

V -Prefazione

1 -Una vita sana è una vita creativa

13 -L'armonia di mente e corpo

27 -Sovrappeso e obesità

39 -La pressione arteriosa

57 -Lo stress

75 -I dolori lombari

85 -I denti

103 -La salute in estate

115 -Il primo soccorso

125 -La salute dei bambini

137	-Il sonno
149	-L'eczema atopico
159	-I disturbi gastrointestinali
185	-Le malattie cardiache
209	-Le cure infermieristiche
255	-La demenza senile
277	-Le malattie renali
291	-I disturbi dermatologici
303	-I farmaci e i medicinali

{1} | *una vita sana è una vita creativa*

IKEDA: La salute è un argomento che suscita un grande interesse.

MORITA: Senza dubbio. Continua a sorprendermi il livello di informazione della gente a proposito delle più recenti ricerche mediche. Le persone che si rivolgono a me per un consulto spesso mi pongono domande del tipo: «Quanto è efficace l'interferone contro l'epatite C?», oppure: «È vero che i tumori al cervello oggi possono essere operati con il cosiddetto "bisturi gamma"⁽¹⁾ evitando così di ricorrere alla chirurgia convenzionale?» Certo queste domande tengono noi dottori sulle spine!

TOYOFUKU: In materia di salute siamo subissati di informazioni da parte dei media, tanto che in effetti risulta difficile giudicare quante di queste informazioni siano davvero pertinenti. Spesso si tratta di "dati" privi di alcun fondamento scientifico, creati unicamente per speculare sul cosiddetto "boom della salute".

MORITA: Possiamo rilevare anche l'accresciuto interesse, e non solo da parte di chi ha problemi di salute, per l'alimentazione, come testimonia il proliferare di nuove diete, integratori alimentari, eccetera.

IKEDA: Godere di buona salute è un desiderio comune a tutti gli esseri umani. Rispetto alla ricchezza, o al potere, la salute è di gran lunga il bene più prezioso. Ricordo la storia di un uomo che, nato povero, aveva lavorato duramente in gioventù ed era diventato una delle persone più ricche della terra; quando si ammalò, confessò che avrebbe volentieri ceduto tutte le sue ricchezze per tornare giovane e sano. Non gli sarebbe importato di ritrovarsi povero, pur di avere nuovamente la salute e la forza per lavorare. Penso che tutti noi saremmo della stessa idea.

Il Buddismo riconosce nella malattia una delle sofferenze fondamentali sperimentate dagli esseri umani, infatti è inclusa tra le cosiddette quattro sofferenze: nascita, invecchiamento, malattia e morte. Entrambi, Buddismo e medicina, hanno l'obiettivo comune di liberare le persone da queste sofferenze.

Qual è il segreto per vivere vigorosamente e al cento per cento giorno dopo giorno? Prenderemo in considerazione questa questione fondamentale sia dalla prospettiva del Buddismo, sia da quella della scienza medica. Naturalmente ci sforzeremo di evitare una discussione troppo tecnica, rimanendo sul piano di un dialogo semplice e chiaro, che tutti riescano a capire.

MORITA: Faremo del nostro meglio, ma riuscire a essere semplici in questa materia può rivelarsi terribilmente complicato!

TOYOFUKU: D'altra parte, preoccuparsi oltre misura nuoce gravemente alla salute!

IKEDA: L'importante è rimanere spontanei. Permettami di iniziare rivolgendo alcune domande di base per conto dei nostri lettori. Innanzi tutto, quante malattie esistono?

TOYOFUKU: Finora ne sono state classificate circa quindicimila!

IKEDA: Ma è un'enormità!

MORITA: In realtà occorre ricordare che ogni malattia può avere nomi diversi a seconda della parte del corpo in cui insorge, della causa, del processo di sviluppo e dei sintomi.

TOYOFUKU: Esistono ad esempio più di duecentocinquanta tipi di tubercolosi, tra cui la tubercolosi polmonare, quella dei nodi linfatici, la carie spinale (una malattia degenerativa della spina dorsale) e la meningite tubercolare (che colpisce la membrana che ricopre il cervello).

IKEDA: La rigidità delle spalle può essere considerata una malattia?

TOYOFUKU: No, le spalle rigide o i dolori di stomaco sono soltanto dei sintomi. Gli stessi sintomi possono essere provocati da tante malattie diverse.

IKEDA: Quali malattie diventeranno più comuni nel futuro?

