

QUI MONGOLIA

LA VIA DELLA FELICITÀ IN NOVE ESERCIZI (QUELLO CHE DITE SI AVVERA, QUINDI...)

DI MICHELA MANTOVAN



LA COPERTINA DE
IL PICCOLO LIBRO
DELLA FELICITÀ,
LE NOVE LEZIONI DEL
BUDDISMO MONGOLO
(PIEMME EDITORE)
DEL GIORNALISTA
E SCRITTORE
FEDERICO PISTONE E
DELLA RICERCATRICE
MONGOLA
DELGERMURUN
DAMDIN

Se qualcuno vi dicesse «vai con l'olio» che cosa pensereste d'istinto? No, non è un insulto e nemmeno un modo di sminuirvi. **Anche perché in Mongolia, caso forse unico, le parolacce non esistono.** «Vai con l'olio» è la sintesi di una visione del mondo lontana dalla nostra mente, forse, ma vicina al nostro cuore: l'olio è prezioso, scivolarci sopra è un po' come pattinare sulla vita, avere un orizzonte più alto, comunque diverso. Federico Pistone, giornalista e scrittore, grande viaggiatore ed esperto di Mongolia, sulla quale ha scritto molto, e Delgemurun Damdin, nata a Ulaanbaatar, prima studentessa mongola laurearsi alla Bocconi, sono gli autori del *Piccolo libro della felicità* (Piemme): «Per come lo abbiamo pensato» spiegano «questo libro è un compagno

da portare sempre con sé. L'idea è cominciare da piccoli passi, ma continui. Siamo troppo prigionieri dei nostri pensieri, la meditazione e la riflessione sono l'unico antidoto». Un consiglio: datevi un tempo per leggerlo e il risultato sarà migliore.

UN UOMO COMPLESSO

Gengis Khan, il condottiero senza eguali, celebrato dal *Washington Post* come uomo del Millennio (pensate ai possibili competitori, Napoleone, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Galileo Galilei, per dire) è il simbolo incarnato di questo popolo. Un uomo complesso e contraddittorio ai nostri occhi "moderni" e occidentali. **Spietato, inflessibile ma anche visionario. Amante della natura tanto da non volerne modificare l'aspetto** (di qui il

nomadismo e la profonda solidarietà tra le persone, una delle regole cardine di questa società) e da prevedere la condanna a morte per chi sporcava i corsi d'acqua. La Mongolia sotto la sua guida ha conquistato il mondo, lasciando un'eredità culturale unica per poterlo comprendere. Federico e Delgemurun-Muren, che di Gengis Khan è discendente diretta, hanno scelto nove esercizi per guidarci verso la vera felicità, in equilibrio tra il piacere delle piccole cose e la liberazione dell'anima. Una premessa: tra la coscienza e l'anima esiste un "corpo" di luce del quale forse molti di noi ignorano l'esistenza. **Lì, in questa aura, sono nascosti il segreto e il bisogno di essere felici.** Il corpo di luce deve essere nutrito, riattivato, protetto. «I mongoli hanno vissuto immersi in una dimensione spirituale in cui buddismo, sciamanesimo e riti ancestrali hanno in qualche modo costruito un'alleanza benefica» dice Federico Pistone. È all'incrocio di tutto questo che comincia il percorso verso la realizzazione, perché, scrivono gli autori «l'essere umano è un essere prezioso».

DUE SETTIMANE

Ma andiamo all'esercizio numero 2, visto che il numero uno svela troppo. Partite da questo antico proverbio mongolo: **«Pesa le tue parole perché quello che dici si avvera».** Ecco, la prova consiste nell'evitare per due settimane di pronunciare qualsiasi espressione negativa. Se proprio il momento lo richiede, «usate "vai con l'olio", un'espressione curiosa e apparentemente nonsense (per chi vi ascolta) ma voi sapete bene quanto sia preziosa e funzionale», si legge nel *Piccolo libro della felicità*. Avrete la conferma che le parole pesano davvero e che usarle contro la nostra vita o quella degli altri è un gioco pericoloso. Anche questo ci allontana dal nostro destino. Che, prima o poi, poco o tanto, è quello di incontrare la felicità.