

“La pace oltre la guerra”

Crescere attraverso gli ostacoli



Il filo del Sé

25 maggio 2019

Materiale didattico

A cura di Massimo Gusmano

IL CONFLITTO



Il filo del 56
25 maggio 2019

Massimo Gusmano

Definizione

- Dal latino “conflictus”(urto) derivato da “confligere” = urtare, combattere
- *Sostantivo*: combattimento, scontro armato, guerra
- *Figurativo*: urto, contrasto, opposizione

IL CONFLITTO

È una condizione esistenziale ineliminabile che caratterizza tutti gli esseri umani, può sfociare tanto nella crescita creativa e costruttiva di entrambe le parti coinvolte, quanto in una situazione negativa, drammaticamente distruttiva. Non è di per sé negativo, da evitarsi, per inseguire una generica concordia, che occulta i conflitti esistenti e ci rende impreparati quando improvvisamente esplodono



Una precisazione

- Contrasto: è un confronto sul piano del contenuto
- Conflitto: è un confronto sul piano della relazione



Aspetti positivi del conflitto

- Catalizzatore per una migliore comprensione e cooperazione tra le parti
- Può contribuire per trovare migliori soluzioni
- Si evidenziano i problemi (consapevolezza) generando una opportunità di cambiare
- Le persone imparano a conoscersi (punti di forza e criticità)
- Si scaricano tensioni emotive e si indirizzano in modalità più utili

Gli esiti

- **Vinco-Perdi** (si intaccano le relazioni, clima di ansia, vendetta, fuga, dipendenza)
- **Perdo-Perdi** (pur di non farti vincere, perdiamo insieme)
- **Vinco-Vinci** (reciproca soddisfazione)

Gli approcci al conflitto

- **Negazione:** nell'intento di non affrontare il conflitto si rifiuta di prenderlo in considerazione
- **Appianamento:** con lo stesso intento si cerca di minimizzare le divergenze
- **Potere:** si tenta di dominare il conflitto facendo ricorso all'autorità

Gli approcci al conflitto

- **Compromesso:** si tenta di risolvere il conflitto facendo rinunciare a ciascun interlocutore parte dei propri interessi
- **Integrazione:** si tenta di risolvere il conflitto esplorando le diverse definizioni del problema, ricercando soluzioni creative e soddisfacenti per tutti

Fattori di successo

- Motivazione
- Comprensione delle ragioni degli altri
- Valorizzazione delle risorse e delle differenze di ciascuno
- Farsi carico delle proprie responsabilità
- Accettare i propri insuccessi come occasioni di miglioramento

Fattori di successo

- Esprimere i propri sentimenti (come sto sentendo, vivendo questa situazione, cosa significa per me) e creare uno spazio di accoglienza e condivisione a questo livello.



Ecologia buddhista

Nell'epoca moderna le persone si sono alienate da se stesse e dalla natura. Quando la scienza cominciò a svelare uno ad uno i segreti della natura, l'umanità perse gradualmente la fede nelle religioni teistiche. Di conseguenza anche i valori morali e spirituali furono abbandonati. A partire dalla rivoluzione industriale e dall'acquisizione di ricchezza che ne è derivata grazie allo sfruttamento tecnologico della natura, l'umanità è diventata sempre più materialistica. La ricerca di piaceri dei sensi e l'acquisizione di beni sono divenute fine a se stesse. I sensi dominano le persone e queste sono schiave delle loro insaziabili passioni (per inciso, si noti che le facoltà di senso sono chiamate in pali *indriyas*, cioè signori, poiché tendono a prendere il dominio di una persona, se questa non è abbastanza vigile da tenerle sotto controllo). Perciò uomini e donne si sono alienati da se stessi in quanto si abbandonano ai piaceri sensuali e agli istinti di possesso. Nella nostra avidità di possedere un numero sempre maggiore di beni, abbiamo adottato un atteggiamento violento e aggressivo verso la natura. Dimenticando di essere parte della natura, la sfruttiamo con avidità sfrenata, allontanandoci sempre più da essa. Ne risulta il peggioramento della salute fisica e mentale dell'umanità da un lato e dall'altro il rapido esaurimento di risorse naturali non più rinnovabili e l'inquinamento ambientale. Questi sviluppi ci fanno ricordare gli insegnamenti buddhisti dei *sutta* discussi in precedenza, i quali sostengono che la degenerazione morale dell'umanità conduce alla diminuzione della durata della vita e all'esaurimento delle risorse naturali. La degenerazione morale è un'arma a doppio taglio: ha effetti negativi sul benessere mentale e fisico dell'umanità come pure sulla natura. L'impoverimento di vaste risorse di combustibile fossile e la distruzione delle foreste hanno provocato una gravissima crisi energetica. Non si può sottolineare con sufficiente forza che un consumo così rapido di risorse naturali non rinnovabili, come quello avvenuto in meno di due secoli, una frazione infinitesimale dei milioni di anni necessari perché tali risorse si formassero, è dovuto all'avidità disordinata e allo spirito di possesso della società moderna. Un certo numero di antiche società avevano abilità tecniche avanzate, com'è evidente dai loro vasti e sofisticati sistemi di irrigazione, costruiti per soddisfare i bisogni di

