



# SHANTI

AUTUNNO 2025

## 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,

vi mando il calendario dell'autunno, che inizierà con i bagni di gong, la prima e l'ultima domenica di settembre. L'immersione nei suoni rigeneranti dei gong è una pratica che dà sempre grandi benefici e che raggiunge sia il corpo fisico che tutti e cinque i corpi sottili. A metà settembre ci sarà anche un incontro di Chi Kung, un insieme di pratiche ed esercizi della medicina tradizionale cinese, che combinano concentrazione, respirazione e movimenti fisici per coltivare e bilanciare l'energia vitale nel corpo. Il mese di ottobre inizia con un seminario sciamanico, "La ruota di medicina", in cui "medicina" è sinonimo di "conoscenza", e "ruota" significa "cerchio", perché per gli Indiani d'America il cerchio era il simbolo principale per la comprensione dei misteri della vita. Sempre ad ottobre, il secondo seminario della serie del chakra della visione, "Aspetti di Ajna chakra", aperto a tutti quelli che hanno frequentato la prima parte, e "Il ciclo delle rinascite", la parte dedicata all'uscita da questo spazio che chiamiamo vita, vale a dire la morte. Alla fine del mese i festeggiamenti di Diwali, la festa indiana delle luci, che simboleggia la vittoria del bene sul male. A novembre ricomincerà la serie delle "Sette Stelle", composta da sette seminari, per conoscere e riportare in equilibrio i sette chakra, i quali corrispondono a tutti gli aspetti della nostra vita: 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. Il primo chakra preso in esame è Muladhara chakra, la sopravvivenza. Ci sarà anche l'indispensabile e meraviglioso "Corso in Miracoli", seguito da "Nascere e rinascere" una giornata per lavorare sull'argomento nascita, che più ci si lavora meglio è. Ancora a novembre un seminario di Medicina Cinese, che ha per argomento la digitopressione. Concludono il calendario, nel mese di dicembre, i "Suoni di guarigione" e la serata di Natale, con il nostro tradizionale scambio di regali.

Grazie per la vostra attenzione...

Mira

*"Ogni volta che viene svolta la recitazione di un testo sacro, le vibrazioni attraversano i tre mondi... La terra, l'atmosfera e i cieli."*

Sri Babaji

# CALENDARIO DEI SEMINARI E DEGLI INCONTRI

## SETTEMBRE

7, domenica  
BAGNI DI GONG  
STRAMBINO

14, domenica  
CHI KUNG  
STRAMBINO

21, domenica  
ENTRATA NELLE  
CASE DEI CHAKRA  
STRAMBINO

28, domenica  
BAGNI DI GONG  
STRAMBINO

## OTTOBRE

4 e 5, sabato e domenica  
LE REALTA' NON ORDINARIE  
LA RUOTA DI MEDICINA  
STRAMBINO

14, martedì sera  
SCUOLA BHOLE BABA  
Gruppo HERAKHAN BABA

18 e 19, sabato e domenica  
ASPETTI DI AJNA CHAKRA -  
Seconda parte  
LA VISIONE SOTTILE E IL  
DIALOGO

CON LE MEMORIE DEL CORPO  
ENERGETICO  
STRAMBINO

25 e 26, sabato e domenica  
IL CICLO DELLE RINASCITE.  
L'uscita dalla vita.  
STRAMBINO

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

## NOVEMBRE

8 e 9, sabato e domenica  
CORSO IN MIRACOLI  
STRAMBINO

11, martedì sera  
SCUOLA BHOLE BABA  
Gruppo HERAKHAN BABA

16, domenica  
NASCERE E RINASCERE  
Giornata dedicata allo schema di  
nascita.  
STRAMBINO

22 e 23, sabato e domenica  
MAPPA DEI PUNTI  
ARTI INFERIORI E  
SUPERIORI  
UNA VISIONE EVOLUTIVA  
STRAMBINO

29 e 30, sabato e domenica  
LE SETTE STELLE  
MULADHARA CHAKRA  
STRAMBINO

## DICEMBRE

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

12, venerdì sera  
SERATA DI NATALE  
STRAMBINO

## DESCRIZIONE DEGLI EVENTI

### CHI KUNG

In cinese il termine Kung può essere tradotto come lavoro, attività che non perde la lena, applicazione di energia e pazienza, mentre la traduzione di Chi potrebbe essere energia, o Prana, Pneuma in greco, cioè la forza vitale, l'energia che fluisce in ogni cosa. Quindi è un'attività continua e paziente sull'energia che tutto permea e che fluisce in continuazione da Noi al Tutto e dal Tutto a Noi.

