Stendhal

ISPIRAZIONI PER CULTURA, INTRATTENIMENTO, OPINIONI, VITA
stendhal@laprovincia.it

Trovare la chiave del benessere In dodici "mosse"

Stili di vita. Un medico e una giornalista (e maestro yoga) uniscono le forze e sintetizzano le regole per ottenere forza ed equilibrio: "Il Mandala della vita"

La rappresentazione della "Ruota della vita" buddista

DANIELA MAMBRETTI

Le più innovative ricerche scientifiche unite e gli antichi saperi derivanti da diverse culture sono la fonte dalla quale Franco Berrino, medico e epidemiologo, e Enrica Bortolazzi, giornalista e insegnante di yoga, hanno attinto per sintetizzare dodici regole mirate al raggiungimento del benessere e dell'equilibro personale nel libro "Il Mandala della vita. 12 leggi per ritrovare l'armonia e la felicità" (Mondadori).

Testimoni di saggezza

Ogni norma riguarda un particolare aspetto esistenziale, come, per esempio, la cura del corpo, la scelta di vivere nella gioia, il rispetto per la natura, la relazione con la morte, ma anche la capacità di amare, di mantenere lo stupore e di essere grati, come pure il senso della propria missione esistenziale o della malattia. Per ogni legge, vengono forniti consigli e strumenti pratici che rendono i contenuti facilmente comprensibili e, soprattutto, trasferibili nell'esperienza quotidiana.

Inoltre, il mandala è stato concepito come una sorta di bouquet di riferimenti sapienziali che hanno come fonte libri sacri o autori testimoni di saggezza, come sottolinea Franco Berrino che ha diretto, per oltre quarant'anni, il Dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei Tumori di Milano. Lo stato di benessere è possibile quando i diversi aspetti della persona trovano ascolto, cura, dedizione e azione, affinché la vita possa continuamente fiorire nella completezza del proprio scopo.

La prima legge, per esempio, chiede di farsi custodi del corpo in qualità di tempio dell'anima e gli autori forniscono una serie di riflessioni e di consigli per rendersi consapevoli di come, dalla notte dei tempi, esso sia sempre stato concepito come una forma di rappresentazione della divinità e come un veicolo per l'anima nella sperimentazione del mondo. Allora diviene fondamentale prendersene cura, pronti a coglierne i bisogni e a trovare la giusta via per soddisfarli evitando eccessi, intossicazioni o dipendenze. Per ogni legge, vengono forniti alcuni "petali", vale a dire strumenti pratici che, in questo caso, riguardano gli alimenti che è bene includere e quelli che bisognerebbe limitare, ma anche la loro valenza spirituale, l'importanza del respiro accompagnata da semplici pratiche e la camminata a piedi nudi che non solo permette di sincronizzarsi con la carica elettrica della terra, ma riduce le infiammazioni, migliora il sonno e aumenta la vitalità.

Un'altra legge è dedicata all'importanza di vivere nella gioia che, come chiarisce l'etimo sanscrito della parola, consiste nell'incontro con il Divino, ma anche con l'altro, con la natura, con l'universo intero, da non confondersi con la felicità che, invece, ha una connotazione di benessere derivante dal piano materiale, mentre la prima è un tesoro interiore.

Come nutrirla?

Ma come nutrirla? Per esempio, attraverso l'uso del linguaggio, come quello della danza, della musica classica o del canto, dalla ripetizione dei mantra ai sacri suoni primordiali, considerato che, ai giorni nostri, la musicoterapia è anche usata per attenuare il dolore nelle partorienti, per migliorare la vitalità nei bambini prematuri o per ridurre i sintomi psichiatrici negli schizofrenici.

Anche il canto era ritenuto curativo dalla medicina cinese e dalla tradizione ebraica, per non parlare delle danze Sufi in grado di produrre un vero e proprio stato estatico.

La comprensione del senso della malattia è, invece, affidata alla decima legge nella quale vengono citate importanti fonti non solo per comprendere cosa si celi dietro uno stato patologico, ma anche le infinite vie per attraversarlo e superarlo, mantenendo viva l'antica visione secondo la quale il medico dovrebbe dedicare uno sguardo d'insieme al paziente, considerandone gli aspetti più sottili, il corpo, in quanto veicolo dell'esperienza umana dell'anima, e il contesto ambientale.

> La prima legge chiede di farsi custodi del corpo in qualità di tempio dell'anima

Ma anche la consapevolezza da parte del malato è importante e la tradizione ebraica è una fonte di ispirazione per questa legge, dal momento che gli autori spiegano che in ebraico la parola "mahala", malato, significa "girare in tondo", evocando l'immagine di un individuo che si è reso prigioniero di sé stesso, che ha costruito intorno a sé una gabbia.

Lo squilibrio interiore creato origina il sintomo che informa che qualcosa è venuto meno sia come uomo, sia come essere spirituale. Pertanto, la malattia diviene lo strumento che induce il paziente al recupero della perfezione, vale a dire di quel cammino che lo riporta alla connessione con il suo vero sé e con il Divino.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

di **Alessio Brunialti**

Parole di musica

Il mio cuore
sta battendo
mentre
lascia entrare
la meraviglia.
Oh, posso sentire
il mandala.
Oh Signore,
posso sentire
il mandala
che mi sostiene,
che ti sostiene

di **Sally Oldfield**

La scheda / 1

Mai perdere contatto con la natura Toccasana per corpo e spirito

L'uomo ha da sempre un profondo e atavico rapporto con il mondo vegetale. I monaci camaldolesi sono persino arrivati a interpretare alcune piante come valore simbolico e metafora delle qualità spirituali, vedendo il mondo naturale che circondava il loro eremo come l'esperienza del sacro. Ma recenti studi scientifici hanno anche provato i positivi effetti sulla salute dello Shinrin-yoku, l'immersione nella foresta praticata in Giappone: l'emissione silvestre di monoterpeni è in grado di stimolare la produzione di linfociti Natural Killer che contrastano virus e cellule tumorali. Per questa ragione, una delle dodici leggi è espressamente dedicata all'importanza del legame con la natura basato su rispetto e gratitudine. D. MAM.

La scheda / 2

"La Grande Via": un'associazione per promuovere la salute

Per favorire iniziative mirate a promuovere la salute e la longevità in salute, basandosi su tre pilastri quali la via del cibo, del movimento e della meditazione, Franco Berrino e Enrica Bortolazzi hanno fondato l'associazione "La Grande Via" che ha sede in un'antica tenuta dei monaci camaldolesi in provincia di Arezzo.
Complici i boschi secolari del Casentino e il silenzio che permea una terra raccolta e intima, gli ospiti e i visitatori possono avvicinarsi ai saperi che fondono le più moderne ricerche scientifiche e conoscenze ancestrali, grazie a incontri, corsi di cucina Macromediterranea e ritiri nella foresta, per ritrovare equilibrio, benessere e pacificazione. Informazioni: lagrandevia.it. D. MAM.

VkVSlyMjZDgxYTc4ZmMtZjg2OS00NTY4LWExMzYtZTJkMzQ4YmFmMjUxIyMjMDAwMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwMDAwIyMjMjAyMS0wOC0wNVQwOToyNDoxNiMjI1ZFUg==