popolazioni numerose. Eppure, per la loro semplicità, riuscirono a sopravvivere in alcuni paesi per più di 2000 anni, senza problemi come l'inquinamento ambientale e il depauperamento delle risorse naturali. Ciò era dovuto senz'altro alla filosofia che ispirava e formava la base di queste civiltà. Nella crisi ecologica attuale, l'umanità deve cercare soluzioni radicali. «L'inquinamento non può essere affrontato a lungo termine con rimedi di tipo cosmetico o bloccandone i sintomi: tutte le misure devono andare alla radice del problema, alle cause fondamentali. Queste sono determinate in gran parte dai nostri valori, dalle priorità e dalle scelte che facciamo». La razza umana deve rivalutare il suo sistema di valori. Il materialismo che ha guidato il nostro stile di vita ci ha cacciato in una selva di gravi problemi. Il buddhismo ci insegna che la mente precede ogni cosa, che la mente è suprema. Se agiamo con una mente impura, cioè una mente offuscata da avidità, odio e illusione, l'inevitabile risultato sarà il dolore. Se agiamo con una mente pura, cioè con le qualità opposte del sapersi accontentare, della compassione e della saggezza, ne deriverà la felicità come un'ombra. Dobbiamo comprendere che l'inquinamento ecologico è stato causato perché c'era dentro di noi un inquinamento psicologico. Se vogliamo un ambiente sano, dobbiamo adottare uno stile di vita che sgorgi da una dimensione morale e spirituale. Il buddhismo offre all'umanità la "via di mezzo", uno stile di vita semplice e moderato, che evita entrambi gli estremi della privazione e della troppa indulgenza verso se stessi. La soddisfazione delle necessità umane fondamentali, la riduzione dei desideri al minimo, la frugalità e il sapersi accontentare sono le sue importanti caratteristiche. Ogni individuo deve ordinare la sua vita sulla base di principi morali, esercitando l'autocontrollo nel godimento dei sensi, assolvendo i propri doveri nei vari ruoli sociali e comportandosi con saggezza e consapevolezza in ogni attività. Solo quando ogni persona adotterà uno stile di vita semplice e moderato, l'umanità nel suo insieme riuscirà a fermare l'inquinamento ambientale. Questa sembra la sola strada per vincere l'attuale crisi ecologica e il problema dell'alienazione. Con uno stile di vita simile, l'umanità adotterà verso la natura un atteggiamento di non sfruttamento, di non aggressione, di cura amorevole. Potremo allora vivere in armonia con la natura, usando le sue risorse per soddisfare i nostri bisogni fondamentali. Proprio come l'ape produce il miele

dal nettare, così dobbiamo essere capaci di trovare la felicità e la realizzazione nella vita, senza recare danno al mondo naturale in cui viviamo.

M. Batchelor, K. Brown: ecologia buddhista – Neri Pozza

LA VACUITA'

*Tratto da “Budda, la mente e la scienza della felicità”, di Yongey Mingyur Rinpoche-
2007, Sperling & Kupfer Editori*

La vacuità in tibetano si indica con il termine tongpanyi. Tongpa significa “vuoto”, ma solo nel senso di qualcosa che è al di là della nostra capacità di percezione sensoriale e di concettualizzazione. Forse sarebbe meglio tradurlo con “inconcepibile” o “indefinibile”. La parola “nyi” non ha invece un significato univoco, tuttavia, aggiunto ad un'altra parola, le conferisce un senso di “possibilità”. Di conseguenza, quando i buddisti accennano alla vacuità, non intendono il nulla assoluto, ma piuttosto il potenziale illimitato in virtù del quale ogni cosa può apparire, mutare o scomparire. Secondo i fisici con cui ho potuto dialogare, la base dalla quale scaturiscono tutti i fenomeni subatomici viene definita vuoto, ovvero il più basso livello energetico dell'universo subatomico, uno stato fondamentale in seno al quale c'è un continuo apparire e scomparire di particelle. Di conseguenza, benché apparentemente vuoto, tale stato è in realtà estremamente attivo, pieno del potenziale di produrre un qualsiasi fenomeno. In tal senso, il vuoto dei fisici condivide alcune delle qualità che ci inducono a parlare di “natura vuota della mente”. Giacché la natura della nostra mente è vuota, possediamo la capacità di sperimentare una varietà potenzialmente illimitata di pensieri, emozioni e sensazioni. Persino l'errata comprensione

