

## La lezione del Dalai Lama - "Insieme scienza e religione"

### Il leader buddista: la meditazione aiuta il cervello

Il contestato intervento al Congresso della Società di Neuroscienze: "Uniti per compiere altri passi avanti". "Tra fede e ricerca è possibile, anzi doveroso, intavolare un dibattito con una crescente attenzione per l'etica"

Tenzin Gyatso è il quattordicesimo Dalai. Il testo è una sintesi del discorso tenuto sabato al congresso della Società di Neuroscienze. L'intervento del Dalai Lama al congresso è stato preceduto da molte polemiche. Oltre 500 scienziati infatti avevano firmato una petizione contro il leader buddista perché la sua relazione «avrebbe potuto compromettere il rigore scientifico e l'obiettività del convegno, non essendoci rapporti tra meditazione e scienza».

Se l'autore del trattato del quarto secolo che avevo studiato avesse dovuto scriverlo oggi, sono sicuro che avrebbe scritto in modo completamente diverso il capitolo sulla cosmologia.

Qualora la scienza dimostrasse che qualche principio del buddismo è sbagliato, allora il buddismo dovrebbe cambiare. Dal mio punto di vista, infatti, scienza e buddismo condividono una medesima ricerca della verità e comprensione della realtà. Io credo che apprendendo dalla scienza alcuni aspetti della realtà, la comprensione dei quali può essere più avanzata, il buddismo arricchisca la propria ottica e visione del mondo.

Da molti anni ormai, per conto mio e tramite il Mind and Life Institute, alla fondazione del quale ho collaborato, ho l'opportunità di incontrare vari scienziati per discutere con loro delle loro ricerche.

Scienziati di levatura mondiale mi hanno impartito insegnamenti in fisica subatomica, in cosmologia, psicologia e biologia. Sono state le nostre chiacchierate sulle neuroscienze, tuttavia, a rivelarsi particolarmente importanti. Da quegli scambi di punti di vista è nata infatti una valida iniziativa di ricerca, una vera e propria collaborazione tra monaci e neurologi, volta a indagare in che modo la meditazione possa influire sulle funzioni cerebrali.

Lo scopo non è quello di appurare se il buddismo ha torto o ragione — né tanto meno di attirare nuovi adepti al buddismo — bensì quello di estrapolare dal loro ambito tradizionale queste tecniche, studiandone i benefici potenziali e mettendo in comune le eventuali scoperte con chiunque possa reputarle utili. Dopo tutto, se le pratiche che risalgono alla tradizione cui io appartengo potessero essere associate ai metodi scientifici, allora potremmo forse essere in grado di compiere un ulteriore piccolo passo avanti per alleviare le sofferenze umane.



Questa collaborazione ha già dato i suoi frutti. Richard Davidson, un neurologo dell'università del Wisconsin, ha pubblicato i risultati di alcuni studi effettuati sul cervello di alcuni lama in meditazione per mezzo di tecnologie di imaging e di scansione. Egli ha scoperto che durante la meditazione alcune aree cerebrali che si ritiene siano da mettere in relazione alla sensazione di felicità aumentano la loro attività e ha altresì scoperto che quanto più a lungo una persona si è dedicata alla meditazione, tanto più intensa è l'attività che interessa quelle aree.

Sono in corso altri studi di questo tipo: all'università di Princeton, Jonathan Cohen, neurologo, sta studiando gli effetti della meditazione sulla concentrazione. Alla facoltà di medicina dell'università della California a San Francisco, Margaret Kemeny sta invece studiando in che modo la meditazione contribuisce a sviluppare negli insegnanti di scuola l'empatia.

Quali che siano i risultati di queste ricerche, sono confortato che stiano avendo luogo: vedete, molta gente ritiene che scienza e religione sono in opposizione tra loro. Sebbene io condivida il fatto che alcuni concetti religiosi sono in conflitto con fatti e principi scientifici, ritengo però altresì che è possibile per ricercatori ed esponenti religiosi, rappresentanti di questi due mondi,

intavolare un dibattito intelligente, che abbia in ultima analisi il potere di generare una più profonda comprensione delle sfide cui dovremo far fronte insieme nel nostro mondo interdipendente.

Uno dei miei primi insegnanti di scienze è stato il fisico tedesco Carl von Weizsaecker, a sua volta alunno del teorico dei quanti Werner Heisenberg.

Weizsaecker è stato così gentile da impartirmi alcune lezioni specifiche su complessi argomenti scientifici. Ciò che mi colpì maggiormente fu il modo che aveva Weizsaecker di avere a cuore sia le implicazioni filosofiche della fisica dei quanti, sia le conseguenze etiche della scienza in generale. Egli avvertiva che la scienza può trarre grande beneficio indagando questioni solitamente considerate di pertinenza delle discipline umanistiche.

Io credo che noi dobbiamo trovare il modo di far sì che le considerazioni etiche abbiano la loro influenza sulla direzione che deve prendere il progresso scientifico, specialmente le scienze naturali.

Facendo appello a principi etici fondamentali non intendo promuovere una fusione di etica religiosa e indagine scientifica. Intendo piuttosto riferirmi a quella che io definisco "etica laica", che abbraccia i principi che noi condividiamo in quanto esseri umani: compassione, tolleranza, rispetto per gli altri, uso responsabile del potere e del sapere. Questi principi trascendono le barriere che si frappongono tra chi crede e chi non crede in una religione: si tratta di principi che non appartengono a un'unica fede, ma a tutte.

