



## **MORIRE PER RINASCERE A NUOVA VITA**

Intervista di Emina Cevro Vukovic a Eric Baret

tratto da "Yoga Journal", anno V, n.30, febbraio 2009

Durante l'ultimo Yoga Festival a Milano, Eric Baret ha accettato di condividere il suo mondo con *Yoga Journal*.

Incontrandolo di persona, abbiamo scoperto una disponibilità e un'umiltà toccanti.

---

### **Le sue passioni nella vita?**

«Lo yoga, le arti marziali, l'arte».

### **E poi?**

«Nient'altro. Non è una scelta quello che si fa nella vita, è un'evidenza».

### **Qual'è la quintessenza dello Yoga del Kashmir che Lei trasmette?**

«E' un'arte tradizionale di morire. Quando la rappresentazione che abbiamo di noi stessi scompare rimane la vita. Lo yoga classico è basato sull'idea della nostra povertà e allora si fanno degli esercizi per arricchirsi, per diventare più spirituali. Nello yoga del Kashmir, invece, si considera che siamo già ricchi e che ogni azione è una manifestazione di questa ricchezza. In quest'ottica, la ricchezza si trova dietro di me, non davanti. Quando le nostre proiezioni sulla realtà cadono rimane la vita, lo stupore, la gioia».

### **Nel suo libro "Yoga tantrico" lei indica dei tempi di esecuzione delle posizioni molto lunghi, inconsueti al giorno d'oggi, per esempio venti minuti per lato in Maha Mudra, qual'è il motivo?**

«Lo yoga del Kashmir non prevede alcuna nozione di progressione, il fatto di mantenere un poco di più o un poco di meno le posizioni non ci riguarda. Ma quando ci si è resi conto che non c'è niente da acquisire, niente da difendere, niente di cui appropriarsi, scopriamo di avere un sacco di tempo libero e a quel punto l'esplorazione della posa può prolungarsi. In quest'arte, il nostro strumento di esplorazione è la sensibilità, non per svilupparla ma per lasciare che muoia. Quando ogni percezione muore nel cuore c'è tranquillità. Questo è il fulcro della pratica. Per quel che riguarda la tecnica non si può spiegare, deve essere sentita nella totale assenza di intenzione, di sforzo e di attività muscolare».

### **Ha praticato a lungo le Arti Marziali?**

«Abbastanza per perdere le ginocchia. Soprattutto karate ukinawa».

### **Perché le interessano le Arti Marziali?**

«Per alcuni aspetti le arti marziali sono vicine alla pratica dello Yoga. Per esempio ci si allena per arrivare ad alzare il braccio senza la partecipazione della spalla, perché il sollevamen-

to involontario della spalla impedisce la potenza del pugno, allo stesso modo nello yoga quando si può davvero alzare un braccio senza sollevare la spalla le posizioni cambiano profondamente».

### **Un interesse sulle tecniche corporee?**

«La base delle arti marziali è stimolare in noi la capacità di affrontare la situazione senza commento psicologico. Se qualcuno vi mette un coltello sotto la gola e c'è paura psicologica, voi vi metterete forse a correre inseguiti da un attaccante che corre più veloce di voi. L'addestramento nelle arti marziali non consiste nel dirvi che cosa fare, che gesto compiere, ma come affrontare una situazione senza residuo affettivo; in quel momento il corpo, secondo le sue capacità, reagirà in modo chiaro e lucido. Parliamo qui di un non-stato. Di ciò che è al di là di tutti i nostri stati percepiti, di un presentimento del silenzio, costantemente presente. E' la base della danza, della musica, di tutte le arti, di tutte le espressioni. Se un musicista non sentisse il silenzio, non potrebbe comporre. La base di tutta la danza, è questo presentimento, reso attuale, del silenzio. E' questa assenza di paura che ci permette di combattere».

### **A cosa serve lo Yoga?**

«Più la sensibilità corporea è attiva, meno lo yoga è necessario. Più il corpo e la mente sono imbrigliati dall'avidità, dal terrore e dall'agitazione, più lo Yoga è appropriato. Grazie allo yoga e alla scoperta sensoriale che induce, il corpo si presenterà nella sua totalità. Lo yoga è solo un aiuto per canalizzare questa scoperta, ma non è indispensabile. Si potrebbe dire che aiuta a esplorare e ad approfondire la sensibilità che si presenta naturalmente nei momenti di tranquillità. Non è un'esplorazione allo scopo di accumulare, ma uno stato di ammirazione. Questa ammirazione della sensibilità e delle impensabili possibilità sensoriali a poco a poco lascia il posto a un'ammirazione senza oggetto. Dimenticate ciò che ammirate. La luce dell'ammirazione brucia ogni forma. Noi non siamo che quello».

### **Che consigli darebbe a chi si affaccia la prima volta al mondo dello Yoga?**

«Suggerirei di divenire cosciente del fatto che la sensibilità è poco presente nella nostra vita, governata piuttosto da una costante attività mentale. Quando entrate nella vostra stanza, non sentite la vostra stanza: la pensate. La maggioranza degli esseri umani vive nel pensiero. Sta ancora pensando che ciò che accade dovrebbe essere diverso da quello che è. Così è dolore assicurato. Volere sfuggire alla realtà, alla verità e voler sfuggire a se stessi, significa essere destinati alla solitudine, alla separazione. Realizzate quanto questo modo di vivere sia limitato. Questo percorso di crescita, però, è complesso: è il lavoro di una vita. Non si fa una volta la settimana, ma d'istante in istante. Ciò che si presenta nell'istante è la realtà. E' il mio eco. Io sono quello. Ecco l'approccio corporale. Ecco la scoperta della sensibilità. Ma per sentire dovete essere silenziosi. E' nella vostra disponibilità, tranquilla, che la vita si esprime senza restrizione. Se capirete questo, non cercherete più la bellezza, perché realizzerete che la bellezza è l'ascolto stesso. Lo yoga prepara il corpo perché possa sopportare l'esplosione della visione».