



DISCORSO DIVINO

Alimentazione, cuore e mente

21 gennaio 1994

Incarnazioni del Divino Spirito,

è importantissimo osservare delle norme di moderazione nelle abitudini alimentari, nel lavoro e nel dormire. Il Buddha predicò la stessa regola di moderazione ai suoi discepoli: «Siate sempre sobri; non indulgete mai in eccessi». In effetti, la sobrietà è la via regale che porta alla felicità.

Gli uomini del giorno d'oggi, che si fanno beffe di questo principio, mettono a repentaglio la propria salute e il proprio benessere. Il cibo che si consuma dovrebbe essere adeguato, puro e salutare. Oggi però la gente mangia qualsiasi cosa in qualunque posto, danneggiando così la propria salute. L'alimentazione esercita il ruolo principale nella conservazione della salute. Bisognerebbe far attenzione a che il cibo ingerito non contenga grassi in eccesso, poiché questi, quando consumati in gran quantità, nuocciono non solo alla salute fisica, ma anche a quella mentale. Carne e bevande alcoliche infliggono un pesante tributo alla salute dell'uomo, provocandogli molti malanni.

Questo Simposio Internazionale ha per tema "Il Cuore e i suoi disturbi". Nel programma sono anche stati annunciati dei dibattiti sulla prevenzione, il trattamento e le terapie dei disturbi cardiaci. Sono sorte delle domande sull'efficacia della cardiocirurgia e i suoi effetti collaterali. Il cuore, nel sistema umano, è un organo speciale. A differenza degli altri organi, pulsa incessantemente. La cardiocirurgia è un'operazione assai complessa, poiché dev'essere effettuata senza permettere l'arresto del battito cardiaco e, nello stesso tempo, bisogna tenere sotto controllo il funzionamento dei polmoni.

Nel 1956, dei medici geniali inventarono il cuore-polmone artificiale, una macchina che consente il funzionamento di quegli organi durante l'intervento chirurgico. Questa macchina sostituisce il cuore e i polmoni, assicurando la depurazione e la circolazione del sangue. Il suo meccanismo, nei suoi particolari, è ben noto ai medici. Il tubo di collegamento del cuore alla macchina deve avere una tenuta perfetta e va fissato con grande cura, poiché una connessione difettosa causerebbe l'introduzione in circolo di bolle d'aria che metterebbero in serio pericolo di vita il paziente. Così pure l'alimentazione della macchina è di fondamentale importanza, perché un'interruzione di corrente fermerebbe l'operazione. Perciò, bisogna dipendere da un generatore che, in caso di sospensione dell'elettricità, permetta il regolare svolgimento dell'operazione.

Prevenire è meglio che curare

Ci si chiede se la cardiocirurgia assicuri risultati duraturi. Essa è d'aiuto quando mette il paziente in condizioni di svolgere le sue attività quotidiane e di condurre una vita normale; ma è sbagliato concludere che la chirurgia sia il solo metodo per curare i disturbi del cuore. Alcuni di essi, infatti, possono esser corretti dalla medicina. Secondo la mia opinione, è responsabilità primaria di ciascun individuo prevenire tali disturbi con una regolamentazione del cibo e delle proprie abitudini. Prevenire è meglio che curare. Le probabilità di andar soggetti a vizi cardiaci saranno esigue quando si avrà cura di controllare e regolare le proprie abitudini alimentari.

Alcune ricerche hanno rivelato che i non vegetariani e i dediti all'alcool vanno soggetti a disturbi cardiaci in misura maggiore dei vegetariani. Se l'alimentazione vegetariana fosse equilibrata e nutriente, conterrebbe dosi generose di vitamine C ed E, presenti in vegetali come le carote. Tali vitamine prevengono in larga misura i disturbi cardiaci. Andrebbe fatto ogni sforzo per mantener sano il corpo. La salute è un patrimonio. Un ammalato non potrà mai godere la propria ricchezza. In ordine d'importanza viene prima la salute, perché essa dà forza fisica e mentale.

