

The background is a deep teal color. At the top, there are two large, stylized lotus leaves with golden outlines and intricate vein patterns. At the bottom left, there is a detailed golden lotus flower with many petals. At the bottom right, there is another large, stylized lotus leaf, similar to the ones at the top. Scattered throughout the teal background are small, golden, circular specks of varying sizes.

OSHO

Tu sei il mondo

*Esercizi e intuizioni
per ritrovare
la serenità*

dv
De Vecchi

OSHO

Tu sei il mondo

TITOLO ORIGINALE SERMONS IN STONES, SELECTED QUESTIONS
© 1989 OSHO INTERNATIONAL FOUNDATION
WWW.OSHO.COM

OSHO è un marchio registrato di proprietà della Osho International Foundation, www.osho.com/trademarks
Tutti i diritti riservati

Questi testi sono la trascrizione di discorsi spontanei di Osho, tenuti di fronte a un pubblico di ascoltatori. I discorsi di Osho sono pubblicati come libri o disponibili nel formato video e audio originale. Per un elenco completo consultare la Online OSHO Library su www.osho.com/reading. Diversi video, alcuni sottotitolati in italiano, sono trasmessi su www.osho.com/videos e visibili anche su YouTube: <http://goo.gl/PqKaY>

Per l'edizione italiana:

Curatore: Anand Videha

Traduzione: Ma Anand Vidya

© 2006 News Services Corporation per la traduzione italiana di Ma Anand Vidya

In copertina: elaborazione grafica da ©Shutterstock

Per informazioni e segnalazioni: info.devecchi@giunti.it

www.giunti.it

© 2007, 2023 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788841242452

Prima edizione digitale: ottobre 2023



PRO.DIGI **GIUNTI**
FESTINA LENTE

OSHO

Tu sei il mondo

*Esercizi e intuizioni
per ritrovare la serenità*

Sommario

REALIZZARE IL PROPRIO POTENZIALE	6
CAMBIA TE STESSO.....	8
<i>Con un sì ti apri alla vita.....</i>	19
LASCIA CHE ACCADA	22
<i>Meditazione per calmare i pensieri</i>	30
SII GRATO	32
<i>Libera il tuo amore.....</i>	42
PERMETTI AI TUOI DIVERSI LATI DI ESISTERE	44
<i>Ama te stesso.....</i>	50
ABBANDONA LA PAURA.....	52
<i>Affronta la tua paura, accettandola.....</i>	56
LIBERA LA TUA CREATIVITÀ.....	58
<i>Svegliati, stirati e ridi.....</i>	61
CREA IL TUO DESTINO	64
<i>Porta qualcosa di nuovo.....</i>	67
FERMATI QUI E ORA.....	70
<i>La forma e la sostanza.....</i>	73

RIPOSATI NEL VUOTO.....	76
<i>Collassa nel silenzio</i>	80
GIOCA ALLA VITA	82
<i>Trasforma la vita in un gioco</i>	85
FERMATI NELLA QUIETE.....	88
<i>All'improvviso... stop!</i>	92
SII QUELLO CHE SEI	94
<i>Completa la tua giornata</i>	98
ACCETTA LA TUA CONFUSIONE.....	100
<i>Vivere al di là del negativo e del positivo</i>	108
SMETTI DI GIUDICARE.....	110
<i>Trasforma il giudizio</i>	118
SMETTI DI GIUDICARTI	120
<i>Completa il cerchio</i>	124
IMPARA A ESSERE ORDINARIO	126
FIORISCI PER TE STESSO	128
<i>Accettati con amore così come sei</i>	135
ASCOLTA LA TUA FELICITÀ.....	138
IMPARARE A ESSERE.....	143
Postfazione: andare oltre la domanda e la risposta.....	147
Profilo dell'autore.....	150
Per approfondire	156

REALIZZARE IL PROPRIO POTENZIALE

Io accetto totalmente l'essere umano, così com'è, perché solo in questo modo si può trasformare. Certo, io ti accetto così come sei, ma il mio accettarti non significa che devi rimanere come sei: la mia accettazione significa che comunque tu sia, io ti rispetto, ti amo.

