

GIUSEPPE CLOZA

La felicidad aquí y ahora

Un viaje hacia el descubrimiento
del budismo



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad y Vida interior

LA FELICIDAD AQUÍ Y AHORA

Giuseppe Cloza

1.ª edición: septiembre de 2022

*Título original: Felicità in questo mondo.
Viaggio alla scoperta del buddismo e della felicità*

Traducción: *Manuel Manzano*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Carol Briceno*

© 2022, Giunti Editore, S.p.A., Firenze-Milano

www.giunti.it

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-908-1

Depósito Legal: B-13.407-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Agradecimientos	7
Introducción	9
Para empezar	13
Un encuentro interesante	17
Un poco de historia	21
La ley del Universo	25
<i>Nam Myoho Renge Kyo</i>	29
El sonido de la vida	33
Difícil de creer	37
Los tres mil mundo	43
Los diez mundos	47
¿Por qué <i>Nam Myoho Renge Kyo</i> ?	57
Los cien mundos	65
Otras dudas	69
Los mil mundos	75
La red de tres entornos	79
La inseparabilidad del todo	83
Causa, efecto, destino, karma	89
El destino oculto en lo más profundo	95
Vida, muerte, vida	99

La práctica en práctica.	107
El espejo de la vida	115
Nosotros y los otros.	119
El mundo en un grano de trigo	123
Epílogo (Veinte años después)	129
Bibliografía	141

AGRADECIMIENTOS

Como vuela el tiempo y la vida.

Este libro gira en torno a cuarenta años de mi vida: desde que, a los dieciséis, conocí el budismo en 1981, cuando lo escribí en 2001, hasta la publicación de esta nueva edición, veinte años después. Se dice que, mientras los recuerdos afloran a la superficie, todo lo que hemos hecho, dicho, visto, oído, queda grabado en nosotros en una memoria profunda, un lugar donde todo se conserva. Estoy convencido de que es así: más de una vez, en condiciones particulares de la mente, han aflorado en mi interior recuerdos claros y emociones que creía perdidas, en este correr rápido del tiempo, que es un poco como un sueño dentro de un sueño. Una gran representación con personajes e intérpretes, escenas, actos, intervalos, indicaciones, movimientos entre bastidores...

Tienes que perdonarme, pero realmente no sé cómo mencionar aquí a todos los intérpretes que me han ayudado y apoyado a lo largo de los años en algún tramo del camino. Hay tantos que algunos de ellos podrían escapar a mi memoria superficial. Pero el vínculo que hemos creado, aunque sea por poco tiempo, es algo que no se puede borrar. Es una vibración, una armonía que permanece dentro de ti,

lista para reactivarse. De esta manera, con una chispa, nos reconocemos, nos encontramos inmediatamente, sin importar el tiempo transcurrido. Lo sabemos. Y yo lo agradezco: es una de las cosas buenas de la vida.

En particular, quiero darle las gracias a Sandro Morini, quien me introdujo al budismo, y a Daniele Pecori, quien me hizo continuar con mi práctica. A Marco Magrini, quien compartió conmigo el proyecto de este libro, ayudándome a concretarlo.

Doy las gracias a mis padres, Fabio y Elena, que siempre me han apoyado en mis elecciones (y no fue fácil...).

Doy las gracias a mis compañeros de viaje: Piero Sisti, Luigi Finocchiaro, Sandro Parrucci. Después de cuarenta años seguimos aquí, enfrentándonos para intentar aprender algo nuevo, para encontrar nuevos caminos, nuevos escenarios, nuevos actos. Para darle valor a esta carrera.

Gracias a Silvia Cipriani, que siempre me apoya detrás de escena.

Gracias a Ercole y Elena Caruso, sin los cuales, hoy, *La felicidad aquí y ahora* sería sólo un recuerdo.

Gracias a la gran familia del Grupo Giunti, que me acogió y me trató como si fuera uno más de la familia: Sergio Giunti, Bruno Mari, Roberto De Meo y Morgana Clinto, incomparable editora.

Gracias a Ewemade, mi esposa, quien cantaba sus himnos cristianos mientras yo escribía mi libro sobre budismo. Y después de veinte años de matrimonio (que han pasado volando, claro) seguimos queriendo cantar juntos.

Finalmente, quiero daros las gracias a cada uno de vosotros por haber leído este libro.

A todos os dedico estos años, estas páginas.

