



GIUSEPPE CLOZA

FELICITÀ IN QUESTO MONDO

Un viaggio alla scoperta
del Buddismo e della felicità

 **GIUNTI**

FELICITÀ IN QUESTO MONDO

Un viaggio alla scoperta
del Buddismo e della felicità

GIUSEPPE CLOZA

FELICITÀ IN QUESTO MONDO

Un viaggio alla scoperta
del Buddismo e della felicità

Grafica di copertina: Piero Sisti
illustrazione di copertina ©stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2022 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809942172

Prima edizione digitale: gennaio 2022



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

INTRODUZIONE

*La cosa più grande
Che mai potrai imparare
È quella di amare
E in cambio essere amato*
Eden Ahbez

Tutti vogliamo essere più felici. Ci affanniamo, passiamo un sacco di tempo a cercare la felicità, la realizzazione. Solo che, molte volte... la cerchiamo nel posto sbagliato. E così il tempo passa, la vita passa. Troppo spesso ci scorre accanto mentre siamo impegnati a fare altro, a pensare ad altro. E così magari si rimane amareggiati, ci si intristisce.

Ma la felicità non si trova in nessun luogo particolare.

Il Buddismo spiega che la *lifefulness*, la pienezza della vita, si trova dentro di noi. C'è già, anche adesso. Solo che... non la vediamo; come non vediamo le sopracciglia, così vicine agli occhi. Non la percepiamo, perché non ascoltiamo.

Un concetto, questo, che non è prerogativa solo del Buddismo. Ad esempio, anche nella Bibbia Gesù dice: "Il regno dei cieli è dentro di voi".¹

Perché l'inferno e il paradiso, in definitiva si trovano prima di tutto nei nostri cuori. La felicità nel cuore è eterna, perché non dipende dallo spazio e dal tempo. È assoluta, perché non dipende dalle circostanze esterne.

I saggi, gli illuminati di tutte le epoche lo sanno da sempre. Noi forse l'abbiamo dimenticato.

Oppure non la accettiamo, la felicità. A volte, semplicemente non la vogliamo. Anche senza saperlo, facciamo di tutto per tenerla lontana, ci auto sabotiamo.

Questo libro è nato per parlare di Buddismo. Ma il Buddismo è nato per parlare della vita, di come affrontare i problemi, di come accettare il fatto che, inevitabilmente, ci saranno delle sofferenze... Sono cose che riguardano tutti. Quindi non c'è alcun bisogno di essere o diventare buddisti per farne propri i principi e metterli in pratica nel quotidiano. Non ci sono etichette da appiccicarsi addosso. E non importa quale scuola o corrente di pensiero segui. Perché quello che conta è ciò che hai dentro e non ciò che professi.

Il segreto non è di trovare un modo miracoloso per non soffrire, ma di come affrontare le sofferenze con un cuore leggero e una grande vitalità, uscendone meglio di prima.

È pura illusione pensare di evitare le sofferenze. Eppure, cerchiamo sempre questa strada.

Il Buddismo spiega invece che è possibile compiere un "miracolo": puoi avere una vita pienamente felice anche in mezzo ai problemi. Rimanendo un umano su questa terra, una persona che ride, piange, si arrabbia, si innamora, si abbatte...

Come diceva Goethe:

“Ho vissuto una vita molto felice ma non ricordo una singola settimana che lo sia stata”.

Il Buddismo svela il mistero di come ciò sia possibile, per tutti.

Ma, alla fine, che cosa conta davvero?

Se sapessi che domani non ci sarò più, che cosa davvero conterebbe per me ora?

Per me ciò che conta è amare, essere amato; non avere rimpianti. Bisognerebbe impegnarsi, lavorare per questo, perché tutto il resto passa, sbiadisce come un ricordo che sfugge, anche se lì per lì pensi che non dimenticherai mai; tutto il resto scivola via come una lacrima nella pioggia. Per questo, venti anni fa, ho scritto *Felicità in questo mondo*: volevo che qualcosa rimanesse. Per aiutare.

Solo in Italia questo libro ha venduto quasi 2 milioni di copie, e ancora oggi compare spesso nelle classifiche dei saggi più venduti.

È una cosa che non finisce mai di stupirmi, di riempirmi di gioia.

La cosa più bella è che migliaia e migliaia di persone nel corso di questi anni hanno comprato un numero enorme di copie per poi regalarle ad altre migliaia e migliaia di persone. In una specie di vortice, di passaparola, che si è autoalimentato.