Allo stesso tempo, la mia accettazione significa che tu puoi essere molto di più: questa non è la fine del tuo viaggio. In realtà non l'hai ancora iniziato, ma io posso vedere il potenziale.

Per secoli il modo per sfidarti a cercare e a indagare è stato questo: sei sempre stato condannato, comunque tu fossi, eri sempre sbagliato. L'enfasi consisteva in questo: se ti è evidente di essere in errore, di essere un peccatore, allora inizi a cambiare. Ma quella strategia è fallita completamente. Tutti hanno accettato di essere sbagliati, di essere nel peccato, e hanno considerato la santità qualcosa al di là delle loro possibilità. Meglio mettersi il cuore in pace... e peccare, non con gioia ovviamente, ma con tristezza. Così la vita intera diventa indegna d'essere vissuta: in genere le persone si sentono in colpa, cariche di peccati, tristi... una lunga storia buia e tenebrosa... inutile, futile.

REALIZZARE IL PROPRIO POTENZIALE

Il passato vi ha condannati nella speranza che questo vi avrebbe cambiati, ma questa speranza si è rivelata vana.

Io sto tentando un metodo totalmente diverso.

Ti accetto così come sei, ma questo non significa che voglio che tu rimanga come sei.

Ti amo come sei, ma ti amo perché in te hai un enorme potenziale, una possibilità infinita di crescita: basta solo un piccolo sforzo, e puoi diventare una luce per te stesso.

Comunque tu sia, gioiscine. Ma c'è molto di più, perciò non fermarti a ciò che sei.

Sei sul primo gradino della scala; va tutto bene, poiché se tu non fossi sul primo gradino, come potresti passare al secondo e raggiungere l'ultimo, l'Assoluto?

Nessuno è un peccatore.

Certo, le persone commettono degli errori, ma nessuno è un peccatore. E tutti hanno il diritto di commettere errori; perché questo è il solo modo per imparare. Tutti devono inciampare nel buio. La tua non è una situazione speciale: tutti cadono, di tanto in tanto, ed è un buon esercizio.

Secondo me, tutto ciò che l'esistenza ti mette a disposizione è per il tuo bene. Usalo semplicemente, e tieni gli occhi fissi alle stelle più lontane, esse ti appartengono.

Per quanto siano lontane, non sono al di là della tua possibilità di raggiungerle.

CAMBIA TE STESSO

«Tu sei il mondo». Questa è una delle affermazioni di Krishnamurti che inducono in confusione.

Pensiamo che sulla Terra non ci sia nessuno, all'infuori di te, in grado di aiutarci a comprenderla, perciò ti chiediamo di parlarne.

L'affermazione di Krishnamurti «Tu sei il mondo» non induce affatto in confusione. È molto semplice, occorre solo un po' di intelligenza per comprenderla.

Possiamo tentare di avvicinarci a questa affermazione da punti di vista diversi. Il mondo è solo un nome, l'individuo è la realtà. Puoi girare il mondo intero nel tentativo di trovare il mondo, ma non lo troverai, troverai sempre l'individuo.

Parole come “mondo”, “società”, “religione”, “nazione” sono semplici espressioni prive di valore, contenitori vuoti.

All'infuori di te, il mondo non esiste.

Questo è un modo per capire quell'affermazione: l'individuo è l'unica realtà. Il mondo altro non è che una collettività di individui, pertanto, di qualsiasi cosa si tratti, è una creazione degli individui. Se è qualcosa di deforme, tu hai contribuito alla sua bruttura. Se è pieno di odio, gelosia, collera, avidità, ambizione, tu hai contribuito

a questo inferno globale, nel quale viviamo. Non puoi gettare la responsabilità su qualcun altro, devi assumerla in prima persona.

Si tratta di un altro modo per comprendere l'affermazione «Tu sei il mondo».

Noi continuiamo a evitare la responsabilità. Se scoppia una guerra, se ci sono un Adolf Hitler, un Ronald Reagan, è facile per noi puntare il dito contro questi individui e dire che sono loro i responsabili. Ma chi li ha creati?

Adolf Hitler è una nostra creazione. Senza di noi non è nessuno. Ronald Reagan altro non è che una nostra opinione, un nostro voto, siamo noi che lo sosteniamo.

