PRANAVIDIA La Mente Comanda

Marzio Cortellazzi

PURA OSSERVAZIONE

Bisogna scoprire che la mente, non solo sa CREARE come si è visto in Kundalini e nel Kriya, ma può anche OSSERVARE.

Questa osservazione come percezione del mio mondo, dello spazio e del mio corpo, va di pari passo con la percezione mossa da una consapevolezza, solo che ora non ho aspettative, non ho Jnana, una gnosi, un' immagine mentale, dove costruisco un percorso per il Prana.

Se non creo questo stato di coscienza a partir dalla mente, non possono esserci i chakra (il gatto non ha i chakra) e qui, grazie all'immagine, concretizzo il pensiero e questo perché nello yoga la teoria non esiste, tutto ha senso se io lo applico, così come il seme viene messo nella terra, è PRATICA.

In VIDYÁ non mi serve sapere niente, devo solo utilizzare la mente nell'osservazione, ma non senza difficoltà, perché nell'ordinario la mente è ammalata; questo purtroppo è un problema al quale non ci facciamo caso (se fa male la pancia ad esempio si sente e si pensa ad un rimedio), ma se non sta bene la mente e non la curiamo, quei piccoli elementi che non causano dolori fisici, sono ignorati (se non leggo il problema non lo osservo, se non vedo non cambia) e non c'è differenza alcuna, come uso la mente nell'ordinario, e come la uso nello yoga.

LA MENTE CHE COMANDA

Nell'ASANA spesso il corpo è ingabbiato in una forma, anziché liberare la propria gestualità; tutto questo avviene perché usiamo la mente così com’è nell'ordinario, dove manifesta poca attenzione, e si come essa non è completamente attiva e quindi non comanda, percepisce la dove c'è un'intensa stimolazione, senza però aver scelto lei di percepire questa iper stimolazione e quindi si muove passivamente.

Al contrario lei deve comandare, ma per farlo deve essere libera, invece è schiava perché è condizionata dalle sovrastrutture. Se la mente fosse attiva, la sua potenza trasformerebbe il cadavere Shava, in Shiva, e nel corpo, si concretizzerebbero i suoi pensieri.

Questo rappresenta il RISPETTO per la nostra vita, il culto della Vita, della femminilità, della Shakti, in una parola il TANTRA, il RINGRAZIAMENTO alla vita, a tutto quello che ci ha portato ad essere vivo, per come si è, e quindi ci porta a ringraziare il corpo, sempre.

Ricordo anche che sul passato, non si riesce più a intervenire; è un emotivo che non può più concretizzarsi e di conseguenza, nel lago dell'inconscio, è meglio non smuovere le acque.

Serve un'attenzione che porti alla percezione di quell'unica cosa, su cui io decido di indirizzarla: l'osservazione è pura attenzione; ma una mente ammalata a causa dell'emotivo, è agitata, confusa, senza memoria; tutto ciò la annoia, e lasciata in balìa, allora diventa distratta.

COSMOGONIA

L'AHAMKARA, l'IO SONO, quello che mi muove, l'individuo che esiste (il principio di affermazione è nel torace, infatti col respiro mi separo dalla mamma) trova la "realizzazione di se stesso" quando è PURNA (completo) e SVAYAMBHU (il Se fondato sulla Terra): solo ora Shiva è completo, infatti compaiono sia la mente sia l'aspetto materiale del cadavere.

Non si deve distruggere MAYA, l'illusione, perché tutto è creazione del divino e, con l'osservazione, vado a percepire la realtà di questi elementi, senza condizionamenti, schemi o ragionamenti, seppur buoni; non creo nulla, non cerco il risultato, VADO A VEDERE COSÌ COME È; questa percezione istantanea crea la comunione con la cosa osservata.

Vidya non richiede conoscenza, intelligenza, è molto facile, è istintiva, spontanea e porta avanti la vita (anche l'amminoacido nel brodo primordiale ha la Vidya), ma non ne abbiamo consapevolezza. La Vidya che invece noi usiamo, è indirizzata, è un'osservazione della realtà della vita in maniera attiva, dove si sceglie senza l'aspettativa di un determinato risultato.

