Navadurga, i 9 volti della Dea guerriera



Dispensa 5 – Skandamata, la madre di Skanda

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 Skandamata 2

Simbologia di Skandamata 3

Significato psicologico e simbolico 4

Riflessioni interiori 5

Integrazione quotidiana 6



Skandamata,
la madre di Skanda



Introduzione

Skandamata è il quinto volto della Navadurga, il punto di passaggio in cui l'energia della Dea diventa più matura, più saggia, più stabile.
Il suo nome significa *"Madre di Skanda"*, il giovane Dio guerriero destinato a sconfiggere il demone Tarakasura.
Skandamata è quindi la madre del coraggio, la madre che dà vita non solo a un figlio, ma alla forza che protegge il mondo.
In lei incontriamo l'archetipo della madre saggia e compassionevole.
Skandamata rappresenta una maternità spirituale:
una presenza che nutre, guida, sostiene, ma anche lascia andare quando è tempo di farlo.



Il mito di Skandamata

L'asura Taraka minacciava il mondo e gli dei non era nella posizione di poterlo difendere. L'asura, infatti aveva ricevuto una grazia, secondo la quale sarebbe stato ucciso solo e unicamente da un bambino di 6 giorni, condizione impossibile che gli assicurava invincibilità (in altre versioni da un figlio di Shiva.)

Gli dei decisero che l'unica divinità in grado di dare vita a un tale bambino fosse Śiva, grazie alla sua pratica austera.
Così chiesero a Śakti di convincerlo a fare un figlio. La cosa non fu facile, poiché Śiva era così intento nella sua meditazione che non era interessato. Intervenne allora Kama, il dio dell'amore.
Il seme del dio cadde a terra. Agni, il dio del fuoco, intervenne, ma il seme era così caldo che nessuno, neanche il dio del fuoco, poteva tenerlo.
Agni lo passò a Vayu, il dio del vento, ma anche lui non riuscì a raffreddarlo.
Così fu gettato in un fiume, che iniziò a bollire, incendiando le rive.
Quando il fuoco fu estinto rivelò 6 bambini, sotto forma di fiori di loto. Essi furono nutriti e curati dalle 6 stelle delle divinità delle Pleiadi, conosciute anche come Krittika.
Śakti abbracciò i 6 bambini così forte da unirli in un unico bambino, Skanda.

Simbologia di Skandamata

Il Loto (Padma)
•Skandamata è seduta su un loto, simbolo di **purezza, elevazione e maturità spirituale**.
Rappresenta la capacità di **sbocciare nonostante le difficoltà**, come il loto che nasce dal fango ma rimane immacolato.
Evoca un'energia calma, stabile e accogliente.

Quattro braccia
•Due braccia proteggono e sostengono Skanda.
•Le altre due benedicono e guidano i devoti.
Simbolo della **duplice natura dell'amore**: cura e libertà, nutrimento e responsabilità.

Skanda sulle sue ginocchia
•Rappresenta la maternità consapevole, la forza che genera, nutre e incoraggia.
Ricorda che ciò che creiamo — un progetto, un'idea, un percorso — va **protetto ma anche liberato**.

•Bianco = purezza, pace, speranza.
•Oro = nutrimento, energia vitale, nobiltà interiore.
•Esprime un'energia che guarisce e sostiene più che combattere.
Elemento: Terra + Cuore (aria)
•Radicamento unito alla compassione.
•La sua energia unisce stabilità e amore, sicurezza e tenerezza.

Significato psicologico e simbolico

Archetipo della Madre Consapevole

•Non solo amore materno, ma **cura matura**, capace di discernere ciò che nutre e ciò che limita.

•Invita a sviluppare una relazione sana con ciò che "generiamo": idee, progetti, relazioni, percorsi spirituali.

Nutrimento interiore

•Skandamata rappresenta l'energia che **sostiene senza soffocare**.

•È la parte di noi che sa cosa serve davvero per crescere, anche quando richiede pazienza e dedizione.

Protezione non possessiva

•Il suo amore non è controllo.

•È un invito a **proteggere ciò che è prezioso**, ma allo stesso tempo permettergli di evolvere e andare nel mondo.

Senso di responsabilità

•Ci ricorda che ciò che creiamo richiede impegno, cura e continuità. Ma anche che il carico va gestito con gentilezza verso se stessi.

Domanda psicologica chiave

"Sto nutrendo la mia vita in modo maturo… o sto soffocando ciò che desidero far crescere?"

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

Riflessioni interiori

Annota nel tuo diario spirituale

1. Che cosa sto "nutrendo" nella mia vita?

- Un progetto? Una relazione? Una parte di me che sta cercando spazio?

2. Sto offrendo nutrimento o controllo?

- È un sostegno che fa crescere? O sto trattenendo per paura di perdere?

