



# SHANTI

GENNAIO - GIUGNO 2025

## SWAMI SHIVASATI SARASWATI (MIRA SERRA)

Via Centrale 61 Fraz. S. Giovanni Castellamonte Tel. 0124.581094 Cell. 348.4502600

[www.lordsadashiva.it](http://www.lordsadashiva.it) - e-mail: [shanti.mira@libero.it](mailto:shanti.mira@libero.it)

Cari amici, gentili amiche,

a marzo riprenderemo le lezioni di yoga e i seminari al centro, iniziando con un secondo livello del Reiki Chiara Luce. Mantenendo come base le abilità ottenute con il primo livello, il secondo le amplia e rappresenta un grande salto di qualità, poiché potremo imparare a trattare a distanza, aumentare l'efficacia dei trattamenti, migliorare le situazioni di vita e mandare energia al corpo mentale, in cui risiedono pensieri ed emozioni. Seguirà un seminario di origine tantrica, Tattwa Shuddi, in cui "shuddi" significa purificazione e "tattwa" sta per elementi, vale a dire la purificazione dei cinque elementi della tradizione yogica, quelli che compongono l'universo e il nostro corpo fisico: terra, acqua, fuoco, aria, etere. Purificando i cinque elementi del nostro corpo possiamo ottenere una migliore salute fisica e più chiarezza e tranquillità mentali.

Aprile inizia con il seminario del "Course in Miracles", che ci offre meravigliose possibilità di evoluzione, seguito dalle "Costellazioni spirituali", in cui si cerca una maggiore consapevolezza sugli avvenimenti che hanno condizionato la nostra vita. In "Spiriti di Natura", della serie sciamanica, cercheremo una comunicazione con gli elementi e con gli spiriti di natura, viaggiando nel Mondo di Mezzo. I bagni di Gong saranno presenti sia a maggio che a giugno, e ci sarà anche una giornata dedicata al reiki, ad inizio giugno, aperta a tutti quelli che hanno almeno un livello.

"La guarigione sciamanica", a inizio maggio, tratterà dell'estrazione e del recupero dell'anima, interventi mirati a ritrovare l'energia persa negli eventi traumatici della nostra vita. Sempre a maggio, il seminario sulla nascita, veramente importante sia per la nostra evoluzione che per il nostro benessere, perché è dallo schema di nascita che origina la nostra vita, così come un albero origina da un seme. Infine un approfondimento di Ajna chakra, "La chiara visione", finalizzato ad un ampliamento di consapevolezza e ad un passo avanti nella nostra crescita, sia personale che spirituale.

Vi ringrazio per la vostra attenzione..

Mira

*"Colui che controlla se stesso, che ha una mente determinata, avrà successo nella vita".*

*Sri Babaji*

*"E' dalla tua pace mentale che nasce una percezione pacifica del mondo"*

*Course in Miracles*

## CALENDARIO DEI SEMINARI E DEGLI INCONTRI

### MARZO

9, domenica  
INCONTRO DELLE  
CASE DEI CHAKRA  
STRAMBINO

18, martedì sera  
SCUOLA BHOLE BABA  
GRUPPO HAIRAKHAN  
BABA

19, mercoledì sera  
SCUOLA BHOLE BABA  
Gruppo GANESH

22 e 23, sabato e  
domenica  
REIKI CHIARA LUCE  
Secondo livello.  
STRAMBINO

29 e 30, sabato e  
domenica  
TATTWA SHUDDI  
STRAMBINO

### APRILE

5 e 6, sabato e domenica  
CORSO IN MIRACOLI  
STRAMBINO

8, martedì sera  
SCUOLA BHOLE BABA  
Gruppo HAIRAKHAN  
BABA

9, mercoledì sera  
SCUOLA BHOLE BABA  
Gruppo GANESH

12 e 13, sabato e  
domenica  
LE REALTA' NON  
ORDINARIE  
SPIRITI DI NATURA  
STRAMBINO

27, domenica  
COSTELLAZIONI  
FAMILIARI  
SPIRITUALI  
STRAMBINO

### MAGGIO

1, giovedì  
BAGNI DI GONG  
STRAMBINO

3 e 4, sabato e domenica  
LE REALTA' NON  
ORDINARIE  
LA GUARIGIONE  
SCIAMANICA  
STRAMBINO

