



Salute e guarigione negli Scritti bahá'í

Tra tutte le «scienze» la medicina «è la più importante... perché è il più grande mezzo che proviene da Dio – Datore di vita alla polvere – per preservare i corpi di tutti, ed Egli ha posto tale scienza a capo di tutte le scienze e del sapere».¹

Questo alto elogio della medicina può essere meglio compreso alla luce della visione bahá'í della vita su questa terra. Bahá'u'lláh non indica ai Suoi seguaci un'esistenza di privazioni e di rinunce nel tentativo di distaccarli da un mondo causa di peccati o mezzo di distrazione della mente umana dal suo Creatore. Egli li esorta a vivere in perfetta unità con se stessi e con i propri simili su questa terra, in essa vedendo uno stupendo giardino da coltivare e godere nelle molteplici delizie che può offrire. Ogni buona cosa di questo mondo è – come Egli afferma – creata affinché l'uomo possa usufruirne. L'unico dominio che Dio ha riservato a Se Stesso è il cuore delle Sue creature: quel cuore l'uomo deve tenere libero da ogni asservimento, affinché vi possa rifulgere la luce del suo vero Padrone, Dio. E quindi chi sia capace di gioire, nei termini delle leggi divine, dei beni di questo mondo, senza legare ad essi il proprio cuore – che invece dona tutto all'amore di Dio – ebbene, costui sta indubbiamente percorrendo la via della santità bahá'í. Ecco perché «la grazia della buona salute è somma fra tutti i doni»² e «più sano il corpo, più grande la forza dello spirito... più grandi anche le facoltà dell'intelletto, della memoria, della riflessione».³

Nelle Scritture bahá'í numerosi sono i passi sui temi della medicina e della salute. Bahá'u'lláh ne parlò più volte e 'Abdu'l-Bahá spiegò diffusamente le Sue parole. Di tutti questi Scritti solo pochi sono disponibili nelle lingue occidentali e pertanto le nostre conoscenze in merito non possono essere complete, né esaurienti le nostre esposizioni, che solo di testi tradotti in lingue occidentali possono avvalersi. E tuttavia il valore di questi Scritti ci pare tale da meritare una sia pur breve trattazione.

Opinioni bahá'í, vol. 5, n. 2 (aprile-giugno 1981), pp. 13-24, leggermente modificato.

¹ Bahá'u'lláh, citato in John E. Esslemont, *Bahá'u'lláh e la nuova era* (Roma, 1975), p. 130

² 'Abdu'l-Bahá, *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá* (Bahá'í World Centre, Haifa, 1978), p. 151, n. 132.

³ 'Abdu'l-Bahá, in *Star of the West*, vol. 8, n. 18, pp. 229-30.

Nel leggerla è bene tener presente ancora che assai recente è la Rivelazione di Bahá'u'lláh e che i Suoi insegnamenti stanno appena affacciandosi alla ribalta della storia e della civiltà del mondo. Non è dunque neppure pensabile che ci sia dato oggi comprendere quella che in un prossimo o remoto futuro sarà la grande civiltà mondiale ispirata dalla Fede bahá'í. È pertanto impossibile parlare di medicina bahá'í oggi, come non è possibile parlare di arte, poesia o letteratura bahá'í. Noi ci limiteremo a esporre secondo un ordine che ci è parso logico alcuni dei concetti che abbiamo compreso leggendo gli Scritti bahá'í sulla medicina tradotti in lingua inglese. Ma certo molto più apprenderà il lettore se si darà il disturbo di meditare su questi testi che noi ci limitiamo a citare riassumendoli.

La scienza medica

Nel Kitáb-i-Aqdas è scritto: «Ogni qualvolta vi ammalate, consultate medici competenti. In verità, non abbiamo abolito l'uso dei mezzi materiali, ma lo abbiamo confermato mediante questa Penna della quale Iddio ha fatto l'Aurora della Sua Causa luminosa e risplendente». ⁴

E 'Abdu'l-Bahá spiega: «Secondo l'esplicito decreto di Bahá'u'lláh non ci si deve discostare dal consiglio del medico competente. È doveroso consultarne uno anche quando il paziente sia egli stesso medico noto ed eminente. In breve, s'ha da mantenere la salute consultando medici assai esperti». ⁵

E Shoghi Effendi soggiunge: «consultate i medici migliori... dottori che abbiano studiato una medicina scientifica» ⁶ e ancora: «Curare esclusivamente mediante forze spirituali è senza dubbio altrettanto inadeguato quanto ciò che i medici e i pensatori materialisti cercano di fare inutilmente ricorrendo soltanto a mezzi e metodi meccanici. Potranno ottenersi i migliori risultati combinando i due processi: spirituale e materiale». ⁷

È chiaro dunque che la medicina alla quale si allude nei Testi bahá'í è una scienza e che – alla luce del principio dell'equilibrio tra scienza e religione – Bahá'u'lláh

⁴ Bahá'u'lláh, citato in *Selections from Bahá'í Writings on Some Aspects of Health and Healing. A Compilation*, p. 1.

