Navadurga, i 9 volti della Dea guerriera



Dispensa 3 – Chandraghanta, il suono che dissolve la paura

SIMONA MOCCI

www.simonamocci.it



Benvenuta/o!

Benvenuta/o in questo viaggio nei simboli e miti dello Yoga,
sono Simona Mocci e **da oltre vent'anni insegno Yoga con passione e dedizione**.
Durante il mio percorso, ho scoperto la magia dei simboli e dei miti applicati alla pratica Yoga grazie alla mia Maestra, Gabriella Cella. Questa scoperta ha trasformato il mio approccio allo Yoga, portandomi a integrare simboli e miti non solo nella mia pratica personale, ma anche nello studio approfondito di varie discipline indiane come la filosofia, Jotisha e la danza.
Questa fusione di conoscenze e pratiche è diventata una parte essenziale del mio insegnamento e della mia crescita personale.
Ho raccolto le mie esperienze in un podcast intitolato "**La Voce degli Dei, Simboli e Miti per Praticanti di Yoga**", dove esploro il potere del mito e come possa arricchire la pratica Yoga e offrire nuove prospettive di crescita personale (**puoi ascoltare il mio Podcast qui**)
Inoltre, **condivido la mia passione attraverso seminari di formazione continua e approfondimento per insegnanti di Yoga e praticanti**, creando spazi di esplorazione e crescita comune.

In questo corso, ti guiderò alla scoperta di alcuni **simboli potenti del mito indiano** attraverso la etafora del viaggio dell'eroe. Questi simboli non sono solo antichi strumenti di conoscenza, ma anche **chiavi per una pratica più profonda e significativa**.

Preparati a scoprire come integrare questi simboli nella tua esperienza personale.
Buon percorso!

Simona

Contenuti

Introduzione 1

Il Mito di Chandraghanta 2

Simbologia di Chandraghanta 3

Significato psicologico e simbolico 4

Riflessioni interiori 5

Integrazione quotidiana 6



Chandraghanta insegna che la vera forza non combatte, irradia.



Introduzione
Dopo la purezza e la devozione di Brahmacharini, incontriamo Chandraghanta, il terzo volto di Durga: la Dea che porta la luna come un campanello sulla fronte.

Il suo nome unisce due parole:
Chandra, la luna, simbolo di luce interiore e intuizione,
e Ghanta, il campanello sacro che, con il suo suono, disperde le energie negative.



Il mito di Chandraghanta

Dopo il periodo di austerità e devozione di Brahmacharini, Parvati ottiene come sposo Shiva, il Signore della Coscienza.

Durante le nozze, il suo volto assume una nuova forma divina: Chandraghanta, colei che porta la campana lunare.

Sulla fronte le risplende una mezzaluna a forma di campanella, simbolo del matrimonio tra la luce (Shiva) e l'energia (Shakti).

Cavalca una tigre o un leone, e nelle sue dieci mani tiene armi, un loto e una campana.
Il suo aspetto è maestoso, luminoso e potente.

Quando le forze oscure minacciano la Terra, Chandraghanta si erge come guerriera divina.
Il suono della sua campanella riempie i cieli e mette in fuga gli asura è il suono del risveglio, della forza che dissolve la paura.

Eppure, dietro la sua potenza, il suo cuore resta in silenzio e pace.
È il simbolo perfetto di una forza che nasce dalla calma, di un potere che non distrugge, ma protegge e armonizza.

Simbologia di Chandraghanta

Mezzaluna
Rappresenta la Luce interiore, intuizione, mente illuminata

Campanella
Suono sacro che disperde paura e negatività

Tigre/leone
Coraggio, determinazione, dominio degli istinti

Armi
Facoltà interiori di discernimento e protezione

Loto
Purezza del cuore anche nel conflitto

Colore oro/ambra/argento
Equilibrio tra potenza e serenità

Elemento fuoco equilibrato dalla luce lunare
Azione consapevole, energia centrata

Significato psicologico e simbolico

Chandraghanta rappresenta la fase del risveglio del potere interiore. Dopo aver radicato (Shailaputri) e purificato (Brahmacharini) la propria energia ora agisce nel mondo, ma senza perdere il centro.

È la Dea della forza serena, del coraggio che non ha bisogno di urlare, della pace che sa imporsi senza violenza.

Simbolicamente, è l'unione perfetta tra Shiva e Shakti, la consapevolezza che guida l'energia.

Quando dentro di noi mente e cuore, volontà e compassione si uniscono, nasce la vera potenza spirituale.

Psicologicamente, Chandraghanta rappresenta:

- la maturità del sé femminile, che non teme di agire;
- la trasformazione della paura in fiducia;
- la capacità di mantenere pace anche nel conflitto;
- la presenza piena: forza nella quiete, quiete nella forza.

Archetipo: La Guerriera della Luce

Chakra associato: Manipura (plesso solare)

Elemento: Fuoco lunare – azione illuminata dalla consapevolezza

VUOI PRATICARE NUOVAMENTE LA LEZIONE?
IN QUESTA MAIL TROVERAI IL LINK CHE RIMARRÀ ATTIVO PER DUE MESI.

Riflessioni interiori

Annota nel tuo diario spirituale

- Qual è la mia “battaglia interiore” in questo momento?
- Come posso affrontarla con calma e lucidità, senza reagire ma rispondendo con presenza?
- Qual è il mio rapporto con la forza? La temo, la reprimo o la uso con amore?
- Qual è il mio “suono sacro”, la vibrazione che mi riporta al centro?
- Come posso incarnare la mia luce anche nei momenti di tensione?



VUOI PRATICARE NUOVAMENTE LA LEZIONE?
IN QUESTA MAIL TROVERAI IL LINK CHE RIMARRÀ ATTIVO PER DUE MESI.

