

# SPIRITUALITA' E SALUTE

## (scienza, fede, illusioni o ciarlataneria?)

Dott. Piras

### Premessa

Oggi più che mai si osserva una continua ricerca di soluzioni per migliorare il proprio stato di salute attraverso quella che è considerata la “medicina non ufficiale” o pratiche bionaturali che, anche se in alcuni casi poggiano su argomentazioni scientifiche, pure resta difficile trovarne corrette applicazioni se non in particolari casi e comunque eventualmente associate alla medicina ufficiale.

Quelle che seguono sono alcune riflessioni sul risultato e il rischio di danni che possono derivarne, offerte come contributo nella partecipazione al dialogo tra Fede e cultura scientifica e nell’ottica di un possibile e auspicato arricchimento reciproco, tese ad aiutare le persone impegnate con devozione in un cammino spirituale a decidere consapevolmente della propria salute.

Cercando di mantenere un’esposizione la più “asettica” possibile sulle valutazioni personali, ritenendo questo solo un osservatorio e non una critica o un plauso di scelte comportamentali e riservando semmai ad altre sedi la corretta interpretazione di quanto espresso, si tenterà di fare un escursus di quanto può essere sottile il confine tra scienza, fede, opinioni, illusione e ciarlataneria.

### Approcci scientifici e culturali a confronto

Lo spunto è nato dallo studio bibliografico delle indicazioni su pratiche igieniche e abitudini di vita date nell’ambito del Movimento dei Ricostruttori nella Preghiera in riferimento al “Corso di meditazione” attraverso il quale si accede ad esso e al volume “Il corpo come tempio”, edizione 1997, redatto a cura del gesuita fondatore del gruppo, Padre GV Cappelletto.

In essi si fa ripetutamente riferimento a pratiche e indicazioni orientali e ad un patrimonio di conoscenze “antico” messi a confronto con il patrimonio scientifico occidentale e moderno che apparentemente ne risultano sviliti persino nei loro aspetti etici.

Non è messo in alcun dubbio il valore di altre culture o quello delle antiche tradizioni proprie e altrui ma si cercherà piuttosto di chiarire alcuni aspetti al fine di riconoscere anche le risorse della scienza e della medicina occidentale in quanto, come dichiarato da Papa Giovanni Paolo II “*la cultura scientifica non si oppone né alla cultura umanistica né alla cultura mistica, perché ogni cultura autentica è un’apertura verso l’essenziale e non esiste verità che non possa diventare universale*” (1)

Dato che la scienza medica non qualifica per gli aspetti inerenti la visione cristiana, i commenti riguardanti i rapporti tra Fede e cultura scientifica sono stati tratti dall’omonimo volume scritto da G. Gismondi, francescano, emerito docente di Teologia anche presso la Gregoriana e l’Urbaniana di Roma.

Nel testo utilizzato dal Movimento si forniscono inoltre innumerevoli indicazioni di ordine sanitario, tuttavia non vi si fa riferimento alcuno all’utilità di verificarne l’efficacia personale in base alle proprie caratteristiche psicofisiche attraverso la consulenza di un medico, anzi questa figura sanitaria e la scienza medica vengono ripetutamente screditate.

A titolo esemplificativo citiamo, tra gli altri, i seguenti passaggi:

*La caratteristica per noi più rilevante è però il fatto che per la prima volta una civiltà si è sviluppata ed è cresciuta su un modo di vedere il mondo prevalentemente materialistico. Impostato un metodo di classificazione, di studio e di sfruttamento basato esclusivamente sul principio di causalità e sul controllo sperimentale, razionale di fatti accertati, tutti i rami del pensiero e della tecnologia si sono sviluppati in questa direzione, portando a risultati mai raggiunti prima dal lato tecnologico, ma ad una visione specializzata, miope, chiusa, senza possibilità di aperture su altri orizzonti.* (GV Cappelletto, op. citata., cap. 1, Corpo e anima)

*Parallelamente ci si accorge che la realtà al di fuori della visione ufficiale offre infinite possibilità di interventi, dove approcci non tradizionali alla malattia, influendo o sul corpo attraverso meccanismi non ancora ben conosciuti, o sulla parte immateriale che ne presiede l'esatto funzionamento, possono portare a risultati insperati. Questi metodi di cura in gran parte sono stati scoperti da culture lontane dalla nostra, che più di noi hanno saputo conservare una visione globale della realtà umana. Sulla base di questa visione della realtà dell'uomo, secondo cui il corpo non è una macchina bruta abbandonata a se stessa, ma è supporto, è "tempio dello spirito, dell'anima, presentiamo questa raccolta di brevi capitoli che sviluppano ciascuno un modo "non allineato" alla medicina ufficiale di curare particolari malesseri..."* (GV Cappelletto, op. citata, cap. 1, Corpo e anima)

*...spesso il medico si comporta con l'ammalato come quella madre che fa mangiare al figlio soltanto pillole, contenenti la quantità esatta dei principi nutritivi, perfettamente calibrati secondo tabelle scientifiche, e non più i soliti cibi che la natura offre.* (GV Cappelletto, op. citata, cap.13: L'acqua)

*Sappiamo anche che, per garantirci dal raffreddore o da influenze, basta controllare la dieta e tenere ben puliti i dotti nasali, ma solo una minoranza, anche tra i medici, seguono questi accorgimenti, perché non conoscono il proprio corpo.* (GV Cappelletto, op. citata., introduzione)

*E' ormai provato che uno stato di progressivo rilassamento o di autoipnosi induce una modificazione dello stato elettrochimico del cervello...*

*La risposta non è venuta e non può venire dalla pastiglietta rosa o dalla supposta bianca: dobbiamo ricercarla in noi, nelle profondità misteriose ed oscure del nostro essere, dove solo la "Meditazione profonda" può guidarci per attingervi quell'energia vitale che è la linfa stessa che alimenta la natura ....con una costante pratica della Meditazione, dei suoi meccanismi così da potervi attingere risolvendo radicalmente i nostri problemi anche a livello fisico.* (GV Cappelletto, op. citata, cap 5: Il dolore: una vera e propria malattia)

*In passato, certo tipo di dolore non veniva neppure preso in considerazione dal medico: il paziente si arrangiava con l'aspirina e l'optalidon. Oggi invece sul dolore si fa un'accurata e miope speculazione. Diciamo "miope", poiché non è globale...Nella forme più gravi non si esita a ricorrere all'uso degli stupefacenti.* (GV Cappelletto, op. citata, cap 5: Il dolore: una vera e propria malattia)

## **L'etica medica attuale**

E' certamente necessario ammettere che nell'evolversi della cultura scientifica occidentale vi sono state epoche, in particolare nel XVIII secolo, nelle quali si è tentato di spiegare i fenomeni naturali e di risolvere i problemi umani e sociali esclusivamente attraverso "il ferreo sistema del 'determinismo scientifico'" (2) tuttavia " il disprezzo della tradizione e del passato, considerati

*espressioni di ignoranza, inciviltà e oscurantismo, non provenivano dal mondo scientifico, ma vi furono introdotti da atteggiamenti esterni, filosofico-culturali sempre più diffusi.” (3).*

Anche la cultura medica non è stata probabilmente immune da frange di estremismi meccanicisti.