⁵ 'Abdu'l-Bahá, *ibidem*, p. 4.

⁶ A nome di Shoghi Effendi, 8 giugno 1948, in *Texts on Medical Matters. A Compilation*, p. 6.

⁷ A nome di Shoghi Effendi, 12 marzo 1934, in *Texts on Medical Matters*, p. 5.

ammonisce indirettamente i Suoi seguaci contro tutte le innumerevoli forme di pregiudizio, scientifico o religioso, che fioriscono attorno alla scienza medica.

Ci pare tuttavia assai importante mettere in luce alcuni punti fondamentali del sistema medico cosiddetto «scientifico moderno» nato secondo i più nel '600, allorché il medico inglese William Harvey (1578-1657) scoprì la circolazione del sangue. Sin d'allora la medicina ha sempre più cercato di attenersi al metodo sperimentale detto anche galileiano o ipotetico-deduttivo, con i suoi imprescindibili quattro elementi:

1. – l'oggettività delle osservazioni e delle asserzioni teoriche
- 2 – un linguaggio rigoroso nel quale i termini siano fissati in modo preciso e abbiano un significato univoco
- 3 – la verificabilità e la confutabilità delle ipotesi
- 4 – la misurazione dei fenomeni.

La ricerca scientifica in campo medico ha seguito questa direzione: si è affinata nei suoi studi dell'organismo umano, sano e ammalato, che ha sezionato nei minimi dettagli cercando di scoprire anche particolari apparentemente insignificanti. Ma pare che ciò facendo abbia perduto la visione dell'insieme.

D'altra parte 'Abdu'l-Bahá mostra di non condividere il punto di vista dei materialisti, quando afferma: «La base di tutte le loro conclusioni è che l'acquisizione della conoscenza dei fenomeni avvenga secondo una legge fissa immutabile matematicamente esatta nel suo operare mediante i sensi... poiché l'universo cade sotto i nostri sensi, è ovvio che attraverso i sensi dovrà esser conosciuto».⁸

Shoghi Effendi scrive: «Bahá'u'lláh ha raccomandato di cercare l'aiuto e il consiglio di esperti e medici; ma non dice a quale scuola debbano appartenere» e ancora: «Non c'è dubbio che col passar del tempo la scienza medica compirà enormi progressi e la terapia delle malattie si perfezionerà»⁹ e pertanto come antichi concetti che erano sembrati inattaccabili sono stati dimostrati falsi, così anche molti dei moderni capisaldi della medicina potrebbero in futuro cambiare. Questo avverrà quando lo studio e la pratica della medicina si svolgeranno secondo lo spirito di libera e indipendente

⁸ 'Abdu'l-Bahá, *Foundations of World Unity, Compiled from Addresses and Tablets of 'Abdu'l-Bahá* (Bahá'í Publishing Trust, Wilmette, Illinois, 1955), p. 45.

⁹ A nome di Shoghi Effendi, 12 dicembre 1945, in *Texts on Medical Matters*, p. 6.

ricerca della verità e utilizzando i quattro strumenti di indagine (sensi, intelletto, tradizione o sacre scritture, intuizione),¹⁰ nello sforzo di scoprire la verità.

Ciò che Bahá'u'lláh raccomanda ai bahá'í è di rivolgersi a medici esperti competenti, coscienziosi, che abbiano studiato medicina, senza indicare a quale scuola debbano essi appartenere: questa è una decisione che il paziente stesso dovrà prendere. Ma una volta presa la decisione e fatta la scelta è bene che il paziente pur consapevole che «Colui Che dà la salute è Dio»¹¹ segua le istruzioni del medico. E infatti «essendo versati nella scienza medica sono loro che possono curare ancor meglio di quanto non possa fare un'amorevole madre»¹² e inoltre «siamo liberi di avvalerci del meglio che la medicina ha da offrirci».¹³

La posizione dei bahá'í che non abbiano ben compreso questi consigli può oggi essere assai pericolosa. Consapevole dei limiti della scienza moderna, sicuro che nel futuro la medicina progredirà e cambierà radicalmente nelle sue caratteristiche, il bahá'í d'oggi, «generazione della mezza-luce» potrebbe trovarsi smarrito e scosso nella sua fiducia nella medicina ufficiale e cadere in un perenne stato di sfiducia che gli impedirebbe di curarsi in modo efficace.