Di difficile datazione, si può vedere il suo uso da parte di Confuciani, Buddhisti, Taoisti. Ognuno di essi ha utilizzato il flusso del Chi secondo i suoi obiettivi, quindi le forme svolte dal corpo e le tecniche respiratorie variano. Da essi si sono diramate ulteriori tecniche e stili fino ad arrivare alla pratica del Chi Kung insegnata dagli anziani delle varie famiglie, i quali al massimo accettavano qualche persona di fiducia. Questo è uno dei motivi delle difficoltà di dare al Chi Kung una veste unica. Inoltre i maestri anziani dicono che dopo i trent'anni di pratica si può fare il Chi Kung libero, quindi si può "uscire" dalle tecniche, chiamate forme, e praticare "a sentimento", fluidi, così come viene. Praticabile da chiunque e in qualunque luogo, dalla cima di una montagna ad una piccola stanza, non richiede nessuna preparazione fisica, né prestanza fisica, ognuno secondo la sua fisicità e respirazione può avvicinarsi a sentire e guidare il flusso del Chi che in noi scorre da sempre.

### 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.

## **ASPETTI DI AJNA CHAKRA - Seconda parte. (Seminario accreditato da Jay Ma)** **LA VISIONE SOTTILE E IL DIALOGO CON LE MEMORIE DEL CORPO ENERGETICO**

C'è uno spazio silenzioso, nel cuore del nostro essere, dove la visione non è più legata agli occhi, ma alla profondità dell'anima. E' lì che il sesto chakra, Ajna, continua il suo viaggio, aprendoci alla possibilità di vedere oltre le apparenze, di ascoltare ciò che non ha suono, di percepire ciò che non ha forma. Se nel primo seminario abbiamo risvegliato la capacità di percepire e dirigere la nostra attenzione, in questo secondo incontro entreremo nel territorio della visione sottile, quel campo vibratorio in cui immagini, intuizioni e memorie del corpo energetico si rivelano.

Il livello delle pratiche è avanzato. Il seminario è riservato a chi ha frequentato la prima parte.

## **IL CICLO DELLE RINASCITE - L'USCITA DALLA 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). In questa seconda parte ci occupiamo del momento in cui dovremo lasciare il corpo fisico, vale a dire l'uscita dallo spazio che chiamiamo vita. La morte è una faccenda importante, ed è importante darle la considerazione che merita, visto che non è evitabile. Di solito si pensa che la vita cominci con la nascita, vada avanti per un certo numero di anni, un'assegnazione casuale, e finisca con la morte. La nascita diventa così l'inizio della vita, la morte la fine della vita. Eppure i grandi libri sacri di tutte le tradizioni non dicono così, e descrivono una dimensione eterna della vita, che già esisteva ben prima della nascita e che non finirà con la nostra morte. Su questi argomenti verte questo secondo seminario. Nei seminari verranno usati vari strumenti per l'integrazione del materiale che emerge.

## **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.

## **MAPPA DEI PUNTI ARTI INFERIORI E SUPERIORI - UNA VISIONE EVOLUTIVA.**

Questo seminario, che segue quello sulla introduzione alla Medicina Cinese, ci introduce alla digitopressione di punti che per le loro caratteristiche sviluppano una risposta su più fronti: emotivo, fisico, energetico, mentale. Ogni punto apre un mondo a cui possiamo guardare con consapevolezza e trasformare la rabbia in coraggio, il dolore in speranza, la paura in azione. In questo seminario verranno proposti i punti chiave degli arti inferiori e superiori, che sono di facile accesso sia per se stessi che per gli altri, guidandovi nella pratica a scoprire le potenzialità di ognuno di essi. In modo particolare guarderemo al portale psicosomatico del punto che mette in relazione e in connessione mente e corpo, invitandoci a guardare alle nostre emozioni, pensieri e stati d'animo.

## **LE SETTE STELLE. MULADHARA 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. Nei seminari verranno usati vari strumenti per l'integrazione del 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.

## **SUONI DI GUARIGIONE (Seminario accreditato da Jay Ma)**

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.

## CONDIVISIONI

### IL SEMINARIO SUI SOLDI

Alzino la mano quelli che, almeno una volta nella vita, si sono sentiti incastrati. D'accordo, non vi affollate... Credo sia grosso modo capitato a chiunque, no? Vorresti che la tua vita cambiasse, fai di tutto perché la tua vita cambi, ma nulla, non succede assolutamente nulla. Mattina dopo mattina, il tuo lavoro, il tuo capo, la tua relazione irritante sono sempre lì. Ti svegli e preghi intensamente che le cose si sistemino e la settimana dopo, il mese dopo, spesso l'anno dopo non è cambiato niente. Nemmeno una virgola. D'accordo, la premessa non è quel granché, ma la domanda reale è: è davvero così?

