

LA FILOSOFIA DELLA PACE INTERIORE, INCONTRO COL MAESTRO BIANCHI

26 Gennaio 2013



L'AQUILA- Il capoluogo abruzzese apre le porte all'Ayurveda e lo Yoga grazie all'incontro con lo *Swami (Maestro)* *Suryananda Sarasvati*, Amadio Bianchi.

"Ayurveda, una scienza per la salute- diagnosi e terapie alla portata di tutti", l'ultima opera del maestro italiano della filosofia Indù, dello Yoga e dell'Ayurveda", è stata presentata dall'autore alla cittadinanza aquilana ieri pomeriggio presso la Libreria Colacchi-

L'obiettivo di questa scienza è spostare l'attenzione dalla manifestazione di tutto ciò che viviamo, in particolare i disagi fisici più comuni e diffusi, per riflettere sulle origini profonde di essi, che possiamo trovare dentro ognuno di noi, nelle nostre abitudini alimentari e nella routine quotidiana.

"La salute è la mia e me la gestisco io", dice lo Swami, che si chiede: "perché rimandarla a qualcun altro anche quando potremmo occuparcene in prima persona, migliorando sotto ogni aspetto la qualità delle nostre vite?" L'Ayurveda, "Scienza e Conoscenza della vita", insieme allo Yoga, 'Unione' di corpo e mente, forniscono gli strumenti pratici e spirituali per imparare a rispettare noi stessi partendo dalla salute, valore primario per la vita, tramite la conoscenza e la comprensione di noi stessi e di ciò che ci circonda.

"Purtroppo ci dimentichiamo della nostra condizione reale- abbiamo una costituzione fisica, ma anche una spirituale e dobbiamo gestirle entrambe", continua Amadio. "L'uomo in fondo non si prende la responsabilità della propria esistenza e sempre la rimanda agli altri".

Suryananda ci ricorda quanto imparare a prendersi cura di noi stessi sotto tutti i punti di vista sia importante e soprattutto possibile per tutti, tornando ad occuparci della nostra mente e del nostro corpo. Così l'Occidente incontra l'Oriente per conoscere e apprendere.

Amadio Bianchi è anche presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, e del C. Y. Surya, International Yoga Confederation di Nuova Delhi. Dopo aver dedicato 47 anni della sua vita a scoprire conoscere e vivere lo Yoga e l'Ayurveda, attraverso la meditazione e lo stretto contatto con l'India, ha sentito di "dover restituire qualcosa alla società".

Nascono così le sue opere, porte aperte su un mondo fatto di spiritualità armonia interiore che ci permettono di avere un rapporto più sano con il tutto che ci circonda.

Maestro, che apporto danno l'Ayurveda e lo Yoga alla nostra società.

L'Ayurveda, aspetto medico e lo Yoga, aspetto metafisico, si ispirano alla natura. Tutte le discipline mediche sarebbero un'interpretazione della natura da diversi punti di vista. Abbiamo sette tipi di medicine, perché su questo pianeta abbiamo avuto sette ceppi culturali importanti, ognuno di questi ha avuto i suoi filosofi, i suoi contemplatori e ognuno di loro ha dato la sua interpretazione, sulle cui basi poggia una medicina. Nel nostro caso c'è proprio l'intenzione iniziale di, osservando la

natura che è in noi, comprenderne le leggi e mettere in equilibrio prima noi, poi la felicità deriverà dal metterci in equilibrio con l'armonia che ci circonda

Il nostro tipo di società, si può definire asettico?

Abbastanza... Ma sta cambiando. Questi che sono definiti momenti bui in realtà sono anche momenti di cambiamento, magari pagando un prezzo di sofferenza, ma quando soffriamo siamo costretti a trovare delle soluzioni. Rispetto a quando ho iniziato io, 47 anni fa, trovo che più persone si avvicinino a questa disciplina alla ricerca di risposte. Dallo stile di vita non hanno ricevuto sostentamento totale e si stanno rivolgendo a diverse discipline, fra cui anche la nostra. Quello che mi preoccupa non è l'impatto un po' difficile. Sicuramente consegue a una riflessione o a un'insoddisfazione, in cui l'uomo cerca altre frontiere. Una volta abbiamo fatto una ricerca con il Movimento Mondiale, all'interno del quale contiamo 64 nazioni che ci hanno fornito i loro dati, ed è risultato che ci sono circa 300 milioni di persone che praticano Yoga, da quello più semplice a quello più complesso. Dalla yogin che lo fa una volta a settimana al Santo in cima alle pendici dell'Himalaya. Ed è un bel popolo di pace, perché questa è una disciplina che conta molto sul creare condizioni di pace per favorire la salute.

Perché in occidente rimane così difficile accogliere il concetto di armonia con se stessi e con la natura?

