

GIUSEPPE CLOZA

LIFEFULNESS

La pienezza della vita
attraverso il Buddismo

Dall'autore del bestseller
“Felicità in questo mondo”

 GIUNTI



LIFEFULNESS

La pienezza della vita
attraverso il Buddismo

GIUSEPPE CLOZA

LIFEFULNESS

La pienezza della vita
attraverso il Buddismo

 GIUNTI

Grafica di copertina: Piero Sisti

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809961883

Prima edizione digitale: maggio 2021



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

Lifeful è una parola antica, utilizzata a partire dal 1200. Significa “pieno di vitalità” e anche “che dà, infonde vitalità”.

Lifefulness (essere *lifeful*) vuol dire quindi avere una vita piena di energia che rasserena e alleggerisce. Una forza vitale interiore che dà gioia e coraggio, e ci riempie di speranza.

Ma significa anche riuscire a trasmettere questa energia a chi ci sta intorno, poter aiutare e sostenere gli altri con un’influenza positiva.

Lifefulness è la felicità dentro, l’unica che nessuno ci può levare. Significa sviluppare una condizione vitale interiore che non è facilmente influenzabile dalle circostanze esterne. Significa essere liberi.

Questa storia racconta di come trovare la *lifefulness* nella vita di ogni giorno, attraverso il Buddismo.

Buona lettura...

IN PRINCIPIO...

Non basta respirare per potersi definire vivi.

Marlo Morgan

Non so se vi è mai capitato di assistere al vostro funerale. Un'esperienza istruttiva, ch     proprio vero: non si finisce mai di imparare. Specialmente se puoi aggirarti indisturbato e sentire cosa dicono di te. Il problema, quando uno muore,   che in genere non se ne accorge. Non funziona come in quei film dove c'  sempre il tempo per le ultime fondamentali parole. Cos  uno magari si sveglia, cio  crede di svegliarsi, e invece si accorge di essere morto. Un bel problema. Comunque, se ancora non vi pare di essere mai morti, certamente siete nati. Il che, davvero, non fa molta differenza, nel senso che uno ha... paura. Dev'essere per questo che la paura ha la fastidiosa tendenza ad accompagnarci tutta la vita.

Ad ogni modo, il mio funerale era piuttosto affollato. C'era un prete che diceva una cosa interessante, tipo che non conta solo quello che hai fatto ma anche ci  che *avresti potuto fare e non hai fatto*. Io ero tutto assorto a calcolare quante cose incompilate avevo lasciato, quando mi accorsi che Eli, la mia bambina

di quattro anni, era arrivata al microfono, col suo vestitino da principessa ballerina e i capelli vaporosi puffettosi, con i nastri. Con l'aria un po' timida ed emozionata prese il microfono e con la bocca che si allargava in un sorriso strillò:

“Babbo, SVEGLIAAA!”.

Così, ubbidiente, mi svegliai.

Quando aprii gli occhi trovai il suo viso a pochi centimetri dal mio. Chissà da quanto tempo mi stava guardando con quegli occhioni innamorati e la smorfia birichina. Fu quando si allontanò che capii che qualcosa non andava: Eli stava svolazzando di fronte a me. Galleggiando a mezz'aria, direi.

“Babbo, ma non capisci proprio niente!”, disse accigliata, con quell'aria severa dei bambini quando imitano gli adulti, che per loro son sempre severi o noiosi, o un po' tristi.

“Niente, EH!”, ma sotto sotto ridacchiava, mentre faceva le capriole a un metro da terra, galleggiando un po' fra l'una e l'altra.

Sofi, l'altra mia cucciola, a quasi sette anni stava un po' più sotto, perché crescendo, a tratti dimenticava come si fanno le magie. Ammiccava alla sorella e poi mi guardava, un po' preoccupata ma senza alcuna paura.

Io non capivo, ma per qualche motivo non feci resistenza e mi lasciai scivolare in quella realtà.

“Babbo, devi scrivere!”, schiamazzò Eli.

“Davvero? E cosa dovrei scrivere?” Non riuscivo a muovermi: un sogno davvero strano, pensai.

“Non è un sogno, babbo. Ora devi scrivere, per ricordarci quello che noi, crescendo, dimentichere-

mo...”, disse Sofi, che a tratti scendeva verso terra e doveva usare le braccia a mo’ di ali di pollo.

“Oh, già”.

