

Stefano Manfrin

Yoga e Nada Yoga: le radici di una tradizione millenaria

Sintesi Video 3

Il Vero Significato dello Yoga e le sue Origini Antiche

- **Deformazione occidentale:** In Occidente lo Yoga è spesso ridotto a stretching, attività fisica o varianti commerciali bizzarre (es. yoga con la birra o con le caprette).
- **Etimologia e significato profondo:** Il termine viene dalla radice sanscrita *yuj*, che significa **unire**. Rappresenta l'unione profonda tra l'anima individuale e l'Anima Suprema.
- **Antichità millenaria:** Lo Yoga si inserisce nella cultura indiana antica (risalente a un periodo stimato tra i 16.000 e i 24.000 anni fa, all'epoca del Ramayana) ben prima dell'avvento del Buddha, in una società già strutturata in quattro caste (*varna*).
- **Il concetto di tempo (Kalpa e Asankheya):** Citando le parole del Buddha sul suo cammino in vite passate (come il bramino Sumedha), il testo evidenzia l'enorme scala temporale indiana. Un *kalpa* (un'era cosmica) è paragonato metaforicamente al tempo necessario per svuotare una buca di 20 km×20 km×20 km riempita di semi di sesamo, contandoli uno a uno.

Chi sono gli Yogi?

- **I praticanti del divino:** Gli yogi rappresentano l'aspetto pratico, manuale e operativo della spiritualità. Non si fermano alla teoria filosofica o religiosa, ma applicano metodi concreti per avere un **contatto diretto con il divino**, considerato un diritto naturale di ogni essere umano in quanto suo "figlio".
- **Esseri realizzati:** Sono coloro che invertono la percezione comune della realtà: per uno yogi realizzato la divinità è l'unica cosa reale, mentre gli aspetti materiali (soldi, casa, famiglia) diventano secondari.

Le 3 Forme di Trasmissione della Teoria

La teoria religiosa e filosofica (su cui si basano le varie fedi del mondo) nasce da tre tipi di trasmissione da parte di uomini elevati (profeti, messia, santi):

1. **Drishti (Trasmissione diretta):** Il contatto visivo o diretto in cui la divinità comunica all'essere umano. Ha il limite strutturale di dover tradurre l'eterno nei limiti del tempo umano e delle capacità del ricevente.
2. **Shruti (Ascolto):** Quando ci si sintonizza con i mondi superiori e si viene istruiti tramite l'ascolto (es. i dialoghi tra Shiva e Parvati sul monte Kailash).
3. **Smriti (Ricordo interiore):** Un sapere innato che emerge spontaneamente dall'interno, come accadeva a Mozart con la musica.

I 5 Cammini dello Yoga (La Pratica)

Dalle teorie e dai suggerimenti del mondo superiore, gli yogi creano un metodo pratico (paragonato a una mappa stradale precisa). Il cammino si divide in cinque modalità, all'interno delle quali si colloca il Nada Yoga:

- **1. Via dell'Azione (*Karma Yoga*):** Spiegata nella *Bhagavad Gita*, consiste nell'agire non per se stessi ma per Dio, dedicando a Lui il frutto delle proprie azioni (successo o fallimento). Questo distacca il *prana* dagli organi di senso esterni e lo riporta all'interno.
- **2. Via dell'Amore (*Bhakti Yoga*):** È la via prediletta da Krishna, focalizzata sulla natura emozionale e sui chakra mediani. L'aspirante usa l'amore, la fede e il canto devozionale (rivolto a Krishna, a Cristo, ecc.) per connettere l'anima a Dio.

La collocazione del Nada Yoga: Il Nada Yoga si inserisce principalmente qui e nel mondo delle pratiche. Attraverso il canto (dei 3 punti, degli 8 punti e dei *raga*) permette di distaccarsi dalle passioni e riportare l'attenzione alla presenza divina interiore. Il testo ne traccia un legame storico anche con la tradizione occidentale: Pitagora apprese i circuiti dei *raga* in India e li portò in Grecia, dando origine alla tradizione del canto bizantino e gregoriano.

- **3. Via della Conoscenza (*Jnana Yoga*):** Utilizza l'intelletto e la parte più astratta della mente per scavalcare la mente stessa e arrivare al trascendente (approccio impersonale). È considerata la via più difficile poiché la mente è un flusso continuo di pensieri difficile da osservare in modo distaccato.
- **4. Il Mondo delle Pratiche:** Include tutte le tecniche di meditazione e controllo energetico (Raja Yoga, Kriya Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Pranayama). Il testo sottolinea che **le pratiche autentiche non sono mai inventate dall'uomo** (che al massimo replicherebbe il proprio livello di coscienza), ma provengono dai mondi superiori per elevare l'uomo verso di essi (es. la tradizione millenaria del Kriya praticata, secondo l'autore, sia da Krishna sia da Gesù Cristo).
- **5. L'Aspetto Occulto (I Rituali):** Si basa su complessi rituali (vedici o tantrici) per risvegliare potenze interne o invocare forze superiori attraverso "scale" precise (es. le 64 iniziazioni del Tantra o i 96 scalini della tradizione egizia). Viene specificato che manipolare queste energie ad alta tensione senza un lignaggio autentico è estremamente pericoloso e ci si può "bruciare le dita".