

UMA ABORDAGEM INTEGRAL DAS DOENÇAS

Data: 06/02/93 – Ocasião: Simpósio de Medicina - Local: Prasanthi Nilayam

*Membros da fraternidade médica!
Aquele que tem o coração cheio de compaixão,
Que fala a verdade e trabalha pelo bem-estar dos outros,
Jamais sofrerá dificuldades ou padecerá de doenças,
Mesmo na era de Kali.*

Poema

Neste vasto mundo todos aspiram a uma vida longa, riqueza e saúde, pois um corpo saudável é essencial para que se possa alcançar os quatro objetivos da vida humana: a retidão (*Dharma*), a riqueza (*Artha*), o desejo (*Kama*) e a liberação (*Moksha*). Porém, embora a ciência e a tecnologia venham dando grandes passos na contribuição para o progresso da sociedade humana, o homem tem se degenerado moral e espiritualmente.

Dentre os quatro *Vedas*, o *Atharvana Veda* é o que contém a ciência relativa à longevidade, conhecida como *Ayurveda*. Este sistema transcende o tempo e o espaço, sendo válido em todos os lugares e épocas, tratando do Espírito, da mente e do corpo numa abordagem integrada.

O sistema alopático surgiu muito depois, baseando-se numa abordagem externa, objetiva, enquanto o *Ayurveda* é subjetivo. Ainda que ambos devam ser coordenados para se obter melhores resultados, por ser subjetivo o sistema ayurvédico é mais eficaz que o alopático. Existe um senso artístico superior no *Ayurveda*.

Os médicos devem perceber a diferença entre as abordagens subjetiva e a objetiva. A objetiva tem um enfoque externo, enquanto a subjetiva aponta para a visão interna, pois o objeto é o reflexo do sujeito. Sem perceberem essa relação entre o sistema *Ayurvédico* e a alopatia, os médicos perdem seu tempo com discussões.

O *Ayurveda* afirma que a pureza da mente é essencial para a saúde. Por sua vez, os médicos alopatas não consideram a mente tão importante. Eles dão importância à erradicação dos germes causadores das doenças, achando que esta é a única forma de curá-las, e não levam em conta o papel da mente e do Espírito na erradicação da enfermidade.

A alopatia se baseia no conhecimento externo e na experimentação, enquanto o *Ayurveda* se baseia no conhecimento interno e na experiência. Existe uma enorme diferença entre a experimentação e a experiência.

Devido à diferença entre a abordagem subjetiva e a objetiva, a alopatia, com o passar do tempo, recorreu ao uso de antibióticos para o tratamento de diversas doenças, devido a sua ação poderosa e rápida na cura. Porém, durante este processo, efeitos colaterais nocivos são produzidos. Os médicos alopatas só fazem experiências com a matéria. Não levam em consideração a consciência interna.

Por isso, apesar dos prodigiosos desenvolvimentos tecnológicos atuais, o homem não é capaz de desfrutar a paz.

A paz não pode ser alcançada pelo conhecimento do mundo físico. Ela deve vir do Eu Interno ou Espírito. Somente quando o corpo, a mente e o Espírito estiverem em harmonia, a paz prevalecerá.

A ciência médica deve reconhecer o papel da mente na causa das doenças. Uma boa saúde confere paz mental, mas a preocupação mental prejudica a saúde física. Por essa razão, o *Ayurveda* dá ênfase à paz mental e objetiva a eliminação da causa original da doença.

Segundo o *Ayurveda*, existem três fatores básicos responsáveis pela saúde ou pela doença no corpo humano: *vatha* (o ar vital), *pitta* (bílis) e *sleshma* (muco). *Vatha* está associado a 36 doenças, *pitta* por 98 e *sleshma* por 96. Esses três fatores são essenciais para o corpo humano; devem estar em equilíbrio adequado, sem exceder seus respectivos limites. Enquanto estiverem em equilíbrio, não haverá doença, pois a moderação é a regra de ouro da boa saúde.

Para o tratamento de doenças originadas pelo ar vital, pela bílis e pelo muco, os remédios receitados são, respectivamente, óleo de gergelim, manteiga clarificada (*ghee*) e mel. Eles devem ser tomados com moderação.

