



THE MIRROR

No. 163
marzo 2024
edizione italiana



Il sistema Anuyoga e lo Dzogchen Guruyoga
Le tre saggezze
Panoramica sulle Gioiose Danze Khaita
Intervista alla Dr. Phuntsog Wangmo



INTERNATIONAL
DZOGCHEN
COMMUNITY

Contents

Editorial.....	3
Il sistema Anuyoga e lo Dzogchen Guruyoga – Chögyal Namkhai Norbu	4
Le tre saggezze – Chögyal Namkhai Norbu	7
La Ghirlanda delle Visioni – Adriano Clemente.....	9
Shang Shung Publications	13
ASIA Onlus.....	16
Panoramica sulle Gioiose Danze Khaita – Adriana Dal Borgo	17
La divinazione del bue per l'anno del Drago di legno – Dr. Phuntsog Wangmo.....	20
Intervista alla Dr. Phuntsog Wangmo	22
Dzamling Gar.....	25
Merigar East.....	28
Kunsangar Nord	29
Namgyalgar	30
Tashigar Norte.....	31
Book Review Embodying Tara – Twenty-One Manifestations to Awaken Your Innate Wisdom	35
Nemici e amici – Elio Guarisco	36
Passaggi	38
Come ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu di Lobsang Zatul.	42

Prima e quarta di copertina: Danzatori khaita si esibiscono davanti al Museo d'Arte e Cultura Asiatica (MACO) di Arcidosso, in Italia, durante la sua inaugurazione il 10 dicembre 2016.



**Realizzato con il contributo
dell'Unione Buddhista Italiana**

Questo numero di The Mirror fa parte del progetto "Lo Specchio digitale", realizzato con il contributo di UBI, Unione Buddhista Italiana. Il progetto ha l'obiettivo di favorire la divulgazione dello Dzogchen, consentendo a un pubblico sempre più vasto a livello nazionale e internazionale di entrare in contatto con questo prezioso Insegnamento. A tale scopo, verranno potenziate la comunicazione e la diffusione del Mirror, rinnovando i suoi aspetti tecnici e multimediali, migliorando la sua fruibilità, la raccolta e sistematizzazione dei suoi contenuti e rafforzando le competenze professionali delle sue risorse umane.

Insegnamenti Dzogchen

con

Yeshi Namkhai

20-27 Giugno 2024

Merigar

Arcidosso GR

www.merigar.it



INTERNATIONAL
DZOGCHEN COMMUNITY
MERIGAR



Insegnamenti Dzogchen con Yeshi Namkhai

Care e cari, siamo felici di invitarvi al ritiro di Insegnamenti Dzogchen che Yeshi Namkhai terrà nel Gönpa di Merigar dal 20 al 27 giugno 2024.

Il ritiro inizierà giovedì 20 alle ore 16.00; dal 21 al 27 le sessioni di insegnamento avranno inizio alle ore 10.00. Coloro che non potranno essere a Merigar di persona, avranno la possibilità di seguire il ritiro in webcast aperto.

<https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/>

Abbiamo predisposto due diversi form; uno per chi si iscrive per partecipare in presenza, l'altro per coloro che seguiranno il ritiro in webcast. Vi preghiamo di compilare quello appropriato alla vostra circostanza. merigar.it

Il numero di partecipanti in presenza è condizionato dalla capienza degli spazi e dalle norme di sicurezza; per consentirci di organizzare al meglio l'accoglienza e fornire il miglior servizio possibile, vi preghiamo quindi di iscrivervi al più presto.

Yeshi Namkhai darà insegnamenti in lingua inglese, con traduzione in italiano. Nella compilazione del modulo di iscrizione è possibile selezionare eventuali altre lingue per le quali verrà organizzata la traduzione, sia per i presenti che per chi sarà collegato on line.

Per i 7 giorni successivi a ciascuna sessione al ritiro,

saranno disponibili sulla pagina *replay* del sito del webcast le relative registrazioni.

Trovate qui sotto il link per accedere all'elenco delle strutture presenti nell'area di Merigar presso le quali è possibile soggiornare. Alcune di esse, per il periodo del ritiro, offriranno prezzi agevolati ai partecipanti al ritiro stesso.

<https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/strutture-ricettive-vicino-merigar/>

Chiunque segue il ritiro, in presenza o in webcast, può fare una libera donazione in base alle proprie possibilità. Le offerte contribuiranno a coprire le spese sostenute da Merigar per l'organizzazione e le strutture necessarie.

Grazie della vostra preziosa partecipazione e collaborazione, non esitate a contattarci per qualsiasi domanda o chiarimento di cui abbiate bisogno.

Ci auguriamo di vedervi presto a Merigar ed Online.

Il Gakyil di Merigar





Insegnamento di Rinpoche a Hong Kong nel 2012.

Per gentile concessione di Jing dalla Cina

Il sistema Anuyoga e lo Dzogchen Guruyoga

Un estratto dal primo giorno del Ritiro del Canto del Vajra, Hong Kong, 16 maggio 2012

Pubblicato originariamente in inglese nel numero 105 di The Mirror, luglio-agosto 2010

L'Anuyoga è un insegnamento Vajrayana originariamente trasmesso da Guru Padmasambhava, che trasmise anche gli Anuttara Tantra superiori come il *Guhyasamaja* Tantra e altri. Più tardi in India, al tempo del maestro Kagyupa Marpa e dei traduttori Sakyapa, quei Tantra esistevano ancora e furono ritradotti. Ci sono infatti due traduzioni del *Guhyasamaja* Tantra: una antica e l'altra moderna. Il significato delle due non cambia ma il modo di tradurre e di usare le parole è leggermente diverso. Le traduzioni moderne sono presentate in modo più intellettuale mentre quelle antiche si concentrano molto sull'essenza, questa è l'unica differenza.

Guru Padmasambhava insegnò anche un altro metodo di trasformazione Vajrayana chiamato Anuyoga. Questa tradizione è continuata solo nella scuola Nyingmapa, non in altre, perché quando Marpa e i traduttori Sakyapa andarono in India, questo insegnamento lì non esisteva. A suo tempo Guru Padmasambhava aveva detto di averlo ricevuto da insegnanti provenienti dall'India. Ma l'origine di questo insegnamento era il paese chiamato *Trusha*. Guru Padmasambhava consigliò ai suoi studenti in futuro di recarsi per tradurre tutti i testi originali di Anuyoga. Questo non significa che Guru Padmasambhava abbia insegnato un tantra Anuyoga ma che abbia trasmesso la conoscenza dell'Anuyoga. Suc-



cessivamente i suoi studenti, in particolare il traduttore molto famoso *Nub Sangye Yeshe*, andarono in *Trusha*. E comunque sia tutti i Tantra originali Anuyoga furono tradotti in tibetano dalla lingua di *Trusha*, non dal sanscrito, o dalle lingue indiane o di Oddiyana.

Per questo, *Trusha* è molto importante poiché è l'origine dell'insegnamento Anuyoga. Dunque, *Trusha* non era Oddiyana, né il famoso Shambhala e nemmeno lo Shang Shung. *Trusha* si trovava in Russia, nell'attuale Kirghizistan. Possiamo capirlo dagli insegnamenti e dalle loro storie. In seguito però tutti i luoghi dell'Asia centrale, inclusi *Trusha*, Oddiyana e Shambhala, furono invasi dai musulmani e scomparvero.

Alcuni miei studenti russi vivono vicino alla zona che era *Trusha* e hanno sentito dire che lì si possono ancora trovare molte statue di Bodhisattva proprio come in Afghanistan. Questa è solo per darvi un'idea della storia, ma quello che è importante è il metodo dell'insegnamento Anuyoga.

Quando facciamo la pratica Dzogchen, se usiamo metodi di trasformazione applichiamo sempre il sistema Anuyoga piuttosto che il sistema ufficiale Anuttara Tantra, quest'ultimo infatti è un po' difficile per i praticanti Dzogchen. Quando pratichiamo l'Anuttara Tantra dobbiamo leggere la *sadhana* e cominciare pensando che tutto è vacuità. Poi leggere come sviluppare la sillaba seme degli elementi dalla vacuità e come sviluppare la propria dimensione del puro mandala.

Quando finiamo di costruire l'intero mandala con le sillabe seme, dobbiamo considerare come manifestarci nella divinità principale. Che aspetto ha, di che colore è, che tipo di ornamenti porta, quante braccia, quante gambe e così via. Questa si chiama fase dello sviluppo; leggiamo e mentalmente sviluppiamo la visualizzazione. Quando ci siamo riusciti, internamente visualizziamo i chakra, i canali e cerchiamo di integrarci in essi. Dunque è un metodo di pratica graduale e lo sviluppiamo fino a quando, lavorando con la mente, non siamo nello stato non duale dei due stadi. Potremmo trascorrere anni e anni, senza mai andare oltre la mente. Questo nel Vajrayana, è il sistema dei Tantra superiori.

Anche l'Anuyoga utilizza il metodo della trasformazione, ma spiega come è la nostra vera natura. Non c'è differenza tra l'Anuyoga e lo Dzogchen. L'Anuyoga spiega come la nostra vera natura sia le tre saggezze primordiali di: essenza, natura ed energia. Cos'è l'essenza? È il vuoto, *Kadag*. Cos'è la natura? È la chiarezza. Cos'è l'energia? È il senza interruzione. Quando parliamo di energia, parliamo delle tre potenzialità primordiali di: suono, luce e raggi. Fin dall'inizio tutti gli esseri senzienti hanno queste potenzialità perfette. Ma anche se fin dall'inizio abbiamo queste potenzialità, noi non sappiamo di averle e a causa di questa ignoranza non ne riceviamo alcun beneficio. Siamo sempre nel samsara.

L'Anuyoga allo stesso modo dello Dzogchen spiega come entrare in quello stato, visto che per realizzarlo dobbiamo essere in quello stato. E non possiamo farlo rimanendo nei concetti mentali. Quelli non sono la nostra vera natura, proprio come i riflessi non sono la vera natura della potenzialità dello specchio. Quindi usiamo il metodo della trasformazione.

Nella trasformazione si ha l'idea della visione impura e pura. Anche in Anuyoga abbiamo la visione impura o condizione relativa, ma per trasformarla secondo l'Anuyoga non è necessario andare

passo passo in modo graduale perché non c'è motivo di costruire nulla. Fin dal principio abbiamo la qualità auto-perfezionata. Ciò che è importante è ricevere la trasmissione. Quando ci trasformiamo consideriamo la nostra dimensione essere come la dimensione pura del mandala. Quando dall'insegnante riceviamo la trasmissione, lui o lei ci mostra un mandala e noi lo immaginiamo. Allo stesso modo quando ci trasformiamo nella divinità, l'insegnante ci mostra l'aspetto della divinità, riceviamo quella trasmissione, abbiamo quell'idea e istantaneamente ci troviamo in quello stato. Questo è il sistema Anuyoga. Uno specchio, ad esempio, ha infinite potenzialità per cui quando i riflessi appaiono nello specchio non è necessario che si sviluppino lentamente, gradualmente dai piedi fino alla testa. I riflessi appaiono immediatamente. Allo stesso modo tutti hanno quella potenzialità fin dall'inizio ed è questa la ragione per cui nell'Anuyoga ci trasformiamo istantaneamente.

Naturalmente è molto importante ricevere la trasmissione. Anche se abbiamo imparato la trasformazione in modo graduale, stile Anuttara Tantra, quando pensiamo a quante braccia ci sono, non pensiamo a quante gambe. Quando pensiamo a che tipo di ornamenti, non pensiamo a quante teste ha la manifestazione. Alla fine dobbiamo avere un'idea globale, come di un quadro. Quando ad esempio pensiamo a un dipinto famoso, ne abbiamo un'idea globale e non ne ricordiamo tutti i dettagli.

Quando al *college* si studia logica, questo concetto lo si chiama *tonchi*. *Ton* indica tutto ciò che vediamo e con cui i sensi entrano in contatto. *Chi* si riferisce all'idea globale che abbiamo in mente. Quando diciamo "cavallo", abbiamo immediatamente l'idea del cavallo, non è necessario avere in testa tutti i dettagli del cavallo. Con l'Anuyoga facciamo la visualizzazione in questo modo.

Dopo aver ricevuto la trasmissione, per trasformarci istantaneamente usiamo per esempio HUM, la sillaba seme della famiglia Vajra, suoniamo e visualizziamo la HUM e quando poi cantiamo il mantra e facciamo la visualizzazione, funziona. Ma non lo facciamo in modo graduale. Questo è il sistema Anuyoga ed è essenziale che lo sappiate perché nell'insegnamento Dzogchen tutte le pratiche utilizzano il sistema Anuyoga.

Questa dunque è una piccola idea di cosa dovrete imparare dell'insegnamento Dzogchen. L'essenza indispensabile dell'insegnamento si chiama Guruyoga. Guruyoga è un nome generico, nel Vajrayana ogni tradizione ha il proprio Guruyoga. Questo perché riceviamo iniziazioni da un insegnante, non da Avalokitesvara, da Tara Verde, o Kalachakra. L'insegnante si chiama Guru e quindi Guruyoga significa essere nello stato di ciò che l'insegnante ci ha trasmesso.

Per applicarlo, tradizioni diverse utilizzano modi differenti. Alcuni adottano tipi di visualizzazioni complicate, o invocazioni disparate, o fanno uso di cose che coinvolgono a lungo concetti mentali per poi rimanere nell'essenza solo per poco tempo prima di terminare la pratica. Tuttavia, praticandolo in questo modo il Guruyoga non diventa più importante. Nell'insegnamento Dzogchen andiamo direttamente all'essenza quindi il modo di praticare il Guruyoga nello Dzogchen è diverso dagli altri. Non bisogna seguire i nomi, perché il nome è lo stesso ma la sostanza no.

» continua alla pagina seguente



» continua dalla pagina precedente

Come praticare il Guruyoga nell'insegnamento Dzogchen? Visualizziamo un *thigle*, un cerchio di cinque colori con al centro la lettera tibetana A. La lettera A è l'origine di tutti i suoni e rappresenta il suono. Abbiamo la nostra potenzialità primordiale di suono, luce e raggi. Il suono si sviluppa dal suono segreto, che diventa suono interno, che diventa suono esterno. Possiamo comprendere il suono esterno perché immediatamente abbiamo l'idea di sentire qualcosa con le orecchie. Il suono esterno è legato all'aspetto materiale. Ma il suono interno è qualcosa che non si sente con le orecchie e che scopriamo solo attraverso l'energia o le vibrazioni. Il suono segreto è ancora più essenziale, quando scopriamo la nostra vera natura in quel momento scopriamo anche il suono segreto.

Il simbolo del suono è la lettera A, che è bianca e rappresenta la luce. La A si sviluppa poi in cinque colori. Per il Guruyoga usiamo la forma del cerchio perché quando c'è una qualsiasi potenzialità quella dimensione è rappresentata dal cerchio.

Guru Padmasambhava ha spiegato che *thigle chenpo*, o *thigle* totale, significa che tutto è in uno stato perfetto, come un *thigle* senza angoli. Se ci sono angoli allora non è più un *thigle* ma un triangolo, un quadrato o un'altra forma. Questo è un esempio di limitazioni. Il cerchio simboleggia l'essere oltre ogni limite.

Facciamo questa visualizzazione al centro del corpo perché rappresenta le nostre tre potenzialità primordiali. Non sono realmente le tre potenzialità primordiali, ma le visualizziamo in questo modo per averne un'idea in quanto viviamo nella visione dualistica. Sappiamo, ad esempio, che *Samantabhadra* appare come un corpo umano seduto a gambe incrociate, senza ornamenti, e consideriamo che quella figura sia il Buddha primordiale. Nel vero senso della parola simboleggia il *Dharmakaya*. Il *Dharmakaya* è al di là di forma e colore, e questa figura ci dà l'idea della dimensione del *Dharmakaya*. Siamo esseri umani e viviamo nella dimensione degli esseri umani, quindi *Samantabhadra* si manifesta con un corpo umano. Il colore blu rappresenta il vuoto, proprio come il cielo blu profondo e vuoto. La figura è priva di ornamenti perché non è una manifestazione ma rappresenta semplicemente la condizione reale del *Dharmakaya*.

Allo stesso modo visualizziamo anche il simbolo del *thigle* e suoniamo A. Perché suoniamo A? Se la suoniamo mentre facciamo la visualizzazione, questa diventa più viva. Non è essenziale suonare sempre A. Dovremmo lavorare con le circostanze e se non c'è la possibilità di suonarla, non lo facciamo. Facciamo semplicemente la visualizzazione. Se vogliamo sentirla un po' più concretamente possiamo anche espirare profondamente con A.

Iniziamo usando la mente, prima di tutto pensando che vogliamo fare il Guruyoga, poi usiamo la mente per fare la visualizzazione. Non possiamo però continuare a pensare sempre che ci sia una A bianca nel *thigle*. Se continuiamo in quel modo non saremo nello stato del Guruyoga. Per essere in quello stato, dopo la visualizzazione ci rilassiamo. Rilassarsi non significa annullare la visualizzazione. Nell'insegnamento Vajrayana, nella fase dello sviluppo, quando abbiamo realizzato la visualizzazione, non abbiamo bisogno di alcuno sforzo né di continuare a pensare che siamo la divinità. Possiamo semplicemente essere in quella presenza. Con il Guruyoga è la stessa cosa. Siamo semplicemente in quella presenza e ci rilassiamo in quello stato. Questo è lo stato del Guruyoga. ❀

Traduzione italiana di Enrica Rispoli



THE MIRROR

Newspaper of the
International

Dzogchen Community of
Chögyal Namkhai Norbu

US Office: mirror@tsegyalgar.org • European Office: lizgranger.mirror@gmail.com • Russian Office: beawaketoday@gmail.com • Editorial Staff: Naomi Zeitz, USA • Liz Granger, Europe • Anastasia Eremenko, Russia
Advisor: Adriano Clemente • International Publications Committee English Language Advisor: Liz Granger •
Design & Layout: Thomas Eifler • Webmasters: Yuchen Namkhai and Luigi Ottaviani •
Available at melong.com • Online Mirror: www.melong.com • All material © 2024 by The Mirror •
Reprint by permission only • We reserve the right to edit all submissions.