È facile alla luce degli Scritti trarre le logiche conclusioni: Bahá'u'lláh ci indica sempre una strada di equilibrio, di moderazione, di buon senso. Ciò vale anche nel campo della salute. Curarsi è un dovere, è un dovere trovare un medico in cui aver fiducia. Se si cerca il Medico perfetto, questo non esiste sulla terra; dobbiamo essere paghi «del meglio che la medicina ha da offrirci». Fatto ciò, è bene seguire i consigli del medico prescelto ricordando che certamente una persona che abbia studiato medicina e che pratichi la sua arte con onestà, potrà fare per noi molto più di quanto potremmo fare noi stessi che, pur animati da una grande buona volontà, manchiamo delle nozioni e dell'esperienze indispensabili a una corretta diagnosi e terapia.

È certo una lezione di umiltà che molti dovrebbero imparare. Può un profano pretendere di sostituirsi a chi dopo lunghi anni abbia acquisito competenza nella propria professione? E la cultura sanitaria del mondo d'oggi è sufficiente perché il paziente possa sempre assurgere a giudice dell'operato del proprio medico? Non

¹⁰ 'Abdu'l-Bahá, *Le lezioni di San Giovanni d'Acqui* (Roma, 1961), p. 363.

¹¹ 'Abdu'l-Bahá, *Selections*, p. 156, n. 136.

¹² A nome di Shoghi Effendi, 9 aprile 1933, in *Texts on Medical Matters*, p. 4.

¹³ A nome di Shoghi Effendi, 15 giugno 1950, in *Texts on Medical Matters*, p. 4.

basta leggere quattro libri e dieci riviste più o meno informate per farsi un'idea sufficientemente chiara di un problema medico. Eppure questa è l'illusione di molti.

I bahá'í non rifiutano i progressi della scienza e della tecnologia; ne auspicano un uso diverso. Non negano il valore sia pure relativo della scienza contemporanea: si augurano che essa possa presto essere illuminata dalla luce della Rivelazione divina. I limiti del secolo non sono immediatamente superabili e cercare oggi un medico che pratichi un'ipotetica medicina perfetta è certo utopistico. Non potrebbe invece questo atteggiamento, soprattutto ove sia spinto agli estremi, ricondursi a quella generale patofobia che è tanto diffusa tra gli occidentali, frutto essa stessa dell'orgogliosa pretesa di essere i soli artefici della propria esistenza e della triste dimenticanza della dolcezza della sottomissione e dell'abbandono a Dio?

Il medico bahá'í

«C'è solo una forza che possa guarire e questa è Dio».¹⁴ Questa consapevolezza è la base su cui si fonda l'esercizio dell'arte medica: il medico è solo un intermediario tra il paziente e la vera forza risanatrice, Dio. «La medicina non è che il mezzo esteriore e visibile per il quale si ottiene dal cielo la guarigione».¹⁵ Questa consapevolezza getta la luce dello spirito sulle conquiste materiali della scienza. Il medico dunque deve aver ricevuto un'educazione non solo intellettuale ma anche spirituale.

a) intellettuale: è chiaro che essendo la medicina una scienza, è necessario studiarla mediante l'uso opportuno della ragione; è indispensabile che il medico conosca tutti i dati relativi alla struttura, al funzionamento e alle malattie del corpo che la scienza ha scoperto: tale è il medico esperto e competente al quale è doveroso rivolgersi in caso di malattia, secondo le disposizioni del Kitáb-i-Aqdas.¹⁶

b) spirituale: il medico che ami Dio può risanare malanni e infermità, poiché è capace e degno di agire quale intermediario fra Dio e il suo paziente. Dice Bahá'u'lláh: «O medico! Nel curare un infermo, menziona anzitutto il nome di Dio... ed usa quindi ciò che Dio ha destinato alla guarigione delle Sue creature. Il medico che avrà bevuto il vino dell'amor di Dio, con la sua visita curerà e con il suo fiato

¹⁴ 'Abdu'l-Bahá, in *Star of the West*, vol. 8, n. 18, p. 233.

¹⁵ 'Abdu'l-Bahá, *La saggezza di 'Abdu'l-Bahá*, Raccolta dei discorsi tenuti da 'Abdu'l-Bahá a Parigi nel 1911 e a Londra nel 1912-1913 (Roma, 1969), p. 16.

