

Stefano Manfrin

Dal suono alla coscienza: il Nada Yoga come via di liberazione e stabilità interiore

Sintesi video 17

- **Presentazione del video e della community:** Si tratta del sedicesimo video esplicativo (17 totali, inclusa l'introduzione) sul Nada Yoga. I contenuti sono condivisi sul gruppo Facebook "*Nada Yoga Italia - Gruppo Anime*" (circa 550 iscritti, con l'obiettivo di raggiungerne mille), gestito dall'Associazione di Nada Yoga e Musica e Evoluzione.
- **Le attività a Genova:** Genova è stata idealmente scelta come "capitale mondiale del Nada Yoga". Qui gli istruttori locali tengono vivi i "cerchi del canto" (incontri di gruppo per il canto dell'OM), un'attività fondamentale per cui è però richiesto un corso di base approfondito (di almeno un paio di giorni) per apprenderne la tecnica e sentire i punti energetici.
- **Le origini e l'OM Chanting:** Il canto dell'OM di gruppo (OM Chanting) fu inaugurato da Mère nell'ashram di Sri Aurobindo (e prosegue tuttora ad Auroville) per i suoi straordinari effetti sui corpi sottili. La specificità del metodo qui presentato consiste in una tecnica precisa per canalizzare, purificare e accumulare questa vibrazione nei tre *dantien* (i tre serbatoi energetici).
- **Superamento degli "strumenti" e scoperta dell'Essenza:** Il corpo fisico, energetico (prana), emotivo e mentale sono solo "strumenti" temporanei che ci vengono dati e poi tolti (con la vecchiaia e la morte). Praticando il Nada Yoga e calmando i *chitta vritti* (i vortici della mente), l'allievo impara a non identificarsi con il carattere o le emozioni, scoprendo la propria essenza profonda: uno stato di pura esistenza, coscienza, beatitudine e totale equanimità.
- **La metafora alchemica e i tre Linga:** Attraverso il canto nei tre punti chiave (*ajna*, *anahata* e *muladhara chakra*), si sperimenta la "triplice fissazione del mercurio" (un metallo liquido che si solidifica). Le energie attive (solari/maschili) e passive (lunari/femminili) si uniscono e si neutralizzano a vicenda, proprio come la simbologia tradizionale del *Shiva Lingam*. Da questa neutralità nasce l'immobilità interiore.
- **Effetti pratici e qualità della vita:** Portando questo stato di fermezza tantica nella vita quotidiana si sperimentano il *sukham* (il sollievo dai determinismi e dalla reattività del mondo) e l'*hasyam* (la gioia incondizionata che non dipende da fattori esterni). L'obiettivo ultimo è liberarsi da rabbia, lussuria e bramosia per trovare una reale qualità della vita e adempiere consapevolmente al proprio *karma* e *dharma*.