

Uomo, Medicina e Società

Date : July 2, 2018

Discorso tenuto nel 1983 in occasione della Prima Conferenza internazionale sulla medicina tibetana, organizzata dal Prof Namkhai Norbu, che si è svolta per due settimane tra Venezia e Arcidosso.

Forse avrete notato che sulla locandina di questa conferenza c'è una figura che può apparire sia maschile che femminile. Raffigura Yuthog Yönten Gönpö l'Anziano, uno tra i più rinomati medici tibetani del passato che pensiamo abbia vissuto verso la fine del VII secolo. I tibetani considerano questo medico un Maestro. Io ho personalmente incontrato molti maestri, intendo maestri spirituali. Per esempio ho passato cinque o sei anni in un collegio dove si studiava soprattutto la filosofia buddhista ma l'insegnante era un ottimo medico da cui ho studiato per la prima volta i famosi Quattro Tantra della medicina tibetana.

Qualche tempo dopo, al confine della Cina con il Tibet orientale, ho incontrato un altro maestro, conosciuto più per essere un noto maestro spirituale che un medico, pur essendo ottimo medico, e con lui ho nuovamente studiato i Quattro Tantra della Medicina. Infine ho incontrato quello che per me è stato il più importante tra i miei maestri spirituali. Era conosciuto come medico e spesso si presentava come tale. A dire il vero un maestro si manifesta in diversi modi. A volte possiamo incontrare un maestro che si presenta come medico o come un monaco o come capo di un monastero. Possiamo anche incontrare dei medici che sono anche degli yogi, praticanti; o dei medici che si presentano come persone normali e conducono una vita laica. L'ultimo maestro che ho citato era una persona di questo genere, non era un monaco ma era uno dei maestri spirituali più importanti dell'epoca. Questo significa che chi pratica la medicina deve possedere la vera conoscenza.

In genere vediamo gli esseri umani e la medicina come soggetto e oggetto ma dobbiamo sempre comprendere bene il principio. In tibetano il vero significato di *dimen*, medicina, è "beneficio" quindi la medicina è qualcosa che beneficia gli individui. Perché possa però essere di vero beneficio dobbiamo prima capire l'esistenza degli individui. Qualcuno può avere un problema fisico, per esempio un mal di testa. Questo mal di testa potrebbe avere una causa più profonda: al di là del livello fisico c'è sempre la mente dell'individuo. Un medico deve capirlo per essere in grado di curare attraverso la medicina. Quando parliamo di medicina in genere ci riferiamo a cose materiali, soprattutto nel mondo occidentale dove la tecnologia è molto sviluppata. Per esempio se qualcuno chiede al proprio medico una medicina per liberarsi del mal di testa il medico potrebbe fornire una risposta più articolata, suggerendo un massaggio, una dieta, per superare il problema. Però oggi le persone non si accontentano di questi rimedi, dicono di non avere tempo e supplicano il medico di prescrivere loro una cura efficace per potersi liberare velocemente del dolore. Questa è la situazione attuale.

Alla fine il medico finisce con l'accontentare il paziente assecondando questa attitudine. La società si basa sull'economia e sulla circolazione del denaro. Le persone non sono interessate a una terapia che io, come medico, preparo per curare le radici profonde della malattia ma che non ha un risultato immediato, invece ha molto più successo una medicina che fa andare via

subito il dolore.

Le cose stanno andando in questa direzione e così si impoverisce la nostra conoscenza. Ritornando all'esempio precedente, se abbiamo un mal di testa deve esserci un motivo preciso: una cattiva digestione, un problema epatico, una sinusite; potrebbe anche essere un problema nervoso – le cause sono molteplici. Per questo dobbiamo sapere come lavorare con le esistenze individuali e capire se il problema dipende dall'energia, dalla mente o se sia semplicemente un problema fisico.

Forse molte persone si stancano di sentire ogni giorno i medici tibetani parlare della causa di una malattia, cioè dei tre umori, *lung*, *tripa* e *peken* o, andando più in profondità, delle tre passioni, ma questo è un principio molto preciso e concreto. Anche in occidente si dice: "Non ti arrabbiare altrimenti ti viene mal di fegato!" È lo stesso principio. Le passioni sono fortemente collegate alla mente. Il lavoro senza sosta della mente lentamente disturba l'energia che a sua volta è causa di malattie a livello fisico.

Secondo la medicina il medico non fa miracoli per curare un paziente, piuttosto il medico possiede una certa conoscenza della condizione dell'individuo, ma per una completa guarigione è necessaria la collaborazione del paziente. Il paziente stesso deve voler conoscere la propria condizione, è quello che chiamiamo consapevolezza.