¹⁶ *Sinossi e codificazione del Kitáb-i-Aqdas, il Libro Più Santo di Bahá'u'lláh* (Casa Editrice Bahá'í, Roma, 1975), p. 60.

darà grazia e speranza. Aggrappati a lui per il bene della sua salute, la sua cura è confermata da Dio». ¹⁷ E ‘Abdu’l-Bahá consiglia: «Quando curi un paziente rivolgiti alla Bellezza Benedetta e poi segui i dettami del tuo cuore». ¹⁸ «Rivolgiti a Dio, il cuore palpitante d’amore per lui... Dio ti assisterà mediante uno Spirito della Sua Presenza, a guarire infermità e malanni». ¹⁹

L’igiene

Molti sono i consigli che Bahá’u’lláh ha dato all’umanità e che hanno dirette conseguenze sull’igiene della vita. Questi consigli non sono intesi solo per un gruppo o un ceto o una razza o un popolo, ma per l’intera umanità che è tenuta a ottemperare ad essi. Quando ciò avverrà grandi trasformazioni si vedranno su questo mondo.

Scrivono il Báb nel Suo Bayán: «Essendo la forma materiale il trono dell’intimo tempio, questo risente di tutto ciò che accade a quello... Essendo questo il trono su cui è assiso l’intimo tempio, Dio ha disposto che se ne prenda massima cura, sì che non abbia a provar nulla che possa cagionare ripugnanza». ²⁰ Inoltre: «Dio ama i puri. Nel Bayán e al cospetto di Dio nulla è più gradito della purezza e del lindore immacolati. In verità è Suo desiderio che tutti siano adorni di tale purezza, interiore ed esteriore, così che non abbia a suscitare ripugnanza né in loro stessi né tanto meno in altri». ²¹

A conferma di queste esortazioni Bahá’u’lláh impone ai Suoi seguaci l’osservanza di alcune norme di igiene personale: «Siate esempio di pulizia fra gli esseri umani... non lasciate che appaia sui vostri abiti la più lieve traccia di sudicio... immergetevi nell’acqua pura; l’acqua già usata non è permessa», ²² li ammonisce nel Kitáb-i-Aqdas.

E ‘Abdu’l-Bahá spiega: «anche la pulizia del corpo, per quanto sia una cosa fisica, nondimeno esercita una grande influenza sulla vita dello spirito. È come nel caso di una voce meravigliosa e dolce, o di una bella melodia: sebbene i suoni non siano che vibrazioni nell’aria che colpiscono il nervo auditivo di chi ascolta, e tali

¹⁷ Bahá’u’lláh, in J. E. Esslemont, *Bahá’u’lláh e la nuova era*, p. 130.

¹⁸ ‘Abdu’l-Bahá, *Selections*, p. 151, n. 131.

¹⁹ ‘Abdu’l-Bahá, citato in *The Divine Art of Living, Selections from Writings of Bahá’u’lláh and ‘Abdu’l-Bahá* (Bahá’í Publishing Trust, Wilmette, Illinois, 1956), p. 56, n. 8.

²⁰ Il Báb, *Selections from the Writings of the Báb* (Bahá’í World Centre, Haifa, 1976), p. 95.

²¹ *Ibidem*, p. 80.

²² Bahá’u’lláh, in Esslemont, *Bahá’u’lláh e la nuova era*, p. 123.

vibrazioni casuali fenomeni che si diffondono ne/l'atmosfera, pure considerate come esse commuovono il cuore. Una bellissima melodia dà ali allo spirito e all'anima un fremito di gioia. Ecco come la pulizia del corpo esercita un influsso anche sull'anima umana».²³

Bahá'u'lláh fa piazza pulita di tutte le antiche usanze, spesso frutti di superstizioni, riguardanti la foggia dei capelli, della barba, delle vesti, prescrivendo che i capelli non siano mai del tutto rasati né – per il maschio – lasciati crescere oltre una certa misura; e consigliando la legge della moderazione in tutto quel che concerne l'abbigliamento personale; e ammonendo: «badate, o genti, a non diventare lo zimbello dei villani».²⁴

Anche per quanto riguarda la circoncisione e altre abitudini di igiene sessuale, Egli afferma che questo non ha nulla a che vedere oggi con la religione e deve essere fatto o no a seconda se il medico lo ritiene necessario.²⁵

Per, quanto riguarda le case, Egli consiglia di cambiare i mobili ogni diciannove anni, prescrivendo con questa disposizione non di eliminare oggetti pregevoli d'antiquariato, ma di tenere le case in ordine e pulite e di liberarle da ogni oggetto fatiscente per il lungo uso.²⁶

Per quanto riguarda l'alimentazione non pone né limiti né restrizioni: consiglia tuttavia la moderazione. 'Abdu'l-Bahá ha spiegato successivamente che col passar del tempo l'uomo diverrà totalmente vegetariano senza peraltro intendere che questo sia un obbligo. È solo la previsione di un fatto che si verificherà in un futuro che non ci è dato ancora conoscere.²⁷

Bahá'u'lláh proibisce l'uso dell'alcool e della droga. Anche questa è una disposizione destinata ad avere notevoli ripercussioni sull'igiene. Se ne è già parlato da queste pagine e a quelle rimandiamo il lettore. Nel campo sessuale raccomanda la castità fuori dal matrimonio e l'assoluta fedeltà coniugale nel matrimonio. Anche questo insegnamento comporta conseguenze assai positive. Se non altro si sconfiggeranno le malattie veneree, che assai diminuite nei decenni precedenti, ultimamente con il

²³ 'Abdu'l-Bahá, *Selections*, p. 147, n. 129.

