

## Yoga e ricerca della felicità

**Intervista di Ananta Antonello Maggipinto ad Acharya Ragamayananda Avadhuta**

In occasione della presentazione del libro "Filosofia elementare dell'Ananda Marga" di Shrii Shrii Anandamurti con Acharya Ragamayananda Avadhuta, discepolo diretto dell'autore, e la traduzione di Ananta Antonello Maggipinto presso la Biblioteca Culture del mondo, 14/12/2023, ore 18.



Spesso ci si imbatte nel termine *yoga*. Oggi il termine, talvolta abusato, viene utilizzato come veicolo commerciale per pubblicizzare persino diete dimagranti, modelli di abbigliamento o articoli che poco hanno a che fare con esso.

Di cosa si tratta allora?

L'occasione di fare il punto sul suo significato profondo sarà offerta Giovedì 14 Dicembre alle ore 18.00 presso la biblioteca Culture del mondo/Kulturen der Welt in Via Macello 50 a Bolzano, dove lo yogi indiano Acharya Ragamayananda Avadhuta presenterà un volume del grande filosofo e spiritualista indiano Shrii Shrii Anandamurti di cui è stato discepolo diretto.

L'*acharya*, è uno yogi di larga esperienza, ha dedicato la sua vita a diffondere ed insegnare i principi dello *yoga*. Spiegherà l'indissolubile connubio esistente tra ricerca interiore, intesa come percorso di conoscenza e autorealizzazione individuale, e servizio disinteressato nei confronti di tutti gli esseri, che è alla base dello *yoga* e del libro stesso.

Dal volume emerge come l'impegno eco-solidale verso un mondo più giusto, l'approccio olistico, il rispetto delle diversità e l'universalismo neoumanista siano un aspetto implicito nella filosofia dello *yoga*.

I tratti salienti del volume dal titolo “Filosofia elementare dell’*Ananda Marga*” (*Ananda*= felicità infinita e *Marga*= sentiero) saranno esposti in dettaglio ed ognuno potrà porre domande alla fine della presentazione.

Abbiamo parlato con l’Acarya indiano Ragamayananda. Il maestro di *yoga* è stato per molti anni insegnante presso la scuola di formazione per *acarya* di Benares in India e poi presso quella di Ydrefors in Svezia. Attualmente è responsabile europeo dell’*Ananda Marga Pracharaka Samgha*.

### **Ci può riassumere in due parole in cosa consiste lo *yoga*?**

Oggi il termine è spesso usato in maniera impropria. In realtà il vero significato del termine *yoga* è “unione” intesa tra il sé individuale ed il Sé universale, che equivale alla vera Conoscenza. In pratica vuol dire conoscere chi veramente siamo.

### **Spesso in occidente chi pratica lo *yoga* è visto come un individuo che persegue il benessere...**

Anche questo non è del tutto corretto. Possiamo riassumere la finalità di uno yogi con un detto in sanscrito del Rig Veda: *Atma mokartham jagat hitaya ca* (“per la salvezza del nostro io individuale e per il benessere di tutti sulla terra”). Quindi lo yogi, per essere considerato tale, si deve preoccupare certamente della propria salute psicofisica e spirituale ma, allo stesso tempo deve fattivamente operare per migliorare il mondo circostante.

### **... Cosa non certo facile!**

Si ma vede, se un individuo cambia il suo modo di alimentarsi, se pratica una vita sana insieme alla meditazione *yoga* con costanza, la propria struttura fisica e mentale cambieranno, e sarà automaticamente portato a fare qualcosa per gli altri. Le dirò di più: la Conoscenza di sé, che è l’obiettivo fondamentale dello *yoga*, è molto difficile se non si pratica il servizio altruistico, non solo verso l’umanità sofferente ma anche verso gli altri esseri, verso gli animali e le piante, verso il pianeta. Perché siamo tutti una grande famiglia che può migliorare soltanto se nessuno rimane indietro.

### **Si pensa allo *yoga* come ad un insieme di tecniche di ginnastica o *asanas*, all’alimentazione vegetariana, alla pratica della meditazione, ma questa del servizio sociale è una cosa un po’ nuova...**

Guardi il mio maestro Shrii Shrii Anandamurti ha fondato un sistema di *tantra yoga* completo, dove il *karma yoga*, lo *yoga* dell’azione, è molto importante. Ad esempio

ha fondato AMURT, un'organizzazione che annovera squadre che operano nelle zone di calamità in ogni parte del mondo. Quest'anno ad esempio alcune squadre sono intervenute in Siria e Turchia in occasione del terremoto, una squadra è partita anche dall'Italia, da Catania. Ora abbiamo un gruppo che è intervenuto in Palestina e in Ucraina, poi abbiamo un gruppo che opera costantemente dallo scoppio della guerra.

### **Quindi non solo meditazione ed *asanas*?**

No certamente no! Durante una calamità la gente non chiede di sicuro di praticare le *asanas*. È sottoposta a stress inimmaginabili ed ha spesso bisogno di essere aiutata fisicamente e psicologicamente a risolvere problemi molto basilari. Ciò non toglie che si possano anche organizzare lezioni di *yoga* per potenziare il loro benessere. L'alimentazione vegetariana anche in questi casi è molto di aiuto e inoltre costa molto meno.

### **In cosa consiste la sua vita come yogi?**

La vita di uno yogi è itinerante. Attualmente viaggio continuamente nei diversi paesi europei, insegno la meditazione, tengo lezioni e supervisiono l'attività di vari *acarya* che vivono in Europa, tengo conferenze, partecipo a diversi ritiri e summit dedicati alla diffusione dello *yoga*, presento libri del mio maestro....

### **Non ci si annoia insomma... uno yogi sempre in movimento.**

L'ozio è una parola che non esiste per uno yogi. La pratica corretta e costante sviluppa un grande senso di amore universale verso tutti gli esseri. Uno yogi ha una grande responsabilità, verso sé stesso e verso l'intero universo.

È grazie a questo amore, che possiamo scoprire dentro di noi e che permea l'intero universo, che tutto si muove.

E noi dobbiamo aiutare gli altri a scoprirlo.