Ma attualmente *“riguardo ai rapporti tra fede e cultura scientifica, la nuova scienza, sempre più problematica e avviata a radicali mutamenti, non solleva più il dilemma...fra una ‘scienza senza religione’ o una ‘religione con sacrificio dell’intelletto’. Oggi simile alternativa non esiste più. Pertanto anche l’apologetica, le controversie e i concordismi perdono valore e significato”.* (4)

Anzi si può comprendere come: *“l’atteggiamento scientifico non si sia sviluppato in quelle religioni e culture che non apprezzano abbastanza il mondo, il rapporto di Dio col mondo o ritengono che l’universo materiale sia privo d’interesse...religione, etica e scienza, pur distinte, sono tutt’altro che estranee e si richiamano a vicenda. Lo prova il fatto che i maggiori scienziati moderni...sottolineano che un atteggiamento scientifico autentico costituisce un fattore primario di religiosità, dato che ‘l’uomo non scientifico tende, con troppa facilità, a presumere che il proprio modo di concepire Dio sia l’unico corretto e adeguato”;* (5)

In altre parole *“la scienza rivela l’uomo a se stesso”.* (6) o almeno può essere d’aiuto in tal senso.

Inoltre, proprio in occidente, si è evoluto il concetto di salute e di diritti individuali e collettivi nell’ambito del benessere psicofisico.

L’Organizzazione Mondiale della Sanità, nella 1<sup>a</sup> Conferenza Internazionale sulla promozione della salute del novembre 1986, ha definito la salute individuale come: *“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non consiste soltanto nell’assenza di malattie ed infermità”.* Inoltre, sempre mettendo l’individuo al centro di questa definizione, *“Il godimento del migliore stato di salute raggiungibile costituisce un diritto fondamentale di ogni essere umano, senza distinzioni di razza, religione, opinioni politiche, condizione economica o sociale”.* (7)

Nella Carta di Ottawa per la promozione della Salute, redatta nella stessa circostanza, si afferma inoltre che:

*“La promozione della salute sostiene lo sviluppo individuale e sociale fornendo l’informazione e l’educazione alla salute, e migliorando le abilità per la vita quotidiana. In questo modo, si aumentano le possibilità delle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e sui propri ambienti, e di fare scelte favorevoli alla salute.... La salute è creata prendendosi cura di se stessi e degli altri, essendo capaci di prendere decisioni e di avere il controllo sulle diverse circostanze della vita, garantendo che la società in cui uno vive sia in grado di creare le condizioni che permettono a tutti i suoi membri di raggiungere la salute. Assistenza, olismo ed ecologia sono questioni essenziali nello sviluppo delle strategie per la promozione della salute....*

### **La carta europea dei diritti del malato**

Nella Carta europea dei diritti del malato presentata a Bruxelles il 15 novembre 2002 sono inoltre riconosciuti ad ogni individuo i seguenti diritti:

1. *Diritto a misure preventive*
2. *Diritto all’accesso*
3. **Diritto alla informazione**
4. **Diritto al consenso**
5. **Diritto alla libera scelta**
6. *Diritto alla privacy e alla confidenzialità*
7. *Diritto al rispetto del tempo dei pazienti*

8. *Diritto al rispetto di standard di qualità*
9. *Diritto alla sicurezza*
10. *Diritto alla innovazione*
11. ***Diritto a evitare le sofferenze e il dolore non necessari***
12. ***Diritto a un trattamento personalizzato***
13. ***Diritto al reclamo***
14. *Diritto al risarcimento*

### **Il giuramento dei medici italiani**

Di seguito sono inoltre riportati stralci dell'attuale giuramento dei medici italiani:

*Consapevole dell'importanza e della solennità dell'atto che compio e dell'impegno che assumo, giuro:*

- *di esercitare la medicina in libertà e indipendenza di giudizio e di comportamento;*
- *di perseguire come scopi esclusivi la difesa della vita, la tutela della salute fisica e psichica dell'Uomo e il sollievo della sofferenza, cui ispirerò con responsabilità e costante impegno scientifico, culturale e sociale, ogni mio atto professionale;*
- *di attenermi nella mia attività ai principi etici della solidarietà umana, contro i quali, nel rispetto della vita e della persona, non utilizzerò mai le mie conoscenze;*
- *di prestare la mia opera con diligenza, perizia e prudenza secondo scienza e coscienza e osservando le norme deontologiche che regolano l'esercizio della medicina e quelle giuridiche che non risultino in contrasto con gli scopi della mia professione;*
- *di affidare la mia reputazione esclusivamente alla mia capacità professionale e alle mie doti morali;*
- *di curare tutti i miei pazienti con eguale scrupolo e impegno indipendentemente dai sentimenti che essi mi ispirano e prescindendo da ogni differenza di razza, religione, nazionalità, condizione sociale e ideologia politica;*
- *di rispettare e facilitare in ogni caso il diritto del malato alla libera scelta del suo medico, tenuto conto che il rapporto tra medico e paziente è fondato sulla fiducia e in ogni caso sul reciproco rispetto;*

### **Il codice di deontologia medica**

In Italia ogni medico deve inoltre attenersi al “**CODICE DI DEONTOLOGIA MEDICA**” che è un corpus di regole di autodisciplina predeterminate dalla professione, vincolanti per gli iscritti all'ordine, che a quelle norme devono quindi adeguare la loro condotta personale.

