



SHANTI

GENNAIO - APRILE 2023

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,

sta diventando una tradizione che il Course in Miracles sia il seminario d'inizio del nuovo anno e anche quest'anno non faremo eccezione, perciò lo potete trovare nell'ultimo weekend di febbraio. A marzo ci saranno primo e secondo livello del reiki universale Chiara Luce e anche un incontro che quest'anno viene ospitato nel nostro centro, l'assemblea annuale dell'associazione per insegnanti di yoga Jay Ma. Ad aprile ci sono due importanti giornate: la prima è dedicata al reiki, "Energia e benessere" è aperta a tutti i livelli ed è sempre una grande occasione di apprendimento e di integrazione: è importante per fare un po' di pratica e anche per imparare nuovi modi di usare l'energia del reiki. E lo stesso possiamo dire della giornata dedicata al vivation, "Respiro di luce", che potete trovare a fine mese: il vivation è una tecnica forse un po' impegnativa, ma che può darci grandissimi risultati. Concluderà questo calendario il seminario sciamanico "La ruota di medicina", aperto a quelli che hanno frequentato il Mondo di Mezzo. Lo sciamanesimo ci insegna l'unione con la Terra e con tutto ciò che vive, e mai come ora noi abbiamo bisogno di sentirci inseriti in questa rete di energia che connette qualsiasi cosa.

Grazie per la vostra attenzione...

Mira

Nel corso della meditazione l'ego individuale scompare ed il senso dell'io vi lascia. Rimane soltanto quella pura, eternamente beata coscienza, L'Essere Supremo.

Sri Babaji

CALENDARIO DEI SEMINARI E DEGLI INCONTRI

FEBBRAIO

19, domenica
INCONTRO DELLE CASE DEI
CHAKRA
STRAMBINO

25 e 26, sabato e domenica
CORSO IN MIRACOLI
STRAMBINO

MARZO

11 e 12, sabato e domenica
CORSO YOGA INSEGNANTI
STRAMBINO

15, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HAIRAKHANDESWARI
MA
STRAMBINO

18 e 19, sabato e domenica.
REIKI CHIARA LUCE
Primo e secondo livello.
STRAMBINO

22, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo GANESH
STRAMBINO

26, domenica
INCONTRO ANNUALE
ASSOCIAZIONE JAY MA
STRAMBINO

APRILE

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

5, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HAIRAKHANDESWARI MA
STRAMBINO

15 e 16, sabato e domenica
CORSO YOGA INSEGNANTI
STRAMBINO

19, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo GANESH
STRAMBINO

23, domenica
RESPIRO DI LUCE
Giornata dedicata al Vivation
STRAMBINO

29 e 30, sabato e domenica
LE REALTA' NON ORDINARIE
LA RUOTA DI MEDICINA
STRAMBINO

DESCRIZIONE DEGLI EVENTI

LE REALTA' NON ORDINARIE

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 i veli 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.

LA RUOTA DI MEDICINA

Per l'Indiano d'America "medicina" significava potenza, una forza energetica vitale contenuta in ogni aspetto della Natura, e anche "conoscenza" perché il conoscere dava a colui che conosceva il potere di agire, realizzare ed ottenere. Quando uno sciamano costruiva un cerchio della Ruota di Medicina, costruiva la rappresentazione simbolica dell'universo e della Mente Universale, nella quale ogni cosa è interconnessa in modo armonioso. Perciò Ruota di Medicina significa un cerchio o una spirale di energia, uno strumento fisico, mentale e spirituale che permette a chi lo usa di sintonizzarsi con le energie della Natura nelle quali esiste ed è immerso, e di trovare armonia con l'ambiente e con se stesso. Il seminario è aperto a chi ha frequentato il Mondo di Mezzo.

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 della primavera. E' aperto a tutti i livelli.

RESPIRO DI LUCE.

E' una giornata dedicata solo alla tecnica di Vivation e comprende momenti dedicati alla scoperta di noi stessi e una o due sedute. Si dice che Vivation sia l'abilità di essere felici e, in effetti, è in grado di aumentare la felicità nella nostra vita, per esempio, insegnandoci a vedere gli eventi da diversi punti di vista e aumentando la flessibilità della nostra mente. È indispensabile per imparare a passare da uno stile di vita repressivo ad uno stile di vita integrativo, diminuendo le nostre paure e preoccupazioni e aumentando la nostra centratura e il nostro equilibrio.

