Navadurga, i 9 volti della Dea guerriera



Dispensa 2 – Brahmacharini, colei che cammina nel sentiero della devozione e della disciplina

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 Brahmacharini 2

Simbologia di Brahmacharini 3

Significato psicologico e simbolico 4

Riflessioni interiori 5

Integrazione quotidiana 6



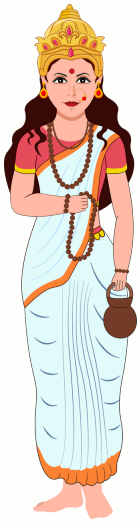
Brahmacharini insegna
che la vera disciplina
non è costrizione, ma un
atto d’amore verso ciò
che vogliamo diventare.



Introduzione
Dopo aver conosciuto Shailaputri, la forza delle radici e dell'inizio, incontriamo Brahmacharini, il secondo volto della Dea Durga.

Il suo nome unisce due parole sanscrite:
Brahma, la Verità Suprema, e Charini, colei che cammina o pratica.

È dunque colei che vive e cammina nella verità, la devota che percorre il sentiero della disciplina e della fede.



Il mito di Brahmacharini

Nel mito, Brahmacharini è la reincarnazione di Sati, la sposa di Shiva. Dopo la morte di Sati, la Dea nasce come figlia dell'Himalaya con il desiderio di ritrovare l'unione divina.

Fin da giovane intraprende una vita di tapasya – una pratica di austerità e meditazione profonda.
Cammina scalza sulle rocce, digiuna, medita per anni nel silenzio delle montagne.
Gli elementi la mettono alla prova: fame, freddo, solitudine... ma lei resta ferma, centrata, serena.

Il suo amore non è un desiderio, è una dedizione silenziosa e incrollabile.
Alla fine, la sua purezza e la sua costanza sciolgono il cuore di Shiva.
La loro unione diventa il simbolo dell'incontro tra sforzo umano e grazia divina, tra la pratica quotidiana e la luce che arriva quando siamo pronti ad accoglierla.



Simbologia di Brahmacharini

Japa Mala (Rosario)
Rappresenta la costanza nella pratica spirituale, la preghiera continua, la ripetizione che purifica la mente.

Kamandalu (Vaso d'acqua)
Simbolo di purezza, calma, distacco. Contiene l'acqua della vita spirituale, limpida e trasparente.

Piedi nudi
Umiltà e semplicità. Camminare scalzi è un atto di fiducia e connessione con la realtà.

Fuoco del Tapas
Energia interiore che trasforma il desiderio in luce e consapevolezza.

Abito bianco
Purezza, fede, innocenza spirituale. Il colore della luna e della quiete.

Elemento Acqua
Fluidità disciplinata, devozione che scorre senza forzare.

Colore vibratorio: bianco perla
Trasparenza, apertura,
equilibrio tra emozione e lucidità.

Significato psicologico e simbolico

Brahmacharini rappresenta la fase del cammino in cui l'anima sceglie di impegnarsi davvero.
Non basta più desiderare o sognare: è il momento della pratica costante, del rimanere presenti anche quando il cammino sembra immobile.

Psicologicamente, simboleggia la forza della continuità, la disciplina che nasce dal cuore, non dal dovere.
È la parte di noi che, giorno dopo giorno, sceglie di coltivare un valore, un intento, un ideale più grande.

Quando la sua energia è in equilibrio, sentiamo chiarezza, fiducia, serenità, dedizione.
Quando è in squilibrio, può trasformarsi in rigidità, senso di colpa, stanchezza spirituale o eccessivo perfezionismo.

Archetipo: La Discepola Interiore – Colei che apprende con amore e costanza.

Chakra associato: Svadhisthana (sacrale) – la purificazione del desiderio e la trasformazione in devozione.

Elemento: Acqua – che scava la roccia non per forza, ma per costanza.

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

Riflessioni interiori

Annota nel tuo diario spirituale

- In quale area della mia vita sento il bisogno di più costanza o disciplina gentile?
- C'è una parte di me che desidera arrendersi al silenzio e alla fiducia?
- Qual è la mia "montagna interiore"? Cosa sto scalando in questo momento della vita?
- Come posso trasformare la fatica in un gesto d'amore?
- Quale qualità di Brahmacharini – purezza, fiducia, perseveranza – mi invita a sviluppare oggi?