“Così non avremo paura. E non saremo tristi, come i grandi...”

“No, tristi non va bene”.

“E vivremo serene; e potremo fare grandi cose, e aiutare tutti a vivere per sempre felici e contenti...”

“Certo, sì, per sempre”.

“CapitOOO?”, strombazzò Eli.

“Oh, sì. Ehm... e cosa dovrei scrivere in particolare?”

“Potresti scrivere qualcosa che ti *dicio* io”, suggerì squittendo Eli, che il mistero dei verbi ancora le sfuggiva un po’.

“Benissimo, tipo che cosa?”

“Come si fa a vivere per *sempre* felici e contenti. Come le *pincipesse*”.

“Uhm... mi sa che non me l’ha mai spiegato nessuno”, obiettai.

“Certo che no”, intervenne Sofi serissima: “Le cose davvero importanti mica te le spiegano. Sono dei segreeti”, con l’indice sulle labbra, “e te le devi *immaginare* da solo”.

Le cose davvero importanti te le devi immaginare... Rimasi di sasso. Cioè, le puoi creare, in segreto, da dentro. Dipende da te.

“Sono pronta”, disse Sofi, che mi fissava con quegli occhi neri, dolci e vispi.

Se ne stava seduta a gambe incrociate, con un quadernone di quelli da scuola appoggiato sulle cosce, la penna in mano e l’astuccio pronto lì accanto. Il tutto, ovviamente, sospeso a mezz’aria.

“Ah”, dissi, “facciamo il dettato?”

“Per forza. Tu *non puoi* scrivere. Facciamo che ora dici tutte quelle cose che uno vuole dire e non ci riesce mai. Facciamo finta che stai morendo”.

“Sì, ecco: *muorire!*”, approvò Eli. “Col *furenale*”.

“Una buona idea, davvero. Facciamo finta?”

IL DETTATO

*Ciò che oggi è dimostrato
fu un tempo solo immaginato.*

William Blake

Ci sono cose che ti restano dentro per una vita. E anche di più.

Restano dentro perché vengono sepolte via via che cresciamo. Come la naturale felicità di un bambino mentre gioca, immune ai pensieri negativi. La felicità di chi ha un collegamento diretto con l'energia dell'Universo dalla quale è appena giunto. Che viene soffocata lentamente dalle parole dei grandi, quelle voci che ti circondano da un passato infinito e ti entrano nella testa e se ne impossessano per sempre, costruendo una prigione con i loro discorsi di paura, punizioni, colpe e giudizi; che piano piano generano veleni interiori. Che si espandono dentro e fuori, intossicando anche le relazioni con gli altri.

Ci sono cose sepolte in noi, che a volte, per un breve attimo, riescono ad affiorare. Evaporano in forma di lacrime.

A volte è gioia, pura e semplice, senza un motivo apparente se non quello di sentirsi liberi e vivi.

Quando ti fermi e non hai bisogno di pensare. Una calma totale. E tutte le preoccupazioni si sciolgono nel calore avvolgente della consapevolezza che tutto può essere risolto. Ogni cosa torna al suo posto. Come se tu potessi improvvisamente alzarti in volo e vedere le cose da un'altra prospettiva, che ti dà la pace e la forza per affrontare tutto senza paura.

A volte invece le lacrime arrivano dal tuo bambino interiore che piange in silenzio, ferito perché non lo ascolti, tu che sei frastornato dalle voci. Lui, lei, ti vogliono dire che la felicità e la libertà, la leggerezza e l'amore che cura tutto sono già dentro di te, perché fanno parte della vita, ieri, oggi e in eterno. Devi solo aprire la porta dove sono rinchiusi. E non c'è niente di complicato da imparare. Semmai bisogna disimparare, dimenticare, lasciar andare. C'è solo bisogno di trovare la chiave giusta e il resto viene da sé: perché hai già tutto dentro, e una volta liberato ti sorprenderà.

Ci sono cose che ti appaiono d'improvviso, come se tu aprissi gli occhi dopo una notte di nebbia, o accendessi la luce in un luogo buio da anni.

Così, puoi dipingere scenari nuovi e grandiosi, come un pittore che crea immagini ed emozioni che diventeranno reali nel quadro della tua vita. Puoi cambiare le forme. Aprire la porta e fare spazio a una realtà nuova, che è già pronta. Devi solo immaginarla, sentirla, darle spazio e accoglierla, consentirle di entrare. E di occupare il posto di quella vecchia.