Gli uccelli e le bestie non soffrono dei disturbi cardiaci e digestivi a cui va soggetto l'uomo, e la ragione di ciò va ricercata nel fatto che il loro cibo è naturale, a differenza degli esseri umani che, schiavi del palato, mangiano alimenti d'ogni sorta, fritti e cucinati in svariati modi. L'uomo moderno consuma una gran quantità di cibi artificiali e bevande alcoliche che nuocciono alla salute.

Uccelli e bestie conducono una vita naturale, mentre il tenore di vita artificiale dell'uomo assesta un duro colpo alla sua salute. L'uomo che osserva una dieta moderata può salvarsi dalla maggior parte della malattie. Solo l'uomo, nel vasto dominio del Creato di Dio, è dotato della facoltà della discriminazione, ed è questa la facoltà che lo distingue dagli animali. Perciò dovrebbe servirsi delle sue capacità di discrezione e di scelta anche per quanto riguarda le sue abitudini alimentari.

Il progresso dell'Universo è legato a quello dell'uomo. I progressi raggiunti in campo scientifico, economico e sociale non saranno di alcuna utilità senza una trasformazione della mente. Come ottenere questa trasformazione? Controllando passioni ed emozioni. Visto che la tensione mentale è la principale responsabile dei danni arrecati alla salute, l'uomo dovrebbe imparare a tenere sotto controllo le sue passioni ed emozioni, causa di logorio e stress.

Inoltre, è di capitale importanza mentre si mangia mantenersi sereni e in pace. Non lasciamoci mai andare in discussioni su argomenti che possono provocare agitazione o alterazione e disturbare quindi la pace mentale durante i pasti. La tensione mentale è causa di malattie. Dovremmo, inoltre, evitare di guardare la TV, dei video o altro mentre si mangia, poiché ciò potrebbe essere causa di turbamento mentale.

Inquinamento ovunque

Al giorno d'oggi tutto è inquinato: l'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo, i suoni che ascoltiamo e il cibo che consumiamo. A causa di questo inquinamento generale la salute dell'uomo ne risente. Oltre a ciò, anche la mente dell'uomo è inquinata rendendolo vulnerabile alle malattie. L'uomo dovrebbe sforzarsi di condurre una vita serena e pura. Dovrebbe rendersi conto che difficoltà e tribolazioni sono temporanee come nuvole di passaggio. Una volta capita questa verità, non ci sarà più motivo di agitarsi.

Chi ha compreso questa verità non lascerà più che la propria mente sia agitata dalle passioni dell'ira, della violenza, ecc. Le passioni concedono soltanto soddisfazioni d'un momento, creando però seri disturbi in campo emotivo. È quindi indispensabile per l'uomo non lasciarsi coinvolgere da alcuna passione indecorosa mentre siede a tavola. Il rispetto delle tre P, ossia della Purezza, della Pazienza e della Perseveranza assicura felicità duratura e libertà dalla malattia.

Ma non sono solamente le passioni sfrenate che vanno a detrimento della salute dell'uomo; anche il vivere di denaro mal guadagnato è in certo qual modo causa di malattia. Vivere di denaro ottenuto con mezzi disonesti è causa di molti malanni sconosciuti, che finiscono per radicarsi in noi. Si è detto:

Come il cibo, così la mente;

come la mente, così i pensieri;

come i pensieri, così la condotta;

come la condotta, così la salute.

L'uomo d'oggi è vittima dell'ansia. Qual è la causa di questo? Il non sapersi accontentare. I ricchi,

nonostante l'accumulo di beni, non sono contenti. La preoccupazione porta alla frenesia, e tutte e due sfociano nella malattia. Quindi, ansia, fretta e grassi[1] sono la causa fondamentale dei disturbi cardiaci.

L'assunzione in gran quantità di cibi grassi provoca malattie cardiovascolari. I medici sono contrari al consumo di grassi, che fanno aumentare di peso, con conseguente suscettibilità del soggetto ai disturbi cardiaci. Anche la presenza di tossine infligge un danno analogo. Perciò, se si vuol vivere sani, bisogna consumare porzioni moderate di cibo, assumere soltanto il giusto tipo di alimenti ed evitare bevande tossiche.