INTRODUCCIÓN

*Lo más grande
que aprenderás nunca
es a amar
a cambio de ser amado.*

(EDEN AHBEZ)

Todos queremos ser más felices. Nos esforzamos, pasamos mucho tiempo buscando la felicidad, la realización. Sólo que, muchas veces la buscamos en el lugar equivocado. Y así pasa el tiempo, pasa la vida. Con demasiada frecuencia discurre junto a nosotros mientras estamos ocupados haciendo otra cosa, pensando en otra cosa. Y entonces tal vez acabamos amargados, tristes.

Pero la felicidad no está en ninguna parte en particular.

El budismo explica que la *lifelness*, la plenitud de la vida, se encuentra dentro de nosotros. Ya está ahí, incluso ahora. Lo que ocurre es que no la vemos; como no nos vemos las cejas, a pesar de que están tan cerca de los ojos. No la percibimos, porque no escuchamos.

Un concepto, este, que no es sólo prerrogativa del budismo. Por ejemplo, incluso en la Biblia Jesús dice: «El reino de los cielos está dentro de ti».¹

Porque el infierno y el cielo finalmente se encuentran ante todo en nuestros corazones. La felicidad en el corazón es eterna, porque no depende del espacio ni del tiempo. Es absoluta, porque no depende de circunstancias externas.

Los sabios, los iluminados de todas las épocas siempre lo han sabido. Y puede que nosotros lo hayamos olvidado.

O bien no aceptamos la felicidad. A veces, simplemente no la queremos. Incluso sin saberlo, hacemos todo lo posible para mantenerla alejada, nos saboteamos a nosotros mismos.

Este libro nació para hablar sobre el budismo. Pero el budismo nació para hablar de la vida, de cómo afrontar los problemas, de cómo aceptar el hecho de que, inevitablemente, habrá sufrimiento... Son cosas que atañen a todos. Por lo tanto, no es necesario ser o convertirse en budista para hacer propios los principios y ponerlos en práctica en la vida cotidiana. No hay etiquetas que pegar. Y no importa

1. La Biblia, Lucas 17, 20-21. Las diversas traducciones de la Biblia informan «dentro de ti» o «en medio de vosotros». La Versión del Rey Jaime, la traducción al inglés por excelencia, y la Nueva Versión Internacional (que se basa en textos hebreos, arameos y griegos), dicen: «El reino de los cielos está dentro de ti». En italiano, la versión Nueva Diodati utiliza la misma frase, mientras que, por ejemplo, la versión de la Conferencia Episcopal Italiana dice «en medio de vosotros». Pero también en este caso, como explica el reconocido biblista cardenal arzobispo Gianfranco Ravasi: «La expresión griega *entòs hymôn*, «en medio de vosotros», también puede significar «dentro de vosotros», es decir, en la interioridad de las personas y en la intimidad de los corazones». www.famigliacristiana.it/blogpost/il-regno-didio-inmezzo-a-voi.aspx

qué escuela o corriente de pensamiento sigas. Porque lo que importa es lo que llevas dentro y no lo que profesas.

El secreto no es encontrar una manera milagrosa de no sufrir, sino afrontar el sufrimiento con el corazón ligero y una gran vitalidad, saliendo de las situaciones difíciles mejor que antes. Pensar que se puede evitar el sufrimiento es pura ilusión. Sin embargo, siempre buscamos ese camino.

El budismo, en cambio, explica que es posible realizar un «milagro»: puedes tener una vida plenamente feliz incluso en medio de los problemas: un ser humano en esta tierra, una persona que ríe, llora, se enfada, se enamora, se cae...

Como dijo Goethe: «He vivido una vida muy feliz, pero no recuerdo haberlo sentido así ni una sola semana seguida».

El budismo revela el misterio de cómo esto es posible para todos.

Pero, al final, ¿qué es lo que realmente importa?

Si supiera que me iré mañana, ¿qué significaría eso realmente para mí ahora?

Para mí, lo que importa es amar, ser amado, no tener remordimientos. Debemos comprometernos, trabajar para eso, porque todo lo demás pasa, se desvanece como un recuerdo que se escapa, aunque en el acto creas que nunca lo olvidarás; todo lo demás se desliza como una lágrima bajo la lluvia. Por eso, hace veinte años, escribí *La felicidad aquí y ahora*: quería que algo permaneciera. Quería ayudar.

