



DANIEL GOLEMAN

LA
FORZA
DEL
BENE

Il messaggio del **Dalai Lama**
per una nuova visione del mondo

Rizzoli

Daniel Goleman

La forza del bene

Il messaggio del Dalai Lama
per una nuova visione del mondo

traduzione di Daniele Didero

Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2015 by Daniel Goleman
All rights reserved
© 2015 RCS Libri S.p.A., Milano

Titolo originale dell'opera:
A FORCE FOR GOOD

ISBN 978-88-17-08195-5

Prima edizione: giugno 2015

Realizzazione editoriale: Studio Dispari – Milano

La forza del bene

Introduzione

Sono passati cinquantasei anni da quando ho dovuto lasciare il Tibet e rifugiarmi in India. Sono stati anni duri per tutti i tibetani, me compreso. Un aspetto della nostra cultura che ci ha aiutati, e ci aiuta tuttora ad andare avanti, è quello che ci spinge a trasformare in opportunità anche le circostanze più avverse. Nel mio caso, la vita da rifugiato per la libertà mi ha permesso di ampliare i miei orizzonti. Se fossi rimasto in Tibet, probabilmente mi sarei isolato dal mondo esterno, dalle sfide rappresentate dai diversi punti di vista delle persone. Ho avuto la fortuna di visitare molti Paesi diversi, di conoscere tantissime persone, di imparare qualcosa dalle loro esperienze e di condividere con loro le mie. Questo stile di vita si è rivelato in armonia con il mio carattere: aborro la formalità, che serve solo a mettere distanza tra le persone.

Come persona, riconosco che il mio benessere dipende dagli altri, e prendersi cura del benessere altrui è una responsabilità morale che considero seriamente. Non è realistico pensare che il futuro dell'umanità possa migliorare affidandosi solo alla preghiera o ai buoni auspici: bisogna agire. Perciò, il mio impegno principale è contribuire meglio che posso alla felicità del genere umano. Sono anche un monaco buddista e, secondo la mia esperienza, tutte le tradizioni religiose racchiudono il potenziale per diffondere un messaggio di amore e compassione. Il mio secondo impe-

gno, quindi, è promuovere l'armonia e le relazioni amichevoli tra le fedi del mondo. Terzo, sono tibetano e, pur essendomi ritirato dal mondo della politica, sono sempre pronto ad aiutare il popolo del Tibet e a preservare la nostra cultura buddista e l'ambiente naturale del nostro Paese – entrambi a rischio distruzione.

Sono molto felice che il mio vecchio amico Dan Goleman abbia scritto questo libro, in cui esplora e descrive il modo in cui ho tentato di realizzare questi miei propositi negli ultimi decenni. In quanto scrittore esperto e persona attivamente interessata alla scienza e alla mente, mi è stato molto d'aiuto ed è assolutamente qualificato a riportare questi concetti in un libro – cosa che ha fatto in quest'opera.

Quello di un'umanità più felice, che viva in armonia e nel sostegno reciproco in un mondo di pace è, a mio parere, un sogno realizzabile. Ma dobbiamo analizzarlo a mente aperta e in una prospettiva a lungo termine. Il processo di cambiamento – di noi stessi e del mondo in cui viviamo – potrebbe non avvenire nell'immediato. Ci vorrà tempo. Ma se non compiamo lo sforzo di provarci, non succederà nulla. La cosa più importante che spero i lettori comprendano è che questo cambiamento non avverrà grazie alle decisioni prese dai governi o dall'ONU. Il vero cambiamento avverrà quando ciascuno di noi trasformerà se stesso, guidato dai valori di base dell'etica, delle scoperte scientifiche e del senso comune. Mentre leggete questo libro, vi prego di tenere a mente che, in quanto esseri umani dotati di intelligenza e del potenziale per sviluppare un cuore generoso, ciascuno di noi può diventare una forza positiva.

Dalai Lama
8 febbraio 2015

PRIMA PARTE

Cittadino del mondo

Reinventare il futuro

La British Broadcasting Company trasmette i propri notiziari in tutto il mondo. I segnali a onde corte raggiungono persino il remoto distretto himalayano di Dharamsala e la piccola città che abbraccia la collina, McLeod Ganj. Lì vive Tenzin Gyatso, il quattordicesimo Dalai Lama.

È annoverato fra i più fedeli ascoltatori della BBC, avendo iniziato a seguirla in gioventù, in Tibet. La tiene in gran conto come fonte affidabile di informazioni e vi si sintonizza ogni qualvolta gli capita di trovarsi a casa alle 5:30 – che all'incirca è l'orario in cui di solito fa colazione. «Ascolto ogni giorno la BBC» mi dice il Dalai Lama «e sento parlare di omicidio, corruzione, abuso, follia.»