INCONTRO ANNUALE INSEGNANTI YOGA JAY MA

E' un'occasione, per gli insegnanti di yoga, per trovare un momento in comune per praticare in gruppo e condividere le esperienze relative all'insegnamento. Ci sarà così anche la possibilità di effettuare in presenza l'Assemblea Generale per l'approvazione del rendiconto consuntivo 2022 e del preventivo 2023 e di confrontarsi su idee e suggerimenti vari. La partecipazione permetterà di ottenere i crediti formativi utili per mantenere l'iscrizione all'associazione Jay Ma.

CONDIVISIONI

IL VALORE DELL'INTEGRAZIONE.

Nell'ultimo anno, che per me è stato pieno di emozioni forti e spesso dure da vivere, ho scoperto il valore e l'importanza dell'integrazione. Per anni ci ho provato, ma ho pensato che i risultati ottenuti si dovessero misurare con i cambiamenti importanti che avvengono nella vita. Invece ora mi rendo conto che a fare la differenza è il modo in cui una persona vive le cose che gli accadono. Essendo noi in balia di pensieri il più delle volte inconsci, ovviamente non riusciamo a controllare e tenere a bada gli eventi che ci colpiscono, spesso in maniera ripetitiva. Concentrandoci però sulle sensazioni che proviamo riusciamo in qualche modo a distaccarci dalla situazione che ci sta facendo male. Il tutto diventa una cosa che sentiamo semplicemente sul corpo e, se restiamo fermi lì, nulla può realmente ferirci. Tra le cose più inaspettate e dolorose che mi sono successe quest'anno ci sono state una malattia che sta debilitando parecchio mia madre ed il suicidio del mio migliore amico, avvenuto inaspettatamente all'inizio di Ottobre. Posso dire che queste due situazioni mi destabilizzano e mi fanno sentire spesso ansioso, triste, arrabbiato, ma se io mi fermo e mi concentro soltanto sulla sensazione che sento sul corpo è come se la mente si spegnesse ed il resto perdesse di importanza. Esiste solo quel fastidio in un punto del corpo, all'interno del quale mi posso abbandonare, trasformando una cosa alla volta. Nonostante le batoste provate ho ripreso a svolgere il mio vecchio lavoro di giornalista sportivo locale, ed è come se avessi recuperato una parte di me che era stata accantonata. Anche da questo punto di vista ho dovuto lottare con la mia mente, perché su un campo in particolare sono stato maltrattato per un mese come non mi era mai capitato, ed ho dovuto anche umiliarmi davanti a gente che mi conosce da 20 anni. Eppure negli spogliatoi di quella struttura c'è una bellissima immagine di Gesù, ed allora mi sono detto: "Se qui c'è lui vuol dire che il modo in cui mi stanno trattando è giusto per me e serve a qualcosa". Oggi, a distanza di due mesi io sono l'unico giornalista con cui la società in questione rilascia interviste, tutto perché è avvenuta una trasformazione dopo che ho affidato quanto mi stava accadendo allo Spirito Santo. Il cammino è lungo, lotto ogni giorno con i miei dolori, con il mio catastrofismo, ma ho capito che grazie alla Divinità ed all'integrazione posso guardare ciò che penso e sento con una specie di distacco che prima non esisteva. Il percorso fatto con Mira finora, mi ha portato ad essere magari lo stesso di prima in tante situazioni, ma a fare anche in modo che ciò che mi accade sia guardato da me con una specie di leggerezza. Se la morte del mio amico in questo modo fosse avvenuta anni fa, non avrei avuto la forza di continuare a pensare alla mia vita. Proseguire sulla strada dell'integrazione è ora il mio obiettivo per la vita.

LEZIONI DI YOGA

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

CIGLIANO - Lunedì dalle 18 alle 19,30
Lunedì dalle 21 alle 22,30

SAN GIORGIO - Lunedì dalle 19,15 alle 20,45.

CALENDARIO DELLE LUNE 2023

GENNAIO	7 - 21	APRILE	6 - 20	LUGLIO	3 - 17	OTTOBRE	14 - 28
FEBBRAIO	5 - 20	MAGGIO	5 - 19	AGOSTO	1 - 16 - 31	NOVEMBRE	13 - 27
MARZO	7 - 21	GIUGNO	4 - 18	SETTEMBRE	15 - 29	DICEMBRE	13 - 27