Sólo en Italia, de este libro se han vendido casi dos millones de ejemplares y todavía aparece a menudo en las listas de los ensayos más leídos.

Es algo que no deja de asombrarme, me llena de alegría.

Lo mejor es que miles y miles de personas a lo largo de los años han comprado una gran cantidad de ejemplares y

luego los han regalado a miles y miles de personas más. En una especie de torbellino, de efecto boca a boca, que se retroalimenta.

Aún hoy recibo mensajes de personas desconocidas que me dan las gracias. ¿Por qué? Tal vez por dar esperanza. Por haber abierto una pequeña ventana, por tranquilizar, aligerar.

Pero ¿qué es este libro?

Es simplemente una breve introducción al budismo de Nichiren, que trata de explicar en pocas palabras las bases de la filosofía de la vida universal y cómo ésta nos resulta útil en la vida cotidiana para vivir con vitalidad, para vivir plenamente y con satisfacción.

Hoy te la ofrezco en una nueva edición, revisada y actualizada.

Disfruta de la lectura.

PARA EMPEZAR

La primera vez que me hablaron de budismo no entendí mucho. Tal vez te pase a ti también. Pero no hay por qué preocuparse: al fin y al cabo es tan sólo una religión con 2500 años de historia, que se enfrenta al misterio de la vida. Un tema bastante complejo. Sí, la vida es algo verdaderamente misteriosa, incluso en los acontecimientos cotidianos. Los problemas nunca faltan: a veces nos sentimos cautivos a causa de situaciones desagradables; otras, tratamos de escapar de una realidad dura y complicada. En ocasiones, en cambio, tocamos el cielo con un dedo y todo se vuelve inmediatamente claro y resplandeciente. Nos sentimos fuertes: las tormentas no nos dan miedo; la alegría o la serenidad nos envuelven durante un instante. Pero luego nos dejamos llevar o abrumar por los sufrimientos que llegan inesperadamente; luchamos por mantenernos a flote, por perseguir un deseo, un sueño. Y luego todo comienza de nuevo.

El budismo nos ayuda a hacer frente a los problemas, a vivir una existencia plena y satisfactoria, aquí y ahora. Y sirve también para despojarnos de las corazas que enjaulan (¿jaulas que aprisionan?) nuestro ser, esas que muchas veces nos impiden encontrar un rol, una dimensión, un sentido

en esta vida. Alguien objetará que bastaría con retirarse a una montaña en plácida meditación para sentirse en paz, pero la vida real y cotidiana es otra cosa, por supuesto.

El budismo enseñado por Nichiren Daishonin (pronunciado *Nichiren Daishónin*),² del que hablaremos, trata precisamente de la vida cotidiana. No es que falten temas más estrictamente espirituales, al contrario. Pero llegaremos allí poco a poco. A fin de cuentas, ¿qué querríamos conseguir todos? Una vida feliz. ¿A quién no le gustaría poder enfrentarse al día a día con ganas de sonreír?

Alegría, serenidad, paz, seguridad, bienestar: cosas que siempre se han perseguido, pero que muchas veces parecen escapar a nuestro control y perderse en el laberinto de las complicaciones cotidianas, en los pequeños y grandes dramas de la existencia. Pasan los milenios, avanza el progreso, pero los problemas fundamentales del género humano parecen inmutables, las grandes preguntas siempre son las mismas: ¿qué es la vida?, ¿qué es la muerte?, ¿dónde se encuentra la felicidad? La primera vez que hoy hablar de ello, me leyeron una frase de Daisaku Ikeda, líder del movimiento internacional que se ampara en las enseñanzas de Nichiren. Aunque ahora no recuerdo las palabras exactas, el concepto que me llamó la atención fue éste:

2. Nacido en 1222 en Japón, su verdadero nombre era Zennichi-marō. Tras largos años de estudio en diversos templos del país, en 1253 proclamó por primera vez su enseñanza. En esa ocasión cambió su nombre por el de Nichiren (Sol-Loto). El nombre honorífico Daishonin (el Gran Santo) o, según las escuelas de pensamiento, Shonin (el Sabio) le fue otorgado por sus discípulos más tarde.

El budismo aborda el misterio de la vida explicando la relación entre la inmensidad del cosmos y la profundidad del espíritu humano. Por lo tanto, se ocupa del potencial infinito del ser humano, proporcionando un medio para manifestarlo y luego utilizarlo para superar los sufrimientos de la vida.

