatici. Ogni bambino nasce in estasi. Ogni bambino quando nasce è un dio e ogni uomo che muore, muore pazzo.

Se non guarisci, se non recuperi la tua infanzia, non riuscirai a diventare la nuvola bianca di cui sto parlando. Questo è il tuo Sadhana, il tuo lavoro: recuperare l'infanzia, riconquistarla. Se puoi essere di nuovo come un bambino solo allora non ci sarà più infelicità.

E non voglio dire che per un bambino non ci sono momenti di infelicità: ce ne sono. E tuttavia non c'è infelicità. Cerca di capire.

Un bambino può essere infelice, intensamente infelice in un momento ma è così totale nella sua infelicità che non c'è divisione, non c'è separazione tra lui e l'infelicità.

Il bambino non guarda la sua infelicità e si sente separato, diviso: il bambino è infelicità. È coinvolto con tutto se stesso. E quando ti immergi totalmente nell'infelicità, questa si trasforma. Se sei davvero totale anche l'infelicità ha una sua bellezza.

Guardate i bambini quando sono ancora autentici. Quando il bambino è arrabbiato tutta la sua energia diventa rabbia, non trattiene niente, dentro di sé: è diventato la rabbia. Non c'è nessuno in lui che cerca di esercitare controllo.

Non c'è mente, il bambino è diventato la sua rabbia. Guardate con quale bellezza questa rabbia fiorisce. E i bambini non sono mai brutti: anche da arrabbiati sono bellissimi; sono solo più intensi, più vitali, più vivi, un vulcano che sta per scoppiare.

Un bambino così piccolo, un'energia così grande. Un essere così atomico, con un intero Universo da esplorare. E dopo la rabbia il bambino sarà silenzioso; dopo la rabbia il bambino sarà pieno di pace; dopo la rabbia il bambino si sentirà rilassato.

A voi potrà sembrare terribile provare tanta rabbia, ma per il bambino non è affatto terribile: il bambino gode della sua espressione di rabbia, si diverte. Se diventi uno con l'esistenza diventi beato. Ma se te ne separi rimarrai infelice anche di fronte alla felicità.

Questa è comunque la chiave: la separazione dell'Ego è il fondamento di ogni infelicità. Unirsi a tutto ciò che porta la vita, lasciarsi trasportare e scorrere così intensamente, così totalmente che non sei più: ti perdi e allora c'è soltanto felicità.

La scelta è vostra, ma voi ne siete diventati inconsapevoli. Avete fatto sempre la scelta sbagliata ed è diventata un'abitudine così meccanica che la fate automaticamente. Oramai non avete altra scelta. Diventa consapevole di quello che fai. Ogni momento, quando scegli di essere infelice ricordati: è per tua scelta. Tenere questo a mente ti sarà di grande aiuto.

La consapevolezza che è per mia scelta e che sono io il responsabile e questo è quello che sto facendo a me stesso e che sono io che lo sto facendo, ti farà avvertire immediatamente una differenza: la qualità della mente verrà a cambiare e ti diventerà sempre più facile muoverti verso la felicità.

E una volta che sai che è una tua scelta allora tutta la faccenda diventa un gioco. Allora se ti piace essere infelice sii pure infelice, se vuoi star male stai male. Ma ricordati: l'hai scelto tu. E non lamentarti perché nessun altro ne è responsabile: è la tua commedia, sei tu l'autore dei testi.

Se è così che ti piace vivere, se ti piace una vita miserabile, se vuoi passare la tua vita a star male, va bene, hai diritto di scegliere, il gioco è tuo. Lo stai giocando: giocalo bene!

Ma allora smettila di domandare alla gente come si fa a non star male perché questo è assurdo. Allora smettila di andare dai Maestri e dai Guru a chiedere come si fa a essere felici. I cosiddetti Guru esistono a causa della tua stupidità. Sei tu a creare l'infelicità e poi vai a domandare agli altri come si fa a non crearla. E continuerai sempre a crearla perché non sei consapevole che sei tu stesso a produrla.

Da questo preciso momento cerca di essere felice e beato.

Vi voglio parlare di una delle più profonde leggi dell'esistenza, perché può darsi benissimo che non ci abbiate mai pensato.

Avrete sentito parlare, tutta la Scienza ne viene a dipendere, della Legge di causa ed effetto. Voi create la causa e l'effetto segue da solo. La vita è un nesso causale. Lasciate che il seme cada nella terra arata e germoglierà. Se esiste la causa allora l'albero seguirà.

C'è una fiamma accesa, ci metti sopra la mano e ti bruci: alla causa è seguito l'effetto. Prendi del veleno e muori.

Produci la causa e l'effetto non può che seguire. Questa è una delle Leggi scientifiche più importanti, causa/effetto è il nesso più profondo di tutti i processi vitali.

Ma la Religione conosce un'altra Legge, una seconda Legge che è ancora più profonda. Questa seconda Legge è tale che se non la pratichi e non la sperimenti ti sembrerà assurda.

