

Francesco Franz Amato

ANTARATMAN YOGA  
La Magia del Suono



**Francesco Franz Amato**

**ANTARATMAN YOGA**  
**La Magia del Suono**

Francesco Franz Amato

**ANTARATMAN YOGA**

**La Magia del Suono**

Copyright © 2014 Francesco “Franz” Amato

Seconda Edizione Digitale: Settembre 2017

Tutti i diritti riservati.

## CONTATTI

Siti web:

[www.lamagiadelsuono.com](http://www.lamagiadelsuono.com)

[www.antaratmanyoga.eu](http://www.antaratmanyoga.eu)

[www.francescoamato.com](http://www.francescoamato.com)

Email:

[mail@francescoamato.com](mailto:mail@francescoamato.com)

Facebook:

[La Magia del Suono](#)

[Antaratman Yoga](#)

[Francesco Franz Amato](#)

## ISTRUZIONI PER L'USO DI QUESTO LIBRO

Dovendo parlare di Suono e di Meditazione, ho pensato ad un progetto che avesse qualche aspetto multimediale, peraltro non indispensabile alla fruizione del testo. A questo proposito, in alcuni punti troverete dei link a siti internet, accompagnati dal corrispondente QR code (codice a barre bidimensionale). Sia che vi troviate a leggere la versione E-book, PDF oppure cartacea, avrete sempre la possibilità di cliccare sui link se state usando un supporto collegato ad internet, oppure, tramite un qualsiasi smartphone, inquadrare il relativo QR code con una app in grado di riconoscere i codici a barre. Verrete automaticamente condotti ad una registrazione audio che esemplificherà quanto detto nel testo.

In alternativa potete anche scaricare direttamente tutti gli esempi e i brani numerati e raccolti in un unico file zip, cliccando sul seguente link:

[Suoni Zip](#)



Lo scopo è quello di affiancare a quanto detto nel testo, esempi e brani eseguiti appositamente.

Ovviamente potete sempre leggere il libro in modo tradizionale: non perderete comunque nulla.

## INTRODUZIONE

Questo non è un testo comune, lo riconosco. Non presenta infatti una Via o una Tradizione, ma un Metodo (dal nome "*Antaratman Yoga*"), per percorrerne alcune.

Non è un testo che abbia la pretesa di dimostrare alcunché. Quello che vi trovate scritto potete prenderlo come volete: si tratta di alcuni aspetti della mia esperienza e di quello che ho imparato, realizzato, capito o compreso (non uso questi termini casualmente), in circa un quarto di secolo di ricerca interiore.

Un metodo non è una via, allo stesso modo in cui una mappa non è il territorio. Ma è pur sempre vero che, con la corretta mappa, l'esplorazione del suddetto territorio diventa più semplice.

Quando nel 2004 incontrai Lama T., cofondatore di questo Metodo, quello che potevo sapere del suono era solo ed unicamente frutto di sperimentazione personale non avendo fino a quel momento potuto ricevere insegnamenti specifici sull'argomento.

Lama T. non ha mai voluto che venisse svelato il suo nome completo ma credo di non fargli torto se, in questo spazio, gli rendo il tributo che merita.

Senza il suo paziente insegnamento, ben difficilmente avrei varcato quei veli attraverso cui mi ha portato, per farmi sperimentare una realtà la cui ampiezza è andata sempre ben oltre qualunque idea potessi avere.

Senza la sua dolcezza, espressa a volte con fermezza ma sempre con un rispetto che non sembra di questo pianeta, difficilmente mi sarei cimentato nella diffusione di un Metodo che, diciamocelo chiaro, non è mai stato sintetizzato (almeno non che io sappia e comunque non in tempi recenti).

Senza la sua completa disponibilità, e senza la sua totale assenza di avidità, mai avrei potuto permettermi di sperimentare quello che grazie a lui ho sperimentato.

E infine senza la sua Conoscenza, trasmessa con i metodi più disparati, ben difficilmente avrei potuto toccare quello che ho toccato e che ora cerco di condividere.

## **PARTE PRIMA: MATERIA, ENERGIA E SUONO**

Materia ed energia sono di fatto due aspetti della realtà. Anzi, a ben vedere, la materia risulta essere un aspetto dell'energia in senso lato.

Una cosa curiosa, perché, nonostante lo sappiamo perfettamente, ad opera di grandi pensatori come Einstein, tanto per fare un nome, sembra che di questa equivalenza, peraltro fondamentale, non importi nulla a nessuno.