Difficile perché siamo andati in contro ad una incuranza totale della reale condizione umana. Partiamo dall'armonia fra due principi, la parte fisica e la parte non fisica. Siccome il nostro modo di vivere ci ha fatto appoggiare solo su una di queste due parti, quella materiale, allora riesce difficile pensare che ne abbiamo anche un'altra. Per creare armonia dobbiamo rendercene conto ed equilibrarle. È questo che ci porta verso la realizzazione.

È possibile per chiunque voglia ritrovare l'armonia e l'equilibrio, che spesso scordiamo di avere già dentro noi stessi?

Absolutamente sì. C'è uno strumento che ci conduce a riscoprirci: la meditazione. Si tratta di chiudere gli occhi, ricordarci che abbiamo anche una vita interiore, scoprire la nostra anima. Non ci sarebbe neanche bisogno del maestro, solo inizialmente, per far scoprire cos'è la meditazione, magari che aiuti ad applicare una meditazione, e poi si può continuare da soli. Di certo se c'è bisogno di aiuto nell'interpretazione di reazioni che non si comprendono ci si può rivolgere al maestro. La meditazione è una via adatta a tutti e molto semplice di quanto si pensi.

Perché anche L'Aquila nel tour di presentazione del suo nuovo libro.

Sono legato all'Aquila, anche da un profondo ricordo per persone che sono venute a mancare con il terremoto... E non vedevo l'ora di ritornare, dopo 4 anni dal terremoto, per portare una rosa ad una persona che è stata parte integrante anche delle nostre organizzazioni, in quanto segretaria internazionale del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda e della European Yoga Confederation. Quindi c'era già un legame fra me e L'Aquila attraverso una persona che me l'ha fatta scoprire e me l'ha fatta amare. Mi ha fatto amare questa città e questo luogo. Io ero assente da qui, poi mi è venuto a mancare questo punto di riferimento. Non sono tornato all'Aquila per quattro anni.

Ringrazio questa persona che mi ha offerto l'opportunità di ritornare in una libreria, ristabilire un contatto con il luogo e soprattutto con le persone. Le sento molto vicine perché abbiamo una nascita in luoghi diversi ma molto simile. Sono nato a 39 chilometri da Sondrio e come popolazioni abbiamo caratteristiche psicologiche e fisiche simili, in fondo siamo montanari, con le nostre condizioni di chiusura ma anche di propensione alla riflessione. Una camminata in montagna è una presa di consapevolezza del nostro respiro. Quando passeggi è tutta una questione di passo e respiro, quindi iniziamo sin da piccoli a prendere consapevolezza del nostro respiro.

Cosa da alla società questo nuovo libro, rispetto alle opere precedenti.

È la voglia di portare la medicina a tutti e alla portata di tutti. C'è la voglia di farla passare in mezzo alla gente, in modo tale che possa essere applicata da tutti. È ricco di interpretazione, di spiegazioni e indicazioni pratiche: "si mangia così, si beve così, si dorme così... e se non riesci a dormire puoi prendere determinate erbe, comportarti in questo modo...". Si tratta di un rimedio molto pratico, perché presentare una disciplina medica in maniera semplice non sempre viene fatto. Si tende a costruire dei linguaggi tipici di una categoria scientifica, non codificabili da tutti. Io l'ho voluto portare alla gente, per essere vicino alle persone.

Qualche anticipazione sulle prossime produzioni?

Sarà dedicato principalmente allo Yoga e alla Yoga terapia, dal livello del principiante a quello dell'insegnante. Per il primo sarà puramente di approccio, per il secondo sarà di aiuto a mettere in ordine tutti gli asanas che conosce. Il quinto invece tratterà il rapporto fra memoria e salute, perché gli ultimi anni della mia vita sono una ricerca in quella direzione. Qualsiasi

cosa crea una memoria e quella memoria incide poi sul nostro comportamento. Il fumatore si impegna molto per imparare a fumare, quasi ci soffre, crea quindi una memoria del fumo. Quindi devo rimuovere la memoria del fumo da una persona per poterla considerare realmente libera da quell'elemento, preempio.

Secondo lei è possibile ritrovare l'armonia e l'equilibrio che spesso scordiamo di avere già dentro noi stessi?

Assolutamente sì. C'è uno strumento che ci conduce a riscoprirci: la meditazione. Si tratta di chiudere gli occhi, ricordarci che abbiamo anche una vita interiore, scoprire la nostra anima. Non ci sarebbe neanche bisogno del maestro, solo inizialmente, per far scoprire cos'è la meditazione, magari che aiuti ad applicare una meditazione, e poi si può continuare da soli. Di certo se c'è bisogno di aiuto nell'interpretazione di reazioni che non si comprendono ci si può rivolgere al maestro. La meditazione è una via adatta a tutti e molto semplice di quanto si pensi.