Integrazione nella Vita Quotidiana

1.Il gesto del coraggio tranquillo
Ogni mattina, porta la mano al plesso solare (sopra l'ombelico).
Inspira profondamente e senti la luce dorata espandersi nel corpo.
Ripeti mentalmente: "La mia forza è luce."

2. Il suono che dissolve la paura
Suona una piccola campanella o immagina di farlo interiormente.
Lascia che il suo suono sciolga ogni tensione.

3. Pratica di centratura
Quando ti senti agitato o confuso, visualizza una tigre calma al tuo fianco.
Respira con lei, finché la sua fermezza diventa la tua.

4. Mantra di connessione
Om Chandraghantayai Namaha
Canta o ripeti questo mantra per risvegliare la fiducia interiore.

5. Offerta simbolica
Accendi una candela dorata o bianca, offrendo la tua intenzione di agire con calma e determinazione.

VUOI PRATICARE NUOVAMENTE LA LEZIONE?
IN QUESTA MAIL TROVERAI IL LINK CHE RIMARRÀ ATTIVO PER DUE MESI.

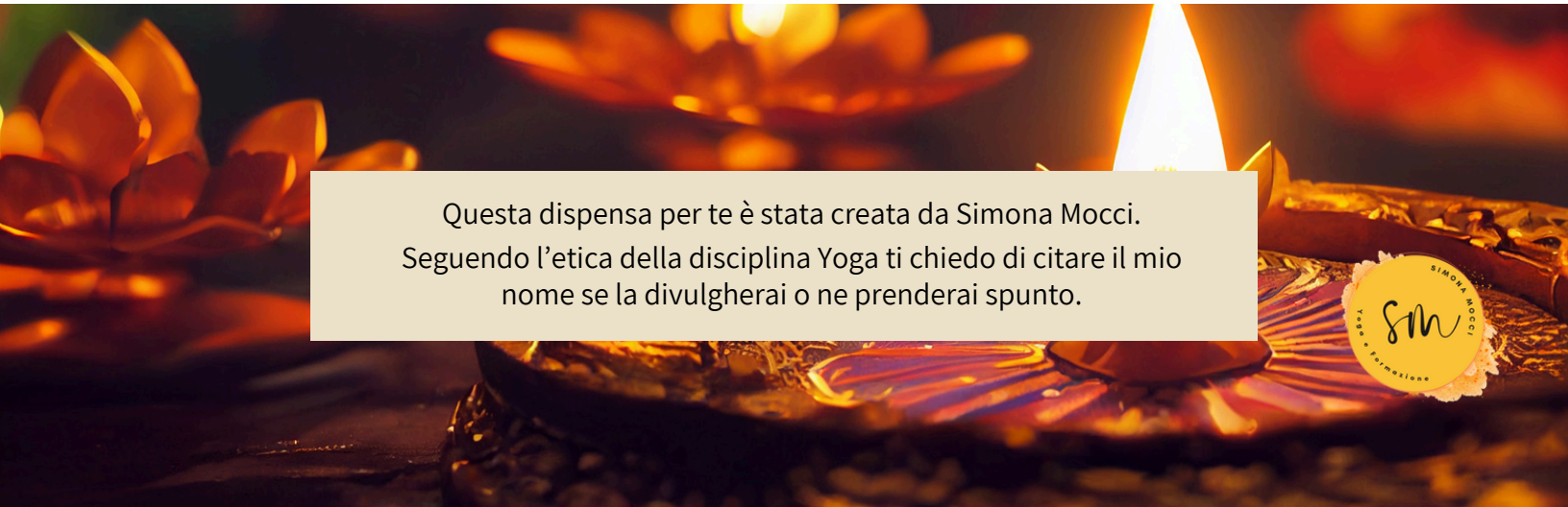
Siamo arrivate/i al termine del nostro viaggio insieme. **Ti ringrazio per avermi dedicato la tua attenzione e il tuo tempo**. Abbiamo esplorato insieme alcuni simboli e miti legati alla pratica Yoga.
Come avrai capito, amo raccontare e rendere i miti e i simboli vivi nella pratica, ma soprattutto, il mio obiettivo è quello di rendere questo bellissimo patrimonio accessibile a tutti.

Credo fermamente che nelle cose semplici si nascondano quelle grandi, un insegnamento prezioso che ho appreso da uno dei miei Maestri e che mi guida ogni giorno nella mia pratica e nel mio insegnamento.

È proprio nella semplicità unita ad una solida tradizione che la nostra pratica può mettere radici forti.
Ti ringrazio per essere con me in questo viaggio. **Se desideri approfondire ulteriormente le tecniche che abbiamo visto o se hai bisogno di supporto, non esitare a contattarmi**. Sono qui per aiutarti nel tuo percorso.

Puoi continuare a seguirmi gratuitamente attraverso le risorse gratuite che trovi sul mio **sito**, il **canale You Tube** o sul mio Podcast **"La Voce degli Dei: miti e simboli per praticanti di Yoga."**

Oppure puoi seguire le mie proposte e iniziative di formazione, iniziando un lavoro insieme, seguendo il mio **sito** o contattandomi al mio **indirizzo mail**.



Questa dispensa per te è stata creata da Simona Mocci.
Seguendo l'etica della disciplina Yoga ti chiedo di citare il mio nome se la divulgherai o ne prenderai spunto.

Vuoi approfondire la tua pratica con me?

PUOI SEGUIRMI PER
INTRAPRENDERE O
APPROFONDIRE IL TUO PERCORSO
IN PRESENZA O ONLINE.

UTILIZZANDO I MIEI CONTATTI

E I CANALI SOCIAL.



https://www.simonamocci.it

@chandra_studio_genova

Chandra Studio

info@simonamocci.it

Grazie
Simona