

# *Indice*

- V -PREFAZIONE
- 1 -La malattia come maestra
- 17 -Il Buddismo e la medicina
- 29 -Il mistero dell'influenza
- 47 -La nostra vita è determinata dai geni?
- 63 -I figli e lo stress
- 79 -Un approccio costruttivo all'invecchiamento
- 131 -Il segreto di una buona salute
- 159 -APPENDICE

## *Prefazione*

Il 24 settembre 1993, in una dorata giornata autunnale, tenni per la seconda volta all'Università di Harvard una conferenza per cui scelsi il titolo *Il Buddismo Mahayana e la civiltà del XXI secolo*. In apertura citai le parole del filosofo greco Eraclito *Panta rei* (Tutto scorre), con l'intento di riflettere su un problema che caratterizza la civiltà moderna, una civiltà che ha dimenticato il senso della morte. Dal mio punto di vista desideravo far emergere la visione buddista della vita, secondo cui gli esseri umani possono sperimentare la gioia nella vita e nella morte.

Secondo la filosofia buddista la nascita e la morte sono parte di un ciclo ininterrotto che viene guidato da un insieme di cause interne e di relazioni con l'ambiente.

La morte può quindi essere considerata come un'occasione per recuperare energia in vista di una successiva rinascita, allo stesso modo in cui con il sonno riacquistiamo

l'energia che occorre per l'indomani. Perseverando nella pratica buddista è possibile provare la gioia nella vita e nella morte.

Questa visione ha suscitato l'interesse di numerosi intellettuali, fra cui vorrei ricordare il celebre economista canadese John K. Galbraith (1908-2006). Egli nutriva grandi aspettative nei confronti del pensiero buddista, ritenendo che fosse un insegnamento pacifista e rispettoso della sacralità dell'esistenza, capace di spiegare il problema della vita e della morte.

Mi viene chiesto spesso di tornare ad affrontare la questione fondamentale dell'esistenza e sento l'importanza di parlare di tutto quello che in proposito mi insegnò il mio maestro Josei Toda. Egli infatti sosteneva che il Buddismo era l'insegnamento capace di superare le sofferenze di nascita, invecchiamento, malattia e morte.

Ho avuto molte opportunità per dialogare su questi temi con diversi esperti di fama internazionale e ho voluto affrontare le stesse questioni anche con alcuni membri delle divisioni medici e infermieri della Soka Gakkai, in quanto persone che nella loro attività professionale danno prova della profonda relazione che intercorre tra Buddismo e medicina. Ho sempre apprezzato profondamente il loro impegno ed è mio desiderio far conoscere a tutti gli sforzi invisibili e continui che essi compiono per sostenere la vita delle persone. Questo libro è il risultato di un desiderio che ho coltivato a lungo.

Nel terzo capitolo del Sutra del Loto *Parabola e similitudine* si legge:

Non vi è salvezza nel triplice mondo;  
esso è come una casa in fiamme,  
pieno di innumerevoli sofferenze,  
un luogo che incute timore,  
assediato di continuo dai dolori e dai tormenti

della nascita, dell'invecchiamento, della malattia  
[e della morte,  
che, come roghi,  
ardono impetuosamente senza mai cessare.<sup>(1)</sup>

Credo che il mondo attuale sia descritto con efficacia da queste parole. Nessuno può evitare le quattro sofferenze che sono alla base della ricerca e dell'insegnamento di Shakyamuni. Il Buddismo affronta la questione in modo diretto e ci indica la via grazie a cui ogni persona può risolvere il problema della sofferenza nella propria vita.

Nel concludere la conferenza di Harvard citai un passo degli *Insegnamenti orali* di Nichiren: «Utilizziamo gli aspetti di nascita, invecchiamento, malattia e morte per adornare la torre che è il nostro corpo».

Ritengo che la questione fondamentale del XXI secolo sia proprio quella delle quattro sofferenze fondamentali, che anche Arnold Toynbee e Linus Pauling ritenevano essenziale affrontare. La nostra è una sfida senza fine e proprio per questa ragione continuerò ad affrontare i grandi temi dell'esistenza, cercando di rispondere agli interrogativi del mondo contemporaneo.

Come è possibile, allora, stabilire una condizione vitale che non viene scossa dalle quattro sofferenze fondamentali e che è invece in grado di manifestare le quattro virtù del Buddha: eternità, felicità, vero io e purezza? Ricercando la risposta a questo interrogativo potremo aprire la via verso la pace e la felicità del genere umano.

Prima di concludere desidero esprimere tutta la mia gratitudine per le persone che hanno contribuito alla realizzazione di quest'opera.