C'è una chiave per sbloccare tutto ciò.

Il Buddismo parla di questo: di trovare una password. E di come trasformare quei brevi istanti in

cui una luce affiora da dentro in una condizione che permea la tua esistenza. E ti fa stare bene, morbido e leggero.

Di questo si parlava quella sera...

C'era una specie di dibattito. Eravamo in parecchi, seduti in circolo, in una di quelle che si chiamano "riunioni di discussione". Incontri periodici che si svolgono in abitazioni private, ai quali chiunque può partecipare per parlare di Buddismo. Ci sono spiegazioni introduttive, ci si scambiano esperienze di vita quotidiana, si parla di problemi affrontati e risolti grazie alla pratica; si approfondiscono temi specifici...

Anche quella sera, come sempre, partecipavano diverse tipologie di persone, età varie, diverse esperienze di vita. Alcuni praticavano il Buddismo da molti anni, altri da meno; qualcuno, incuriosito, si affacciava per la prima volta.

Mi fissavano, in attesa; alcuni sorridendo, altri un po' abbattuti; alcuni avevano sguardi speranzosi, altri erano scettici. Qualcuno sembrava un po' annoiato.

Io, dopo il primo incontro con il Buddismo, passato un periodo di scetticismo, dubbi e ritrosie, avevo deciso di provarlo. Più che altro, all'inizio, perché mi fidavo di quelli che me ne avevano parlato. Ormai era passato parecchio tempo.

Ho iniziato a praticare il Buddismo di Nichiren Dai-shonin da oltre vent'anni e credo di non aver ancora capito un granché. Spero che questo incoraggi un po' specialmente chi si sente un po' perso, chi prova un po' di stanchezza, o magari non vede i risultati sperati...

Quando ho iniziato la pratica, dopo un periodo di scetticismo, ho scritto un libro: *Felicità in questo mondo*. È una breve introduzione ai concetti più importanti del Buddismo di Nichiren. Spero l'abbiate letto.

Da allora per me molte cose sono cambiate, si sono evolute e ho cercato tante risposte, affrontato tanti dubbi. Alti e bassi.

Stasera sono qui per raccontarvi quello che ho scoperto. Vorrei potervi aiutare a vivere meglio, a stare meglio, qui, ora e non fra un po'. E...

Scusatemi. Sono un po' emozionato. Mi sento come se stessi parlando alle mie bambine. Come se stessi facendo loro un dettato. Una volta mi hanno chiesto di spiegargli quello che ora già sanno, ma che crescendo dimenticheranno. Come superare le paure, la tristezza, vivere sereni, realizzare i propri sogni, non avere rimpianti, non sentirsi soli.

Le vorrei abbracciare e proteggere e sussurrargli di non aver paura, che sarò sempre con loro...

Lo chiamerei: l'Abbraccio che leva tutte le Paure del Mondo, presenti e future. Peccato non lo insegnino a scuola.

Vorrei poter volare su di loro mentre dormono, anche quando saranno ormai grandi, per accarezzare i capelli, mormorare una ninna nanna. Per vederle sorridere a occhi chiusi.

Ma ciò, naturalmente, sarà impossibile. A parte in sogno, ovviamente.

Allora spero che mi perdonino per tutti gli errori che ho fatto e che farò. Cercherò di parlare con il cuore, perché non ha senso perdere tempo.

Tutti vorremmo essere felici. O almeno più felici. Solo che in questo modo posticipiamo sempre la felicità. La leghiamo al raggiungimento di qualcosa che è sempre un po' più in là. O la facciamo dipendere da qualcuno. E così ci sfugge. Alla fine non siamo mai liberi. Il Buddismo si può dire che nasca per questo. Cioè, per affrontare e risolvere questo problema. Per liberarci.

Forse mi spiego meglio con Goethe, che diceva: "Ho vissuto una vita molto felice ma non ricordo una singola settimana che lo sia stata".

Un bel mistero.

Buffo, vero? È impossibile vivere senza problemi, ma è possibile affrontarli senza paura, trovare una voce che ci incoraggia e alleggerisce, che ci fa rinascere quando ci sentiamo morti, ci libera quando siamo in una gabbia. Così le preoccupazioni cadono. E torniamo a sorridere. E i problemi sembrano più piccoli, e invece noi molto più grandi. Così non ci pesano più, e li risolviamo più facilmente. E dopo ci sentiamo soddisfatti. Proprio come Goethe.