Esso recita, tra l'altro,:

#### **Art. 3 Doveri del medico**

*Dovere del medico è la tutela della vita, della salute fisica e psichica dell'Uomo e il sollievo della sofferenza nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia, in tempo di pace come in tempo di guerra, quali che siano le condizioni istituzionali o sociali nelle quali opera. La salute è intesa nell'accezione biologica più ampia del termine come condizione, cioè di benessere fisico e psichico della persona.*

### **Art. 5 Esercizio dell'attività professionale**

*Il medico nell'esercizio della professione deve attenersi alle conoscenze scientifiche e ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della salute fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura.*

*Il medico deve denunciare all'Ordine ogni iniziativa tendente a imporgli comportamenti non conformi alla deontologia professionale, da qualunque parte essa provenga.*

### **Art. 12 Prescrizione e trattamento terapeutico**

*La prescrizione di un accertamento diagnostico e/o di una terapia impegna la responsabilità professionale ed etica del medico e non può che far seguito a una diagnosi circostanziata o, quantomeno, a un fondato sospetto diagnostico.*

*Su tale presupposto al medico è riconosciuta autonomia nella programmazione, nella scelta e nella applicazione di ogni presidio diagnostico e terapeutico, anche in regime di ricovero, fatta salva la libertà del paziente di rifiutarle e di assumersi la responsabilità del rifiuto stesso.*

*Le prescrizioni e i trattamenti devono essere ispirati ad aggiornate e sperimentate acquisizioni scientifiche anche al fine dell'uso appropriato delle risorse, sempre perseguendo il beneficio del paziente.....*

*Sono vietate l'adozione e la diffusione di terapie e di presidi diagnostici non provati scientificamente o non supportati da adeguata sperimentazione e documentazione clinico-scientifica, nonché di terapie segrete.*

*In nessun caso il medico dovrà accedere a richieste del paziente in contrasto con i principi di scienza e coscienza allo scopo di compiacerlo, sottraendolo alle sperimentate ed efficaci cure disponibili. ...*

### **Art. 13 Pratiche non convenzionali - Denuncia di abusivismo**

*La potestà di scelta di pratiche non convenzionali nel rispetto del decoro e della dignità della professione si esprime nell'esclusivo ambito della diretta e non delegabile responsabilità professionale, fermo restando, comunque, che qualsiasi terapia non convenzionale non deve sottrarre il cittadino a specifici trattamenti di comprovata efficacia e richiede l'acquisizione del consenso.*

*E' vietato al medico di collaborare a qualsiasi titolo o di favorire chi eserciti abusivamente la professione anche nel settore delle cosiddette "pratiche non convenzionali".....*

### **Art. 17 Rispetto dei diritti del cittadino**

*Il medico nel rapporto con il cittadino deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona.*

### **Art. 18 Competenza professionale**

*Il medico deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare. Egli deve affrontare i problemi diagnostici con il massimo scrupolo, dedicandovi il tempo necessario per un approfondito colloquio e per un adeguato esame obiettivo, avvalendosi delle indagini ritenute necessarie.*

### **Art. 30 Informazioni al cittadino**

*Il medico deve fornire al paziente la più idonea informazione sulla diagnosi, sulla prognosi, sulle prospettive e le eventuali alternative diagnostico-terapeutiche e sulle prevedibili conseguenze delle scelte operate; il medico nell'informarlo dovrà tenere conto delle sue capacità di comprensione, al fine di promuoverne la massima adesione alle proposte diagnostico-terapeutiche. Ogni ulteriore richiesta di informazione da parte del paziente deve essere soddisfatta.*

*Il medico deve, altresì, soddisfare le richieste di informazione del cittadino in tema di prevenzione...*

### **Art. 32 Acquisizione del consenso**

*Il medico non deve intraprendere attività diagnostica e/o terapeutica senza l'acquisizione del consenso informato del paziente.*

### **Art 34 Autonomia del cittadino**

*Il medico deve attenersi, nel rispetto della dignità, della libertà e dell'indipendenza professionale, alla volontà di curarsi, liberamente espressa dalla persona.....*

Sono state ritenute utili e opportune queste lunghe citazioni, senza aggiungere ulteriormente le innumerevoli normative e leggi che disciplinano la professione medica, per delineare i contesti, le intenzioni e le attenzioni attuali volte a tutelare i diritti dei singoli individui e della collettività nell'ambito della salute e del benessere psicofisico evidentemente anche in relazione al rispetto per le scelte spirituali e religiose.

Un volontario accento è stato dato all'obbligo del medico di informare correttamente la persona in modo che essa possa scegliere liberamente e consapevolmente se e come curarsi, anche in riferimento a pratiche non convenzionali, sottolineando anche come tale informazione debba essere data alla persona interessata in forma esauriente e comprensibile ed evidentemente scevra da interessi personali del medico che a sua volta deve essere competente circa le informazioni che fornisce. Ciò anche in relazione al fatto che il buon esito di un intervento diagnostico-terapeutico comprende il rapporto di fiducia medico-paziente ed i medici, come chiunque, meritano rispetto anche tenuto conto delle responsabilità della loro professione e dell'impegno e dello studio continuo che questa comporta.

Si ritiene quindi che chiunque possa rivolgersi ad un medico con fiducia nella sua competenza e umanità per chiedere informazioni sulla propria salute o per un intervento diagnostico-terapeutico che potrà essere scelto con consapevolezza e libertà. Certo ogni persona, compresi i medici e la scienza stessa, come ogni fenomeno umano, non sono perfetti e risentono dei limiti sociali del proprio contesto, e qualora si ravvisasse un comportamento negligente, imprudente o incompetente di un operatore sanitario, ci si potrà rivolgere agli organi appositamente creati per garantire i diritti personali come precedentemente descritto.

Tuttavia, nel rispetto dell'Art. 5 del codice deontologico si evince la possibilità da parte del medico di operare in piena libertà, assumendosi ovviamente ogni responsabilità dell'atto compiuto: viene dunque spontaneo valutare quanto questa libertà, a fronte di pratiche che non rientrano nella medicina ufficiale in quanto non sostenute da prove scientifiche di efficacia, possono veramente non ledere quel rapporto fiduciario medico-paziente instaurato nella legittimità da parte del medico di utilizzare qualunque mezzo reputi per il reale benessere psicofisico del suo assistito.

## **Indicazioni terapeutiche e spiritualità**

Partendo da una ipotetica convinzione che, così come la dimensione trascendente è indispensabile alla scienza, anche la scienza possa offrire un contributo alla personale ricerca spirituale, saranno riportate di seguito alcuni chiarimenti circa le indicazioni date nell'ambito del Movimento dei Ricostruttori riguardanti l'igiene e le abitudini di vita, nonché le scelte inerenti la salute psicofisica dei propri membri o degli aspiranti tali.

