

FELICI PER SCELTA



WILLIAM WOOLLARD

# FELICI PER SCELTA

Buddismo per la vita contemporanea

*Traduzione di*  
MARIALUISA CELLERINO

PIEMME

Pubblicato per



**PIEMME**

da Mondadori Libri S.p.A.  
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano  
*Buddhism and the science of happiness*  
© William Woollard 2010

ISBN 978-88-566-6401-0

I Edizione marzo 2018

Anno 2018-2019-2020 - Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Introduzione

Un famoso testo buddista, di solito attribuito a Sakyamuni afferma: «Non c'è un sentiero per la felicità. La felicità è il sentiero».

È una frase che suona molto bene, ma credo che l'aspetto più interessante sia la sua completezza. Potremmo dire che descrive il circolo virtuoso perfetto perché, se usiamo solo l'intelletto, non c'è modo di capire cosa significhi, di scoprire dove inizia il processo e come si svolge. Si continua a girare in tondo senza venirne a capo, o almeno è quello che capita a me. Solo quando smetto di ragionarci sopra, faccio un passo indietro e cerco di capire questa frase con la mia vita, il suo significato mi sembra più chiaro.

Ma alla fin fine si tratta di parole, no? Cosa può significare “capire questa frase con la mia vita”? Non è facile da esprimere, ma vorrei provarci perché è il punto centrale di questo libro.

Ormai pratico il Buddismo da circa vent'anni e, se mi guardo indietro, posso dire in tutta sincerità di non aver mai perseguito un ideale di felicità personale. O almeno non ho mai indirizzato *consapevolmente* i miei pensieri in tal senso. Ovviamente non ho mai nemmeno ricercato l'infelicità! Ma, se analizzo quel periodo, ciò che ho fatto in realtà è stato continuare a vivere la mia vita. Il cambiamento principale è che ho cercato più che potevo di viverla all'in-

terno della cornice dei principi e dei valori buddisti che avevo appena scoperto. In breve, ho mantenuto una forte pratica quotidiana. All'inizio è stato difficile perché mettevo costantemente in discussione il valore che poteva avere ma, col passare degli anni, è stato molto più facile. Ho cercato di dare una risposta positiva a tutte le situazioni che ho incontrato, buone, cattive o indifferenti. E quando non sono riuscito a rispondere in maniera sufficientemente positiva, ho cercato di rivalutare la situazione e di far bene, o di far meglio, la volta dopo. A volte è stato facile e a volte difficilissimo, ma sono consapevole di essermi sempre sforzato, sia quando era facile sia quando era difficile. E penso di poter dire che mi sono impegnato a fondo, con i mezzi a mia disposizione, per cercare di creare valore nella vita delle persone che sono entrate in contatto con la mia.

Be', qual è stato il risultato? Dove sono arrivato? La cosa straordinaria è che il risultato è stato un intenso senso di benessere e gratitudine per tutto ciò che fa parte della mia vita. Tutto. Nel Buddismo c'è questa parola meravigliosa, *mindfulness* (attenzione consapevole) e in qualche modo, non so bene come, sono riuscito a sviluppare una sensazione molto maggiore di *mindfulness*. Una maggiore consapevolezza, una maggiore gratitudine per l'immensa ricchezza della mia vita, e per le persone che la abitano, a tutti i livelli, dal breve incontro occasionale alle relazioni di amore profondo con i membri della mia famiglia. Sono consapevole di aver sviluppato la capacità di abbracciare tutto ciò che incontro nella vita. E non solo le cose facili, quelle buone e belle, ma anche quelle difficili, quelle veramente toste. E di cose "toste" ce ne sono state parecchie. Mentre scrivo, per esempio, sto conducendo da diversi mesi una battaglia contro il cancro che mi ha portato una discreta quantità di dolore fisico e mentale. Ma non

appena ho preso coscienza dell'esistenza del cancro, sono stato altrettanto consapevole che avevo la capacità di accettarlo come parte di me. Ed è stato piuttosto scioccante scoprire che il mio profondo senso di benessere non dipendeva solo dal fatto che mi succedessero cose belle.