Le tre saggezze

Quello che segue è un estratto da “Un’introduzione alla pratica della contemplazione” di Chögyal Namkhai Norbu, pubblicato da Shang Shung Edizioni, a cura di Costantino Albini. È tratto dagli insegnamenti orali del Maestro tenuti a Monte Faito nel 1980.

Reproduced from The Mirror issue 105, July–August 2010

Itre aspetti della condizione dell’individuo – l’essenza, *ngowo*, la natura, *rangshin*, e l’energia, *thugje* – sono chiamati ‘le tre saggezze della base’.

Essi possono essere compresi osservando il processo di formazione dei pensieri.

Mentre stiamo in uno stato calmo di Shine, ecco che sorge un pensiero: se l’osserviamo, il pensiero sparisce. Il pensiero in sé non produce azione.

L’azione è prodotta solo se si ‘segue’ il pensiero lasciandosene coinvolgere, e non è prodotta se lo si osserva semplicemente mentre continua il suo corso. Questo si verifica non solo con il pensiero, ma con qualsiasi fenomeno sensoriale o emozionale, cioè con tutte le manifestazioni dell’energia.

Se ci si limita a osservarlo nel momento stesso in cui sorge, il pensiero si dissolve e scompare:

questo è il principio dell’ ‘autoliberazione’.

Essenza

Non si possono bloccare i pensieri. Solo chi non ci ha mai provato può credere che sia possibile. Nella tradizione dello Dzogchen Semde esistono esercizi per cercare di ‘bloccare i pensieri’: si pratica continuamente per uno, due o tre giorni ‘bloccando i pensieri’, uno per uno. Appena sorgono si pensa: “Non voglio pensare, devo bloccare”.

Entro alcuni giorni di ritiro, si capisce finalmente che non c’è alcun modo di bloccare i pensieri: davvero non è possibile.

Dopo aver fatto questa scoperta, si deve praticare il contrario: si pensa tutto il possibile cercando di non lasciare spazi vuoti, si guarda a destra e a sinistra e si pensa, si pensa strenuamente sino allo sfinimento.

Anche questa è una pratica davvero molto importante: sia creare che bloccare sono azioni, e con quest’esercizio si capisce che entrando in azione non c’è alcun modo di risolvere il problema.

L’unica soluzione è trovarsi nello stato dell’autoliberazione, lasciando liberi i pensieri, senza seguirli.

Non si deve tuttavia restare indifferenti, perché questo non è altro che distrazione; ma al contrario si dev’essere sempre presenti.



Se non si è presenti, lo stato in cui ci si trova non è più contemplazione.

Quando c’è la presenza, ogni pensiero che sorge si libera da sé, come un’onda che sorge nel mare e sparisce nel mare, o come un serpente che scioglie da sé il groviglio delle proprie spire.

A volte il serpente si avvolge su sé stesso, formando un intreccio così complicato da sembrare inestricabile a chi guarda; ma il serpente non ha alcun bisogno del nostro aiuto: se stiamo ad osservarlo, vedremo che al momento giusto con la massima naturalezza sa districarsi da sé.

Per i pensieri avviene la stessa cosa: se li si osserva senza seguirli e senza intervenire, si liberano da soli.

Il praticante che osserva bene i pensieri scopre che non c’è nulla da trovare: né un luogo da cui i pensieri hanno origine, né un luogo in cui stanno, né un luogo in cui vanno a finire; trova sempre soltanto vacuità. Questa è l’essenza.

L’essenza è il nostro stesso stato primordiale da cui si manifestano tutti i pensieri, come avviene per uno specchio che riflette tutte le forme. I riflessi sorgono dallo specchio stesso, ma se noi cerchiamo i riflessi ‘dentro’ lo specchio, non troviamo niente: solo vacuità. Perciò si dice che

l’essenza è vacuità.

Ci sono due modi di concepire la vacuità:

1. La vacuità di ciò che non è mai esistito.
2. La vacuità di qualcosa che sembra presente alla percezione, ma che in realtà non esiste. Questo concetto può essere compreso non tanto con la pratica, quanto con la logica.

L’esempio che tradizionalmente si fa sono le corna degli animali. Noi sappiamo che la mucca ha le corna, e che la lepre non le ha, però noi siamo pur sempre in grado di dire “le corna della lepre” o “le corna del cavallo”; possiamo dirlo e immaginarlo, perché cono-

» continua alla pagina seguente



» continua dalla pagina precedente

sciamo le corna della mucca. È come se col pensiero noi mettessimo delle corna di mucca sulla testa del cavallo.

Se però io dico “le corna del cavallo non esistono”, o “le corna della mucca non esistono”, questi sono due modi molto diversi di “non esistere”.

Perché dire che le corna del cavallo non esistono non è significativo? Perché da sempre noi pensiamo che non esistono; viceversa per noi esistono concretamente le corna di mucca, e perciò dire che le corna della mucca non esistono è molto significativo.

Il senso dell'affermazione “l'essenza è vacuità” è che, fra tutti i fenomeni sensibili, qualcosa di ‘esistente in sé e per sé’ o qualcosa che si possa considerare ‘concreto in assoluto’ (cioè indipendente da cause e condizioni) non si trova, perché tutte le cose sorgono nella nostra visione attraverso l'interdipendenza, e sono prodotte dalla condizione dualistica.

Sebbene noi crediamo che tutto ciò che appare ai nostri sei sensi sia concreto, non vi è nulla che si possa dire reale

Natura

Di conseguenza, uno dei principi dell'Insegnamento più comunemente enunciati è che “tutto è un'illusione”: tuttavia l'illusorietà dei fenomeni non significa che ogni cosa non abbia una sua funzione, effettivamente percepibile ai nostri sensi. La funzione esiste **naturalmente**, perché, siccome ogni cosa che noi possiamo percepire o concepire si trova pur sempre nella condizione relativa, anche la funzione di ogni cosa è riscontrabile nella condizione relativa.

Ad esempio: noi possiamo affermare che (dal punto di vista della condizione assoluta) il cibo è un'illusione, che non è una cosa concreta; però quando mangiamo, il cibo ha ancora la funzione di farci passare la fame. Perché? Perché (in assoluto) la fame stessa è illusione, la pancia stessa è illusione. Noi mangiamo un cibo illusorio, riempiamo una pancia illusoria e facciamo passare una fame illusoria. Perché allora si dice illusione? Perché tutto ciò che possiamo percepire e concepire abitualmente non è la condizione assoluta.

Se si va in fondo alle cose, a ogni cosa, non si trova niente: perciò si dice vuoto.

D'altra parte, siccome nella condizione relativa tutto ha una sua funzione e una sua continuazione, non è nemmeno possibile sostenere che una data cosa “non esiste” o “non c'è”.

Lo stesso avviene con i pensieri. Anche se, osservando fino in fondo un pensiero, non si trova niente, dopo un attimo sorge un altro pensiero; e se, osservando a fondo anche quest'altro pensiero non si trova niente, conseguentemente si produce la logica conclusione che “non esiste”: ma evidentemente questa stessa conclusione non è che un altro pensiero; e via seguitando.

Quindi si può vedere che, come naturalmente da un pensiero ne sorge un altro in successione continua e ininterrotta, così avviene anche per gli oggetti che popolano la visione: tutti i fenomeni hanno la propria funzione e il proprio modo di continuare.

Questo si chiama ‘natura’, perché, sebbene l'essenza di ogni fenomeno sensibile sia vacuità, la sua funzione è continua ed è sempre presente naturalmente. Questa funzione può produrre sia la visione pura che la visione impura.

Energia

Come ho spiegato, la nostra condizione di individui presenta tre aspetti: l'essenza, che è vacuità, la natura, che è il livello delle funzioni, e l'energia, che è il livello della manifestazione.

Questo si può comprendere ancora meglio quando pratichiamo lo Shine:

tutto quel che si manifesta è sul livello dell'energia.

A volte si avvertono sensazioni di vuoto, a volte si avvertono sensazioni di confusione, o di agitazione, che possono manifestarsi come soggettive o oggettive, ovvero come ‘interne’ o ‘esterne’ a noi.

Ad esempio può sembrare che nella testa ci sia una gran confusione, oppure, come abbiamo già detto, mentre si fissa l'oggetto, può sembrare che l'oggetto stesso cambi. Noi sappiamo che se si fissa a lungo e molto intensamente un oggetto senza rilassarsi, l'oggetto può apparentemente cambiare colore o forma, e a volte questo può sembrare un fenomeno miracoloso.

Se per esempio io sto fissando la lettera A, e magari questa lettera si trasforma davanti ai miei occhi nella statua di una divinità, o sembra uno spirito, oppure sparisce, questo in realtà non ha nessun significato prodigioso: significa soltanto che non ho saputo rilassare l'attenzione al momento giusto. La mia fissazione è stata troppo acuta e l'ho forzata per troppo tempo. Come abbiamo già detto, *la fissazione con oggetto deve essere molto acuta all'inizio, poi si deve pian piano rilassare, fino a trovare un livello giusto*, e questo è il modo di arrivare alla pratica del vero Shine senza oggetto.

C'è un esempio in un Sutra: un uomo, che ascoltava dal Buddha gli insegnamenti relativi alla meditazione, non riusciva però a impostare correttamente la pratica dello Shine.

Nonostante il Buddha gliela avesse spiegata più volte, costui continuava a non capire: praticava in un modo ora troppo rigido, ora troppo rilassato.

Il Buddha allora gli chiese: “Qual è il tuo mestiere?”, e lui: “Sono un musicista”. “Qual è il tuo strumento?” “La chitarra”. “Quando suonavi la chitarra, le corde per avere un bel suono devono essere molto tese o molto lente?”, e il musicista rispose: “Nessuna delle due cose: la tensione giusta sta nel mezzo”.

Allora il Buddha gli disse: “Ecco, in questo stesso modo tu devi trovare il tuo Shine”.

Con questo esempio il musicista poté capire e finalmente riuscì nella sua pratica. 

La Ghirlanda delle Visioni

Un insegnamento del primo giorno del ritiro di spiegazione e pratica della Ghirlanda delle Visioni e del Guruyoga di Padmasambhava SMS tenuto a Dzamling Gar, Tenerife, dal 9 al 13 dicembre 2023.

Adriano Clemente



Buongiorno a tutti. Sono molto felice di essere qui a Dzamling Gar e vorrei ringraziare il Gakyil per avermi invitato. Quando vengo qui, mi sento a casa e sento che questo è un luogo molto speciale per la continuazione dell'insegnamento Dzogchen. Ci sono tanti Gar nel mondo, ma qui a Dzamlingar, secondo me, c'è la possibilità per i praticanti di rimanere per un periodo più lungo, praticare insieme e quindi poter sviluppare la propria conoscenza. Questo dovrebbe davvero essere un luogo in cui tutti i praticanti possono incontrarsi e scambiare le proprie conoscenze ed esperienze in modo attivo. Allora abbiamo davvero una grande speranza per il futuro.

In genere, negli insegnamenti buddhisti abbiamo Sutrayana e Vajrayana. Il Sutra è più legato agli insegnamenti originali del Buddha Shakyamuni ed è diviso in Hinayana e Mahayana. L'Hinayana è un insegnamento più rivolto a coloro che hanno meno capacità di integrarsi con il senso reale della pratica e che hanno bisogno di seguire regole precise. Questo storicamente è simile a quando Buddha Shakyamuni insegnava ai suoi studenti che erano come monaci, controllavano corpo, voce e mente seguendo le regole e prendendo i voti. Nel Sutrayana c'è anche la tradizione Mahayana. Anche qui, se andiamo storicamente, si dice che all'inizio il Mahayana non esisteva. C'era solo il Buddha e ciò che egli insegnava, l'Hinayana. Quindi anche questo non possiamo saperlo, è difficile dirlo.

Tradizione Mahayana

In ogni caso, il principio del Mahayana non è semplicemente controllare il corpo, la voce e la mente facendo un voto o seguendo delle regole, ma piuttosto cercare di coltivare uno speciale tipo di intenzione. Se abbiamo a che fare di più con la mente,

e con l'intenzione, allora la cosa più importante non è semplicemente seguire le regole o prendere dei voti, ma cercare continuamente di controllare la mente. Perché se stiamo seguendo un insegnamento significa che siamo consapevoli della nostra condizione, di ciò che chiamiamo samsara. Il Samsara sostanzialmente è la radice della condizione di sofferenza.

Possono esserci molti tipi di sofferenza: sofferenza fisica, sofferenza mentale, insoddisfazione e così via. Questo significa avere consapevolezza che non esiste la felicità ultima. Siamo tutti esseri umani e abbiamo tutti lo stesso tipo di tendenze mentali e modi di pensare. Siamo allo stesso livello e non ci piace soffrire. Ci piace essere felici. Ma quando proviamo a fare qualcosa per essere felici, quello che facciamo per raggiungere la felicità non porta al risultato che desideriamo. Ecco perché il Buddha, quando diede il suo primo insegnamento, le Quattro Nobili Verità, spiegò la causa della sofferenza.

Ciò che consideriamo felicità è semplicemente qualcosa che stiamo cercando di ottenere, di realizzare, qualcosa che ci piace e per la quale proviamo attaccamento. Vogliamo avere quell'oggetto che pensiamo ci darà la felicità. Ma anche se siamo felici o in quel momento proviamo piacere, esso dipende da quell'oggetto. Tuttavia, non esiste una sola cosa in tutto l'universo che sia duratura e permanente, per cui se poniamo la ricerca della felicità su qualcosa che non è stabile o permanente, allora come può questa garantirci la felicità?

Per questo motivo, il Buddha ha insegnato che la causa dell'insoddisfazione o sofferenza è il desiderio o l'attaccamento a qualcosa di esterno e che il modo per raggiungere la felicità reale e ultima è andare alla radice. Da infinite vite – se crediamo che ci siano state vite nel passato – la

nostra mente ha sempre agito allo stesso modo, rincorrendo oggetti alla ricerca della felicità, senza mai riuscire a ottenerla. Quindi ora iniziamo a rivolgere la mente indietro e invece di puntare sempre all'esterno, cominciamo a rivolgerla all'interno.

Ma cos'è la mente? Qual è la fonte della mente? Se vogliamo la pace o la felicità, dovremmo cercare di osservare la mente e vedere tutta la confusione che abbiamo. Poi, proprio come il Maestro quando fa l'introduzione, dicendoci che la mente è sempre la causa dei problemi, la causa del dualismo, la causa di ogni sofferenza, se smettiamo di rincorrere gli oggetti, smettiamo di cercare la felicità fuori, allora esiste un modo per scoprire le vere qualità naturali della mente. Queste qualità naturali della mente sono quelle che nell'insegnamento Dzogchen sono chiamate qualità auto-perfezionate. Significa che la vera natura della mente è proprio quella stessa fonte di felicità ultima o libertà ultima che stiamo inseguendo negli oggetti esterni. Quindi, se smettiamo di pensare e giudicare con la mente, se smettiamo di cercare di raggiungere qualcosa che crea azioni e karma, e facciamo il contrario, allora c'è la possibilità di fermare questa causa del samsara. Questa è la terza Nobile Verità.

Naturalmente, per fare ciò, abbiamo bisogno di qualcuno che ci guidi, che ci indichi cosa dobbiamo fare per muoverci al contrario rispetto all'oggetto, per rivolgerci all'interno e scoprire queste qualità naturali. Questo è ciò che noi chiamiamo "la via". Se stiamo seguendo una via significa che stiamo prendendo un impegno e che vogliamo fare questo lavoro per noi stessi.

Insegnamenti Vajrayana

Poi abbiamo un'altra serie di insegnamenti chiamata Vajrayana. Guru Padmasambhava

» continua alla pagina seguente

» continua dalla pagina precedente

fu un importante maestro della tradizione Vajrayana. Fin dall'inizio il Vajrayana introduce la vera natura della mente come la radice di tutti i fenomeni. Ma mentre nella tradizione Sutra abbiamo l'idea che il sam-sara sia il risultato delle azioni e del karma, quindi sia qualcosa di negativo che dovremmo superare perché è più in linea con la nostra capacità generale di esseri umani, il Vajrayana, fin dall'inizio introduce il principio del "Vajra". Vajra significa tutte le manifestazioni, ciò che consideriamo visione impura, visione dualistica, ogni cosa fin dall'inizio è già essa stessa la manifestazione di questa potenzialità primordiale. È solo che noi non abbiamo la visione giusta e la percepiamo in modo distorto. Quindi, per esempio, anche se siamo in questa sala, nel senso reale si tratta di un mandala di Buddha, bodhisattva e dakini, e così via. Ma noi non lo vediamo. Noi vediamo come vedono gli esseri umani, maschi, femmine, tutti i pensieri, i concetti, i nomi, le storie; questa è la visione impura. Ma l'insegnamento Vajrayana non si presenta così. Dice che fin dall'inizio noi siamo questo Mandala, siamo già la divinità, e tutti i fenomeni sono già manifestazioni di divinità.

Come ci trasferiamo nella visione che presenta il Vajrayana? Abbiamo quella che è chiamata la via della trasformazione. Trasformazione significa che usiamo un simbolo della condizione reale, come i mandala, le divinità e così via. Poi il maestro ci fa l'introduzione in modo da mostrarci la nostra condizione reale e noi cerchiamo di applicarla e di trasformare la nostra situazione impura in quel simbolo. Questo, in genere, è l'insegnamento Vajrayana.

Insegnamento Dzogchen

Poi abbiamo l'insegnamento Dzogchen o Atiyoga, che presenta anch'esso una via di introduzione, con l'unica differenza che non ha bisogno di simboli, né mandala, né divinità perché va direttamente a quella che chiamiamo la radice o la fonte suprema, lo stato primordiale, le potenzialità primordiali. Come si relaziona lo Dzogchen con gli altri yana?

Nella tradizione Nyingmapa, la prima tradizione buddhista introdotta in Tibet, ci sono nove veicoli o sentieri, a partire da Sutra, Hinayana, Mahayana, poi Vajrayana con i tantra esterni e interni. Tuttavia, questi nove veicoli non sono in contraddizione tra loro perché ognuno è come una base per il successivo. Questo significa che mentre un praticante dell'insegnamento Hinayana se-

gue quell'insegnamento, se è un praticante Mahayana dovrebbe, prima di tutto, conoscere bene il significato dell'insegnamento e della pratica Hinayana e poi integrarlo con il Mahayana. È lo stesso con i tantra. Se si è praticanti dei tantra esterni si dovrebbe già avere una base di Hinayana e Mahayana e in più avere anche conoscenza dei tantra esterni. Questo principio si applica soprattutto ai praticanti dei tantra interni di Vajrayana, Mahayoga, Anuyoga, che sono il sentiero della trasformazione.