Immaginiamo di avere davanti a noi un bel cubetto di ghiaccio. E' solido, non c'è dubbio ma, nel momento in cui gli forniamo un po' di calore ecco che la materia cambia stato, e da solida passa allo stato liquido. Ancora un po' di energia ed ecco che da liquida, la nostra acqua (che in origine era ghiaccio) diventa vapore, e così via, fino ad ottenere un miscuglio di particelle atomiche senza legami tra di loro.

Siamo passati dalla materia alla non-materia, e possiamo andare ancora avanti, fino a trovare qualcosa che esiste in uno stato probabilistico ed è, a tutti gli effetti, energia.

Dando energia alla materia la trasformiamo in energia, di fatto mettendo in vibrazione sempre più rapida le molecole prima, poi gli atomi e quindi le singole particelle costituenti, fino ad entrare in uno stato quantistico di veramente difficile definizione. La materia è a tutti gli effetti energia a lenta vibrazione.

E ce lo dice anche Einstein, definendo l'energia come il prodotto della massa (la materia) per il quadrato della velocità della luce.

Ritornando a quanto detto prima, quindi, pur avendo la certezza non solo concettuale dell'identità di materia ed energia, ma anche una certezza sperimentale, matematica e fisica... continuiamo a



comportarci come se l'unico aspetto di ciò che esiste di cui interessi all'uomo sia la materia.

Una deprecabile tendenza, certamente molto più sviluppata nel mondo occidentale rispetto a quello orientale, che ci ha portato all'attuale stato di enorme lontananza da ciò che di più sacro e spirituale dovrebbe invece riempire la nostra vita, quantomeno da un certo punto di vista.

Tutto ciò che amiamo definire "materia" perde i suoi connotati che ce la fanno percepire come tale, al solo variare di un parametro semplice come la dimensione.

Provate ad immaginare di diventare molto piccoli, al punto di essere grandi quanto un atomo. Ecco che la materia, per come la intendiamo noi, smette di essere tale. Un muro, per quanto apparentemente solido, se osservato dal punto di vista di una dimensione atomica, non solo cessa di essere tale, ma addirittura di essere osservabile.

Se chi osserva smette di avere una dimensione congruente con l'osservato, ecco che la realtà perde il suo significato ed al posto di un muro troviamo... il nulla. Un'enorme estensione di spazio vuoto con alcuni atomi che galleggiano qui e là.

Lo stesso avviene su scala macroscopica. Se immaginassimo di essere grandi quanto un pianeta, davvero un muro manterrebbe la sua essenza? No di certo!

La realtà è che la materia ha sempre una valenza in relazione al punto di vista di chi la osserva. Al di sotto o al di sopra di una dimensione o di un livello energetico, essa smette di essere tale.

Potremmo addirittura dire che la materia è tale solo fino a che l'osservatore è in grado di percepirla: prima o dopo quel punto... ecco che cessa di esistere.

Ma nonostante questo, gli uomini moderni insistono a considerare il loro limitatissimo punto di vista come l'unico esistente e, per questo, a considerare come reali cose che, a tutti gli effetti, non lo sono se non dal punto di vista estremamente ridotto da tutti i punti di vista di un osservatore umano.

La capacità di espandere la propria percezione, in modo da cogliere aspetti sempre più dilatati di quella che viene ordinariamente definita "realtà" è esattamente quella che scienze sacre come la Meditazione e lo Yoga si propongono di raggiungere.

La cosiddetta "Ricerca della Verità" altro non è che il costante tentativo di espansione coscienziale da parte di un essere che ha deciso che i limiti dell'ordinaria consapevolezza non sono per lui accettabili.

E non si tratta di un evento miracoloso (per quanto, considerata la rarissima cadenza con cui accade, potrebbe essere considerato tale) quanto del gradino iniziale di quella che potrebbe essere descritta come evoluzione.

Tornando all'energia ed alla materia, riprendiamo il nostro esempio dell'acqua, che ci risulta essere molto utile.

Quando prendiamo del vapore e lo condensiamo, otteniamo di nuovo acqua. Per condensarlo quello che dobbiamo fare è il processo inverso di prima: raffreddarlo, ovvero togliergli energia termica. In questo modo i legami molecolari ed atomici tornano a ripristinarsi ed ecco che il nostro vapore ritorna ad essere acqua. Togliendo ancora energia, quindi raffreddando ulteriormente l'acqua, otteniamo il ghiaccio, ovvero materia allo stato solido.

Il parallelo tra la fisica e quello che accade a livello energetico è davvero illuminante. Come nel passaggio dal vapore all'acqua e