Quello che sto cercando di dire è che questa mia trasformazione graduale verso lo stare bene è accaduta in modo quasi inconscio, mentre continuavo a vivere la mia solita vita di tutti i giorni... da buddista. E le implicazioni di questa affermazione mi sembrano incontrovertibili. In parole povere è come dire che la pratica buddista, se svolta con discreto impegno e costanza, è potenzialmente in grado di trasformare gli aspetti difficili, intrattabili della vita quotidiana – la vita comune, quella di tutti i giorni – in un profondo senso di felicità, di benessere e di gratitudine per la gioia di essere vivi.

È in questo senso che *capisco con la mia vita* il significato di quella bella frase. Non c'è un cammino verso la felicità; la felicità è il cammino.

In più, mentre cercavo di assemblare le numerose idee e asserzioni inerenti agli argomenti di questo libro ho scoperto che mettevano in luce una *coincidenza* piuttosto sorprendente e inaspettata. E cioè che i principi alla base della motivazione e del comportamento umano che il Buddismo insegna da secoli trovano eco, si arricchiscono e si amplificano attraverso le scoperte delle moderne *scienze sociali*. Ho scelto con cura le parole perché è essenziale non cadere nella trappola di usare, in questo contesto, parole come “supporto” o “convalida”, che sarebbero del tutto inesatte. Le scoperte delle moderne scienze sociali non supportano e convalidano il Buddismo. Assolutamente no. Che io sappia non c'è nemmeno una ricerca scientifica che

convalidi un insegnamento buddista. Queste scoperte semplicemente ci offrono varie prospettive differenti e profondamente illuminanti.

E in ogni caso, come ho ribadito in varie occasioni, le intuizioni e le percezioni sulla natura e la motivazione umana, che ci giungono da 2.500 anni di evoluzione del pensiero buddista, non hanno affatto bisogno di una sorta di convalida da parte della scienza. Hanno dimostrato il loro valore molte volte in quello che è l'ambito sperimentale più rigoroso che ci sia... cioè la vita umana stessa.

Questo viaggio mi ha condotto su strade molto diverse da quelle che immaginavo quando l'ho intrapreso; ho indagato in più campi della scienza di quanto avrei creduto, anche al di fuori dei percorsi più consueti.

Ma ognuno di questi temi, a volte partiti come osservazioni a margine, aveva un contributo da apportare alla domanda centrale, cioè, cosa vogliamo dire davvero quando parliamo di felicità umana. Trovo affascinante che così tante delle idee e degli assunti che provengono dalla psicologia e dalle neuroscienze abbiano una notevole somiglianza con i concetti che il Buddismo insegna da molto tempo. Sono concetti che non riguardano affatto aspetti secondari della nostra vita. Molti di essi sono in grado di cambiare la nostra esistenza, come per esempio l'idea straordinaria che possiamo educare le nostre emozioni per dare alla nostra vita la forma che desideriamo. Non siamo prigionieri delle circostanze, ovvero della condizione interiore in cui ci troviamo adesso o che abbiamo vissuto nel passato. È possibile, per così dire, *scegliere* l'ottimismo e la felicità come stile di vita.

Ma, anche mentre scrivo, sono fin troppo consapevole che ovviamente è molto più facile a dirsi che a farsi. Come tutti sappiamo, poche cose sono così difficili da cambiare



come gli schemi e i modelli radicati di pensiero e di comportamento. C'è voluta una vita per impararli e costruirli e si potrebbe dire che in pratica rappresentano ciò che siamo. Quindi ci vuole davvero energia e determinazione per decidere di cambiarli. Occorre l'onestà con se stessi di riconoscere che li vogliamo cambiare. Occorre il coraggio di mettere in moto questo cambiamento. E soprattutto la convinzione che abbiamo il potenziale per realizzare questo cambiamento, che possiamo veramente migliorare la nostra vita.

Anche allora, però, non possiamo farlo senza aiuto, senza una sorta di disciplina, di struttura attorno alla quale consolidare la determinazione e costruire il cambiamento. Essenzialmente è questo che la pratica buddista ci offre: una struttura, un metodo che ci permette di prendere in mano la nostra vita in modo razionale e ponderato e indirizzarne il tragitto nella direzione che vogliamo.

