**Intervista con Cesare Maramici, di Roberto Fantini**

**1.  CERTAMENTE  LO YOGA PER TE RAPPRESENTA QUALCOSA DI VERAMENTE CENTRALE NELLA TUA ESISTENZA, UNA SORTA DI VERO E IRRINUNCIABILE CENTRO GRAVITAZIONALE.**

Sì per me lo yoga è molto importante, è un' arte di vivere, rappresenta la nota di colore della mia giornata, quando ho un po' di spleen faccio yoga e riparto.

Comunque, tengo a precisare che lo yoga non è solo una pratica per il benessere o antistress. Lo yoga è il cammino spirituale che conduce il praticante al ricongiungimento del sé con il Sè cosmico, a percepire questa energia cosmica eterna, divina che compone l'universo, di cui tutti gli individui che esistono - inclusi gli essere umani - sono una estensione; Un percorso che porta all'eliminazione della sofferenza e al raggiungimento della beatitudine.

**2. QUINDI, TU VIVI E PROPONI LA SCELTA DELLO YOGA IN UNA PROSPETTIVA MISTICO-ASCETICA?**

Mi considero un praticante ateo che fa yoga classico tutti i giorni da 25 anni, senza aspettarsi niente.

Non sono, cioè, alla pressante ricerca dell'illuminazione (quello stato in cui ti senti di far parte del Tutto) o altro. Secondo me, non esiste un percorso o una tecnica ben precisa per arrivarci. Talvolta accade, e accade sia se hai iniziato yoga il giorno prima oppure 30 anni prima, o la vita precedente.

Comunque, con lo yoga è possibile ottenere indubbi benefici dal punto di vista fisico e mentale, riuscendo a migliorare l' approccio con la realtà esterna, e riuscendo a prendere le distanze da questo mondo sempre più complicato col quale interagiamo.

Recentemente uno dei miei Maestri yoga di riferimento mi ha detto “*Non devi provare a cambiare gli altri e il mondo, gli eventi della vita ai quali parteciperai devi viverli completamente distaccato e vivere la tua vita come semplice testimone. La tua vita scorrerà come un fiume e se ti lascerai andare la vedrai come una spiaggia che vede scorrere il fiume, la natura starà semplicemente realizzando ogni cosa. Tu accetterai semplicemente quello che accade.*“

**3. COME E QUANDO È COMINCIATO QUESTO FELICE CONNUBIO FRA LA TUA ESISTENZA E LO YOGA?**

 Come ti dicevo, ho iniziato a praticare yoga 25 anni fa. Per me rappresentava l'ultima spiaggia per risolvere un atroce mal di schiena. L'aspetto esoterico e spirituale non mi interessava affatto. Dopo un mese di pratica quotidiana il mal di schiena era passato, ed ho continuato senza aspettative.

Poi, col passare del tempo, succede che lo yoga ti prende, ti cattura, e tu cambi senza accorgertene: più mantieni le posizioni, più riesci a prendere le distanze, più cambia la tua personalità. Lo yoga è una sorta di psico-terapia junghiana.

Lo yoga, a differenza dello sport o altre attività fisiche come trekking, ecc., agisce nel tuo subconscio, e scioglie nodi ancestrali. Questo è l'aspetto dello yoga che ha spinto gli occidentali ad interessarsi di questa disciplina qualche decennio fa.

**4. D'ACCORDO, MA E' INNEGABILE, PERO', CHE NEL MONDO OCCIDENTALE LO YOGA ABBIA FINITO PER ESSERE FAGOCITATO ALL'INTERNO DI UNA DIMENSIONE FORTEMENTE IMPREGNATA DI CONSUMISMO.**

Oggi, purtroppo, gli interessi prevalenti degli occidentali per lo yoga sono altri: lo yoga è diventato "borghese" e alla moda, è diventato un oggetto di consumo come un altro. Lo yoga come si pratica oggi è veramente lontano dallo yoga praticato alle origini!

Non dimentichiamo poi, che lo yoga è anche un percorso spirituale e morale, in quanto propugna la nonviolenza, l'onestà, il non attaccamento, il rispetto per l’altro, ecc., producendo benessere e tranquillità, ma senza che ci si debba estraniare dal mondo.

Bisogna trovare, secondo il Maestro Antonio Nuzzo, “l*’equilibrio tra immanenza e trascendenza*”, visto che oggi è difficile isolarci nella nostra caverna.

- Immanenza significa svolgere il nostro ruolo attivo (docente, genitore, coniuge, ecc) in questa società in modo etico ed onesto.

- Trascendenza significa riuscire a trovare attimi di eternità sul tappetino, durante la pratica.