²⁴ Bahá'u'lláh, *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas* (Bahá'í World Centre, Haifa, 1978) p. 23.

²⁵ Vedi a nome di Shoghi Effendi, 27 marzo 1954, in *Texts on Medical Matters*, p. 7.

²⁶ Vedi *Sinossi*, pp. 60, 74.

²⁷ 'Abdu'l-Bahá, in *Star of the West*, vol. 3, n. 10, p. 29.

rallentarsi dei freni nella morale sessuale sono ora nuovamente in aumento con connotati differenti e commisurati alle attuali abitudini sessuali. Infine si raccomanda all'uomo d'amare il proprio corpo e di mantenerlo in buona salute al fine di servirsene sulla via del suo servizio. Sono qui sconosciute le pratiche ascetiche di mortificazione della carne di cui traboccano i “secoli bui” della storia di altre religioni.

Ma forse il campo nel quale maggiormente si faranno sentire i benefici dell'ottemperanza alle leggi e agli ammonimenti di Bahá'u'lláh è quello dell'igiene mentale. Bahá'u'lláh indica all'uomo la strada per lo sviluppo ottimale dell'io: seguire sinceramente i Suoi consigli significa sviluppare la maggior parte delle qualità latenti nell'anima e pertanto acquisire un intimo equilibrio che, illuminato dalla radiosa acquiescenza alla volontà di Dio, è l'unico garante della salute mentale e spirituale dell'uomo. Bahá'u'lláh promette una nuova razza d'uomini: i bahá'í si chiedono e si sono chiesti il significato di questa promessa. Uno dei significati è – a mio avviso – possibile comprendere quando si immagina la differenza tra il nevrotico uomo d'oggi e l'individuo capace di sviluppare se stesso secondo le strade indicate da Bahá'u'lláh (è stato detto che il bahá'í è «la perfezione dell'uomo attivo»): potremmo certo figurarci la grandezza di chi a questa meta sia stato capace di giungere.

E se poi è vero che la maggioranza delle malattie del corpo sono acquisite in seguito a squilibri interiori possiamo anche supporre che un tale uomo si ammalerà molto meno dell'uomo d'oggi e forse potrà anche vivere più a lungo e meglio. Sul problema del rapporto tra psiche e soma esistono affermazioni assai illuminanti negli scritti di 'Abdu'l-Bahá: «Le facoltà del nervo simpatico non sono né materiali né spirituali, ma a metà fra due poli; il nervo è connesso con entrambi; i suoi fenomeni saranno perfetti quando siano normali i suoi rapporti spirituali e materiali».

«Quando il mondo materiale e spirituale siano bene correlati, quando i cuori divengano celestiali e pure e divine le aspirazioni, si stabiliscono rapporti perfetti; allora questa facoltà produce una manifestazione e le malattie materiali e spirituali guariscono completamente».²⁸

Le cause della malattia

'Abdu'l-Bahá distingue cause materiali e cause spirituali.

1 – le cause materiali:

²⁸ 'Abdu'l-Bahá, in *Divine Art of Living*, p. 58, n. 14.

È questo il campo in cui la medicina contemporanea ha fatto conquiste che non ci paiono più strabilianti solo perché viviamo in un'era di grande progresso scientifico e tecnologico. Anche in questo campo tuttavia 'Abdu'l-Bahá indica una direzione lungo la quale non si è ancora compiuto sufficiente progresso. Egli afferma: «la causa materiale, esteriore della malattia... è un disturbo nell'equilibrio, nella giusta proporzione di tutti quegli elementi di cui il corpo umano è composto... Ma quando questi costituenti subiscono variazioni nelle loro quantità giuste e naturali – cioè quando siano aumentate o diminuite – è certo che questo aprirà una via d'accesso alla malattia. Tale questione merita la più accurata indagine».²⁹

Tutti i medici conoscono le cosiddette malattie dismetaboliche e numerose altre che trovano la loro causa in un modificato equilibrio delle sostanze componenti l'organismo. Non sarà possibile scoprire un fattore intrinseco di questo tipo che predisponga l'organismo anche a molte altre malattie, che spesso attribuiamo esclusivamente a noxae esterne, ma nelle quali potremmo sottovalutare l'importanza della resistenza dell'organismo a quelle stesse noxae?