Quindi, al di là dei numerosi stereotipi diffusi in Occidente, la pratica buddista non ha niente di esoterico o sovrannaturale. È una cosa assai pratica e terra terra. Non ha a che vedere con qualche ricompensa o paradiso dopo la morte, ma con un maggiore senso di benessere in mezzo alle realtà di questa vita, che spesso sono assai dure. Così, se la riduciamo al suo nucleo essenziale, potremmo considerarla come una sorta di programma di allenamento personale quotidiano che dura tutta la vita, mirato a farci vedere come indirizzare la nostra esistenza verso l'estremità positiva dello spettro, verso la creazione di valore. In un certo senso non è poi così diversa da un programma di allenamento in palestra per acquisire una migliore forma fisica. Solo che nel caso della pratica buddista stiamo parlando del muscolo spirituale, dello sviluppo di forza interiore e resilienza.

Ma cosa vuol dire questo, rispetto agli alti e bassi della vita? Sostanzialmente vuol dire che, invece di trovarci a rispondere positivamente o negativamente alle situazioni, buone o cattive, che ci capitano, a volte esaltati e a volte abbattuti a seconda del tipo di circostanze che incontriamo, cerchiamo di costruire un nucleo interiore di ottimismo, di resilienza e di fiducia in se stessi, per saper rispondere sempre più spesso in maniera positiva, indipendentemente dalle situazioni che incontriamo. Vuol dire che allora l'ansia sparirà per sempre dalla nostra vita? Ovviamente no. In fin dei conti siamo umani. I dubbi, le ansie, le preoccupazioni e le frustrazioni rimarranno parte del nostro cocktail quotidiano, perché appartengono alla nostra umanità fondamentale. Ma nella mia esperienza non prenderanno il sopravvento, perché ogni volta impareremo a rispondere più positivamente e creativamente.

Una delle cose che si dicono della pratica del Buddismo di Nichiren, una cosa che ricordo benissimo sin dai miei primi giorni di pratica, riguarda la speranza. Sostanzialmente ci viene detto che davanti a una situazione particolarmente difficile o dolorosa, nella quale non sappiamo più che pesci pigliare, quando iniziamo a recitare, dal nulla spunta la *speranza*.

Come tante persone mi sono ritrovato a vivere molte volte questa esperienza, non ultimo nella mia battaglia con le varie problematiche legate al cancro. Naturalmente la speranza non esce dal nulla ma da dentro di noi ed è la scintilla iniziale necessaria per sbloccare la situazione, per placare il panico o la paura, per avviare il processo verso la ripresa. A volte i testi buddisti più formali usano la parola "riconoscimento" per descrivere questo processo cruciale, cioè l'emergere della sensazione che, per quanto la situa-

zione possa sembrare senza via d'uscita, una soluzione c'è e possiamo trovarla dentro di noi, il coraggio e la forza interiore per andare in quella direzione.

Naturalmente non è una cosa che succede tutta in una volta, così come non ci aspetteremmo che per essere allenati basti andare in palestra una volta sola! Se davvero vogliamo migliorare la nostra forma fisica sappiamo che occorre impegnarci assiduamente in un programma consistente. Allo stesso modo, se davvero ricerchiamo questo durevole ottimismo, occorre impegnarsi a imparare come coltivarlo. Occorre trovare la determinazione di avviarci sulla strada del cambiamento e poi la pratica giornaliera ci aiuterà a mantenerla nella vita quotidiana. E quando, come è inevitabile, si fallisce, la pratica ci offre una cornice che ci permette di rialzarsi e ripartire di nuovo. Di nuovo e poi di nuovo ancora. E mentre continuiamo così, afferma il Buddismo, l'effetto è come quello di un sassolino gettato in uno stagno. Cioè, man mano che cambiamo e strutturiamo la nostra vita sulla base di un diverso insieme di principi, le onde si diffondono, creando cerchi concentrici sempre più ampi.

