



SHANTI

AUTUNNO 2024

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,

sono ancora i bagni di gong che iniziano questo calendario. Sono due, uno all'inizio di settembre e uno alla fine, e sono momenti magici e rivitalizzanti, con un'immersione totale nell'universo dei suoni dei gong. A ottobre ci sono diversi seminari della serie sciamanica: il primo è "La guarigione sciamanica", che tratta dei vari aspetti della guarigione secondo lo sciamanesimo, in particolare affronta l'argomento dell'estrazione sciamanica e il recupero dell'anima, intendendo come anima la nostra energia vitale. Il secondo è "La ruota di medicina", in cui il termine "medicina" significa conoscenza; è una ruota, cioè circolare, perché, per gli Indiani americani, essendo che nel mondo naturale molte cose sono circolari, il cerchio era il simbolo principale per la comprensione dei misteri della vita. Infine, a fine mese, ci sarà "Il Mondo di Mezzo", che tratta della realtà non ordinaria del mondo in cui viviamo, quello che per i Celti era "L'altro mondo". Sempre a ottobre ci sarà il seminario conclusivo della serie "Le sette stelle", dedicato a Sahasrara chakra, il chakra più elevato, il cui altro nome è "il loto dai mille petali". A novembre troviamo il seminario base di Vivation, indispensabile per orientarci verso l'esistenza in un modo più efficace e meno doloroso, per sviluppare uno stile di vita integrativo, piuttosto che repressivo. Sempre a novembre il seminario taoista "Introduzione alla medicina tradizionale cinese" e il "Corso in miracoli". A dicembre "Nascere e rinascere", una giornata sull'argomento nascita e i "Suoni di guarigione", l'uso delle vibrazioni sonore per riportare armonia in noi e nella nostra vita. La festa delle luci, Diwali, sarà a fine ottobre, e ormai sapete che è di grande buona auspicio, perché è dedicata alla Madre Lakshmi. A dicembre concluderemo l'anno con gli auguri e i regali della festa di Natale, diventata ormai una piacevole e consolidata tradizione.

Grazie per la vostra attenzione..

Mira

L'azione è la sorgente di ogni gioia. SHRI BABAJI

Quando avrai imparato che appartieni alla verità, essa fluirà a te delicatamente... COURSE IN MIRACLES

CALENDARIO DEI SEMINARI E DEGLI INCONTRI

SETTEMBRE

1, domenica
BAGNO DI GONG
STRAMBINO

29, domenica
BAGNO DI GONG
STRAMBINO

OTTOBRE

5 e 6, sabato e domenica
LE REALTA' NON
ORDINARIE
LA GUARIGIONE
SCIAMANICA
STRAMBINO

8, martedì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HERAKHAN
BABA

9, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo GANESH

OTTOBRE

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

19 e 20, sabato e
domenica
LE REALTA' NON
ORDINARIE
LA RUOTA DI
MEDICINA
STRAMBINO

26 e 27, sabato e
domenica
LE REALTA' NON
ORDINARIE
IL MONDO DI MEZZO
STRAMBINO

31, giovedì sera
DIWALI, LA FESTA
DELLE LUCI.
STRAMBINO

NOVEMBRE

5, martedì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HERAKHAN BABA

6, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo GANESH
STRAMBINO

9 e 10, sabato e domenica
I CINQUE ELEMENTI
SEMINARIO BASE DI
VIVATION
STRAMBINO

16 e 17, sabato e domenica
CORSO IN MIRACOLI
STRAMBINO

23 e 24, sabato e domenica
INTRODUZIONE ALLA
MEDICINA TRADIZIONALE
CINESE
STRAMBINO