6, martedì sera  
SCUOLA BHOLE BABA  
Gruppo Hairakhan Baba

7, mercoledì sera  
SCUOLA BHOLE BABA  
Gruppo Ganesh

10 e 11, sabato e domenica  
ASPETTI DI AJNA CHAKRA  
LA CHIARA VISIONE  
STRAMBINO

17 e 18, sabato e domenica  
IL CICLO DELLE RINASCITE.  
L'entrata nella vita.  
STRAMBINO

### GIUGNO

1, domenica  
BAGNI DI GONG  
STRAMBINO

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

### LUGLIO

10 luglio, giovedì sera  
GURUPURNIMA  
STRAMBINO

### AGOSTO

Dalla sera di venerdì 22  
a mercoledì 27  
Ritiro della scuola  
Bhole Baba  
VILLA SAN SECONDO

## DESCRIZIONE DEGLI EVENTI

### REIKI UNIVERSALE CHIARA LUCE - SECONDO LIVELLO

Come abbiamo visto nel primo livello, 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 secondo livello amplia di molto le già notevoli capacità ottenute con il primo, in quanto vengono introdotte nuove modalità di trattamento, ad esempio, il trattamento delle situazioni della vita, per facilitare il raggiungimento degli obiettivi o per risolvere vari tipi di problemi, il trattamento a distanza e il trattamento mentale.

## TATTWA SHUDDI

Il significato di Tattwa Shuddhi è letteralmente "purificazione degli elementi" ed è una pratica che arriva dalla tradizione del tantra yoga. I cinque elementi che si trovano normalmente in natura, sono presenti anche nel nostro corpo fisico e in realtà li troviamo ovunque nelle forme di vita dell'universo. La manifestazione della realtà così come la conosciamo noi, nella filosofia tantrica e' spiegata come l'interazione della natura primordiale "Shakti" ovvero energia pura, con la sua controparte "Shiva", la coscienza pura. Questo fondamentale dualismo da origine all'interazione degli elementi grossolani e sottili di cui è composto l'uomo, i Tattwa. Noi siamo soggetti alle influenze degli elementi terra, aria, acqua, fuoco, etere, e attraverso la loro purificazione possiamo portare sul piano dell'esperienza la nostra natura cosmica come esseri illimitati. Il Tattwa Shuddhi si può definire quindi come una pratica di meditazione il cui scopo è quello di trasformare gli elementi che compongono il nostro corpo da grossolani, a elementi più sottili. Le pratiche che andremo a sperimentare in questo seminario hanno lo scopo di ritrovare l'equilibrio interiore, che ci permetterà di avere una maggiore chiarezza mentale e, in generale, di migliorare tutti gli aspetti della nostra vita.

Questo seminario è accreditato dall'associazione per insegnanti di yoga Jay Ma, per un totale di 16 crediti.

## 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.

## COSTELLAZIONI FAMILIARI SPIRITUALI.

Partecipare a una costellazione familiare è un'occasione preziosa per andare oltre la percezione ordinaria della realtà e avviare un moto di riconciliazione con la vita, che passa dal riconoscimento di sé e del sistema familiare di appartenenza.

La costellazione familiare spirituale avviene in uno spazio sacro dove, in assenza di giudizio, emergono le reali forze in gioco che regolano la nostra esistenza. Averne consapevolezza potrà aiutare a ritrovare la giusta collocazione di sé nel sistema di cui si fa parte e dare il via al 'movimento dell'anima' verso un pieno e consapevole SI alla vita. In una costellazione è possibile affrontare una tematica più o meno ricorrente che impedisce di vivere in un fluire gioioso e libero da condizionamenti. Costellando si aprono le porte a una nuova consapevolezza con cui possiamo vedere oltre le dinamiche e i comportamenti che individuiamo razionalmente.

Con l'ausilio di rappresentanti che 'risuoneranno' con gli appartenenti al nostro sistema familiare e che sveleranno ciò che spiritualmente muove, e ha mosso in precedenza, tutto il nostro sistema, possiamo risanare i disordini emotivi e relazionali che ci bloccano nella vita, così da poterne cambiare il corso.