Quando si raggiunge lo Dzogchen significa che tutto è incluso, dall'Hinayana fino all'ultimo veicolo. È tutto incluso nell'Atiyoga, infatti – a volte si fa questo esempio – la vista dello Dzogchen Atiyoga è come essere sulla cima di una montagna da dove si possono vedere molto chiaramente tutte le colline e i villaggi più in basso. Ma se si è alla base della montagna, in un piccolo villaggio o a metà strada, non si può vedere la cima della montagna. È importante capire che questo non vuol dire che l'insegnamento Dzogchen sia superiore agli altri e che abbia una visione settaria. Se siamo un maestro Dzogchen, o un praticante Dzogchen, allora sappiamo che Dzogchen è tutto: tutto il Buddhадharma è insegnamento Dzogchen nel suo significato ultimo. Tutti gli insegnamenti come Hinayana, Mayayana, i tantra esterni e interni, sono proprio come passi che conducono alla conoscenza dello Dzogchen. Quindi dobbiamo capire bene come dovremmo essere come praticanti Dzogchen.

Alcune persone hanno tanta fantasia e pensano che nell'insegnamento Dzogchen tutto sia molto libero, che siamo già illuminati fin dall'inizio e non abbiamo bisogno di fare nulla. Oppure, se dobbiamo fare qualcosa, non dovremmo seguire alcuna regola perché ciò è in contraddizione con l'insegnamento Dzogchen. Questo è un atteggiamento completamente sbagliato. Quando diciamo Dzogchen, usiamo la parola "autoliberazione". Il vero senso di questo termine è che una volta scoperta la natura della mente, la sua reale condizione è qualcosa con cui non possiamo interferire, modificare o cambiare. Essa stessa ha questa qualità naturale. Qualità naturale significa che nella condizione dualistica, per lo più tutto è il risultato dei pensieri, della mente, del nostro pensare, quindi tutto ciò che abbiamo ora è come ghiaccio congelato. Ma la vera natura di questo ghiaccio è l'acqua. La natura dell'acqua è il fluire, quindi la natura della mente è fluire, i pensieri fluiscono e questa è una manifestazione della saggez-

za; non è sbagliato, non è negativo. Quando siamo a quel livello di pratica, tutti i pensieri, tutti i movimenti della mente sono chiamati saggezza auto-originata. Questo è il vero senso dell'autoliberazione.

Ma poi succede che a volte comprendiamo l'autoliberazione in modo sbagliato e pensiamo che significhi che dobbiamo liberare noi stessi, le emozioni, i pensieri, per poter fare quello che vogliamo senza trattenerci. Questo è causa di molti problemi.

Santi Maha Sangha

Questo ritiro è anche legato al Santi Maha Sangha perché il testo scritto da Padma-sambhava [*La Ghirlanda dei punti di vista*] è come la struttura interna, il fondamento del libro della Base del Santi Maha Sangha. Quindi, giusto per fare una breve introduzione per le persone nuove che non sanno cosa sia il Santi Maha Sangha: "Santi Maha" nella lingua di Oddiyana significa Dzogchen; "Sangha" è comunità. Quindi il significato di Santi Maha Sangha è semplicemente Comunità Dzogchen.

Come è iniziata la formazione del Santi Maha Sangha? Prima di tutto c'era un testo radice del Santi Maha Sangha, che era come una poesia con molti versi. Che per quanto ricordo, Rinpoche scrisse spontaneamente, senza pensare.

Per chi non lo sapesse, Rinpoche era anche quello che si chiama un *tertön*, uno scopritore di *terma* o tesori testuali. Un *terma* è un insegnamento impartito nell'antichità da insegnanti come Padma-sambhava, ma che non era appropriato per quel tempo. Il maestro che impartiva l'insegnamento pensava che sarebbe stato utile per le generazioni future e lo nascondeva da qualche parte, ad esempio nelle rocce, in un fiume, nel mare (ndr). Per riscoprirlo poi in futuro. Questo è un *terma* di tipo materiale.

Altrimenti un insegnante come Padma-sambhava, che aveva molti studenti buoni praticanti, avrebbe nascosto questo tipo di insegnamenti nella coscienza di un praticante. Dopo alcune vite, quel praticante sarebbe nato per esempio come Chögyal Namkhai Norbu. Poi, a volte, ci può essere un segno, come un sogno delle dakini, per dire che in un giorno particolare si dovrebbe andare in un luogo per ricevere quell'insegnamento. Altre volte questo tipo di indicazione non c'è, e senza alcun segno particolare qualcosa semplicemente appare nella mente di Rinpoche e lui la scrive. Questo è successo tante volte, non solo una.

Qualcuno potrebbe chiedersi come possiamo sapere che si tratti davvero di qualcosa di originale, di autentico; e non che l'abbia inventata lui. Una prova è che a volte abbiamo lo stesso *terma*, o un *terma* molto simile, scoperto da *tertön* diversi, anche a distanza di secoli.

Se per esempio guardiamo il *terma* di Mandarava, Rinpoche scrisse per la prima volta l'intero testo della pratica di Mandarava e ne diede copia a Fabio o Iacobella dicendo: "Conservatelo e non restituitelo finché non ve lo chiedo". Il giorno dopo lo riscrisse ed era completamente identico, tranne forse una frase. La stessa cosa, se ne leggete le storie, è accaduta molte volte con gli insegnamenti del Longsal. Rinpoche disse: "È come se avessi imparato a memoria il testo che era apparso nella mia mente". Non lo aveva memorizzato, gli era semplicemente apparso.

Una volta gli chiesi personalmente come era l'esperienza del *gongter* Indr. Tesoro della mente. Mi rispose: "È come se avessi qualcosa nella mente. Posso accedervi quando voglio, ma dura poco e dopo solo due o tre giorni scompare completamente".

Penso che il Santi Maha Sangha possa essere stato qualcosa di simile quando nel 1984 Rinpoche ne scrisse il testo. Ricordo che Giacomella lo tradusse e pubblicarono un opuscolo che presentava nove livelli, ciascuno livello relativo a qualche insegnamento, ma non era molto chiaro, il testo era piuttosto difficile e rimase così per diversi anni.

Poi, nell'88, Rinpoche fece il famoso viaggio al Monte Kailash in cui io non andai. Durante il viaggio accaddero molte cose e le condizioni furono davvero difficili per le persone che viaggiavano con Rinpoche, perché la strada era bloccata e dovettero fare una lunga deviazione, con difficoltà per il cibo, per il sonno, per il viaggio.

In genere, quando viaggiando si hanno difficoltà anche piccole, ci si stressa e si reagisce in modo diverso dal normale. In quel viaggio erano forse 60 o 70 persone che lottavano per tutto, perché la situazione era veramente dura. A un certo punto, qualcuno lottò fisicamente con un fratello del Vajra per un posto dove sedersi sull'autobus e dette un forte pugno a un altro praticante. Ma questa non fu l'unica cosa poiché le emozioni delle persone si manifestarono in modo libero e nudo.

Rinpoche fu piuttosto deluso dall'intera situazione. Tutti i suoi sentimenti e impressioni si possono leggere nel suo poema *La voce dell'ape*. La "voce" perché l'ape ronzava sempre e si lamenta e Rinpoche si lamenta-

va perciò ha usato quel titolo. E, penso che comunque anche lui possa essersi sentito responsabile della situazione perché come potevano gli studenti a cui aveva dato insegnamenti Dzogchen per più di dieci anni comportarsi in quel modo tra loro? E anche rispetto all'insegnante.

Un'altra storia che Rinpoche raccontò è che molte persone insistevano perché impartisse l'insegnamento del *thögal*. Nonostante avesse detto loro che non poteva dare quell'insegnamento solo perché la strada era interrotta ed erano bloccati da qualche parte. Alcuni non furono soddisfatti e non rispettarono quanto Rinpoche aveva detto. Usarono una registrazione e qualcuno lesse un libro di istruzioni del *thögal* con un altoparlante sull'autobus. Quando Rinpoche sentì tutto questo, ovviamente, scrisse *La voce dell'ape*.

Successivamente andò in Cina per un anno, poi tornò in America. Un giorno parlando mi disse che secondo lui nella nostra comunità mancava qualcosa, come una base. Poi penso che fece un collegamento con il Santi Maha Sangha che aveva ricevuto anni prima, preparò e scrisse il libro base del Santi Maha Sangha chiamato *Il Vaso Prezioso*, una sorta di fondamento di tutti gli insegnamenti del Buddha che inizia dagli insegnamenti basici del sutra, continua con il rifugio e il bodhicitta e su come lavorare con tutti questi passi della via.

Alcune persone potrebbero chiedersi come possa essere questo l'insegnamento Dzogchen dopo aver studiato per molti anni oltre il bene e il male, ora studiano le dieci azioni virtuose, le dieci azioni negative, cosa dovrebbero e cosa non dovrebbero fare.

Questo mostra davvero come un insegnante Dzogchen dovrebbe lavorare con i suoi studenti perché, come abbiamo detto, gli insegnamenti Dzogchen comprendono tutto il buddhismo, a partire dagli insegnamenti più basici. Così Rinpoche ha iniziato dal livello della Base del Santi Maha Sangha con una citazione del grande Maestro Dzogchen, Longchenpa, che mostra quale dovrebbe essere l'atteggiamento di un praticante. Tutte le prime parti del testo si basano su questi insegnamenti. Rinpoche cercava di aiutare gli studenti a diventare più consapevoli della loro condizione perché a volte ci piace saltare su qualcosa che per la mente sia più facile da accettare.

Tre allenamenti

In genere non ci piace osservare la nostra condizione, i nostri difetti, i limiti. Giudichiamo sempre gli altri, osservando quanto

sono limitati, cosa hanno fatto di sbagliato. Raramente pensiamo a cosa noi abbiamo fatto di sbagliato, a come dovremmo superare i nostri limiti. Di solito non abbiamo questo atteggiamento ed è fondamentale per questo che abbiamo bisogno degli insegnamenti del sutra. Ad esempio, in questi versi Longchenpa dice che, come base per la via, ci sono tre allenamenti. Prima di tutto, c'è la disciplina morale, che significa che siamo consapevoli della situazione nel samsara e comprendiamo anche come si sentono gli altri esseri e cerchiamo di agire in modo da non danneggiare o creare problemi agli altri. Lavorare a quel livello è l'*Hinayana* di base.

Nel Mahayana c'è la stessa disciplina morale ma, oltre a quello, cerchiamo di beneficiare o aiutare gli altri. Lo sappiamo fin dall'inizio perché seguiamo l'insegnamento del Buddha, anche se siamo praticanti Dzogchen. Ma se ci comportiamo in modo opposto significa che c'è qualcosa che non va, che non abbiamo capito, perché se litighiamo con un fratello del Vajra su un autobus o in un tempio, ovunque sia, significa che non controlliamo le emozioni. Questo dimostra che non abbiamo fatto il secondo allenamento, la meditazione. Se la nostra pratica o il nostro percorso spirituale rimane semplicemente al livello della conoscenza intellettuale, essa non può aiutare, quindi dobbiamo applicare il secondo addestramento, la meditazione o *dhyana*.

Come facciamo questo allenamento della mente? Innanzitutto osservando noi stessi scopriamo la condizione ordinaria della mente e di avere molti pensieri. A questo livello siamo tutti uguali. Cosa sono questi pensieri? Non sono nulla perché non possiamo definire, localizzare o identificare i pensieri come qualcosa di simile a sostanza. Ma esiste una certa identità, che chiamiamo coscienza di base, che ha sempre a che fare con i pensieri. Questi pensieri dovrebbero fluire in modo naturale, ma noi interferiamo sempre, ci attacchiamo a un pensiero, che dà origine a un secondo, a un terzo pensiero e così via, e poi questi pensieri si congelano e diventano qualcosa di concreto per noi. I pensieri sono anche collegati alle emozioni interne, quindi solitamente qualcosa ci piace, non ci piace o semplicemente ne siamo indifferenti. Alterniamo continuamente questi tre stati d'animo e agiamo in base ai pensieri, cercando di ottenere o di rifiutare qualcosa. Questa è la condizione ordinaria della mente.

» continua alla pagina seguente

» continua dalla pagina precedente

Allenare la mente significa quindi scoprire quella condizione e attraverso la pratica dello *shine* o *shamatha*, prima di tutto, cercare di calmare la confusione dei pensieri. La pratica dello *Shine* significa lavorare con la fissazione o attraverso l'osservazione del respiro per calmare la mente. Il primo risultato è che ci identifichiamo meno con i pensieri. Quando viviamo la vita ordinaria, noi siamo i nostri pensieri; i pensieri sorgono e noi li seguiamo. Naturalmente, se siamo praticanti è diverso, perché, quando sorge, cerchiamo di osservare il pensiero. Quando facciamo un allenamento mentale Mahayana come lo *Shine*, questo prima di tutto calma la mente e poi ci permette di acquisire consapevolezza dei pensieri che sorgono e scompaiono, come una catena continua che sorge e sparisce. Una volta che riusciamo a calmare i pensieri, possiamo calmare anche le emozioni perché esse provengono dai pensieri.

Questo è quanto facciamo nella pratica della meditazione seduta ed è un punto molto importante. Se non applichiamo questo allenamento della mente, sarà molto difficile riuscire a raggiungere livelli di pratica più elevati. Per questo motivo può accadere facilmente che, anche se abbiamo una certa conoscenza dello stato dello Dzogchen, nella vita ordinaria le emozioni continuino a controllarci e a dominarci. Allora le cose diventano difficili da affrontare perché non abbiamo sviluppato quella capacità di base. Se non abbiamo questa capacità e ne siamo consapevoli, allora possiamo ancora applicarla di nuovo dall'inizio: facendo la fissazione insieme alla respirazione, calmando la mente e osservando i pensieri, fino all'ultimo respiro della nostra vita. Tutto quello che impariamo deve essere a nostro vantaggio.

L'insegnamento del Buddha è che possiamo diventare come Buddha e la base, prima di tutto, è di osservare la mente e lavorare gradualmente con essa. Quando ci alleniamo un po', poi nella vita quotidiana possiamo avere più capacità. È come imparare a nuotare; impariamo nel mare calmo, o in piscina. Nessuno insegnerà a un bambino a nuotare quando il mare è agitato con grandi onde. Allo stesso modo, tutte le emozioni e i problemi sono come grandi onde, quindi se non abbiamo imparato i principi di base della pratica sarà molto difficile integrare direttamente quel tipo di situazione. Questo è un punto importante per tutti i praticanti ed è anche il secondo addestramento degli insegnamenti Mahayana.

Il terzo punto dell'allenamento Mahayana si chiama *prajna*, che può avere significati diversi a seconda del contesto. Ma in genere, nel Mahayana, *prajna* significa una vera conoscenza dei fenomeni legati per lo più alla comprensione della condizione del vuoto. Quando andiamo più in profondità nell'insegnamento Vajrayana, il vuoto è solo un aspetto, come una base. Possiede già la potenzialità di ciò che è chiamata mente luminosa ed è legata alla scoperta di quella condizione. Similmente negli insegnamenti dello Dzogchen Atiyoga, l'allenamento nella *prajna* significa il riconoscimento del reale stato primordiale. Inoltre, quando diciamo meditazione *Shine* e *Lhagtong*, *prajna* è legata al *lhagtong*, e *lhagtong* significa vera conoscenza o vera scoperta della propria natura. Come vedete, questi sono punti importanti per la nostra pratica e in genere per la nostra comunità Dzogchen.

Proseguimento dell'insegnamento

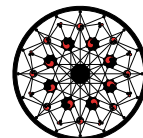
Fin dall'inizio abbiamo seguito l'insegnamento di Garab Dorje, il lignaggio buddhista dello Dzogchen. Garab Dorje ha detto: "Vi do l'introduzione diretta e quando la

applicate, potete ottenere un risultato". Anche se non è il risultato supremo, possiamo avere almeno una conoscenza e una realizzazione di base tali da poter trasmettere e anche aiutare altri. Altrimenti non dovremmo preoccuparci troppo, perché l'insegnamento ha i suoi protettori e la sua continuazione. Ci sono quelli che hanno a cuore la trasmissione dell'insegnamento, anche se non li vediamo.

Ognuno di noi, quindi, ha la grande responsabilità di applicare e praticare ciò che ha ricevuto dal Maestro. Questo è il nostro compito principale. Se riusciamo a farlo, allora c'è la garanzia che l'insegnamento continui. Ma questo non significa pensare che solo gli istruttori del Santi Maha Sangha siano la continuazione. Non è così e non dobbiamo limitarci così. Siamo tutti uguali. È solo che siamo diversi nel modo in cui abbiamo la capacità di applicare qualcosa. Tutte le persone, non importa se siano giovani o persone nuove, se hanno ricevuto insegnamenti da Rinpoche, sono tutte ugualmente importanti. Tutti nella Comunità Dzogchen sono estremamente importanti e preziosi. ©



INTERNATIONAL
DZOGCHEN COMMUNITY
GAKYIL



Grazie di continuare ad essere un membro IDC nel 2024!

Cara Famiglia Globale Vajra,
Ci auguriamo che l'anno del Drago Legno sia iniziato bene per voi e che porti pace, gioia, salute e fortuna a tutti!

Siamo tutti grati di far parte della Comunità Dzogchen, di ricevere insegnamenti e di collaborare con il nostro Sangha. Il mantenimento dell'iscrizione è uno dei modi principali per garantire la continuità della Comunità e delle sue attività in tutto il mondo. L'anno del Drago Legno ci offre un'altra opportunità per rinnovare le nostre adesioni e dimostrare il nostro sostegno e impegno nei confronti della Comunità e degli Insegnamenti. Il Gakyil Internazionale ringrazia coloro che hanno già rinnovato l'adesione per il 2024 e vi incoraggia a farlo se non l'avete ancora fatto.