della vacuità non è che un semplice fenomeno che scaturisce dalla vacuità stessa. In realtà la vacuità non può essere compresa concettualmente. Il solo modo di riconoscerla è l'esperienza diretta. Prima di poter comprendere la vacuità, molti di noi hanno bisogno dedicare un bel po' di tempo alla contemplazione e alla meditazione. Quando insegno a proposito di questa materia, una delle prime domande che mi vengono solitamente poste è: «Bene, ma se la realtà è fondamentalmente vuota, da dove viene fuori tutto quanto?» È una buona domanda, e in realtà anche molto profonda. Tuttavia la relazione tra la vacuità e l'esperienza non è semplice, o meglio, è talmente semplice che rischiamo di perderla di vista. In pratica è in virtù del potenziale illimitato della vacuità che i fenomeni (un termine onnicomprensivo che include pensieri, emozioni, sensazioni e beninteso gli oggetti materiali) possono apparire, muoversi, mutare e infine svanire. Ma invece di addentrarmi nel campo della meccanica quantistica (la branca della fisica contemporanea che esamina la materia su scala atomica e subatomica), che devo ammettere non rientra nelle mie competenze, lasciate che provi a spiegarvi tale aspetto della vacuità nel modo che ritengo migliore, rifacendomi cioè all'analogia dello spazio, così come compreso all'epoca del Buddha: una vasta spaziosità che non è di per se stessa un oggetto, ma piuttosto uno sfondo infinito e privo di caratteristiche, rispetto al quale e attraverso il quale appaiono e si muovono galassie, stelle, pianeti, animali, esseri umani, fiumi, alberi e via dicendo. In assenza di un tale spazio, nessuno dei fenomeni suddetti potrebbe manifestarsi distintamente o individualmente. Non ci sarebbe alcun presupposto, nessun background rispetto al quale percepirli. Stelle e pianeti possono crearsi, spostarsi e infine dissolversi soltanto rispetto al background dello spazio. Noi stessi possiamo alzarci, sederci e camminare

dentro e fuori la nostra stanza unicamente grazie alla presenza dello spazio che ci circonda. I nostri stessi corpi sono pieni di spazio: aperture verso l'esterno ci permettono di respirare, inghiottire, parlare eccetera, e c'è spazio anche tra gli organi interni del corpo, come i polmoni, che si espandono e si contraggono allorché inspiriamo ed espiriamo. Tra la vacuità e i fenomeni c'è una relazione simile. Senza la vacuità, nessun fenomeno potrebbe manifestarsi, e in assenza di fenomeni, non potremmo neppure sperimentare il background della vacuità, da cui scaturisce ogni cosa. Quindi, in un certo senso, dobbiamo ammettere che tra la vacuità e i fenomeni c'è un rapporto di dipendenza. Ma occorre fare un'importante distinzione: la vacuità, in quanto possibilità infinita, rappresenta la natura assoluta della realtà. Qualsiasi cosa si manifesti sulla base della vacuità (stelle, galassie, persone, tavoli, lampadine, orologi, e persino la nostra percezione del tempo e dello spazio) è invece l'espressione relativa di tale possibilità infinita, un cristallizzarsi momentaneo nel contesto di uno spazio e un tempo infiniti. Vorrei approfittare di questo contesto per fare un'altra distinzione, di grande rilevanza, tra realtà assoluta e realtà relativa. Secondo l'analisi buddista, e a quanto pare anche secondo alcune moderne scuole di pensiero scientifico, possiamo definire dotato di una realtà assoluta solo un fenomeno immutabile, che non possa essere influenzato dal tempo e dalle circostanze, né ridotto in componenti più piccole e interconnesse. Sulla base di tale definizione mi è stato per l'appunto insegnato che la vacuità, il potenziale incommensurabile e indefinibile che rappresenta il background di ogni fenomeno, non creato e non influenzabile dal mutare di cause e condizioni, è la realtà assoluta. E giacché la mente naturale è vacuità, completamente aperta e non limitata da nessuna caratteristica nominabile o definibile, nulla di quanto qualcun altro possa pen-