Dopo i cinquant'anni si dovrebbe gradualmente ridurre la quantità di cibo da ingerire. C'è molta gente che mangia senza misura e senza badare alle calorie contenute nel cibo assunto. Per esempio, la gente mangia i pappad fritti nell'olio (quelle preparazioni circolari a forma di fiore), che possiedono un alto contenuto calorico, oppure anche il ghi, che è burro. Un singolo pappad contiene dalle 100 alle 150 calorie, e un cucchiaino di burro ne ha 100. Perciò, non sempre, riducendo la quantità di cibo, se ne riduce il contenuto calorico.

Medici e pazienti

Vi sono medici che consigliano ai pazienti di non fumare e non bere alcolici, ma essi stessi bevono e fumano! Questa difformità tra parola ed azione insinua nella mente dei pazienti dei dubbi circa la serietà dei consigli ricevuti. Tali dottori, le cui parole non sono in armonia con la pratica, traggono in inganno i pazienti.

Incarnazioni dell'Amore, voi siete in possesso dei più alti attestati, come il Dottorato in Medicina, l'FRCS, l'MRCP, ecc., frutto del vostro sincero impegno. È però uno sbaglio pensare che questi titoli vi appartengano. Di fatto vi sono stati conferiti grazie al vostro studio, la vostra abilità, la capacità mnemonica e la conoscenza; ma essi vi apparterranno veramente solo il giorno in cui metterete in pratica le conoscenze acquisite.

Purtroppo, nell'attuale era, tutte le attività e le professioni sono guastate dal desiderio di far soldi. Anche la sacra professione del medico è degenerata in un mestiere. Un medico, nel trattare coi pazienti, dovrebbe riflettere in sé le tre doti rappresentate dal sacrificio, dall'amore e dalla compassione. Ma ci sono medici che non possiedono affatto queste qualità, e si servono della propria sacra e divina conoscenza per far soldi. Il denaro è importante, sì, ma in questo caso ci vuole discrezione. Chiedete pure il giusto onorario al benestante, ma siate gentili e comprensivi col povero. Non trattate alla stessa stregua il miliardario e il povero.

Si è detto: Vaidyo Nârâyano Harihi, «Il dottore è come Dio». Se dunque il Signore ha amore e compassione, anche i medici dovrebbero possedere le virtù divine del Signore. Un medico che non avesse queste qualità non è affatto un medico!

I dottori dovrebbero conquistare il cuore dei pazienti conversando con loro con compassione e comprensione. Quando un medico parla al proprio paziente con amore e considerazione, la malattia è già per metà debellata. L'ammalato reagirà positivamente alle vostre cure quando incomincerete a parlar loro amorevolmente e con volto sorridente. Se invece assumerete un'espressione severa, il paziente si perderà d'animo. Per sollevare i deboli, il medico dovrebbe somministrare un'iniezione di coraggio, come fosse una fiala di calcio. È assolutamente indispensabile che i medici possiedano le virtù genuine dell'amore e della compassione. La compassione è più importante del denaro.

L'esempio di Swami

Come condurre una vita sana? Permettete che vi parli della mia salute. Ho sessantotto anni e, lo crediate o no, il mio peso, dall'età di quattordici anni in poi, è rimasto costantemente sulle 108 libbre (49 chilogrammi circa). Non è mai salito a 109, né sceso a 107 libbre. Potrete condurre una vita sana se acquisirete equilibrio e moderazione. Io non ho mai ecceduto, nemmeno per poco, nel mangiare.

Osservo sempre il principio della moderazione sia quando sono invitato alla tavola di un miliardario che a quella di un povero.

Pur avendo sessantotto anni, il mio corpo è in perfetta forma. Non soffro alcun disturbo e il mio cuore è saldo come una roccia. Non c'è nessuno che riesca a lavorare come me e che possa esigere da se stesso tutto quanto faccio io! Il segreto di questa salute di ferro sta nell'essere regolato nel mangiare. Ecco come ottenere unità e armonia tra alimentazione, testa e Dio.

