



Monastero di Shechen, Nepal, altitudine 2000m.

Aria limpida e pulita, sole alto e spendente.

Scalinate bianche, pareti rosse, cielo azzurro.

Rumore di passi, bisbigli di parole.

Balconate dorate, rifiniture preziose.

Statue maestose, drappeggi colorati.

Profumi pungenti, chiarore di luce.

Ascolto del respiro, silenzio della mente.

-Sono arrivati?- domanda il Khenpo con un soffio di voce.

Un fruscio della tunica, il Khenpo rompe il suo stato di quiete, si alza, si dirige verso la porta ed esce dalla stanza.

-Matthieu Ricard è uno dei Khenpo del monastero di Shechen, si può definire una specie di vice-direttore del posto. Non so cosa state cercando di preciso, ma sicuramente lui vi aiuterà come meglio può.-

I due ricercatori si trovavano davanti all'entra del monastero, stavano ascoltando le istruzioni dell'unico dei Monaci del posto, oltre al Khempo, che sapeva parlare inglese. Avevano fatto un lungo viaggio dall'università del Wisconsin fino in Nepal per incontrare uno dei più importanti meditanti del Buddismo Tibetano: il Khenpo contava più di 40.000 ore di meditazione.

Gli studiosi volevano capire, tramite questa ricerca, se la meditazione in generale potesse migliorare la felicità in maniera scientificamente rilevante, quindi testarono meditanti che possedevano più di 10.000 ore di pratica, neofiti e non meditanti.

Per quanto possa sembrare difficile dare una concisa definizione di felicità, quando hai a disposizione 256 sensori da posizionare su un cranio e le apparecchiature necessarie per una risonanza magnetica funzionale, è possibile notare che effettivamente ci sono degli indicatori fisiologici, positivi o negativi, che correlano con gli stili di vita, i vissuti e l'emozioni delle persone. In generale la letteratura parla di una oscillazione di queste attività cerebrali tra il +0,3, per la disperazione, al -0,3, per la felicità.

-Quindi mi state chiedendo di tornare con voi in America per capire quanto sono felice? Hahaha! Ma io vi assicuro che qui sono una persona felice! Magari in America non lo sono più!!-

I tre avevano già cominciato a scambiarsi sorrisi di simpatia; quella che da lontano sarebbe potuta sembrare una persona austera ed impassibile, si rivelò molto alla mano, con un netto senso dell'umorismo e con un'innata voglia di chiacchierare.

-Ok! Adesso provi a rilassarsi e a meditare come di solito procede durante le sue sedute.- Tutto lo staff voleva essere sicuro che le rilevazioni non fossero fastidiose e assisterono il Khenpo come meglio poterono: -Lo sappiamo che magari il casco e il rumore della macchina...-

-No no! Si figuri! Stia pure tranquillo, dopo che riesci a meditare sulla neve puoi meditare dovunque!-

Ascolto del respiro, silenzio della mente.

-Grazie mille! Quando avremo tratto le conclusioni dello studio le faremo sapere i risultati, per ora sembra che le rilevazioni prese su di lei siano decisamente significative!-

-Vi porterò i saluti dal Nepal!- sorridendo il Khenpo fece un inchino ed uscì dallo studio. Avrebbe preso l'aereo per il ritorno il giorno dopo.

Tre mesi dopo.

-Stiamo ritornando in Nepal per la seconda volta, non ti pare una cosa buffa?- Seduti sui sedili posteriori di un taxi diretto al monastero Shechen i due ricercatori conversavano.

-In effetti... E' stato già un trattamento d'onore l'esser venuti fin qua la prima volta, ma non possiamo perdere quest'occasione.-

State andando a trovare per caso del Khenpo Matthieu Ricard?- disse il taxista -Lui sì che è un uomo di gran cuore! In Tibet e in Nepal è famoso per aver costruito scuole, cliniche, ponti ed aver finanziato tutto questo con tutto quello che possedeva, anche con i diritti d'autore dei suoi libri. E pensare che in Francia era partito come biologo molecolare!-

-Non ci sono stati risultati migliori o simili ai suoi nel nostro studio.- I ricercatori si erano riservati un po' di tempo per poter parlare di quella, che secondo loro, era un'evidenza incredibile.

-Il suo punteggio è arrivato fino a -0,45! Sembra poco ma è tantissimo! Noi avevamo ipotizzato che la felicità fosse rappresentata da un punteggio di -0,3, invece lei ha superato di gran lunga le nostre aspettative!-

-A cosa pensa mentre medita?-

Il Khenpo per la prima volta da quando si erano conosciuti, divenne più serio:

-La mente crede che la felicità o il benessere sia determinato da picchi di piacere, ma queste sono due cose completamente diverse: il piacere è limitato a un dove, un quando e un chi, per questo è quasi illusorio. Il cuore invece, sa che il benessere appartiene ad un livello energetico più alto, è uno stato che pervade e sottende tutti gli stati emotivi.-

-I piaceri della vita possono farci tendere verso la felicità, ma sono comunque dei mezzi incompleti e pericolosi. Per esempio si può provare piacere per la sofferenza di qualcuno, ma non si potrà mai stare bene per questo.-

-Sapete cosa vuol dire compassione nella tradizione Buddhista? Non vuol dire solo soffrire empaticamente, ma vuol dire amare incondizionatamente il prossimo, diffondere la gentilezza, desiderare il bene degli altri. I Monaci Buddhisti, durante la meditazione, rivolgono compassione a tutto ciò che emerge in loro, soprattutto a ciò che più suscita sentimenti negativi.-

-Anche un semplice gesto di amore per il prossimo, come succede durante la meditazione, se è genuino, puro e se non aspira a ricompense, può salvare il mondo.-

-Se siamo compassionevoli con gli altri, come lo siamo verso noi stessi, siamo compassionevoli verso l'uomo e lo amiamo così com'è, con i suoi pregi e difetti. Questo rende felici.-

Sitografia:

<http://www.psicologianeurolinguistica.net/2014/10/meditazione-dellamore-compassionevole.html>

https://it.wikipedia.org/wiki/Matthieu_Ricard

Blog:

<https://storielledipsicologia.wordpress.com>

<https://www.facebook.com/storielledipsicologia>