Pertanto, nel momento in cui condanni qualcuno, ricorda che stai condannando te stesso. Per quanto indiretto possa essere, il tuo apporto esiste.

Anche se vivi in un monastero come un monaco giainista, o un monaco buddhista, o un monaco cattolico, completamente chiuso alle cose del mondo.

In Tibet ci sono dei monasteri... ce n'erano molti in Cina, prima della rivoluzione comunista. E ne esistono alcuni in Europa che hanno strane, antichissime storie. Per esempio, il monastero del monte Athos, in Europa, ha mille anni. In mille anni, chiunque vi sia entrato non è mai uscito vivo. Si entra solamente: una volta monaco, lo si è per sempre. E il monastero non permette ai monaci di tornare nel mondo, vengono portati fuori dal monastero solo dopo la morte.

Pensi che quelle persone non siano responsabili di un Adolf Hitler? Che non siano colpevoli delle guerre mondiali?

In apparenza è così... Come si possono ritenere responsabili queste persone? Persone che hanno lasciato il mondo, che non si sono mai guardate indietro, che si sono staccate dal mondo?

CAMBIA TE STESSO

Eppure insisto nel dire che sono responsabili. Lo sono perché sono fuggite, sono fuggite dalle proprie responsabilità. E la cosa non fa alcuna differenza.

I monaci buddhisti, giainisti, hindu non partecipano alle attività del mondo. Ma si può partecipare sia in modo positivo sia in modo negativo.

Puoi dar fuoco a questa casa: questo è il modo positivo, il modo attivo. Oppure puoi startene in piedi sull'altro lato della strada e non fare nulla per spegnere il fuoco: questo è il modo negativo. Ma in entrambi i casi sei responsabile.

La persona che opera in negativo non sembra altrettanto responsabile, ma la sua responsabilità è assolutamente identica, poiché nella vita c'è un equilibrio.

Puoi essere contro la guerra, puoi essere un pacifista, puoi essere uno che protesta sempre, che va in giro sventolando la sua bandiera contro la guerra, contro la violenza. Naturalmente puoi dire: «Come posso essere ritenuto responsabile?». Ma la vita è un fenomeno complesso.

Le proteste, il pacifismo, la lotta contro i fabbricanti d'armi fanno ancora parte della guerra; tu non sei un uomo di pace. E lo puoi constatare alle manifestazioni di protesta: la collera e la violenza sono tanto evidenti che viene da chiedersi come mai i partecipanti protestino contro la guerra. Dovrebbero scendere in campo – sono tutti così pieni di collera, di rabbia. Hanno semplicemente scelto di formare un terzo fronte di guerra, mascherandolo con un bel nome, “pace”.

Un'ottima mascheratura... ma all'interno ci sono la stessa collera, la stessa rabbia, la stessa violenza, la stessa distruttività contro chiunque non sia d'accordo con loro. Come tutti gli altri non fanno che aumentare la violenza nell'aria.

Magari parlano d'amore, ma ti dicono anche che devi combattere per amore.

Maometto aveva incise sulla spada queste parole: «Il mio messaggio è la pace». Egli riuscì a trovare solo una spada su cui scrivere: «Il mio messaggio è la pace»! E diede origine a una religione che chiamò Islam. Islam significa pace, e l'Islam ha commesso violenze efferate. Nel nome della pace, sotto la minaccia della spada, l'Islam ha ucciso milioni di persone, per convertirle.

Si possono scegliere parole bellissime, ma non si può nascondere la realtà.

La frase di J. Krishnamurti «Tu sei il mondo» mette semplicemente in evidenza il fatto che ogni individuo, dovunque si trovi, chiunque egli sia, dovrebbe accettare la propria responsabilità nell'aver creato il mondo che ci circonda.

Se è folle, tu hai contribuito alla sua follia a modo tuo. Se è malato, anche tu hai contribuito alla sua malattia.

L'enfasi è importante, perché a meno che ciascuno non comprenda che «Anch'io sono responsabile per questo mondo infelice e folle», non esisterà alcuna possibilità di cambiarlo. Chi lo cambierà? Ciascuno pensa che il responsabile sia un altro!