La Religione dice: produci l'effetto e la causa deve seguire. Questo è assolutamente assurdo in termini scientifici. La Scienza dice: se è presente una causa l'effetto seguirà. La Religione dice: è vero anche il contrario. Crea l'effetto e sta a vedere: la causa seguirà.

Sei in una situazione che ti rende felice. È venuto a trovarti un amico, ti ha chiamato qualcuno che ami; la situazione è la causa e tu sei felice. La felicità è l'effetto, la causa è l'arrivo dell'amante. La

Religione dice: sii felice e l'amato arriva. Crea l'effetto e la causa deve seguire.

E questa è la mia stessa esperienza, che la seconda Legge è molto più importante della prima. L'ho usata e l'ho vista funzionare. Sii felice e l'amante arriva. Sii felice e vengono gli amici. Sii felice e tutto succede come conseguenza.

E non è solo che tu semini e l'albero cresce, perché una volta che c'è l'albero vi sono milioni di semi.

Se la causa è seguita dall'effetto, l'effetto è seguito a sua volta dalla causa. È questa la catena. E allora diventa un circolo, puoi cominciare da dove vuoi: creare la causa o l'effetto.

E io vi dico: è più facile creare l'effetto perché l'effetto dipende soltanto da voi, mentre la causa può non dipendere da voi. Se dico che sono contento solo in compagnia di un amico, la mia felicità dipende dall'amico, se lui c'è o non c'è.

Se dico che non posso essere felice finché non ho un sacco di soldi, la mia felicità dipende da situazioni esterne che possono anche non verificarsi per cui io non posso più essere felice.

La causa è aldilà di me, l'effetto è dentro di me, la causa è in quello che mi circonda, nelle situazioni, la causa è fuori.

L'effetto sono io stesso! Se posso creare l'effetto, la causa seguirà. Scegli la felicità – questo significa scegliere l'effetto – e poi sta a vedere quello che succede. Scegli l'estasi e sta a vedere. Scegli la beatitudine e sta a vedere.

La tua vita viene immediatamente a cambiare, cominciano ad accadere miracoli. Perché ora hai creato l'effetto e le cause dovranno seguire.

Sembrerà una magia: puoi anche chiamarla “Legge della Magia” se ti piace. La prima è la Legge della Scienza e la seconda quella della Magia.

La Religione è magia e tu puoi essere un mago.

E questo vi insegno: a essere maghi e conoscere i segreti della magia. Provaci! Hai sperimentato l'altra possibilità per tutta la vita e non solo in questa vita, ma anche in tante altre. Adesso stammi a sentire! Prova questa formula magica, questo Mantra: crea l'effetto e sta a vedere. Le cause seguono immediatamente, ti circondano. E non stare ad aspettare le cause, hai aspettato abbastanza. Scegli la felicità e sarai felice.

Che problema c'è? Com'è che non potete scegliere? Com'è che non sapete far funzionare questa Legge? Perché la vostra mente, tutta la mente, condizionata com'è dal pensiero scientifico, dice che se non siete felici e provate a esserlo sarà una felicità artificiale; che se non siete felici, e cercate di essere felici sarà solo una recita, non sarà un'esperienza reale.

Questo è ciò che dice la Scienza: che non sarà reale, sarà solo una recita.

Ma tu non sai. L'energia della vita ha le sue vie segrete: se sai recitare totalmente, la recita diventa realtà. L'unico requisito è che l'attore sparisca: sii totale così che non ci sia più differenza. Se reciti a metà, tutto rimarrà artificiale.

Se ti dico di danzare, cantare ed essere estatico e tu ci provi solo a metà, solo per vedere quello che succede e nel profondo te ne stai a guardare e continui a pensare: “È tutto artificiale, ci sto provando

ma la cosa non succede, non mi sento spontaneo”, allora sarà solo una recita, una perdita di tempo.

Se ci provi, prova con tutta la tua intensità, con tutto il cuore. Non rimanere lì a guardare, entraci dentro, diventa la recita.

Dissolvi l'attore nella rappresentazione e sta a vedere: la recita diventa reale. E allora sentirai che è un fatto spontaneo: non l'hai creata tu, è qualcosa che è semplicemente successo. Ma se non sei totale non succede; crea l'effetto, immedesimati totalmente e osserva i risultati.

Non ti sto parlando di una teoria o di una dottrina. Sii felice e in quel culmine di felicità vedrai che tutto il mondo è felice con te.

C'è un vecchio detto: “Piangi e piangerai da solo, ridi e tutto il mondo riderà con te.” Anche gli alberi, i sassi, la sabbia, le nubi, se sai creare l'effetto ed essere estatico, danzeranno con te.

E allora l'intera esistenza sarà danza e celebrazione. Ma dipende da te, se sai creare l'effetto. E io ti dico che lo puoi creare. È la cosa più facile del mondo.

Sembra difficile solo perché non ci hai ancora provato. Provacì!”

## **Estratto dal Libro:**

[Osho - La Mia Via, la Via delle Nuvole Bianche - Edizioni Mediterranee](#)