---

1 — *Il Sutra del Loto*, trad. Burton Watson, Esperia Edizioni, Milano, 1998, pag. 88. Di seguito citato come *Il Sutra del Loto*.

Prego per la salute e la lunga vita di tutti i miei compagni di fede e di tutti coloro che leggeranno il presente libro.

18 novembre 2006

Giorno di fondazione della Soka Gakkai e di commemorazione della morte del suo fondatore, Tsunesaburo Makiguchi.

Daisaku Ikeda

# I — *la malattia come maestra*

DAISAKU IKEDA: “Fare del XXI il secolo della vita” è stato l’argomento centrale del dialogo che ho condotto con Linus Pauling (1901-94), il grande scienziato statunitense vincitore di due premi Nobel, uno per la chimica e uno per la pace. Durante le nostre discussioni Pauling definì il secolo della vita come «un secolo in cui sarà data la più grande attenzione agli esseri umani, alla loro felicità e salute». <sup>(1)</sup> È questo ormai il punto focale dell’epoca attuale.

DOTTOR SHOSAKU NARUMI, PRESIDENTE DEI GIOVANI MEDICI SOKA: Le nuove tecnologie mediche presentano implicazioni etiche che mettono in dubbio la definizione di vita nella

---

1 — Linus Pauling e Daisaku Ikeda, *A Lifelong Quest for peace: A Dialogue, Jones and Bartlett Publishers*, Boston, 1992, pag. 4

sua essenza: trapianto degli organi, fertilizzazione in vitro, terapia genica e clonazione; tali problematiche sono diventate un argomento di discussione estremamente importante oggi. Le persone inoltre prestano sempre più attenzione al tema della salute e di come vivere una vita lunga e soddisfacente.

DOTTORESSA CHIAKI NISHIYAMA, RESPONSABILE DEI MEDICI DELLA DIVISIONE DONNE: Secondo una ricerca dello *Yomiuri Shimbun* del 28 ottobre 2005, i libri che trattano di argomenti quali salute, medicina, benessere e pensioni sono i più popolari tra i lettori giapponesi di oggi; si tratta di un dato di fatto che riflette inequivocabilmente le preoccupazioni di una popolazione in via di invecchiamento.

DOTTOR YOICHI UEHIGASHI, SEGRETARIO DELLA DIVISIONE MEDICI DELLA SOKA GAKKAI DI TOKYO: Le statistiche governative evidenziano che quest'anno (2005) il numero totale dei giapponesi che ha 65 e più anni rappresenta il 20 per cento della popolazione. In dieci anni un giapponese su quattro rientrerà in questa fascia d'età.

IKEDA: I progressi della medicina, un migliore stile di vita e una dieta migliore sono fattori che hanno contribuito in maniera rilevante a questa tendenza.

NARUMI: Ma con una popolazione che invecchia sempre più emergono anche le questioni della morte assistita e del diritto a morire con dignità. Con l'aumento dell'aspettativa media di vita diventa sempre più cruciale trovare il modo di trascorrere il capitolo finale della nostra esistenza in modo sano e provando un senso di realizzazione. Per tutti questi motivi, il genere umano è obbligato ad affrontare il problema fondamentale della morte e di cosa significa condurre una vita veramente significativa.

IKEDA: Nascita, invecchiamento, malattia e morte sono le realtà della vita a cui non si può sfuggire. Sono le questioni più urgenti dell'esistenza e le domande eterne che l'uomo deve porsi. Ho già affrontato i temi della vita, della salute e della medicina in relazione al Buddismo da vari punti di vista, ma è un fatto che siano i temi centrali della nostra epoca e che la loro disamina diventi sempre più importante. Mi piacerebbe dunque cogliere questa opportunità per discuterne più approfonditamente con voi membri della Divisione medici, che giocate un ruolo cardine in questo secolo della salute e della vita.

NISHIYAMA: Poiché affrontiamo questi problemi quotidianamente con i nostri pazienti, anche noi abbiamo molte domande da farle su come il Buddismo considera la nascita, l'invecchiamento, la malattia e la morte.

IKEDA: Sentitevi liberi di domandarmi qualsiasi cosa. Conduciamo questa discussione in modo informale e rilassato: non dev'essere una lezione, ma una chiacchierata come quelle che si fanno durante una passeggiata lungo un viale alberato.