Palabras fascinantes, pero por aquel entonces el concepto se me escapaba. El día a día ya es bastante duro: tener relaciones amorosas satisfactorias, conseguir un mínimo de solidez económica, enfrentarse a una enfermedad...

Y si una persona como yo trata de ampliar la mirada con demasiadas preguntas como: «¿qué hacemos en el Universo?», corre el riesgo de perderse.

Al parecer, un rayo de luz, lanzándose a la velocidad de 300 000 kilómetros por segundo, tardaría 15 000 millones de años en atravesar el Universo conocido. Y nosotros estamos ahí en medio, suspendidos, aferrados a esa mota de polvo que es la Tierra; girando como un trompo supersónico, a varios miles de kilómetros por hora. Cosas para no salir de casa nunca. Afortunadamente, no nos damos cuenta.

Muchas cosas se nos escapan porque nuestra mentalidad es así: los occidentales primero queremos entender con la cabeza. Tenemos que poner todas las cosas en su lugar. Preferimos la racionalidad a la sabiduría, la clasificación analítica a la intuición. Quizá por eso tengamos tantos científicos, pero ninguno de los fundadores de las grandes religiones nació en Occidente. Ningún Buda, en Noruega, Mahoma, en Alemania, Jesús, en Washington.

En definitiva, cuando hablamos de los misterios de la vida, si tratamos de explicar y comprender todo de inme-

diato, corremos el riesgo de atascarnos. Se pueden tardar años para empezar a poner orden en la interminable y fascinante teoría budista. Pero lo importante es que sólo se necesitan unos minutos para decidir probar en la práctica si funciona o no. Es difícil de creer sin experimentarlo. Así que, en parte por la insistencia de un amigo, y en parte por curiosidad, fui a esa reunión introductoria.

UN ENCUENTRO INTERESANTE

Esa noche la reunión comenzó con una especie de debate. Pero el escepticismo se apoderó de mí casi de inmediato. Es algo normal, ¿no?

«La teoría absolutamente revolucionaria que subyace en la práctica budista es que todo ser humano tiene un estado de vida iluminado, llamado budeidad, que tiende hacia el logro de la felicidad verdadera, profunda y absoluta, que va más allá de las circunstancias negativas que se pueden encontrar en el curso de la vida. Este estado nos permite afrontar y superar el sufrimiento, mediante la estimulación y el fortalecimiento de nuestras infinitas capacidades, que por momentos quedan latentes y que muchas veces ni siquiera creemos poseer».

Ante esas palabras me quedé un poco así... En mi opinión lo decían todo y nada. A fin de cuentas, continuamente escuchamos hablar sobre energías, potenciales, pensamiento positivo... Pero después de un tiempo entendí mejor lo que querían comunicarme.

El budismo de Nichiren es un medio para cumplir deseos, sueños, resolver problemas, superar el sufrimiento. Y

para experimentarlo no hace falta huir de la dura realidad cotidiana y aislarse del mundo. No se requiere confiar en un ser superior. No hay reglas estrictas que cumplir, ni es necesario renunciar a la propia identidad. No se sugiere que haya que vestirse de una forma determinada. No hay que asistir a seminarios que debes pagar. No hace falta tener una predisposición particular, ni siquiera un bagaje cultural para intentarlo. Por otro lado, funciona para todos, actuando positivamente en nuestras vidas, con sus muchas dificultades que afrontar, y la multitud de pequeñas alegrías que muchas veces se nos van de las manos.

No, no es una fórmula mágica; es simplemente budismo, como lo explica Nichiren (un monje japonés del siglo XIII). Una práctica de la que todos pueden beneficiarse: los que se hunden en la desesperación, pero también los que se sienten bien; porque no hay límite para la mejora. Es una práctica que funciona para todos, porque la solución a cada problema está lista en nuestro propio interior. ¿Dónde está? En el potencial infinito del ser humano. Basta con tener los medios adecuados para manifestarlo. Este potencial no es más que la energía inagotable de la vida que entra y sale de nosotros; un océano interior de fuerza vital que genera y permea todos los fenómenos del Universo y del cual somos parte integral, células de un organismo vivo más complejo.

Así como todo ser humano puede obtener de sí mismo alegría, ira, tranquilidad, en respuesta a un estímulo adecuado, también puede recurrir a la fuente interior que es capaz de regenerar su espíritu y su cuerpo con una ola positiva y revitalizante. Una ola que, en consecuencia, se extenderá también a todos los aspectos de su vida diaria.

