

Sintesi Video 6

1. Contesto del video

- È il **sesto video** del gruppo Facebook *Nada Yoga Italia – Anime, Associazione Nada Yoga di Musica ed Evoluzione*.
- In realtà è il **quinto video esplicativo**, perché il primo era introduttivo.
- Questo video è diverso dai precedenti: si entra in aspetti **più tecnici e sottili** del Nada Yoga.

2. Origine delle pratiche nello yoga

- Le pratiche autentiche dello yoga **non vengono inventate**, ma derivano da:
 - **Smarana**: ricordo profondo dell'anima (pratiche già vissute in altre vite).
 - **Shruti**: ascolto sottile, risintonizzazione con un sapere superiore.
 - **Drishti**: cognizione diretta.
- Tutte le pratiche autentiche mirano all'**unione**:
 - ritrovare la propria anima
 - unirla all'anima universale o suprema (Figlio/Padre nella tradizione cristiana)

3. Perché il Nada Yoga è la via più veloce

- È considerato lo yoga più rapido perché:
 - produce **risultati immediati**
 - agisce tramite una sequenza naturale: **suono → luce → energia**
- Questa sequenza rispecchia la **creazione cosmica** ("In principio era il Verbo").

4. Il ruolo del suono secondo Amma

- Amma spiegava che:
 - il **Verbo** è l'ultima soglia prima di Dio
 - il suono originario è **uno** (Om / Amen / Amon / Amin...)
 - da questo suono unico si generano:
 - molteplici suoni
 - molteplici luci
 - il mondo degli Dei dell'**overmind** (non gli dei vitali o mentali)

5. Struttura cosmica: suono, luce, divinità

- Le vibrazioni essenziali (senza forma) diventano forma attraverso:
 - il livello dei **Rishi** (creatori metà forma/metà senza forma)
- I suoni essenziali sono i **Bija Mantra** (Aim, Hrim, Klim...).
- Sono **codificati e pericolosi** se usati senza guida.
- Solo un maestro con **alta chiaroveggenza** può assegnare i Bija corretti.

6. Il suono come “foro” nella manifestazione

- La meditazione ordinaria attraversa:
 - veglia
 - sogno
 - sonno profondo
- Il suono permette di oltrepassare la mente e accedere a:
 - **Turiya** (quarto stato)
 - stati superiori (quinto, sesto, settimo...)

7. Il Nada Yoga nella pratica

- Si usa il suono **Om** su punti specifici chiamati **Kshetra** (“campi”).
- Non si canta sui chakra, ma sui **serbatoi energetici** (dantian inferiore, medio, superiore).
- Il canto:
 - fa vibrare il corpo astrale
 - produce colori e stati d’animo
 - espande il campo energetico
 - accumula energia nei tre punti

8. Dal corpo astrale al corpo eterico

- Il corpo astrale:
 - è fatto di emozioni e colori
 - ha chakra colorati
 - è più espandibile del corpo eterico
- Il corpo eterico:
 - ha **72.000 canali** (nadis)
 - riceve l’energia dai chakra
 - contiene la **Sushumna**, con i suoi canali interni:
 - Vraja
 - Chitrini
 - **Brahma Nadi** (dove si incontra il Divino)

9. Il percorso dell’energia nel Nada Yoga

1. Canto sui tre Kshetra
2. Vibrazione del corpo astrale
3. Accumulo nei serbatoi energetici
4. Entrata nei chakra
5. Entrata nella Sushumna
6. Passaggio in Vraja → Chitrini → **Brahma Nadi**
7. Incontro con il Divino interiore

10. Condizioni necessarie

- Serve **molta energia** per mantenere la concentrazione.
- L’energia deve essere **pulita**:
 - il canto dei tre punti purifica emozioni, memorie, credenze.
- Il Nada Yoga funziona come una **lavatrice interiore**.

11. Conclusione del video

- Il prossimo video tratterà meno la tecnica e più:
 - emozioni
 - stati d'animo
 - effetti interiori della pratica