Prefazioni

Prefazione del Maestro yoga Vincenzo Russo

Questo libro sullo yoga, scritto con dedizione ed amore da Cesare Maramici, è un'ottima sintesi dei principali insegnamenti pratici dati dai Maestri Indiani di ogni epoca.

Il primo gradino nella pratica dello yoga è sicuramente la necessità di un equilibrio tra corpo, mente ed interiorità. Vista in questa luce, la presente opera è un dono per tutti.

Il libro risponde in modo semplice e diretto a molte domande che possono sorgere nella mente di ogni sincero ricercatore e fa luce su molti dubbi e timori che spesso si rivelano infondati, illusori ed inutili.

Lo yoga insegna a chi lo desidera a diventare ciò che si è, conducendo a realizzare in sé il Fondamento che costituisce la sua vera essenza.

Un punto di vista pratico per raggiungere lo scopo è necessaria la riduzione progressiva del senso della personalità e la disintellettualizzazione per immergersi nel Fondamento interiore. Il fuoco dello yoga che brucia la gabbia dell'errore e dell'infelicità conducendo alla conoscenza.

Prefazione del Maestro yoga Amadio Bianchi

Amadio Bianchi è il Presidente della European Yoga Federation.

Ho letto il testo *Lo yoga spiegato a mia figlia* di Cesare Maramici simpaticamente redatto sotto-forma di dialogo tra un padre e una figlia, tuttavia, ricco di essenziale conoscenza sia delle sue origini sia dell'utilità che può offrire anche a un Occidente oggi così disorientato, non più in grado di comprendere quali siano gli obbiettivi davvero essenziali per un ritorno a una vita sana e consapevole. Non nascondo di essermi commosso al solo pensiero, come padre di una figlia, di essermi potuto trovare in quelle stesse condizioni.

Per una grande parte della mia vita, per 54 anni, mi sono trovato a studiare, praticare, insegnare lo yoga e organizzare eventi per farlo conoscere poiché credo fermamente che lo yoga possa rappresentare la via Maestra per la ricerca della salute, della pace interiore e del ritrovamento, per l'Occidente, di una parte perduta nel corso della storia: la sua realtà non fisica, il suo Sé.

Lo yoga è la via Maestra che può condurre al proprio Sé, l'unica vera Realtà . In un discorso pubblico pronunciato in occasione della United Consciousness International Day of Peace, ho sottolineato che l'umanità non è mai stata così confusa come ora, scambiando il non reale per il reale: (*)

> *"Mai come in questo momento l'uomo è confuso e scambia il non reale per reale. Appena egli, invece beneficia di un minimo di "illuminazione" subito si rende conto che non gli appartiene nulla, nemmeno l'aria che respira…non è suo il corpo, non è sua la casa…la macchina…il terreno che gli hanno lasciato i suoi genitori…a dimostrazione di quanto sto affermando dico che quando muore, egli se ne va lasciando questa dimensione e lascia tutto qui: corpo, casa, macchina, terreni, ecc.*

Ora mi domando se è giusto litigare per una divisione di terreni o fare la guerra tra nazioni, ecc.

Una volta illuminato l'uomo comprende che l'unica realtà è il sé: quella goccia dell'oceano che ha la stessa natura dell'oceano…

La natura del Sé, la stessa del sé universale, come gli antichi saggi hanno stabilito è: *Sat*, Realtà (forse l'unica Realtà)…*Cit*, coscienza… *Ananda*, Beatitudine.

Dunque il sé è l'unica realtà nella quale vale la pena di rifugiarsi…

Faccio presente che non possediamo nulla ma ci appartiene, invece, come la legge del *karman* stabilisce, la responsabilità delle nostre azioni…

Concludo raccontando una storiella indiana che mi è sempre piaciuta:

> *"Ci fu un tempo in cui l'uomo aveva poteri divini, ma poiché ne faceva un cattivo uso, gli dei decisero di togliere all'uomo questi poteri. Brahma che presiedeva la riunione chiese alle altre divinità di trovare una soluzione, così, una divinità, propose di nascondere questi poteri sulla montagna più alta. Brahma rifletté sulla proposta ma egli non la trovò sufficiente, in quanto, disse che prima o poi l'uomo avrebbe potuto conquistare la vetta di quella montagna e ritrovarli.*
> *Un'altra divinità, propose allora di nasconderli nell'abisso marino più profondo ma anche questa proposta fu scartata perché Brahma disse che primo o poi l'uomo avrebbe potuto arrivare anche lì.*
> *Altri fecero altre proposte ma fu proprio Brahma a trovare infine la soluzione: propose di nasconderli nel cuore dell'uomo perché li l'uomo non li avrebbe cercati né ritrovati…*
> *Dunque l'umanità dovrebbe, anche oggi, in questi momenti così difficili per la pace, dirigere lo sguardo verso il suo cuore, li forse si trova la soluzione di ogni problema".* (*)

E lo yoga è anche la via Maestra che può condurre al proprio cuore e anche questo testo di Cesare Maramici può essere anch'esso un valido strumento per il ritrovamento della via del cuore e delle qualità divine che in esso si ritrovano.

(*) Discorso tenuto il Giorno 20 Marzo 2022 in occasione dell'Evento Mondiale "Uniti per la Pace" organizzato dalla United Consciousness.

Introduzione

Il perché di questo libro

Moltissime sono le persone, in Oriente ed in Occidente, che nutrono per lo yoga un sincero interesse. Soprattutto quelle persone che hanno perso fiducia negli ideali delle religioni canoniche ed hanno cominciato a porsi domande sulla vita interiore e sulla spiritualità, hanno cominciato a capire che la loro vita non è un mero fenomeno transitorio e naturale e cercano nella yoga la soluzione a queste domande.