Akbar è stato uno dei più grandi imperatori dell'India. L'*Akbar Mamaz*, la biografia di Akbar, riporta questo aneddoto: un giorno Akbar stava chiacchierando con i suoi amici... e intorno a sé aveva gli uomini migliori, i più saggi, i più creativi, persone scelte in ogni parte dell'impero.

Il suo giullare di corte era in piedi accanto a lui.

Questa è una cosa da notare: in ogni corte di ogni grande imperatore c'era sempre un giullare, il cui unico compito era di impedire alla corte di diventare troppo seria, manteneva nella reggia

CAMBIA TE STESSO

leggerezza, allegria, di tanto in tanto creava un'esplosione di risate.

Era una grande intuizione, il giullare di corte, e di solito si trattava di uno degli uomini più saggi dell'epoca, poiché il suo non era un compito facile.

Birbal era il giullare di corte di Akbar. Nel bel mezzo della discussione Akbar diede uno schiaffo a Birbal, senza alcun motivo.

Ebbene, non si poteva rendere uno schiaffo all'imperatore, ma lo schiaffo doveva finire da qualche parte, quindi Birbal schiaffeggiò la persona che si trovava in piedi vicino a lui.

Tutti pensarono: «Che stranezza!». Il tutto era iniziato senza alcun motivo. Improvvisamente, come preso da pazzia, Akbar aveva schiaffeggiato il povero Birbal. E anche quest'ultimo si era comportato in modo un po' strano. Invece di chiedere all'imperatore: «Perché mi hai schiaffeggiato?», si era limitato a schiaffeggiare l'uomo che era in piedi vicino a lui!

Il quale, pensando che fosse una regola di corte, schiaffeggiò il suo vicino. In una catena, lo schiaffo fece il giro di tutta la reggia.

E sarete sorpresi nell'apprendere che, quella notte, Akbar prese uno schiaffo dalla moglie! Egli chiese: «Perché mi stai schiaffeggiando?».

Lei rispose: «Non c'è un motivo, un gioco è un gioco».

E lui: «Chi ti ha detto che questo è un gioco?».

Lei rispose: «È tutto il giorno che gira la voce che a corte è iniziato un gioco bellissimo... la sola regola è che non si può restituire lo schiaffo alla stessa persona, devi trovare qualcun altro da colpire. Qualcuno l'ha dato a me... ora il tuo schiaffo è tornato a te, il gioco è completo».

In questo grande mondo ci sono migliaia di giochi insensati, e tutti vi partecipano, naturalmente in misura modesta, secondo le proprie capacità.

Ma ricorda, lo schiaffo tornerà a te, presto o tardi. Dove potrebbe mai finire?

Qualsiasi cosa ti arrivi, ricordalo, è il prodotto di una tua azione.

Forse ne hai dimenticato l'inizio. Il mondo è grande, ci vuole tempo. Ma ogni cosa torna alla propria sorgente: questa è una delle regole fondamentali della vita, non la regola di un gioco.

Pertanto, se stai soffrendo, se sei infelice, se hai delle tensioni, se sei pieno di ansia e di angoscia, non consolarti dicendoti semplicemente che questo mondo è orribile, che tutti sono cattivi e tu sei una vittima.

Krishnamurti afferma che tu non sei affatto una vittima, tu sei l'artefice di questo mondo insensato e, ovviamente, devi subire le conseguenze di tutto ciò a cui hai contribuito. Stai partecipando alla semina, dovrai partecipare anche al raccolto, non puoi fuggire.

Se si rende consapevole l'individuo, lo si fa smettere di addossare la responsabilità agli altri ma, al contrario, lo si spinge a guardarsi dentro per vedere in che modo egli sta contribuendo a questa follia globale, è possibile che il singolo individuo cessi di dare il suo contributo, visto che anche lui deve soffrire. Se l'uomo arriva a capire che il mondo intero altro non è che una sua proiezione, su una scala più vasta...

Poiché milioni di individui hanno fornito la stessa collera, lo stesso astio, la stessa competitività, la stessa violenza, tutto ciò è diventato immenso. Tu non riesci a concepire di poter essere responsabile: «Io posso aver contribuito solo per una piccola parte...». Ma un oceano altro non è che l'insieme di milioni e milioni di gocce di rugiada. Una goccia di rugiada non può pensare di essere responsabile per l'oceano, ma la goccia ne è responsabile. Senza la goccia di rugiada non ci sarebbe affatto l'oceano. L'oceano è solo un nome, la realtà è la goccia di rugiada.