3. Quale forma ha oggi la mia "forza gentile"?

- In che modo posso agire con fermezza ma senza durezza?
- Dove posso portare più dolcezza senza perdere confini?

4. Cosa significa per me "proteggere senza trattenere"?

- Riesco a lasciar andare ciò che ho creato? Posso fidarmi della sua evoluzione?

5. Dove nella mia vita ho bisogno di più calma e centratura?

•C'è un ambito in cui l'energia di Skandamata può portare pace, stabilità, contenimento?

6. Come mi relaziono con la responsabilità?

•La vivo come un peso? Come un atto d'amore? Come qualcosa che posso condividere?

7. Qual è il mio rapporto con il tema della cura?

•Mi prendo cura di me stessa? So ricevere cura dagli altri? Riesco a dare senza esaurirmi?

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

Integrazione nella Vita Quotidiana

1. Un gesto quotidiano di cura

Un rituale semplice che nutra corpo e cuore.

2. Nutri il tuo "progetto-bambino"

5 minuti al giorno per ciò che vuoi far crescere.

3. Lascia andare con fiducia

Riconosci dove stai trattenendo e pratica il distacco gentile.

4. Calma del loto

Pause consapevoli prima di reagire.

5. Dolce fermezza

Dire "sì" e "no" con tranquillità e chiarezza.

6. Cura relazionale

Un gesto di gentilezza verso qualcuno ogni giorno.

Affermazione quotidiana

"Nutro con amore, sostengo con saggezza, lascio andare con fiducia."

Mantra

Saṃ Skandamāte Namaḥ

Mi inchino a Skandamata, la Madre del Guerriero Skanda.

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

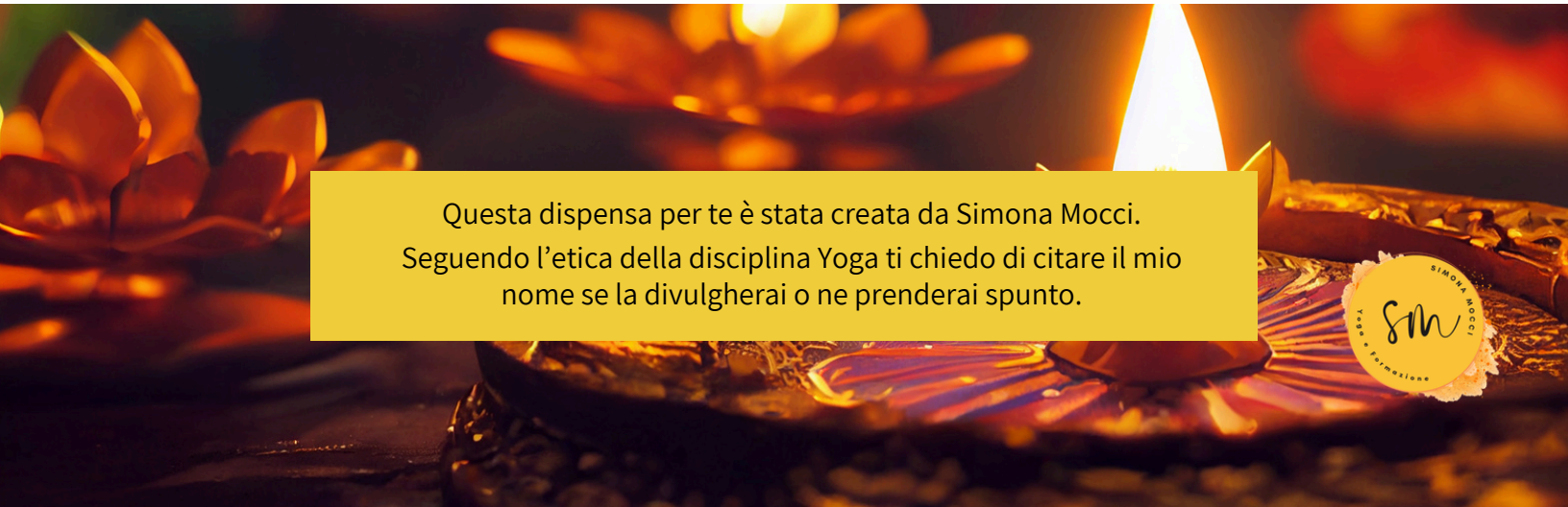
Siamo arrivate/i al termine del nostro viaggio insieme. **Ti ringrazio per avermi dedicato la tua attenzione e il tuo tempo**. Abbiamo esplorato insieme alcuni simboli e miti legati alla pratica Yoga.
Come avrai capito, amo raccontare e rendere i miti e i simboli vivi nella pratica, ma soprattutto, il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