



SHANTI

AUTUNNO 2021

SWAMI SHIVASATI SARASWATI (MIRA SERRA)

Via Centrale 61 Fraz. S. Giovanni Castellamonte Tel. 0124.581094 Cell. 348.4502600
www.lordsadashiva.it - e-mail: shanti.mira@libero.it

Cari amici, gentili amiche,

ho fiduciosamente preparato un calendario per l'autunno, anche se, naturalmente, dobbiamo vedere come va la pandemia e tenere in conto eventuali restrizioni. Incrociando le dita e sperando che proceda tutto per il meglio, ho messo in programma due seminari del ciclo delle "Sette Stelle": a ottobre Ajna chakra, il sesto chakra, in connessione con la mente e con il vedere oltre, le energie sottili al di là delle apparenze. A novembre Muladhara chakra, collegato alla famiglia di origine, in particolare alla figura materna, e che rappresenta le basi della nostra vita. Ancora ad ottobre "Energia e benessere", l'incontro di una sola giornata dedicato al Reiki, alla pratica e alla scoperta di nuovi modi d'uso di questa incredibile energia. Sempre a ottobre, primo e secondo livello Reiki. A novembre ci sarà un altro incontro di una giornata, "Il volo dell'aquila", dedicato allo sciamanesimo. La scuola per insegnanti di yoga riprenderà a settembre e così anche i corsi di yoga settimanali. A dicembre la giornata dedicata ai kirtan, "Suoni di guarigione". A fine ottobre la festa di Diwali, dedicata alla Dea Lakshmi, di grande buon auspicio per ogni cosa, ma, in particolare, per la prosperità. Come sempre, il calendario si concluderà con la festa di Natale, a dicembre.

Grazie per la vostra attenzione e disponibilità...

Mira

Concentrate l'energia, conservatela, non sprecatela, usatela solo quando è necessario... Risvegliatevi. Realizzate il SE'. Abbiate una ferma determinazione e, perfettamente concentrati, raggiungete la vostra meta.

Sri Sri Babaji

CALENDARIO DEI SEMINARI E DEGLI INCONTRI

SETTEMBRE

12, domenica
INCONTRO DELLE
CASE DEI CHAKRA
STRAMBINO

18 e 19, sabato e
domenica
CORSO DI YOGA PER
INSEGNANTI
STRAMBINO

21, martedì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HERAKHAN
BABA
STRAMBINO

22, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo
HAIRAKHANDESWARI
MA
STRAMBINO

29, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo GANESH
STRAMBINO

OTTOBRE

2 e 3, sabato e domenica
LE SETTE STELLE
AJNA CHAKRA
STRAMBINO

10, domenica
ENERGIA E BENESSERE
Giornata dedicata al Reiki
Chiara Luce.
STRAMBINO

13, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo
HAIRAKHANDESWARI
MA
STRAMBINO

19, martedì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HERAKHAN BABA
STRAMBINO

23 e 24, sabato e
domenica.
REIKI CHIARA LUCE
Primo e secondo livello.
STRAMBINO

27, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo GANESH
STRAMBINO

29, venerdì sera
DIWALI, LA FESTA
DELLE LUCI.
STRAMBINO

NOVEMBRE

6 e 7, sabato e domenica
CORSO DI YOGA PER
INSEGNANTI
STRAMBINO

10, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo
HAIRAKHANDESWARI
MA
STRAMBINO

14, domenica
IL VOLO DELL'AQUILA
Giornata dedicata allo
Sciamanesimo
STRAMBINO

18, giovedì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HERAKHAN
BABA
STRAMBINO

24, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo GANESH
STRAMBINO

27 e 28, sabato e
domenica
LE SETTE STELLE
MULADHARA CHAKRA
STRAMBINO

DICEMBRE

12, domenica
SUONI DI
GUARIGIONE
Mantra e nada yoga.
STRAMBINO

14, martedì sera
SERATA DI NATALE
STRAMBINO

DIWALI. LA FESTA DELLE LUCI.

E' una delle più importanti feste indiane e si festeggia nel mese di ottobre o novembre. Simboleggia la vittoria del bene sul male ed è chiamata "festa delle luci", durante la festa si usa infatti accendere delle luci (candele o lampade tradizionali). La leggenda associata alla festa è quella che tratta del ritorno del re Rama alla sua città, dopo 14 anni di esilio in una foresta. Il popolo della città, al ritorno del re, accese file (awali) di lampade (dipa) in suo onore: da qui il nome Dipawali o, più semplicemente, Diwali. I festeggiamenti per Diwali si protraggono per cinque giorni nel mese indù di ashwayuja, che solitamente cade tra ottobre e novembre. Rappresenta l'occasione di rinsaldare i legami con familiari e amici e, a volte, anche l'inizio dell'anno.