CAMBIA TE STESSO

Accettare la tua responsabilità ti cambierà, e il tuo cambiamento sarà l'inizio del cambiamento del mondo, poiché tu sei il mondo. Per quanto tu sia piccolo, un mondo in miniatura, hai in te tutti i suoi semi.

La tua rivoluzione preannuncerà la rivoluzione nel mondo intero.

E quando Krishnamurti dice: «Tu sei il mondo», non parla solo a te, si rivolge a tutti.

Voi tutti siete il mondo. Se volete cambiare il mondo, non iniziate cambiando il mondo; questo è il metodo errato che l'umanità ha seguito finora.

Cambiare la società, cambiare le strutture economiche. Cambiare questo, cambiare quello. Ma non cambiare l'individuo.

Ecco perché tutte le rivoluzioni hanno fallito. Una sola rivoluzione può avere successo, e non è mai stata tentata prima d'ora: la rivoluzione dell'individuo.

Cambia te stesso.

Sta' attento a non fare qualcosa che possa trasformare il mondo in un inferno. Ricorda di contribuire sempre con qualcosa che lo renda un paradiso.

Il segreto dell'uomo religioso è tutto qui. E se ciascun individuo iniziasse a fare così, ci sarebbe una rivoluzione senza alcuno spargimento di sangue.

Sulla vita di Akbar si narra un altro episodio.

Egli aveva costruito un bellissimo laghetto lastricato di marmo. Voleva portare dei cigni da Mansarovar, dall'Himalaya, e aveva deciso che nel laghetto non doveva esserci acqua. Quello era il laghetto dell'imperatore: invece dell'acqua doveva esserci latte. Tutti gli abitanti della capitale furono informati che il mattino successivo, prima del sorgere del sole, da ogni casa si doveva portare un secchio di latte, non di più... non era una gran cosa!

Birbal disse ad Akbar: «Non capisci affatto la mente umana. Il tuo laghetto sarà pieno d'acqua».

Egli rispose: «Assurdo! È un mio ordine!».

Birbal replicò: «Ordine tuo o di chiunque altro, io conosco la mente umana».

Akbar concluse: «Aspettiamo, domani mattina vedremo chi ha ragione».

Il mattino successivo entrambi andarono nel giardino... e il laghetto era pieno d'acqua.

Akbar disse: «Strano! Cos'è successo? Fermate alcune persone per la strada, chiunque sia reperibile e chiedete loro come sia potuto accadere». Quelle persone furono minacciate: se avessero raccontato menzogne, avrebbero rischiato la vita, se avessero detto la verità, sarebbero state lasciate libere.

La risposta fu: «La verità è questa: abbiamo pensato che tutti avrebbero portato secchi di latte. Un secchio d'acqua sarebbe stato completamente invisibile, nessuno l'avrebbe mai saputo. Ora vedo che il laghetto è pieno d'acqua, sembra che tutti abbiamo avuto lo stesso pensiero – l'intera capitale! Non un solo uomo ha agito diversamente».

La mente umana funziona esattamente nello stesso modo.

Pertanto, se il mondo è una tale tragedia, sono le nostre menti umane che l'hanno creata; tutti contribuiamo con i nostri secchi colmi di infelicità.

Nessuna rivoluzione avrà successo, a meno che gli uomini non comprendano la mente umana e non comincino a comportarsi in modo diverso, smettendo di sperare che «il mio secchio pieno d'acqua non si noterà affatto». Se ciascuno comprende che in ogni mente umana si genera la stessa idea, e decide: «Io, quantomeno, porterò un secchio di latte. Io non devo comportarmi nello stesso modo

CAMBIA TE STESSO

inconsapevole di tutti gli esseri umani...», allora sarà possibile avere un laghetto pieno di latte.

«Tu sei il mondo» significa semplicemente: comunque sia, non possiamo sottrarci alla responsabilità.

