

DALL'AUTORE DI
INTELLIGENZA EMOTIVA

DANIEL
GOLEMAN

LA FORZA
DEL BENE

IL MESSAGGIO DEL DALAI LAMA
PER UNA NUOVA
VISIONE DEL MONDO

best
BUR

Daniel Goleman

La forza del bene

Il messaggio del Dalai Lama
per una nuova visione del mondo

BUR
Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2015 by Daniel Goleman
All rights reserved
© 2015 RCS Libri S.p.A., Milano
© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli

ISBN 978-88-17-08824-4

Titolo originale dell'opera:
A Force for Good

Traduzione di Daniele Didero

Prima edizione Rizzoli 2015
Prima edizione Best BUR giugno 2016

Realizzazione editoriale: Studio Dispari – Milano

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

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 sbando morale. I telegiornali ci riversano addosso un mare di negatività: bambini senz'atletto perché le loro case sono state bombardate, governi che annientano il