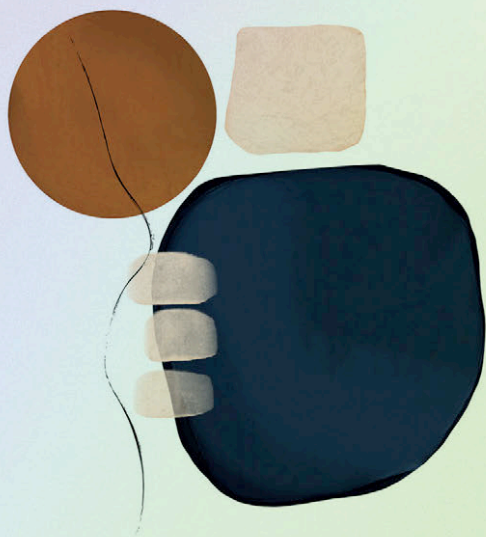


GIUSEPPE CLOZA

# MYÒ

Il senso meraviglioso della vita



 GIUNTI

# MYÒ

Il senso meraviglioso della vita

GIUSEPPE CLOZA

# MYÒ

Il senso meraviglioso della vita

 GIUNTI

Grafica di copertina: Piero Sisti  
Illustrazione di copertina: © stockadobe.com

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

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

ISBN: 9788809968417

Prima edizione digitale: maggio 2022



PRO.DIGI  GIUNTI  
FESTINA LENTE

*C'è una stanza dove tutto si può affrontare, tutto si può risolvere, tutto si può curare. È la stanza dei sogni.*

*È la stanza del tuo bambino, della tua bambina interiore. Chiedile di aprire la porta per te.*

*Ci sono tutti sogni di quando è da sola, nel suo mondo intriso di fresco entusiasmo, magari sdraiata sul letto a occhi aperti e sogna, immagina, pensa, crea un mondo meraviglioso ed emozionante che si avvera sempre e senza dubbio, dove il senso della vita arriva subito e ti dà calore e pace e gioia...*

*Quei sogni galleggiano ancora nell'aria, si sentono, si respirano, nella stanza delle magie.*

*Lì trovi uno scrigno.*

*Dentro c'è il cuore più profondo del mondo, il tuo, che leva tutte le paure. Perché l'amore assoluto è una magia che fa resuscitare la speranza.*

*Ci sono momenti in cui ti senti l'inverno dentro. Tutto è fermo, cristallizzato nel gelo di una notte polare che sembra non finire mai. Ti sembra che sarà eterna.*

*Poi viene il giorno. Ma anche il sole è freddo, e l'unico rumore nel tuo deserto interiore è il vento che spazza via le cose, confonde l'anima e solleva la polvere solitaria.*

*Hai bisogno di luce e di calore. Devi tornare da lei. Lì il gelo si scioglie. E le lacrime sono rugiada dall'anima.*

*Cosa aspetti a tornare nella tua stanza dei sogni?  
Seguimi, ritroviamola insieme.*

Questo è un viaggio nella felicità che hai dentro. Che si nasconde da qualche parte nel tuo animo anche quando non la senti, anche quando non riesci a trovarla.

Esplorare l'universo interiore è cosa infinitamente più straordinaria, misteriosa, difficile che andare sulla Luna, su Marte o fare un giro in orbita su un razzo.

Ma è anche un viaggio molto più affascinante, stupefacente.

Un tuffo nell'immensità dell'animo umano, che è grande quanto lo spazio e l'universo, dove brillano le stelle delle emozioni, dove opera la forza gravitazionale dell'amore; ma ci sono anche le nebulose delle illusioni, i pericolosi buchi neri dell'angoscia, le tempeste di pensieri inconsci che si agitano come asteroidi impazziti...

Questo è un viaggio in profondità, *deeper*, più a fondo. Fino a trovare la felicità che hai dentro. Perché è già dentro: la tua stanza dei sogni.

È in fondo al cuore, nel profondo più fondo del mondo, dove esiste il vero infinito che si apre.

Ci aspetta, la felicità, lì dove tutti ci ritroviamo con i nostri cuori che vibrano, da un tempo senza inizio.

Dove si trova Myò, il senso meraviglioso della vita.



# MYÒ DAGLI INFINITI SIGNIFICATI

Myò è una parola che cambia la vita.

Deriva dal cinese antico, modificata poi in giapponese nell'ambito del Buddismo, e si pronuncia *miò* (per questo qui la scriviamo con l'accento). Illustra un concetto profondo e potente, che ci porta dove non siamo mai arrivati prima. Un concetto valido per tutti, indipendentemente da ciò in cui uno crede.

Myò significa “mistico”, “misterioso”, cioè incomprendibile con la mente, con la razionalità.

Infatti Myò rappresenta il potere del cuore, che va oltre la mente, lo spazio e il tempo. Arriva ovunque. È il potere del cuore a influenzare la mente, e non viceversa.