Il patologo Giovanni Favilli afferma: «Non sono mancati negli ultimi anni indirizzi d'indagine che lasciano intravedere uno sviluppo dei problemi della costituzione su basi biochimico-genetiche».³⁰ Potrebbe essere questa la strada per dare a concetti come «resistenza dell'organismo», «diatesi» eccetera, un significato più univoco e rigoroso secondo i canoni scientifici accettati dalla medicina moderna, sottraendoli così alla critica di cui l'epistemologo Giovanni Federspil si fa portavoce: «Poli ha scritto egregiamente che una delle croniche piaghe della nostra disciplina è la tendenza a discorsi mascherati dietro una tal qual altisonanza, una notevole povertà di rigore e se si riflette a termini come “stress”, “diatesi”, “carattere”, “creatività”, “complesso”, è difficile negare la loro sostanziale ambiguità».³¹

Tra le cause materiali di malattia, 'Abdu'l-Bahá attribuisce molta importanza a errori nell'alimentazione e sconsiglia l'uso di cibi «composti di molti ingredienti, di sostanze diverse fra loro».³² La scienza dell'alimentazione è un altro di questi campi

²⁹ 'Abdu'l-Bahá, *Selections*, p. 153, n. 134.

³⁰ *Patologia Generale* a cura di Giovanni Favilli (Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1977, V edizione), p. 6.

³¹ Poli, in Giovanni Federspil, «I principi della medicina scientifica: metodologia e medicina moderna», *Rassegna Clinico-scientifica*, 9/10, 3, 1979. 156.

³² 'Abdu'l-Bahá, *Selections*, p. 152, n.134.

nel quale la medicina deve ancora progredire e scoprire molte cose. La cucina dell'uomo moderno – frutto di antiche tradizioni – accontenta indubbiamente il palato, ma non tiene debito conto della salute. E quando i grandi cuochi inventano nuovi piatti, la loro unica preoccupazione è quella di appagare il palato dell'uomo; essi non si curano affatto degli effetti che quel cibo ha sulla salute. Oggi quanto si parli di dieta si suscita automaticamente il pensiero della rinuncia e il paziente vi si sottopone assai malvolentieri. «Il Báb ha detto che la gente di Bahá deve ampliare la scienza a tal punto da poter risanare i mali per mezzo dei cibi».³³ Si potrà sperare che i medici si approfondiscano nel campo della scienza dell'alimentazione fino a far sì che gli attuali modi di cucinare siano modificati in modo da essere più salubri e nello stesso tempo da non perdere le loro attrattive gastronomiche? 'Abdu'l-Bahá dice ancora che lo studio dei denti dell'uomo tende a farci comprendere che l'uomo diverrà vegetariano, perché la sua dentatura non è simile a quella dei carnivori.³⁴ Certamente nella grande confusione del mondo contemporaneo molti vagamente hanno compreso questa inadeguatezza dell'alimentazione e per questo, come fioriscono le varie sette e filosofie esotiche, qua e là attecchiscono anche varie associazioni di tipo gastronomico dietetico come la dieta macrobiotica o simili. Sono solo tentativi, a volte goffi, che l'uomo compie e che, ci auguriamo, potranno prima o poi dare lo sperato frutto.

2 – Le cause spirituali

«Tra cose materiali e spirituali c'è una connessione»³⁵ e pertanto certi fatti dello spirito sono annoverati tra le cause di malattia: «le cose relative allo spirito dell'uomo hanno un grande effetto sulle condizioni del suo corpo».³⁶ Ecco un elenco dei fattori spirituali che i Testi bahá'í dicono responsabili di produrre malattie del corpo: i peccati, ossia il perpetrare atti vili e ignobili e cioè il trasgredire le leggi spirituali, il traviamiento, l'indulgere alle proprie concupiscenze, la ribellione, la passione e il desiderio, l'incuria, la gelosia («consuma il corpo»), l'ira («brucia il fegato»), il dolore e le afflizioni, la paura, le emozioni.

³³ 'Abdu'l-Bahá, *Selections*, p. 153-4, n. 134.

³⁴ *Ibidem*.

³⁵ 'Abdu'l-Bahá, in *Star of the West*, vol. 8, n. 18, p. 229.

³⁶ 'Abdu'l-Bahá, *Selections*, p. 150, n. 130.

Tutto questo allontana l'uomo «dalla temperanza e dalla moderazione di un modo di vivere naturale»,³⁷ rompe l'innato equilibrio naturale, monopolizza l'attenzione. In tal modo l'uomo perde quell'innata sensibilità che sempre tiene lontano l'animale da ciò che gli è di danno. Egli, disobbedendo alle leggi spirituali, contamina la purezza e il vigore del proprio corpo, scivolando a poco a poco in situazioni sempre più complesse di indurimento spirituale e di traviamiento.