REIKI UNIVERSALE CHIARA LUCE

Il Reiki, che significa Energia Vitale Universale, è un sistema per incanalare e trasmettere questa pura energia attraverso le mani. Questa energia, usata nei trattamenti per noi o per gli altri, agisce in modo benefico sulla persona che la riceve e lavora per portare armonia ed equilibrio ad ogni livello: fisico, emotivo, mentale e spirituale. Il Reiki universale riunisce i tre metodi Reiki attualmente più diffusi: metodo Usui (dal nome del monaco che lo ha riscoperto), Reiki tibetano (che origina dal Buddismo tibetano) e Karuna Reiki (Karuna è un termine sanscrito che significa compassione).

ENERGIA E BENESSERE.

Giornata interamente dedicata al Reiki, con momenti di apprendimento di nuove tecniche e momenti dedicati al nostro rilassamento e al nostro benessere. Una pausa apportatrice di nuove energie all'inizio dell'autunno. Hanno la possibilità di accedervi i secondi e terzi livelli.

LE SETTE STELLE. MULADHARA E AJNA CHAKRA

I sette chakra sono centri di energia situati lungo la colonna vertebrale e che hanno delle corrispondenze sul corpo fisico, pur appartenendo ai corpi sottili. Chakra significa ruota o disco e indica dell'energia che ruota, a somiglianza di un vortice. Questi sette centri di energia riflettono anche tutti gli aspetti della nostra esistenza: dalla sopravvivenza ai sentimenti ed emozioni, al potere personale e l'amore incondizionato, dalla comunicazione e creatività, al pensiero e l'immaginazione e la spiritualità. Se un chakra è fuori equilibrio ha un funzionamento alterato e alterati ne risultano anche gli aspetti corrispondenti. In questi sette seminari si prendono in esame tutti gli aspetti e anche il modo per riequilibrare e far funzionare al meglio l'intero sistema. La tecnica di Vivation viene utilizzata per integrare il materiale che emerge.

MULADHARA CHAKRA, il primo della serie, è anche detto il chakra della radice. Rappresenta tutto quello che è la vita materiale, in particolare il corpo fisico, la casa, i soldi, il lavoro, la madre, e le basi della nostra vita. Se questo centro non funziona bene la nostra vita è all'insegna della precarietà. Portare questo chakra in equilibrio vuol dire avere delle basi stabili per tutti i settori della nostra vita e un buon punto di partenza per la nostra evoluzione.

AJNA CHAKRA rappresenta la mente, l'immaginazione, la visione, i sogni. E' anche noto come terzo occhio ed è il centro del vedere oltre e dell'intuizione, il posto dove abbiamo i nostri ricordi, percepiamo i sogni e immaginiamo il nostro futuro. E' associato alle capacità psichiche e intuitive, soprattutto alla capacità di vedere chiaro attraverso i limiti di spazio e tempo e di percepire gli schemi di energia.

SUONI DI GUARIGIONE

Lo yoga è un'integrazione armoniosa di corpo, mente e spirito. Per conseguire questo obiettivo lo yoga dispone di molte tecniche psicofisiche, tra cui quelle del Nada yoga, lo yoga del suono, che unisce il suono all'energia e permette di raggiungere l'integrazione della personalità, la focalizzazione della mente e il nutrimento dei nostri corpi sottili. Le note musicali e i mantra possono influenzare i chakra (centri di energia) e ridare equilibrio emotivo.

La musica è stata sempre un mezzo molto potente per l'espansione della consapevolezza, per liberare le tensioni emotive e per indurre ad uno stato di tranquillità e rilassamento. Con la combinazione dei mantra e della musica abbiamo una pratica che si chiama Kirtan, potente mezzo per la concentrazione e per il risveglio della Bhakti, l'amore trascendentale.

Il kirtan fa parte del Mantra yoga, infatti letteralmente significa "la ripetizione continua di un mantra". Questo tipo di yoga viene citato in antiche scritture tantriche ed è un sentiero lungo il quale il praticante utilizza le vibrazioni sonore per poter espandere la consapevolezza. I mantra sono stati tramandati in sanscrito, lingua considerata sacra e di cui è stato detto che è il linguaggio base da cui sono originate la maggior parte delle nostre lingue odierne.

IL VOLO DELL'AQUILA

E' una proposta di lavoro sciamanico, della durata di un giorno, per ritrovare i nostri Alleati e viaggiare con loro, accompagnati dal suono dei tamburi.

LEZIONI DI YOGA

STRAMBINO - Lunedì dalle 11 alle 12,30
Mercoledì dalle 18,45 alle 20,15

CALENDARIO DELLE LUNE 2021

GENNAIO	13 - 28	MAGGIO	11 - 26	SETTEMBRE	7 - 21
FEBBRAIO	11 - 27	GIUGNO	10 - 24	OTTOBRE	6 - 20
MARZO	13 - 28	LUGLIO	10 - 24	NOVEMBRE	4 - 19
APRILE	12 - 27	AGOSTO	8 - 22	DICEMBRE	4 - 19