#### LA LEZIONE DI SHAKYAMUNI A UNA MADRE ADDOLORATA

IKEDA: Una scrittura buddista racconta la storia di una donna che aveva perso l'adorato figlioletto a causa di una malattia. Annientata dal dolore, girava per tutta la città portando con sé il corpicino del bambino e pregando chiunque incontrasse di darle una medicina che avrebbe riportato in vita il figlio.

Una delle persone con cui parlò si impietosì e le consigliò di andare da Shakyamuni. Quando si presentò al cospetto del Buddha, egli le disse che esisteva qualcosa che avrebbe potuto curare il bambino: la donna doveva recarsi in città e farsi dare una manciata di semi di senape bianca da una casa qual-

siasi. L'unica condizione era che la senape doveva provenire da una casa in cui non fosse mai morto nessuno.

La madre si affrettò a tornare in città e andò di porta in porta chiedendo i semi di senape. Era determinata a trovarli, a qualsiasi costo. Ma naturalmente, non c'era nemmeno una casa in tutta la città in cui non fosse mai morto nessuno.

Infine la donna comprese: la morte arriva per tutti e lei non era sola nel suo dolore. Divenne anch'essa discepola di Shakyamuni.<sup>(2)</sup>

UEHIGASHI: Shakyamuni voleva farle capire che non era la sola madre ad aver perso un figlio. Anzi, la verità è che la maggior parte delle persone sperimenta la morte di una persona cara, ma supera comunque il proprio dolore e continua a vivere.

IKEDA: Anche il poeta indiano Rabindranath Tagore (1861-1941) descrisse questo aneddoto in una sua poesia.

NARUMI: La moglie e il figlio di Tagore morirono quando lui aveva circa quarant'anni.

IKEDA: Tagore superò il suo profondo dolore gettandosi anima e corpo nel lavoro e impegnandosi a favore della società e del suo paese. Era un grand'uomo.

Come possiamo condurre la nostra vita, impermanente e mutevole, in modo che diventi un'esistenza pervasa di eternità, felicità, vero io e purezza? Questa domanda fu il punto d'inizio della ricerca di Shakyamuni, e la sfida del Buddismo consiste nel darle una risposta.

---

2 — *Buddhist Legends* (Leggende buddiste), trad. dal testo originale pali del *Dhammapada Commentary* di Eugen Watson Burlingame, Pali Text Society, 1969, Londra, pagg. 258-259

Le questioni cruciali riguardanti la nascita, l'invecchiamento, la malattia e la morte costituiscono il punto centrale del Buddismo, che insegna come risolverle.

**TUTTO CIÒ CHE ESISTE È SOTTOPOSTO ALL'ETERNO  
CICLO DI NASCITA E MORTE**

NARUMI: L'inesorabile legge di nascita, invecchiamento, malattia e morte non è limitata agli esseri umani.

IKEDA: È assolutamente vero. Le piante, gli animali, e tutte le cose che esistono nell'universo attraversano questi quattro stadi, seguendo un ciclo di formazione, continuità, declino e disintegrazione. La nascita, l'invecchiamento, la malattia e la morte non sono un problema solo per l'individuo, sono questioni che influenzano a livello basilare tutto ciò che esiste. In questo senso, quando parliamo di creare un secolo della vita e della salute, stimo parlando anche di creare un secolo della Terra e dell'universo.

Inoltre, come scrive il Daishonin: «Nessun fenomeno – cielo o terra, yin o yang, il sole o la luna, i cinque pianeti, o i vari mondi da inferno a Buddità – è esente dalle due fasi di vita e morte». <sup>(3)</sup> Il Buddismo considera la nascita, l'invecchiamento, la malattia e la morte da molte prospettive: non solo quella dell'individuo, ma anche quella cosmica e attraverso le tre esistenze del passato, del presente e del futuro.

UEHIGASHI: Anche il noto astronomo inglese Sir Fred Hoyle (1915-2001), con cui lei ha dialogato nel 1991, ha notato che esistono due diverse prospettive sulla nascita, sulla crescita e sulla morte dell'universo. Alcuni credono che que-

---

3 — *Raccolta degli scritti di Nichiren Daishonin*, vol. I, pag. 189, IBISG, Firenze, 2008. Di seguito citato come *Raccolta degli scritti di Nichiren Daishonin*.

sto processo avvenga solo una volta, mentre altri ritengono che sia un ciclo che si ripete.

#### IL PUNTO DI VISTA DELLE DONNE SULLA SALUTE È INDISPENSABILE

IKEDA: Se mi consentite di cambiare argomento, ho sentito dire, dottoressa Nishiyama, che suo padre e suo nonno erano entrambi medici. Se non ho capito male, suo nonno svolgeva privatamente la professione a Hiroshima, dove ha curato molte delle vittime della bomba atomica.