Para abrir esta puerta invisible dentro de nosotros basta con recitar *Nam myoho renge kyo* todos los días. Pero no es un hechizo o una práctica de meditación para autoconvencerse. Esta frase encarna la esencia del budismo, la Ley del Universo revelada por Buda en el *Sutra del Loto* hace 2 500 años.

En aquel encuentro, me vinieron a la mente una consideración y algunas preguntas: la idea que yo tenía antes del budismo era francamente un poco diferente. Consideraba que era una religión que establece estrictas reglas de comportamiento, al borde del ascetismo; y que, en algunos casos, conduce al alejamiento de la sociedad. Y con un clero, a semejanza de otras Iglesias, que desempeñaba la función de intermediario de una divinidad o era poseedor de una sabiduría superior. Pero aquí el asunto parecía completamente diferente. Cosa que no me importó.

Y ahora las preguntas:

1. ¿Quién es Buda y qué es el *Sutra del Loto*?
2. ¿Qué es la Ley del Universo?
3. ¿Qué significa *Nam myoho renge kyo*?

UN POCO DE HISTORIA

El budismo nació para responder a una necesidad de todos los seres humanos: cómo afrontar y superar el sufrimiento y vivir una existencia plena y satisfactoria. En la India, en el año 500 a. C., Siddhartha, después de años de investigación y meditación, finalmente entendió la causa del problema: los seres humanos sufren porque su visión de la realidad está distorsionada. Como resultado, sus propias acciones, sin saberlo, los llevan a la infelicidad. Se aventuran en el camino de la existencia como quien se mueve en la oscuridad, armados sólo con una pequeña vela que apenas ilumina lo que les rodea: todo un mundo de sombras, incertidumbres, miedos, traspies, sufrimientos. Pero el hombre tiene la posibilidad de iluminar su camino. Entonces, aparece el término «Buda» («iluminado» en sánscrito).

Siddhartha (también llamado Shakyamuni, que significa «el sabio de los Shakyas», por el nombre de su pueblo) enseñó el camino para iluminar la propia existencia y vivir en armonía con el medio ambiente a lo largo de más de cuarenta años de doctrina. El *Sutra del Loto* es una de sus últimas enseñanzas. En él revela la existencia de una fuerza vital

universal que genera, impregna y regula todos los fenómenos de la vida. Todo ser humano, dice, independientemente de la raza, la edad, el sexo, la cultura o la época en que viva, posee en sí mismo esta condición vital iluminada (definida como «budeidad», del término Buda, «iluminado»), así como en cada uno de nosotros existen otros estados vitales que se manifiestan en las diversas formas de la naturaleza humana (ira, codicia, alegría, sufrimiento, etc.).

La budeidad representa el potencial para el desarrollo de una energía positiva ilimitada que, bebiendo de la fuente inagotable de vida universal de la que el hombre es parte integral, tiende hacia un estado de felicidad, que permite la superación del sufrimiento humano y la compasión natural por los demás.

En el Japón del siglo XIII, en un país donde florecieron durante algún tiempo innumerables sectas, corrientes y escuelas de pensamiento budista, Nichiren (un joven monje con una particular vocación por el estudio) visita los principales templos para comprender a fondo sus diversas doctrinas. Después de quince años de investigación, llega a establecer un nuevo tipo de práctica, basado en las enseñanzas de Siddhartha Buddha y en las interpretaciones posteriores dadas por grandes eruditos y filósofos indios, chinos y japoneses.

Nichiren afirmó que la esencia de esta doctrina está contenida en la frase *Nam myoho renge kyo* (*Myoho renge kyo* es el título del *Sutra del Loto* en su versión china del año 406 d. C., generalmente reconocida como la más completa y autorizada de las muchas traducciones existentes).

La recitación de esta frase despierta gradualmente la propia naturaleza iluminada. Este despertar libera una energía

positiva interna que te permite ver la realidad y, por lo tanto, experimentarla y enfrentarte a ella de una manera nueva. Un cambio de perspectiva que aporta efectos beneficiosos concretos en la vida cotidiana, dentro y fuera de nosotros.

