Navadurga, i 9 volti della Dea guerriera



Dispensa 8 – Mahagauri, la grande bianca

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 Mahagauri 2

Simbologia di Mahagauri 3

Significato psicologico e simbolico 4

Riflessioni interiori 5

Integrazione quotidiana 6



Mahagauri
la grande bianca



Introduzione

Mahāgaurī rappresenta il momento in cui, dopo la notte profonda della trasformazione, la coscienza si pacifica.
È la Dea che segue Kalārātri: non perché il buio sia stato eliminato, ma perché è stato attraversato, compreso e integrato.
Il suo nome significa “la Grande Luminosa” o la “Grande bianca”e richiama una luce non accecante, ma morbida, stabile, consapevole.
Mahāgaurī ci insegna che la vera purezza non è perfezione, ma liberazione dal peso inutile.



Il mito di Mahagauri

Dopo aver assunto la forma terribile di Kalārātri per distruggere i demoni dell'illusione, Parvati emerge dalla battaglia annerita, stremata, trasformata.
Secondo il mito, ella si immerge nelle acque sacre del Gange, che lavano via le tracce del combattimento, rivelando il suo corpo splendente e candido.
Da questa purificazione nasce Mahāgaurī:
non una Dea "nuova", ma la stessa energia che ora si manifesta come pace, equilibrio e chiarezza.

Chiave del mito

La luce autentica nasce solo dopo aver attraversato il buio.
Mahāgaurī è la testimonianza che nulla del cammino va perduto.



Simbologia di Mahagauri

Il colore bianco
Il bianco rappresenta:

- purezza consapevole
- pace interiore
- integrazione delle polarità
- chiarezza dopo la confusione

Non è innocenza, ma saggezza pacificata.

Le quattro braccia

- Tridente (Trishula) → equilibrio tra creazione, conservazione e dissoluzione
- Tamburo (Damaru) → il ritmo dell'esistenza, il suono primordiale
- Abhaya mudra → protezione, assenza di paura
- Varada mudra → grazia, benedizione, dono

Il veicolo: il toro
Il toro (Nandi) simboleggia:

- forza stabile
- disciplina interiore
- radicamento
- fiducia

Mahagauri non combatte: armonizza.

È la potenza che non ha bisogno di dimostrare nulla.

Significato psicologico e simbolico

Mahāgaurī rappresenta, a livello interiore:

- la pace dopo una crisi
- la chiarezza dopo il caos
- la leggerezza dopo un lungo lavoro su di sé

È l'archetipo della riconciliazione con la propria storia.

Quando questa energia è presente:

- il corpo si rilassa
- la mente si fa limpida
- il cuore smette di difendersi



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

Riflessioni interiori

Annota nel tuo diario spirituale

Puoi portare attenzione a queste domande:

- Quale peso sto ancora portando inutilmente?
- Dove potrei permettermi più leggerezza?
- Cosa significa per me “purificazione” oggi?
- Posso concedermi pace senza doverla giustificare?

Lascia che le risposte emergano nel tempo, senza forzarle.



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

Integrazione nella Vita Quotidiana

Pratiche ispirate a Mahāgaurī:

- rituali di pulizia simbolica (spazi, corpo, mente)
- lasciare andare ciò che è concluso
- praticare il perdono, soprattutto verso sé stessi
- coltivare silenzio e semplicità

Mahāgaurī ci ricorda che vivere con meno peso è una scelta spirituale.



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

Mantra di Mahagauri

Mantra principale

Om Devī Mahāgauryai Namaḥ

Mi inchino alla Dea Mahāgaurī, la Grande Luminosa.

Bīja mantra

Om Hrīm

Suono-seme della purificazione e della creatività dela Dea



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

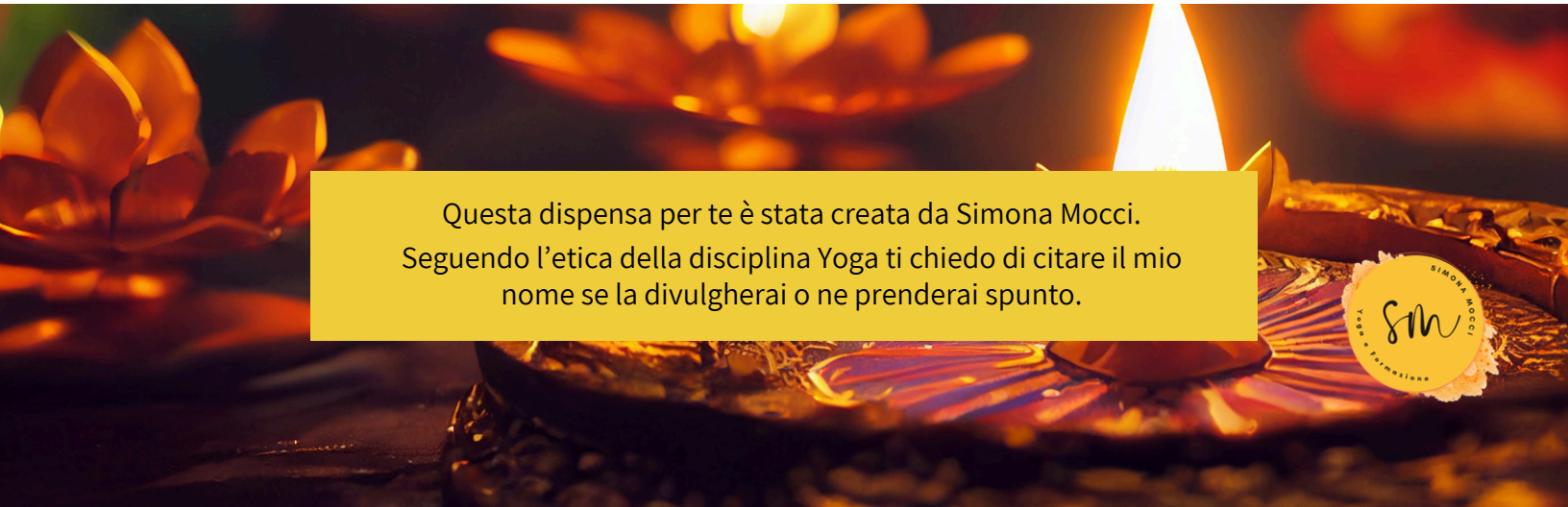
Siamo arrivate/i al termine del nostro viaggio insieme. **Ti ringrazio per avermi dedicato la tua attenzione e il tuo tempo**. Abbiamo esplorato insieme alcuni simboli e miti legati alla pratica Yoga.
Come avrai capito, amo raccontare e rendere i miti e i simboli vivi nella pratica, ma soprattutto, il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