La promessa fondamentale è questa: che man mano che cambiamo, in maniera magari impercettibile ma costante, cambia anche *l'ambiente*. Mentre cambiamo, mentre abbandoniamo la rabbia, il cinismo e la chiusura in noi stessi, che derivano fondamentalmente dall'egocentrismo, a favore di un approccio più empatico e aperto verso gli altri, vedremo che anche l'ambiente inizierà di riflesso a esibire le stesse qualità nei nostri confronti. Se ci pensiamo un attimo, penso che si possa considerare un'idea piuttosto plausibile. Tutti siamo consapevoli dell'interazione costante fra noi, la società e l'ambiente circostante. Basta scandagliare la memoria per trovare esperienze che la confermano. Sap-

priamo che una visione negativa o pessimista della vita, anche se espressa unicamente da una singola persona, è in grado di affossare l'umore di un intero gruppo o organizzazione. E viceversa, un atteggiamento positivo e ottimistico può contagiare gli altri anche nelle circostanze più ardue.

Molte persone per esempio direbbero che il forte ottimismo del presidente Obama, il cui emblema fu lo slogan della sua campagna elettorale «Sì, noi possiamo!» risollevò lo spirito di un'intera nazione. In molti sensi ricordava l'intento espresso cinquant'anni prima in un suo famoso discorso del 1963 da un altro presidente, John Fitzgerald Kennedy:

I nostri problemi sono provocati dall'uomo ed è quindi l'uomo che può risolverli. L'uomo non ha limiti alla sua grandezza. Nessuno dei problemi legati al destino umano è al di là degli esseri umani. Spesso la ragione e lo spirito dell'uomo sono riusciti a risolvere ciò che in apparenza era irrisolvibile e noi siamo certi che ciò possa accadere di nuovo.

«L'uomo non ha limiti alla sua grandezza.» O, potremmo dire, al suo ottimismo e determinazione. Essenzialmente il Buddismo insegna questo, né più né meno. Ciò che aggiunge è un *metodo* di crescita spirituale che ci permette di crederci e di farlo.

Sostiene inoltre che quando intraprendiamo questo viaggio puramente *individuale* verso un maggior ottimismo e resilienza, in definitiva verso una maggiore felicità, anche se all'inizio possiamo essere concentrati unicamente sui nostri obiettivi, inevitabilmente con la pratica buddista esso diventerà un movimento *sociale* più vasto. È come se stessi lanciando il nostro sasso in uno stagno globale. E

ogni sasso, per piccolo che sia, per quanto personale, intimo e apparentemente insignificante possa sembrare, genererà un'onda e le onde creano il cambiamento. Il nostro cambiamento individuale inizialmente potrà avere effetto solo su un gruppo ristretto legato a noi, come la famiglia, gli amici o forse i colleghi di lavoro. Ma l'effetto è reale e, più andiamo avanti, più coltiviamo un atteggiamento positivo rispetto a tutte le situazioni che incontriamo, più le onde lentamente si diffonderanno, magari in maniera graduale ma comunque costante, nella comunità in cui viviamo e oltre.

Recentemente gli psicologi hanno osservato che una differenza cruciale fra le persone felici e quelle infelici è la presenza o l'assenza di relazioni sociali ricche e soddisfacenti, la capacità e l'opportunità di condividere esperienze significative con la famiglia, gli amici, i colleghi e i vicini. Il Buddismo insegna questa idea fondamentale da decine di secoli. E cioè che pratichiamo per migliorare non solo la nostra vita, ma anche la vita di tutti coloro che ne sono toccati. Le moderne ricerche sociologiche hanno riconosciuto una verità molto simile solo negli ultimi vent'anni. E tuttavia mi sembra una notevole concordanza di punti di vista. La cosa straordinaria è che sembra coincidere con le avvisaglie di una scossa sismica profonda relativa al modo in cui la società nel suo complesso definisce il *progresso*, non più sulla base delle misurazioni strettamente economiche e finanziarie che hanno dominato il XX secolo, ma con parametri che abbracciano l'idea del *benessere dell'individuo*. Questo rappresenterebbe davvero un nuovo inizio, un "mondo nuovo", potremmo dire. Ed è essenzialmente lo scopo al quale questo libro è dedicato.



