

Stefano Manfrin

Come il Nada Yoga educa le emozioni e trasforma il carattere

Sintesi Video 4

1. Contesto personale e ruolo dell'autore

- L'autore è uno dei **principali divulgatori pubblici del Nada Yoga in Italia**.
- Ha vissuto **molti anni in India** e porta ora queste conoscenze in forma di video introduttivi.
- Ha pubblicato diversi libri sul tema: *La Via del Nada Yoga*, *Il Potere del Nada Yoga*, *La Cura del Nada Yoga*, e un quarto libro in preparazione sulle scritture del Nada Yoga.

2. Il gruppo di Genova e la pratica comunitaria

- Il gruppo è fondato a **Genova**, dove operano vari insegnanti (Walter, David, Carlotta).
- Vengono organizzati:
 - **Corsi base**
 - **Cerchi di canto** (pratica regolare almeno 3 volte al mese)
- I cerchi servono a dare **continuità alla pratica** dopo il corso base.
- Esperienze simili in altre città (Versilia, Parigi, Monza) hanno mostrato che la **pratica di gruppo rafforza il percorso**.

3. Le cinque vie dello yoga

- Lo yoga è definito come **parte pratica**, non teorica o religiosa.
- Le vie sono cinque:
 - **Azione**
 - **Amore**
 - **Conoscenza**
 - **Pratiche**
 - **Potere (riti)**
- Lo yoga si divide in due grandi orientamenti:
 - **Rinuncia alla natura** (yoga classico)
 - **Integrazione della natura** (tantra)

4. Differenza tra Yoga e Tantra

- Il **tantra autentico** è una via iniziatica complessa, con 64 iniziazioni.
- Nel tantra **non si rinuncia alla natura**, ma la si integra per conoscere il divino.
- Lo yoga classico invece tende a:
 - rinunciare alla mente
 - rinunciare ai sentimenti
 - mortificare il corpo
 - rinunciare al prana
 - cercare il “soggetto” (Purusha)

5. I corpi dell'essere umano

- L'essere umano è composto da vari **involucri**:
 - corpo fisico (Annamaya Kosha)
 - corpo eterico
 - corpo astrale (emozioni)
 - corpo mentale
 - mentale superiore
 - corpo causale
 - corpo karmico
- L'**anima**:
 - è presenza divina
 - non ha forma
 - è pura consapevolezza e beatitudine
- Il **corpo spirituale** va costruito tramite pratiche basate sulla verità.

6. Il ruolo del Nada Yoga

- Il Nada Yoga è più vicino al **tantra** che allo yoga classico.
- Lavora soprattutto sul **corpo astrale**, cioè sulle emozioni.
- Scopo: **creare stati d'animo corretti**, che predispongono alle virtù.
- Gli stati d'animo influenzano profondamente:
 - il pensiero
 - il comportamento
 - la qualità della pratica

7. Emozioni, amore e trasformazione

- L'amore umano è **mutevole**, legato alla biologia e alle emozioni.
- L'amore dell'anima è invece **stabile e impersonale**.
- Le emozioni sono viste come **materiali sottili**, come colori che cambiano.
- Il Nada Yoga educa le emozioni e le orienta verso il **soggetto interiore**.

8. Influenza delle emozioni sulla mente

- La maggior parte delle persone (90–99%) pensa **in base allo stato emotivo del momento**.
- Solo gli iniziati riescono a usare la **ragion pura** senza interferenze emotive.
- Il Nada Yoga aiuta a creare **stati d'animo stabili**, che nel tempo formano un carattere più armonico.