Prana Vidya, l’Arte di Osservare

Marta Scali

**Guardo e Capisco**

In questa relazione proverò a esprimere con le parole quello che credo d’aver capito nelle due lezioni di questo anno di Prana Vidya a cui ho partecipato. E’ più facile e più sensato parlare di quello che “ho fatto mio”, cioè delle percezioni che ho vissuto e delle riflessioni legate a questa esperienza. Vidya è semplice osservazione in latino “Vid” significa vedere “Vedo le cose reali”. Vidya è qualcosa che sta a monte del ragionamento, guardo e capisco ma non devo ragionare, percepisco. Dopo le due annualità fatte (Kundalini e Kriya), pormi nell’ottica della semplice osservazione di ciò che avviene nel mio corpo e del respiro in primis, è stato difficoltoso.

Ho dovuto in qualche modo rompere degli schemi, infatti, le tecniche degli anni precedenti prevedevano, come nel Prana Vidya, attenzione mentale e consapevolezza di ciò che avviene nel “corpo grossolano” e “corpo sottile”, ma anche una partecipazione “più attiva” della mente in quanto conduce e immagina. Nel Kriya ad esempio, la mente conduce il prana usando inizialmente il respiro come “veicolo”, dunque oltre ad essere consapevole del respiro lo vado a muovere volontariamente decidendo ad esempio ritmo e intensità; lo porto lungo percorsi determinati con finalità, lo utilizzo.

Anche nel Kundalini vado inizialmente a muovere il respiro usandolo come veicolo di prana , lo sospendo, lo conduco con la mente creativa lungo le Nadi Ida, Pingala, e Sushumna. Uso l’immaginazione e mi addentro nel “mondo dei chakra” andando ad effettuare respirazioni “a misura di Yantra”. Oserei dire che vado con la volontà a dare una forma ben definita al respiro.

**Rompere lo Schema del Ragionamento e del Giudizio**

In Prana Vidya percepisco il respiro e poi il prana senza il controllo della mente. La mente è osservatrice attenta e distaccata, percepisco quello che c’è e non ragiono su quello che accade; il ragionamento serve per capire le cose che non riesci a percepire. La Vidya è una caratteristiche innata che hanno tutti. La percezione di una cosa senza mediazioni mentali è una forma diversa di usare la mente. Tanto semplice quanto complicato per chi come me è abituato all’analisi di quello che percepisce e al ragionamento immediatamente successivo all’osservazione, è necessario dunque andare a destrutturare e a rompere questo schema.

Prendere consapevolezza della Vidya è percepire spontaneamente un qualcosa senza imporre volontà (Iccha) ma ci vuole volontà, per mantenere il distacco e per non cadere nei ragionamenti e nel “giudizio” di quello che si osserva. Fermarsi, guardare, osservare senza giudicare e senza reagire; permettere al respiro di essere così com’è. L’effetto che si ottiene con la semplice osservazione è che “l’oggetto” dell’attenzione si modifica, migliora, si rilassa ed avviene una desomatizzazione spontanea di quella parte. La mente si calma e la confusione svanisce. Sono entusiasta di poter seguire questa annualità perché sarà innanzi tutto un lavoro interessante per me.