# 1

## Una domanda dei nostri tempi

Uno dei numerosi stereotipi che caratterizzano la percezione del Buddismo in Occidente è che predichi un atteggiamento di rinuncia alle cose del mondo, una sorta di stile di vita ascetico e spartano. In realtà è quasi il contrario. Il Buddismo riguarda un incremento esperienziale della ricchezza della vita e quindi ci parla molto di felicità. In realtà è l'unica delle grandi religioni mondiali a proporre l'idea straordinaria che la felicità nella vita quotidiana non dipende dal caso, come comunemente si crede, non è qualcosa che ci tocca solo se siamo particolarmente baciati dalla fortuna, ma sostanzialmente è una questione di scelta. E si spinge ancora oltre, sostenendo che in realtà tutti, senza eccezioni, possono imparare come sceglierla. Il processo di apprendimento non è né difficile né esclusivo e non dipende nemmeno dalla nostra situazione di vita. È un'idea stupefacente, rivoluzionaria e che chiaramente può valere la pena di discutere visto che a tutti interessa parecchio la felicità, nostra e delle persone più vicine a noi. Mi pare anche un'idea particolarmente rilevante per i tempi in cui ci troviamo a vivere. Perché dico questo? Be', perché per la prima volta nella Storia anche la scienza sta mostrando un particolare interesse per l'idea di felicità.

La felicità è un argomento sfuggente e inafferrabile, proprio perché è una cosa soggettiva. Quando ci fa male un

dente sappiamo chiaramente cos'è la felicità: non avere mal di denti! Ma una volta che il mal di denti è passato, torniamo a quella sensazione vaga e imprecisa. Sono arrivato a pensare che si tratti di una parola che ha poco significato se presa da sola, vista la gamma di sensazioni e di emozioni che viene chiamata a trasmettere e che senza dubbio dovremo analizzare mentre cerchiamo di sviscerare l'argomento. Ma oggi possiamo dire che sia qualcosa di inafferrabile come lo era una volta? È una domanda cruciale, visto che mai nella storia umana si è assistito a un impegno così prolungato, così concentrato e così multidisciplinare da parte di psicologi, sociologi, neuroscienziati e altri, per dipanare la natura e la struttura di questa emozione, tanto desiderata e al tempo stesso tanto elusiva. E, man mano che procedono nelle loro ricerche, quello che cercano di spiegarci è come potremmo trarre beneficio da una comprensione più completa e profonda di ciò che la fa emergere nella nostra vita.

In tal senso potremmo dire che viviamo in tempi molto insoliti, nei quali una notevole quantità di onesta energia scientifica viene concentrata nella ricerca di una comprensione più vasta delle emozioni e delle qualità che sono così fondamentali per la nostra umanità. Per esempio, il tipo di cose che le persone hanno in mente quando sostengono di essere soddisfatte della propria vita o di avere una sensazione di benessere profondo stabile e resiliente. Quel tipo di cose che, potremmo dire, hanno il massimo valore per tutti noi, visto che permettono agli individui e alla collettività di lavorare più produttivamente e armoniosamente.

Alcuni esperti hanno perfino avanzato l'ipotesi che stiamo assistendo all'inizio di una scienza del tutto nuova. Può darsi. Ma quantomeno, ci viene offerta una serie di



preziose intuizioni, una maniera completamente diversa di vedere così tanti aspetti delle nostre motivazioni e del nostro comportamento che fino a ora avevamo dato per scontati.

Questo libro si propone sostanzialmente di esplorare la natura e la portata di queste intuizioni e la relazione che hanno con gli assunti fondamentali del Buddismo. Quando ho iniziato non avevo previsto che il viaggio mi avrebbe portato così lontano, per esempio nel mondo della biologia evolutiva o delle neuroscienze, in quello della sociologia e della filosofia delle religioni, ma con un po' di senno di poi adesso quelle deviazioni mi appaiono inevitabili. Solo prendendole in considerazione e rendendole parte della discussione possiamo sperare di raggiungere una risposta abbastanza soddisfacente. E poi mi piace pensare che anche una breve esplorazione di questi mondi ci possa fare un gran bene, visto che sono comunque luoghi assai eccitanti e illuminanti da visitare.