O corpo é um presente de Deus e não pode ser fabricado pelos médicos. O coração humano bate 103.000 vezes por dia. Calcula-se que a circulação sanguínea no corpo percorra diariamente 311.136

quilômetros. O homem respira 21.600 vezes por dia e consome diariamente 133,5 metros cúbicos de ar. Todos esses fatos se baseiam na vontade divina, sendo considerados uma lei da Natureza.

Deus é o Preceptor da Natureza

O corpo tem vários tipos de impurezas e está sujeito a diversas doenças. Mas nessa residência intrinsecamente tão destituída de atrativos, reside a mais valiosa Divindade. Por isso, o homem deve sempre agir em harmonia com a Natureza, que é um reflexo da Divindade.

Qual a causa das doenças cardíacas? Muitos médicos dizem que elas são causadas pelo fumo, pelo consumo de alimentos gordurosos, pelo excesso de comida e outros hábitos. Porém, a relação entre o alimento e os hábitos deve ser entendida corretamente.

É preciso manter o equilíbrio adequado entre o corpo físico e os sentimentos internos. O homem moderno está constantemente com pressa. A pressa ocasiona a preocupação, a qual afeta a saúde física. Pode-se dizer que as principais causas dos problemas cardíacos são a pressa, a preocupação e os alimentos gordurosos. Muitos médicos fizeram pesquisas nesse campo, mas os resultados não têm sido amplamente divulgados. Descobriu-se que as doenças cardíacas predominam entre os não vegetarianos, ao passo que os vegetarianos não têm tanta propensão a essas enfermidades. Isto se deve à alta percentagem de gordura na alimentação não vegetariana, que faz aumentar o colesterol no sangue. A preocupação causa pressão alta; a pressa causa diabetes. Ambas são gêmeas: uma agindo internamente, sobre o coração, e a outra externamente, sobre o sangue. Todos deveriam saber como controlar essas causas.

Algumas pessoas não praticam exercícios físicos e levam uma vida sedentária. Meu conselho aos indivíduos que têm atividades sedentárias, bem como aos estudantes, é que andem, no mínimo, cinco ou seis quilômetros de bicicleta por dia. Esse exercício é muito útil, não apenas para manter a saúde, mas também para reduzir os gastos com os automóveis. Outra vantagem dele é evitar acidentes e servir para reduzir a poluição decorrente da liberação dos gases nocivos que os automóveis emanam. A fumaça de dióxido de carbono dos veículos motorizados e das fábricas já está poluindo o ar nas cidades e afetando a camada de ozônio sobre a Terra.

É tarefa primordial purificar o ambiente, que está afetado pela poluição do ar, da água e dos alimentos. Todos os cinco elementos (terra, água, fogo, ar e éter) são afetados pela poluição. Portanto, deve-se procurar reduzir a utilização de automóveis e controlar a emissão de efluentes industriais nocivos.

Nos tempos antigos os sábios e os cientistas recomendavam o sistema *ayurvédico* de tratamento, pois este era considerado um sistema natural para a cura das doenças.

As árvores têm o papel vital de auxiliar a humanidade, liberando oxigênio para a atmosfera enquanto absorvem o dióxido de carbono exalado pelos seres humanos. Portanto, os antigos estimulavam o cultivo das árvores para o controle da poluição atmosférica. Mas, atualmente, derrubam-se árvores indiscriminadamente e a poluição está aumentando. A relação entre o homem e as árvores está indicada no termo *vanaspati* usado no *Ayurveda*.

Atualmente, o homem está levando uma vida artificial. Ele deve entender que não é apenas o corpo, mas uma combinação de corpo, mente e Espírito.

No *Gayatri Mantra* a primeira linha é: “*Om Bhur Bhuvah Suvah.*”

Bhur refere-se à matéria, que é o corpo.

Bhuvah refere-se ao Princípio Vital (*Prana Shakti*) que anima o corpo.

Suvah refere-se à consciência, ou Estado Desperto (*Prajna Shakti*) que age através da radiação.

Portanto, o homem é composto de consciência (*Prajna*), força vital (*Prana*) e corpo (a substância material).

Os médicos não devem considerar apenas o corpo (a matéria), mas também a força vital (*Prana*) e a Consciência Integrada (*Prajna Shakti*).

Prajna Shakti é a energia da radiação que desenvolve a Sabedoria. A vibração é a expressão da força vital. Em toda ação existe uma vibração, que está entre a consciência e o corpo físico. Devemos fazer com que a mente não seja influenciada por nenhuma força externa, e sim pela fonte interna, que é Consciência Integrada ou *Prajna*.