Molti Gar e Ling vi offrono l'opportunità di rinnovare la vostra adesione direttamente online attraverso il vostro account personale. Potete vedere e scegliere i metodi di pagamento dell'iscrizione su dzogchen.net, accedendo al vostro account personale e cliccando su "Iscrizione". In alternativa, potete contattare direttamente il vostro Gar o Ling locale, ovvero il Gar o Ling più vicino alla vostra area geografica di residenza.

Vi ringraziamo per aver deciso di rinnovare la vostra adesione per il 2024. Vi ricordiamo inoltre che avete la possibilità di rinnovare retroattivamente gli anni di affiliazione precedenti che potreste aver perso, in particolare il 2021, il 2022 e il 2023, se necessario.

I nostri migliori auguri,
Il Gakyil internazionale e il Coordinatore internazionale delle affiliazioni
Miranda, Barbara, Gabriella, Vince e Marija ©



SHANG SHUNG PUBLICATIONS

ཤང་ཤུང་པུ་བསྟན་པའི་འཕྲིན་ལྷན་ཁག་གི་འབྲེལ་ཁག་

Cari lettori, qui potete trovare le ultime notizie sulle pubblicazioni Shang Shung.

Libri pubblicati di recente

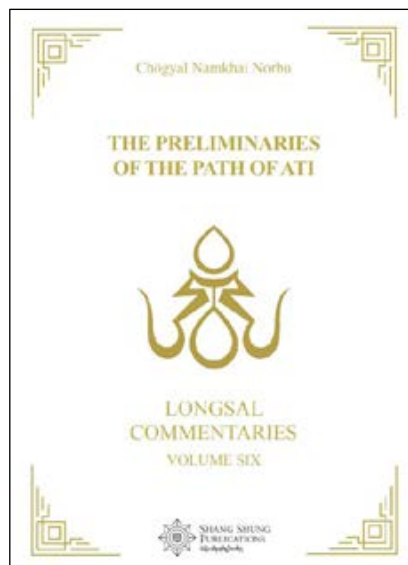


Calendario Tibetano 2024-25. Anno Legno Drago 2151

https://shangshungpublications.com/it/products/9788878346918_ebook-tibetan-calendar-calendario-tibetano-2024-25-pdf.html

Aggiornata annualmente, questa agenda tascabile contiene indicazioni concise delle pratiche raccomandate da Chögyal Namkhai Norbu per i giorni speciali, gli aspetti astrologici del calendario lunare tibetano, le influenze individuali che riguardano i nati tra il 1924 e il 2024 e i giorni positivi e negativi per la pratica del Naga. È indispensabile per individuare i giorni favorevoli e sfavorevoli per le attività quotidiane e per ricordare i giorni di pratica speciale. Il calendario comprende anche una tabella che indica i giorni del mese in cui evitare interventi chirurgici in aree specifiche del corpo secondo tre sistemi astrologici tibetani e una tabella con i primi giorni del nuovo anno tibetano secondo il sistema Phugpa.

Per comprendere meglio le informazioni contenute nel nostro calendario tibetano, consultare "Chiave per la consultazione del calendario tibetano", anch'esso pubblicato da Shang Shung Publications e disponibile nel nostro webstore.



The Preliminaries of the Path of Ati
Longsal Commentary Series Volume Six
https://shop.shangshungfoundation.com/en/products/9788878342934_ebook-the-preliminaries-of-the-path-of-ati-pdf.html
The Preliminaries of the Path of Ati (A ti lam gyi sngon 'gro) is a special Vajrasattva purification practice received through dreams in 2003 and 2004 and related to the transmission of the Author's Root Guru Changchub Dorje (Byang chub rdo rje, 1863-1963). It belongs to the same genre of preliminary Longsal teachings as The Crucial Preliminaries of the Path of Ati (Ati'i lam gnad sngon 'gro), translated and published in Longsal Commentaries, Volume Three, and although it does not deal as exhaustively with the Purification of the Six Lokas and other aspects of the preliminary practices of Dzogchen as the latter, it is of particular importance as in its central part it focuses on the principle of the three dimensions, or tal (dal), of Guru Vajrasattva and elucidates the way to access them.

Supported by Ka-Ter Translation Project

Padmasambhava's advice on

Total Perfection

A Hidden Treasure Discovered

by Dorje Lingpa.

An Oral Commentary by Namkhai Norbu.

https://shangshungpublications.com/it/products/9788878344471_ebook-padmasambhavas-advice-on-total-perfection-epubmobi.html

The teachings contained in this volume consist of a rich collection of advice and methods of practice which have the sole aim of helping the practitioner to actually discover their real condition of Total Perfection or Dzogchen, and remain in this presence. The book is a commentary to an ancient Tibetan text discovered by a 14th century master known as Dorje Lingpa.

Dorje Lingpa lived in fourteenth-century Tibet. He was universally recognized by his contemporaries as a tertön: a person who discovers hidden treasures, or termas, which are teachings that were first taught and then concealed at the time of Guru Padmasambhava. Therefore we consider most of the teachings discovered by Dorje Lingpa to be taught by Padmasambhava and then concealed by one of Guru Padmasambhava's famous disciples, Vairocana.

Supported by Ka-Ter Translation Project

Dzogchen Upadesha Teachings of Rigdzin Changchub Dorje

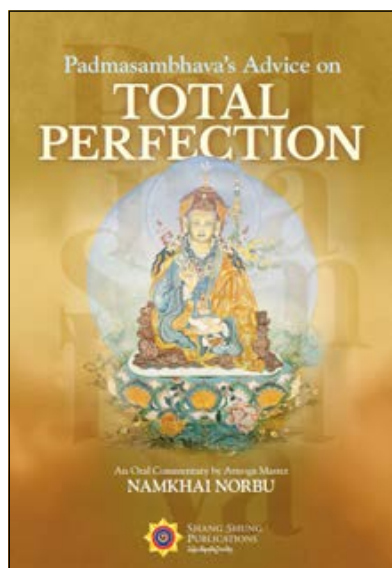
An Oral Commentary on the Quintessential Instructions on the Main Practice, From The Black Quintessence of the Unexcelled Innermost Essence

https://shop.shangshungfoundation.com/it/products/9788878344495_ebook-dzogchen-upadesa-teachings-of-rigdzin-changchub-dorje-epub.html

This book contains, in order, the translation of the original Tibetan text of Rigdzin Changchub Dorje's terma called *Quintessential Instructions on the Main Practice* (dngos gzhi'i don khri yangsnying bcud dril bzugs) and the edited transcripts of three oral commentaries on the *terma* that Chögyal Namkhai Norbu gave: at Namgyalgar in Australia during a retreat that took place from the seventeenth to the twenty-second of April 2009; in Taiwan from the twenty-third to the twenty-seventh of October 2015; and in Barcelona from the twenty-eighth of December 2016 to the third of January 2017.

Supported by Ka-Ter Translation Project

» continua alla pagina seguente



» continua dalla pagina precedente

Upcoming books

In English

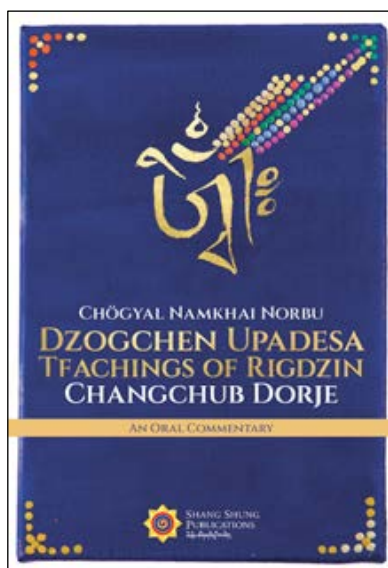
The Upadesha on the Total Behavior of Equal Taste

An Oral Commentary

The present volume contains the oral commentary to The Upadesha on the Total Behavior of Equal Taste belonging to the Longsal cycle of teachings rediscovered and taught by Chögyal Namkhai Norbu. It is based on the transcript of the retreat in Tokyo, Japan, 1–5 June, 2012, with additional notes from the retreat in Tashigar North, Venezuela, 15–16 May, 2004.

“In general, when we learn any kind of teaching, such as Sutra, Vajrayana or Dzogchen, there are three aspects. In particular, when we are following a path, these are called tawa, gumpa and chöpa in Tibetan, which means point of view, application and attitude. These three aspects are of fundamental importance for those who follow the teaching and practice it. Why are they important? Because as human beings following the teaching, we have three levels of existence: our physical body, our energy level (also called voice), and mind. Therefore, whatever teaching we follow we should deal with these three levels of existence. For that reason, the teaching has three aspects.”

Supported by Ka-Ter Translation Project



The Cuckoo of Rigpa

An Ancient Dunhuang Manuscript.

Rig pa'i khu byug

The Six Vajra Verses are the essence of all the teachings of self-perfected Dzogpa Chenpo. When the great translator Vairocana introduced the precious Dzogpa Chenpo teaching in Tibet, as a sign of goodness and auspiciousness first of all he translated from the language of Oddiyāna into Tibetan these six verses known as “Auspicious Glory,” giving them the name “The Cuckoo of Rigpa”.

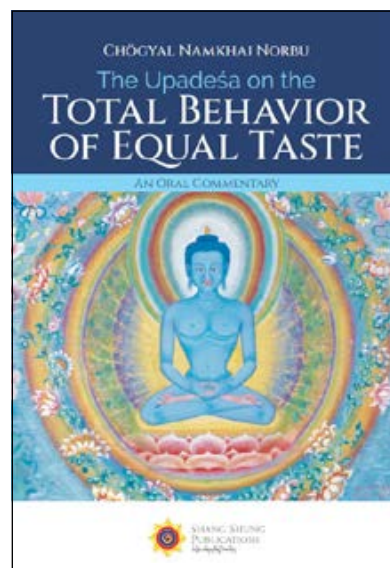
The Vajra Dance of Space

This book presents the translation of two texts on two different forms of the Vajra Dance of Space (mkha' klong rdo rje'i gar). Both were received by Chögyal Namkhai Norbu as part of the cycle of teachings known as The Luminous Clarity of the Universe, Heart Essence of the Dakinis (Klong chen 'od gsal mkha' 'gro'i snying thig).

Introduction to The Vajra Dance

The first public book about Vajra Dances

This volume is divided into two parts. Part One is dedicated to a selection of Chögyal Namkhai Norbu's written and oral teachings on the principles of Dzogchen, the Vajra Dance and related topics. Part Two, which is dedicated to the actual practice, reproduces two chapters of Chögyal Namkhai Norbu's main work on the Dance of the Vajra, titled The Precious Lamp. These chapters are taken from Adriano Clemente's English translation of the Tibetan text and describe two Vajra dances: the Vajra Dance of the Six Spaces and the Dance of the Three Vajras.



In Italiano

Raccolta di insegnamenti Upadesha sul Rushen del corpo, della voce e della mente

Il testo che segue comprende alcuni insegnamenti Dzogchen upadesha, trasmessi da Chögyal Namkhai Norbu ai suoi discepoli durante la sua vasta e intensa attività di Maestro. Questo libro raccoglie la maggior parte degli insegnamenti relativi al Rushen del corpo, della voce e della mente

Libro realizzato con il sostegno di Merigar West

La chiarezza luminosa dell'universo. Una chiara esposizione del Tregchöd primordialmente puro

La luminosa chiarezza dell'universo: una chiara esposizione del principio del tregchöd primordialmente puro (Ka dag khregs chod kyi dgongs pa gsal bshad klong chen 'od gsal) è uno dei primi libri sullo Dzogchen scritti da Chögyal Namkhai Norbu (1938–2018). Secondo le sue note biografiche egli completò la prima versione il 28 aprile 1965, mentre viveva ancora a Roma, e originariamente lo concepì come un compendio di istruzioni tratte dai principali tantra della serie dello Dzogchen Upadesha e dagli scritti di Longchenpa (1308–1364) e Jigmed Lingpa (1730–1798) sulla base di conoscenze ed esperienze personali.

Libro realizzato con il sostegno di Merigar West

Scoprire uno per scoprire tutto. La pratica dello stato primordiale

Tra i testi tibetani appartenenti alla serie dello Dzogchen Semde, si considera che quelli più antichi siano le prime cinque traduzioni di Vairochana, ovvero Rigpai Khjug, Tsalchen Trugpa, Khyungchen Dingwa, Dola Serzhün, Minubpai Gyaltsen (chiamato anche Dorje Sempa Namkha Che) più il Mejung: quindi in totale sei volumi. In tempi relativamente recenti, nel 1971, è stato scoperto un altro libro che contiene le istruzioni essenziali sul modo di applicare la pratica nel puro stile Dzogchen in accordo con i sei testi citati. L'autore di questo volume non è noto, ma può essere attribuito a Nubchen Sangye Yeshe.

Libro realizzato con il sostegno di Merigar West

I preliminari della via dell'Ati

Commenti del Longsal volume sesto

I preliminari della via dell'Ati (A ti lam gyi sngon 'gro) è una speciale pratica di purificazione di Vajrasattva ricevuta attraverso vari sogni tra il 2003 e il 2004 e legata alla trasmissione che l'Autore ricevette dal suo Guru radice, Changchub Dorje (Byang chub rdo rje, 1863–1963).

Libro realizzato con il sostegno di Merigar West

En español

Como Publicaciones Shang Shung estamos colaborando con la Comunidad Dzogchen de habla hispana para recrear el grupo de traducción al español.

El programa editorial es el siguiente:

Libros publicados recientemente

Evolucionar

Libros que se publicarán en 2024

El Yoga de Tara Verde

Abrir nuestra mente

Gurú Yoga

Yantra Yoga

Sugli E-book SSP

Vorremmo sottolineare che molti dei nostri testi sono disponibili in versione ebook. Shang Shung sta cercando di pubblicare il maggior numero possibile di versioni ebook per dare ai propri lettori la possibilità di risparmiare sulle spese di spedizione e di ridurre in generale i costi di produzione dovuti ai notevoli aumenti del costo della carta, dei servizi e dei corrieri.

Visitate il webshop: <https://shop.shangshungfoundation.com/it/>

Per vedere tutti gli ebook, fare clic su "ebook" nella parte superiore della finestra del webshop a sinistra: https://shop.shangshungfoundation.com/it/products/explore/?support_type=ebook

Come sostenerci

Per contribuire alla continuazione delle attività delle Pubblicazioni Shang Shung si prega di fare una donazione a: https://www.paypal.com/donate/?hosted_button_id=44UNB8ZE9ZJAS

Causale: Donazione per le attività istituzionali di SSP

Contatti

Per maggiori informazioni e approfondimenti sul programma editoriale, scrivere a info@shangshungpublications.com

Team Shang Shung Publications



Shang Shung Foundation · International Institute for Tibetan Culture

Shang Shung Foundation, Italy
Località Merigar, 58031 Arcidosso (GR, Italy)
Giovanni Totino g.totino@shangshunginstitute.org
www.shangshungfoundation.org
www.shangshungstore.org

Shang Shung Institute Austria
Gersdorfberg 19, 8212 Pischelsdorf, Austria
Office: 0043 664 88 66 26 60
office@ssi-austria.at
www.ssi-austria.at

Shang Shung Institute UK
Lekdanling, Tibetan Cultural Centre
14 Collent Street, Hackney, London, E9 6SG. UK
www.shangshunguk.org

Shang Shung Institute of America
18 Schoolhouse Rd, P.O. Box 278
Conway, MA 01341, USA
Phone (main-Anna) 413 369 4928
Fax/Bookstore 413 369 4473
www.shangshung.org

Shang Shung Institute Russia
2v Mayakovskogo str.
Bolshiye Dvory, Pavlovsky Posad district
Russia 142541
info@shangshunginstitute.ru
www.shangshunginstitute.ru
www.tibetanmedicineschool.ru
<https://www.facebook.com/shangshungrussia>

Quando penso alla danza
mi viene il sole in testa

Da Asia all'Italia

Non molti sanno che una parte significativa del lavoro svolto da ASIA ha luogo in Italia, a beneficio di bambini, giovani e della società civile in generale. Queste attività derivano dall'aspirazione a diffondere in Italia la visione di Chögyal Namkhai Norbu, contribuendo a sviluppare la consapevolezza dell'interdipendenza che lega tutti gli esseri viventi e della responsabilità di ogni individuo verso sé stesso, gli altri e l'ambiente, al fine di creare una cultura di pace e tolleranza che favorisca la costruzione di una società più equa e inclusiva.

Abbiamo avviato queste iniziative molti anni fa con progetti di sensibilizzazione alla cultura tibetana e ai temi della cooperazione allo sviluppo attraverso mostre, conferenze, pubblicazioni e percorsi esperienziali per studenti e la società civile.

Abbiamo approfondito una vasta gamma di tematiche, dalle tradizioni dei pastori nomadi tibetani alla medicina tradizionale del Tibet, dagli ecosistemi delicati dell'Himalaya alle espressioni contemporanee dell'arte tibetana.

Dal 2019, abbiamo ampliato il focus dei nostri progetti includendo, oltre all'aspetto interculturale, la sensibilizzazione alla sostenibilità ambientale e al benessere socio-emotivo.

L'obiettivo principale è rispondere al crescente bisogno di consapevolezza di sé, empatia, regolazione emotiva e gestione dei conflitti, particolarmente evidente nei bambini, nei giovani e nelle fasce più vulnerabili della popolazione, e accentuatosi a causa delle conseguenze della pandemia SARS-CoV-2.

Attualmente, supportiamo le scuole di ogni ordine e grado nella diffusione delle soft skills, ovvero quelle competenze relazionali come educazione alle emozioni, consapevolezza del proprio mondo interiore e capacità di comunicazione empatica, che sono alla base del benessere e della salute psicofisica individuale.

Siamo felici e orgogliosi di realizzare questi percorsi nelle scuole, tra cui alcu-

ne attività insegnate da Chögyal Namkhai Norbu:

- * Il "kumar kumari" per i piccoli studenti delle scuole primarie che hanno riscontrato un grande apprezzamento da parte del personale scolastico per l'impatto benefico sui bambini. La riduzione dello stress e dell'aggressività e il senso di radicamento e calma migliorano l'atmosfera dell'intera classe, rendendo questa attività una delle più richieste dalle scuole.
- * Le danze "khaite". Con il progetto "SIAMO UNO", abbiamo potuto sperimentare questa attività con gli studenti di una scuola primaria a Roma ed è stato un grande successo. L'armonia e la gioia generate dalle danze hanno catturato i bambini e migliorato il loro umore e la loro socialità, due aspetti fondamentali in un periodo in cui il disagio emotivo è diffuso tra i giovani.

