**ESPLORANDO LA VIDYA: ESPERIENZE E RIFLESSIONI**

**Silvana Manna**

Dopo l'ultima lezione di Pranavidya, ho ripensato a lungo alle riflessioni e alle esperienze effettuate.

Il termine “Vidya” mi è tornata spesso in mente e mi è “risuonato” dentro più volte, come un qualcosa di familiare benché non avessi mai avuto occasione di approfondirlo durante il mio percorso di studio e pratica dello yoga.

Ho provato a riflettere nel campo delle mie conoscenze di psicologia e di didattica che per tanti anni sono state parte essenziale del mio percorso professionale e della mia esperienza di vita, per capire se potesse esserci qualche aggancio utile a comprendere meglio questo concetto, anche alla luce di alcune recenti letture sull'intelligenza del cuore basate su ricerche delle neuroscienze che ci aprono nuove prospettive di studio e di ricerca e nuovi modelli interpretativi.

Ho cercato quindi di costruirmi una mia “mappa cognitiva” per riorganizzare le mie precedenti conoscenze e per inserirvi il concetto di Vidya, cercando di dare un senso e un significato alla nuova esperienza e alle nuove conoscenze a cui mi sto avvicinando.

L'insegnante ci ha spiegato che la parola Vidya contiene il prefisso “vid” e quindi ha a che fare con la visione, con il vedere chiaramente, con il comprendere.

Ho ripensato agli studi sulla psicologia della percezione, al modo in cui i dati sensoriali che ci arrivano dal mondo esterno sono organizzati in un sistema di conoscenze e di esperienze che determina e influenza sia il nostro comportamento, che la nostra reazione agli stimoli e alle situazioni di vita in cui siamo costantemente immersi.

Credo che nella Vidya sia certamente coinvolto il sistema percettivo e il modo in cui le informazioni arrivano alla nostra mente, che le rielabora e le riorganizza in un sistema.

Si tratta innanzitutto di capire come le informazioni e le nuove conoscenze arrivano alla nostra mente e come, da tutta questa massa di dati e di informazioni, possano venir fuori schemi e strutture mentali, concetti, intuizioni, pensieri organizzati, conoscenze... e ancora... come i ricordi e le esperienze precedenti influenzano la conoscenza? Come vengono integrati, elaborati e riutilizzati dalle nostre strutture psichiche? ... insomma cosa ha a che fare tutto ciò con la Vidya?

Non si tratta solo di immagazzinare e strutturare i dati che ci arrivano attraverso i sensi, occorre dare un senso alle informazioni e renderle immediatamente fruibili.

Partiamo da alcune considerazioni iniziali.

Molti scienziati che stanno studiando lo spazio in maniera approfondita, cercando di andare oltre lo spazio tridimensionale, sono concordi nell'affermare che noi siamo molto di più di ciò che possiamo vedere, toccare, annusare, assaggiare e ascoltare. La scienza afferma ormai che le nostre esperienze si fondano su esperienze provenienti da un'ampia gamma di vibrazioni ondulatorie.

Anche la conoscenza dell'atomo è profondamente cambiata ed è ormai accertato che lo spazio all'interno dell'atomo è molto più grande di come si potesse immaginare. Dal punto di vista fisico, possiamo considerarci costituiti per la maggior parte da illimitata energia atomica.

Se ci guardiamo allo specchio e proviamo a “vedere” lo spazio che c'è in noi, carico di energia quantistica, invece dell'essere solido che abbiamo imparato a percepire e se proviamo a vedere allo stesso modo gli altri e il mondo che ci circonda, cominceremo a intuire come le cose cambino radicalmente. E' veramente un modo di espandere la mente.

Possiamo allora affermare che siamo ritmi vibrazionali, in un mare di onde.

I nostri sensi sono i trasformatori che convertono l'energia ondulatoria in segnali elettrici, rallentando e spezzando il continuum vibrazionale in piccoli frammenti che possono essere analizzati dai nostri recettori sensoriali e quindi riassemblati dal cervello in uno schema coerente con la nostra visione del mondo.

Senza l'orecchio che lo raccoglie, non esisterebbe alcun suono: vi sarebbero solo onde sonore.