sare o dire circa i fenomeni e nulla di quanto io stesso possa pensare o dire in proposito può davvero definirne la natura. Per dirla altrimenti, la verità assoluta non può essere espressa a parole, né attraverso immagini o con il simbolismo delle formule matematiche. Ho sentito che parecchie altre religioni concordano sul fatto che la natura della verità assoluta non può essere espressa in tal modo, e rifiutano di descrivere l'assoluto attraverso denominazioni o immagini. Almeno su questo punto, siamo d'accordo: l'assoluto può essere compreso solo attraverso l'esperienza. Nel contempo sarebbe assurdo negare che viviamo in un mondo in cui, nel contesto del tempo e dello spazio, i fenomeni non fanno altro che manifestarsi, trasformarsi e scomparire. Le persone nascono e muoiono, persino un tavolo alla fine si rompe e si riduce in frammenti; qualcuno beve un bicchier d'acqua, e l'acqua non c'è più. In termini buddisti, questo livello di esperienza eternamente mutevole prende il nome di realtà relativa, laddove la relatività è in rapporto alla condizione immutabile e indefinibile della realtà assoluta. Quindi, sebbene sarebbe sciocco pretendere che i fenomeni di cui facciamo comunemente esperienza (tavoli, acqua, pensieri e pianeti) non esistano, non possiamo neppure dire che una sola di queste cose esista in modo inerente, ovvero che sia dotata di esistenza autonoma, completa e indipendente. Per definizione, un qualsiasi fenomeno che sia dotato di esistenza inerente dev'essere permanente e inalterabile. Non può essere ridotto alle sue componenti più piccole o influenzato da mutamenti nelle cause e nelle condizioni. Durante un sogno, ciò che sogniamo sembra in tutto e per tutto vero. In realtà, tutto ciò con cui siamo in rapporto nel sogno sembra vero, e la nostra relazione e reazione a quelle esperienze si basa su tale verosimiglianza, stimolando pensieri ed emozioni reali. Tuttavia, per quanto

verosimili siano, non si può dire che le esperienze dei nostri sogni siano dotate di esistenza inerente, non vi pare? Al risveglio i sogni cessano, e tutto quanto veniva percepito nel sogno svanisce nella vacuità: la potenzialità infinita da cui può sorgere ogni cosa. Bisogna tuttavia considerare che alla base delle nostre esperienze, nella veglia come in sogno, ci sono le stesse cose: pensieri, sensazioni ed emozioni. Se impariamo a ricordarcene, qualsiasi cosa sperimentiamo durante la nostra vita di tutti i giorni perderà la sua capacità di influenzarci. I pensieri non sono nient'altro che pensieri. Le sensazioni non sono nient'altro che sensazioni. Le emozioni sono soltanto emozioni. Vanno e vengono durante lo stato di veglia con la stessa rapidità con cui lo fanno nei sogni. Qualsiasi cosa sperimentiamo è soggetta al cambiamento, in dipendenza del mutare delle condizioni. Si tratta di un punto molto importante, giacché molte persone ritengono a torto che la meditazione implichi l'interruzione deliberata del movimento naturale dei pensieri e delle emozioni. Al contrario, se nella pratica lasciamo che la nostra mente sia ciò che è, potremo constatare che pian piano si acquieterà spontaneamente. Ne deriva un senso di spaziosità, cui corrisponde un incremento graduale della capacità di sperimentare le cose lucidamente, senza pregiudizi. Quando cominciamo a osservare i pensieri, le emozioni e quant' altro nel loro perpetuo fluire alla luce della consapevolezza, ci rendiamo conto che sono tutti fenomeni relativi. Possono essere definiti solo in rapporto ad altre esperienze. Un pensiero felice si distingue per la sua differenza da un pensiero infelice, proprio come una persona di statura elevata può essere definita «alta» solo in rapporto a qualcuno di più basso. Di per se stesso, nessuno di noi è alto o basso. Analogamente, nessun pensiero o emozione può essere definito di per se stesso positivo o negativo, a meno che non venga confrontato con altri

pensieri. Senza comparazioni di sorta, un pensiero. un'emozione o una percezione è soltanto ciò che è. Non possiede qualità o caratteristiche inerenti, e non può essere definito in sé e per sé se non attraverso un paragone.