Myò è la voce pacata e serena dell'intuito, che vuole sempre il tuo bene e ti guida. Se solo la ascolti.

Myò rappresenta la tua perfezione, così come sei, perché ognuno è dotato della potenzialità per affrontare al meglio qualunque problema, per rea-

lizzare una vita soddisfacente e senza rimpianti. Potenzialità che nel Buddismo si chiama *buddità*, ma che qui chiameremo *lifefulness*, cioè “pienezza della vita”.

Myò è il potere di dare vita ancora una volta: rivitalizzare, far rinascere cose, situazioni e sentimenti che credevamo ormai persi per sempre.

Tornare a guardare il mondo senza amarezza.

Ritrovare i tuoi sogni che pensavi perduti.

Myò è il potere della speranza. La certezza rasserenante e guaritrice che tutto si può risolvere.

Tutte le ferite possono essere curate. E non è mai troppo tardi per farlo.

Myò è l'energia della vita che tutti abbiamo dentro e che fa sbocciare un fiore anche in una terra arida.

Tutti abbiamo questa potenzialità infinita, Myò, dentro di noi. Dobbiamo solo ricordarcelo, per riuscire a usarne appieno il potere.

È come un gioiello nascosto nelle pieghe del quotidiano. È sempre lì, ma in genere non lo vediamo.

Allora dobbiamo solo aprire gli occhi:

*Se ti risvegli dall'illusione e capisci che il nero implica il bianco, il sé implica l'altro, la*

*vita implica la morte (o, dovrei dire, la morte comprende la vita?), puoi iniziare a sentirti non come un estraneo in questo mondo, non qualcosa che è qui in prova – ma puoi iniziare a sentire la tua stessa esistenza come assolutamente fondamentale.*<sup>1</sup>

## IL PROBLEMA

Vuoi davvero essere felice?

Pensaci.

Spesso il problema è proprio questo.

A volte quello che in realtà vogliamo è altro.

Diciamo di voler essere felici o ci lamentiamo che non lo siamo abbastanza, ma in realtà ciò che desideriamo è aver ragione, o avere l'approvazione di qualcuno, oppure ottenere qualcosa per riempire un vuoto. Cerchiamo qualcosa di esterno a cui aggrapparci.

E poi, quante volte ci comportiamo e facciamo l'esatto contrario del nostro bene? Quasi fosse un dispetto da fare a qualcuno. Ma in realtà ci stiamo comportando come bambini capricciosi.

---

<sup>1</sup> Alan Watts, Human Consciousness – Nature of Consciousness, [https://www.youtube.com/watch?v=zVgLJWr\\_2Kk](https://www.youtube.com/watch?v=zVgLJWr_2Kk) e <https://alanwatts.org/audio/>.

Solo che è una bizza contro noi stessi.  
Lo sappiamo, in fondo lo sappiamo bene. Ma continuiamo a farlo. Ci sabotiamo.  
Perché lo facciamo?  
Forse perché ascoltiamo la voce sbagliata.  
Non quella pacata dell'intuito, ma l'altra.  
Quella voce che ci risuona in testa, che borbotta, ci parla in continuazione; che ci giudica e, subdola, ci dice cose terribili, perché non vuole il nostro bene.  
L'errore è quello di pensare che quella voce sia la nostra. E invece non è vero. È falsa, è un intruso.  
Non va seguita.  
Ma in genere invece la seguiamo.  
Così, non ci affidiamo allo spirito profondo che è in ognuno di noi, ed è naturalmente puro come quello di un bambino quando non è ancora viziato, stressato e sciupato dai grandi.  
L'anima cerca di parlarci. Quella parte di noi collegata all'intero universo da prima del Big Bang vuole aiutarci.  
Ma noi la ascoltiamo?

Dobbiamo ascoltare la voce di Myò, il lato più profondo e benefico. È sempre presente, perché è la vita stessa. Ci ama senza condizioni; senza se e senza ma. E non ci giudica mai.  
Lasciamo che questa voce ci parli.

## FELICI SENZA PAURA

La paura ci accompagna da sempre.

Quando nasciamo abbiamo paura, quando cresciamo abbiamo paura. Quando si avvicina il momento di andarcene abbiamo paura. Perché?

Forse perché abbiamo sempre paura di perdere qualcosa. O di non ottenerla. Di non farcela.

La paura, questa paura, ci viene insegnata. Impariamo ad averla come si impara a leggere e scrivere. In fondo è lei a impedirci di trovare la felicità che abbiamo già dentro e che meritiamo.

Quella felicità che è semplicemente libertà.

Che si chiama *lifefulness*: pienezza della vita.

*Lifefulness* è la felicità dentro, l'unica che nessuno ci può levare.

È la possibilità di scegliere e di compiere un “miracolo” grazie al potere del cuore: avere una vita piena e soddisfacente, una vita ricca, che ci appaga, anche in mezzo ai problemi.