Oggi le nostre conoscenze sul cervello umano e sul nostro corpo a livello genetico e molecolare hanno raggiunto nuovi gradi di perfezione: i progressi nella manipolazione genetica, per esempio, fanno sì che gli scienziati possano creare nuove entità genetiche — specie ibride tra animali e piante, per esempio — le cui conseguenze a lungo termine si ignorano.

Talvolta allorché gli scienziati si concentrano sui loro rispettivi e ristretti ambiti, la loro messa a fuoco può mettere in ombra il più vasto impatto che il loro lavoro potrebbe avere. Parlando con loro, ho dunque cercato di ricordare agli scienziati qual è l'ambizioso scopo insito in tutto ciò che fanno nel lavoro di tutti i giorni. Ciò è quanto mai importante: è fin troppo chiaro, infatti, che il nostro pensiero morale semplicemente non è riuscito a rimanere al passo con la velocità dei progressi scientifici.

Eppure, le implicazioni di questi progressi sono tali che non è più appropriato affermare che si dovrebbe lasciare ai singoli la scelta di decidere che cosa fare di tale sapere. Questo è un punto su cui intendo soffermarmi quando sabato prossimo parlerò al meeting annuale della Società di Neuroscienze a Washington. Dirò dunque che non è soltanto di interesse precipuo degli accademici decidere in che modo la scienza si rapporti all'umanità nel suo complesso. Questa questione deve essere considerata per quello che è, di indifferibile importanza per tutti coloro che hanno a cuore il destino degli esseri umani.

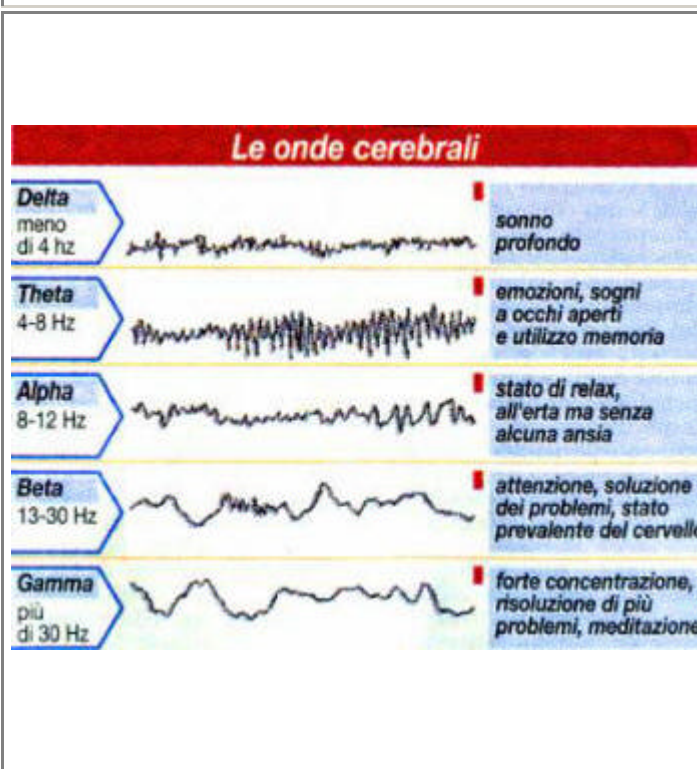
Un più approfondito dialogo tra neuroscienza e società — anzi, tra tutti gli ambiti scientifici e la società — può contribuire ad approfondire la nostra comprensione di ciò che significa essere

uomini e quali debbano essere le nostre responsabilità nei confronti del mondo naturale che condividiamo con gli altri esseri senzienti.

Come il mondo degli affari sta prestando crescente attenzione all'etica, così anche il mondo della scienza potrebbe trarre beneficio da una più approfondita considerazione di quali sono le implicazioni del suo lavoro. Gli scienziati dovrebbero essere qualcosa di più che meramente competenti in ambito tecnico. Dovrebbero essere memori delle loro motivazioni e del fine ultimo di tutto ciò che essi fanno: il miglioramento dell'umanità.

### A. J. OF CARDIOLOGY

Il 2 maggio di quest'anno sull'American Journal of Cardiology era stato pubblicato un dato che aveva stupito molti: la pratica costante della meditazione è in grado di ridurre di un terzo le morti per problemi cardiovascolari.



### PENNSYLVANIA

L'università della Pennsylvania ha confrontato un gruppo di suore mentre recitavano il rosario e alcuni monaci tibetani. In entrambi i casi il cervello perde il senso del tempo, ma nella meditazione la riduzione dello stress si nota di più.

### WISCONSIN

Secondo gli studi di Richard Davidson, psichiatra dell'università del Wisconsin, l'abitudine alla meditazione produce cambiamenti duraturi nel cervello. Le differenze fra studenti e monaci sono visibili attraverso un elettroencefalogramma.

### MASSACHUSETTS

Meditare allunga la vita. A questa conclusione sono arrivati, i ricercatori del Massachusetts General Hospital guidati da Sara Lazar, dopo essere andati a guardare nel cervello di un gruppo di volontari con la tecnica della risonanza magnetica.

Traduzione di Anna Bissanti

copyright 2005 The New York Times