Nelle mie conversazioni con gli scienziati moderni, sono stato colpito da un gran numero di analogie tra i principi della meccanica quantistica e la comprensione buddista della relazione tra vacuità e apparenza. Viste le differenze nella terminologia impiegata, mi ci è voluto un bel po' di tempo prima di rendermi conto che stavamo parlando della stessa cosa: fenomeni che si dispiegano un momento dopo l'altro, causati e condizionati da un numero e una varietà pressoché infiniti di eventi. Per poter riconoscere il valore di tali analogie, ho ritenuto importante ottenere una qualche comprensione dei principi della fisica classica, la base su cui poggia la meccanica quantistica. «Fisica classica» è un termine generico, che descrive un insieme di teorie relative all'operare del mondo naturale, che traggono spunto dalle intuizioni e dalle scoperte di Isaac Newton, genio del XVII secolo, e degli altri scienziati che hanno contribuito alla sua indagine, seguendone le orme. Secondo la fisica classica, l'universo può essere concepito come un gigantesco meccanismo perfettamente coordinato. In virtù di tale «modello meccanicistico», sarebbe sufficiente conoscere la posizione e la velocità (definita dalla rapidità e dalla direzione del suo moto) di ogni particella dell'universo e delle forze intercorrenti tra le diverse particelle in un preciso istante, per poter prevedere la posizione e la velocità di ogni particella dell'universo in un qualsiasi momento del futuro. Analogamente, da una descrizione completa dello stato attuale sarebbe possibile ricavare tutta la storia passata dell'universo. Vale a dire che la storia dell'universo potrebbe essere concepita come un incommensurabile intrecciarsi delle storie delle

singole particelle, connesse da leggi di causa ed effetto note e immutabili.

Le leggi e le teorie della fisica classica si sono da sempre basate quasi unicamente sull'osservazione di fenomeni su larga scala, come il movimento delle stelle e dei pianeti, e le interazioni tra gli oggetti materiali sulla nostra Terra. Ma grazie ai progressi tecnologici del XIX e del XX secolo, gli scienziati hanno potuto studiare il comportamento dei fenomeni su scala via via inferiore, e i loro esperimenti (da cui derivano le basi della meccanica quantistica, ovvero l'ossatura fondamentale della fisica moderna) hanno preso a dimostrare che su scale estremamente piccole, i fenomeni materiali non seguono più il comportamento elegante, ordinato e prevedibile descritto dalla fisica classica. Uno degli aspetti più enigmatici di tutta la serie di esperimenti compiuti ha rivelato che ciò che consideriamo normalmente «materia» potrebbe non essere così solido e determinabile come si riteneva in passato. Quando se ne osserva il comportamento a livello subatomico, la «materia» comincia a comportarsi in modo strano, talvolta esibendo proprietà comunemente associate alle particelle materiali, e talaltra prendendo la forma di «onde» energetiche immateriali. Per quanto ne ho capito, tali particelle/onde non possono essere definite simultaneamente in termini di posizione e velocità. Ne consegue l'invalidazione del concetto classico, con cui si descrive lo stato dell'universo sulla base della posizione e della velocità delle particelle. Proprio come la meccanica quantistica si è sviluppata con il passare del tempo, sulla base delle leggi della fisica classica, in modo analogo la descrizione della natura dell'esperienza, così come descritta dal Buddha, ha subito una graduale evoluzione, allorché successive istruzioni si sono aggiunte alle precedenti, in accordo al livello di comprensione del pubblico. Tali insegnamenti sono storicamente suddivisi in tre diverse serie, cui si fa

riferimento come i «Tre giri della ruota del dharma». Il termine sanscrito *dharma* in tale contesto significa «verità», o più semplicemente, «la realtà così com' è». Il Buddha impartì la prima serie di insegnamenti in una distesa conosciuta come Parco delle gazzelle, vicino a Varanasi, conosciuta anche come Benares, città indiana dell'Uttar Pradesh. In quella prima serie d'insegnamenti si descriveva la natura relativa della realtà basata sull'esperienza fisica osservabile. Gli insegnamenti del primo giro della ruota del dharma sono spesso riassunti in una serie di affermazioni, conosciute come «Quattro nobili verità», anche se una descrizione più accurata potrebbe essere «Le quattro percezioni pure della realtà dei fenomeni». Queste quattro profonde intuizioni possono essere riassunte come segue:

1. La vita ordinaria è condizionata dalla sofferenza.
2. La sofferenza è il prodotto di cause specifiche.
3. Le cause della sofferenza possono essere estinte.
4. C'è un semplice sentiero che porta all' estinzione delle cause della sofferenza.