André Van Lisebeth, la persona che ha portato lo yoga in occidente, sul tappetino riusciva a trovare una serenità assoluta, ma era un instancabile fucina di idee e attività nella vita quotidiana.

**5. IL TUO ULTIMO LAVORO È STRUTTURATO, IN LARGA PARTE ALMENO, IN MANIERA DIALOGATA.  COSA TI HA SPINTO AD OPTARE PER QUESTA MODALITÅ? LE CHIACCHIERATE CON TUA FIGLIA SONO REALMENTE ACCADUTE O SI TRATTA SOLTANTO DI UN EFFICACE ESPEDIENTE LETTERARIO?**

Considerando che esistono già migliaia di trattati sullo yoga, scritti da grandi maestri, mi è sembrato del tutto inutile aggiungere un altro trattato o un catalogo di posizioni con i relativi vantaggi e svantaggi. Per cui ho preferito limitarmi a riportare la mia esperienza personale, sottolineando le riflessioni scaturite dall'incontro con questa nobile disciplina e con grandi personaggi con cui mi sono confrontato nel mio individuale percorso.

L'idea della forma di dialogo è nata proprio parlando con mia figlia di yoga quando ci siamo incontrati in Toscana un anno prima della pubblicazione del libro. Credo che sia una forma più semplice e sobria per far passare un messaggio.

**6. TU SCRIVI CHE “*LO YOGA È UN TENTATIVO CHE FA L’UOMO DI TROVARE DENTRO DI SÉ UN FONDAMENTO, UN QUALCOSA CHE LO RASSICURI*”. SI TRATTA, QUINDI, SEMPLICEMENTE DI UNA SORTA DI ALTERNATIVA ALLE RELIGIONI TRADIZIONALI, PROBABILMENTE PIÙ ATTRAENTE E QUINDI PIÙ FACILE DA ACCETTARE DA PARTE DI PERSONE DELUSE, DISORIENTATE E DISINCANTATE ?**

Sì confermo,questa è certamente una delle motivazioni che spingono gli occidentali allo yoga, inteso come alternativa al vuoto spirituale della religione tradizionale: poi, però, lo yoga può diventare un percorso individuale. Devi trovare il maestro che c'è in te.

E devi anche stare attento a non ritrovarti prigioniero di una comunità o di un *ashram*.

Mi ha colpito molto una frase di una persona della comunità di Ananda che ha detto “*Quando le energie negative che ti circondano nella vita quotidiana sono troppo forti e tu non sei in grado di affrontarle, è meglio che abbracci una comunità per ritemprarti e rafforzarti, per poi, in seguito, riaffrontare la vita*”.

Però poi, spesso, la persona rimane nel conforto della comunità.

 **7.  PENSI VERAMENTE CHE “*TUTTI*” DOVREBBERO  PRATICARE LO YOGA? MA SE ANCHE COSÌ FOSSE, COME FARE A SCEGLIERE IL “PROPRIO” YOGA, ALL’INTERNO DELLO SCONFINATO PANORAMA DI SCUOLE ED ESPERIENZE DA TE STESSO DELINEATO?TU STESSO, FRA L’ALTRO, DICHIARI DI OSCILLARE TRA IL “*SEGUIRE UN MAESTRO O INTRAPRENDERE UN PERCORSO AUTONOMO*”.**

Non penso che tutti dovrebbero praticare yoga. Ma, ad una certa età, quando cominci a guardarti indietro, può essere uno strumento utilissimo per prepararti ad affrontare il dolore e la morte.

Lo yoga poliedrico che vediamo oggi in occidente è il prodotto della storia e della mondializzazione, che lo hanno modificato nel corso dei secoli, uno yoga molto lontano dalle sue origini indiane, che, passando per gli Stati Uniti è stato deprivato da tutti i riferimenti spirituali e religiosi.

L’ultima tappa di questa mondializzazione è stata l’istituzione della “Giornata mondiale dello yoga” nel 2015 dall’ONU sull’iniziativa del Premier indiano M. Modi.

Modi ha fatto dello yoga uno strumento di “Soft power”, proiettando l’immagine di un Paese in armonia con la natura, che contribuisce alla pace e al benessere degli abitanti del pianeta. Ma in effetti associa lo yoga ad una pratica religiosa ed utilizza lo yoga come un progetto per determinare l’egemonia degli indù in India.

Oggi, in Occidente, ci troviamo di fronte a realtà variegate che mettono in scena il folclore della saggezza orientale, unendo forme di ginnastica tonica, canti di mantra, massaggi, ecc. ed il rapporto tra Maestro e discepolo è stato sostituito dal rapporto Insegnante – allievo.