MORITA: Si sta verificando un aumento delle

malattie causate dall'inquinamento ambientale, dall'Aids e dai nuovi tipi di virus come Ebola. Cresce anche il rischio di contrarre malattie attraverso prodotti farmaceutici contaminati o per effetti collaterali causati dalle medicine.

TOYOFUKU: Anche i disturbi mentali e psicologici sono in aumento. L'ulcera gastrica, l'asma e la calvizie temporanea (*alopecia areata*) sono assai spesso provocate da stress emotivo. È ormai riconosciuta e accettata la relazione diretta tra lo stato mentale di un individuo e le tre principali malattie degli adulti: il cancro, i disturbi cardiaci e l'ictus cerebrale.

IKEDA: Il legame tra mente e malattia e tra mente e stato di salute è un punto su cui il Buddismo e la medicina convergono. Le scritture buddiste descrivono molti modi di catalogare le malattie. Nel Gosho Nichiren Daishonin accennò a quattrocentoquattro malattie del corpo e ottantaquattromila malattie della mente, le quali sorgono dai tre veleni di Avidità, Collera e Stupidità⁽²⁾ e affermò inoltre che «le malattie della mente differiscono grandemente per gravità».⁽³⁾

Il Buddismo non è mera teoria o astratta spiritualità. In ogni epoca gli studiosi del Buddismo hanno affrontato il problema delle malattie fisiche e mentali tanto dal punto di vista della religione quanto da quello della medicina.

Comunque è abbastanza naturale che il Buddismo si interessi principalmente del ruolo della mente. E, poiché le malattie collegate allo stress aumenteranno in futuro, la relazione tra la mente e la salute si rivelerà con sempre maggiore evidenza.

MORITA: Sono d'accordo. Per esempio, anche

il dottor Norman Cousins (1915-90), definito la “coscienza d’America”, autore, con lei, di un saggio dal titolo *Dialogo tra cittadini del mondo*, era un pioniere della ricerca sulla relazione medica tra la mente e il corpo.

IKEDA: Il dottor Cousins ha vissuto la sua esistenza come una sfida continua e un’eterna gioventù; la sua ricerca sull’unicità di mente e corpo non era semplicemente teorica. Egli stesso guarì miracolosamente da una malattia del collagene, una malattia del tessuto connettivo che può risultare mortale, che gli fu diagnosticata quando aveva cinquant’anni, e a sessantacinque superò un infarto, continuando a vivere fino a settantacinque anni. In quegli anni portò a termine un’enorme quantità di lavoro di grande e duraturo valore.

TOYOFUKU: Aveva una grande vitalità. Provo sempre una certa commozione nel pensare a lui, al suo esempio.

IKEDA: La questione è sapere che cosa ha rafforzato la sua forza vitale. Non posso che concludere che furono il suo amore per la gente e il suo forte senso di responsabilità. Entrambe queste qualità sono basate su una grande fiducia nell’umanità. Il dottor Cousins sintetizzava il suo credo in una sola parola, *speranza*.

La speranza, diceva, era la sua arma segreta. Durante le nostre conversazioni disse: «La morte non è la più grande tragedia che si possa abbattere su di noi. È molto più tragico che una parte di noi stessi muoia mentre siamo ancora in vita. Non c’è tragedia più terribile di questa. Ciò che conta è portare a termine qualcosa in questa vita».

La salute non è una semplice assenza di malattia. Essere sani implica una sfida costante e una costante creatività. Una vita feconda, una vita davvero sana è in costante avanzamento, apre scenari sempre nuovi. Uno spirito indomito dà il potere di continuare ad andare avanti.

MORITA: Questo mi ricorda la storia di “Nonna T.”, che tra breve compirà centodue anni. Vive a Kanagawa e ha aderito alla Soka Gakkai quando ne aveva sessantadue. È sempre stata una donna di spirito gioioso e positivo e non si è mai lamentata. Pienamente coinvolta nelle attività della Soka Gakkai, ha vinto sulle malattie che l’avevano afflitta a lungo, tra cui i reumatismi e un attacco di cuore, e ha espresso la sua gioia in una poesia:

Alle soglie del centesimo anno,
la mia vita è benedetta
dai meriti
della pratica fedele
agli insegnamenti del Buddha.

Ha scritto anche:

Nel capitolo finale
della mia vita,
divenni narratrice
di tutto
ciò che ho visto e fatto.

Si definisce “narratrice” anche perché quattro anni fa ha iniziato a dare lezioni come lettrice onoraria in una scuola tecnica, condividendo il suo secolo di saggezza con molti studenti.