DICEMBRE

1, domenica
NASCERE E RINASCERE
Giornata dedicata
all'evento nascita.
STRAMBINO

7 e 8, sabato e domenica.
SUONI DI GUARIGIONE
Mantra e nada yoga.
STRAMBINO

13, venerdì sera
SERATA DI NATALE
STRAMBINO

DESCRIZIONE DEGLI EVENTI

BAGNO DI GONG

E' un pomeriggio dedicato ad un'immersione nei suoni, dei Gong, per l'appunto. E' un'esperienza profonda e avvolgente, in cui le intense vibrazioni sonore del Gong attraversano il corpo fisico per raggiungere i suoi strati più profondi, favorendo sia i processi di rigenerazione che un profondo stato di rilassamento. Tutte le cellule del corpo verranno stimolate da questo bagno nei suoni, allo scopo di riportarle in uno stato di equilibrio e di armonia con tutto il resto dell'organismo e da questo ne deriva la sensazione di leggerezza e benessere che si prova alla fine della pratica. Il bagno di gong agisce sul corpo fisico, ma anche sui corpi più sottili, portando effetti benefici a livello mentale, emotivo e spirituale, effetti che si possono apprezzare anche nei giorni successivi all'esperienza.

LA GUARIGIONE SCIAMANICA

Le tecniche di guarigione sciamanica che vengono usate in questo seminario consistono nell'estrazione sciamanica e il recupero dell'anima. Nello sciamanesimo l'anima viene definita come forza vitale e, nell'ottica sciamanica, una delle cause principali della malattia è la perdita dell'anima, che può essere il risultato di traumi, specialmente infantili, nascita, maltrattamenti, abbandoni e così via, ma che può essere causata anche da eventi dolorosi dell'età adulta. La premessa di base è che, ogni volta che noi siamo sottoposti ad un trauma, una parte della nostra essenza vitale si separa da noi per sfuggire all'esperienza e ricorre alla fuga per evitare il pieno impatto con il dolore, lasciandoci indeboliti ed apatici. Per questo motivo lo sciamano viaggia per recuperare le parti perdute di energia vitale e per riportare la persona in una condizione di energia e benessere.

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.

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 CINQUE ELEMENTI - VIVATION DI BASE.

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. E per 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. I Cinque Elementi del Vivation sono le strutture base di questa metodologia, che permette alle persone di lasciare andare atteggiamenti negativi, vecchi schemi comportamentali non più adeguati, fare la pace con le proprie emozioni, riconoscere e raggiungere i propri obiettivi.

INTRODUZIONE ALLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

"...il cielo ha il sole e la luna, gli esseri umani hanno due occhi. Il cielo ha il tuono ed il fulmine, gli esseri umani hanno il suono e la parola. Il cielo ha il vento e la pioggia, gli esseri umani hanno la gioia e la rabbia. Il cielo ha l'inverno e l'estate, gli esseri umani hanno il freddo ed il caldo. Il cielo ha la mattina e la sera, gli esseri umani dormono e si svegliano. "

Questo corso introduttivo alla Medicina Tradizionale Cinese, ci porterà a scoprire il mondo attraverso la visione taoista dei 5 elementi. Gli elementi con le loro caratteristiche di base, attraverso la lettura dello Yin e dello Yang, ci conducono a individuare tutti gli aspetti della vita: materiali, spirituali, emotivi, comportamentali, psicologici. Le leggi di controllo e nutrimento permettono di dare una lettura alternativa alle fasi della vita e ci portano a considerare il mondo in una visione circolare dove tutto si alterna e si completa.

NASCERE E RINASCERE.

Giornata dedicata all'approfondimento del lavoro svolto nel seminario che ha per argomento la nascita. Integrare quello che viene chiamato lo schema di nascita è fondamentale, perché questo schema, il periodo che va dal concepimento ai tre anni circa, risulta essere la base della nostra esistenza. Possiamo pensare alla nascita come a un seme e alla vita come all'albero originato dal seme in questione, quindi sembra essere evidente che più lavoriamo sull'argomento nascita, meglio è.

CONDIVISIONI

AUGURI AI NUOVI INSEGNANTI DI YOGA!