Mia mamma, circa un paio di mesi fa mi ha chiesto: mi scrivi un pezzo che parla della tua esperienza dopo il seminario sui soldi? Io, che ho bisogno di essere ispirata, le ho risposto con un generico: "Prima o poi lo faccio". Mamma mi conosce, sa che magari ci metto anni ma prima o poi le cose le faccio. Certo ho i miei tempi... Stasera mi cade in mano un foglio. C'è scritto: io sono libera di ... Sono affermazioni, per lo scritto va avanti con una serie di frasi che quando le ho scritte erano al limite della fantascienza. Io sono libera di godermi la mia vita molto prospera con serenità. E' la prima affermazione. Lasciate stare la grammatica. Le affermazioni si scrivono di slancio e cercando di non ridere delle assurdità che saltano fuori. Assurdità, perché, quando le ho scritte, ero lontana anni luce sia dalla serenità che dal godermi la vita.

Facciamo un salto indietro perché sia chiaro il contesto. Lavoravo in una casa di riposo, avevo appena chiuso una relazione delirante, avevo trovato un fidanzato carinissimo ma disoccupato, facevo due lavori per mantenere tutti, ero perennemente stanca al limite della resistenza umana e i miei capi erano due isterici che non contemplavano la mutua. Insomma una situazione che se ci ripenso mi fa ancora venire l'ansia dopo anni. Chiamarlo un incubo era fargli un complimento e io qualche periodo complesso l'ho vissuto, ma quel periodo lì è stato davvero delirante. Questo per cercare di farvi passare il messaggio che stavo da schifo. Tanto da schifo, e per giorni, mesi e anni non è cambiato niente, o almeno così sembrava. Un giorno mamma, presa da compassione, mi dice: sei in ferie (eravamo in periodo covid), perché non facciamo un seminario a casa? Perché non facciamo un seminario sui soldi? Eravamo in quattro: io e il mio attuale compagno, mio fratello e mia cognata. Ora, mio fratello sembra se la cavi egregiamente, mia cognata non lo so, ma posso dirvi con certezza come ce la siamo cavati noi dopo il seminario. Il mio fidanzato è passato dal non avere un lavoro all'averne due, di cui uno dei due piuttosto prestigioso visto che collabora con l'università di Montreal. Il mondo si è improvvisamente reso conto della sua mente brillante ed ha iniziato ad avere successo. Io ho mollato un lavoro che detestavo e ho realizzato praticamente tutte le affermazioni che avevo scritto durante il seminario. Ho una vita serena, posso permettermi di avere un lavoro solo, tra l'altro part-time, senza avere il terrore che i miei figli facciano la fame. Mi alzo col sorriso e non sono più perennemente in ansia da sopravvivenza. Le nostre vite sono migliorate così tanto che ha dell'incredibile.

Questo per dirvi che, se lavorate, magari non succede tutto in un giorno, ma se lavorate da tanto e vi guardate indietro, vi renderete conto che di cambiamenti nelle vostre vite ce ne sono stati, spesso nemmeno così trascurabili. Spesso siamo cambiati così tanto che non ricordiamo nemmeno più bene com'era prima. Io ho usato tutto quello che avevo a disposizione per uscire dalla melma in cui ero rimasta incastrata. Per anni è sembrato non accadesse proprio niente ma ad un certo punto tutto è andato magicamente a posto. Esattamente dove doveva essere, esattamente dove avevo chiesto che fosse. Questa è la "magia" dei seminari che mi stupisce tutte le volte che trovo dei vecchi appunti.

Barbara

### LA GUARIGIONE SCIAMANICA

Buongiorno a tutti, desidero condividere con voi la mia guarigione sciamanica. Qualche settimana fa è stata chiesta a Mira una guarigione per me, perché da qualche tempo avevo dolori forti alle gambe e alle braccia. Mi facevano male le ossa e il dolore era veramente molto, molto intenso. Dopo la guarigione, subito, nei giorni successivi, il corpo ha iniziato uno scarico di guarigione, ha espulso tutto quello che non funzionava e il dolore è completamente sparito. In definitiva sono completamente guarita. Cosa aggiungere.. infinitamente grazie Babaji, infinitamente grazie Mira e infinitamente grazie a tutti i gruppi di lavoro che continuano verso una via di consapevolezza, amore e gratitudine. Om namah Shivaya..

Cristina

### 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