La frase que se recita tiene el poder de llegar a algo profundo y desconocido dentro de nosotros, inalcanzable por el yo racional. El psicoanálisis habla del inconsciente, una dimensión profunda y misteriosa dentro de nosotros. También podríamos definirlo como «alma», sin ninguna implicación religiosa del término: un nivel (como dice el psicoanalista Carl G. Jung) en el que hablar de la extensión del espacio y del paso del tiempo no tiene sentido. Una dimensión muy vasta, que no se puede etiquetar con palabras, y donde se realizan cosas que consideramos imposibles. Pero ¿imposibles para quién? Para nuestra mente racional, que trabaja sin descanso para clasificar, definir, enmarcar: en definitiva, para poner límites.

LA LEY DEL UNIVERSO

Somos el Universo y el Universo está dentro de nosotros. La idea es esquivada. Difícil de entender con la mente racional. Imposible percibirla con los ojos. Hoy en día hay científicos que afirman que vemos, o mejor dicho, percibimos sólo una pequeña parte de la realidad en la que estamos inmersos. El astrofísico Carl Sagan, uno de los más grandes comunicadores científicos de nuestro tiempo, solía decir que vivimos nuestra vida diaria sin entender casi nada sobre el mundo.

En primer lugar, estamos inmersos en el Universo. Los telescopios más avanzados han descubierto hasta ahora 100 000 millones de galaxias. La nuestra (Vía Láctea) es una de ellas, y la luz tarda 100 000 años en ir de un extremo al otro, recorriendo la inconcebible distancia de 9 500 billones de kilómetros cada año. La Vía Láctea está compuesta por cientos de miles de millones de estrellas, incluido el Sol, que tarda 225 millones de años en completar una órbita completa alrededor del centro de la galaxia. La Tierra en la que vivimos es un punto que gira sobre sí mismo a miles de kilómetros por hora, deslizándose suavemente por el espacio. Después del Sol, la estrella más cercana a nosotros es

Alfa Centauri, que se encuentra a 40 850 millones de kilómetros.

Y aquí estamos con los pies en la tierra –hay que decirlo– porque una fuerza invisible (la gravedad) nos impide salir volando. Las profundidades insondables del inconsciente se nos escapan; la inmensidad infinita del espacio nos elude. Millones de pensamientos se precipitan como meteoritos dentro de nosotros: brillantes, claros, ligeros; y luego molestos como tormentas de arena, oscuros y dañinos como nubes de *smog*. Los recuerdos se depositan, se asientan, se estratifican, vuelven a la superficie. Miles de millones de células trabajan incesantemente en una armonía de complejidad inimaginable. Sólo para que los pulmones funcionen, se necesitan 300 millones de células. Si todos los vasos sanguíneos de un cuerpo humano pudieran alinearse, se extenderían 96 000 kilómetros, cubriendo el doble de la circunferencia de la Tierra.

En la región de lo invisible, las emociones crean tormentas, terremotos, inundaciones, amaneceres radiantes. A veces somos un atardecer lánguido, un cielo claro y majestuoso, una niebla melancólica. Otras, la noche cae dentro de nosotros. Nos sentimos tan vastos como el panorama de una montaña o tan estrechos como un túnel ciego. Ligeros como un soplo de brisa o pesados como una estrella de neutrones con 10 millones de toneladas por centímetro cúbico.

Una hora puede ser eterna; un año puede desaparecer en un instante. La angustia dilata el presente, la esperanza nos proyecta hacia el futuro. Nuestros ojos pueden ver el pasado: el sol ya se ha puesto hace unos minutos cuando lo vemos desaparecer en el horizonte.

Y el tiempo es relativo: se puede percibir de manera diferente, pero también puede fluir de diferentes modos según las situaciones, como explicó Einstein.

Miles de millones de vidas se entrelazan dentro y fuera de nosotros, atravesadas por energías invisibles. Una piedra es un enjambre de átomos. La composición química básica es la misma: estamos hechos de carbono, hidrógeno, oxígeno... como una flor, una mota de polvo, un planeta. Somos pedazos de estrellas contemplando las estrellas. El poeta William Blake escribió *en Augurios de inocencia*:

*Ver un mundo en un grano de arena
y un cielo en una flor silvestre;
tener el infinito en la palma de tu mano
y la eternidad en una hora.*

Lo que llamamos vida incluye el movimiento infinito de esta enorme extensión de espacio y tiempo, con su ciclo rítmico de nacimiento y muerte al que todos estamos sujetos: seres humanos, árboles, estrellas... Un movimiento que es transformación, vibración continua. La energía, la luz, el mar, los pensamientos, las órbitas de los planetas: hay un ritmo vital en la base de todo, música, sonido, armonía.