La vita è complicata, è difficile.

A volte ci sentiamo pesanti, sembra tutto così complicato, o inutile; o dobbiamo correre frenetici dribblando problemi e ostacoli. Mentre il tempo se ne va, in volo. La vita se ne va...

Dove si deve cercare la felicità?

Prima di tutto, imparando a trasformare il dolore dentro di noi.

Nichiren Daishonin, il fondatore del Buddismo di cui parliamo, scriveva nel 1200, in un paese flagellato da carestie, terremoti, pestilenze: “Mentre tutto il popolo del Giappone si lamenta, Nichiren e i suoi discepoli si rallegrano in mezzo alle sofferenze...”.¹

Perché il vero miracolo è quando si riesce a vivere con soddisfazione nel quotidiano, cioè nei tre ambienti in cui viviamo: con noi stessi, con gli altri nella società, con la natura e le cose che ci circondano.

Scrive Daisaku Ikeda, guida della Soka Gakkai, il movimento internazionale che si richiama all’insegnamento di Nichiren:

“La nostra vita non è ristretta ai confini dell’io, ma include gli altri, il mondo esterno e addirittura l’intero Universo [...] Il Buddismo afferma che il potere e la saggezza innati in ogni individuo sono infiniti e insegna il modo di svilupparli”.²

Attraverso la relazione fra la vastità del cosmo e la profondità dello spirito umano, il Buddismo fornisce quindi un mezzo per manifestare questa potenzialità e insegna a usarla per superare le sofferenze e vivere con la massima pienezza. Qualunque sia la situazione, comunque ci si senta... tutto si può risolvere. E non è mai troppo tardi. Tutte le ferite si curano, tutti gli errori si riparano. Un veleno può trasformarsi in medicina. Ogni cosa può sempre rinascere, stupendoci, come un fiore che sboccia da un seme nascosto in una terra arida.

Il Buddismo ci dà l'energia della vita, è come la pioggia per il seme. La sua grandiosità sta nel fatto che ci rende degli eroi nella vita di tutti i giorni.

Svegliarsi ogni mattina e amare la propria vita: questo è essere veri eroi.

La nostra esistenza contiene le stesse cose che si trovano fuori: abbiamo dentro le tempeste, la guerra e la distruzione; ci feriamo a vicenda dicendo e pensando cose terribili, peggio di uragani che devastano. A volte ci sentiamo in pace come un tramonto struggente, o rinfrescati come il cielo terso dopo il temporale; belli e vitali come una pianta che fiorisce. A volte, invece, siamo paralizzati nel gelo e nel buio dell'inverno, o sentiamo un deserto dentro, prosciugati dalla siccità; ci sentiamo vuoti come una voragine che ci si para davanti, o proiettati in un buco nero che risucchia ogni energia...

I meccanismi della nostra vita – dei rapporti con noi stessi e con gli altri – non sono poi così diversi da ciò che ci circonda, cielo, terra, aria, acqua. E neanche dalle stelle lontane.

Il fatto è che abbiamo parecchie idee sbagliate...

Sono secoli che, ogni volta che la scienza progredisce, si pensa di aver finalmente capito l'Universo. Salvo poi rimettere tutto in discussione alla scoperta successiva. Di conseguenza, l'unica cosa di cui possiamo essere certi è che le nostre attuali conoscenze sono sbagliate e incomplete.

Negli ultimi anni ho letto, studiato e rimuginato su moltissime cose: le scoperte della fisica quantistica che svelano un mondo invisibile di collegamenti fra le dimensioni interiori dell'animo e le multidimensioni della vita universale; il legame fra

fisica, psiche e biologia, il funzionamento della legge dell'attrazione; affascinanti studi e teorie sulle energie sottili e i misteri della vita, gli effetti della recitazione dei mantra sui neuroni, le vibrazioni del DNA...

Centinaia di libri, alla ricerca di poche risposte.

Come si fa a non morire?

Come si fa a vivere per *sempe* felici e contenti?

Come le *pincipesse*...

E a continuare ad aver voglia di giocare?

Ho letto tutte cose interessantissime, solo che alla fine, ogni volta... non riesco a districarmi. Ogni volta c'è un nugolo di informazioni e istruzioni complicate (o almeno così mi sembrano), che piano piano mi sfuggono e scivolano via.