### *Cominciamo dall'inizio*

Ma permettetemi di fare un passo indietro e cominciare da quello che per me fu il vero inizio di questo viaggio, cioè da dove mi venne l'idea di compiere questa esplorazione. Non molto tempo fa, durante un viaggio di lavoro all'estero mi infilai in borsa un paio di libri per avere qualcosa da leggere nell'intervallo fra le varie riunioni. Uno era il brillante testo del fisico teorico Brian Greene, *L'universo elegante*, che ci conduce in un viaggio incredibile nella storia della fisica da Newton a Einstein, fino alla moderna teoria delle stringhe. Credo di averne capito circa la metà! L'altro era una raccolta di saggi di uno dei più grandi pensatori e

scrittori odierni di filosofia buddista, il giapponese Daisaku Ikeda, che commentava gli scritti di Nichiren Daishonin.

Nichiren Daishonin fu un monaco buddista che visse nel Giappone del XIII secolo e sostanzialmente trascorse la vita a interpretare e rendere più accessibili alle persone comuni gli insegnamenti del primo Buddha di cui abbiamo memoria storica, cioè Sakyamuni. A volte dicono che Nichiren è il “Budda dell’epoca moderna”. Perché mai, vi chiederete, visto che visse nel XIII secolo? In parte perché sotto molti aspetti il suo pensiero è molto moderno e va ben oltre i confini dei suoi tempi. Sviluppò una pratica quotidiana, un metodo se preferite, per far sì che le persone normali che vivono nel mondo reale, che riescono, per così dire, a mantenersi un posto di lavoro, che mandano avanti la famiglia e si preoccupano del mutuo e delle tasse da pagare, o che si prendono cura dei parenti anziani e così via... possano disporre di una pratica buddista forte, flessibile ed efficace per trarre beneficio dai principi trasformativi profondi e dai valori del Buddismo. Questa fu la grande eredità di Nichiren Daishonin. È una pratica che è rimasta viva e vitale e soprattutto rilevante e funzionale per tutti i secoli successivi, tanto che negli ultimi decenni si è diffusa ampiamente in tutto il mondo, sia in Oriente che in Occidente.

Ma, tornando ai saggi di Ikeda, i temi trattati erano molti e uno dei più importanti era il potere della compassione nella nostra vita quotidiana. La “compassione” nel senso più ampio della parola, è più di una mera simpatia o empatia nei confronti delle persone in difficoltà, è il senso di una connessione profonda con tutto ciò che di buono, cattivo o indifferente incontriamo nella vita, in modo da riuscire meglio ad accoglierlo, o affrontarlo, e trarne il massimo valore.

Anche se quando avevo infilato quei libri nella borsa non avevo un motivo particolare, mentre passavo dall'uno all'altro durante il viaggio mi apparve chiaro che erano esempi perfetti di due poli gemelli, di due pilastri attorno ai quali ruota l'attuale versione del dibattito sui ruoli comparativi della scienza e della religione nella nostra vita e nella società. Si tratta di una discussione, di una disputa se vogliamo, che va avanti ormai da molto tempo. Sotto certi aspetti risale persino al periodo classico in cui si dibatteva sulle influenze in conflitto di Logos, il dio della ragione e della logica, e Mythos, il dio dell'emozione e dell'intuizione spirituale.

Ma, senza dubbio, negli ultimi tempi la discussione si è fatta più accesa e vari eminenti scienziati hanno scelto di sostenere, in vari articoli e libri, una visione della scienza come unica verità, affermando che la religione è ormai oltre la data di scadenza. Con più o meno forza hanno espresso l'idea che la religione, e in particolare quella basata sull'elemento divino, è una illusione, una trappola di scarsa utilità per la vita moderna visto che adesso abbiamo la scienza che è in grado di rispondere a tutte le domande fondamentali sulla natura dell'esistenza.

### *Un dibattito cruciale*

Dunque mi pare proprio che non si tratti di una questione marginale. È lì, sbattuta proprio al centro della nostra vita. Viviamo in un'epoca dominata dai processi della scienza e della tecnologia, e l'idea che solo le spiegazioni scientifiche siano razionali è diventata in gran parte implicita in tutto il pensiero occidentale. Senza dubbio è vero che la scienza sta cambiando più che mai la nostra vita e

che in una certa misura dobbiamo ricercare il progresso scientifico, ma vorrei suggerire che forse il pendolo è oscillato troppo in una direzione. Di fatto abbiamo raggiunto un punto in cui, in qualsiasi dibattito pubblico, la verità scientifica ha troppo facilmente la meglio su quella religiosa e spirituale e noi lo diamo più o meno per scontato. Ma siamo sicuri che sia la maniera più adatta di riflettere su come vivere e sul senso della vita?

