

Stefano Manfrin

Dalle passioni alle virtù: il percorso del Nada Yoga

Sintesi Video 7

1. Introduzione al Nada Yoga

- Il Nada Yoga è una disciplina molto ampia e complessa, diversa da pratiche più semplici e standardizzate.
- Comprende circa **1100 scale (raga)** e altrettanti circuiti energetici e stati d'animo.
- Il suo obiettivo principale è la **creazione e l'educazione degli stati d'animo**.

2. Corpo astrale, emozioni e passioni

- Il corpo astrale (o energetico) è il motore della vita e della vitalità.
- Nella sua parte inferiore genera le **passioni** (positive e negative).
- Nella sua parte superiore genera le **emozioni**, considerate più elevate delle passioni.
- Il Nada Yoga lavora per trasformare le passioni in emozioni più raffinate.

3. Il ruolo dell'arte e della musica

- La musica e le arti sono veicoli privilegiati delle emozioni.
- L'arte nasce dall'unione di:
 - energia vitale,
 - passione,
 - emozione,
 - attività mentale creativa.
- Le emozioni trasmesse dall'arte sono fondamentali per il lavoro del Nada Yoga.

4. Il chakra della gola (Vishuddha)

- È chiamato il "**purificatore**".
- Collega i livelli inferiori (vitalità, passioni, emozioni) con quelli superiori (mente e spiritualità).
- Raffina e trasforma l'energia vitale permettendone l'elevazione.

5. La sublimazione dell'energia

- L'energia vitale deve essere:
 1. accumulata,
 2. fatta salire,
 3. purificata,
 4. trasformata in stati d'animo elevati.
- Il processo coinvolge:
 1. chakra ombelicali,
 2. cuore,
 3. gola.

- Senza sublimazione l'energia rimane nei livelli più bassi della coscienza.

6. Stati d'animo e virtù

- Uno stato d'animo nasce dall'unione di:
 - energia,
 - emozioni,
 - orientamento mentale.
- Le virtù (compassione, pazienza, tolleranza, forza, saggezza, equanimità, ecc.) possono essere coltivate attraverso il lavoro sugli stati d'animo.
- Nelle tradizioni spirituali queste virtù sono spesso associate a esseri di luce, angeli o deva.

7. Arte come via spirituale

- L'arte autentica non è orientata al pubblico ma al divino.
- Musica, danza, pittura e architettura sacra sono considerate strumenti di elevazione spirituale.
- L'artista dovrebbe comporre o creare come atto di devozione e trasformazione interiore.

8. Funzione dei raga

- Ogni raga produce effetti emotivi specifici.
- Alcuni raga evocano emozioni difficili (rabbia, tristezza, agitazione).
- Successivamente vengono utilizzati altri raga per trasformare queste energie in stati più elevati (estasi, pace, gioia, forza interiore).
- Il processo è metodico e intenzionale.

9. Campo aurico e stati d'animo

- Gli stati d'animo producono effetti oggettivi nel campo energetico o aurico.
- Colori diversi dell'aura corrisponderebbero a qualità differenti:
 - azzurro = sincerità,
 - oro = conoscenza e saggezza,
 - rosa = amore,
 - rosa dorato = amore spirituale.
- Non conta ciò che una persona dichiara, ma ciò che realmente manifesta energeticamente.

10. Effetti terapeutici e psicofisici

- Il Nada Yoga viene presentato come una disciplina con possibili effetti:
 - energetici,
 - psicologici,
 - endocrini,
 - mentali,
 - spirituali.
- I chakra influenzerebbero le ghiandole endocrine e quindi diversi processi biologici.

11. Origine tradizionale del Nada Yoga

- Secondo la tradizione indiana il Nada Yoga sarebbe stato donato da **Brahma** a **Narada**, il messaggero degli dèi.

- In epoca moderna sarebbe stato recuperato e diffuso nuovamente attraverso maestri contemporanei.