Per esempio, una malattia non si cura solo prendendo dei farmaci. Una delle medicine più importanti è la dieta, quello che abitualmente mangiamo e beviamo. Le sostanze mediche hanno un certo potere e in genere usiamo anche queste ma nel mondo occidentale c'è un modo particolare di vedere le cose. Per esempio se chiediamo un consiglio sulla dieta in generale, su cosa sia buono e cosa no, forse un medico macrobiotico vi risponderebbe che mangiare pomodori non va bene ma per gli italiani non mangiare pomodori sarebbe un problema, l'Italia ne produce tonnellate! Questo non è il principio: non esiste del cibo sempre benefico o sempre negativo. Per questo ieri e nei giorni passati i medici hanno parlato di diverse sostanze, della loro utilità, dell'energia che hanno e così via. Hanno anche parlato di come usano i decotti. In molti conoscono una pianta medicinale e la usano per fare un decotto pensando che magari faccia bene al fegato, raccolgono questa pianta e ne fanno un tè. Ma la medicina non funziona così. In un dato momento è possibile usare un preciso decotto per uno specifico problema ma l'individuo non ha un solo organo, ne ha altri con altre funzioni. Quello che pensiamo sia buono per il fegato se preso in eccesso danneggia il cuore. Questo principio è la base fondamentale della dieta.

Per questo la spiegazione che ieri ci ha dato dott. Jigme è molto importante. Quando parliamo di farmacopea dobbiamo tener conto del gusto, dell'energia e della qualità di una sostanza. Per sapere davvero quale sia la sostanza di cui abbiamo bisogno dobbiamo prima di tutto conoscere noi stessi, la nostra condizione. Solo così potremo capire quello di cui abbiamo più bisogno. Molti di voi hanno il libro da me scritto *Nascita, Vita e Morte*.

Nelle ultime pagine trovate una breve analisi che può servire da esempio, con una lista di cibi da usare quotidianamente. Non dico che un determinato cibo sia utile ma troverete vicino a ogni singola voce tre numeri che si riferiscono a tabelle precedenti. Ogni numero fornisce una

precisa idea delle funzioni caratteristiche della sostanza. Prima di questa lista c'è una tabella che spiega come accumuliamo *lung*, *tripa* e *peken*. Se leggiamo con attenzione cosa causa il loro squilibrio possiamo capire che le sostanze necessarie nella nostra dieta per diminuire questo squilibrio sono benefiche per l'individuo. Non si tratta solo della dieta però. Un altro fattore molto importante è il comportamento. Per esempio in occidente quando le persone sono molto stanche a causa del loro lavoro vanno a dormire subito dopo un pasto abbondante. Questa è considerata una cosa normale. Oggigiorno anche i tibetani in India hanno preso questa abitudine perché in un clima caldo e con lo stomaco pieno ci si addormenta più facilmente. Da cosa dipende questa sonnolenza? È una manifestazione del *tripa*, la bile. Dormire è una caratteristica del *peken*. Dormire il pomeriggio disturba il *tripa*. In Tibet non lasciamo mai che una persona malata dormi il pomeriggio. Nel caso di alcune malattie dormire di pomeriggio causa subito febbre. C'è una malattia, chiamata *nyenka*, in cui gioca un certo ruolo l'influenza di forze negative e uno dei disturbi maggiori causati da queste forze è quello di dormire il pomeriggio. Si potrebbe pensare: "Dormo sempre di pomeriggio e non mi è mai successo nulla" ma la malattia può anche non manifestarsi subito e una volta che succede non è positivo.

La medicina in generale ci aiuta a vivere meglio, in modo consapevole. Per esempio chi ha una tendenza *lung* particolarmente accentuata non dorme bene di notte. Se però camminano su e giù, come molti fanno quando non riescono a dormire, dopo un po' scambiano la notte con il giorno e questo non aiuta. Al contrario sviluppano ancora di più il *lung*. Abbiamo una serie di strutture e abitudini comportamentali che possono sia far sviluppare una malattia come anche superarla. Esistono molte malattie, specialmente i disturbi *peken*, che hanno bisogno dello spazio aperto, di luoghi luminosi come la montagna, mentre altre malattie invece richiedono di stare al chiuso, al buio. Questo significa che non ci sono regole fisse neanche per il comportamento. La cosa migliore è diventare un po' consapevoli della propria esistenza, che include il corpo, la voce e la mente. Questo è molto importante: qualunque insegnamento incontrerete si basa sempre su questi tre aspetti, come anche qualunque tipo di cura.