Spirito di sacrificio

La qualità più importante per un medico è lo spirito di sacrificio. Abbiamo organizzato questo simposio per esplorare le vie e i mezzi al fine di aiutare malati e sofferenti. In India abbiamo medici che conducono una vita di sacrificio, come il Dr. Venugopal, il Dr. Bhan e il Dr. Sampath dell'Istituto Nazionale di Scienze Mediche. Questi dottori, che si sono votati alla causa del servizio, vengono al nostro ospedale senza nemmeno metterci a carico le spese di trasferta. Il loro sacrificio offre un contributo di santità all'Istituto Superiore di Scienze Mediche.

Nel nostro ospedale c'è un'atmosfera contagiosa di gioia e di buonumore; sorridono tutti: i pazienti, i loro parenti, le infermiere, i dottori, tutti! Sembrano tutti dei fiori in piena fioritura. Non è così nella maggior parte degli altri ospedali.

La caratteristica più importante che distingue un ospedale è la pulizia. In un ospedale, la pulizia dei servizi è indice di igiene. Il nostro ospedale è pulito come uno specchio, poiché a questa pulizia provvedono dei volontari del Sevalal, che lavorano infaticabilmente animati da spirito di servizio e di sacrificio. Non è il servizio di una persona singola ad aver contribuito al rapido sviluppo del nostro ospedale, bensì quello di molti. Un solo fiore non fa una ghirlanda. Tutti, dai pazienti ai medici agli inservienti, lavorano con spirito di armonia ed unità. Ed è questo senso di unità che genera la purezza, e questa purezza di cuore genera la divinità.

Questo ospedale è una prova concreta della presenza della purezza, dell'unità e della divinità. È nostra ferma speranza che purezza, unità e divinità prevalgano anche negli altri ospedali! L'unità è assolutamente indispensabile in qualsiasi campo di attività, morale, scientifico e spirituale. Quando manca l'unità, svanisce la purezza. E se purezza ed unità sono assenti, viene a mancare anche la divinità. L'umanità avrà maggior salute se i medici decideranno di lavorare gratuitamente due giorni la settimana.

Alcuni medici si meravigliano e si domandano come facciamo ad offrire ospitalità, cure e cibo gratuiti ai nostri pazienti. In tutta franchezza, vi dirò che, a questo riguardo, non v'è da meravigliarsi. Potete meravigliarvi della purezza di cuore con cui si lavora: ogni lavoro iniziato con purezza di cuore è destinato al successo e il denaro arriva quando il vostro lavoro è soffuso di amore e di sacrificio. La gente provvederà con munificenza a fornire i fondi per un nobile sforzo. La terra di Bharat, l'India, è stata una terra di santità, di sacrificio, di austerità spirituali e di rette azioni. In India, infatti, non c'è scarsità di denaro.

I medici dovrebbero innanzitutto aver fede nella spiritualità. Soltanto la fede nella spiritualità è in grado di trasformare l'umanità. Spiritualità non vuol dire celebrare feste o eseguire rituali. La vera spiritualità consiste nello sradicare tutte le qualità animali. Oggi l'umanità è scesa a un tale livello di degrado che gli uomini vedono il male nel bene e non cercano di vedere il bene nel male.

Per partecipare a questo simposio sono convenuti qui medici che sono eminenti esperti in campi specifici. Dovreste sforzarvi di far buon uso delle vostre capacità e dei vostri talenti. Provenite da Paesi diversi tra di loro, ma tutti voi avete una cosa in comune: sentimenti nobili, vero dono di Dio, sgorgato dalla Sua Grazia.

Trattate ciascun paziente come fosse un vostro amico, un vostro parente stretto. L'aiuto che prestate in buona fede ai vostri pazienti a tempo debito vi sarà reso. Il mio desiderio e la mia benedizione è che abbiate fra di voi delle discussioni costruttive e che giungete alla scoperta di vie e mezzi per

soccorrere il genere umano affinché sia libero dai disturbi cardiaci.

(Tratto dal Discorso inaugurale de: "Il Simposio Internazionale sulle Malattie Cardiovascolari", tenuto nell'Auditorium del Sathya Sai Institute il 21 Gennaio 1994)

da: Mother Sai n. 5/95

[1] Worry, Hurry and Curry.