Estimados Médicos!

Vocês devem esforçar-se para assegurar às pessoas uma vida longa e saudável. Em minha opinião, uma vida divina é mais importante do que meramente uma vida longa. De que adianta uma pessoa

egoísta ter uma vida longa sem prestar serviço à sociedade? Somente aqueles que servem à sociedade e à nação deveriam ter vida longa. A essência dos dezoito *Puranas* do sábio Vyasa foi dada por ele mesmo no lema: “Ajudar sempre, ferir jamais.”

É verdade que os médicos, geralmente, trabalham com devoção e dedicação. É melhor desenvolver maior devoção a Deus do que o interesse em ganhar dinheiro. Obviamente o dinheiro é necessário para se viver no mundo; porém, deve haver um limite para o ganho de dinheiro. O uso do dinheiro tem que ser devidamente regulado. Quando uma pessoa não observa o controle em sua vida diária, ela é alvo fácil de doenças.

O corpo é governado por limites e controles. A temperatura deve ser de 36,5 °C, nem mais nem menos; a pressão sanguínea deve variar de 8 a 12. Qualquer aumento ou diminuição significa doença. Os médicos não devem competir pelo ganho de somas elevadas e pela aquisição de posses cada vez maiores. Devem prestar serviço gratuito aos pobres e aos necessitados. O espírito de sacrifício é a marca da verdadeira educação. O dinheiro ganho deve ser gasto de maneira útil, com espírito de sacrifício.

Para o homem viver no mundo de maneira saudável, deve haver uma combinação harmoniosa entre a religião, a filosofia e a arte. Em relação a isto, religião significa a religião do amor. Esta é a única religião do mundo.

Há apenas uma casta: a casta da humanidade. Os valores humanos devem ser cultivados para se viver de forma saudável. Isto requer concordância entre pensamento, palavra e ação. Quando se cultiva esta concordância, fica-se livre de desejos e de temores. Porém, como o egoísmo predomina no campo da ciência médica e em outros ramos das ciências, o mundo está agitado por muitos perigos e calamidades.

Os médicos devem educar os leigos sobre as várias causas das doenças cardíacas. Quando as pessoas pensam em doenças cardíacas, a perspectiva de uma operação surge diante delas como se fosse uma assombração. Sempre que possível, vocês devem evitar a cirurgia e tentar curar os pacientes com remédios. Devem considerar a cirurgia como o último recurso.

A palavra “operação” causa medo às pessoas, sejam ricas ou pobres, de classe alta ou baixa. Vocês devem ajudá-las a desenvolver autoconfiança e a extirpar a causa do medo.

Divinos Membros da Fraternidade Médica!

Não é minha intenção enaltecer a superioridade deste nosso Hospital. Desejo apenas realçar o fato de que o povo desta região costumava ter um pavor mortal de doenças cardíacas, porque não havia facilidades de tratamento médico ou cirúrgico de alto nível nas proximidades. Os pacientes tinham que ser levados a lugares distantes à custa de enormes despesas.

A partir de 22 de novembro de 1991, quando começou a funcionar o Hospital de Super Especialidades, até as crianças passaram a entrar no hospital sorrindo, sem nenhum sentimento de medo. Sua coragem e fé asseguram o sucesso do tratamento.

Este é o único hospital onde se vêem pacientes, médicos, enfermeiras, técnicos e paramédicos com rostos sorridentes. Até os familiares que acompanham os pacientes são todos sorridentes. Onde quer que se ande por este Hospital vêem-se trabalhadores alegres e sorridentes cumprindo seu dever com devoção e dedicação.

Como pode a felicidade surgir em pessoas que vão para um hospital para tratar de doenças temidas? A felicidade surge da união com Deus. Porque em outros lugares há falta de fé em Deus, existe a tristeza. Mas em nosso Hospital há inteira fé na Divindade. A maioria das pessoas que dispõem de conforto físico não tem paz interna. A paz só é obtida em nosso interior. Se uma pessoa age de acordo com sua consciência, ela obtém paz. O espírito de sacrifício é essencial para assegurar a paz.