Nel secondo e nel terzo giro della ruota del dharma, il Buddha iniziò a descrivere le caratteristiche della realtà assoluta. Nel corso del secondo giro, ovvero gli insegnamenti impartiti sul Picco dell' Avvoltoio, un monte nello stato del Bihar, India nordorientale. si concentrò sulla natura della vacuità, della gentilezza amorevole, della compassione e di *bodhicitta* (termine sanscrito spesso tradotto con «mente», o «cuore», del risveglio). Il terzo giro della ruota, grazie al quale il Buddha descrisse le caratteristiche fondamentali della natura buddha, fu impartito in diversi luoghi dell'India. Di per sé queste tre serie di insegnamenti sono affascinanti per ciò che ci raccontano sulla natura della mente, l'universo e le modalità secondo le quali la mente percepisce l'espe-

rienza. Ma servono altresì a chiarificare le idee che sarebbero poi emerse tra i primi seguaci del Buddha. Dopo la morte del Buddha, i suoi discepoli non sono sempre stati d'accordo sull'interpretazione dei suoi insegnamenti, anche perché, dopotutto, alcuni di loro potevano non avere ascoltato tutta la serie completa. Il verificarsi di tali dibattiti era del tutto naturale, giacché, come il Buddha stesso aveva ripetutamente sottolineato, l'essenza di quanto aveva insegnato non poteva essere afferrata grazie alla comprensione intellettuale, ma doveva essere necessariamente realizzata attraverso l'esperienza diretta.

Grazie all'impulso dei discepoli che avevano ricevuto unicamente gli insegnamenti del primo giro della ruota, si svilupparono due scuole di pensiero, la Vaibhasika e la Sautantrika, secondo le quali particelle di grandezza infinitesimale (definite in tibetano *dul-tren*, o *dul-tren-cha-may*, la cui traduzione approssimativa è, rispettivamente, «le particelle più piccole» e «particelle indivisibili») dovevano essere considerate assolutamente «reali», nel senso che erano complete di per se stesse, e non potevano essere ridotte a parti più piccole. Tali particelle fondamentali venivano quindi considerate i costituenti fondamentali di ogni fenomeno. Non potevano essere dissolte o annichilite, ma soltanto convertite in forme diverse. Per esempio, le *dul-trell-cha-may* del legno non andavano perse allorché un pezzo di legno veniva bruciato, ma si trasformavano in fumo e fiamme (punto di vista questo non dissimile dalla «legge di conservazione dell'energia», principio fondamentale della fisica in base al quale si stabilisce che la materia non può essere né creata né distrutta, ma solo convertita in altre forme. Per esempio, l'energia chimica della benzina può essere trasformata nell'energia meccanica che fa muovere un'auto). A questo punto i lettori potrebbero ben chiedersi quale sia il rapporto tra gli sviluppi della fisica moderna e il raggiungimento della felicità

personale. Ebbene, se avrete la pazienza di seguirmi ancora un po', tale relazione diverrà più evidente. Gli ultimi insegnamenti del Buddha dimostravano che il semplice fatto che le particelle di dimensioni infinitesimali potessero essere trasformate (come sarebbe stato poi comprovato da Albert Einstein secoli dopo, grazie alla celebre formula $E = mc^2$ che descrive le particelle come minuscoli pacchetti di energia) indicava che le dul-tren o le dul-tren-cha-may erano, in pratica, fenomeni transitori e di conseguenza non potevano essere considerati fondamentali, e quindi assolutamente «reali».

Per fare un esempio applicabile alla nostra realtà attuale, pensiamo all'acqua. Quando la temperatura è sufficientemente bassa, si trasforma in ghiaccio. A temperatura ambiente, l'acqua è invece liquida. Se riscaldata, si trasforma in vapore. Negli esperimenti di laboratorio l'acqua può essere separata in atomi di idrogeno e ossigeno e se osservati più da vicino, tali atomi risultano essere il prodotto di particelle subatomiche via via più piccole.

Tra la visione delle scuole Vaibhasika e Sautantrika e la scuola della fisica classica possiamo tracciare un interessante parallelo. Secondo la fisica classica (mi scuserete se per rendere più chiare le cose procedo a una semplificazione che potrebbe sembrare eccessiva) gli elementi fondamentali della materia, così come gli oggetti più grandi, quali stelle, pianeti e corpi umani, possono essere descritti in termini di proprietà perfettamente misurabili, quali posizione e velocità, e si spostano con meravigliosa prevedibilità nello spazio e nel tempo, in perfetta coordinazione con determinate forze, quali la gravità e l'elettricità. L'interpretazione classica funziona ancora molto bene in rapporto alla previsione del comportamento di fenomeni su larga scala, come il movimento dei pianeti. Tuttavia, come mi è stato spiegato, i progressi tecnologici del XIX