Partendo da queste considerazioni, molti studiosi sono concordi nell'affermare che i sensi sono ben più dei cinque che conosciamo. Ad essi si possono aggiungere ad esempio la percezione dell'orientamento magnetico, della pressione atmosferica, il sistema vestibolare, il senso di orientamento dell'oggetto (vicinanza e distanza), la consapevolezza della gravità e molti altri...

Nella società occidentale, tendiamo ad affidarci troppo al senso della vista (“Vedere per credere”...). In realtà solo il 4% della visione è costituito da luce ricevuta dall'occhio. L'altro 96% viene creato nel cervello, in sintonia con gli altri sensi e con la realtà cinestetica-emotiva.

Per mezzo della nostra visione adulta, percepiamo soltanto lo spettro della luce visibile. Insomma vediamo ciò che ci aspettiamo di vedere, e nulla più.

Gli embrioni, i feti, i neonati e i bambini piccoli sembrano essere ancora sensibili a una gamma più ampia dello spettro vibrazionale.

Molte altre culture hanno un approccio più aperto e integrato con i loro sensi, sviluppandoli tutti notevolmente e cogliendo, in tale processo, gli stimoli sensoriali che gli adulti dell'Occidente raramente riescono a cogliere.

Cosa c'entra tutto questo con la Vidya?

Non ne sono sicura, ma penso che la Vidya comprenda tutto questo e che vada oltre.

Non si tratta solo di vedere (o sentire, o toccare...) e organizzare i dati visivi, uditivi, tattili. Non è sufficiente a spiegare la Vidya, pensare che questo sia il modo in cui le informazioni che arrivano attraverso i sensi, vengono organizzate in un sistema per poterle utilizzare.

E' probabilmente una modalità di funzionamento della mente per cui si arriva a una comprensione immediata e fulminea per cui “ciò che vedo (o sento, o annuso...) è così perché non può essere diverso...”.

Non ci sono filtri o passaggi intermedi (schemi mentali, mappe cognitive, riorganizzazione strutture neuronali...).

E' come se la percezione e la comprensione fossero una cosa sola.

Non credo si possa spiegare a parole.

Come per tanti altri aspetti dello yoga, solo l'esperienza diretta della Vidya può avvicinarci alla sua comprensione.

Nello stesso tempo sembra quasi di intuire che la Vidya è lì, sotto i nostri occhi ma che non riusciamo a vederla perché i nostri schemi mentali e le nostre sovrastrutture ce ne impediscono la visione chiara.

Si può ipotizzare che sia possibile rieducare consapevolmente i nostri sensi (non solo i cinque più conosciuti...) in modo da aprirci a questo tipo di conoscenza, magari cominciando ad avvicinarci al mondo “con gli occhi di un bambino”.

Nel qui e ora, fuori dall'eccesso di pensieri, nel silenzio e nella calma della mente, in momenti di gioco o di gioiosa spontaneità o nell'immersione totale in attività gratificanti (lo yoga, la danza, l'arte...) può emergere l'intuizione, la comprensione improvvisa, possono nascere nuove idee o può manifestarsi anche il processo creativo.

**Piccoli assaggi di Vidya..**

Ho provato a pensare quando nella mia vita ho sperimentato la Vidya :

* Quando cammino su un sentiero di montagna con passo sicuro, né troppo lento, né troppo veloce, il piede sa dove posarsi, il corpo è in equilibrio, il respiro accompagna ogni passo, la mia mente è lì, immersa nella natura e nel ritmo della salita.
* Quando riesco a trovare il giusto assetto sugli sci durante una discesa. Non devo pensare o ripetermi mentalmente dove tenere le spalle, il bacino, dove spostare il peso ... so esattamente cosa fare, tutto è esattamente come deve essere.
* Quando riesco ad esercitare con gli altri l'ascolto profondo e la comprensione. Se riesco a eliminare il giudizio e i pensieri parassiti, e entro in sintonia con il mio interlocutore e riesco a “vederlo” e a “sentirlo” veramente, solitamente so cosa dire per dare sostegno o proporre soluzioni al problema e di solito riesco ad essere efficace. Ho scoperto che con il mio nipotino e in genere con i bambini mi riesce più facile.
* Quando riesco a praticare yoga o a meditare con la giusta consapevolezza e a tenere insieme corpo, mente e prana.