La mia opinione è che questo sia un punto di partenza imprescindibile per questo viaggio verso una migliore comprensione di cosa riguarda la felicità, visto che governa così tanti aspetti essenziali della nostra visione della vita e di come funziona la società. Vorrei suggerire che scienza e religione, lungi dall'essere in conflitto andrebbero considerate come due modi profondamente complementari di acquisire una comprensione della realtà.

Allora, da dove cominciamo? Permettetemi di iniziare da due brevi assaggi dei libri che ho citato, che illustrano con chiarezza le due visioni assai differenti della realtà che scienza e religione ci offrono.

### *Due visioni della realtà*

Per esempio, nel libro di Brian Greene c'è un brano meraviglioso nel quale egli sostiene che «È fantastico», questa è l'espressione che usa... È fantastico che nello spazio di poche centinaia di anni, gli esseri umani che vivono su un pianeta di dimensioni inferiori alla media che orbita intorno a una stella come tante altre, ai margini di un galassia relativamente anonima, siano stati in grado attraverso l'osservazione e l'analisi di calcolare l'intera struttura della materia presente nella vastità dell'universo conosciuto, dalle

supergalassie giganti che orbitano là fuori, nell'oscurità cosmica, fino alle più piccole particelle che compongono tutto ciò che vediamo e tocchiamo, noi stessi compresi. Dice che è fantastico, e mi sembra che abbia proprio ragione. È un risultato straordinario dell'intelletto umano, emblematico dell'immenso contributo che la scienza dà alla nostra vita<sup>1</sup>.

Poi, nel testo di Ikeda<sup>2</sup>, ho letto un breve passo dove si parla del fatto che, nonostante disponiamo delle conoscenze e della tecnologia per collocare un uomo su un punto preciso della superficie lunare, la scienza non è in grado di darci il minimo aiuto nell'alleviare il dolore, il dolore senza fine, di una madre che ha appena perso il suo amato figlio di sedici anni. È un'osservazione banale, ma che va al cuore del problema come una lama tagliente. Sta parlando di un episodio vero, accaduto a una madre giapponese del XIII secolo il cui figlio è improvvisamente morto dopo una breve malattia; si trattava di un discepolo di Nichiren Dai-shonin. Ma il sentimento è uguale a quello che ferisce al cuore una madre che ha appena perso il figlio adolescente accoltellato per strada a Hackney, nel Queens o a Mumbai. E colpisce al cuore anche me, che ho un meraviglioso figlio di sedici anni.

Ma il punto che vorrei evidenziare è che, se vogliamo vivere una vita in cui siamo davvero presenti e di cui comprendiamo davvero il significato, abbiamo sempre bisogno di entrambe queste prospettive. Di entrambi i tipi di illuminazione. Ci occorre, per così dire, l'illuminazione esterna che ci deriva dalla scienza che sa dipingerci, come nessun'altra sfera di attività umana, il quadro universale vasto e diversificato in cui si svolgono le nostre esistenze. E ci occorre l'illuminazione interna che ci viene dalla religione, che sa parlarci come nessun'altra sfera dell'atti-

vità umana, delle nostre gioie, dei dolori e dei momenti di buio interiore. Perché il buio interiore nella nostra vita è reale, altrettanto reale delle rocce. È solo fatto di un materiale differente.

Dunque queste due sfere di attività umana sono diverse. Non c'è alcun dubbio. E occupano dimensioni diverse della nostra esistenza, anche se sovrapposte. Ma vorrei ipotizzare che è difficile vedere la giustificazione razionale, o, ancor più importante, il *valore* per la nostra vita di considerarle in conflitto, come se una dovesse scacciare l'altra. A me sembra più un modo di pensare rigido, un totale fallimento dell'immaginazione piuttosto che il risultato di un ragionamento logico.