Altri percorsi con cui diffondiamo i valori della tradizione buddhista come la consapevolezza, l'interdipendenza e la gentilezza tra gli studenti, includono la mindfulness, i laboratori creativi di educazione socio-emotiva e quelli di educazione ambientale.

Dal 2019 ad oggi, siamo riusciti a realizzare questi progetti grazie al finanziamento dell'AICS (Agenzia Italiana per la Cooperazione allo Sviluppo) e ai fondi dell'Unione Buddhista Italiana.

Sono state 7354 persone, tra studenti e docenti, a beneficiare di queste attività nelle scuole e ad entrare in contatto con gli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu e i valori della cultura tibetana.

Purtroppo molta poca attenzione viene posta a questo lavoro che ASIA sta por-

tando avanti nella società civile al fine di creare un mondo più armonioso e ad oggi, le nostre attività per il 2024 e il 2025 sono messe in pericolo dalla carenza di nuovi finanziamenti.

Per maggiori informazioni sui progetti di in Italia di ASIA potete scrivere a

l.fidanzia@asia-ngo.org



ASIA Branches

ASIA Main Office
Via San Martino della Battaglia 31, 00185 Rome, Italy
T. +39 06 44 34 00 34
info@asia-ngo.org www.asia-ngo.org

ASIA Germany
Wolfgang Schweiger
Würmstrasse 10, 82131 Stockdorf, Germany
T. +49 89 12 76 30 32
info@asia-ngo.org www.asia-ngo.org

ASIA France
Anna De Luca
7, rue de la Glacière, 25660 La Vèze, France
T. +33 673 87 80 26
asiafrance@asia-ngo.org

Panoramica sulle Gioiose Danze Khaita

Adriana Dal Borgo racconta le origini delle Danze Gioiose e come possono condurci, passo dopo passo, a portare presenza e armonia nella nostra vita quotidiana.

Adriana Dal Borgo

La nascita e lo sviluppo del progetto Khaita corrispondono ad una fase in cui la Comunità Dzogchen Internazionale ha cercato una maggior integrazione con il territorio, ben rappresentata dai festeggiamenti in occasione del trentennale di Merigar (2011). Per la prima volta che le 'nostre' attività non si sono svolte solo nelle strutture dell'Associazione ma anche nelle piazze dei paesi circostanti. Le dimostrazioni della Danza del Vajra e dello Yantra Yoga, le serate con spettacoli di danza, canti e concerti eseguiti da artisti della Comunità provenienti da tutto il mondo, hanno colpito le persone del luogo, sorpresi che i buddisti o i "tibetani", come ci chiamavano, sapessero fare altro oltre a meditare....

E proprio il suono, nella forma del canto, ed il movimento, con la danza, sono le caratteristiche di Khaita – Armonia nello Spazio: un progetto creato dal Maestro Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu e sviluppato con la collaborazione delle persone della Comunità di tutto il mondo.

Il progetto consiste nel cantare e danzare insieme una selezione di circa 400 canzoni e 250 danze. Esse utilizzano forme e contenuti della cultura tibetana ma vengono poi espresse con coreografie elaborate da danzatori di altre provenienze culturali e diversi background, assumendo un carattere transculturale.

Chögyal Namkhai Norbu ha dedicato gli ultimi anni della sua vita a perfezionare e diffondere questo Insegnamento le cui valenze, così come le diverse possibilità di applicazione, si svelano a poco a poco, come le molteplici facce di un diamante.

Una parola chiave del progetto è "armonia", rappresentata dalla parola tibetana Khaita: 'ta' si traduce con armonia ma ha anche la valenza semantica di melodia, mentre 'kha' significa spazio.

Innumerevoli studi scientifici dimostrano i benefici per la salute del canto e della dan-



za, attività che coinvolgono, armonizzandoli fra loro, sia il corpo fisico che la mente.

Cantare stimola la produzione delle immunoglobuline, di dopamina, di melatonina e di endorfine. In tal modo rafforza le difese immunitarie, è rilassante, analgesico, aiuta la memoria e la capacità di concentrazione.

Danzare aumenta la consapevolezza propriocettiva, stimola i sistemi circolatorio e respiratorio, aumenta l'efficienza neuromuscolare e il coordinamento, migliora l'equilibrio aiutando a prevenire lesioni e cadute, stimola la memoria, previene il sorgere di alcune malattie degenerative.

Danzare insieme, inoltre, favorisce l'integrazione sociale.

Un esempio fra tanti: un recente studio, pubblicato dalla rivista Neuroscienze, <https://neurosciencenews.com/dancing-cognition-mental-health-25601/> ha dimostrato che la danza, più di altre attività fisiche, migliora la salute psichica e cognitiva. I risultati della ricerca hanno indicato miglioramenti del benessere emotivo, degli stati depressivi, della motivazione e di funzioni cognitive come la memoria, in tutte le fasce d'età e anche in individui con malattie croniche.

L'originalità del progetto Khaita consiste però nell'utilizzo del canto e della danza come pratica meditativa attraverso l'allenamento alla presenza e alla consapevolezza, dalle quali sorge una condizione naturalmente gioiosa. Chögyal Namkhai Norbu ha infatti scelto il nome "Gioiose Danze Khai-



ta", dove la parola 'gioia' si riferisce al sorgere di una condizione di rilassamento e profonda armonia, indipendente da situazioni effimere e dalle circostanze. Per trovare o riscoprire una condizione di gioia stabile dobbiamo guardare dentro di noi invece di inseguire risultati esterni che portano benefici solo temporanei. La funzione di Khaita è simile a quella dello specchio, strumento che ci permette di osservare noi stessi e simbolo frequentemente usato dal Maestro per farci capire come scoprire le potenzialità della nostra vera natura.

Il termine 'armonia – melodia' assume così un significato profondo, legato al principio dell'evoluzione:

"Viviamo su questo pianeta con molte altre persone. Evolvere significa sviluppare la comprensione della propria natura senza essere troppo condizionati dalla visione dualistica. In questo modo diventeremo ottimi esempi di vita per la società (...) Molte persone parlano di pace (...) ma come possiamo avere la pace nel mondo se non ci apriamo e pensiamo solo in termini di "io" o "noi" o vogliamo sempre cambiare qualcosa o qualcuno? Per avere la pace, abbiamo bisogno di evoluzione e questa deve svilupparsi nella condizione di ogni singola persona".

Namkhai Norbu "L'evoluzione e la nostra responsabilità verso tutti gli esseri senzienti" in The Mirror n.123 <http://melong.com/wp-content/uploads/2013/11/TheMirror123.pdf>

L'essenza della pratica dello Dzogchen è dimorare nella contemplazione in ogni istante, in ogni aspetto della nostra esistenza, costituita dal corpo fisico, dalla voce o energia e dalla mente.

Ci conduce nella stessa direzione l'origine etimologica della parola gioia, dal latino gaudium. Leggiamo nell'Enciclopedia Treccani: Gioia intensa, soprattutto di natura spirituale o religiosa.

Non è semplice realizzare questa finalità. Non la si può raggiungere attraverso ra-

» continua alla pagina seguente



Danzatori khaita nel Gónpa di Dzamling Gar.

» continua dalla pagina precedente
gionamenti e analisi seguendo i movimenti della mente, ma solo allenando la presenza.

Quando agiamo rincorrendo i pensieri o sull'onda delle emozioni, "ciecamente", possiamo essere causa di confusione, tensione e problemi per noi e per gli altri. Allenare la presenza significa invece imparare a non esserne condizionati, ad agire con "chiarezza".

Il movimento è parte della nostra condizione, della nostra vita, fin da quando nasciamo: le cellule del nostro corpo si rigenerano continuamente. In movimento e in trasformazione è non solo il corpo fisico ma anche le emozioni ed i pensieri che continuamente sorgono.

Un metodo che ci dà gli strumenti per portare la presenza nel movimento, quindi in ogni singolo momento della nostra vita, può essere considerato come un gioiello! Khaita ci fornisce gli strumenti per questo allenamento.

All'inizio, soprattutto mentre stiamo imparando, dobbiamo impegnarci per capire come fare i passi, muovere le braccia, orientarci nei movimenti nuovi, ma quando diventiamo più familiari con le danze, possiamo semplicemente essere presenti e rilassati nel movimento e nella musica. A poco a poco, la presenza si estenderà a tutti i momenti della nostra vita finché non ci sarà più separazione fra questa e il momento della pratica o meditazione. La vita diventa una danza.

"Milarepa ha detto ogni movimento è yantra [yogal] Io dico ogni movimento è danza". Chögyal Namkhai Norbu, Dzamling Gar 2013

La musica è suono più ritmo. Saper riconoscere e seguire un ritmo è fondamentale: il ritmo crea una melodia che accompagna la voce nel canto, guida i passi ed i movimenti nella danza; ancora la nostra mente e ci costringe, per non andare fuori tempo, a stare attenti e a non distrarci. Per rimanere in sintonia col ritmo, la mente non può più divagare perdendosi nei ricordi di situazioni passate o nelle aspettative del futuro ma deve rimanere nel presente.

E sarà questo allenamento a condurci, passo dopo passo, a portare presenza e armonia nella vita quotidiana: affronteremo in modo più adeguato le situazioni difficili, sapremo sciogliere le tensioni, saremo più rilassati e consapevoli, la nostra vita sarà più semplice e gioiosa.

Ritrovando un'armonia interiore, i movimenti della danza diventano più morbidi, rilassati, precisi. Mediante la melodia ci sintonizziamo e risoniamo come gruppo. Attraverso le coreografie che richiedono movimenti e gestualità sincronizzate, sviluppiamo la consapevolezza dell'altro, del noi e dello spazio intorno. Molte danze Khaita si svolgono in cerchio, una figura molto interessante e ricca di significati. Per creare un cerchio è necessario il contributo di ogni danzatore: dobbiamo tutti essere attenti a mantenere la stessa distanza uno dall'altro e una distanza costante dal centro, dobbiamo anche mantenere il cerchio al centro dello spazio in cui danziamo. Il cerchio sorge dalla consapevolezza e dalla collaborazione di tutti. Khaita è quindi anche collaborazione, rispetto, armonia di gruppo.

Chögyal Namkhai Norbu è stato un erudito ed un profondo conoscitore della sua cultura d'origine. In Khaita ha trasferito alcune perle della sua conoscenza: nella scelta delle canzoni e negli ampi commenti ai testi, ricchi di spunti e collegamenti ai vari campi della cultura (storia, geografia, arte ecc.). E' interessante il modo in cui ha scelto di organizzare le raccolte di canzoni, seguendo i principi dell'astrologia tibetana degli elementi.

E' questo l'altro motivo alla base del progetto Khaita: il sostegno alla lingua e cultura tibetana, oggi in pericolo di estinzione.

Ogni singola cultura è unica e preziosa, perché quella tibetana è così importante?

Chi segue una tradizione buddhista, sa che la raccolta completa di tutti gli insegnamenti del Buddha è arrivata a noi in tibetano, lingua in cui furono tradotti dal sanscrito grazie al lavoro degli antichi studiosi: se scomparisse la conoscenza di questa lingua, perderemmo la possibilità di accedere direttamente ai preziosi testi originali.

Una lingua inoltre è espressione e veicolo della cultura da cui proviene. La civiltà dell'altopiano tibetano possiede millenarie e profonde conoscenze in molti campi del sapere, rimaste inalterate grazie all'isolamento determinato dalle condizioni geografiche particolari. Tale eredità giunge a noi anche attraverso le canzoni e le danze selezionate nelle raccolte Khaita. Scopriamo così dai testi delle canzoni che la cultura tibetana è custode di valori universali e preziosi per tutta l'umanità: ci parlano

di pace, amore per la propria terra, storia e tradizione, rispetto per l'ambiente, collaborazione, tolleranza. Ci mostrano una comprensione particolare dell'uomo, visto sempre come individuo in relazione al suo ambiente, all'universo, al divino. Una comprensione profonda che non può che arricchire il nostro modo di essere nel mondo.

Tutte le considerazioni fino a qui descritte, sono sintetizzate nel simbolo di Khaita:



Il nodo infinito, una linea senza soluzione di continuità, senza spigoli e dorata come la luce del sole, collega in modo armonioso tutti i punti della terra. Il nodo è inscritto in un cerchio che rappresenta il nostro pianeta e tutte le persone. Allo stesso modo le note della musica e la melodia viaggiano senza interruzione come un flusso ininterrotto di energia e amore, linguaggio comune universale, portando un messaggio di pace ed evoluzione.

Per la sua versatilità e per la varietà di ritmi, melodie e coreografie, sono diversi i settori e gli ambiti di applicazione di Khaita. Vediamo alcuni progetti che si stanno svolgendo in questo periodo.

Nel progetto Siamo Uno, organizzato da ASIA – Associazione per la Solidarietà Internazionale in Asia – <https://www.asia-ngo.org/progetto/siamo-uno/> e finanziato dall'Unione Buddhista Italiana, le Danze Gioiose sono una delle attività rivolte a bambini e docenti in alcune scuole romane e dell'Amiata. Il progetto ha l'obiettivo di contribuire a creare una società più inclusiva e consapevole della rete di connessioni esistenti tra tutti gli esseri viventi, a favorire comportamenti più responsabili e a sviluppare un sé più empatico e connesso con gli altri e con l'ambiente.

Le Gioiose Danze Khaita sono state oggetto della tesi di laurea per un dottorato di ricerca presso l'Università di Salisburgo nel Dipartimento di Studi di Musica e Danza. Un estratto della tesi sarà presto pubblicato dalla casa editrice Shang Shung: il testo offre un'ampia panoramica sulla genesi e lo

sviluppo di Khaita nonché spunti di riflessione sui suoi principi; presenta inoltre una interessante ricerca accademica.

In Polonia, Khaita è una delle materie nella Scuola Certificata per coaches e nel Corso di autosviluppo (open selfdevelopment course) presso l'ICC (International Coaching Community), poiché aiuta a sviluppare le cosiddette soft skills, competenze emotive quali autocontrollo, consapevolezza di sé, abilità sociali, empatia.

Sempre in Polonia, Khaita è una delle attività di Values Schools, un progetto di 3 anni rivolto ai direttori e agli insegnanti delle scuole pubbliche per sviluppare la consapevolezza degli insegnanti su come lavorare in diverse dimensioni nella vita quotidiana. Le Danze sono state inoltre proposte agli studenti come attività aperta

no, Khaita e mindfulness. <https://khaita.org/exploring-khaita/>

Nelle nostre piattaforme online potete trovare le intere raccolte di canzoni con tutti i testi, sia in lingua originale che in drajyor, un sistema di trascrizione fonetica che permette di leggere facilmente la trascrizione dal tibetano e poter cantare insieme. Trovate inoltre le loro traduzioni ed i commenti di Chögyal Namkhai Norbu.

Nel canale YouTube troverete anche tutorial e lezioni pre-registrate, video dimostrativi delle danze e degli spettacoli, vari video di presentazione. Fra i tanti, consiglio la visione di questo: <https://youtu.be/xRNCCdzJmEM?si=UFVWicVKHAITAHAITALDbP7EeG>

Vi aspettiamo per danzare insieme!!!



Bambini che eseguono danze Khaita a Dzamling Gar per il Losar 2017.

in particolari date all'interno del programma scolastico.

Benché praticate da danzatori non professionisti, le Danze Gioiose hanno suscitato sempre un significativo interesse dovunque siano state presentate. Siamo così stati invitati a partecipare a diversi spettacoli, a volte per presentarne l'aspetto culturale, la "tibetanità", altre per condividere l'approccio interculturale ed il messaggio di armonia, collaborazione e gioia che trasmettono.

Il modo migliore per comprendere Khaita è farne esperienza diretta. Una comoda possibilità è Exploring Khaita, un programma online che propone lezioni settimanali per apprendere le danze ed un seminario al mese che affronta temi quali i benefici secondo la medicina, aspetti della cultura tibetana, il canto e il potere curativo del suo-

Links alle nostre piattaforme e materiale disponibile

<https://khaita.org/>
<https://KHAITAhaitahaita.com/collections/barsam>
<https://www.youtube.com/user/HarmonyInTheSpace>
https://shop.shangshungfoundation.com/en/products/9788878341357_messaggio-from-tibet-through-songs-and-dances.html
https://shop.shangshungfoundation.com/en/products/2000000008882_collected-comments-on-the-songs-in-message-from-tibet.html

Contatti:

a.dalborgo@atiyogafoundation.org
khaita@atiyogafoundation.org





La divinazione del bue per l'anno del Drago di legno

Dr. Phuntsog Wangmo

Febbraio 2024

Prima di tutto voglio augurare felice Losar a tutti – in tibetano *Losar Tashi Deleg*. Oggi sono felice di condividere con voi un piccolo assaggio di ciò che accadrà quest'anno secondo l'astrologia tibetana.

Consultiamo l'astrologia in modo da poterci preparare ed evitare così i problemi legati alla nostra condizione e al contesto in cui viviamo. Mentre l'astrologia a tutto tondo è un vasto argomento di studio, oggi presenterò solo aspetti molto semplici, perché sia più facile comprenderla.

La divinazione del bue per l'anno è rappresentata da un bue e da un mandriano. Il bue rappresenta l'universo in generale mentre il mandriano rappresenta gli esseri che lo abitano. Noi abbiamo una dimensione esterna, in cui viviamo, e all'interno di quella dimensione ci sono esseri umani e altre creature: sono rispettivamente la natura esterna e la natura interna.

Sia il bue che il mandriano ogni anno sono caratterizzati da colori ed elementi diversi, per esempio il colore del corpo, della bocca, o delle orecchie. Il corpo del bue rappresenta un continente universale e le otto o dieci direzioni. Le otto direzioni sono est, ovest, sud-ovest, nord-ovest, nord-est, sud-est, nord, sud e, con il cielo e la terra, arrivano a essere dieci direzioni. Il bue rappresenta la terra, il drago [nel cielo] rappresenta l'acqua [piovanal], mentre il mandriano rappresenta gli esseri umani, le loro vite, la loro situazione economica, la salute, e così via.