Il corpo fisico è collegato con l'interezza della nostra dimensione materiale. Applichiamo sempre questa conoscenza concreta ma abbiamo anche la mente. La mente non è un oggetto materiale che possiamo vedere e toccare. I pensieri però sorgono costantemente e tendiamo a seguirli e a ragionarci sopra. Se osservate bene e cercate di capire da dove vengono i pensieri non troverete nulla. Eppure continuano a sorgere senza interruzione. Nella filosofia buddhista diciamo. "C'è, ma non c'è." Qualcuno potrebbe obiettare che questa è solo dialettica ma non è così. È una esperienza reale e concreta. Quando diciamo "non c'è" significa che non troviamo nulla che possiamo considerare come oggetto. Eppure, anche se non troviamo nulla, non possiamo nemmeno dire che non c'è nulla perché molte idee strane continuano a sorgere. È molto semplice, questa è la mente.

Per esempio, se abbiamo un pensiero d'odio, lo seguiamo e lo incrementiamo, aumenteranno la rabbia e l'odio, emozioni a cui faranno seguito delle azioni. Se osserviamo bene, tutta la confusione viene dalla mente, non dal corpo. Che connessioni esistono tra il corpo e la così detta mente? La connessione, seconda la nostra terminologia, è detta energia, che nello yoga chiamiamo energia vitale, ed è collegata alla respirazione. Per questo motivo nello yoga si parla di allenare la respirazione che è uno dei modi principali per coordinare l'energia. Nella medicina cinese il prana è chiamato *qi*, nell'Aikido giapponese è chiamato *ki*. In ogni caso il vero significato è che la respirazione è sempre collegata all'energia.

Qualunque insegnamento, non importa quale, è introdotto sempre da tre principi. Per applicare l'insegnamento spieghiamo la posizione del corpo, il modo specifico di respirare e infine la condizione della mente. Perché parliamo sempre di questi tre principi, che sono corpo, voce e mente? Perché questa è la condizione dell'individuo. Anche nella medicina dobbiamo essere molto consapevoli di questi tre aspetti. Se non abbiamo questa conoscenza, la medicina diventa un oggetto con cui cerchiamo di fare qualcosa. Con medicina non intendiamo la situazione in cui un medico, esamina un paziente nel suo studio, gli prescrive delle medicine e poi il paziente se ne va: questo è relativo. La cosa più importante è quella di rendere l'individuo responsabile. I medici incontrano sempre persone malate e se non hanno questa comprensione il paziente chiederà solo una medicina per eliminare il dolore.

La prima cosa che medici occidentali chiedono quando incontrano la medicina tibetana è come possono impararla. Questa è un'impresa piuttosto difficile perché considerando che i testi sono scritti in tibetano dobbiamo per prima cosa avere un certo grado di comprensione della lingua che sfortunatamente non è diffusa come l'inglese o come altre lingue. Non solo, non è previsto un percorso formativo per stranieri. Quindi ci sono degli ostacoli di ordine pratico. Non è facile capire la medicina tibetana, ma non dico nemmeno che sia impossibile.

Prima di tutto è necessario capire cosa intendiamo con "medicina tibetana" e i suoi principi. In altre parole dobbiamo acquisire una comprensione dell'esistenza degli individui. Quando parliamo di come curare una malattia o fare delle analisi, significa che stiamo entrando in un campo molto specifico. I medici occidentali possono imparare alcune cose nel tempo, non sono così indispensabili perché la medicina occidentale è già molto sviluppata. Credo che il grande beneficio che i medici occidentali possono trarre dalla medicina tibetana sia il suo modo di concepire l'essere umano e l'idea stessa di medicina. Questo non significa cambiare o rinunciare alla medicina occidentale abbracciandone un'altra. Alcuni mettono dei limiti dicendo "nostra" e "vostra". Altri tendono a costruire lo stereotipo della medicina tibetana come spirituale, diversa da altre tradizioni mediche, creando così problemi tra la tradizione occidentale e quella tibetana.

Personalmente non vedo alcun conflitto, piuttosto credo che il punto fondamentale sia quello di capire che siamo tutti esseri umani e che esistiamo. Essere occidentali o orientali non cambia, un tibetano nervoso non è diverso da un occidentale nervoso. Quello che dobbiamo capire è perché una persona è nervosa e qual è il modo migliore per curarla. Questo non ha molto a che fare con la nazionalità. Gli esseri umani usano la loro cultura perché questa è la conoscenza che hanno. Per esempio la cultura occidentale è molto diversa da quella tibetana. Non parliamo dell'occidente in generale: per esempio la cultura italiana è diversa da quella inglese. Ne consegue che la conoscenza della condizione dell'individuo dipende da dove è nato, dalla sua formazione, da com'è cresciuto e ognuno trova più semplice usare la propria cultura, quella di cui ha esperienza. Per poter usare la propria cultura è necessario entrare nel principio della conoscenza, ognuno di noi deve diventare più consapevole del suo significato in modo da non creare conflitti tra le culture; piuttosto aumenterà la nostra conoscenza.