### *L'illusione scientifica*

Ci sono libri come *L'illusione di Dio* di Richard Dawkins in cui questa idea della razionalità e della validità della scienza, contrapposte alla supposta irrazionalità e quindi inutilità della religione, viene perorata con grande vigore.

Senza dubbio Dawkins è uno scrittore brillante e forse il più accanito sostenitore della fredda posizione del riduzionismo scientifico. Lo è a tal punto che, sebbene il bersaglio primario del libro dovrebbero essere le religioni che si basano sull'esistenza della divinità, quando egli afferma che la religione non solo è irrazionale ma è la nemica stessa della razionalità, e come tale andrebbe combattuta e sconfitta perché svia le persone, inevitabilmente tutte le religioni vengono chiamate in causa dalle sue argomentazioni.

Per rispondere si potrebbe dire che questa idea in realtà lo porta a una posizione difficile da sostenere. Per esempio lo costringe ad affermare che alcune religioni, il cui retaggio

risale a migliaia di anni fa e che hanno molti milioni di fedeli nel mondo di oggi, in realtà non sono affatto religioni, checché ne pensino i loro seguaci. E sulla stessa linea sostiene che le idee religiose che spesso Einstein esprimeva, e che avevano chiaramente un posto centrale nella sua visione della vita e del ruolo della scienza, in realtà non erano veramente “religiose”, indipendentemente da quello che ne pensasse. È un’argomentazione difficile da accettare, visto che ipotizza che Einstein non sapesse cosa intendeva con «religione» quando scrisse: «La scienza senza la religione è zoppa e la religione senza scienza è cieca».

Ma Dawkins non si ferma qui e sostanzialmente afferma che molti scienziati che esprimono una sincera visione religiosa in realtà non possono veramente intendere quello che dicono. Perché secondo lui, in quanto scienziati, dovrebbero essere atei<sup>3</sup>.

### *La scienza ha i suoi limiti*

Com’è prevedibile, molti esponenti della comunità scientifica non si trovano d’accordo con questa visione e penso che sia importante ascoltare qualcuna di queste voci per ristabilire un equilibrio. Per esempio Stephen Jay Gould, paleontologo e ottimo divulgatore scientifico, ha coniato un acronimo preciso per aiutarci a navigare in questo difficile mare. L’acronimo è NOMA, ovvero *Non Overlapping Magisteria* (“Magisteri non sovrapponibili”), che è semplicemente un’espressione accademica altisonante per dire che la scienza fondamentale non *fa* religione, non ha gli strumenti e i metodi per affrontare quest’immensa dimensione spirituale ed emotiva della nostra vita. Insomma, non è nella posizione di poter esprimere un punto di vista.

Richard Sloan, professore di Medicina comportamentale alla Columbia University, si muove sullo stesso terreno quando scrive:

La religione e la scienza si occupano di cose diverse... La mia preoccupazione è che la scienza opera in modo riduzionista, e cercare di comprendere l'esperienza spirituale o religiosa da una prospettiva scientifica significa in ultima analisi ridurla ai processi neurochimici che si verificano nel cervello. E anche se ciò può bastare a uno scienziato, per un teologo è un anatema che ci fa vedere i limiti della scienza. Ci sono domande alle quali la scienza non può fornire una risposta adeguata<sup>4</sup>.

Sì, in effetti ci sono. Martin Rees, cosmologo e presidente della Royal Society britannica, fa un'affermazione molto simile quando afferma che qualsiasi domanda sul perché qualcosa esista va oltre la portata della scienza, la quale essenzialmente si occupa del "cosa" e del "come". È la religione che cerca di affrontare il "perché".

Il famoso linguista e filosofo americano Noam Chomsky ne parla indirettamente nel suo testo fondamentale *Linguaggio e problemi della conoscenza*:

È abbastanza possibile [...] per non dire altamente probabile [...] che si impari sempre di più sulla vita e la personalità umana dai romanzi piuttosto che dalla psicologia scientifica. La capacità di elaborazione scientifica è solo uno dei molti aspetti del nostro patrimonio mentale. La usiamo dove possiamo, ma fortunatamente non dobbiamo limitarci a essa<sup>5</sup>.

Forse la parola più importante in questo passo è quell'avverbio potentissimo: "fortunatamente".