Navadurga, i 9 volti della Dea guerriera



Dispensa 7 – Kalaratri, la notte scura

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 i nove volti della Dea Durga. 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 Kalaratri	**2**
Simbologia di Kalaratri	**3**
Significato psicologico e simbolico	**4**
Riflessioni interiori	**5**
Integrazione quotidiana	**6**



Kalaratri
la notte scura



Introduzione

Benvenuta in questo viaggio con Kalārātri, la settima forma del ciclo di Navadurga.

Kalārātri rappresenta l'energia della notte, della trasformazione radicale e della verità assoluta.

Non è una Dea oscura nel senso negativo, ma una guida potente che ci invita a incontrare ciò che nella nostra vita non può più essere sostenuto o trasformato con dolcezza.

La sua presenza ci mostra che il buio non è nemico, ma portale di rinascita e liberazione.



Il mito di Kalaratri

Kalārātri è la manifestazione più oscura e potente di Durga.

Non oscura perché malvagia, ma perché va oltre la forma, oltre la luce rassicurante, oltre ciò che può essere compreso dalla mente.

Durante la grande battaglia contro i demoni Shumbha e Nishumbha, incarnazioni dell'ego, della presunzione e dell'attaccamento, la Dea assume una forma radicale: Kalārātri.
Nasce dall'ira divina, ma non da rabbia personale: nasce dall'urgenza cosmica di ristabilire l'ordine quando l'illusione è troppo radicata per essere trasformata dolcemente.

Kalārātri non negozia, non persuade, non media. La sua potenza è assoluta.
Appare nella notte cosmica, quando tutto sembra perduto, e l'ego perde il suo potere.

Chiave del mito:
Kalārātri distrugge ciò che non può essere trasformato, liberando lo spazio per il nuovo.



Simbologia di Kalaratri

- Colore nero/blu scuro → mistero, vuoto fertile, inconscio
- Capelli scompigliati → energia primordiale, libertà
- Occhi fiammeggianti → visione penetrante, oltre l'illusione
- Pelle scura → accoglienza totale, assorbimento di ciò che è nascosto
- Respiro di fuoco → potere vitale e trasformazione
- Asino come veicolo → umiltà, realtà senza maschere

Gesti e posture:

- Abhaya Mudra → protezione, "Non temere"
- Mano che distrugge → dissoluzione dell'ego e del falso sé
- Movimento irregolare → rottura di schemi rigidi
- Assenza di ornamenti → spogliazione, semplicità, verità nuda



Significato psicologico e simbolico

Kalārātri incarna l'energia della trasformazione radicale:

- Incontro con l'ombra personale
- Fine dei meccanismi di controllo e autoinganno
- Crisi come portale di crescita
- Accettazione del caos e dell'incertezza
- Trasformazione di ciò che non può più essere sostenuto
-

Questa energia appare quando non è più possibile "aggiustare" o mediare: è la forza che libera la verità e dissolve ciò che è stagnante.



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

Riflessioni interiori

Annota nel tuo diario spirituale

- Cosa nella mia vita deve finire perché io possa crescere?
- Quale attaccamento o identità non mi rappresenta più?
- Dove resisto al cambiamento inevitabile?
- Quale paura devo guardare in faccia senza giudizio?
- Cosa emerge quando smetto di controllare?



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

Integrazione nella Vita Quotidiana

- Accettare l’incertezza senza riempirla di ansia
- Lasciare andare ciò che non serve più
- Rimanere presenti nel disagio senza fuggire
- Semplificare invece di accumulare
- Dire la verità anche quando destabilizza
-

Affermazione quotidiana:
“Mi fido del buio che trasforma e creo spazio per la luce.”



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

Mantra di Kalaratri

Om Kālarātryai Namaḥ

Mi inchino a Kalārātri, la Dea della Notte e della Trasformazione.



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

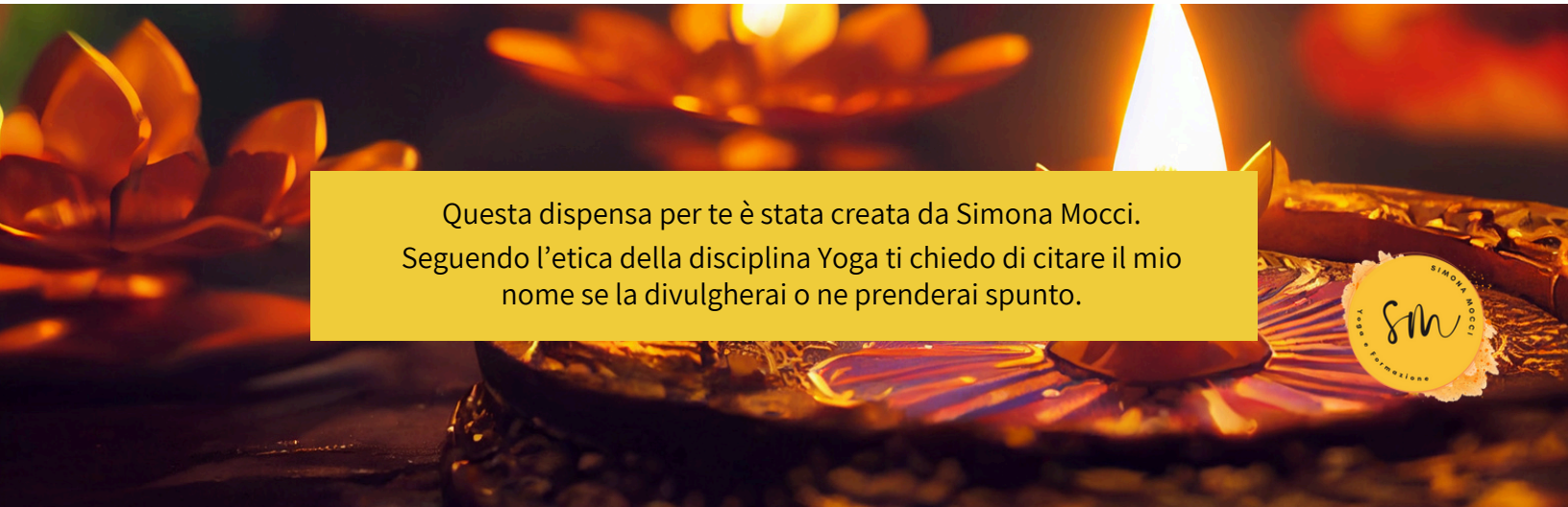
Siamo arrivate/i al termine del nostro viaggio insieme. **Ti ringrazio per avermi dedicato la tua attenzione e il tuo tempo**. Abbiamo esplorato insieme alcuni simboli e miti legati alla pratica Yoga.
Come avrai capito, amo raccontare e rendere i miti e i simboli vivi nella pratica, ma soprattutto, il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