I nostri monaci, i nostri santi non hanno tentato che questo. Ciò che hanno cercato di fare, se andate nel profondo della loro psicologia, è proclamare: «Noi non siamo più responsabili di tutte le insensatezze che continuano ad accadere nel mondo». Tuttavia sono rimasti dipendenti dal mondo. Per il cibo dipendono dagli altri, per gli abiti dipendono dagli altri. Non sono in alcun modo separati dal mondo, hanno semplicemente cessato di essere attivi nel mondo. Partecipano in silenzio a tutte le cose insensate che continuano ad accadere.

E dovrebbero essere i più biasimati, poiché sono le persone più intelligenti, le persone più sagge. Eppure non sono riuscite a capire che il semplice starsene in disparte non basta, si deve fare qualcosa contro il normale funzionamento della mente umana.

Fuggire sull'Himalaya non serve, poiché anche sull'Himalaya la tua mente rimane la stessa, solo che tu non hai la possibilità di scoprirlo. Ed è meglio conoscere il nemico che non conoscerlo, perché in questo modo hai la possibilità di cambiare. L'ignoranza è molto pericolosa.

Quando una malattia viene diagnosticata, è guarita a metà. Se una malattia non è diagnosticata, diventa un problema reale. La medicina non è il problema, la diagnosi è il problema.

Un uomo visse per trent'anni sull'Himalaya. Il suo problema era la collera, e voleva vincerla. Sull'Himalaya, per trent'anni non era mai andato in collera, neppure un solo momento: non c'era motivo.

La moglie non c'era, i figli non c'erano, i genitori non c'erano, la società non c'era: non c'era alcuna provocazione.

Il suo nome diventò via via sempre più famoso e la gente cominciò ad andare da lui e a venerarlo. Ora era ancora più difficile essere consapevole che la collera era sempre presente. Quando la gente ti venera, non ti occupi della collera.

Arrivò il tempo del Kumbha Mela in Allahabad. La gente gli diceva: «Tu sei un santo tanto grande! Senza di te il Kumbha Mela, che è il più grande raduno della Terra in un unico luogo, mancherà di qualcosa. Devi andarci».

A quel punto egli era ormai convinto di essere diventato un grande santo. La gente veniva da molto lontano, faceva un viaggio difficile, faticoso, attraverso le montagne solo per prostrarsi davanti a lui.

Andò al Kumbha Mela... dove c'erano milioni di persone, nessuno lo conosceva. Qualcuno gli pestò un piede e immediatamente egli schiaffeggiò quell'uomo e lo prese per il collo, rimproverandolo: «Cosa stai facendo?».

Improvvisamente si ricordò di essere un santo: «Mio dio, cosa sto facendo? Che ne è stato di questi trent'anni? La collera è arrivata come un lampo, così all'improvviso, neppure un attimo di raccoglimento!».

Stava per uccidere quell'uomo. Questo era il motivo per cui era andato sull'Himalaya, poiché aveva paura di uccidere qualcuno, e di venire crocifisso o essere messo in prigione per tutta la vita.

Perfino in famiglia gli avevano consigliato: «Sarà bene che tu vada sull'Himalaya, poiché finirai con l'uccidere qualcuno e questo significherà anche la tua fine. In questo modo due vite saranno salve. Va'».

Ma trent'anni... cos'era accaduto?

CAMBIA TE STESSO

È molto semplice: coloro che sono fuggiti dal mondo non devono pensare di non essere responsabili di questo mondo.

Fuggendo, essi non hanno cambiato il mondo. Fuggendo, essi non hanno fatto alcunché per renderlo più bello, più umano, più intelligente, più meditativo.

Non hanno cambiato il mondo né hanno realizzato alcun cambiamento interiore in se stessi.

Ecco perché io sono contrario a chi rinuncia al mondo.

Rimani nel mondo, anche se sembra difficile, perché è solo nel mondo che ti ricorderai a ogni passo che tipo di mente ti porti dentro.

Questa mente si proietta all'esterno e diventa enorme poiché un'infinità di altre menti proiettano se stesse allo stesso modo.

«Tu sei il mondo» non è un'affermazione matematica. «Tu sei il mondo» è un'intuizione psicologica.

E può diventare la chiave giusta per la sola rivoluzione che possa avere successo.