### **La meditazione: terapia o forma di preghiera?**

Il metodo dei Ricostruttori si fonda sulla Meditazione profonda. Pur non essendo stata trovata nel volume citato una definizione esaustiva della stessa, essa viene descritta nel capitolo 3, Fisiologia

della meditazione, come *uno stato fisiologico particolare, diverso dal sonno e dalla veglia* e come *uno stato alterato di coscienza* e introdotta nel corso con esercizi successivi che comprendono il rilassamento fisico, l'autosuggestione o autoipnosi e quindi la recitazione di un *mantra* da ripetere interiormente con un atteggiamento di passività e abbandono. Tale ripetizione ed il relativo atteggiamento psicologico dovrebbero essere mantenuti durante qualsiasi attività quotidiana e possibilmente nel sonno. La pratica comprende anche modalità particolari di respirazione.

Nello stesso capitolo sono descritti gli effetti che questo “stato fisiologico particolare” produrrebbe sul corpo. A titolo esemplificativo si riporta il “*quadro riassuntivo*” dei “*principali mutamenti a cui va incontro l'organismo umano nella reazione da stress e nella pratica della Meditazione*”:

<i>FUNZIONE CORPOREA</i>	<i>REAZIONE DA STRESS</i>	<i>EFFETTO DELLA MEDITAZIONE</i>
<i>Muscoli</i>	<i>Contratti</i>	<i>Rilassati</i>
<i>Vasi sanguigni</i>	<i>Costrizione Estremità fredde</i>	<i>Rilassamento, estremità più calde, il flusso dell'avambraccio aumenta</i>
<i>Cuore</i>	<i>È accelerato e pompa più sangue</i>	<i>Rallenta e la portata diminuisce del 25% (20% nel sonno)</i>
<i>Respirazione</i>	<i>Affrettata e più pesante</i>	<i>Più lenta; richiesta di ossigeno diminuita dal 17% al 20%</i>
<i>Chimica del sangue</i>	<i>Aumento dell'adrenalina, aumento dello ione lattato</i>	<i>Calo del lattato almeno del 30%</i>
<i>Resistenza elettrica della pelle</i>	<i>Diminuita, maggiore traspirazione</i>	<i>Aumenta più che nel sonno</i>

Poco oltre viene affermato anche che “*si può dire che tutte le culture orientali ed occidentali hanno sempre conosciuto quello stato alterato della coscienza che si accompagna alla risposta rilassante*”.

Dato che la Meditazione è proposta anche come efficace strumento terapeutico per molte malattie, è opportuno davvero tentare di chiarire cosa si intenda per “meditazione” e con quali meccanismi essa possa agire.

Gli effetti descritti nel “quadro riassuntivo” (considerati nella loro essenzialità e senza analizzarne la correttezza) sono ottenibili attraverso numerose tecniche di rilassamento compreso il training autogeno presentato nello stesso libro al capitolo 10. Le tecniche di rilassamento, così come quelle che prevedono l'autosuggestione e l'autoipnosi in molteplici loro varianti, sono utilizzate con successo, nelle loro specifiche indicazioni o a supporto di altre terapie, anche in campo medico e psicologico.

Se la Meditazione profonda proposta è sovrapponibile o comprende tali tecniche, è allora necessario specificare che l'utilizzo di tali metodologie in ambito sanitario, nella prudenza che gli è propria, richiede competenze specifiche, non solo per valutarne le indicazioni o per adattarle alle caratteristiche ed esigenze del singolo individuo, ma soprattutto per identificare le possibili controindicazioni o far fronte ad eventuali complicanze che solo il professionista esperto può

prevedere ed evitare. Senza addentrarci in un approfondimento tecnico, si può semplicemente affermare che applicate da operatori inesperti, le metodologie che utilizzano la suggestione o l'autosuggestione possono causare disagi e disturbi alle persone e occasionalmente slatentizzare sintomi psicotici, mentre istruzioni inconsapevolmente errate o negative possono scatenare, peggiorare o cronicizzare psicopatologie nevrotiche o psicotiche.

Se invece l'attribuzione degli effetti terapeutici della Meditazione profonda fosse da intendersi come conseguenza di altre sue specificità, allora diventa necessario ammettere i limiti della metodologia scientifica nello studio della stessa ed essere molto prudenti nel chiamarla in causa per garantirne l'efficacia. Si cercherà di esporne alcune ragioni.

La letteratura riporta l'utilizzo di tecniche di meditazione in numerosi contesti spirituali: il Sufismo musulmano, il Buddismo tibetano, il Tantra indiano, lo Zen, la Quarta Via di Gurdjieff, per citarne solo alcuni.

Senza evidentemente prendere in considerazione gli aspetti dogmatici, in comune esse sembrano avere l'aspirazione di trasformare progressivamente la coscienza sino ad uno stadio comunemente descritto come "risvegliato".

Essendo questo uno stato per definizione "trascendente" e nella sua esperienza soggettivo, la scienza potrà, e forse vorrà, solo *tendere* alla sua comprensione senza probabilmente riuscire mai ad *afferrarlo*: "*il pensiero non può comprendere Dio*" (8)

A fronte del loro esito, le forme di "meditazione" adottate hanno in comune il coinvolgimento della dimensione psicofisica mentre presentano significative differenze quanti-qualitative e di contesto: si ha, ad esempio, la danza rotante dei sufi e l'immobilità di alcuni Stiliti mentre la ripetizione costante di un mantra della Bhakti induista non è presente nella meditazione proposta da Krishnamurti, e ancora gli asceti hanno sempre cercato l'isolamento mentre la Quarta Via utilizza le relazioni personali.

Diverse sono anche le pratiche associate: digiuni, esercizi fisici, danze, lavoro manuale, servizio sociale, e così via.

Per poter affermare gli effetti di una tecnica (e si insiste con questo termine perché evidentemente in questo contesto ci si riferisce alla meditazione come strumento e non come scopo del cammino spirituale) il metodo scientifico cerca di identificare e isolare le variabili.

Ad esempio, se si affermasse che la meditazione agisce migliorando la circolazione sanguigna, si intende che questo fenomeno avviene solo durante la meditazione o è permanente?

Per affermare che è permanente, è stata valutata la sua condizione prima dell'inizio della pratica meditativa?

Da quando è iniziata la pratica meditativa sono rimaste immutate tutte le altre condizioni? Questo in quanto, ad esempio, il soggetto potrebbe anche aver iniziato contemporaneamente un allenamento fisico ed il miglioramento essere imputabile a quest'ultimo piuttosto che alla meditazione.

E' stato considerato un numero sufficiente di soggetti tale da poter affermare che l'effetto è riproducibile e non dovuto a caratteristiche individuali?