Vi darò un esempio. C'è qualcuno che soffre di appendicite, una condizione molto dolorosa, che non vuole sottoporsi a un intervento chirurgico preferendo una medicina naturale, quella tibetana. Così facendo probabilmente soffrirà più a lungo, quando sarebbe molto più semplice andare in ospedale e farsi togliere l'appendice con un semplice intervento chirurgico. C'è chi

rifiuta la chirurgia sostenendo che oggi giorno, nel mondo moderno, tutti agiscono come fossero delle macchine. Secondo me questa visione non è corretta perché ci sono casi in cui la chirurgia è necessaria. Non è neanche corretto considerare gli esseri umani come macchine le cui parti possono essere rimpiazzate. Se gli esseri umani fossero solo dei corpi fisici sarebbe facile sostituirne le parti con delle nuove. In molti casi però non conoscendo bene il collegamento all'energia si rischia di bloccare molte cose. Dobbiamo quindi acquisire il principio della conoscenza e applicarlo il più possibile. Se abbiamo una certa conoscenza e comprensione, sia la medicina occidentale che quella tibetana possono essere importanti e di grande aiuto. Come dico sempre, la medicina deve aiutare chi ha dei problemi e li voglia risolvere. Quando qualcuno ha un problema il suo primo desiderio è quello di superarlo in qualunque modo possibile e questo è qualcosa che il medico deve tenere ben presente.

A Venezia ho sentito alcuni medici dire che i colleghi tibetani spiegavano cose molto complesse e si domandavano come potessero applicarle. È vero, non è facile usare queste cose, per i medici tibetani spiegare quello che hanno studiato per anni in tre giorni o anche in una settimana non risolve molto. Altri molto interessati hanno chiesto dove poter approfondire la conoscenza della medicina tibetana dicendo che non era insegnata all'università e che non ci sono medici tibetani in giro a dare corsi. Non è facile, è vero. Eppure se ne comprendiamo i principi qualcosa si può sviluppare, in un modo o in un altro. Secondo me il punto principale non è quello di entrare nel dettaglio di argomenti specifici. In questa conferenza la cosa più importante per noi è capire il punto di vista della medicina tibetana. Questa è la chiave per capirla e può anche essere la chiave per aumentare la consapevolezza nella vita quotidiana.

Per medicina non intendiamo lo studio teorico sui libri e neanche le cure. Come abbiamo già detto la medicina tibetana è composta di tre parti: medicinali, comportamento e dieta. I medicinali sono collegati da una parte al rafforzamento del corpo in modo che continui ad essere in salute e dall'altra a curarlo quando c'è un disturbo fisico. Questo vale anche per il comportamento e la dieta. Se capiamo questo punto abbiamo un modo per collaborare con noi stessi.

Per questo penso che la cosa più importante sia quella di essere consapevoli. La consapevolezza include tutto. Vi darò un esempio. In genere discutiamo di ogni genere di problemi: un medico parla di un argomento specifico con il suo paziente, di questioni sanitarie in ospedale come il numero di letti disponibili, di terapie e così via. Tutti i nostri sforzi sono concentrati sulla dimensione materiale. Questo vale non solo per la medicina ma anche per la società in generale, ma la cosa più importante, alla fine, sono gli individui che compongono questa società. Cosa significa società? La società è composta da individui. È come quando parliamo di numeri. "Numeri" è un termine plurale generico ma in senso concreto dobbiamo cominciare a contare dal numero uno, poi abbiamo due e poi tre e così via. Senza l'"uno" non possiamo avere "cento". Per questo è importante capire l'uno piuttosto che cento o mille. Il numero uno è la consapevolezza individuale senza la quale tutti i problemi della società di cui costantemente parliamo sarebbero falsi. Qualità degli esseri umani è la capacità di ragionare e capire, e se è così la società non può essere paragonata a un gregge guidato da un pastore. Questo significa che noi siamo il numero uno, ognuno di noi lo è: faccio parte della società, lo è anche qualcun altro e l'insieme di molte persone è chiamato "società". Devo essere soprattutto consapevole della mia esistenza, di avere un corpo fisico collegato a tutta la dimensione

materiale. Se mangio qualcosa che non è buono non mi sentirò bene, il mio corpo fisico ne risentirà.

Estratto dal recente libro pubblicato dalla Shang Shung Publications 'The First International Conference of Tibetan Medicine (Prima conferenza internazionale di medicina tibetana)'.

Chögyal Namkhai Norbu, *Nascere Vivere e Morire*, Shang Shung Publications, 2008