Ancora oggi mi arrivano messaggi da persone sconosciute che mi ringraziano. Per cosa? Forse per aver dato una speranza. Per aver aperto un piccolo spiraglio, rasserenato, alleggerito.

Ma che cos'è questo libro?

È semplicemente una breve introduzione al Buddismo di Nichiren, che cerca di spiegare in poche parole le basi della filosofia della vita universale e come questa ci sia utile nel quotidiano per vivere *lifefulness*, vivere appieno e con soddisfazione.

Oggi in una nuova edizione, riveduta e aggiornata.
Buona lettura.

PER COMINCIARE

La prima volta che mi parlarono di Buddismo non capii granché. Forse succederà anche a voi. Ma non c'è da preoccuparsi: in fondo è una religione con 2500 anni di storia, che affronta il mistero della vita. Un tema piuttosto complesso. Già, la vita è una cosa davvero misteriosa, anche nelle vicende di tutti i giorni. I problemi non mancano mai: a volte ci sentiamo imprigionati dalle situazioni spiacevoli; altre volte si cerca di fuggire da una realtà dura e complicata. A volte invece tocchiamo il cielo con un dito e tutto diventa subito leggero e luminoso. Ci sentiamo forti: le tempeste non fanno paura; la gioia o la serenità ci avvolgono per un po'. Poi però ci facciamo trascinare o sommergere dalle sofferenze che piombano inaspettate; combattiamo per restare a galla, per inseguire un desiderio, un sogno. E poi si ricomincia.

Il Buddismo serve per affrontare i problemi, per vivere un'esistenza piena e soddisfacente, qui e adesso. E serve anche per liberarsi delle corazze che ingabbiano, le gabbie che imprigionano il nostro essere, quelle che spesso ci impediscono di trovare un ruolo, una dimensione, un senso in questa vita. Qualcuno obietterà che basterebbe ritirarsi su un monte in placida meditazione per sentirsi in pace, ma poi la vita reale e quotidiana è altro. Infatti.

Il Buddismo insegnato da Nichiren Daishonin (si pronuncia Nìciren Daisciònin)², del quale parleremo, si occupa proprio della vita quotidiana. Non che manchino temi più strettamente spirituali, anzi. Ma ci arriveremo pian piano. In fondo, che cosa vorremmo tutti? Una vita felice. A chi non piacerebbe poter affrontare ogni giornata con la voglia di sorridere?

Gioia, serenità, pace, sicurezza, benessere: cose in-seguite da sempre, ma che spesso sembrano sfuggire di mano, perdendosi nei meandri delle complicazioni quotidiane, nei piccoli e grandi drammi dell'esistenza. I millenni passano, il progresso avanza, ma i problemi fondamentali del genere umano sembrano essere immutabili, le grandi domande sempre le stesse: cos'è la vita? Cos'è la morte? Dove si trova la felicità?

La prima volta che ne sentii parlare, mi lessero una frase di Daisaku Ikeda, guida del movimento internazionale che si richiama all'insegnamento di Nichiren.

Anche se ora non ricordo le parole esatte, il concetto che mi colpì era questo:

Il Buddismo affronta il mistero della vita spiegando la relazione fra la vastità del cosmo e la profondità dello spirito umano. Si occupa quindi dell'infinita potenzialità dell'essere umano, fornendo un mezzo per manifestarla e quindi usarla per superare le sofferenze della vita.

Parole affascinanti, ma il concetto mi sfuggiva. La vita di ogni giorno è già abbastanza difficile: avere rapporti sentimentali appaganti, raggiungere un minimo di solidità economica, affrontare una malattia...

Se poi una persona come me cerca di allargare la visuale con troppe domande del tipo “che ci facciamo nell’Universo?”, rischia di perdersi.

Pare che un raggio di luce, sfrecciando alla velocità di 300mila chilometri al secondo, impiegherebbe 15 miliardi di anni per attraversare l’Universo conosciuto. E noi siamo lì nel mezzo, sospesi, aggrappati a quel granello di polvere che è la Terra; che gira come una trottola supersonica, a parecchie migliaia di chilometri orari. Roba da non uscir più di casa. Per fortuna che non ce ne accorgiamo.

Molte cose ci sfuggono perché la nostra mentalità è fatta così: noi occidentali vogliamo prima capire con la testa. Abbiamo bisogno di mettere tutte le caselline al loro posto. Preferiamo la razionalità alla saggezza, la classificazione analitica all’intuizione. Sarà forse per questo che siamo pieni di scienziati, ma nessuno dei fondatori delle grandi religioni è nato in Occidente. Nessun Budda in Norvegia, Maometto in Germania, Gesù a Washington.

