

Stefano Manfrin – Il cammino verso l'interno: gli otto stadi dello Yoga, il Pratyahara e la dissoluzione dell'io nel Nada Yoga

Sintesi Video 20

Il percorso come cammino: teoria e pratica

- Manfrin riprende l'immagine, già introdotta nei video precedenti, del percorso come un cammino verso una meta ancora sconosciuta, in cui il Nada Yoga si inserisce nel solco degli yoga tradizionali.
- Prima di intraprendere un percorso reale se ne parla, si discute, si valutano rischi e recensioni: tutto questo resta teoria, non ancora pratica.
- Il percorso va invece vissuto attraverso la pratica, e richiede una guida esperta che conosca il cammino, i suoi pericoli e le sue difficoltà.

Gli otto stadi dello Yoga (Ashtanga) come stati di coscienza

- Il Nada Yoga si colloca all'interno della struttura tradizionale in otto parti dello yoga: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi.
- Questi stadi non sono solo tecniche da eseguire, ma veri e propri livelli di coscienza che, una volta raggiunti, restano acquisiti nella persona, anche da vita a vita.
- Esempio dato: chi ha conquistato asana non è solo capace di tenere una postura fisica, ma possiede una "postura interiore" – la capacità di restare fermo, calmo ed equilibrato anche in situazioni difficili (caldo, freddo, malattia, fortuna avversa).
- Manfrin distingue questo livello profondo dallo yoga diventato "fitness" in Occidente, richiamando l'origine dello yoga nato e tramandato nelle foreste.

Le origini dell'Hatha Yoga: la leggenda di Matsyendranath

- Racconta l'origine leggendaria dell'Hatha Yoga: Matsyendranath, un pesce (matsya) che viveva vicino a Shiva, benedetto dal dio e divenuto poi un grande essere umano ("natha" = signore, grande essere).
- Ha-tha significa "unione di sole e luna": l'Hatha Yoga ha il compito di portare le correnti energetiche – che scorrono ai lati della colonna vertebrale attraverso il sistema simpatico e parasimpatico – all'interno del midollo spinale (Sushumna).
- Questo lavoro sulle correnti si realizza soprattutto attraverso il Pranayama, il controllo del prana (energia vitale), di cui esistono cinque tipologie con funzioni diverse (digestione, riproduzione, ecc.).

Pratyahara: il ritiro dei sensi verso l'interno

- Il Pratyahara – paragonato alla tartaruga che ritira le membra nel guscio – è l'assorbimento dell'energia verso l'interno, sottraendola ai cinque organi di senso e ai cinque organi d'azione (le "dieci teste" simboliche del demone Ravana).
- Manfrin usa l'immagine di una casa piena di elettrodomestici a cui si toglie corrente da un interruttore: nel sonno l'energia si ritira solo in parte, mentre in una pratica avanzata di Pratyahara può ritirarsi quasi completamente, come nel letargo animale.

- Cita l'episodio dell'Odissea di Ulisse legato all'albero maestro per resistere al richiamo delle sirene, come immagine del Pratyahara: restare fermi pur continuando a percepire gli stimoli esterni.
- Spiega che è possibile praticare un Pratyahara parziale (circa l'80% dell'energia rivolta all'interno, il 20% mantenuto verso l'esterno per restare funzionali), richiamando anche gli insegnamenti di Krishna nel capitolo 2 della Bhagavad Gita.

Da Dharana a Dhyana: la costruzione dell'Alap e la dissoluzione dell'io

- Il contributo specifico del Nada Yoga riguarda Dharana, l'attenzione continua che si sviluppa costruendo consapevolmente l'Alap, l'improvvisazione melodica su un raga.
- Attivando il corpo astrale attraverso la tecnica dei tre punti e costruendo l'Alap, si sviluppa un altissimo grado di concentrazione su uno specifico stato d'animo, poiché ogni raga è associato a un colore emotivo particolare.
- Da una concentrazione continua, e non solo occasionale, si passa a Dhyana, in cui il senso dell'io si sposta e la persona può fare esperienza di esistere "senza io" – uno stato che Manfrin descrive come profondamente pacificante.

La purificazione delle negatività

- Le negatività (ad esempio l'angoscia) assorbono energia e impediscono la continuità di concentrazione necessaria per accedere a Dhyana: occorre quindi un percorso di purificazione, non solo di meditazione.
- Questo lavoro di "combustione interna" delle negatività viene chiamato in India tapas (frizione/calore), in Tibet tummo, e nell'esoterismo occidentale è rappresentato dalle immagini alchemiche del re e della regina che si fondono in un unico essere androgino alato.
- Le negatività non elaborate (samskara) restano latenti e possono riemergere anche a distanza di tempo, se non del tutto risolte.

Concetto principale

- L'io che si identifica con desideri e problemi (es. "i problemi di Stefano") è, come insegnava il Buddha, anatta: privo di sostanza propria, un insieme di mente e materia.
- Il percorso descritto nel video procede quindi per tre passaggi: ritirare le correnti dai sensi e dagli organi d'azione (Pratyahara), sviluppare una continuità di concentrazione su uno stato d'animo positivo (Dharana), e infine sperimentare l'esistenza "senza un centro", richiamando anche una citazione di Franco Battiato: "un oceano senza centro nel principio".