La globalizzazione dello yoga ha portato a vari eccessi: mercificazione eccessiva, proletarizzazione degli insegnanti, turismo di massa …

Oggi la pratica yoga unisce destinazioni soleggiate, hotel a cinque stelle e attività varie: escursionismo, iniziazione alla meditazione, cucina vegetariana, massaggi, ecc…

L'immagine del guru indiano si è quindi dissolta ed è stata sostituita dalla giovane donna tonica che si contorce indossando una tuta alla moda, sul bordo di una piscina.

C'è chi, purista come me, resta fedele agli *ashram* aperti negli anni '70 e trova difficile accettare questa follia che si è sviluppata intorno allo yoga.

Durante la formazione che ho ricevuto in vari *ashram*, sono stato formato all’umiltà, alla soppressione dell’ego, all’etica, al silenzio, al percorso individuale e all'azione disinteressata, e sono sempre più sorpreso di scoprire quando, dopo un breve anno di formazione, ci sono persone che cominciano ad atteggiarsi come un guru e a chiedere parcelle astronomiche. Questo rischia di provocare molta disillusione.

Inoltre, è odiosa questa attuale competizione tra insegnanti, sempre più numerosi e sempre più giovani (la maggior parte ha tra i 25 e i 40 anni)!

Scegliere fra tante proposte potrebbe non essere, tutto sommato, così difficile. Basterebbe applicare due semplici criteri (il primo dei quali indicato da Antonio Nuzzo uno dei pochi Maestri che si trovano a Roma):

- “*Lo yoga oltre la forma*”.

Il che significa che lo yoga non è il pilates o mero esercizio fisico, quello che conta è l'intenzione del perché si fa yoga: se siamo proiettati alla ricerca del Sé superiore siamo nello yoga, altrimenti siamo nel pilates. Fondamentale è esserne consapevoli.

- “*Denaro e spiritualità sono inconciliabili*”

Il che significa che il praticante che frequenta lezioni a 35 euro in ambienti eleganti non è pronto per la rinuncia e il ‘ritiro dei sensi’ a cui lo yoga ci invita.

**8. TU DICHIARI DI VEDERE NELLA  “*LIBERAZIONE*” LA REALIZZAZIONE PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA DI FAR PARTE DI UN UNICO PRINCIPIO, CONSAPEVOLEZZA CHE  DOVREBBE CONSEGUENTEMENTE TRADURSI NEL “*METTERSI A SERVIZIO DEGLI ALTRI IN MANIERA ALTRUISTICA E DISINTERESSATA*”.**

**MA UN SIMILE RISULTATO NON POTREBBE ESSERE CONSEGUITO CON SUCCESSO ANCHE PRESCINDENDO TOTALMENTE DALLO YOGA, SIA SEGUENDO FEDELMENTE UNA QUALCHE RELIGIONE O, PIÙ SEMPLICEMENTE, SULLA BASE DI UNA LAICISSIMA VOLONTÀ DI IMPEGNO SOCIALE?**

Tengo a precisare che lo yoga non è solo una filosofia, né una religione, è una scienza e un percorso spirituale, il suo successo è, d’altronde, parallelo alla messa in discussione della religione.

Uno dei sentieri importanti dello yoga è il karma yoga, l’azione disinteressata al servizio degli altri, il più alto grado dello yoga espresso dal canto VI della *Bhagvad Gita*.

La meditazione e lo yoga ci permettono di acquisire una forza e una libertà interiore sempre più grandi: le nostre angosce e paure saranno ammorbidite e la fiducia e la gioia di vivere sostituirà l'insicurezza, mentre l'altruismo appassionato andrà a sostituire l'individualismo cronico. Le persone equilibrate e felici sono anche naturalmente persone altruiste.

Per rispondere alla tua domanda, sì, certo, si può' benissimo intraprendere un impegno sociale prescindendo dallo yoga, ma spesso si finisce per usare l’attività di volontariato per trarne un beneficio personale, per aumentare la propria autostima, ridurre un sentimento di disagio, ecc …

Mentre un volontario che pratica yogasvolgerà con maggiore facilità un'attività totalmente disinteressata.

Praticando yoga, ci sarà possibile preservare una certa forza interiore, gentilezza, e pace interiore, mantenendo una certa distanza dall'esterno.

Più siamo lucidi circa il mondo, più accettiamo di vedere come realmente è, più è facile accettare che non possiamo fare fronte a tutte le sofferenze che incontriamo nella nostra vita.

Al di là delle differenze tra Oriente e Occidente, religione, spiritualità, ateismo e laicità, si dovrebbe cercare di riformulare una nuova etica per ottenere un mondo migliore alla quale, credo fortemente che lo yoga possa dare un contributo significativo.