



SHANTI

AUTUNNO 2022

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,

nel calendario di quest'autunno, a ottobre, ci sarà un nuovo seminario del ciclo sciamanico, "Gli spiriti di Natura", finalizzato ad entrare in comunicazione con la parte più sottile del nostro mondo naturale, il popolo nascosto che si prende cura della terra. E' accessibile a tutti quelli che hanno frequentato il seminario sul Mondo di Mezzo. Sempre appartenente al ciclo sciamanico è il "Mondo di Sopra", che ci permette di viaggiare in mondi di rarefatta e straordinaria bellezza, e che è aperto a tutti quelli che hanno già frequentato la prima parte, vale a dire il "Mondo di Sotto". Ci sarà anche una giornata fondamentale per la conoscenza di sé e la prosperità, poiché è dedicata a Muladhara chakra, e serve ad approfondire alcuni temi legati al chakra in questione.

A novembre proseguirà la serie delle Sette Stelle con Manipura, chakra in connessione con la volontà e il potere personale, e ci saranno primo e terzo livello di Reiki. Ancora a novembre "Scintille di luce", un incontro di una giornata sullo yoga, in cui viene approfondito il significato delle asana, che possono essere molto di più di un utile strumento per mantenere il corpo flessibile e in salute.

A dicembre troverete la giornata dedicata al canto e alla musica, ma questa volta sarà di due giorni: l'argomento del primo giorno sarà il nada yoga, e il secondo tratterà l'apprendimento dei canti sacri o kirtan. E' possibile, in questo caso, frequentare anche solo una giornata.

A fine ottobre ci sarà la celebrazione di Diwali, la festa indiana dedicata alla Dea Lakshmi, che rappresenta la vittoria della luce ed è di grande buon auspicio, in particolare per la prosperità. Concluderà questo calendario la festa di Natale, con il nostro tradizionale e molto apprezzato scambio di doni.

Grazie per la vostra attenzione..

Mira

"Coloro che raggiungono i piccoli fiumi desiderano ancora raggiungere i fiumi grandi, ma non desiderano niente altro una volta incontrato l'oceano..."

Sri Babaji

CALENDARIO DEI SEMINARI E DEGLI INCONTRI

SETTEMBRE

18, domenica
CERIMONIA DI ENTRATA
NELLE CASE
STRAMBINO

OTTOBRE

1 e 2, sabato e domenica
LE REALTA' NON ORDINARIE
Gli Spiriti di Natura
STRAMBINO

5, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo GANESH
STRAMBINO

9, domenica
RUOTE DI LUCE
Giornata dedicata a Muladhara chakra
STRAMBINO

12, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HAIRAKHANDESWARI MA
STRAMBINO

15 e 16, sabato e domenica
CORSO DI YOGA PER INSEGNANTI
STRAMBINO

22 e 23, sabato e domenica
LE REALTA' NON ORDINARIE
Il Mondo di Sopra
STRAMBINO

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

NOVEMBRE

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

9, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo GANESH
STRAMBINO

12 e 13, sabato e domenica
LE SETTE STELLE
MANIPURA CHAKRA
STRAMBINO

16, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HAIRAKHANDESWARI MA
STRAMBINO

20, domenica
SCINTILLE DI LUCE
Giornata dedicata allo yoga.
STRAMBINO

26 e 27, sabato e domenica.
REIKI CHIARA LUCE
Primo e terzo livello.
STRAMBINO

DICEMBRE

3 e 4, domenica
SUONI DI GUARIGIONE
Mantra e nada yoga.
STRAMBINO

10 e 11, sabato e domenica
CORSO DI YOGA PER
INSEGNANTI
STRAMBINO

16, venerdì sera
SERATA DI NATALE
STRAMBINO

DESCRIZIONE DEGLI EVENTI

LE REALTA' NON ORDINARIE. GLI SPIRITI DI NATURA

Seminario della serie sciamanica, finalizzato ad entrare in contatto con gli spiriti di natura e con gli elementi, poiché tutte le cose create sono dotate di coscienza e vita, e l'essere umano è interconnesso con tutto il resto dell'universo. Il Mondo di Mezzo è il luogo in cui lo sciamano comunica con l'aspetto spirituale della terra, degli alberi, delle piante, delle rocce e degli animali del nostro pianeta. E con il popolo nascosto che si prende cura della terra.

RUOTE DI LUCE

Giornata dedicata a Muladhara chakra e alle sue connessioni, in particolare con la famiglia d'origine. Prendere consapevolezza della nostra relazione con i genitori, in questo caso con la madre, è indispensabile per risolvere eventuali ferite non guarite e per portare più prosperità e sicurezza nella nostra vita.

LE REALTA' NON ORDINARIE - IL MONDO DI SOPRA

Lo sciamanesimo è una pratica spirituale molto antica, conosciuta in varie parti del mondo. Sebbene la parola "sciamano" sia un termine siberiano che designa un guaritore spirituale, lo sciamanismo è stato praticato anche in Asia, Europa, Africa, Australia, Groenlandia, Nord e Sud America. Uno degli aspetti più interessanti del viaggio sciamanico è il principio della rivelazione diretta. La pratica di questo viaggio ci aiuta a superare il velo che separano il mondo visibile da quello invisibile e ad accedere ad informazioni che possono aiutarci in vari settori. Lo sciamanesimo ci insegna che tutto ciò che esiste è vivo ed ha uno spirito, e che siamo uniti alla terra e a tutte le forme di vita attraverso un legame spirituale. Come la fisica quantistica descrive un campo di energia attraverso cui tutti gli aspetti della realtà sono interconnessi e il tantra parla della Madre Shakti, così lo sciamanesimo parla di una rete vitale che connette qualsiasi cosa. Molti di noi sono spinti da un profondo desiderio di sperimentare nuovamente l'unità e superare il senso di isolamento. Durante i viaggi si fa esperienza diretta di comunicazione con tutte le forme della natura e della grande rete della vita.

DIWALI. LA FESTA DELLE LUCI

È 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.

LE SETTE STELLE

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.

SCINTILLE DI LUCE

E' una giornata dedicata completamente allo yoga, in cui verranno trattati alcuni argomenti, come la gradualità e la fluidità nell'insegnamento delle asana, e il significato simbolico delle stesse. L'hatha yoga ha una parte importante nello sviluppo dell'essere umano, guida all'esplorazione del potenziale del corpo, lavorando in armonia con la mente, con lo scopo di mettere in contatto il praticante con le sue parti più profonde. Andando avanti nella pratica dello yoga, si inizia a pensare che le asana, che traggono i loro nomi da animali, piante, uccelli, strutture, siano molto di più di quello che appare, cioè abbiano anche un significato simbolico e che, attraverso la pratica di un'asana statica, noi possiamo essere guidati nella conoscenza della nostra mente e delle nostre emozioni.

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).

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.

LEZIONI DI YOGA

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

CIGLIANO - Lunedì dalle 18,00 alle 19,30

CALENDARIO DELLE LUNE 2022

GENNAIO 2 - 18	APRILE 1 - 16 - 30	LUGLIO 13 - 28	OTTOBRE 9 - 25
FEBBRAIO 1 - 16	MAGGIO 16 - 30	AGOSTO 12 - 27	NOVEMBRE 8 - 23
MARZO 2 - 18	GIUGNO 14 - 29	SETTEMBRE 10 - 25	DICEMBRE 8 - 23