VIDYA

Il Nostro Sentire

“La prima impressione è quella che conta.......................!” “...............................ma mi sembra ....... a pelle!”. Quante volte ci siamo sentiti ripetere queste frasi : dai genitori, dagli insegnanti a scuola, dagli amici, con gli amici, dai conoscenti, dai parenti.

Ed ora nel corso tenuto da Françoise, me la ritrovo paro paro.

Allora è proprio vero: “NON C'È niente di Nuovo Sotto il SOLE”. La saggezza di millenni di storia, racchiusa in una piccola frase: la prima impressione è quello che conta!

Quando si incontra una persona per la prima volta e non si sa niente di lei, pur tuttavia ti dà una sensazione, oppure ti suscita un'emozione, oppure ti provoca un certo fastidio da qualche parte del tuo corpo, ma è un qualcosa che è più collegato ai tuoi sensi e quindi alla parte irrazionale, che alla parte razionale, questa è la VIDYA . Quel qualcosa è più collegato alla parte del cuore, e quindi al sentire, al sentimento ed essendo privo di conoscenze sovraimpresse, risulta essere più spontaneo, più vero. Nella VIDYA, si sente che esiste un qualcosa che fa parte di un “ESSERCI SEMPRE STATO”; si sente che esiste al di là di tutto un qualcosa che regola il funzionamento di altre leggi sulla materia e non solo quelle leggi regolate dalle convenzioni sociali, tipo: chi sei, cosa fai, quanti anni hai; ma c'è comunque dell'altro ed è qualcosa che c'è sempre stato e sempre ci sarà.

C'è dell'altro, c'è qualcosa d'altro che ci distingue da tutti gli altri ed è il NOSTRO SENTIRE.

Vidya e Tutto si fa Bello

La Vidya può forse essere definita come la conoscenza delle dinamiche che regolano il funzionamento della matrice in cui siamo inseriti.

Non è forse vero che quando osserviamo intensamente una cosa, un oggetto, e la nostra attenzione è focalizzata su di esso al 100 per cento, abbiamo il potere di cambiarla?

Ed è così, anche quando osserviamo il nostro respiro: esso ci appare più fluido, più armonioso, quasi assumesse un atteggiamento da posa per la fotografia; in poche parole diventa più bello, più ampio, più profondo e tutto questo succede perché l'abbiamo osservato, ne siamo diventati consapevoli, l'abbiamo fatto nostro, noi siamo diventati il nostro respiro. Tutta la vita di un uomo è racchiusa in tanti respiri; dal momento in cui veniamo al mondo, in cui prendiamo contatto con l'universo, con il primo respiro, al momento dell'ultima esalazione, dell'ultimo espiro.

Ecco quindi che quando invece trascuriamo di osservare il nostro respiro, questo se ne va per suo conto, diventa irregolare, affannoso, spezzettato, ansimante, corto, interrotto, a secondo delle situazioni fisiche, psichiche, emozionali in cui veniamo immersi, oppure veniamo a contatto.

PRANAVIDYA è l'osservazione del nostro respiro costantemente e regolarmente per ottenere una buona qualità del respiro; occorre osservarla con determinazione e costantemente anche nella vita di tutti i giorni, nel quotidiano. Imparare ad osservare questa qualità, ti porta a sentire che puoi sentire, a percepire che puoi percepire, e puoi anche, se vuoi, mettere a tacere la tua mente, attraverso la concentrazione sulla respirazione.

Imparare ad essere consapevoli del proprio respiro, ovvero ascoltare come respiriamo nel presente, è importante tanto quanto osservare mentre ci respiriamo.

Poiché l'atto stesso dell'osservare è “creatore” e che la mente umana è l'artefice di questa creazione, se noi osserviamo il nostro respiro, notiamo che esso diventa più bello, rispetto a quando non lo stavamo osservando: questo perché tutto ciò che viene osservato, diventa più bello in quanto entra nella nostra capacità percettiva e, poiché abbiamo aggiunto un'ulteriore qualità all'osservazione e cioè la '“capacita percettiva”, questo ne viene modificato. Viene ad essere modificato nel suo contenuto emozionale e/o fisico e/o emotivo.

In conclusione portando la propria consapevolezza nel proprio respiro, noi cambiamo la nostra capacità percettiva e questo cambiamento modifica il nostro sentire, il nostro vissuto organico e di conseguenza modifica la nostra espressione fisica.