E per quanto tempo è necessario praticare per ottenere un determinato effetto?

Quanto è attendibile il metodo di misura che sto usando e cosa sta misurando veramente?

Nel corso di meditazione si correlano i ritmi delle onde cerebrali rilevati attraverso il tracciato elettroencefalografico (EEG) con gli stati di coscienza, associando le onde beta alla veglia, le alfa allo stato rilassato (*persona che riposa in poltrona, che un po' sta sveglia e un po' si addormenta*),

le onde theta al sonno profondo e le delta allo stato comatoso. E si aggiunge che *il livello più basso è quello dei veggenti.*

In realtà la situazione è molto più complessa: se ad esempio è possibile genericamente affermare che la frequenza delle onde EEG diminuisce con la riduzione dell'attenzione/vigilanza come anche con l'approfondirsi del sonno, tuttavia è sufficiente aprire o chiudere gli occhi perché il tracciato si modifichi ed esistono anche condizioni di coma che presentano attività "alfa".

Risulterebbe persino più complesso per la scienza dimostrare con certezza che i veggenti hanno un ritmo cerebrale "ancora più basso".

Ciò comporterebbe innanzi tutto definire criteri specifici per identificare un soggetto veggente, escludere ragioni diverse dalla "veggenza" come causa delle eventuali caratteristiche dell'EEG, verificare quali correlazioni ci sono tra il tracciato EEG e la veggenza: il veggente presenta un ritmo cerebrale basso sempre o solo quando medita o quando è in uno stato particolare di "veggenza"?

E come sapere se realmente il soggetto è in uno stato particolare di veggenza? Evidentemente non è possibile usare l'EEG perché questo è l'oggetto di studio ma neppure posso avere questa informazione dal soggetto che potrebbe, anche in totale buona fede, ingannarsi.

E ancora, se la meditazione può influire sulle condizioni psicofisiche, questa influenza è certamente solo positiva o può essere anche negativa?

Come è possibile constatare, la scienza è sempre prudente nelle proprie risposte: *la creatività della scienza non è sfrenata o assoluta, ma ragionevole, condizionata e "dipendente". L'esperimento, soprattutto, evidenzia la dipendenza e il rispetto della realtà, quali doti proprie dell'uomo scientifico, che deve sempre sottoporre alla prova tutto ciò che gli è più caro e prezioso: le proprie convinzioni, idee e intuizioni.* (9)

Quanto esposto non significa naturalmente che si debba temere o rinunciare alla meditazione, né tanto meno che se ne prospetti una medicalizzazione. Piuttosto si suggerisce che è opportuno iniziare a praticarla senza la pretesa o l'ambizione che essa possa con certezza e tempestivamente migliorare le proprie condizioni psicofisiche e, anche se praticata con intenti spirituali, qualora si avvertissero disagi o emergessero sintomi particolari, è bene rivolgersi con fiducia ad un professionista competente il quale potrà valutare la situazione e, semmai, intervenire con un adeguato supporto terapeutico per permettere al soggetto di ottenere dalla meditazione esclusivamente i suoi potenziali benefici.

Se tuttavia una persona continuasse a provare disagio nella meditazione o non la ritenesse una pratica compatibile con le proprie esigenze o motivazioni, non sono state trovate ragioni mediche per avallare l'allarmante affermazione che:

*Solo la nostra civiltà industriale ed urbana sembra abbia perso il segreto ed è ogni giorno sotto i nostri occhi quanta sofferenza fisica e psichica consegua a questo oblio.*

*Potremmo concludere che la perdita della Meditazione profonda può essere considerata essenzialmente come una grave "avitaminosi cerebro- psico- spirituale", lentamente e progressivamente letale per gli individui e per la collettività." (Cap 3, "Fisiologia della meditazione, op. citata)*

## **Meditazione, tumori maligni e consenso informato**

D'altronde dal punto di vista medico, anche i potenziali benefici psicofisici di queste tecniche sono meno ottimistici di quanto si possa intendere nella presentazione di questa tecnica. Così non solo la respirazione diaframmatica e/o la meditazione, anche se associate ad una *alimentazione veramente*

*saggia ed equilibrata, con l'uso prudente di erbe medicinali, con una ginnastica tonificante e curativa* (GV Cappelletto, op. citata, cap 5: Il dolore: una vera e propria malattia) non garantiscono, senza altra adeguata terapia, la guarigione di fibromi, gonfiore, calcoli, eccesso di acidi dallo stomaco oltre a “non fare ingrassare”, etc, come dichiarato nel corso di meditazione o permettono di risolvere *radicalmente i nostri problemi anche a livello fisico* (GV Cappelletto, op. citata, cap 5: Il dolore: una vera e propria malattia), ma soprattutto sembra avventato, sempre dal punto di vista medico, affidarsi esclusivamente ad essi per la terapia dei tumori maligni come dichiarato nel testo citato.

Nel cap. 6, Meditazione: un approccio al trattamento del cancro, dove vengono descritti casi di guarigione completa di tumori maligni con l'abbandono delle terapie convenzionali e tramite la meditazione, eventualmente associata a dieta, applicazioni d'argilla, prolungato digiuno, esercizi fisici, si dice anche che:

*Nella terapia del cancro suggerita ...tramite una forma di Meditazione che comporta la regressione ancestrale del funzionamento mentale del paziente; con la cancellazione delle cause del maladattamento, il corpo viene ad essere libero di ristabilire migliori risposte di adattamento, tra le quali quella di difendersi con i mezzi a sua disposizione, ....il processo che si utilizza è precedente e più profondo della razionalizzazione e non può essere evocato da nessuna comprensione logica. Ciò nonostante fornire le motivazioni logiche diventa necessario, per dare al paziente un motivo razionale per continuare la sua pratica di Meditazione e, altrettanto importante, per dargli una difesa razionale nei confronti delle inevitabili influenze negative, che possono derivare dalla famiglia, dagli amici e da altri dottori, aggiungendo che una delle pazienti citate è stata: affiancata da un medico che la incoraggia e la sostiene, svolgendo quello che dovrebbe essere il vero ruolo del medico e cioè aiutare il malato, fisiologicamente e psicologicamente, a lottare contro il cancro, che è espressione e frutto materializzato dei nostri errori autodistruttivi...*

Innanzitutto, qualora la forma di meditazione descritta fosse affine o comprendesse quella che viene definita “ipnosi regressiva”, è bene specificare che questo metodo richiede notevoli esperienze e conoscenze e presenta rischi e controindicazioni anche nelle forme autoindotte, pertanto dovrebbe essere applicato soltanto da operatori competenti.

