

Tenzin Gyatso, il XIV Dalai Lama, è considerato la più autorevole guida spirituale della tradizione Tibetana del Buddhismo Mahāyāna. Nato il 6 Luglio del 1935 a Taktser, un villaggio del Tibet, ha iniziato la sua formazione all'età di 6 anni, e a 23 ha ottenuto il titolo accademico di Geshe Lharampa, il massimo livello accademico previsto dalla Scuola Gelug del Buddhismo Tibetano fondata da Lama Tzongkhapa. Fino ad oggi, ha ricevuto numerosi premi, lauree e dottorati Honoris Causa come riconoscimento del Suo messaggio di pace, non-violenza, responsabilità universale e compassione, armonia inter-religiosa e integrazione tra scienza e spiritualità. Nel 1989 Gli è stato conferito il Premio Nobel per la Pace.

L'attenzione del Dalai Lama si rivolge non solo verso il mondo esterno, ma anche verso l'interiorità dell'uomo, ovvero verso la vita psichica. Una sua celebre affermazione recita: *"Se vogliamo costruire la pace nel mondo costruiamola in primo luogo dentro ciascuno di noi"*. Il concetto di pace interiore si pone agli antipodi rispetto al conflitto psichico e quindi rispetto alle dimensioni cliniche di ansia e paura, di umore depresso e di dissociazione. La ricerca della pace interiore mediante la *Mindfulness* o la Compassione, due costrutti di diretta derivazione Buddhista, rappresenta la base fondamentale del lavoro in ambito psicologico del Dalai Lama.

I contributi che il Dalai Lama ha apportato alla Psicologia Scientifica Occidentale, e alle discipline ad essa legate, sono vastissimi. Il *curriculum vitae et studiorum* in psicologia del Dalai Lama si caratterizza per la pubblicazione di 11 libri e per numerosi interventi scientifici che coprono quasi tutti i settori disciplinari della Psicologia, in particolare quelli riguardanti la Psicologia Generale, la Psicobiologia e Psicologia Fisiologica, la Psicologia Sociale e la Psicologia Clinica.

Per quanto attiene la Psicologia Clinica il lavoro, del Dalai Lama si inserisce appieno nel recente paradigma della "Terza Generazione di Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale", contribuendo significativamente al suo sviluppo, e trovando la sua massima espressione nella meditazione di *"Metta"* o di *"Amorevole Gentilezza"*. Nel Buddhismo Mahāyāna la Compassione rappresenta, unitamente alla *"saggezza"*, il pilastro della pratica e della sa-

pienza. Non vi può essere piena “compassione senza saggezza”, né piena “saggezza senza compassione”. Lo studio teorico e la pratica della Compassione si fondano sulla consapevolezza della “Verità della Via Mezzo”, ovvero sulla negazione di due estremi, l’estremo dell’esistenza intrinseca, indipendente o sostanziale, e l’estremo del nulla. Ogni fenomeno, essendo privo di esistenza indipendente, non è non esistente, ma esiste in relazione ad altro. Le distinzioni che la mente opera di continuo, dividendo e classificando in categorie, se intese come assolute, sono quindi illusorie, così come illusorio è un io intrinsecamente esistente, poiché non esiste un io separato da tutto il resto. Il Buddhismo Mahāyāna non insegna il “distacco” nei confronti dei sentimenti e dei vissuti, ma fonda la Compassione sulla corretta comprensione della realtà dell’interdipendenza dei fenomeni e della causalità. Lo sviluppo e la pratica della Compassione nella vita quotidiana, instancabilmente promossi dal Dalai Lama, non vanno intesi come un postulato o un percorso religioso di fede, ma sono una vera e propria educazione del pensiero che diventa fondamentale per il benessere e lo sviluppo psicofisico e relazionale dell’individuo nella società. Modificando il modo in cui l’uomo si avvicina ai propri stati mentali, si riduce la reattività ai contenuti del pensiero e aumenta la capacità di auto-regolazione delle emozioni, arrivando persino a ridurre i sintomi di numerose patologie, sia psichiche che somatiche.

