



# NADA

SUONO PRIMORDIALE

# Approccio Approche

Il mondo della forma è una manifestazione del Suono primordiale: anche ciò che verrà esposto qui è frutto di una esperienza manifestata attraverso una particolare vibrazione e forma...la mia: verificate ed ascoltate la vostra

Le monde de la forme est une manifestation du Son primordial: ce qui sera exposé ici est aussi le résultat de une expérience qui se manifeste par une vibration et une forme particulières ... la mienne: vérifiez et écoutez la vôtre

Dalle pratiche allo studio di alcuni testi sacri, dai testi alla pratica

Des pratiques à l'étude de certains textes sacrés, des textes à la pratique

Upanishads

La sillaba OM, il Suono Interiore, il Brahman  
La syllabe OM, le son intérieur, le Brahman

Spandakarika

Il Tutto si manifesta sottoforma di vibrazione, ogni movimento è Spanda  
Le Tout se manifeste sous forme de vibration, chaque mouvement est Spanda

## Pratiche Esperienziali – Hatha Yoga

- **Sirsasana** e l'ascolto dall'orecchio sinistro: écoute de l'oreille gauche
- **Brahmari Pranayama** e l'ascolto dall'orecchio destro: écoute de l'oreille droite
- **AUM ripetuto** in forma verbale, gutturale e silenziosa: ascolto da entrambe le orecchie – AUM répété sous la forme verbale, gutturale et silencieuse: écoute des deux oreilles

**Attenzione al respiro ; il prana, la fissità della mente - Attention à la respiration ; le prana, la fixation du mental**

## Pratiche Esperienziali Alternative

- Scrittura ripetitiva di AUM - Écriture répétitive de AUM
- Disegno ripetuto del simbolo - Dessin répété du symbole
- Disegno di spirali ripetendo mentalmente AUM - Dessin de spirales se répétant mentalement AUM

# Upanishads

## Mandukya Upanishad

### A

Vaisvanara  
stato di  
veglia

Coscienza  
a livello  
materiale

Stessa sostanza, cambia la forma  
di cui si fa esperienza

### U

Tajasa  
stato di  
sogno

Coscienza  
interiorizzata

### M

Prajna  
stato di sonno  
profondo

Coscienza  
indifferenziata

Esperienza di  
beatitudine



Turiya  
Invisibile,  
incomprensibile  
beatitudine  
senza dualità

# Upanishads

## Mandukya Upanishad

### A

Vaisvanara  
état de  
veille

Conscience  
au niveau  
matériel

Même substance, elle change la  
forme dont on fait l'expérience

### U

Tajasa  
état de  
rêve

Conscience  
intériorisée

### M

Prajna  
sommeil  
profond

Conscience  
indifférenciée

Expérience de  
bonheur



Turiya  
Invisible,  
incompréhensible  
bonheur  
sans dualité

# SpandaKarika

## Svarupaspanda

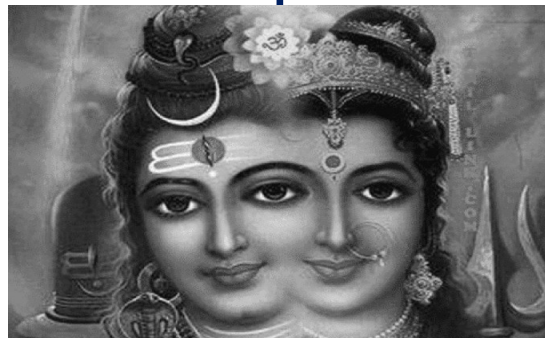
Verso 3: “Il principio di Spanda rimane lo stesso nella varietà di stati come la veglia e così via, continua a fluire e non devia dalla propria natura essenziale di Colui che percepisce.”

In questo verso si sta affermando che il principio di Spanda rimane lo stesso nei tre stati di veglia sonno con sogni e sonno senza sogni. Il Principio non devia dalla propria natura, il suono primordiale emana la molteplicità che si esprime nella materia, ma il livello personale di coscienza determina la percezione del Principio.

Verso 9: “Quando l’agitazione di quest’anima corporea incapitata dalla sua impurità e che è attaccata alle azioni, scompare, allora apparirà lo Stato Supremo.”

Questo verso dice che se si tolgono le impurità si diventa l’essere puro che è in noi. L’attaccamento alle azioni ci rende la mente impegnata nel trattenere i frutti e cognizioni. Più siamo attaccati a questi aspetti, più abbiamo un pesante fardello che non ci fa dedicare ad altro. Se invece siamo nel lasciare andare allora lo Stato Supremo si manifesterà.

La visione unitaria degli opposti



# SpandaKarika

## Svarupaspanda

Verset 3: “Le principe de Spanda reste le même dans la variété des états tels que le réveil et ainsi de suite, il continue de couler et ne s'écarte pas de sa propre nature essentielle comme Celui qui perçoit.”

Le principe de Spanda reste le même dans les trois états de sommeil éveillé avec des rêves et de sommeil sans rêve. Le Principe ne s'écarte pas de sa nature, le son primordial émane de la multiplicité qui s'exprime dans la matière, mais le niveau personnel de conscience détermine la perception du Principe.