Inoltre, in effetti in questo caso nessun medico potrebbe prestarsi a fornire ambigue motivazioni razionali al paziente per convincerlo a privilegiare una metodica o abbandonarne un'altra, anzi, come è stato visto, il medico è tenuto ad informare esaustivamente e in forma comprensibile il paziente perchè egli possa scegliere davvero liberamente e consapevolmente. Una volta informato, egli potrà invece decidere di rifiutare parzialmente o totalmente le terapie che gli sono state proposte. Neanche fa parte della cultura medica considerare negative le influenze della famiglia, degli amici e di altri dottori perché, proprio in una visione globale della persona, il medico dovrà tenere conto dell'ambiente sociale del paziente e possibilmente coinvolgerlo nel sostegno del malato.

Naturalmente ci si riferisce ancora una volta alle tecniche proposte e non alla Fede del paziente o alla possibilità che esse siano praticate come forma di preghiera o appartengano ad una *via iniziatica della Meditazione profonda* (GV. Cappelletto, op. citata, cap. 7, il respiro), aspetti che, come abbiamo visto, ogni medico sarà tenuto a rispettare persino indipendentemente dalle proprie opinioni e convinzioni.

## Prana-bioenergia

A proposito di opinioni, nel capitolo 2, Prana-Bioenergia Potenzialità dell'uomo e salute, viene detto che *le capacità dell'uomo sono incalcolabili ma attualmente se ne conoscono una piccola parte e se ne usano ancora meno...Quali leggi da noi conosciute possono infatti spiegarci le guarigioni improvvise comunemente definite miracolose?* Poco oltre si riporta tuttavia una citazione che può ancora una volta generare il fraintendimento di un presunto avvallo scientifico di talune pratiche, in quanto afferma: *In tutto questo non vi è alcun miracolo ...quando faccio passare le mani su di un corpo malato, posso individuare gli organi colpiti...e ancora infatti essi, con questo metodo, attivano le forze di difesa dell'organismo ed in tal modo fanno sì che esso lotti contro la malattia...la guarigione tramite un campo bioelettrico è possibile anche senza l'intervento di un'altra persona. Si può agire sul proprio energosistema attivando meccanismi per lo più sconosciuti ma esistenti e funzionanti per dati di fatto...*In realtà, non sono stati trovati dati sperimentali accreditati sull'efficacia di questa metodologia terapeutica sulla quale dovrebbero pertanto essere espresse solo convinzioni personali.

Più oltre si afferma che *attualmente si evidenziano queste capacità in soggetti "dotati" o in persone che, tramite discipline spirituali, come ad esempio lo yoga, raggiungono gradualmente la conoscenza del proprio corpo e ne controllano la circolazione energetica. Se un individuo arriva a tale livello, non gli occorrerà più farsi curare, potrà automaticamente scoprire la malattia, prima che si manifesti e impedirne direttamente la comparsa.* Forse è proprio in attesa che una persona arrivi a *tale livello* che la medicina "ufficiale" può occasionalmente e al bisogno aiutarla.

Più prudentemente non si chiede alla scienza di avvallare queste doti: *non c'è un metodo preciso per farlo, bisogna essere un "dotato" per accorgersi se l'altro lo è o meno o per distinguere i ciarlatani.* E sempre viene proposta esclusivamente come opinione e convinzione personale, senza chiamare in causa la scienza, il fatto che *per quei pochi che fanno pasticci, non possiamo svalutare una così alta dimensione dell'uomo, un dono divino datoci per la nostra felicità e, così non usarlo, continuando ad involverci sempre più.*

## I potenziali gravi rischi del digiuno come terapia

Nella stessa ottica saranno chiarite alcune affermazioni inerenti il digiuno:

*Le malattie non vengono mai senza prima avvertire l'organismo che qualcosa non funziona, indicando attraverso una sofferenza o malessere, più o meno accentuati, la necessità di riposo e di "revisione". A questi primi sintomi, noi ci affrettiamo a rimediare ingoiando cachet, pillole e specialità farmaceutiche provocando, anziché la guarigione, veri e propri disastri.... Con una cura molto semplice e naturale, il digiuno, si potrebbero ottenere risultati positivi, ristabilendo l'ordine perturbato e disintossicando in due o tre giorni il sangue di tutte le tossine accumulate... Senza l'influenza del cibo e delle medicine, l'organismo inizia subito un riordinamento ed una epurazione che si chiama "crisi di disintossicazione". Si sbarazza così delle tossine che lo avvelenano, espelle le scorie, si rinnova sopprimendo le cellule ammalate, si libera così per un rendimento migliore.*

*...Naturalmente non si può fissare uno stesso tempo per tutti; alcuni avranno bisogno per ristabilizzarsi di 3 giorni solamente, altri dovranno andare fino a 30 o 40 giorni. Normalmente bisogna digiunare fino al ritorno della fame senza timore di vedere esaurirsi le riserve vitali, soprattutto non bisogna mai arrestare prematuramente il digiuno, in quanto questo potrebbe far insorgere dei disturbi.*

*Ecco secondo i medici igienisti, la tabella della durata richiesta dal digiuno, per diversi stati patologici:*

*- nelle malattie acute, digiunare fino a guarigione totale*

- Nelle malattie croniche, occorrono più digiuni, lunghi e completi, rotti ogni volta al ritorno della fame

- Nella tubercolosi, i digiuni devono essere corti, ma comunque eseguiti per periodi non inferiori a 7-10 giorni

- Nel cancro, il digiuno al contrario deve essere di lunga durata; infatti i digiuni corti sono inoperanti e inutili

Così pure il lungo digiuno è necessario nei disturbi catarrali, reumatismi, artrite, gotta, disturbi digestivi, diabete, nella maggior parte delle malattie cardiache, nella febbre.

... sarebbe pericoloso interrompere il digiuno durante una crisi o prendere una medicina o fare una qualunque iniezione; nei seguenti casi la continuazione del digiuno fa terminare la crisi: crisi nervosa, catarri abbondanti, espettorazioni, eruzioni cutanee, mali di testa, mali alle membra, mali di gola, gas, diarrea (da non arrestare), vertigini, palpitazioni (non presentano alcun pericolo), insonnia, disturbi della vista, nausea, vomiti, crampi, svenimenti (rari: stendere allora il paziente e attendere, senza adoperare acqua fredda né stimolanti).