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

Integrazione nella Vita Quotidiana

1. Pratica della costanza dolce
Scegli un piccolo gesto quotidiano da ripetere per 9 giorni: una preghiera, un respiro consapevole, un atto gentile.
Non farlo per dovere, ma come offerta.

2. Accendere la fiamma interiore
Ogni mattina, accendi una candela o una lampada e osserva la fiamma per qualche istante.
Chiediti: “Cosa voglio tenere acceso dentro di me oggi?”

3. Simbolo dell’acqua
Tieni vicino un piccolo bicchiere o una ciotola d’acqua come offerta alla Dea.
Ogni sera, guardala e ringrazia per ciò che sei riuscita a mantenere con fede.

4. Mantra di connessione
Om Brahmacharinyai Namaha
Recitalo con respiro lento, sentendo la vibrazione scendere nel ventre e nel cuore.

5. Atteggiamento interiore
Quando ti senti stanca o scoraggiata, ripeti dentro:
“Ogni passo è sacro.
Anche il silenzio è parte del cammino.”

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

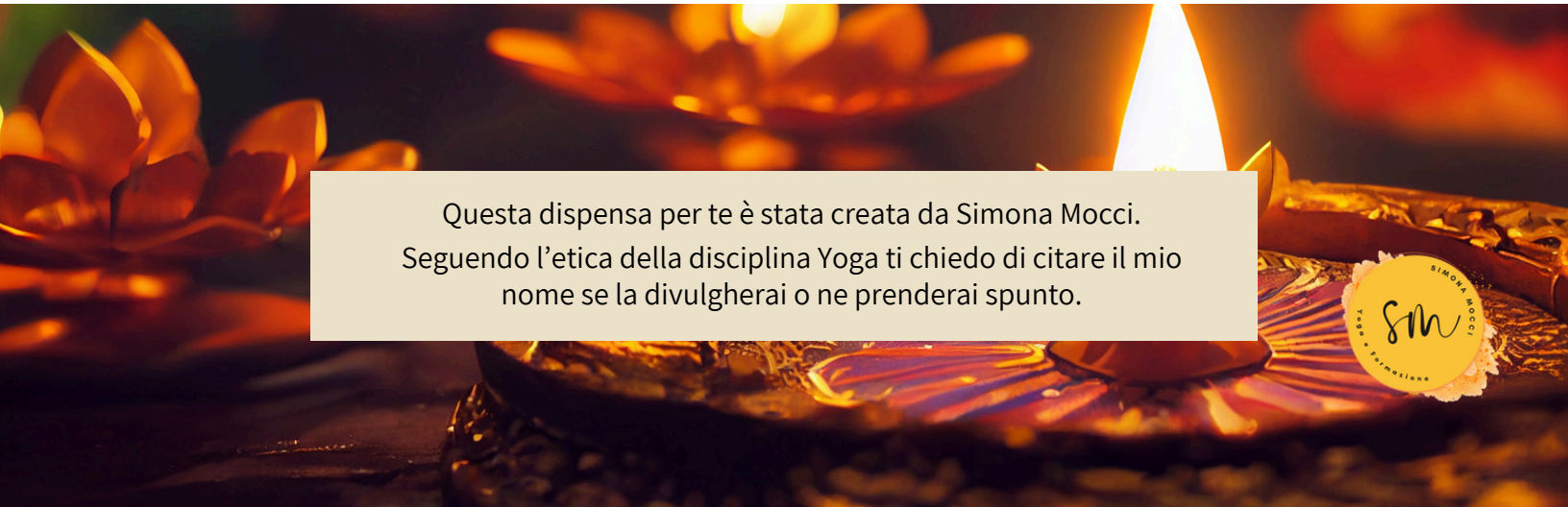
Siamo arrivate/i al termine del nostro viaggio insieme. **Ti ringrazio per avermi dedicato la tua attenzione e il tuo tempo**. Abbiamo esplorato insieme alcuni simboli e miti legati alla pratica Yoga.
Come avrai capito, amo raccontare e rendere i miti e i simboli vivi nella pratica, ma soprattutto, il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