Verset 9: “Lorsque l'agitation de cette âme corporelle incapable par son impureté et qui est attachée aux actions, disparaît, alors l'Etat Suprême apparaîtra.”

Ce verset dit que si vous enlevez les impuretés, vous devenez l'être pur en nous. L'attachement aux actions rend notre esprit engagé dans la conservation des fruits et des connaissances. Plus nous sommes attachés à ces aspects, plus nous avons un lourd fardeau qui ne nous fait pas nous consacrer à autre chose. Si à la place nous lâchons prise, l'État suprême se manifesterà.

La vision unitaire des contraires

# Un'Esperienza

*Pratica OM silenziosa: 20 minuti*

Ho iniziato questa pratica con una mente molto ballerina, ma dopo alcuni minuti la concentrazione si è spostata definitivamente sulla sillaba sacra. Ho avuto l'impressione che vibrasse la parte sottostante il mento, più spostata verso la gola ma non nella gola, diciamo a metà tra il mento e la gola. Quando la concentrazione si stabilizza la pratica diventa più facile da sostenere e l'ascolto si affina. Non ho usato supporti ulteriori se non la concentrazione su OM. Ad un certo punto è arrivata l'immagine di un vasto oceano dove queste gocce di OM si immergevano disegnando cerchi vibrazionali in espansione. Successivamente mi sono resa conto di non vedere più queste gocce che, una ad una, si immergevano proseguendo la sequenza di cerchi, ma bensì percepivo il cerchio in espansione. Mi sono spiegata questo supponendo che la ripetizione continua della sillaba sacra, dapprima ti fa identificare con la sillaba, successivamente diventi tu stesso la sillaba che in questa esperienza ha ancora una forma, per cui non c'è stato un totale assorbimento, successivamente siamo la stessa cosa, indivisi.

Alla fine della pratica la mente è chiara e calma, il senso di pace risiede stabile. "Questo suono interiore è il pungolo capace di controllare quell'elefante in amore che è la mente che vaga attraverso il giardino degli oggetti dei sensi." [HYP: verso 91, capitolo 4]

# Une Expérience

*Pratique de OM silencieux: 20 minutes*

J'ai commencé cette pratique avec un esprit très ballerine, mais après quelques minutes la concentration s'est définitivement déplacée vers la syllabe sacrée. J'avais l'impression que la partie sous le menton vibrait, plus déplacée vers la gorge mais pas dans la gorge, disons à mi-chemin entre le menton et la gorge.

Lorsque la concentration se stabilise, la pratique devient plus facile à maintenir et l'écoute s'affine. Je n'ai pas utilisé de supports supplémentaires à l'exception de la concentration sur l'OM. À un certain point l'image d'un vaste océan est arrivée où ces gouttes d'OM se plongent, dessinant des cercles vibratoires en expansion. Plus tard, j'ai réalisé que je ne voyais plus ces gouttes qui, une par une, se sont immergées en continuant la séquence des cercles, mais je percevais le cercle en expansion. Je me suis expliqué cela en supposant que la répétition continue de la syllabe sacrée vous fait d'abord vous identifier à la syllabe, puis vous devenez la syllabe vous-même, qui dans cette expérience a encore une forme, donc il n'y a pas eu d'absorption totale, par la suite, nous sommes les mêmes, indivis. À la fin de la pratique, l'esprit est clair et calme, le sentiment de paix demeure stable. "Ce son intérieur est l'aigu capable de contrôler cet éléphant amoureux qui est l'esprit errant à travers le jardin des objets des sens." [HYP: verset 91, chapitre 4]

# Considerazioni Personali – Considerations Personnelles

- La mente registra qualsiasi informazione sottoforma di immagine, indipendentemente da quale senso venga elaborato l'oggetto
- L'attenzione costante e continua verso un oggetto di qualsiasi natura, conduce verso la concentrazione in un solo punto, verso il Brahman con attributi
- L'immagine possiede un enorme potere evocativo, la mente si basa solo sull'immagine ma l'intuizione del tutto va oltre le possibilità cognitive della mente: il Brahman senza attributi
- Il prana è il veicolo che consente la stabilizzazione della mente, rapita dal suono prodotto dal respiro che fa vibrare le nadi
- La calma, il senso di beatitudine a cui si arriva dopo le pratiche persiste nella misura in cui il livello personale di Coscienza accresce

Sono soltanto all'inizio...

- L'esprit enregistre toute information sous la forme d'une image, quel que soit le sens dans lequel l'objet est traité
- Une attention constante et continue vers un objet de toute nature conduit à la concentration en un seul endroit, vers Brahman avec des attributs
- L'image a un pouvoir évocateur énorme, l'esprit n'est basé que sur l'image mais l'intuition de tout va au-delà des possibilités cognitives de l'esprit: Brahman sans attributs
- Le prana est le véhicule qui permet la stabilisation de l'esprit, ravi par le son produit par la respiration qui fait vibrer les nadis
- Le calme, le sentiment de félicité qui survient après les pratiques persiste dans la mesure où le niveau personnel de Conscience augmente

Ce n'est que le début...