...Il ritorno alla salute è dunque molto semplice, purchè l'uomo non voglia sostituire la sua "scienza" alla "saggezza" della "natura".

(GV Cappelletto, op. citata, cap. 19, Il digiuno)

Pur nella necessità di semplificazione, le inesattezze di questi paragrafi sono innumerevoli e i fraintendimenti che esse possono generare nel lettore potrebbero avere conseguenze anche letali su particolari malati.

Sinteticamente ne saranno analizzate alcune.

Innanzitutto la medicina moderna tende a considerare la persona nella sua totalità e non come una "malattia", pertanto vi sono indicazioni diverse per ogni individuo e non solo per categorie di malati.

Quindi i riferimenti generici a malattie cardiache, cancro, malattie acute, svenimenti, catarri, etc, possono avere gravi conseguenze legate proprio al fraintendimento relativo alla loro eventuale gravità: sono ad esempio malattie acute il raffreddore come la meningite e nell'accezione occidentale moderna di "catarro", diversamente da quella antica od orientale, si può intendere una tosse da bronchite quanto quella di un tumore maligno polmonare. In caso di dubbio sarebbe ancora una volta più opportuno, volendo praticare il digiuno specie se prolungato, chiedere chiarimenti ad un medico il quale, fornite le adeguate informazioni al paziente, sarà tenuto a prestargli assistenza anche qualora egli decidesse di continuarlo.

Il codice di deontologia medica prevede infatti anche questa evenienza:

#### **Art. 51 Rifiuto consapevole di nutrirsi**

*Quando una persona, sana di mente, rifiuta volontariamente e consapevolmente di nutrirsi, il medico ha il dovere di informarla sulle conseguenze che tale decisione può comportare sulle sue condizioni di salute. Se la persona è consapevole delle possibili conseguenze della propria decisione, il medico non deve assumere iniziative coercitive né collaborare a manovre coercitive di nutrizione artificiale, ma deve continuare ad assisterla.*

Inoltre la fisiologia delle sensazioni di fame, appetito e sazietà, così come della sete, è molto complessa e presenta ampie variazioni individuali anche in relazione all'età e ad eventuali patologie. Tendenzialmente nel digiuno la fame aumenta nei primi giorni mentre successivamente può diminuire per ricomparire anche dopo un periodo piuttosto lungo. La mancanza della sensazione della fame comunque, e persino la sensazione di benessere, non rappresentano un sicuro indice di salute, infatti l'organismo sotto stress o particolarmente affaticato può produrre sostanze che attenuano o sopprimono la sensazione di disagio proprio per consentire all'organismo di

affrontare lo stress in atto. Al contempo, un malessere accentuato potrebbe rendere meno facilmente percepibile il senso della fame. Infine vi sono soggetti, ad esempio gli anziani, che possono avere una diminuita capacità di avvertire le sensazioni interne.

Ma soprattutto si desidera sottolineare che in alcune patologie il digiuno anche breve, ma specialmente prolungato, può essere letale. E' il caso, ad esempio, del diabete, sia nella sua forma giovanile, insulino-dipendente, sia nella forma non insulino-dipendente più caratteristica dell'età avanzata. In questi soggetti il digiuno può creare, anche con una certa rapidità, uno scompenso del tasso di zuccheri nel sangue sino al coma con perdita di coscienza. Qualora la perdita di coscienza fosse interpretata come uno "svenimento" e non ci fosse un intervento adeguato e tempestivo, il soggetto potrebbe giungere rapidamente a morte o subire danni anche gravi e permanenti.

### **Yoga e regole di Yama escludono la possibilità di terapie convenzionali?**

La III lezione del corso di meditazione è poi dedicata a *KAMAMAYAKOSHA*, cioè il livello di coscienza del dominio delle passioni. Queste vengono rappresentate da 4 grandi gruppi: paura, sonno, sesso, fame, con le loro complicazioni e derivazioni. Esse sarebbero viste come qualcosa di terribile e così forte da togliere la responsabilità. A titolo di esempio vengono portati anche *alcolisti* e *drogati*. Le cause delle passioni sono identificate con il *meccanismo ghiandolare*. Per il buon funzionamento di quest'ultimo, vengono quindi proposti *un modo esterno e un modo interno*. Il "modo esterno" sono le asanas, cioè esercizi yoga per massaggiare le ghiandole, oltre che per *rimanere giovani sino a 75 anni*. La via interiore comprende le *5 regole di YAMA: AHIMSA la non violenza; SATYA, dire la verità; ASTEYA, non rubare; BRAHMACHARYA; non usare male il sesso; APARIGRAHA, non sprecare i beni della vita*. Quindi *se uno le osserva e non sgarra riuscirà a ottenere cose che non sperava*.

Naturalmente queste intenzioni sono lodevolissime e ineccepibili. Tuttavia può essere possibile, se non probabile, che soggetti alcolisti e tossicodipendenti necessitino anche di una psicoterapia, specialmente nei primi tentativi di disintossicazione.

Soprattutto, però, persone con altre problematiche espresse o latenti potrebbero investire eccessive speranze in questo metodo.

Ad esempio la bulimia potrebbe essere confusa con una esagerata golosità mentre si tratta di una patologia che ha origini complesse e che può avere conseguenze psicofisiche anche gravi mentre, nell'ambito della sfera sessuale, la pedofilia richiede necessariamente un intervento professionale esperto e competente, e ancora paure e diffidenza potrebbero essere sottovalutate da soggetti paranoici: alcune psicopatologie nevrotiche o psicotiche, anche latenti, sono infatti caratterizzate da una scarsa consapevolezza delle proprie reali condizioni. Almeno inizialmente, una terapia medica e/o psicologica e una genuina vocazione spirituale agita con metodo potrebbero non escludersi ma sostenersi a vicenda con maggiori probabilità di successo.