secolo hanno via via fornito ai fisici gli strumenti necessari per osservare i particolari microscopici dei fenomeni materiali. All'inizio del XX secolo il fisico britannico J.J Thomson eseguì tutta una serie di esperimenti, in virtù dei quali scoprì infine che l'atomo non era un' entità solida, ma il risultato della combinazione di particelle più piccole, e in particolare di particelle dotate di carica elettrica, chiamate elettroni. Basandosi sugli esperimenti di Thomson, il fisico Edward Rutheford congegnò un modello dell'atomo (ben noto a quegli occidentali che hanno studiato fisica o chimica alle superiori) sotto forma di un sistema solare in miniatura, composto di elettroni in orbita attorno alla parte centrale dell'atomo, chiamata nucleo.

Il «sistema solare» in miniatura di Rutheford non teneva conto di un fenomeno atomico già nitidamente osservato, e cioè la continua emissione di luce caratterizzata da precise caratteristiche energetiche a seguito del riscaldamento della materia. Quella serie di livelli energetici, che differiva per ogni tipo di atomo, viene comunemente definita come spettro dell'atomo. Nel 1914 il fisico Niels Bohr si rese conto che se gli elettroni degli atomi erano considerati come onde, si poteva giungere a una spiegazione perfetta dello spettro di energia atomica. Fu questo uno dei primi grandi successi della meccanica quantistica, tale da costringere la comunità scientifica a cominciare a prendere sul serio quella nuova sconcertante disciplina. Più o meno nello stesso periodo, Albert Einstein dimostrò altresì che era possibile descrivere la luce sotto forma di particelle, che chiamò fotoni, anziché sotto forma di onde. Quando i fotoni venivano diretti su una lastra metallica, acceleravano l'attività degli elettroni, producendo elettricità. A seguito della scoperta di Einstein, diversi altri fisici si dedicarono a esperimenti che dimostravano che ogni forma di energia poteva essere plausibilmente descritta in termini di

particelle (prospettiva per molti versi simile al punto di vista della scuola Vai-bhasika). Nel prosieguo degli studi dei fenomeni subatomici, i fisici hanno continuato a confrontarsi con il problema della natura duplice di quanto analizzavano: quelli che potremmo definire mattoni fondamentali della «realtà» o dell' «esperienza» talvolta si comportavano come particelle, talaltra come onde. Di conseguenza la sola cosa che si poteva realisticamente determinare era la probabilità che un'entità subatomica esibisse certe proprietà o si comportasse in un certo modo. Sebbene in termini di applicazioni pratiche la teoria quantistica si sia indubbiamente confermata accurata (e lo dimostrano lo sviluppo di laser, transistor, lettori scanner a microchip elettronici), la spiegazione quantistica dell'universo continua a rappresentare una descrizione dei fenomeni piuttosto astratta. È però importante ricordare che la matematica è un linguaggio simbolico, una sorta di poesia in cui ci si serve di numeri e simboli, anziché di parole, di modo da comunicare una descrizione della realtà che sta alla base dell' esperienza convenzionale. Nei suoi primi insegnamenti, il Buddha si era rivolto al problema della sofferenza, in termini di solidificazione di un livello di esperienza considerato dotato di esistenza inerente, ovvero assolutamente «reale» (ivi compresa la credenza in un sé dotato di esistenza inerente, e di fenomeni materiali parimenti considerati reali). In seguito il suo pubblico si fece sempre più raffinato, cosicché gli argomenti della vacuità e della natura Buddha presero a essere trattati in modo diretto. Analogamente, le ipotesi dei fisici classici in relazione alla natura e al comportamento degli oggetti naturali furono via via predefinite e aggiornate grazie agli sforzi degli scienziati della fine del XIX secolo.

Come già detto, le osservazioni degli scienziati moderni a livello di fenomeni subatomici li avevano indotti a riconoscere che, a tale livello, gli elementi si

comportavano esattamente come particelle «corpuscolari» se osservati nel corso di certe condizioni sperimentali, mentre in altri contesti manifestavano invece una natura ondulatoria. Furono proprio queste osservazioni sulla «dualità particella-onda» a segnare, per molti versi, la nascita della “nuova” fisica della meccanica quantistica. Immagino che quel comportamento peculiare abbia creato non pochi grattacapi e perplessità a quei primi scienziati che si trovarono a testimoniare. Tanto per fare una semplice analogia, immaginiamo che qualcuno che conosciamo molto bene ci tratti come il suo migliore amico in un certo frangente, e mezz' ora dopo si comporti da perfetto sconosciuto. Potremmo definirlo un comportamento ambiguo.