IKEDA: Ha vissuto una vita sana e appagante. Lavorare con entusiasmo per gli altri è una cosa magnifica, e i membri del *Taho-kai* (Gruppo Molti Tesori), i primi pionieri del nostro movimento, aprono la strada verso un secolo di salute e una società dove tutti potranno godere di vite lunghe e produttive.

MORITA: C'è una domanda che mi piacerebbe farle, presidente Ikeda, proprio in questa nostra prima conversazione: quale relazione intercorre fra il punto di vista del Buddismo e quello della medicina sul tema della salute?

IKEDA: In effetti molti pensano di capirlo, ma in realtà spesso non fanno altro che approdare a qualche stravagante conclusione e finiscono per confondere totalmente le due cose.

TOYOFUKU: Ho sentito alcune persone dire che si sentono in imbarazzo ad andare a farsi visitare in ospedale, perché questo potrebbe significare che la loro fede non è abbastanza forte da superare la malattia.

MORITA: Grazie al cielo questo atteggiamento non è più così comune come una volta.

IKEDA: È vero. Ricordate che la religione esiste per il bene della gente, non il contrario. Il Buddismo si basa sulla ragione, ed è assolutamente ragionevole usare ogni mezzo medico, anche il più costoso, per proteggere la propria salute. È un errore pensare che non ci ammaleremo solamente perché abbiamo fede; agire in questo modo è una singolare manifestazione di arroganza.

Quando avvertiamo qualche sintomo che riteniamo preoccupante è giusto e naturale che ci rivol-

giamo a un medico. Anzi, proprio perché pratichiamo il Buddismo dovremmo prestare particolare attenzione alla nostra salute. Come scrisse Nichiren Daishonin, «Se vivi anche un solo giorno di più, puoi accumulare una fortuna ancora più grande. Quant'è preziosa la vita!»⁽⁴⁾ Accumulando fortuna, siamo in grado di proteggere il Buddismo più efficacemente. La ragione principale di questa nuova serie di dialoghi è mandare un messaggio a tutti i nostri amici che praticano il Buddismo, affinché vivano vite lunghe e piene di salute.

MORITA: Apprezziamo profondamente la sua sincera preoccupazione per il benessere delle persone.

IKEDA: Il secondo presidente della Soka Gakkai, Josei Toda, disse che l'umanità oggi si trova di fronte a due problemi fondamentali. Uno è che si confonde il sapere con la saggezza e l'altro che si confonde la malattia con la morte.

Conoscenza e saggezza non sono la stessa cosa. Per quanto riguarda il Buddismo e la scienza medica, possiamo dire, in generale, che la medicina combatte la malattia tramite il sapere scientifico, mentre il Buddismo sviluppa la saggezza, in modo che ognuno possa trovare il proprio ritmo e rafforzare la propria forza vitale. Questo aiuta l'efficacia del trattamento medico e aiuta a sconfiggere la propria malattia anche attraverso i nostri naturali poteri di guarigione.

MORITA: La saggezza è molto importante. Certamente, non tutti i dottori conducono vite lunghe e salutari. Ci sono ancora medici che non si curano della loro stessa salute.

TOYOFUKU: La volontà del paziente di vivere è la forza trainante per sconfiggere la malattia. È ciò che in medicina chiamiamo il “potere di guarigione naturale”. Constatiamo di continuo che lo stesso trattamento medico dà risultati diversi a seconda della forza vitale della persona e della sua volontà di vivere.

MORITA: La forza vitale è una cosa meravigliosa che trascende la sfera della comprensione umana. Suppongo che sia questo il significato del proverbio occidentale: «Il medico cura la ferita e Dio la guarisce».

IKEDA: Conosco un altro proverbio: «Dio guarisce e il dottore riscuote l'onorario». Ma, parlando seriamente, non ha alcun senso ignorare o negare il contributo della medicina, altrimenti la fede trascenderebbe in fanatismo. Dobbiamo usare le risorse mediche in modo saggio per combattere la malattia. Il Buddismo ci dà la saggezza per usare la medicina in modo corretto.

La saggezza è l'ingrediente fondamentale della salute, di una vita lunga e della felicità. Il nuovo secolo della salute, quindi, deve essere un nuovo secolo di saggezza. Fra l'altro, Toda osservava anche che il vecchio detto giapponese, «È bene ammalarsi, è male morire», contiene un'importante verità. È strano in effetti: gli ammalati cronici sembrano vivere a lungo.

TOYOFUKU: Sì, d'altra parte, ci sono persone che sembrano godere di perfetta salute, ma muoiono all'improvviso per qualche malattia imprevista o per un incidente. Ci sono anche quelli che sembrano cercare la morte.