L’intervento psicologico del Dalai Lama, mirato alla riduzione della sofferenza umana, non si lascia guidare unicamente dal modello buddhista ma ha dimostrato un’eccezionale apertura alle conoscenze della psicologia scientifica occidentale mediante collaborazioni con illustri scienziati, da Francisco Varela a Daniel Goleman, da Paul Eckman a Richard Davidson, tanto per citarne alcuni. La massima espressione del pensiero del Dalai Lama, nel promuovere l’interazione tra il concetto di mente delle antiche scienze Orientali e i modelli scientifici Occidentali di coscienza, si concretizza nella collaborazione con la Emory University di Atlanta (Georgia, USA) e nell’istituzione di Mind&Life, mirate a fornire una base scientifica occidentale con un approccio in terza persona alle scoperte effettuate dalla scienza buddhista, il cui modello sperimentale è fenomenologico e per natura in prima persona.

Più in generale, il legame tra il Dalai Lama e scienza occidentale è perfettamente racchiuso in questa Sua citazione: *“La mia fiducia nell’avventurarmi*

*nella scienza è basata nel fatto che credo che sia la scienza che il buddhismo perseguono la comprensione della realtà della natura per mezzo di indagine critica. Se l’analisi scientifica arrivasse a dimostrare nel modo più conclusivo che certe affermazioni del buddhismo sono false, allora dovremmo accettare le conclusioni della scienza e abbandonare tali affermazioni”*

Preso atto del curriculum, e considerati gli eccezionali contributi che ha apportato alla Psicologia Occidentale, oltre che alle Neuroscienze, alla Psicoterapia e a molte altre discipline derivate dal pensiero psicologico, l’Università di Pisa ha accolto la proposta di conferimento della Laurea Magistrale *honoris causa* in Psicologia Clinica e della Salute a Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama del Tibet.

Laudatio  
di Amy Cohen Varela\*

\*Presidente di Mind & Life Europe

Siamo qui per onorare un intrepido, infaticabile e acuto esploratore della realtà umana.

Riconosciuto come XIV Dalai Lama all'età di 2 anni, il destino di Sua Santità era quello di diventare il leader spirituale e temporale del Tibet. A causa di eventi storici avversi è stato chiamato a confrontarsi con realtà con cui pochi di noi si sono mai dovuti confrontare. I Suoi racconti autobiografici testimoniano l'integrazione tra la conoscenza acquisita attraverso lo studio e la pratica del Buddhismo e la conoscenza pratica acquisita confrontandosi con la politica mondiale e con la complessità delle relazioni di potere. L'integrazione tra "spirituale e pratico", paradigmatico dell'approccio Buddhista alla realtà, rappresenta la chiave per lo sradicamento della sofferenza umana solo quando la "saggezza acquisita" va oltre l'esperienza diretta e il ragionamento analitico. Sua Santità spesso ci ricorda che l'intelligenza, da sola e in assenza di una dimensione etica e di "valori interiori", può essere utilizzata anche in modo distruttivo.

Il Suo lungo percorso, dal luogo di nascita in un villaggio di campagna nella provincia di Amdo fino al palazzo di Potala, e poi - per 60 anni - in esilio a Dharamsala, in India, e infine in pellegrinaggio per tutto il mondo, è la dimostrazione del potere dell'equanimità e della compassione come unica soluzione con cui si possono dissolvere i conflitti e la violenza. *"Durante questi anni il mio amico più fidato è stata la mia qualità interiore della compassione"*, dice il Dalai Lama. Questo atteggiamento gioiosamente compassionevole e senza paura Lo ha reso un leader morale rispettato e amato in tutto il mondo. Quelli di noi, che come me, hanno avuto la fortuna di condividere del tempo con Lui, sono rimasti disarmati dalla sensazione di "vicinanza" che immediatamente si prova in Sua presenza. Il Suo modo di essere ci insegna che la compassione è amicizia e vicinanza, sempre personale e intima; la Sua è una compassione che riconosce la nostra comune umanità e, in questo modo, arriva a toccare delle corde che nessuno avrebbe mai pensato di avere in sé; il Suo benvenuto è un potente insegnamento di ospitalità incondizionata e, attraverso la Sua ospitalità senza riserve, il Suo esilio ha reso l'intero mondo la Sua casa.

Per Sua Santità, un pratico e indispensabile correlato della compassione è il dialogo. Nelle ultime sei decadi, ha lavorato instancabilmente, scrivendo libri che sono diventati sempre più autorevoli, attraversando il mondo per incontrare persone, dai massimi esponenti del mondo politico e spirituale alle persone comuni, promuovendo il dialogo come antidoto al conflitto, alla violenza, all'abuso dei diritti umani e alla distruzione dell'ambiente.