Per spiegare l'astrologia legata all'anno in corso per mezzo delle dieci direzioni, possiamo precisare che le parti diverse del corpo del bue rappresentano i continenti del globo. Il mutamento del colore del bue avviene ogni anno e i colori indicano condizioni sfavorevoli, favorevoli, o neutre, in base alle specifiche regioni e ai singoli esseri umani.

Dobbiamo anche considerare il ciclo "madre", il ciclo "figlio", il ciclo "amico", e il ciclo "nemico". Il ciclo materno significa protezione: una madre ha la capacità di proteggere il suo bambino. Il ciclo del figlio significa che la madre e il figlio vanno d'accordo. Il ciclo dell'amico è di supporto come lo è un amico, specialmente quando hai un problema. Il ciclo del nemico tende a essere pericoloso o a manipolatorio.

Questi sono quattro aspetti differenti e quando consideriamo i nostri parenti, i nostri amici e gli altri, possiamo vedere risolti che consideriamo come nemici. Per tale ragione, una certa parte del corpo del bue ha un determinato colore che si riferisce all'anno e ad alcune parti del continente che potrebbero non essere gentili. Ciò è altrettanto vero per il mandriano, che rappresenta la natura interna o gli esseri senzienti.

Come ho detto, il bue rappresenta la natura esterna, quindi ciò che è prodotto nella natura, che è appunto esterno. Nulla è prodotto nel nostro corpo. Tutto ciò su cui facciamo affidamento è esterno: il cibo, l'aria che respiriamo, e così via. La posizione del bue ci permette di sapere se le risorse naturali a disposizione durante l'anno saranno sufficienti, più che sufficienti, o insufficienti.

Ci sono poi aspetti differenti del mandriano come un certo tipo di vestiti e la sua età: può essere vecchio, giovane, o di mezza età. Un vecchio mandriano sta a significare che durante quell'anno l'elemento del vento [lung] è predominante, un mandriano di mezza età che l'elemento fuoco è più forte, mentre un giovane mandriano che a

predominare sono gli elementi terra e acqua. In base all'età del mandriano cambia il significato dell'elemento acqua. La frusta che porta il mandriano è come un'arma e in base a come la tiene e al materiale di cui è fatta indica se ci saranno turbolenze, o una guerra. Quest'anno la frusta è fatta di seta ed è indirizzata verso il basso e ciò significa che non ci saranno difficoltà. Una pistola pronta a sparare significa che ci si aspetta il nemico e qualcosa sta per succedere.

Quest'anno il bue è di colore giallo e ciò vuol dire che ci saranno buoni raccolti e risorse naturali a disposizione. Le persone saranno relativamente soddisfatte per la quantità di cibo prodotto. Il giallo rappresenta l'elemento terra che tiene assieme ogni cosa.

Potrebbe esserci qualche problema, come malattie croniche. La testa del bue è verde. Nel primo mese di primavera, estate, autunno e inverno, ci sarà più vento. L'effetto di questo vento è che le cose cresceranno meglio.

L'addome del bue è rosso. In questo caso, il centro dei continenti avrà più ostacoli, più attività, e più rabbia, soprattutto a metà estate e a metà autunno. L'ultimo mese di ogni stagione sarà più impegnativo e in autunno ci sarà più siccità e meno pioggia, specialmente nel secondo mese d'autunno.

La coda è gialla, che in genere indica calma, ma le quattro zampe del bue sono anch'esse gialle e ciò può significare desertificazione e che le regioni della bassa valle saranno più in difficoltà. La bocca del bue è aperta e la coda si muove da sinistra a destra ed è un po' storta. Questo significa che l'anno non è dei migliori per gli animali. Se siete nomadi, come i pastori in Tibet, i vostri animali avranno qualche problema.

È davvero un buon anno per gli esseri umani. Ci saranno più nascite, di bambini e animali. Il mandriano di quest'anno è giovane, come i bambini. Ciò è positivo per i

bambini, ma non per le persone di mezza età, e ancor meno per gli anziani, perché l'elemento *lung* è molto alto.

Il colore degli abiti del mandriano tende al verde, ciò vuol dire che l'economia non sarà particolarmente produttiva. Il mandriano indossa una cintura bianca, simile all'abbigliamento tradizionale tibetano, e ciò induce ad avere qualche preoccupazione riguardo ai nemici. I capelli del mandriano sono acconciati con due trecce dietro alle orecchie e significa che in generale le cose andranno bene.

Le scarpe del mandriano sono rosse. Non indossa la scarpa sinistra che è legata al lato destro della cintura. Ciò significa gli uomini potrebbero essere più impegnati delle donne. Il mandriano corre davanti al bue è ciò vuol dire che la primavera arriverà un po' prima del solito, gli animali saranno così sfamati prima e più felici. Il numero dei buoi è dieci, che significa che c'è una sovrapproduzione e che l'autunno sarà buono come i raccolti. Nel cielo c'è un solo drago, quindi la pioggia non sarà sufficiente. Quest'anno il drago rappresenta l'elemento acqua.

Altro giorno ascoltavo l'insegnamento su Garuda di Rinpoche e diceva che, anche se nella medicina tibetana ci sono cinque elementi, nella tradizione bön questi elementi sono simbolizzati da quattro animali: il drago, il leone, il garuda e la tigre, i quattro animali che oggi troviamo sulle bandierine di preghiera.

Perché rappresentano i cinque elementi per mezzo di quattro animali? L'animale è come la vita e possiede tutto il suo potenziale. Quando parliamo dei cinque elementi, ognuno ha la propria energia, il proprio elemento attivo e sano. Rinpoche diceva che il drago rappresenta l'elemento acqua, perciò se c'è un solo drago significa che quest'anno non poverà molto.

In sintesi, la predizione del bue per quest'anno in generale è buona. I raccolti saranno buoni, nonostante il disturbo dell'elemento vento. Il bue, la natura esterna, è gialla a rappresentare l'elemento terra. La testa è verde e simboleggia il vento. L'addome è rosso e mostra l'elemento fuoco; le regioni centrali, né troppo alte, né troppo basse, avranno un clima più secco. In particolare, in estate, in autunno e nel secondo mese di ogni stagione ci saranno problemi di siccità. Le corna, le orecchie e la coda del bue sono gialle e ciò vuol dire che tutto sarà abbastanza bilanciato. Le quattro zampe del bue sono anch'esse gialle, il che è un bene per i territori a bassa quota. La bocca del

bue è aperta e diretta verso sinistra, il che non è molto positivo per gli animali; perciò, il latte per i cuccioli non sarà molto buono.

Il colore degli abiti del mandriano è verde e ciò indica vento, perciò quest'anno ci sarà molto vento. Se sarà così, se siete persone con una personalità "ventosa", o se avete difficoltà a dormire o a concentrarvi, o se amate parlare tanto, muovervi tanto, la vostra mente non riuscirà a rilassarsi; se già avete la tendenza all'irrequietezza o un'energia mentale anormale, dovete stare attenti. Non significa che dobbiamo rimanere in una stanza chiusa a chiave, ma che dovremmo essere attenti a ciò che facciamo. Dovremmo mangiare cibo sano, fare un corretto esercizio fisico, non discutere di questioni gravose, non accompagnarci a persone che tendono al conflitto, non bere alcol. Dovremmo tentare di non bere troppo tè allo zenzero o tè speziato, né fare esercizio fisico troppo pesante. In particolare, dovremmo essere più attenti nella tarda primavera o nel mezzo dell'autunno. Se seguite queste indicazioni riuscirete a prevenire i problemi.

Invece di bere tè allo zenzero, potete bere tè allo zafferano. Invece di stare sotto il sole, magari potete stare in un posto ombroso. Piuttosto che fare tardi a una festa, potete rimanere nella quiete della vostra casa, bevendo del tè in buona compagnia. Qualsiasi discussione, o conflitto, situazioni impegnative saranno dannose.

Se siete nati nell'anno del drago – ci sono draghi di fuoco, draghi d'acqua, draghi di legno e draghi di terra (in base all'anno di nascita) – quest'anno sarà positivo se siete un drago d'acqua. Se siete un drago di terra, dovete stare un po' attenti in particolare alla salute, perché quest'anno è del drago di legno e l'elemento legno è nemico dell'elemento terra. Se siete un drago di fuoco, allora l'anno andrà bene a meno che non avviate qualche conflitto.

Se siete nati nell'anno del drago, quest'anno è il vostro anno *keg [skeg lol]* il ritorno dell'animale dell'anno di nascita che è meno favorevole. Quindi, è meglio che facciate del vostro meglio. Potete appendere un numero di bandierine di preghiera pari alla vostra età. Inoltre, è bene salvare le vite degli animali. Se non trovate animali da salvare, potete fare donazioni a enti di beneficenza, associazioni per animali, per senza-tetto, per rifugiati, per malati di tumore, e così via. Sarebbe anche positivo sistemare o essere d'aiuto nel sistemare qualcosa di necessario per la comunità Dzogchen.

Potete anche indossare qualche indumento che corrisponda all'elemento terra, visto che è l'elemento del drago è la terra. Per questa ragione durante l'anno sarebbe meglio non vestire con colori vivaci o il colore verde. È meglio indossare abiti blu, qualcosa di legato all'elemento acqua. Il bianco va bene, come il blu, il blu scuro, ma anche se non avete vestiti di questi colori, sarebbe meglio avere addosso qualcosa di simbolico. Il cambio di elemento non richiede grosse trasformazioni, ciò di cui abbiamo bisogno è un simbolo per armonizzare.

L'anno è abbastanza impegnativo non solo per coloro che sono nati nell'anno del drago, ma anche per i nati in anni corrispondenti ad altri tre animali. Per chi è nato nell'anno del cane l'annata sarà un po' dura perché il cane è come la seconda casa del drago. Se siete cane, dovete stare attenti, in special modo se qualcuno vi accusa, vi incolpa, o vi porta in tribunale. Non perché abbiate fatto per forza qualcosa, ma qualcuno potrebbe accusarvi. Il drago e il cane sono rumorosi, perciò se si urlano a vicenda nessuno li ascolta. Perciò, se questi due sono in disaccordo, per esempio è bene fare la pratica di *Odser Jenma*, per aprire il sentiero.

Ci sono altri due animali che avranno qualche problema di salute – il bue e la capra. Il bue e la capra sono il quarto animale, in senso orario e antiorario, a partire dal drago. Per loro sarebbe bene fare la pratica del Buddha della medicina o la pratica di lunga vita. In particolare, se sapete a quale personalità appartenete, se sapete quale elemento predomina in voi, su questa base potete bere un tipo particolare di tè, indossare un certo genere di vestiti, fare qualcosa di differente, o semplicemente potete praticare.

In conclusione, chi è nato nell'anno del drago deve stare attenti e deve provare a fare più pratiche legate alla propria vita. Se siete nati nell'anno del cane, per rafforzare la vostra energia è bene fare la pratica di *Odser Jenma* e mettere anche bandierine di preghiera. Se siete un bue o una capra la vostra salute è più importante, perciò assicuratevi di avere una buona dieta e se c'è qualcosa che non va, consultate rapidamente un dottore in modo da prevenire le malattie. Come diceva sempre Rinpoche, lavorare con le circostanze è importante. Un'altra cosa che ha detto molte volte Rinpoche è che la miglior pratica è il Guruyoga, quindi non c'è dubbio che sia la migliore. ©

Traduzione di Luca Villa

Intervista alla Dr. Phuntsog Wangmo

Direttrice della Scuola di Medicina
Tibetana dell'Istituto Shung Stung
16 marzo 2024, Dzamling Gar

Breve storia e situazione attuale
della Scuola di Medicina Tibetana
dell'Istituto Shang Shung

The Mirror: Dottoressa Wangmo, può parlarci un po' della storia della scuola in generale e poi in particolare dei tre programmi principali che abbiamo a Tsegylgar East, nel Massachusetts (USA), a Dzamling Gar qui a Tenerife e a Mosca in Russia? Per prima cosa, può illustrarci brevemente la storia della Scuola Medica Tibetana?

Dr. Phuntsog Wangmo: Grazie. Penso che potremmo iniziare dai primissimi anni '80, quando Rinpoche ebbe l'idea della scuola di medicina. Sono stata all'Istituto Shang Shung in Italia all'inizio degli anni '90 e poi sono andata in [Nord] America, quindi inizierò da lì.

La Scuola di Medicina Tibetana dell'Istituto Shang Shung ha ufficialmente avviato il programma quadriennale nel 2005 a Tsegylgar Est. Dal 2005 a oggi abbiamo diplomato un buon numero di persone, forse non quante ne avremmo volute a causa di vari problemi, uno dei quali è che il programma quadriennale è un impegno troppo lungo per le persone. Tuttavia sono davvero molto felice, anche se ogni classe non era molto numerosa e, anche se non è stato un successo finanziario, oggi abbiamo persone che conoscono la Medicina Tibetana. Quindi, in questo senso, abbiamo avuto molto successo.

M: Quante classi hanno completato il programma quadriennale?

PW: In cinque anni abbiamo diplomato quattro gruppi fino ad ora in Massachusetts. Nel 2018, Rinpoche ha dato un certificato per insegnare a quattro diplomati del programma qui a Dzamling Gar. <https://melong.com/tibetan-medicine-in-tenerife/> Parteciparono molti medici tibetani. Ora facciamo del nostro meglio per realizzare la visione di Rinpoche.

A Dzamling Gar abbiamo la direttrice Ilaria Faccioli; è una persona meravigliosa con capacità molto elevate e si occupa instancabilmente della scuola qui. In Russia c'è Vladimir Belyaev, un'altra persona meravigliosa che fa lo stesso. Ringrazio queste due persone che sono molto affidabili per cui grazie a loro siamo in grado di mantenere in vita queste scuole. Senza l'impegno di Ilaria e Vladimir nel programma, non potremmo andare avanti. Lo stesso vale anche per Tsegylgar [Est], dove abbiamo avuto alti e bassi e alcuni problemi, ma è



il diploma. In Russia c'è un buon numero di persone e il programma ha più successo in termini di numeri. Abbiamo circa sei persone che sono diventate insegnanti e tra queste sei persone, due sono ora qui con me a Dzamling Gar e si occupano della scuola. Altri insegnano a Kunsangar [vedi foto], quindi è stato un vero successo e al momento ho circa dieci studenti laureati che insegnano e aiutano a portare avanti il programma. Sono molto grata per questo, quindi colgo l'occasione per ringraziare tutti gli studenti laureati che mi aiutano a insegnare e a prendersi cura della scuola.

Intorno al 2017 abbiamo avviato la Scuola di Medicina di Dzamling Gar, e come sapete, da quando Rinpoche ha scelto questo luogo, ha sempre progettato la Scuola di Medicina Tibetana di Dzamling Gar, qui nel sud di Tenerife.

Prima di acquistare questo luogo, abbiamo svolto alcune attività nel nord dell'isola, dove nel 2015 abbiamo tenuto una conferenza sulla cultura e la medicina tibetana. <https://melong.com/tibetan-medicine-in-tenerife/> Parteciparono molti medici tibetani. Ora facciamo del nostro meglio per realizzare la visione di Rinpoche.

A Dzamling Gar abbiamo la direttrice Ilaria Faccioli; è una persona meravigliosa con capacità molto elevate e si occupa instancabilmente della scuola qui. In Russia c'è Vladimir Belyaev, un'altra persona meravigliosa che fa lo stesso. Ringrazio queste due persone che sono molto affidabili per cui grazie a loro siamo in grado di mantenere in vita queste scuole. Senza l'impegno di Ilaria e Vladimir nel programma, non potremmo andare avanti. Lo stesso vale anche per Tsegylgar [Est], dove abbiamo avuto alti e bassi e alcuni problemi, ma è

sempre arrivato qualcuno che si è impegnato con Rinpoche. Voglio quindi cogliere questa opportunità per ringraziarvi.

Voglio anche ringraziare i tre Gar dove ha sede la scuola di medicina. Senza il sostegno di questi tre Gar forse oggi non saremmo qui. Noi contribuiamo per quanto possiamo, ma questi Gar ci sostengono molto generosamente.

M: Dunque, avete il programma di medicina, che è la scuola per la formazione dei medici tibetani, e poi offrite altri tipi di corsi, può spiegarci un po' il rapporto di questi corsi con il programma?

PW: La medicina tibetana è uguale a qualsiasi altro programma di medicina. È un programma di cinque anni. La prima parte dello studio è più generale e poi si passa alle diverse specialità come l'erboristeria, la farmacologia, le malattie interne ed esterne. La specialità che lo studente sceglie si basa sulle proprie capacità o interessi.

All'inizio avevamo il programma quadriennale, che in realtà è un programma della durata di cinque anni, perché andiamo anche in Tibet per gli stage. Il programma quadriennale è pensato soprattutto per chi vuole diventare un medico tibetano. Non significa che un giorno la persona si laurea e diventa un medico perfetto. È una conoscenza che prosegue per tutta la vita, non si finisce mai, ma almeno si ha un'idea di base di come è fatto il corpo e delle medicine, delle malattie, delle cause, delle condizioni, della dieta, del comportamento, ecc.

Ora stiamo offrendo seminari più brevi su una specialità specifica, come la dieta. Inoltre, volevo fare un programma di assistenza legato all'hospice e al processo della morte. Ci stiamo ancora lavorando e abbiamo iniziato qui [a Dzamling Gar] con un workshop chiamato "Abbracciare la Morte". In Massachusetts ho iniziato a scrivere il percorso di studi per i caretaker (coloro che si prenderanno cura del morente), che consiste in tre parti. La prima è l'aspetto buddista, per comprendere il processo del morire, l'accettazione della morte, la seconda è più legata alla medicina tibetana e la terza è la combinazione di buddismo e medicina tibetana, per capire come mettere a proprio agio la persona morente e i familiari che le stanno accanto.

Abbiamo offerto le tre parti nel workshop "Abbracciare la Morte". Steven Landsberg ha iniziato con due giornate dedicate al buddismo e alla morte. Stephen è un insegnante molto ben voluto nella Comunità e ha accettato di collaborare, così ha fatto



Embracing Death, workshop con il dottor Phuntsog Wangmo, Ilaria Faccioli e Steven Landsberg.

i primi due giorni, io ho fatto i secondi due giorni, l'aspetto della Medicina Tibetana e poi Ilaria ha fatto l'ultima parte sul lutto. Ilaria ha molto talento e conoscenza. Quello che ha passato l'anno scorso, la sofferenza per la perdita di suo figlio, va oltre, quindi ho pensato che sarebbe stato molto bello se avesse potuto dire qualcosa attraverso la sua esperienza. Spero che potremo svilupparlo di più e fare più programmi di questo tipo, perché è molto utile.

