

**Stefano Manfrin**

## **Come il canto può trasformare il Corpo Astrale**

### **Sintesi Video 5**

#### **1. Origine Mitologica del Nada Yoga**

- **Il saggio Narada:** Noto come il "viaggiatore dei mondi" (paragonato a Hermes o Anubi), Narada sale nei piani divini e constata la confusione del mondo terreno.
- **Il dono di Brahma:** Di fronte alla sofferenza dell'umanità, il Dio creatore (Brahma) insegna a Narada la scienza del Nada Yoga affinché la porti sulla Terra come strumento per "riaccordare" l'essere umano.
- **Sarasvati e il Nada Yoga:** Sarasvati, l'aspetto dinamico e femminile di Brahma, è la Dea delle arti e delle scienze da cui derivano il ritmo, il numero, lo schema e il colore su cui si fonda questa disciplina.

#### **2. Il Primo Passo dello Yoga: Trovare il Soggetto**

- **Disidentificazione:** Il primo livello dello yoga consiste nello spogliarsi delle identificazioni esterne (titoli di studio, professione, possedimenti, persino l'età).
- **Il concetto di Anatta:** Come insegnava il Buddha, la struttura della persona comune non ha una realtà immutabile. Lo yoga richiede di geolocalizzare il proprio punto di partenza trovando ciò che non muta (l'anima, la fiammella divina interiore).

#### **3. Via Comune vs Via dello Yoga**

- **La vita comune (Punto A verso Punto B):** È un percorso dispersivo, simile al volo di una farfalla, che richiede milioni di incarnazioni e lezioni di vita per arrivare all'unione con il Divino.
- **La via dello yoga:** È una linea diretta che, grazie all'uso di codici e tecniche specifiche (la "password giusta"), accelera il processo riducendolo a poche vite.

#### **4. Realizzazione, Illuminazione e Liberazione**

- **Realizzazione di Dio:** L'esperienza della coscienza cosmica o del Dio interiore.
- **Illuminazione:** Si ottiene sommando la realizzazione alla coltivazione delle virtù per molte vite, finché i corpi mentale e astrale si riempiono di una luce straordinaria che scende nell'individuo.
- **Liberazione:** Il superamento completo del karma e l'uscita definitiva dal ciclo di nascita e morte (*samsara*), sorpassando la creazione stessa.

#### **5. L'Importanza dell'Energia e della Focalizzazione**

- **I 37 fattori di illuminazione:** Il Buddha indica la coltivazione dell'energia come il fattore più importante. Senza energia non c'è focalizzazione (*samma sati* o *mindfulness*).

- **Fermezza e *Pratyahara*:** Quando la mente si fissa su un punto e sperimenta l'assenza di pensiero, si ritira all'interno in un luogo sicuro (il ritiro dei sensi o *pratyahara*).

## 6. Il Canto dei Tre Punti e la Nota Individuale

- **I tre *dantian*:** I serbatoi di energia si trovano all'altezza dell'ombelico, del petto e dell'interno della testa. Vanno ricaricati quotidianamente attraverso il canto per evitare la dispersione energetica verso l'esterno.
- **Dal Suono alla Luce:** Il suono sacro (come il canto della *Om*) "buca" la struttura dei corpi permettendo alla luce superiore di entrare e trasformarsi in energia.
- **La Nota Individuale (Tonica):** Cantare partendo dalla propria nota specifica riempie di luce il corpo astrale, amplifica il campo aurico (fino a raddoppiarlo o quadruplicarlo) e rigenera visibilmente il corpo fisico, facendolo apparire molto più giovane.
- **Midollo e Cervello vs Nervi:** L'energia accumulata va custodita nel midollo spinale e nella sostanza cerebrale (*dantian*), non nei nervi, che invece la disperderebbero verso l'esterno.

## 7. Conclusione e l'Esperienza in Gruppo

- **I cerchi di canto:** Praticare il canto dei tre punti in gruppi numerosi (30, 40 o 50 persone) serve a stimolarsi reciprocamente e a potenziare la coltivazione dell'energia, elemento indispensabile poiché "senza energia non c'è cammino".