## LA GUARIGIONE SCIAMANICA

Le tecniche di guarigione sciamanica che vengono usate in questo seminario consistono nell'estrazione sciamanica e nel 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 evento traumatizzante, 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.

## ASPETTI DI AJNA CHAKRA. LA CHIARA VISIONE.

Luce e tenebre si sono da sempre alternati al fine di darci uno dei più grandi doni della natura: la capacità di vedere e, di conseguenza, di poter apprezzare la bellezza del mondo che ci circonda. Così come la vista, attraverso gli occhi, ci permette di ricevere enormi quantità di informazioni sul piano fisico, allo stesso modo la vista interiore ci permette di accogliere i sogni e le immagini che escono da parti profonde di noi, di cui abbiamo poca consapevolezza, mettendoci in contatto con l'anima.

La vista, sia interiore che esteriore, costituisce l'essenza e la funzione del sesto chakra,

che è posizionato al centro della testa, e viene chiamato Ajna, il cui significato è "comando" o anche "capacità di percepire". La duplice natura di questo chakra ci permette di cogliere le immagini attraverso la percezione sensoriale con gli occhi fisici, ma anche di manifestarle sullo schermo interiore della nostra mente. Inoltre Ajna funziona come un radar, quello che viene ricevuto dipende dalla direzione in cui è focalizzato. La concentrazione su questo chakra ci permette di divenire consapevoli della scelta su dove dirigere l'attenzione per aumentare la conoscenza trascendentale. Il livello delle pratiche contenute in questo seminario è avanzato ed è un approfondimento su Ajna chakra. Vi può accedere chi ha completato la serie delle "Sette stelle". Questo seminario è accreditato dall'associazione per insegnanti di yoga Jay Ma, per un totale di 16 crediti.

## CICLO DELLE RINASCITE. L'ENTRATA NELLA VITA.

E' composto da due seminari, di cui uno che ha per argomento il passaggio dai mondi astrali a questo spazio che chiamiamo vita (la rinascita) e l'altro che parla dell'uscita da questo spazio e del ritorno nei mondi astrali (la morte). Questo continuo movimento fra i mondi viene simboleggiato dal pensiero indo-tibetano da un diagramma, che viene chiamato la Ruota della Vita e che viene usato per illustrare il modo di operare del karma e il processo della continua rinascita. La Ruota della Vita è un'immagine del mondo della nascita e della morte (il Samsara), nel quale le miriadi di esseri viventi vengono classificate in cinque tipi, ognuno dei quali manifesta lo stato della mente che ha dato origine a quel tipo. Nella prima parte ci soffermiamo di più sulla rinascita e sulle sue circostanze, perché in questi momenti vengono originati innumerevoli stati mentali, che sono poi la base di tutta la vita che segue. Nel periodo che va dal concepimento a qualche tempo dopo la nascita accadono moltissime cose e non tutte piacevoli per il nascituro. Le emozioni fortissime e i pensieri di vario tipo, collegati agli eventi di questo periodo, rimangono all'interno di noi e originano quello che viene chiamato schema di nascita. Una maggiore consapevolezza di quella che è stata la nostra entrata nella vita può veramente farci capire che quello che ci accade in ogni settore dell'esistenza ha senza dubbio qualche collegamento con la nascita, e che questa è collegata al debito-credito karmico. Nei seminari verranno usati vari strumenti per l'integrazione del materiale che emerge, fra cui visualizzazioni e sedute di Vivation.

## 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.

## 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'estate. Un momento per fare dei trattamenti e riceverne. Aperto a tutti i livelli e a tutti quelli che hanno avuto almeno una integrazione al Reiki Chiara Luce.

## LEZIONI DI YOGA

STRAMBINO - Lunedì dalle 11 alle 12,30

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

SAN GIORGIO - Giovedì dalle 18,30 alle 20,00

## CALENDARIO DELLE LUNE 2025

GENNAIO	13 - 29	APRILE	13 - 27	LUGLIO	10 - 24	OTTOBRE	7 - 21
FEBBRAIO	12 - 28	MAGGIO	12 - 27	AGOSTO	9 - 23	NOVEMBRE	5 - 20
MARZO	14 - 29	GIUGNO	11 - 25	SETTEMBRE	7 - 21	DICEMBRE	5 - 20