Abbiamo anche delle terapie esterne come il Ku Nye.

Il Ku Nye è una terapia esterna molto speciale della medicina tibetana, quindi anche per fare Ku Nye ci vuole una formazione. L'operatore deve conoscere gli aspetti generali del corpo, gli elementi, quale tipo di condizione è legata ai disturbi, cosa significa, cosa è correlato all'elemento, come scegliere il punto su cui lavorare; il Ku Nye è una conoscenza molto completa. Abbiamo anche altre terapie esterne come la moxibustione e gli impacchi - impacchi bollenti, freddi e caldi. Le persone che hanno ricevuto i trattamenti Ku Nye in tutto il mondo ne hanno tratto grande beneficio.

Nella scuola Russa abbiamo recentemente concluso un training di Ku Nye a cui hanno partecipato più di 40 persone. Abbiamo fatto due programmi separati, uno a Kunsangar, dove ha sede la nostra scuola, e l'altro a Irkutsk, in Russia est. Lì c'è un altro gruppo perché uno dei nostri insegnanti è un medico occidentale e vive in quella zona.

Ci sono tre livelli di Ku Nye, e alla fine del terzo livello diamo un certificato. Il Ku Nye fa anche parte del programma di studi degli studenti di medicina Tibetana che vogliono diventare medici. Abbiamo anche un programma sulla dieta che prevede tre livelli.

Quest'anno la Scuola di Medicina Tibetana negli Stati Uniti ha modificato il programma quadriennale. Lo divideremo in due parti: il primo anno e mezzo ci concentreremo principalmente sulla dieta e sulla nutrizione, dopodiché chi rimane nel programma potrà avere una formazione professionale e passare alle patologie.

In futuro spero anche di dividere il programma in tre parti, ma al momento lo abbiamo diviso in due parti.

Quest'anno si è riscontrata una buona partecipazione. Questa struttura è ancora nuova, ma credo che possa funzionare meglio. I miei giovani colleghi dicono che dovremmo fare in questo modo, e io li assecondo perché si tratta di una generazione diversa con esperienze diverse. Matthew Schmookler e Adam Okerblom, che si sono laureati in medicina negli Stati Uniti da molti anni, hanno detto che forse dovremmo provare in questo modo.

M: Lo farete a livello internazionale o solo negli Stati Uniti?

PW: A livello internazionale no, dal momento che sin dall'inizio non è stato possibile organizzare un programma quadriennale a Tenerife, per cui qui ci occupiamo solo di dieta in tre livelli, Ku Nye in tre livelli, e poi abbiamo questi workshop sulla salute delle donne che vogliamo davvero sviluppare perché la salute delle donne è veramente importante e ora abbiamo anche questo sulla assistenza alla parte terminale della vita.

Avevamo il programma quadriennale in Russia a Kunsangar, ma dal 2018 e dal Covid sono successe molte cose, quindi non siamo riusciti a riavviare il programma quadriennale fino a ottobre di quest'anno. Le persone hanno aspettato per il programma

quadriennale, quindi nel frattempo abbiamo fatto la dieta e le terapie esterne. Facciamo anche dei brevi workshop.

Poiché riceviamo molto dalle comunità Dzogchen, cerchiamo di ricambiare offrendo webinar gratuiti ogni quattro o cinque mesi.

Offriamo webinar con lo zoom e invitiamo degli ospiti a dare consigli su dieta, comportamento, respirazione, meditazione; i nostri ospiti erano insegnanti di Yantra Yoga, Vajra Dance e Santi Maha Sangha, e altri specialisti del settore medico.

Poiché questo lavoro è un dono del mio guru, faccio del mio meglio per andare avanti. Non è sempre facile. Capisco perché Rinpoche ha voluto portare avanti la medicina tibetana in Occidente: la natura della medicina tibetana e la natura del samsara di oggi, la medicina tibetana può essere benefica per i tempi moderni. Rinpoche mi ha dato questo lavoro, quindi per me è davvero facile assumermi la responsabilità e fare del mio meglio. C'è sempre un aiuto da parte della Comunità, ad esempio Oliver Leick è da sempre parte della Scuola di Medicina Tibetana. Ha sempre aiutato la Scuola come una madre. Ogni volta che abbiamo dei problemi andiamo da lui e ci aiuta, soprattutto dal punto di vista finanziario.

Durante il ritiro di Mandarava, le persone mi hanno detto che nelle regioni in cui vivono non ci sono Ku Nye, terapie esterne o Medicina Tibetana. Voglio davvero sfruttare questa opportunità per incoraggiare le persone a studiare e praticare la Medicina Tibetana. Chi parla inglese può studiare negli Stati Uniti, chi parla russo e chi viene dall'Europa dell'Est può studiare a Kunsangar e chi parla spagnolo a Tenerife. La Medicina Tibetana è una buona conoscenza per sé e per aiutare gli altri.

Molte persone si preoccupano del fatto che la Medicina Tibetana non sia riconosciuta da nessun governo, ma non c'è da preoccuparsi.

Non è riconosciuta perché nessuno la pratica. Se più persone praticano e ricevono le cure della Medicina Tibetana, il governo la riconoscerà. Se molte persone la richiedono, il governo la prenderà in considerazione e poi arriverà il permesso. Se non c'è interesse, non c'è motivo per il governo di prenderla in considerazione. Non sanno nemmeno che la Medicina Tibetana esiste.

Come la medicina tradizionale cinese, la medicina ayurvedica, l'omeopatia, la naturopatia, tutti questi tipi di medicine, compresa la medicina occidentale, se nessuno conosce o utilizza questi sistemi medici,

» continua alla pagina seguente

» continua dalla pagina precedente

non c'è motivo per il governo di prenderne in considerazione il riconoscimento. Tutte queste discipline hanno lavorato sodo per diventare legittime e le persone che usano questi metodi fanno anche pressione sui governi affinché le riconoscano.

Negli Stati Uniti, i medici tibetani hanno formato l'American Tibetan Medical Association [ATMA] <https://americantibetanmedicalassociation.org/> per studiare come la Medicina Tibetana possa essere legalizzata. Abbiamo parlato con molti avvocati e professionisti. Ci hanno detto che ora è troppo presto per rivolgersi ai legislatori. Ci hanno chiesto quanti operatori praticano attivamente e quanti consumatori ci sono. Non hanno detto che la Medicina Tibetana è illegale. Hanno detto che è consentito esercitarla e che, se succede qualcosa, la responsabilità è nostra.

Negli Stati Uniti la Medicina Cinese è diventata legale in alcuni Stati nel 1973.

A quel tempo c'erano più di mille praticanti solo sulla costa occidentale e oggi ce ne sono circa 3000. Ancora oggi la gente non conosce la Medicina Tibetana, non ne ha alcuna esperienza. Alcuni pensano che si debba essere buddisti, o che si somministrino solo alcune erbe, quindi la gente non ha idea dell'ampiezza della Medicina Tibetana. Vi chiedo quindi di studiare e praticare la Medicina Tibetana, perché vi farà molto bene.

Chiedo ai diversi Gar di incoraggiare le persone a conoscere meglio la Medicina tibetana, a ricevere trattamenti e forse anche a studiare. Non possiamo sopravvivere senza l'aiuto della Comunità e dei Gar attraverso la pubblicità, mettendo le informazioni sui nostri nuovi programmi, sui siti web della Comunità, inviando i programmi e quando informate su tutte le attività della Comunità, per favore inserite anche la Medicina Tibetana.

Khandro [Rosa Namkhail] mi chiede ogni giorno di parlare della Medicina Tibetana perché molte persone non conoscono il programma, molte persone lo hanno già dimenticato, molte persone non ne hanno mai sentito parlare, quindi dovremmo informarle. Ha anche fatto ricerche su come la Medicina Tibetana possa essere riconosciuta. Khandro sta davvero cercando di impegnare le sue energie per trovare il modo in cui la Medicina Tibetana possa prosperare. Per me è un sostegno fondamentale. Per favore, seguitemi, comprendeteci e mettete le nostre informazioni sul vostro sito web o parlate alla gente della Medicina Tibetana - per esempio, io chiedo



Dal 15 al 18 febbraio 2024, presso la Scuola di Medicina Tibetana dell'Istituto Shang Shung, si è svolta la pratica del primo modulo del programma di terapie esterne Ku-Nye a Kunsangar, in Russia.

Programma di Ku Nye presso la Scuola di Medicina Tibetana dell'Istituto Shang Shung, Russia

15-18 febbraio 2024

Di Vladimir Belyaev

Direttore del Programma Medico
Shang Shung, Russia

Dal 15 al 18 febbraio 2024, presso la sede russa della Scuola di Medicina Tibetana dell'Istituto Shang Shung, si è svolta la pratica del primo modulo del programma di terapie esterne di Ku-Nye. Il gruppo principale di 34 studenti è stato formato nell'aula della scuola a Kunsangar Nord, nella regione di Mosca, mentre otto persone hanno studiato la pratica del Ku-Nye a Irkutsk, situata nella Siberia orientale vicino al lago Baikal.

spesso agli insegnanti di Yantra Yoga di includere la Medicina Tibetana nelle loro presentazioni; come nella Medicina Tibetana si parla di come la respirazione sia necessaria per la buona salute, come gli tsijong facciamo bene alle articolazioni, ecc.

Vi preghiamo di contribuire a rendere la medicina tibetana familiare alle orec-

La maggior parte degli studenti del gruppo principale ha visitato Kunsangar Nord per la prima volta e si è divertita a conoscere questo luogo, la sua storia, il fondatore, Chögyal Namkhai Norbu, e a godersi la tranquilla pineta vicino a Mosca, ornata di bandiere lunghe con un grande stupa bianco in mezzo agli alberi.

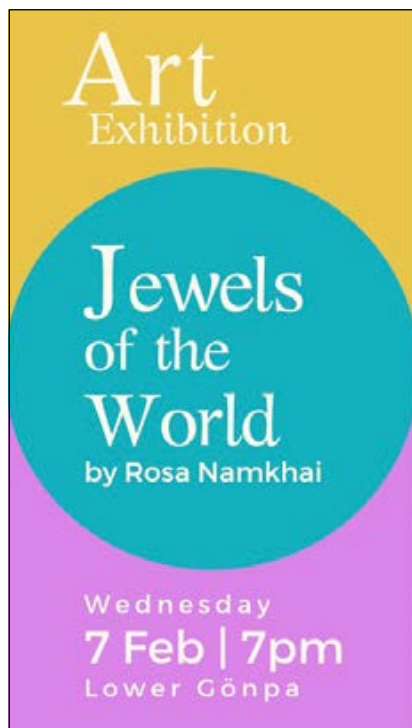
La parte pratica del corso è stata tenuta dai nostri meravigliosi insegnanti: Artyom Verny, Alexander Popov e Vladimir Bakshi. La Prof.ssa Phuntsog Wangmo ha tenuto online gli incontri fondamentali con gli studenti.

Il primo modulo si concluderà con un esame il 30 maggio, dopodiché inizierà il secondo modulo del programma. Tra gli intensivi di pratica, si tengono regolarmente lezioni online di supporto con gli insegnanti e la professoressa Phuntsog, e c'è anche una chat costante per discutere tutti i punti poco chiari.

L'intero programma si concluderà con il terzo modulo nel settembre 2024.

Siamo felici di vedere ed insegnare a studenti così attivi, capaci e motivati, che dimostrano un grande interesse per l'apprendimento della medicina tibetana e portare salute e beneficio agli esseri viventi. ☺

chie delle persone. Cerchiamo di fare del nostro meglio per lavorare e speriamo di riuscire presto a realizzare il desiderio di Rinpoche. Voglio quindi ringraziarvi per avermi dato questa opportunità di condivisione. Grazie. ☺



Mostra d'arte: I gioielli del mondo

Di Rosa Namkhai
Presentazione di Fabio Andrico

Inizio 7 Febbraio 2024
a Dzamlingar, Tenerife, Spagna

I gioielli sono una ricca collezione di francobolli provenienti da tutti i paesi che portano un messaggio del passato. Si chiamano 'gioielli' perché sono stati collezionati e preservati con dedizione e passione da Rinpoche e questa tradizione continua attraverso la sua famiglia.

Forse questa passione e questa dedizione sono anche state trasferite in noi. Questo è riportato nel libro di quarant'anni di Merigar, che include una collezione di immagini, la storia di tutti gli eventi e i dettagli dei ritiri tenuti a Merigar nelle ultime quattro decadi.

Gloriana Brenes, direttore del Gakyil:

Abbiamo il grande onore, in questa occasione veramente speciale, di avere per la prima volta, per quanto ne so, l'arte di Rosa Namkhai presentata da Fabio Andrico. Vorremmo anche presentare questo libro, *I 40 anni di Merigar [West]*, un libro di grande ispirazione. Il libro è a



disposizione su donazione. (Potete contattare l'ufficio di Merigar West per riceverne una copia: office@dzogchen.it)

Fabio Andrico:

Quarant'anni di Merigar

Benvenuti a tutti. Comincerò spiegando il libro, illustrando il libro, *Quarant'anni di Merigar*, perché in realtà tutte le attività della nostra cara Rosa Namkhai hanno una sola base. Ha dedicato tutta la sua vita alla Comunità, per far sì che l'eredità che Rinpoche ci ha lasciato fosse più comprensibile a tutti. E dato che Merigar è stato il primo Gar, come un seme, lei ha voluto offrire la storia di Merigar, che è anche la storia della Comunità Dzogchen. In questo libro, tutti gli aspetti della Comunità sono espressi con le proprie parole e immagini. Sarebbe veramente bello che tutti ne avessero una copia.

Merigar [West] è dove una piccola struttura della Comunità ha avuto inizio. Dzamling Gar è stato l'ultimo Gar che Rinpoche ha creato. Se Merigar è il seme, allora Dzamling Gar dovrebbe essere l'espressione della capacità di collaborazione a livello del pianeta. Dzamling Gar è il Gar della comunicazione tra tutti i Gar e i Gar comunicano con i Ling e allora dovrebbe essere chiaro qual è l'intento della Comunità. Non è che siamo separati, ma siamo integrati nella vita, nella società e nel mondo. Quindi comprendere la storia di Merigar [West] può aiutarci a capire altri aspetti collegati alla Comunità.



Gloriana Brenes Gonzalez e Fabio Andrico presentano.

Mostra d'Arte

L'attività di Rosa Namkhai è sempre stata basata sulla sua dedizione verso la Comunità Dzogchen, nell'aiutare a spiegare la dimensione di Rinpoche. Tutti i francobolli usati in questa produzione artistica, la collezione dei francobolli, ha avuto inizio con Rinpoche. Per quanto io ricordo all'inizio Rinpoche ha iniziato a collezionare francobolli per un suo parente che amava collezionare francobolli. I francobolli provengono da tutto il mondo. Se osservate potete vedere che tutti questi francobolli sono collegati a una certa epoca. Ha avuto inizio con la forma di gioielli e poi i gioielli più grandi, gli stupa. Poi potete trovare uno che rappresenta il museo di Merigar e Arcidosso, in un'unica rappresentazione.

Quindi è stato Rinpoche che ha iniziato a collezionare francobolli e poi Rosa ha continuato per anni ed anni, quindi in qualche modo c'è una storia molto lunga dietro a questi francobolli. C'è sempre questo contributo totalmente altruistico da parte di Rosa. L'attività di Rosa può essere un'ispirazione e un esempio silenzioso di totale dedizione, di un modo di vita più disinteressato, generoso e altruistico. ☉

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra



Ritiro di Mandarava

Dzamling Gar 2024

Il tradizionale ritiro di Mandarava a Dzamling Gar, della durata di due settimane, iniziato con Losar con gli eventi connessi alla celebrazione, dalla zuppa della divinità, al bagno con l'acqua delle stelle, alla colazione a base di khapse e tè, ai pranzi, ai giochi e alla pratica, per finire con una Gana Puja di Mandarava e con l'asta. Il ritiro è andato molto bene, grazie agli sforzi eroici del Gakyil, degli assistenti, dei sempre presenti e devoti karma yogi, dell'instancabile Project Manager Elerin Uibu, del team del webcast, degli istruttori Fabio Andrico, della dottoressa Phuntsog Wangmo e di Fabian Sanders, del Geko e di tutti e alla partecipazione dei nostri Umdzes, Sébastien Remy (che ha anche coordinato i video molto apprezzati di Rinpoche assieme a Anton Rutkowski, il nuovo programma app), di Naomi Zeitz, e dei coordinatori dell'asta, Lena Dumcheva e Tim Cabot.

Più o meno 1000 persone si sono registrate online, 200 persone hanno partecipato dal vivo e circa 300 persone online ogni giorno.

Abbiamo ricevuto molti ringraziamenti e complementi riguardo al contenuto e all'organizzazione del ritiro. Siamo molto riconoscenti verso tutti i partecipanti da vicino e da lontano e speriamo che ogni anno il ritiro possa offrire quello che sembra essere un'esperienza di grande beneficio e di gioia per tutti.

Seguono alcuni commenti da parte dei partecipanti online :

Hello cari del ritiro di Mandarava! Molti ringraziamenti per l'organizzazione, la conduzione e il contributo di grande valore dei vostri cuori e per l'esperienza degli istruttori! Questi sono stati tra i migliori giorni della mia vita, ancora grazie con rispetto e gratitudine.

Grazie infinite per il vostro sforzo, è stato un ritiro meraviglioso.

Molte grazie per così tanto amore e allo stesso tempo professionalità nel modo in cui avete condotto l'intero evento. Un abbraccio grande a tutto il team che ha reso possibile raggiungere così tante persone. Naturalmente al Gakyil e alla sua impeccabile organizzazione. Grazie amato Maestro!

Hello al Gakyil e a tutti i partecipanti di questo meraviglioso ritiro!

Grazie agli insegnanti, alla loro dedizione e alla grande pazienza di insegnare a noi di continuo.... grazie a Rinpoche il nostro Maestro. Tanti tanti saluti a tutti!