ALLA RICERCA DEL PRANA

OSSERVIAMO il PRANA, tutto ciò che promuove la vita su questi elementi quali la respirazione e il corpo (Hathavidyá), constatando che quando il respiro si ferma, la compare il Prana; prima però bisogna osservare il respiro senza modificarlo con la mente, senza schemi, e questo perché il solo osservarlo, lo cambia, rendendolo più bello.

Purtroppo il respiro è molto mutevole a causa dell'emotivo, dietro al quale c'è l'aspetto psichico della vita, e nell'ordinario la mente salta di qua e di la; e tutto ciò non è piacevole. Al contrario, la vera natura della mente è quella di essere immobile, e questo accade quando è libera, stato che le permette di essere ovunque e conoscere tutto: allora nel respiro non c'è un movimento caotico, ma duplice; non compare una moltitudine di elementi, ma un movimento ordinato, con un ritmo che calma la mente, perché la vita si esprime con un movimento DUPLICE che non si ferma mai, lontano dal caos: solo adesso posso approdare ad un momento unitario, dove la calma genera la potenza.

Il nostro respiro ordinario tutto sommato, non è mai bello e naturale, ma con la Vidya lo riportiamo alla sua naturalezza che è stata persa. Proprio perché il respiro è molto sensibile, è facile che diventi breve, faticoso, e quindi, solo in un secondo momento cerco di andare nell'INNATURALE, cioè sospendere il respiro; ma prima riportarlo al naturale, cioè senza condizionamenti e somatizzazioni, ricreando così un respiro facile, agiato, in grado di calmare l'emotivo.

MECCANICA RESPIRATORIA

Il movimento, l'ATTIVAZIONE, è più ampio nell'addome (spazio vitale), nel quale grazie al diaframma riportiamo la vita ricreando il movimento originario. Innanzitutto, osservandolo e poi grazie ad una sforzatura minima posso ridarlo la sua corretta plasticità: se questo osservare, questo PERCEPIRE LA REALTÀ è neutro, incontaminato, si può sentire anche calore perché ho attivato il prana, mentre nel caso dell'avidya, non compariranno aspetti vitali, ma solo nervosismo e stanchezza.

JNANA (CONOSCENZA della VERITÀ)

La conoscenza, il ragionamento che mi porta a un risultato, a patto che sia applicato e verificato, se è di un'altra persona non fornisce la “certezza del giusto”; ognuno di noi, ha un suo yoga, come se fosse un ramo del cespuglio “Yoga”, non esiste una sola verità, per cui ognuno realizza le proprie potenzialità e quindi il traguardo è rappresentato dalla conoscenza della propria vita.

L' EMOTIVO non fa percepire il motivo, fa vedere distorto, per cui non bisognerebbe osservare tramite l'emotivo, non dovrebbe esserci il desiderio (KAMA), altrimenti si crea un film che è la manifestazione dell'emotivo, il quale a sua volta abbaglia lo spettatore passivo, creando così dei disturbi, una "paura", una sorta di paralisi dove la mente razionale che dà un giudizio in positivo o in negativo, non riesce più a giudicare correttamente.

Dietro ad una vera Vidya (COSÌ COME È), difficile da rendere con le parole perché non sono interpretabili, metto un ragionamento logico, ma non essendo la verità, è meglio non interpretarle.

Quando però compare un conflitto fra la Vidya e il ragionamento, allora somatizzo e questo comporta una contrazione dei tessuti degli organi, perché se non sono osservati e comandati dalla mente, allora il corpo si difende ritraendosi; tutto ciò accade perché la mente, la cui funzione è quella di risolvere i problemi del corpo, lo tralascia, rendendolo così una “pattumiera”.

In conclusione, potremmo dire che una volta che si è entrati in quella cosa, quella è tua e poi se ne aggiungerà un'altra che si somma, fino a vedere il tutto: ORA ricostruisco l'insieme della mobilità respiratoria.