Si è concluso lo scorso maggio con una bellissima giornata di condivisione, quella dell'esame finale, il percorso della scuola per insegnanti di Yoga. Un cammino particolare e diverso dal solito quello dei sette allievi, perché questa volta proprio a metà della strada ci si è messo di mezzo il periodo Covid a sconvolgere tutti i programmi. L'unione del gruppo e la determinazione hanno però fatto sì che le cose riprendessero senza intoppi e che in questo 2024 arrivasse il traguardo per questi nuovi insegnanti della scuola HAIRAKAN BABA. La cosa più bella è che tutti, nel giorno dell'esame, hanno in qualche modo superato i propri limiti, esponendo le tesine in modo chiaro, ma non solo. L'impressione generale è stata quella di assistere a vere e proprie lezioni teoriche, nelle quali è stato spiegato in maniera esauriente il senso ed il significato delle pratiche e dello yoga. Usciti dall'intera giornata, gli uditori presenti, si sono portati a casa un bagaglio di informazioni, che ha permesso loro di comprendere meglio il vero valore della lezione settimanale di yoga. E' sembrato quasi che tutte le presentazioni e le slides che abbiamo visto, facessero parte di un'unica lezione, come se ci fosse un filo rosso che unisse il tutto. Ha cominciato Lucia il sabato, raccontando la sua ricerca sul mantra Om e l'importanza che ha per lei il suo utilizzo. Aprire la domenica è toccato a Massimo con il suo lavoro sul pranayama ed il respiro in generale, un'esposizione davvero chiara ed appassionata. Lo stesso si può dire di Ilaria, che ci ha spiegato in modo preciso il funzionamento di Ida e Pingala, dimostrando grande dedizione nell'approfondire l'argomento. Maura, da maestra di scuola materna, ci ha fatto comprendere la sacralità della nascita di una nuova creatura e di come le pratiche possano rendere più dolce il momento del parto ed i primi istanti insieme, sia per la madre che per il bambino. La ricerca sui mantra di Mari, ci ha invece fatto scoprire come dietro ai suoni ci sia molto di più e come ognuno di essi possa avere un ruolo benefico molto pratico per le persone, anche qui si è sentita la sua passione e la voglia di progredire nella scoperta dell'argomento. Alessandra ci ha, dal canto suo, illustrato l'utilizzo dello Yoga nella vita quotidiana ed in ogni situazione della propria giornata. Anche Stefania si è dedicata alle posizioni, ma ponendo l'accento sul loro aspetto curativo legato al mal di schiena in particolare, dando così a tutti una visione ancora più completa sul loro vero significato. Insomma, una giornata simile andrebbe proposta un po' a tutti per far comprendere che yoga non è ginnastica, ma un vero ampliamento della propria consapevolezza per aumentare il proprio grado di evoluzione. Alla fine c'è stata tanta gioia e la sensazione che ogni allievo sia completamente cambiato rispetto a quando il suo corso da insegnante è iniziato. E' un'esperienza che potrebbe essere davvero utile per tutti per progredire e per conoscere meglio ciò che si è.

Le iscrizioni per un nuovo corso sono già aperte e per avere tutte le informazioni basterà rivolgersi a Mira che lo gestisce e costruisce con tanto impegno ed entusiasmo.

Paolo

LEZIONI DI YOGA

STRAMBINO - Lunedì dalle 11 alle 12,30 Martedì dalle 18 alle 19,30

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 2024

GENNAIO	11 - 25	APRILE	8 - 24	LUGLIO	5 - 21	OTTOBRE	2 - 17
FEBBRAIO	9 - 24	MAGGIO	8 - 23	AGOSTO	4 - 19	NOVEMBRE	1 - 15
MARZO	10 - 25	GIUGNO	6 - 22	SETTEMBRE	3 - 18	DICEMBRE	1 - 15 - 30