Insomma, quando si parla dei misteri della vita, se si cerca di spiegare e capire tutto e subito, c’è il rischio di arenarsi. Possono volerci anni per cominciare a mettere un po’ d’ordine nell’infinita e affascinante teoria buddista. Ma la cosa importante è che bastano pochi minuti per decidere di verificare in pratica se funziona o no. È difficile crederci senza sperimentarlo. Così, un po’ per le insistenze di un’amica, un po’ per curiosità, andai a quella riunione introduttiva.

UN INCONTRO INTERESSANTE

Quella sera si era instaurato una specie di dibattito. Ma lo scetticismo mi prese quasi subito. È normale, no?

“La teoria assolutamente rivoluzionaria che sta alla base di questa pratica buddista è che ogni essere umano possiede uno stato vitale illuminato, definito Buddità, che tende verso il raggiungimento di una felicità vera, profonda e assoluta, la quale va al di là delle circostanze negative che si possono incontrare nel corso della vita. Questo stato permette di affrontare e superare le sofferenze, stimolando e rafforzando le nostre infinite capacità, che a volte restano latenti e che spesso non crediamo neanche di possedere.”

A quelle parole rimasi un po' così... Secondo me dicevano tutto e niente. In fondo, discorsi del genere sulle energie, le potenzialità, il pensiero positivo, se ne sentono parecchi. Ma dopo un po' capii meglio cosa volevano comunicarmi.

Il Buddismo di Nichiren è un mezzo per realizzare i desideri, i sogni, risolvere i problemi, superare le sofferenze. E per sperimentarlo non c'è bisogno di fuggire dalla dura realtà quotidiana, isolandosi dal mondo. Non è richiesto di affidarsi a un essere su-

periore. Non sono previste regole rigide a cui conformarsi, o rinunce alla propria identità. Non viene suggerito di vestirsi in modi curiosi. Non ci sono seminari a pagamento da seguire. Non c'è bisogno di avere una particolare predisposizione, o una preparazione culturale per provarlo. In compenso funziona per tutti, agendo positivamente sulla nostra vita, con le sue mille difficoltà da affrontare, la miriade di piccole gioie che spesso ci sfuggono di mano.

No, non è una formula magica; si tratta semplicemente del Buddismo, così come venne spiegato da Nichiren, monaco giapponese del tredicesimo secolo. Una pratica da cui chiunque può trarre beneficio: chi sprofonda nella disperazione, ma anche chi si sente a posto; perché al miglioramento non c'è limite. È una pratica che funziona per tutti, perché la soluzione a ogni problema è già pronta dentro di noi. Dove? Nell'infinita potenzialità dell'essere umano. Basta avere a disposizione il giusto mezzo per manifestarla. Questa potenzialità non è nient'altro che l'inesauribile energia della vita che fluisce dentro e fuori di noi; un oceano interiore di forza vitale che genera e permea tutti i fenomeni dell'universo e di cui noi siamo parte integrante, cellule di un organismo vivente più complesso.

Proprio come ogni essere umano può tirare fuori da dentro di sé gioia, collera, tranquillità, in risposta a uno stimolo appropriato, allo stesso modo può attingere alla fonte interiore che è in grado di rigenerare il suo spirito e il suo corpo con un'ondata positiva e rivitalizzante. Un'ondata che di conseguenza si riverserà anche in tutti gli aspetti della sua vita quotidiana.

Per aprire questa invisibile porta dentro di noi basta recitare Nam-myoho-renge-kyo ogni giorno. Ma non si tratta di un incantesimo o di una pratica meditativa per autoconvincersi. Questa frase racchiude in sé l'essenza del Buddismo, la Legge dell'Universo rivelata dal Buddha nel *Sutra del Loto* duemilacinquecento anni fa.

Mi vennero in mente una considerazione e alcune domande: l'idea che prima avevo del Buddismo era francamente un po' diversa. Lo vedevo come una religione che prevede regole severe di comportamento, al limite dell'ascetismo; e che, in certi casi, porta a estraniarsi dalla società. E con un clero, simile ad altre Chiese, intermediario di una divinità o detentore di una saggezza superiore. Ma qui la faccenda sembrava completamente diversa. Il che non mi dispiaceva.

E ora le domande:

1. Chi è il Buddha e cos'è il *Sutra del Loto*?
2. Cos'è la Legge dell'Universo?
3. Cosa significa Nam myoho rengo kyo?