Il potere di avere un cuore leggero anche quando affrontiamo una sofferenza.

Avere intorno a noi persone da amare, persone che ci amano. Non essere mai soli.

Non avere rimpianti.

*Lifefulness* è la spiritualità profonda, l'equilibrio emozionale, l'espressione delle infinite potenzialità che abbiamo. Una ricerca individuale e senza

confini; una ricerca non necessariamente religiosa, per trovare la nostra casa, il luogo interiore in cui ci sentiamo a nostro agio.

Quando ti senti a casa non hai paura.  
Ma vuoi davvero tornare finalmente a casa?  
Perché non lo fai?

## PERCHÉ CERCHIAMO DI NON ESSERE FELICI

Ci sono un sacco di motivi per cui, in fondo, *non vogliamo* essere felici.

Derivano principalmente dai pensieri, pensieri negativi, che a loro volta nascono dalle emozioni.

Sono cose che bloccano, che ci trattengono proprio in quello stato di cui ci stiamo lamentando. Che creano una prigione intorno a noi.

Eccone alcune.

### **Paura di cambiare**

---

In realtà non vogliamo cambiare.

Abbiamo paura. Vorremmo cambiare la nostra vita senza che prima cambi qualcosa dentro.

Praticamente speriamo in una magia. Vogliamo che siano gli altri a cambiare.

“Voglio avere ragione io.” La felicità viene sempre dopo.

Ma come dice il Buddismo, gli altri sono solo uno specchio che riflette ciò che si ha dentro. Così, senza rendercene conto, rischiamo di passare la vita a tentare di cambiare lo specchio.

La mente ci inganna. Ci fa credere che le cose non cambieranno mai. Così ci sentiamo appesantiti, non vediamo sbocchi. Ci sentiamo perduti. Abbiamo paura.

Ma non è così: è solo un'illusione della mente. È lei a proiettare queste immagini che sono come le sbarre di una gabbia. La prigione immaginaria dove ci rinchiudiamo.

Per questo abbiamo bisogno di andare oltre, di scendere dentro, nel profondo dello spirito, fino al cuore. Lì dove tutte le paure perdono senso. Lì dove tutti i sogni sono ancora vivi, dove si trova il potere di Myò, la nostra anima connessa all'armonia della vita universale.

Allora piano piano tutto si alleggerirà. Ci sentiremo persone diverse.

Sarà come aprire gli occhi, risvegliarsi. Come dopo una notte buia di brutti sogni.

## **Paura di non meritare**

---

“Funziona per tutti gli altri ma non per me, io non ci riesco, io non me lo merito.”

Quante volte lo pensi?

Ce l’hanno insegnato fin dalla nascita. Ci hanno addomesticati con il meccanismo premio/punizione. “Questo lo meriti solo se...” “Se ti comporti bene allora avrai in cambio...”

Oppure hai paura del risultato perché pensi che non ce la farai.

Siamo diventati così bravi in questo gioco che una volta cresciuti il meccanismo lo portiamo avanti da soli. Ci puniamo da soli. Ci diciamo che non meritiamo questo o quello. E quindi che non meritiamo di essere felici.

In fondo lo pensi, no?

Così alla fine essere felici diventa una di quelle cose che bisogna conquistare. Te la devi meritare. Potrai ottenerla solo se seguirai le istruzioni, se ti sforzerai; solo se ti comporterai bene, se sarai come gli altri vogliono che tu sia.

Alla fine vivi cercando di diventare ciò che credi gli altri si aspettino da te.

Se invece la felicità arriva all’improvviso, senza un prezzo da pagare, hai subito paura che qualcuno te la possa levare, che sarai punito perché indegno...



Non la meriti.  
Come hai osato?

Ma la felicità è nel nostro cuore.  
Non la dobbiamo meritare, perché c'è già.  
È la stessa di quando, ancora bambini, sgranavamo  
gli occhi per lo stupore e ci mancava il fiato per la  
gioia, e ci perdevamo nei giochi, nelle fantasie.  
Dobbiamo sentirla, saperla vedere, viverla. Non  
dobbiamo rendere conto a nessuno della nostra  
beatitudine.

## **Paura di perdere**

---

Abbiamo sempre paura di perdere qualcosa.  
Ciò che più abbiamo paura di perdere sono le nostre  
“confortevoli sofferenze”. Quelle situazioni, sensa-  
zioni e relazioni che accompagnano la nostra vita  
da così tanto tempo che ormai ci siamo abituati. Ne  
abbiamo fatto la nostra tana. Siamo così assuefatti  
alla chimica della sofferenza che, anche inconsape-  
volmente, ne vogliamo ancora, ne vogliamo di più.  
Che sia rabbia, rancore, umiliazione, sentirsi inad-  
eguati, paura di non farcela... ne cerchiamo la nostra  
dose giornaliera. Vogliamo mantenere lo schema  
mentale che ci fa agire in modo tale da trovare que-  
ste sensazioni.