Creare ponti attraverso il dialogo non è mai un processo veloce e lineare, non potrà mai essere una semplice serie di passi da seguire come in una dimostrazione logica. Sua Santità ci ha sollecitato a comprendere che per partecipare a un dialogo autentico è necessario accedervi con la totalità del proprio essere, con le proprie intuizioni, comprensione ed esperienze. E se tutto questo è condiviso con un interlocutore, il risultato sarà che costruire un ponte continuerà ad essere un processo lento, difficile e a volte anche rischioso. Ma anche se il ponte finirà per essere incompleto o provvisorio, il dialogo non sarà mai qualcosa di definitivo, la sua essenza risiede proprio nella sua natura dinamica e aperta, condizione necessaria per far sì che qualcosa di realmente nuovo possa sempre emergere da esso. Per produrre qualcosa di nuovo, un ruolo cruciale è svolto dall'impegno personale, dalla "presenza assoluta" attraverso la compassione e l'amicizia, amicizia come quella tra Sua Santità e il mio compianto marito, lo scienziato Francisco Varela, di cui sono stata fortunata testimone. Sua Santità si è interessato alla scienza Occidentale fin da piccolo, ma la Sua conoscenza è stata limitata da un'educazione incentrata sul Buddhismo. A Francisco piaceva raccontare la storia del loro primo incontro, avvenuto a metà degli anni '80 a Parigi, dove Sua Santità era stato invitato a parlare davanti all'Assemblea Nazionale Francese. La discussione tra Lui e Francisco sulla neurofisiologia e la mente fu così appassionata da costringere l'"entourage" di Sua Santità a sollecitarlo affinché non arrivasse in ritardo per parlare di fronte all'Assemblea Nazionale! Entrambi rimasero d'accordo che la conversazione sarebbe dovuta continuare e così è nato il primo *Mind&Life Dialogue*, appropriatamente chiamato "*Gentle Bridges*", in riferimento alla cura e al rispetto necessari ad inaugurare un vero dialogo tra l'Occidente e le tradizioni Buddhiste nella ricerca della natura della realtà. Da questo primo dialogo è emerso il *Mind&Life Institute* e, più recentemente, *Mind&Life Europe*. Entrambi gli Istituti si impegnano a far dialogare tra loro due potenti sistemi sperimentali: la scienza Occidentale, cioè il paradigma dominante per l'indagine della

realtà fisica, e la psicologia e filosofia Buddhiste, che considerano la mente e la realtà interiore come privilegiati oggetti di indagine. Il confronto tra queste due formidabili metodologie di indagine sperimentale ha come scopo ultimo apportare beneficio alla società. La convinzione di Sua Santità sui vantaggi di questo percorso dialogico, insieme a ciò che lui chiama "curioso scetticismo", sono stati la forza che ha guidato per tre decadi i dialoghi di *Mind&Life*. Nel tempo trascorso insieme abbiamo approfondito la nostra conoscenza della mente e posto la dimensione esperienziale e personale – da tempo trascurata dal paradigma scientifico dominante in Occidente – al cuore della nostra teoria scientifica e della metodologia. Ho osservato lo svolgimento di questi dialoghi e mi piace considerare la comunità di pensatori, differenti e rigorosi, che Sua Santità ha riunito attorno a Sé, come una sorta di "mente comune", dedicata a coltivare la compassione attraverso l'indagine scientifica. Ci sentiamo privilegiati per aver potuto sostenere, anche nel nostro piccolo, questa grande missione.

I nostri ospiti di oggi, l'Istituto Lama Tzong Khapa e l'Università di Pisa, con la loro dedizione a "*Mindscience*", sono parte di questa "mente comune". Ci hanno offerto generosamente l'occasione di celebrare e di riconoscere simbolicamente una vita dedicata con "compassione a *mindscience*". Per questo io li ringrazio, ed estendo le mie più calorose congratulazioni a Sua Santità il Dalai Lama.

Lectio Magistralis  
di Tenzin Gyatso\*

\* XIV Dalai Lama

È per me un grande onore ricevere la Laurea Magistrale *Honoris Causa* in Psicologia Clinica e della Salute dall'Università di Pisa. Questo riconoscimento, che mi viene conferito da una delle più eminenti e storiche università europee, rappresenta una formidabile conferma del mio continuo sforzo di creare un ponte tra le scoperte riguardanti le scienze della mente dell'antica India e la psicologia contemporanea.