### **L'essere umano "può" o "deve" essere vegetariano?**

Ancora, nel Corso di meditazione si giustifica l'opportunità di adottare un regime vegetariano anche con i seguenti concetti:

- *Abbiamo un intestino molto più lungo rispetto a quello di un carnivoro. Loro ce l'hanno molto breve sicchè espellono in breve tempo i residui in decomposizione della carne. Quindi noi li riteniamo più a lungo nell'intestino (almeno un giorno in più) con i rischi di assorbimento delle sostanze tossiche.*

- *Abbiamo poi nel nostro intestino una flora straordinaria che riesce a ricavare le proteine di cui abbiamo bisogno dai vegetali, per cui possiamo avere tutte le proteine necessarie basta che*

*mangiamo vegetali. Come fanno gli erbivori. Se però mangiamo carne, questa flora muore e ci vogliono 12 mesi per rifarla. Se asfissiamo questa flora intestinale saremo sempre più dipendenti dalle proteine di altri esseri, cioè animali...*

*- E un altro motivo che i medici dicono è che noi non possiamo mangiarla fresca, perché c'è la rigidità cadaverica, non si può neanche tagliarla. Allora bisogna metterla da parte e aspettare che frolli. Frollatura vuol dire decomposizione, putrefazione. Cioè la carne diventa mangiabile solo quando è iniziata la decomposizione. Non fa bene di sicuro.*

*- ...ci sono tanti motivi per essere vegetariani. Fra l'altro c'è il legame tra carne e tumori. Leggevo qualche settimana fa che se non si facesse mangiare carne ai bambini si eliminerebbe il 35% dei tumori degli adulti. E nelle popolazioni che non mangiano carne i tumori sono sconosciuti...*

*- Anche nei maratoneti hanno visto che chi non mangia carne arriva meno stressato al traguardo.*

Innanzitutto l'essere umano viene classificato come onnivoro (quindi né esclusivamente carnivoro né esclusivamente erbivoro) ed il suo intestino lo mette in grado di adattarsi ad una dieta mista.

Fortunatamente non è vero che la dieta che comprende carne o pesce distrugge la flora intestinale per lunghi periodi e ha conseguenze catastrofiche, altrimenti le popolazioni nordiche che vivono tra neve e ghiacci e hanno a disposizione quasi esclusivamente carne o pesce, non potendo coltivare sufficienti vegetali, sarebbero estinte da tempo. Si è visto anzi che alcune di queste popolazioni sembrano presentare una ridotta incidenza di patologie cardiovascolari forse in relazione proprio alla tipologia di grasso contenuta in alcune specie di pesci che sarebbe in grado di prevenire o rallentare il formarsi di placche aterosclerotiche.

Sembra invece accertata una correlazione tra l'eccessivo consumo di carne ed i tumori dell'apparato digerente (peraltro spesso legati anche a fattori genetici come accade nella poliposi familiare), tuttavia vi sono anche patologie che richiedono l'eliminazione o il trattamento di cereali (ad esempio l'intolleranza al glutine) o la completa eliminazione di alcuni legumi (ad esempio il favismo).

E' invece inesatto il concetto espresso per i maratoneti, per i quali è piuttosto indicato un regime dietetico vario e comprendente anche proteine e ferro di origine animale. Solo i pasti precedenti le gare o gli estenuanti allenamenti è bene che siano sbilanciati a favore dei carboidrati complessi (come pane, pasta, riso, etc.) anche per garantire un adeguato apporto di zucchero ai muscoli. E' naturalmente possibile aiutare comunque un maratoneta che lo desidera studiando per lui un regime dietetico privo di carne e integrato con un adeguato apporto di proteine animali attraverso latticini e uova ed eventualmente con ulteriori integratori alimentari specifici, ad esempio per sopperire a carenze di ferro.

Altrettanto è possibile fare per chiunque desideri, per motivi personali di qualunque origine, scegliere un regime dietetico vegetariano.

Infine, in realtà la carne e il pesce possono anche essere mangiati "freschi" anche se la frollatura aumenta la tenerezza e la digeribilità di alcuni tipi di carne: nella decomposizione, alcune molecole vengono "decomposte" cioè si riducono a strutture più semplici risparmiando all'organismo l'impegno di "decomporle" a sua volta; questo processo non è dunque dannoso per l'organismo.

## **Conclusioni**

La precisazione di altre inesattezze appesantirebbe questo contributo ed esulerebbe dalla sua intenzione.

Ciò che voleva essere prevalentemente suggerito è infatti che non è davvero necessario ricorrere a *motivazioni logiche*, anche quando inesatte o fraintendibili, *per dare al paziente un motivo razionale per continuare la sua pratica di Meditazione* o indurre esagerate aspettative: la "meditazione" quale impegno in un cammino religioso ha già di per se un suo valore intrinseco e l'eccessiva enfasi sui suoi benefici psicofisici può rappresentare per persone sofferenti, malate o in

situazioni di disagio psichico una motivazione che, se delusa, potrebbe allontanarle da essa per averne condizionato la motivazione vocazionale spiritualmente più elevata oltre che aver rappresentato un rischio per la loro salute.

E come esposto, la scienza medica, anche quella moderna occidentale, si pone al servizio dell'Uomo senza volersi porre d'ostacolo al legittimo desiderio di un cammino verso la trascendenza ma anzi può addirittura sostenerlo nella ferma coscienza di tutti i propri limiti.

*Infatti la cultura scientifica moderna ha accumulato un immenso patrimonio di esperienze delle scienze e riflessione sulle scienze... si tratta di una ricchezza che nessuna precedente generazione ebbe a sua disposizione, da cui dobbiamo far emergere i dati culturalmente e umanamente più rilevanti. (10)*

*Non ultimo, dal punto di vista umano anche per questa via, si scopre che l'apporto della scienza non consiste tanto nelle sue scoperte, prima o poi superate, ma nello spirito culturale che presiede alle sue ricerche e al suo quotidiano impegno di pazienza, ingegno e tenacia umana. Anche la sua è un'espressione di quell'impegno, che anima tutte le imprese umane autentiche: religione, filosofia, arte, etc. Per questo il credente cristiano deve impegnarsi a liberarla dall'oblio del passato, dalle dispersioni del presente e dalle incertezze del futuro. (11)*

#### RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- 1) Giovanni Paolo II, "Al CERN, Ginevra, 15 giugno 1982", in La Traccia, 1982
- 2) G. Gismondi, "Fede e cultura scientifica" Ed. Dehoniane, Bologna, 1993, pag 16
- 3) G. Gismondi, Op.citata pag. 17
- 4) G. Gismondi, Op.citata pag. 28
- 5) G. Gismondi, Op.citata pagg 166-167
- 6) G. Gismondi, Op.citata pag. 170
- 7) La Carta di Ottawa per la Promozione della Salute The Ottawa Charter for Health Promotion, 1<sup>a</sup> Conferenza Internazionale sulla promozione della salute, 17-21 novembre 1986 Ottawa, Ontario, Canada
- 8) Anonimo del XIV secolo, "La nube della non conoscenza", Ed. Ancora, 2003
- 9) G. Gismondi, op. citata pag. 161
- 10) G. Gismondi, op citata, pag 208
- 11) G. Gismondi, op. citata, pag 184