Quando l'uomo si perda dietro il perseguimento di mete materiali e dimentichi Dio e la propria realtà interiore, la sua vita si svuota di ogni significato. Ciò può generare delusione, apatia, alienazione oppure eccessivo attaccamento alle cose materiali, causa a sua volta di continue emozioni. Alienazione ed emozioni intense sono causa di angoscia e ansietà e queste, attraverso il sistema nervoso vegetativo, si ripercuotono sul corpo originando malattie psicosomatiche. 'Abdu'l-Bahá infatti ci spiega che «le facoltà del sistema nervoso simpatico non sono interamente fisiche ma neppure spirituali, bensì a metà fra i due. Il nervo è connesso con entrambi. I suoi fenomeni sono perfetti quando i suoi rapporti spirituali e fisici siano normali».³⁸ È questa una realtà che la moderna medicina psico-somatica ha già incominciato ad indagare e a riconoscere pur nell'ambito del materialismo che le è abituale.

Benché la medicina psicosomatica sia nata da trent'anni (*Psychosomatic Medicine* di Franz Alexander è del 1950) ancora oggi nei testi di patologia generale tra le cause di malattia sono elencati e accuratamente studiati i fattori etiologici tipicamente materiali, mentre ai fattori psicologici viene accordato solo un rapido accenno ignorando totalmente l'affermazione di Alexander: «Il medico moderno deve abituarsi a vedere i conflitti emotivi concretamente e realisticamente come fossero altrettanti microrganismi patogeni».³⁹

Anzi alcuni Autori criticano la medicina psicosomatica «proposizioni di questo genere, costituite da termini di significato ambiguo o evanescente, intrecciati in un pasticcio linguistico inestricabile, non possono in alcun modo fornire il sostegno per una teoria che aspiri al titolo di scientifica».⁴⁰

³⁷ 'Abdu'l-Bahá, *Selections*, p. 153, n. 134.

³⁸ 'Abdu'l-Bahá, citato in *The Divine Art of Living*, p. 58, n. 14.

³⁹ Alexander, *Psychosomatic Medicine*, Norton, London, 1950

⁴⁰ Federspil, op. cit., p. 168.

«Una volta insorti, questi malanni si complicano si moltiplicano e si trasmettono agli altri».⁴¹ Nessuno oggi è disposto a negare questa origine a malattie un tempo considerate prettamente organiche quali l'ulcera peptica, l'infarto del miocardio, la retto-colite ulcerosa eccetera. La malattia è organica e complicata, ma l'origine è possibilmente psicosomatica. L'energia spirituale della persona, mal utilizzata, non esistendo nella persona un centro di unificazione della vita, sono causa di tutto questo.

Se è vero che cause spirituali possono generare malattie, è vero anche che la salute spirituale, l'appagamento e la gioia possono essere potenti fattori di benessere e di guarigione. «La gioia ci dà le ali! Nelle ore di gioia le nostre forze sono più vive, il nostro intelletto più acuto, la nostra comprensione più chiara. Sembriamo più adatti a trattare col mondo e a trovare la nostra sfera di utilità».⁴²

Altrettanto dicasi della «purezza e santità, pulizia e finezza», che «elevano la condizione dell'uomo e favoriscono lo sviluppo della sua intima realtà».⁴³

I rimedi delle malattie

‘Abdu’l-Bahá afferma che «curare una malattia materiale è assai facile, ma assai difficile curare un male spirituale. Se un uomo ha la febbre, somministrategli un farmaco e la febbre svanirà. Ma se lo spirito è afflitto dal morbo dell'ignoranza, è difficile rimuoverne la malattia».⁴⁴

Egli dice che è possibile guarire con medicine e senza.

A. – Con l'uso di medicine.

Le medicine hanno effetto se la malattia è stata prodotta da cause materiali. In tal caso è utile ricorrere ai seguenti rimedi, successivamente:

1) La dieta: innanzi tutto si deve considerare la possibilità di curare le malattie per mezzo di una dieta opportuna: alimenti, frutta, verdure, acque calde e fredde. La cura per mezzo della dieta è efficace soprattutto nel caso che il medico sia riuscito a identificare uno squilibrio nella composizione delle sostanze che costituiscono il corpo umano. In tal caso la dieta deve essere tale da contribuire al riequilibrio dei

⁴¹ ‘Abdu’l-Bahá, *Selections*, p. 153, n. 134.

⁴² Vedi ‘Abdu’l-Bahá, *Saggezza*, p. 132.

⁴³ ‘Abdu’l-Bahá, *Selections*, p. 149, n. 129.

