**Pranavidyà.**

**Anna Maria Grampastore**

**Vidyà, Pura Osservazione**

La Vidyà è la prima impressione, che non ha bisogno di alcun ragionamento.

E’una caratteristica innata e tutti gli esseri viventi ne sono dotati; con essa basta guardare per capire senza aver bisogno di ragionare.

La Vidyà non ha intenzione, né desiderio, è una folgorazione, una visione istantanea, non è un ragionamento logico.

Quando si è nel mondo della Vidyà, l’azione corrisponde con il “non” agire cioè corrisponde all’agire senza “emotività”.

Infatti nello yoga l’agire deve essere privo di emotività, ci deve essere distacco; il lasciarsi andare all’emotività è anti-yoga, tutto ciò che si fa deve essere privo di pathos (sentimento, componente emotiva) per far sì che la conoscenza avvenga tramite la Vidyà.

Essa permette una conoscenza precisa e perfetta a cui il ragionamento non arriverà mai, perché il ragionamento è strategia.

Mentre si osserva qualcosa nel corpo quel qualcosa migliora, cioè torna ad essere normale, perché dove non va l’attenzione c’è contrazione.

La consapevolezza senza giudizio è Vidyà e con essa non si deve far niente, si deve solo dirigere l’attenzione e il momento si esprimerà nella sua pienezza.

**Prana, la Mente e Vidyà**

Più la mente non percepisce il corpo, più il corpo si contrae.

Dove non c’è la mente si somatizzano le tensioni, dove c’è la mente non c’è somatizzazione e dove si porta l’attenzione lì si muove Prana.

Prana è tutto quello che anima la vita, è Vita.

Grazie alla Vidyà si possono eliminare i blocchi e i condizionamenti dovuti al sistema sociale in cui viviamo, perché dove va la coscienza lì si attiva naturalmente il metabolismo, lì si attiva Prana.

Quindi Pranavidyà è l’osservazione di Prana.

Nell’osservare il respiro, sperimentiamo un assorbimento interiore cioè i nostri sensi sono rivolti verso l’interno, questo significa entrare nel mondo di Prana.

Il respiro è il veicolo di prana, quando nella circolarità del respiro entriamo nel mondo di Prana, il primo effetto che si può sperimentare è il senso di calore.

La Vidyà è osservare senza giudizio e tutto ciò che viene osservato si fa bello, questo vale anche per il respiro che tornerà alla sua normalità e spontaneità semplicemente osservandolo.

Fare Pranavidyà è qualcosa di semplice, a condizione di sapere cosa è Vidyà e cosa è Prana.