Ma d'altro canto deve avere rappresentato un momento molto eccitante, giacché l'osservazione diretta del comportamento della materia apriva, in pratica, una nuova frontiera scientifica. Proprio come accade quando cominciamo a investigare l'attività della nostra mente, quegli scienziati si ritrovarono all'improvviso al cospetto di un nuovo mondo, con infinite cose da studiare e molto da imparare!

Con la tipica diligenza che li aveva sempre contraddistinti, i fisici dell'inizio del XX secolo si predisposero così a «ripartire da zero», determinati a spiegare il comportamento ondulatorio delle particelle. Prendendo spunto dall'ipotesi di Niels Bohr, che aveva ipotizzato che gli elettroni all' interno degli atomi avessero una tale natura, giunsero a una nuova descrizione del mondo subatomico, con la quale, in termini matematici estremamente dettagliati, descrivevano in che modo ogni particella dell'universo conosciuto potesse essere compresa sotto forma di onda, e ogni onda sotto forma di particella. Per dirla altrimenti, le particelle che compongono lo smisurato universo della materia possono essere considerate sotto un certo punto di vista come

«oggetti», e sotto un altro punto di vista come avvenimenti che si estendono nel tempo e nello spazio.

Tornando a noi, qual è dunque il nesso tra la fisica e l'essere felici? Ci consideriamo come entità solide e distinte, individui che hanno mete e personalità ben definite. Ma se consideriamo in tutta onestà le scoperte della scienza moderna, dobbiamo ammettere che tale concezione di noi stessi risulta perlomeno incompleta. Gli insegnamenti del Buddha sono spesso raggruppati in due categorie: insegnamenti sulla saggezza, ovvero sulla teoria, e insegnamenti sul metodo, ovvero sulla pratica. Il Buddha stesso ha sovente paragonato queste due categorie alle ali di un uccello: per poter volare, un uccello deve disporre di entrambe le ali. L'ala della saggezza, se così si può dire, è necessaria perché se non abbiamo almeno una vaga idea di ciò cui miriamo, l'ala della pratica sbatterà nell'aria a vuoto. Per esempio, chi va in palestra deve avere almeno un'idea approssimativa di quanto vuole ottenere sudando sul tapis roulant o sollevando pesi. Lo stesso principio si applica agli sforzi indirizzati al riconoscimento della nostra capacità innata di ottenere una felicità duratura. Per poterci arrivare, dobbiamo sapere dove siamo diretti. La scienza moderna, e in particolar modo la fisica quantistica e le neuroscienze, offrono un approccio alla saggezza in termini che sono nel con tempo più accettabili e più specificamente dimostrabili agli individui della nostra epoca di quanto non lo siano le realizzazioni buddiste sulla natura della realtà, ottenute attraverso un'analisi soggettiva. Poter spiegare attraverso una rigorosa analisi scientifica come e perché le pratiche buddiste funzionano, risulta non solo utile, ma permette di comprendere con affascinante e inedita profondità l'ipotesi buddista dei *dul-tren-cha-may*, i fenomeni momentanei che appaiono e scompaiono in un solo istante, in accordo al mutare di cause e

condizioni. Per poter scoprire alcuni di questi paralleli, dovremo però approfondire alcuni aspetti delle dottrine scientifiche.

Benvenuto nel mondo vero!

(Morpheus, accogliendo Neo nel mondo reale)

Welcome to the real world!

Dal film: Matrix

Quando guardiamo una sedia, vediamo il legno, ma dimentichiamo di osservare l'albero, la foresta, il falegname o la nostra mente. Quando meditiamo su ciò, possiamo vedere nella sedia l'intero universo in tutte le sue compenetrazioni e relazioni interdipendenti. La presenza del legno rivela la presenza dell'albero. La presenza della foglia rivela la presenza del sole. La presenza dei fiori del melo rivela la presenza della mela. Coloro che meditano possono vedere l'uno nei molti e i molti nell'uno. Anche prima di vedere la sedia, possono vedere la sua presenza nel cuore della realtà vivente. La sedia non è separata. Esiste soltanto nelle sue relazioni interdipendenti con ogni altra cosa dell'universo. Essa è poiché tutte le altre cose *sono*. Se essa *non* è, allora anche tutte le altre cose *non* sono.

Thich Nhat Hanh: Sole, il mio cuore, - Ubaldini

