**La Mente Guida Prana**

**Pamela Marinelli**

**Manas Shaktimat Prana ( La mente guida Prana)**

Il Prana ha un livello percettivo meno dispersivo e più omogeneo della percezione fisica del corpo che è molto più complessa, e ama esser guidato dalla mente (non il contrario, come avviene nel mondo ordinario). Esso va percepito perché è il veicolo della mente, il mezzo attraverso il quale essa riesce ad interagire sul corpo fisico. Prana deve poter attraversarci e rigenerare costantemente il nostro aspetto della vitalità (non solo noi ne siamo attraversati, ma lo trasformiamo pure); perché a volte si intasa o si indebolisce ? Perché la mente va a creare dei blocchi o dei vuoti che non permettono la sua libera e piena circolazione.

Quando si sogna, siamo nel mondo di Prana, ma senza consapevolezza e senza l’attivazione del corpo fisico; i nostri sensi non sono stimolati da stimoli esterni, ma la mente li attiva a partire dalla memoria sensoriale e crea nel sogno, storie immaginarie simili alla realtà o totalmente fantasiose. La meditazione è attivare i canali del sogno della mente, iniziare a decidere cosa sognare, cosa immaginare, cosa realizzare; più la mente è libera e più diventa capace di scegliere, senza essere condizionata e ingannata.

**Tutto avviene nella mente . . .**

Purtroppo la realtà del corpo non la conosciamo direttamente; quello che percepiamo ordinariamente, è solo un’immagine di un qualcosa che abbiamo percepito tramite i sensi e che si trova nella nostra mente. I nostri sensi fisici distorcono la realtà del mondo esterno e del nostro corpo (ad es. la realtà del nostro sangue non la conosciamo; la realtà per digerire una mela non la conosciamo); mentre la percezione di Prana non passa dai sensi fisici e da un’immagine molto più vera perché non distorta.

 “*Tutto avviene nella mente = tutto il mondo materiale è fatto di vuoto*” Questo concetto è difficile da comprendere, ma è stato scientificamente dimostrato: noi siamo attraversati da particelle, è l’energia atomica che da forma alla materia (ma attenzione l’energia fisica, pur infinitesimale come quella atomica, in sé non equivale al prana, l’energia appartiene al mondo fisico, ma non a prana).

**Mente, corpo e Prana**

Semplificando, noi siamo composti da: *mente, corpo* e *prana.* E’ logico che nella vita quotidiana ogni evento coinvolga tutti e tre, ma questi non vengono utilizzati e armonizzati come dovrebbero, difatti per questo ci si ammala. E’ importante imparare a saper utilizzare la mente, in modo che questa sia in grado di interagire sul prana.

Il prana fluisce in noi attraverso dei canali, *i nadi*; questi si creano a partire dalla mente e servono ad alimentare la nostra vitalità. Il corpo di prana è strutturato normalmente a forma di sfera ovoidale, all’interno della quale ci sono le Nadi, i Marman, (situati sul bordo di questa sfera, anche se poi li andiamo a ricollocare nel prana del corpo).

I Marman proiettati nel cosmo, sono delle zone di passaggio, delle porte, le stelle del corpo pranico individuale, che permettono di avere il collegamento con il prana del cosmo. La vita del corpo fisico è lo spazio d’azione privilegiato dalla mente, perché è l’unico supporto che ha per concretizzare ogni sua intenzione e ogni suo pensiero (il pensiero vero è quello che riesce a trovare una concretizzazione).

**Immobilità onnipresente della mente**

La mente è pura luce: il pensiero dovrebbe essere istantaneo, velocissimo; quando diventa totalmente puro è ovunque. Quando essa viene invasa dal prana, in maniera selvaggia, perde il suo aspetto di luce; quando invece conduce e da potere a prana, le rimane sempre l’aspetto di luce, l’aspetto sattvico. Il Krya Yoga lavora sulla mente affinché possa essere gioiosa, beata (*ananda*), chiara, libera di poter scegliere quello che vuole creare e attivare. La sua funzione è di essere capace di creare un Universo, e di dare una direzione nel movimento dello spazio. La mente ha la funzione di gestire tutto il suo cosmo; diventa immobile quando ha dato un-verso, quando tutto si muove in modo ordinato.

**Purificarsi con il Krya Yoga**

Come anticipato più su, nel nostro mondo, il corpo è il mezzo attraverso il quale la mente può interagire in maniera concreta.

Però la realizzazione tra mente e corpo di solito avviene passivamente. In rapporto al corpo la mente reagisce in modo non attivo, stimolata dalle necessità della natura del corpo e soprattutto condizionata dall’emotivo. Con lo Yoga diventiamo capace di attivarla nel verso che vogliamo noi.

Nell’ordinario la mente è passiva, funziona in relazione e o in risposta ad uno stimolo, cioè si muove in modo caotico, il che non è il massimo; inoltre spesso si muove caoticamente a causa di pensieri parassiti.

Col Krya Yoga la mente crea, conosce (necessità di nutrirsi, di voler imparare, come la mente di un bambino). Continuare a apprendere, porta a un anti-invecchiamento della mente. Con i Krya la mente si muove attivamente in tante direzioni scelte, quindi non caotiche.

Così facendo, la mente purifica e allarga il suo spazio di coscienza (Cidakasha); la mente, libera dalle sue zavorre, si muove talmente veloce e dinamica, che diventa immobile: si trova istantaneamente e contemporaneamente in tutti luoghi dello spazio. Negli asana, la mobilità interna è quando la mente percepisce tutto l’insieme della posizione (più esattamente del Prana nel corpo) e nel corpo riesce a passare ovunque.