

Stefano Manfrin

Il Nada Yoga e la scienza dei Raga: come trasformare gli stati d'animo ed elevare il carattere

Sintesi Video 8

Introduzione e contesto

- **Ripresa dei video:** Si tratta dell'ottavo video complessivo (il settimo esplicativo) della serie sul Nada Yoga, registrato dopo una pausa dovuta a viaggi e a incontri intensivi con gli allievi in Italia.
- **La metafora della roccia:** Per intraprendere la *sadhana* (il cammino spirituale) serve una base solida. Come nella parabola evangelica, non si può costruire sulla sabbia o sul fango, ma serve la stabilità della roccia.
- **Definizione di Yoga:** Lo Yoga autentico non è un semplice esercizio di benessere o il mero atto di cantare dei mantra. È una scienza e un metodo pratico per elevare la coscienza ordinaria fino alla coscienza di Dio.

Maestri e Leggi Universali

- **L'importanza del Maestro vivente:** La spiritualità non si impara solo dai libri (che sono teoria). Serve un maestro in carne e ossa che offra una trasmissione vivente e indichi gli aspetti del carattere da correggere.
- **Evitare il Karma (*Yama* e *Niyama*):** Il primo pilastro del cammino è non creare nuovo karma rispettando le leggi universali (i comandamenti cristiani, gli *yama* e *niyama* indiani, i *shila* buddhisti). Il Buddha stesso – descritto come istruttore delle forze cosmiche (Brahma) – dedicava un terzo del suo insegnamento a questo tema.
- **Il legame tra azioni e malattie:** Le leggi universali collegano lo spirito ai corpi (mentale, emotivo, fisico). Rompere una legge ha conseguenze nefaste su organi precisi: ad esempio, la menzogna incide sui problemi mentali e urogenitali, mentre la violenza (anche solo morale) influisce sui disturbi digestivi.

La gestione degli Stati d'Animo e il Contagio Energetico

- **Il Nada Yoga come scienza emotiva:** Gli stati d'animo governano i nostri pensieri e le nostre azioni. Spesso non siamo noi a crearli, ma li subiamo per "contagio" dall'esterno attraverso le vibrazioni e i prana-colori che penetrano nel nostro campo aurico (es. il pianto di un bambino che crea un disagio riflesso).
- **Emanazione vs Ricezione:** I chakra funzionano come magneti. Se ruotano in senso antiorario emanano energia (azione attiva/spingente), se ruotano in senso orario assorbono dall'esterno (azione passiva/spugnosa). Chi emana stati elevati, come l'amore devozionale, espande la propria aura e beneficia gli altri in modo silenzioso.

La Tecnica dei Raga e la Costruzione del Carattere

- **La scienza dei circuiti musicali:** Esistono circa 1100 circuiti basati sulle scale musicali. Per ottenere l'effetto desiderato, un raga va costruito scientificamente tramite l'improvvisazione (*alap*), rispettando:
 - La propria **nota individuale (ombelicale)**.
 - L'**orario specifico** del giorno in cui il raga è magnificato.
 - La gerarchia delle note (la nota regale *vadi*, la nota regina *samvadi*, evitando le note dissonanti *vivadi*) e le sequenze tipiche (*pakad*).
- **Un esempio pratico (Raga 29):** Eseguire correttamente il raga *Shankarabharanam* genera un colore (*varna*) bianco nel campo aurico, creando una pace serena che scherma dalle interferenze esterne.
- **Educazione del sentimento:** Gli stati d'animo elevati non si creano con la forza della mente, ma vanno costruiti sistematicamente con le note per contrastare i vulcani latenti del carattere (*klesha*) che spingono verso rabbia, gelosia o depressione.