NISHIYAMA: Avevo cinque anni a quel tempo. Mio nonno non voleva che io vedessi le terribili condizioni dei suoi pazienti, quindi mi aveva proibito di andare nel suo studio. Ma un giorno riuscii a intrufolarmi per dare un'occhiata e vidi alcuni dei suoi pazienti. Erano in un tale stato di choc che non riuscivano nemmeno a parlare. Se ne stavano semplicemente seduti con un'espressione inebetita. Mi sembrò di essere stata testimone di qualcosa che non avrei dovuto vedere e mi spaventai molto.

Non ho mai dimenticato quella scena, che sta probabilmente all'origine della mia decisione di diventare medico.

IKEDA: Lei è diventata responsabile della Divisione Medici, quest'anno, dottoressa Nishiyama, la prima donna a ricoprire questo ruolo. Le donne stanno giocando un ruolo sempre più importante in ogni campo della società. Il loro punto di vista è indispensabile, in particolare per quanto riguarda il secolo della salute. Spero che farà del suo meglio.

Dottor Narumi, ha avuto esperienze personali collegate alla morte?

NARUMI: Quando ero uno studente di scuola media, ebbi un'infezione sospetta alle ossa e fui operato a un brac-

cio. Quella fu la prima volta che pensai seriamente alla morte.

Quando entrai al liceo Soka, appresi da lei, il fondatore della nostra scuola, l'importanza di dedicarsi a qualcosa per almeno dieci anni e di ottenere la maestria in quel campo. Ho fatto di questo consiglio la mia direttiva di vita e mi sono dedicato anima e corpo agli studi, deciso a contribuire alla società nel ruolo di un medico che ha a cuore ogni paziente.

Da quando sono entrato nella professione, ho sentito che era mia responsabilità aiutare non solo i miei pazienti ma anche i membri delle loro famiglie a comprendere le sofferenze di nascita, invecchiamento, malattia e morte.

IKEDA: Oggi ci sono 310 ex alunni delle scuole Soka attivi nel campo della medicina, inclusi quelli che stanno ancora studiando in facoltà. Gli ex alunni Soka stanno dimostrando una grande vittoria in ogni area della società. Come fondatore delle scuole Soka posso dire che non potrebbe esserci nulla che mi renda più felice o più fiero di questo.

#### L'IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE TRA MEDICO E PAZIENTE

IKEDA: Dottor Uehigashi, lei è il responsabile del Centro di orientamento per la salute della Divisione medici.

UEHIGASHI: Quando è stata fondata la Conferenza dei giovani medici Soka dodici anni fa (nel 1993), discutemmo quali azioni pratiche avremmo dovuto intraprendere come medici. Venne fuori l'idea di un Centro di orientamento per la salute: nel campo della salute una buona comunicazione tra medici e pazienti è estremamente importante, ma ci sono ancora molte questioni irrisolte a questo proposito. Il nostro scopo era quello di aiutare a risolvere le preoccupazioni e le

angosce dei pazienti e di dare un contributo alle nostre comunità e alla società nel suo insieme.

IKEDA: Nel Buddismo compassione significa «liberare dalle sofferenze e portare gioia». <sup>(4)</sup> È importante ascoltare le paure e i problemi delle persone nei confronti della nascita, dell'invecchiamento, della malattia e della morte e rispondere con sensibilità, incoraggiandole nel contempo ad avere fiducia. Questo è ciò che intendo con “essere un dottore compassionevole”, e credo che in questo consista la missione della Divisione medici.

UEHIGASHI: Farò del mio meglio per trasmettere speranza e benessere ai miei pazienti.

#### LA GELOSIA DI DEVADATTA

NISHIYAMA: A proposito, sembra che il Buddha abbia detto di avere «poche malattie e poche preoccupazioni». <sup>(5)</sup> Mi chiedo se ciò significhi che non ha mai preso nemmeno un raffreddore. [risate]

IKEDA: Un racconto narra di quando Shakyamuni prese il raffreddore e il suo medico, il grande guaritore Jivaka, mise insieme trentadue diversi ingredienti medicinali e li mescolò con il latte raffinato, dicendo a Shakyamuni di prendere una dose equivalente a circa 480 grammi al giorno.

NISHIYAMA: Jivaka è noto anche per essersi opposto a Devadatta.

---

4 — *The Record of the Orally Transmitted Teachings* (Raccolta degli insegnamenti orali), pag. 173. Di seguito citato come *ROTT*.

5 — *Il Sutra del Loto*, pag. 282