

Il segreto della felicità

Limite della felicità

Il Maestro sentenziò:

– Ogni persona nasce capace di provare un certo livello di felicità.

I discepoli rimasero sorpresi e gli chiesero:

– Ma allora la salute, l'amore, il denaro, la fama, il successo... non contano, per sentirsi felici?

Il Maestro confermò paziente:

– Esatto.



Bisogno di felicità

Una giovane venne dal Maestro e chiese:

– Perché non sono felice?

Il Maestro guardò perplesso:

– Ma perché devi essere felice? Perché vuoi essere felice?

La giovane rimase sbalordita e cominciò a balbettare:

– Ma, perché... perché...

Il Maestro continuò a chiederle:

– Chi ti ha detto di dover essere felice? Chi ha messo nella tua testa che siamo nati per essere felici?

La giovane andò via pensierosa e meditò a lungo sulle parole del Maestro.



Per essere felici

I discepoli chiesero al Maestro:

– Che cosa si può fare per essere felici?

– Niente.

I discepoli rimasero sorpresi della risposta.

Ma il Maestro ripeté con decisione:

– Dovete imparare a non fare niente.



L'equilibrio

I discepoli chiesero:

– Qual è il segreto della felicità?

Il Maestro alzò le spalle e disse:

– Non lo so.

I discepoli rimasero sbalorditi.

Poi gli chiesero ancora:

– Ma allora tu come fai? ci sembri così contento e felice...

Sul volto del Maestro comparve un sorriso:

– Ho stabilito il mio equilibrio.

– Come?

– Ho imparato ad andare d'accordo con me stesso.



Le culture

Un giorno uno straniero arrivò dal Maestro per chiedere consigli.

Lo straniero raccontò:

– Ho sempre provato a realizzare i miei sogni: diventare una persona importante, accumulare tanto denaro, comprare belle cose, avere una famiglia, viaggiare molto, conoscere nuove persone...

Il Maestro chiese curioso:

– E non ci sei riuscito?

– Al contrario. Ho tutto. Ho realizzato tutti i miei sogni, tutti i miei desideri.

Il Maestro tacque.

Lo straniero, imbarazzato dal silenzio, chiese:

– Perché allora mi sento così infelice, deluso e tradito?

Il Maestro rispose:

– Nella tua cultura si dice: *Non numero nisi horas serenas...* Calcolo solo le ore serene.

Lo straniero rimase sbalordito sentendo le parole latine in un monastero d'Oriente.

Ma il Maestro gli chiese calmo:

– Quante ore serene hai avuto nella tua vita?

Lo straniero tornò nel suo Paese con la risposta nel cuore.



Aspettative

Un discepolo confessò vergognandosi:

– Sono sempre così arrabbiato.

Il Maestro lo guardò dritto negli occhi, poi disse:

– Devi perdonare, figlio mio.

– Chi devo perdonare?

– Te stesso, e gli altri – elencò il Maestro.

– Per cosa devo perdonare?

– Perché le tue aspettative non sono state realizzate.

– L'ho già fatto – confessò il discepolo – ma continuo a essere arrabbiato.

– Oh, lo so... devi perdonare, figlio mio – ripeté il Maestro.

– Chi???

- Te stesso, e gli altri – elencò di nuovo il Maestro.
- Ma per cosa???
- Perché le tue aspettative sono state realizzate.



Dibattito

Due discepoli discutevano fra loro:

- Nella vita non siamo sicuri di nulla.
- Ne sei sicuro?
- No.
- Allora? Cosa ci rimane?
- Accettare – sentenziò il Maestro.



Guardarsi la vita

Uno dei discepoli chiese al Maestro:

- Cosa si può fare se si è insoddisfatti della vita?

- Chi è insoddisfatto? – chiese il Maestro.
- Io – disse in imbarazzo il discepolo.
- Allora TU allontanati dalla TUA vita.
- Non capisco – confessò il discepolo.
- Se un giorno tu incontrassi uno sconosciuto e se scoprissi che ha una vita identica alla tua, proveresti compassione per lui? Il Maestro lasciò il discepolo pensieroso.



Un uomo comune

I discepoli si offesero quando uno straniero definì il Maestro “un uomo *non normale*”. Ma il Maestro scoppiò a ridere e disse scherzando:

- Essere *normali* è sempre il comportamento della maggioranza.



Il pensiero degli altri

Uno dei discepoli si sentiva insicuro e si preoccupava molto dell'opinione che gli altri avevano di lui.

Alla fine il Maestro gli disse:

– Non devi preoccuparti, figlio mio. Sei solo un pensiero per gli altri.

Il discepolo non capì, così il Maestro cominciò a spiegare:

– Tu realmente non esisti per un'altra persona. Sei solo un pensiero per un'altra persona.

Poi aggiunse serio:

– Tu non sei responsabile dei pensieri che gli altri concepiscono nella loro mente.

Il discepolo andò via e meditò a lungo sulle parole del Maestro. Poi ritornò e chiese al Maestro:

– Allora di che cosa sono responsabile?

– Solamente ed esclusivamente di te stesso.



Pratica per l'autostima

Il Maestro suggerì amichevole:

- Esiste un metodo antico per sentirsi migliori.
- Quale? – chiesero i discepoli curiosi.
- Dovete sempre terminare gli impegni e i compiti assunti. Non lascateli mai a metà, ma concludeteli. Un lavoro ben fatto e finito lascia soddisfatti di se stessi.



I sogni

Una donna venne dal Maestro e si lamentò:

- Non riesco a risolvere i miei problemi familiari. Cosa devo fare? Cosa posso fare?
- Il consiglio del Maestro fu semplice:
- Niente.
 - Come... scusa? – balbettò la donna.

– Non devi fare niente, figlia mia.

Ma la donna insistette:

– Devo comunque fare qualcosa!

Il Maestro scosse la testa vedendo la testardaggine della donna, poi disse:

– Va bene, se vuoi proprio fare qualcosa, dormici sopra.

La donna sembrò non capire.

– Dormici sopra – consigliò il Maestro.

– Immersa nei sogni, puoi ricevere consiglio per i tuoi problemi familiari dalla persona più adatta. Dormici sopra.



Sorriso

Un prete cristiano, dal carattere burbero, venne dal Maestro e chiese:

– Perché sorridi così spesso?

– Perché il sorriso è la via più breve al cuore delle altre persone.

Ma il prete insistette:

– Il mondo è brutto e cattivo. E anche la gente. Non c'è motivo di sorridere o ridere.

– Al contrario.

– Come... scusa? – balbettò il prete.

Il Maestro rispose:

– In questo mondo non c'è niente di meglio che mangiare, bere e stare allegri.