Oggi viviamo in un'epoca entusiasmante, in cui anche la conoscenza e i metodi educativi e terapeutici sviluppati in altre parti del mondo sempre di più vengono considerati un importante patrimonio dell'umanità, e non il semplice retaggio di una specifica società o cultura. È con questa prospettiva che, nelle ultime quattro decadi, mi sono impegnato a stabilire un dialogo autentico tra le scienze della mente dell'antica India e le contemporanee discipline delle neuroscienze, della psicologia e della ricerca clinica.

Le scienze contemporanee enfatizzano un approccio oggettivo in terza persona, che utilizza la misurazione, la quantificazione e la validazione intersoggettiva. La comprensione del funzionamento della mente dell'antica India si basa invece su un approccio in prima persona nell'osservazione nello studio metodico della mente da parte dell'osservatore stesso.

In particolare, la lunga tradizione dell'addestramento mentale nella pratica buddhista prevede un vasto insieme di tecniche: da un utilizzo sempre più raffinato dell'attenzione, al rafforzamento della meta-consapevolezza; dalla coltivazione dell'auto-consapevolezza alle strategie di auto-regolazione, come la *mindfulness* e la gestione delle emozioni. L'addestramento mentale buddhista prevede poi una speciale categoria di pratiche contemplative che hanno lo scopo di controllare le emozioni, attraverso la meditazione su valori positivi come l'amorevole gentilezza e la compassione.

È mia convinzione che un'autentica collaborazione tra le scienze psicologiche contemporanee e le scienze della mente dell'antica India sia possibile e abbia il potenziale per offrire un considerevole contributo alla comprensione scientifica e allo sviluppo di tecniche educative e terapeutiche. I benefici dell'integrazione tra scienza e pratica contemplativa in ambito clinico sono già sotto gli occhi di tutti. L'applicazione della *mindfulness* e delle pratiche

riguardanti l'amorevole gentilezza e la compassione, si stanno mostrando particolarmente efficaci. Le tecniche derivate dalle tradizioni contemplative vengono utilizzate con successo per trattare condizioni cliniche, quali la depressione, il dolore cronico, le dipendenze e il disturbo post-traumatico da stress.

Inoltre, grazie alle scienze contemporanee, la scoperta della plasticità cerebrale e lo sviluppo di potenti strumenti di neuroimmagine come la Risonanza Magnetica, hanno fornito la cornice concettuale e la tecnologia necessarie per osservare il cervello umano "in azione". Quindi è ragionevole pensare che sia possibile sviluppare una conoscenza del cervello umano più integrata, che tenga in considerazione allo stesso tempo le conoscenze oggettive in terza persona e i vissuti soggettivi in prima persona. Sono felice di sottolineare che l'Istituto *Mind&Life*, un'organizzazione che ho cofondato insieme al neuroscienziato cileno Francisco Varela, è stato, ed è in prima linea nel portare avanti questo nuovo approccio integrato alla scienza. L'Istituto *Mind&Life* ha riunito prospettive e intuizioni derivate da molteplici discipline, facendo da catalizzatore e coordinatore di questo campo emergente.

Molte persone prevedono che il ventunesimo sarà il secolo della comprensione del funzionamento del cervello. Se questo sarà vero, sarà necessariamente anche il secolo in cui arriveremo a comprendere meglio la mente. È una grande soddisfazione per me aver potuto dare un contributo a questa promettente comprensione.

Come monaco Buddista, mi impegno a promuovere l'armonia tra le tradizioni religiose del mondo. Come Tibetano, mi impegno a preservare la lingua e la cultura Tibetana, l'eredità che abbiamo ricevuto dai maestri dell'Università di Nalanda dell'antica India, e allo stesso tempo sono impegnato a favore della preservazione dell'ambiente naturale del Tibet. Ma essenzialmente, come essere umano, mi sta a cuore incoraggiare le persone ad essere felici, a capire che se le loro menti non sono tranquille il benessere materiale non porterà loro la pace, ma che se le loro menti sono in pace, nemmeno il dolore fisico disturberà la loro calma. È in questo contesto che sono impegnato a far rivivere la comprensione del funzionamento della mente e delle emozioni dell'antica India e a diffonderla tra gli scienziati e gli educatori ad essa interessati.