Este Hospital não é de *Swami*. Ele pertence a todos vocês. Foi construído com o nobre propósito de servir à humanidade sofredora. Além de uma esplêndida aparelhagem da mais alta qualidade, temos aqui as mais modernas facilidades para tratamento médico e cirúrgico e, sobretudo, uma equipe de médicos e funcionários dedicados, que prestam serviço altruísta com um sorriso no rosto.

A construção do Hospital foi concluída no período incrivelmente curto de cinco meses. A construção de um hospital dessa magnitude poderia ter levado até dez anos se o governo tivesse se encarregado da obra. Quando no dia 23 de novembro anunciei que este hospital funcionaria no dia 22 de novembro de 1991, muitos ergueram as sobranceiras, duvidando da possibilidade de esta data ser mantida. Mas ela se tornou um fato consumado, conforme a vontade de *Swami*.

O Dr. Venugopal veio de Nova Délhi para dirigir as operações no dia 22 de novembro de 1991. Desde que ele assumiu o trabalho, este tem sido uma saga de sucessos. Ainda não foi mencionado ao público que ele é um médico a serviço do governo no Instituto de Ciências Médicas da Índia. Ele costuma sair de Nova Délhi no sábado e chega aqui neste mesmo dia. Faz as operações no domingo e retorna a Nova Délhi para trabalhar na segunda-feira. Não recebe nenhuma remuneração pelo seu trabalho e ainda custeia as despesas de sua viagem. Só estou mencionando estes fatos para ressaltar sua devoção e espírito de serviço altruísta. Toda sua equipe age de forma semelhante. Todos eles estão muito felizes por terem a oportunidade de servir aqui. Sua pureza de coração e serviço altruísta têm ajudado o hospital a conseguir tão esplêndidos resultados.

A maioria das enfermeiras e técnicos são estudantes de nossa Faculdade. Foram mandados a Nova Délhi para treinamento técnico no manejo dos equipamentos altamente sofisticados; muitas vezes têm trabalhado sorrindo das seis da manhã até a meia-noite. Servem aqui apenas por devoção a *Swami*, e não por dinheiro.

Para citar um exemplo do espírito de dedicação da equipe, ontem, quando *Swami* estava retornando do Hospital, viu caminhando pela estrada enfermeiras que haviam trabalhado árdua e incansavelmente por mais de três dias. Ao serem indagadas pelo motivo da caminhada, responderam que o ônibus quebrara e haviam decidido percorrer a pé a longa distância até o *Mandir*. *Swami* pediu-lhes que esperassem ali e providenciou um ônibus de socorro para apanhá-las.

A relação entre *Swami* e os devotos é de coração a coração, baseada no amor.

Nem um único centavo é cobrado dos pacientes para coisa alguma, desde os exames até a cirurgia e os cuidados pós-operatórios. Até a alimentação é fornecida gratuitamente aos pacientes.

No início, os camponeses simples e inocentes não sabiam como usar as camas do hospital. Alguns dormiam embaixo delas, dizendo com absoluta simplicidade que não eram dignos de dormir em camas tão caras.

Eles não mostram nenhum sinal de preocupação neste hospital. Em relação a isso, desejo dar um conselho aos médicos. Quando estiverem examinando os pacientes, mantenham um sorriso nos lábios e falem com doçura. Se tomarem o pulso com uma fisionomia carrancuda, os pacientes podem desmaiar, com medo que haja algo muito errado. Alguns ficam mesmo apavorados à simples vista de um médico se aproximando para examiná-los. Isto não é bom. Os médicos devem infundir coragem nos pacientes e falar suavemente, irradiando compaixão e amor. A aproximação bondosa do médico terá um efeito curativo maior nos pacientes que os próprios remédios. Os médicos devem instilar coragem nos pacientes.

Swami quer mais hospitais que ofereçam tratamento gratuito aos pobres. Os médicos devem cooperar entre si e trabalhar com unidade.

Somente através do controle dos sentidos e da firmeza pode-se levar uma vida feliz e saudável. Juntamente com o controle da mente, deve-se controlar o temperamento e evitar as tensões. A prevenção das doenças deve ser a meta. Devemos aspirar a uma sociedade humana livre de doenças. Feliz será o dia em que nenhum hospital tiver mais pacientes.

Todos vocês se reuniram aqui para debater e trocar conhecimento e experiências no campo da ciência médica, especialmente no que se refere ao tratamento de casos de doenças cardíacas e cardiovasculares. Desejo que debatam livremente, encontrem soluções para os problemas e prestem serviços à população.