In fondo siamo fatti dello stesso materiale di cui sono composte le stelle e tutto l'Universo: idrogeno, carbonio, ossigeno... Siamo parte dello stesso mistero che cerchiamo di risolvere. Un bel problema capirci qualcosa, no?

E poi, ho questo dubbio che mi assilla: se la nostra sofferenza dipende in buona parte dai meccanismi della nostra mente, come possiamo sperare di cambiare qualcosa utilizzando solo la stessa mente che ci fa soffrire? No, ci vuole qualcos'altro.

Non sarà un caso che in alcuni dei primi insegnamenti buddisti, gli intellettuali (chiamati "uomini di studio") erano esclusi dalla possibilità di ottenere l'illuminazione. La conoscenza non basta. Anzi. Semmai il problema è disimparare.

Tutti noi abbiamo imparato, negli anni, un sacco di cose. Ma la maggior parte di esse non serve quando si tratta di arrivare al cuore della felicità, quella dentro di noi. Anzi, la maggior parte è un ostacolo. Sono voci e pensieri che derivano da una sorta di mente collettiva che si è stratificata nei millenni, quella che ti dice come devi essere, cosa è possibile e cosa impossibile, cosa è giusto e cosa sbagliato.

È una “conoscenza” che crea l’ossessione di essere e fare ciò che tu pensi gli altri vogliano o si aspettino da te. Che genera convinzioni, anzi *credenze*, sbagliate, che ti limitano; modelli che ti ingabbiano. Come se a un bambino si ripettesse in continuazione che è uno stupido o un incapace: alla fine ci crederà. Avrà imparato a crederci. E questa sua convinzione sarà la sua gabbia.

Abbiamo imparato a credere che la felicità in questo mondo dipenda da un sacco di cose. Tutte fuori di noi. E tutte sembra lavorino per non farcela trovare. Ma non è vero. Spesso abbiamo imparato che non siamo all’altezza, che non meritiamo la felicità. Ma non è vero.

Per questo dobbiamo solo disimparare, per poter ritrovare ciò che sappiamo da sempre. Di questo voglio parlarvi. In realtà è una cosa semplice. Però siamo sempre lì: il problema non può essere risolto solo con la mente. E neanche con la conoscenza.

LA VITA E IL SUO MISTERO

Uno dei più importanti insegnamenti buddisti, il Sutra del Loto, ha una parte introduttiva che si chiama Sutra degli Innumerevoli (o Infiniti) Significati. In esso è descritta l’essenza della vita, quella cosa invisibile che

crea la realtà e collega tutte le cose. Il problema, però, è che... l'essenza della vita non può essere descritta. Perché non può essere afferrata e compresa dalla mente.

Il che ha un sorprendente parallelo con la cosiddetta Via Negativa, termine presente anche nella tradizione cristiana, in base alla quale, dato che è impossibile conoscere, comprendere e quindi definire e descrivere Dio, lo si può fare solo dicendo cosa non è.

Allo stesso modo il Sutra degli Innumerevoli Significati utilizza delle negazioni, trentaquattro negazioni, per spiegare cosa *non* è la vita con il suo mistero. Della realtà della vita possiamo solo dire cosa non è.

Inutile affannarsi con la mente: la possiamo provare e sentire dentro di noi solo con il cuore. La possiamo vivere con l'anima.

Già, l'anima. Prendiamo lei, ad esempio. Siamo ancora lì a dibattere se esista o no. Se ci sia intorno a noi un mondo invisibile ai nostri occhi...

Ci sono cani che sentono suoni dove per noi c'è silenzio, gatti che vedono dove per noi è buio. Pesci e uccelli che a migliaia si muovono all'unisono senza parlarsi, seguendo rotte invisibili con una sincronia incredibile... Eppure per noi la mente comanda, e sa tutto lei. In effetti, se c'è una cosa che ci frega sono proprio i pensieri. Pensiamo troppo. Pensiamo continuamente e per la maggior parte del tempo si tratta di pensieri negativi. Perché piacciono di più alla nostra mente: la eccitano, la intrigano.

Per dirla con lo scrittore Eckhart Tolle: "La mente non può mai trovare la soluzione, né può permettere a noi di trovarla, perché è essa stessa una parte intrinseca del problema".³