NAM MYOHO RENGE KYO

Se pronuncia «*Nam miojo rengue kió*». Nichiren afirmó que ésta es la Ley de la Vida, la fórmula esencial que encierra el ritmo del Universo; la energía pulsante y misteriosa que subyace en todos los fenómenos; la escurridiza esencia de la realidad. Recitar *Nam myoho rengo kyo* nos pone en comunicación, en sintonía con todo, como un sonido que hace vibrar una cuerda escondida dentro de nosotros.

Nam proviene del sánscrito, el resto es chino clásico. Para una traducción completa se necesitaría todo un libro, porque cada uno de los caracteres que componen esta palabra tiene un profundo significado filosófico. Aquí nos basta mencionar que a grandes rasgos significa: «Entrar en armonía con la Ley del Universo a través del sonido».

En concreto, *nam* (o *namu*)³ significa «dedicar», «ofrecer» la propia vida, «unirla» con el flujo rítmico armonioso de la energía vital universal.

3. La palabra proviene del sánscrito «*namo*» declinado en «*namah*» (leemos «*namaha*») y en japonés se ha convertido en «*namu*». Hay diferentes escuelas de pensamiento, ya sea que se pronuncie *namu* completo o con la contrac-

Dos de los significados de *myo* son «abrir» y «revitalizar». Es decir, abrir nuestra vida, como una flor que finalmente recibe el agua y la luz para florecer. Al abrir esta puerta escondida dentro de nosotros y aprovechar la infinita energía revitalizante, podemos influir en positivo y también ayudar a los otros.

Ho es lo que se transforma, el fenómeno visible; *myo* es la fuerza invisible que subyace y genera la transformación.

Myoho representa el ciclo de la vida y la muerte, la eterna alternancia rítmica de lo visible e invisible, la fase manifiesta y latente de todo fenómeno; esa dimensión, ese funcionamiento regulado por una ley misteriosa, que va más allá de nuestra comprensión. Es el punto de partida del budismo: el ritmo misterioso del cambio constante de todas las cosas, de su impermanencia. El ciclo donde nada se destruye, pero todo se transforma: un pensamiento, una emoción, nosotros mismos, las olas del mar, las hojas de un árbol...

Nichiren escribe:

Concebir la vida y la muerte como dos realidades separadas significa estar atrapado en la ilusión del nacimiento y la muerte. Es una forma de pensar engañosa e invertida. Cuando uno examina la naturaleza de la vida con perfecta iluminación, concluye que no hay un co-

ción fonética *nam*. En los documentos que nos han llegado no hay indicaciones específicas de Nichiren al respecto. Desde un punto de vista fonético, hay que decir que en el idioma japonés las vocales a menudo se vuelven mudas. Por ejemplo, la «u» entre dos consonantes (como en «Matsuda») prácticamente desaparece (convirtiéndose en «Mazda»). En particular, cuando se recita con cierto ritmo, *namu-myō* se convierte en *nam-myō*.

mienzo que marque el nacimiento y, por lo tanto, no hay un final que signifique la muerte. Así concebida, ¿no trasciende la vida el nacimiento y la muerte? La vida no puede ser consumida por el fuego, ni puede ser abrumada por las inundaciones. No puede ser cortada por espadas ni atravesada por flechas. Puede permanecer dentro de una semilla de mostaza sin que se expanda o se contraiga la vida. Incluso si llena la inmensidad del espacio, no es demasiado grande y no es demasiado pequeña.⁴

Renge representa la simultaneidad de causa y efecto. El hecho de que lo que somos o lo que nos sucede es siempre

4. Frase publicada en: «La dichiarazione unanime dei Buddha delle tre esistenze sulla classificazione degli insegnamenti e su quali di questi devono essere abbandonati e quali devono essere adottati» (La declaración unánime de los budas de las tres existencias sobre la clasificación de las enseñanzas y sobre cuáles de ellas deben abandonarse y cuáles deben adoptarse), *Raccolta degli scritti di Nichiren Daishonin* (Colección de escritos de Nichiren Daishonin), Vol. 2, Istituto Budista Italiano Soka