> *"Non può esservi dubbio che perseguire seriamente l'ideale yoga sia un compito difficile, che non può intraprendersi come puro passatempo, né per evadere dall'angoscia e dalla tensione della vita quotidiana. Potrà intraprendersi soltanto in base alla comprensione più piena della natura della vita umana e del mistero e della sofferenza che ad essa ineriscono, nonché all'intendimento ulteriore del fatto che l'unico modo per porre fine a questa ininterrotta miseria e sofferenza è di scoprire la verità racchiusa in se stessi, mediante l'unico metodo disponibile: precisamente la disciplina yoga. E' pure vero che il raggiungimento di questo obbiettivo è una faccenda a lungo termine e che il neofita dovrebbe essere preparato a spendere un certo numero di vite, – tante quante saranno necessarie – in questa ricerca, condotta di tutto cuore e senza mai distogliersene. Nessuno può conoscere dall'inizio le proprie potenzialità, né quanto tempo potrà occorrergli. Può sperare nel meglio; ma deve essere preparato al peggio".*

Ecco, io sono una di queste persone che si è messa in questa ricerca e la frase presa dalla prefazione del libro "*La scienza dello yoga*" di I.K. Taimni corrisponde esattamente alla mia visione dello yoga. Questo breve testo non ha la pretesa di avere un rigore accademico, ma vuole semplicemente orientare il lettore che, per la prima volta, si avvicina allo yoga e si pone davanti all'immensità del pensiero filosofico che ha percorso l'India dall'alba dei tempi ad oggi. Difatti, lo yoga e la filosofia indiana sono immensi come il cosmo e la coscienza, e, trenta secoli di filosofia ne fanno

un tesoro inesauribile. Ogni maestro ne prende e ne affronta un pezzettino. Questo libricino si sviluppa su diversi livelli di lettura: un primo livello è quello delle domande e risposte che permette di presentare in modo snello l'argomento. Se il lettore avrà voglia di approfondire, ha a disposizione degli approfondimenti su vari argomenti e le note a piè di pagina. Inoltre, ci sono delle brevi spiegazioni, delle pillole, dei principali testi che sono stati citati nei dialoghi ed una ricca bibliografia finale. 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 e le mie riflessioni scaturite dall'incontro con questa nobile disciplina e con grandi personaggi con cui mi sono confrontato.

L'idea della forma di dialogo è nata da una spontanea conversazione con mia figlia sullo yoga, un anno prima della pubblicazione del libro. Credo che sia la forma più semplice e sobria per far passare un messaggio.

In questo libricino è riportata la conoscenza minima e semplificata, che ritengo imprescindibile, per orientarsi sul cammino dello yoga ed è stato scritto concordando nello spirito di Carlo Patrian[1]: «*Diffondete ogni cosa, sempre, non tenete segreti, né nulla solo per voi. Lo yoga vive nello spirito della condivisione, aiutate gli altri a capire*».

Se questo testo potrà essere d'ispirazione per qualcuno, nell'aiutarlo a trovare del piacere nel documentarsi ed approfondire questo tema, non sarà stato scritto invano.

Il pensiero filosofico indiano

In India, tutte le tradizioni contemplative religiose e filosofiche sottolineano l'importanza dell'esplorazione del mondo interiore e della coscienza. In questo grande Paese coabitano un grande numero di correnti spirituali e religiose, tra cui la religione islamica, da quando i moghul invasero l'India nel XV secolo[2].

---

[1] Carlo Patrian (1930-2005) è stato uno dei pionieri dello yoga in Italia.

[2] Tamerlano invase l'India nel 1398. Poi, nel 1526, con la conquista di Delhi, Babur instaurò l'impero moghul.

Dalla competizione costante tra le varie religioni per dimostrare la propria superiorità si è sviluppata la filosofia Indiana ampiamente pervasa dalla concezione dell'esistenza umana come sofferenza e dalla conseguente necessità di liberarsi dal *samsara* (il ciclo delle rinascite). E' importante notare che questa aspirazione alla liberazione appare anche nelle più antiche Upanishad che fanno parte dei Veda[3], i maggiori testi di riferimento della filosofia indiana.

Le prime *Upanishad*, che sono dei testi con contenuti filosofici, datano VIII-V secolo a.C. Per gli indù noi siamo *atman*, una sostanza immutabile, la nostra parte cosciente e immortale. A questo si contrappone l'esistenza, il mondo fenomenico e manifesto che è definito illusorio (*maya*). Per liberarsi occorre superare l'illusione del divenire, scoprire l'*atman* in noi, e reintegrarsi nell'Uno - Tutto.

Guy Deleury ha coniato l'espressione di "*monoteismo alternativo*" che esprime la mentalità indù secondo la quale ogni divinità è solo una sfaccettatura di un divino infinitamente ricco di contenuti, il *Brahman*.

L'induismo è un termine introdotto dagli inglesi, colonizzatori dell'India, nel XVIII che ingloba tutte le speculazioni filosofiche e pratiche religiose dell'India. La disciplina dello yoga ha preso forma in questo contesto. L'indeterminatezza cronologica delle opere e dei pensatori che hanno trattano questa disciplina, ha fatto sì, che spesso la storia sia stata sopraffatta dalla leggenda, e molti importanti autori, come forse lo stesso Patanjali[4], considerato il padre dello yoga, potrebbero essere frutto di leggende e, in ogni caso, sono difficilmente collocabili cronologicamente.

---

[3] Isabel Ratié, professore alla Sorbona di lingua e letteratura sanscrita, dall'articolo "*L'India aspira a liberarsi dal samsara*", Le nouvel Observateur, 2016.

[4] Patanjali è considerato l'autore degli *Yoga sutra*, uno dei testi più importanti dello yoga.