La quotidiana litania di ingiustizie e sofferenze umane riferite dall'emittente l'ha spinto a trarre la conclusione che gran parte delle tragedie scatenate per mano dell'uomo siano il risultato di un'unica carenza: la mancanza di una responsabilità etica dettata dalla compassione. La nostra morale dovrebbe ricordarci gli obblighi che abbiamo nei confronti degli altri, dice il Dalai Lama, e non soltanto ciò che vogliamo per noi stessi.

Consideriamo per un attimo le notizie del mattino come barometro di tale sbandio morale. I telegiornali ci riversano addosso un mare di negatività: bambini senz'atetto perché le loro case sono state bombardate, governi che annientano il

dissenso nel sangue, l'ennesimo stupro di un angolo di natura incontaminata. E ancora esecuzioni, invasioni, l'inferno in Terra, schiavitù, frotte di rifugiati, poveri che lavorano senza riuscire a sostentarsi o a permettersi una casa. L'elenco dei fallimenti umani pare non finire mai.

Si percepisce una curiosa sensazione di déjà vu: le notizie di oggi fanno eco a quelle dello scorso anno, dello scorso decennio, dello scorso secolo. Questi resoconti di pena e tragedia non sono altro che versioni correnti di antiche vicende, gli ultimi passi falsi nell'incedere della Storia.

Pur inorgogliendoci di fronte ai progressi realizzati durante questa lunga marcia, non possiamo che restare turbati dalla persistenza di distruzione e ingiustizia, corruzione e ostinata diseguaglianza.

Dove sono le forze contrarie in grado di costruire il mondo che vogliamo?

È questo che il Dalai Lama ci esorta a creare. La sua singolare prospettiva gli permette di avere una visione chiara di dove l'umanità stia sbagliando, e di cosa possa fare per tornare sulla retta via e scrivere un capitolo migliore nella Storia – un capitolo in cui non ripetere più, incessantemente, le tragedie del passato, ma affrontare le sfide del nostro tempo facendo ricorso alle risorse interiori.

Per lui l'antidoto definitivo esiste. E questo antidoto è una forza positiva.

Il Dalai Lama incarna questa forza, più di chiunque altro abbia mai incontrato. Ci siamo conosciuti negli anni Ottanta e nell'arco di tre decenni l'ho visto in azione una decina di volte: in ogni occasione era impegnato a diffondere un aspetto del suo messaggio. E per questo volume ha dedicato ore a descrivere nel dettaglio la sua visione.

La forza comincia dal contrastare le dinamiche interne alla mente umana che stimolano la negatività. Per trasformare il nostro futuro, scongiurando che diventi un penoso e perpetuo ritorno al passato, Sua Santità sostiene che abbiamo bisogno di modificare le nostre menti, cioè indebolire

la presa che le emozioni distruttive hanno su di noi e, di conseguenza, fortificare la nostra natura migliore.

Senza questo cambiamento interiore resteremo vulnerabili a reazioni istintive quali la rabbia, la frustrazione e la disperazione, stati d'animo che possono solo ricondurci sui miseri sentieri, più e più volte battuti.

Se, al contrario, operiamo tale cambiamento positivo, potremo esprimere con maggiore naturalezza un'attenzione verso il prossimo e agire quindi secondo compassione, che è il nucleo fondamentale della responsabilità morale. Questo, secondo il Dalai Lama, ci prepara a intraprendere una missione più grande con lucidità, calma e amore del tutto nuovi. Potremo così affrontare a viso aperto problemi all'apparenza ingestibili come la corruzione e la noncuranza ai piani alti della società, l'avarizia e l'egoismo che guidano la mano di tanti, l'indifferenza dei potenti alle esigenze di chi potere non ha.

Esortando a dare inizio a questa rivoluzione sociale all'interno delle nostre menti, perciò, la visione del Dalai Lama mira a evitare di ripetere mosse già fatte in passato e compiere scelte migliori. Si pensi, per esempio, all'ammonizione della parabola di George Orwell, *La fattoria degli animali*, in cui l'avarizia e la sete di potere corrompono le «utopie» che avrebbero dovuto esautorare i despoti per aiutare tutti senza distinzioni, ma che invece finiscono per ricreare gli stessi equilibri e le stesse ingiustizie che avevano voluto sradicare.

Il Dalai Lama osserva i nostri dilemmi attraverso la lente dell'interdipendenza. Come disse Martin Luther King Jr., «Siamo prigionieri di una rete ineludibile di reciprocità, legati nell'unico tessuto del nostro destino. Ciò che colpisce uno direttamente, colpisce indirettamente tutti gli altri».

Poiché siamo tutti invischiati negli stessi problemi, alcune delle soluzioni che cerchiamo sono a portata di mano. Di conseguenza, questa forza positiva potrebbe potenzialmente coinvolgere tutti noi, nessuno escluso. Possiamo cominciare sin da ora, sostiene il Dalai Lama, a muoverci