⁴⁴ ‘Abdu’l-Bahá, in *The Divine Art of Living*, p. 59, n. 17.

componenti. ‘Abdu’l-Bahá sostiene che quando la medicina sarà progredita, la maggior parte dei rimedi si baserà sulla somministrazione di cibi gradevoli. Infatti i sensi sono «facoltà discriminanti, la cui funzione è quella di distinguere il benefico dal nocivo... quando la costituzione si trovi in uno stato di equilibrio, non v’è dubbio che tutto quello che sia mangiato con appetito sarà benefico alla salute».⁴⁵

2) farmaci, essenze di arbusti e piante: preferendo inizialmente l’uso di un solo prodotto, secondo il principio dell’uso del minimo rimedio possibile.

3) farmaci composti e più complessi, quando ciò si renda indispensabile.

4) «Non dimenticare la cura anche quando questa è necessaria, ma smettila quando la salute è ristabilita». «Astieniti dalle medicine, quando la salute è buona, ma somministrale quando è necessario».⁴⁶

B. – Senza medicine e mezzi materiali.

1) Il contagio della salute: «tanto la salute quanto la malattia sono contagiose. Il contagio della malattia è rapido e violento, mentre quello della salute è estremamente debole e lento... e ha poco effetto che può esplicarsi soltanto nel caso di disturbi molto lievi».⁴⁷

2) La forza magnetica: «a volte è possibile beneficiare una persona ammalata imponendole la mano sulla testa o sul cuore. Perché? Per effetto del magnetismo e dell’impressione mentale riportata dal malato che fa sparire il male. Ma questo risultato è assai lieve e debole».⁴⁸

3) «La completa concentrazione mentale di una persona forte sul malato, quando quest’ultimo aspetta con piena fiducia che la guarigione gli venga apportata dalla persona forte, a un punto tale da stabilire un cordiale legame fra loro... questo legame provoca un eccitamento dei nervi del paziente che porta alla guarigione... Questi mezzi non hanno efficacia nel caso di malattie gravi, a meno che non venga in aiuto la costituzione del malato, spesso abbastanza forte da sopraffare il male».⁴⁹

⁴⁵ ‘Abdu’l-Bahá, *Selections*, p. 155, n. 134.

⁴⁶ Bahá’u’lláh, in Esslemont, *Bahá’u’lláh e la nuova era*, p. 126.

⁴⁷ ‘Abdu’l-Bahá, *Lezioni*, p. 315.

⁴⁸ ‘Abdu’l-Bahá, *Lezioni*, p. 316.

⁴⁹ *Ibidem*.

4) Il potere dello Spirito Santo: «qui nulla dipende dal contatto, dalla vista e dalla presenza, né da condizione alcuna, sia il male lieve o grave, esista o meno il contatto dei corpi, sussista un rapporto fra l'infermo e chi lo assiste».⁵⁰

‘Abdu’l-Bahá dice che le malattie derivate da cause materiali devono essere curate facendo ricorso a farmaci e rimedi medici; ma le malattie dovute a cause spirituali devono essere trattate con rimedi spirituali. «I sentimenti spirituali hanno un effetto sorprendente nel guarire malattie nervose».⁵¹

I due tipi di cura (materiale e spirituale) non si contraddicono, ma si completano e bisognerebbe ricorrere sempre ad entrambi poiché provengono entrambi «dalla misericordia e dal favore di Dio»⁵² tenendo sempre presente che «il vero rimedio, capace di guarire l'uomo da ogni infermità e di dargli la salute del regno divino» è costituito dai «precetti» e dagli «insegnamenti di Dio».⁵³

I rimedi materiali e spirituali hanno in comune il meccanismo di azione e cioè: «lo stato o condizione mediante la quale ha luogo la guarigione è la condizione del cuore. Alcuni raggiungono questo stato per mezzo di pillole, polveri e dottori; altri attraverso igiene, digiuni e preghiere; altri ancora mediante la percezione diretta».⁵⁴

«Tutto quello che vediamo attorno a noi è opera della mente. È la mente nelle erbe e nei minerali che agisce sul corpo umano e ne modifica la condizione».⁵⁵

Conclusione

Questa breve sintesi non ha la pretesa di essere esauriente. Vi sono argomenti, qui appena accennati, che meriterebbero invece una più accurata trattazione, come per esempio il tema dell'igiene mentale, così importante per l'uomo d'oggi e ancor più di domani. È nostra speranza tuttavia di aver gettato un seme di curiosità nelle menti e un barlume di fiducia nei cuori.

⁵⁰ ‘Abdu’l-Bahá, *Lezioni*, p. 318.

⁵¹ *Ibidem*.

⁵² ‘Abdu’l-Bahá, *Selections* p. 151, n. 130.

⁵³ ‘Abdu’l-Bahá, *Selections* p. 152, n. 133.

⁵⁴ ‘Abdu’l-Bahá, in *Star of the West*, vol 8, n. 18, p. 233.

⁵⁵ *Ibidem*.