Gakkai, Florencia, 2013, pág. 793. Aquí se ha decidido mantener la traducción utilizada en ese momento, cuando el texto aún no estaba publicado en las colecciones oficiales en italiano. En aquellos años, las traducciones eran supervisadas en su mayoría por Amalia Miglionico (conocida por todos como Dadina), prácticamente la primera italiana en adherirse al budismo de Nichiren en la década de 1960. Con su conocimiento del idioma japonés y su actitud directa y pragmática, comparando los textos en el idioma original y luego las traducciones al inglés, fue capaz de construir frases y conceptos actuales e inmediatamente comprensibles en italiano, a veces intrincados, y en todo caso de un era arcaica y de un país lejano, con una cultura muy distinta a la nuestra. De esta forma, tal vez, esas traducciones no sean a veces etimológica o doctrinalmente perfectas, pero, en efecto, la esencia del mensaje llega de inmediato al corazón del lector.

atribuible a una causa que está en nuestro interior y que, precisamente por eso, podemos cambiar a mejor, una vez que disponemos de los medios adecuados. La vida está en nuestras manos, asegura el budismo. Creamos el «destino» al establecer continuamente causas que, tarde o temprano, regresan en forma de efectos (lo que el budismo llama *karma*). Esto significa que la solución a todos los problemas ya está lista dentro de nosotros. Como en una semilla ya están presentes todas las características de un gran árbol.

Kyo representa la urdimbre de un tejido. Un hilo que recorre la trama teje el complejo entramado de fenómenos vitales en el cosmos. Pero *Kyo* es ante todo el sonido, la vibración, la sinfonía de la vida universal. La música intangible que es capaz de generar energía, sensaciones, emociones concretas, felicidad.

EL SONIDO DE LA VIDA

En todas las épocas se ha atribuido al sonido un poder misterioso: el de dar energía. Son escasos los textos religiosos que no aluden al poder del sonido, y a menudo le confieren un carácter sagrado, un poder creativo. Es significativo que en algunos casos la física moderna hable precisamente de vibraciones que estarían en la base de los fenómenos. Hoy hablamos del Universo como una red dinámica de eventos interconectados e inseparables que se influyen entre sí, movidos por la misteriosa energía de la vibración.

«Infinitos significados derivan de una sola ley», dijo Siddhartha. De uno el todo. Una Ley, una energía primaria que genera todas las demás y está presente en todas ellas.

Myo es esta energía; *ho* son los fenómenos, los acontecimientos visibles; *rengé* es la dinámica de su influencia mutua; *kyo* es el sonido, la vibración que se deshace, como hilos invisibles que entrelazan el tejido de la vida, como el hervidero de los cuantos de gravedad de los que habla la física cuántica. *Nam* significa «sintonizar», vibrar al unísono.

Al recitar *Nam myoho rengé kyo* nos sintonizamos con todo eso, devolvemos la armonía a nuestro ritmo vital bási-

co. Y el efecto se manifiesta concretamente en el cuerpo, en la mente, en los hechos concretos de la vida cotidiana. Porque nuestra existencia también forma parte de la red universal.

Somos parte del Universo: algo de nosotros ya estaba allí hace 14 000 millones de años en el momento del Big Bang, porque nada se crea y nada se destruye. Todo se transforma. La energía que mueve el Universo es una sinfonía ordenada y armoniosa, una red de melodías. El cosmos es un sonido. Un sonido que crea. Todos los fenómenos vibran. En este sentido, el hombre es sonido.

El oído es uno de los primeros sentidos que se desarrolla. El oído fetal comienza a formarse unos días después de la concepción y está completamente desarrollado en el cuarto mes. El bebé escucha y reacciona a los sonidos mucho antes de que se forme el cerebro. Su vida responde inmediatamente a las vibraciones.

El sonido tiene el poder de cambiar nuestras emociones, al igual que la música, por ejemplo. La vibración tiene el poder de crear e incluso destruir (como el ultrasonido que rompe los cálculos renales).

Las moléculas del cuerpo también vibran de manera continua, hay una danza dentro de nosotros que responde al son de la energía vital.

Los sonidos afectan a las secreciones hormonales (piensa en un despertador que te da un subidón estresante), pero también la respiración y la frecuencia cardíaca. Los sonidos pueden afectar a las emociones y las ondas cerebrales, transportándote a otro estado mental. La vibración correcta puede ponerte en resonancia (como un diapasón) con la energía de la vida universal, de todo el amor que hay, que

también se esparce fuera de ti, como los círculos en el agua, influenciando positivamente incluso a quienes están a tu alrededor.

Nam myoho renge kyo es un sonido que tiene el poder de transformar.