Grazie infinite per l'incredibile lavoro che state facendo per permetterci di riunirci e godere dei preziosi insegnamenti del nostro Maestro e delle pratiche. Grazie!

Grazie per il grande sforzo che avete messo nel ritiro, è un'esperienza meravigliosa. Ho partecipato dall'Australia, seguendo le registrazioni di alcune sessioni per essere aggiornato sugli insegnamenti.

Grazie infinite per aver organizzato questo ritiro ! Avete fatto un lavoro incredibile!

Grazie infinite per questo ritiro. Sono consapevole della preziosità degli insegnamenti e dell'incredibile lavoro che tutto il team sta svolgendo. La app è un grande strumento. Grazie davvero. Ha reso facile i cambiamenti per i vari fusi orari.

Ritiro meraviglioso grazie!

Grazie per questo meraviglioso ritiro, ho partecipato via zoom quanto più ho potuto!

Grazie per aver reso possibile la partecipazione online, nonostante siamo fisicamente lontani qui nel Cairns, in Australia, mi sono sentito vicino nello spirito e nell'energia. Il programma del ritiro era meraviglioso.

Hello cari! Molte grazie per l'organizzazione, per la conduzione e per il contributo notevole dei vostri cuori e per l'esperienza degli istruttori! Questi sono stati tra i giorni migliori della mia vita! ©

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra



Formazione per insegnanti di Yantra Yoga di primo livello a Dzamling Gar

Logan Mikyö Clark

Può essere facile dimenticare quanto siamo vicini ai grandi maestri del passato. Perdere di vista la continuità della pratica e della trasmissione che ci lega a loro. La maggior parte di noi non riesce a comprendere i grandi sacrifici fatti da questi maestri che hanno permesso agli insegnamenti di arrivare fino a noi. Ma quando incontriamo una persona come Chögyal Namkhai Norbu, abbiamo la possibilità di vedere cosa comporta il mantenimento di questo lignaggio su questo pianeta.

Siamo a Dzamling Gar, in mezzo ai cinque elementi. Le onde che si infrangono sugli scogli di Roca Negra, avanzando prima che la corrente di risacca le faccia rientrare, facendo salire e scendere il livello del mare di qualche metro a ogni pulsazione della marea. Il vento ulula da est come se soffiassse sulla sabbia del deserto africano. Il sole che splende luminoso quasi ogni giorno. Quando i partecipanti iniziano ad arrivare, l'intero luogo si illumina di un senso di devozione e di gioiosa familiarità.

Il primo giorno della nostra formazione per insegnanti, Laura racconta una breve storia di come lo "Yantra dell'Unione del Sole e della Luna" sia arrivato fino a noi. Racconta che Rinpoche da piccolo passava il tempo con suo zio Togden, os-

servandolo praticare nella sua grotta di ritiro e imitando alcuni dei suoi movimenti. Come in seguito gli sia stato insegnato dal figlio di Adzom Drugpa, Drugse Gyurmed Dorje, insieme a Changchub Dorje e a suo figlio, Gyurmed Gyaltsen, che ha trasmesso oralmente il sistema nella sua interezza. Racconta dei primi tempi in cui imparava gli yantra direttamente da Rinpoche, della traduzione e della formazione del testo e del commento, della sistematizzazione della pratica all'interno della comunità. E racconta dei corsi di formazione per insegnanti, dei processi di supervisione e autorizzazione, dei Tagther – tutto ciò che Rinpoche, lei e Fabio hanno dato per portarci a questo punto. Alla fine parla della condivisione del sistema completo di Yantra Yoga, tutti e tre i livelli, insieme al Kumar Kumari, con Rinpoche nel 2016, in quello che sarebbe stato l'ultimo incontro globale di insegnanti durante la sua vita. Con le lacrime agli occhi ci invita a entrare nella preziosità di quel momento: far sapere a Rinpoche che il sistema nella sua totalità è radicato qui con un gruppo di capaci responsabili.

Nel corso della settimana di formazione, questo tema si ripete. La nostra comunità è in un momento di transizione. Il lignaggio deve essere tramandato e coloro che si propongono per diventare insegnanti devono prendere sul serio questa responsabilità.

In ogni giorno ci accolgono il canto degli uccelli, i fiori tropicali e le gite al mare prima del tramonto. Durante la pratica nel Gömpa, ognuno di noi fa del suo meglio. Più di quaranta praticanti provenienti da tutto il mondo, con diversi livelli di esperienza, si allenano tutti insieme per acquisire ogni sottigliezza sulla respirazione e sui

movimenti. Insegnanti da tutto il mondo si uniscono a noi per sostenere e guidare le sessioni, portando i loro stili e le loro intuizioni specifiche. Nel corso della settimana diventiamo sempre più legati gli uni agli altri, al luogo e alla pratica.

La dottoressa Phuntsog si unisce a noi per condividere la prospettiva della Medicina Tibetana, illuminandoci sulla natura equilibrante di specifiche serie di movimenti per ciascuno dei tipi costituzionali e facendo luce sul potere curativo dello Yantra. A un certo punto anche lei condivide con grande emozione la preziosità del nostro maestro e la natura profonda del percorso yogico a cui abbiamo accesso.

Molti di noi si incontrano per la prima volta faccia a faccia. Altri si stanno ricollegando a vecchi amici e alla famiglia del Vajra. Trovando i nostri simili nel percorso.

In breve tempo, tutto culmina con la Ganapuja della luna piena e un'incredibile festa di compleanno multipla. Poi ognuno di noi torna a casa. Ma qualcosa dentro di noi è cambiato: siamo entrati più profondamente nel corpo del Vajra di questo profondo lignaggio. Ci siamo impegnati ad approfondire la nostra pratica personale e la nostra capacità di insegnare con pura intenzione. E di onorare la nostra vicinanza ai maestri che ci hanno trasmesso questo grande sistema.

Un ringraziamento speciale a Fabio e Laura per la loro instancabile dedizione. E a Max, Alina, Nataly, Marco, Alessandra e tutti gli altri insegnanti che ci hanno sostenuto in questo gennaio. Che questo lignaggio possa continuare in modo perfetto. ☉

Riflessione sugli eventi di Merigar Est

Un viaggio di Connessione e Crescita

All'alba del 2024, Merigar Est ha intrapreso un viaggio significativo, ricevendo una guida durante un ritiro tenuto da Aleksander Skwara, che ha generosamente trascorso gli ultimi giorni del 2023 con noi a Merigar Est. Guidandoci nella meditazione di amorevolezza e nella pratica dell'Avalokitesvara Korwa Tongtrug, il ritiro ha preso pienamente forma, diventando "Guarire il cuore e portare la pace nel mondo". Vi state domandando come abbiamo fatto? Sentendo il cuore che si scioglie lentamente, si apre e abbraccia tutto con amore e consapevolezza, rilassandosi e sorridendo. Siamo grati ad Aleksander per averci introdotto a questa meravigliosa pratica che ci permette di potervi accedere in qualsiasi momento.



l'impegno condiviso a diffondere i benefici sia all'interno della nostra comunità che intorno a noi. Il Capodanno tibetano è stato un'occasione di gioia, di incontro e di pra-

Ora, mentre la natura subisce la sua naturale transizione – l'inverno si ritira, la primavera si risveglia – anche Merigar Est sta vivendo la sua metamorfosi.

Così, il programma estivo sta prendendo forma con un grande desiderio di promuovere la connessione e la crescita nella nostra comunità. Per questo motivo, dal 23 al 30 maggio vi invitiamo al Grande Raduno di Karma Yoga per preparare il Gar per la stagione estiva. ME attende tutti coloro che cercano condizioni naturali isolate, favorevoli a molte pratiche esterne, con circostanze che favoriscono una forte manifestazione degli elementi.

Dal 4 al 9 giugno, Elias Capriles sarà nostro ospite per il ritiro "Pratiche per scoprire lo stato dello Dzogchen e acquisire familiarità con esso: 21 Semdzins di Dzogchen Upadesha".

Dal 20 al 27 giugno, quando Yeshe Namkhai insegnerà, se non potete partecipare a Merigar West, vi invitiamo a Merigar Est per seguirlo insieme online. Abbiamo anche una spiaggia selvaggia nelle vicinanze, lungo la quale si trovano diversi ristoranti (capanne di pescatori dove cucinano il pesce appena pescato) con cibo di buona qualità.

Se non vi abbiamo ancora convinto, forse il ritiro di Guruyoga della A Bianca (Guru Garab Dorje) e la Danza del Vajra del 10-14 luglio con Zoltan Cser saranno un forte stimolo a venirci a trovare.

Potrete godere dell'aria asciutta estiva e dei famosi impacchi di fango, che rendono Merigar Est un luogo perfetto per curare il corpo, non solo l'anima. ©



Dopo questo inizio di buon auspicio, pochi ma validi volontari si sono impegnati attivamente nel progetto Lungta. Gli sforzi collettivi hanno portato alla celebrazione del Losar, al potenziamento e ad appendere le Lungta nel Gar, a simboleggiare non solo il completamento del progetto, ma anche

tica, oltre che di taglio e cura degli alberi del gar, con un clima perfetto per questa operazione. Volontari e praticanti impegnati hanno lavorato con meticolosità ed entusiasmo per preparare gli alberi per la stagione successiva.



2 dicembre 2023, teleconferenza sul Khaitya con Kunsangar Sud.

Notizie da Kunsangar Nord

Dal 23 al 27 luglio, unisciti a noi per un corso aperto a tutti coloro che sono interessati a "La via per comprendere la natura e se stessi – Un breve approfondimento della filosofia buddista e occidentale" con Oliver Leick e Gabriella Schneider.

Questa esperienza vi aspetta nella nostra moderna guest house, garantendovi un soggiorno confortevole e di approfondimento.

Per chi cerca una vacanza più "anticonformista" e preferisce trascorrere qualche giorno in tenda, offriamo anche uno spazio da camping al Gar con una cucina estiva dotata di tutto il necessario.

Approfondiremo poi la nostra pratica personale insieme a Oliver durante il ritiro, che si svolgerà dal 29 luglio al 4 agosto, concentrandoci sulla Pratica di Tara Verde. Riscoprire la stabilità risvegliata della nostra vera natura. Sarà il momento perfetto per assaporare i frutti del nostro orto biologico e godere delle acque calde del Mar Nero.

Il progetto dell'Oasi di Merigar Est, che mira a sviluppare un ecosistema stabile, continua a facilitare la coltivazione di cibo sano e la preparazione di cosmetici biologici a base di erbe, che potrete trovare nel nostro piccolo dharma shop.

Restate in contatto per ulteriori informazioni sul prossimo corso sulla Danza del Vajra e dei 6 spazi che beneficiano gli esseri con Elisha Koppensteiner e sul ritiro con Steven Landsberg, "Ciò che distingue lo Dzogchen: Il sentiero oltre le Parole".

Con affetto,
Merigar Est

Cari tutti e cari amici, saluti gioiosi a tutti da Kunsangar Nord. Dopo un lungo inverno freddo e nevoso, la primavera è arrivata al Gar e le corone dei pini centenari si stagliano nel cielo blu soleggiato.

La vita al Gar continua e noi stiamo continuando a lavorare per il beneficio di tutti gli studenti di Rinpoche e di tutti gli ospiti.

Abbiamo celebrato l'anno nuovo 2024 secondo il calendario occidentale. Più di 100 persone sono venute al Gar ed è stato molto divertente. Abbiamo preparato cibo con le nostre mani e abbiamo condiviso le nostre ricette e la gioia di stare assieme.

Qualcuno ha celebrato la mezzanotte con una coppa di champagne, qualcuno praticando nello Stupa della Perfetta Vittoria e qualcuno tradizionalmente sul mandala della Danza del Vajra. Ci sono stati molti canti, gare, giochi, scherzi, risate, la neve scintillava nella luce blu, e i visi degli studenti splendevano di felicità.

A Febbraio abbiamo celebrato Losar altrettanto bene: danze gioiose sul mandala, danze Khaitya, il gioco 'della Liberazione' e abbiamo organizzato mini ritiri con gli istruttori. Nei giorni più auspicio si, abbiamo appeso i *lungta*, che abbiamo stampato noi stessi al Gar, con i nostri mezzi.

E' molto incoraggiante che gli studenti di Rinpoche abbiano cominciato a venire al Gar sempre più spesso, per fare ritiri personali, inclusi i ritiri al buio, e anche ad organizzare in maniera indipendente pratiche nel gonpa. Volontari e karma yoghi si sono dimostrati volenterosi a venire ad aiutare.



7-8 dicembre, celebrazione dedicata al compleanno di CNN.



9-10 dicembre, ritiro di formazione e di correzione sulla Danza del Vajra per il beneficio di tutti gli esseri, con Tatyana Pronicheva e Ulyana Sokolova in teleconferenza.

Ringraziamo di cuore tutti gli istruttori che hanno tenuto ritiri nel Gar, soprattutto gli istruttori di Danza del Vajra e gli istruttori di Santi Maha Sangha.

» continua alla pagina seguente

» continua dalla pagina precedente

Come sempre ci sono molti lavori di restauro in corso al Gar. L'attività più importante è la ristrutturazione principale dell'edificio amministrativo, secondo le regole vigenti dei Vigili del Fuoco. Siamo molto grati agli architetti professionisti della Comunità che hanno completato un progetto molto complesso come karma yoga. Grazie al loro lavoro, la Comunità ha potuto risparmiare una grande quantità di denaro.

D'estate abbiamo in programma di ristrutturare i sentieri pedonali che portano al Gar, creare aree per la meditazione e il rilassamento in tutta l'area, e molte altri progetti.

Ringraziamo tutti coloro che hanno collaborato e che sono pronti ad aiutare, siete sempre invitati e non vediamo l'ora di incontrarvi nei ritiri!

Con amore,
il Gakyil di Kunsangar Nord



Traduzione Italiana di Gloria Ramita Cugurra



31 dicembre - 2 gennaio, celebrazione del nuovo anno a Kunsangar Nord.



3-8 gennaio, ritiro con Viktor Krachkovsky sul Settimo Lojong.



9 Febbraio, pratica continuativa di tre ore della Danza del Vajra per il beneficio di tutti gli esseri.



Quarto Festival Khaita in Australia

Carol Albert

Una sala della comunità della piccola cittadina di Beerwah, vicino a Namgyalgar, è stata trasformata in uno scenario di comunità tibetana per Losar.

Un gruppo di 80 residenti locali e di turisti sono stati introdotti ai canti e alle danze Khaita per celebrare l'anno Legno Drago, al quarto Festival annuale del

khaita, in occasione della celebrazione del nuovo anno tibetano che avrebbe avuto luogo in zona.

Il Festival, organizzato da Topgyal e Tsering, è stato sponsorizzato dal Governo locale, il Sunshine Coast Council ed è anche stato supportato dall'Istituto Shang Shung dell'Australia e dalla Comunità Dzogchen Namgyalgar Incorporated.

Il Festival ha anche compreso una sessione di presentazione gratuita di Yantra Yoga, insegnata dall'istruttore di Yantra autorizzato Emily Coeling.

Topgyal ha spiegato il significato del Losar, dei canti e delle danze tradizionali, oltre

ai canti Khaita e come Khaita abbia avuto inizio grazie a Chögyal Namkhai Norbu.

Topgyal e Tsering con la figlia Dekyid ed altri tibetani e non tibetani, hanno suonato, cantato e danzato, il che ci ha trasportati dalla calda estate australiana alle montagne tibetane innevate.

Nel frattempo, mentre in cucina stavano cucinando a vapore i momo, il pubblico si è spostato nella pergolato ombreggiato per essere introdotto alla cultura culinaria tibetana, con piatti di Momo.



Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

Un nuovo inizio per Tashigar Norte

È con grande felicità che vogliamo condividere la nostra gratitudine con tutti coloro che hanno continuato a sostenere Tashigar Norte. Negli ultimi tre mesi abbiamo avuto la gioia di sperimentare nuovamente cosa significhi avere la nostra famiglia del Vajra che partecipa al Gar. Siamo molto grati a tutti coloro che hanno reso possibile questo nuovo inizio, che ci permette di guardare con grande ottimismo al nostro futuro.

Un grazie speciale ad Anna Apraksina, Grisha Mokhin, Rita Renzi, Rosemary Friend e Francisca Fuentes per averci fatto visita e averci restituito la gioia di condividere un programma di Insegnamento specifico, facendoci sentire di nuovo vivi.

A te, Prima Mai, grazie per l'intenzione e il desiderio di essere con noi; comprendiamo le circostanze che hanno impedito la tua venuta fisica all'ultimo minuto, ma eri con noi nella mente e nel cuore (e con lo Zoom).

Ai visitatori, alcuni venuti per la prima volta e altri che si sono ritrovati con la particolare energia di Margarita, dimostrando comprensione e gratitudine per i limiti operativi che abbiamo, viste le dimensioni del team ospitante. Grazie per il costante riconoscimento.

Grazie a chi c'è sempre, a chi anno dopo anno è rimasto fermo nel suo impegno a



sostenere il Gar, anche senza avere la possibilità di goderne di persona, in particolare a Fanny, Valter, Massimo e Ralf per la vostra partecipazione attiva nel promuovere questo rilancio, e a tutti coloro che non ho citato ma che sono molti di più, riconoscenza infinita. Non mi dilungherò oltre e lascerò che siano coloro che sono venuti a trovarci a raccontare la loro esperienza nelle ultime settimane.

È dimostrato che il Gar può ospitare nuovamente eventi senza intoppi, che c'è una sensazione di sicurezza, un senso di cambiamento e prospettive migliori. Giunti alla fine della stagione, resteremo in pochi,

ma con una rinnovata energia e con la speranza di vedervi tutti più spesso e presto.

Dato che il Gar non ha ancora istruttori residenti, non è possibile sviluppare un programma di attività permanente.

Finché questa condizione non cambia, lavoreremo su programmi in presenza per brevi stagioni. Molto probabilmente da dicembre a marzo. Cercheremo sicuramente di organizzare nel frattempo qualche programma online (un'altra buona notizia è che il nostro internet ha superato il test). Cogliamo l'occasione di invitare tutti gli istruttori di una qualsiasi delle discipline legate alla trasmissione che desiderino venire qui, a contattarci. Per ora possiamo offrire un alloggio gratuito e, a seconda di come andranno le nostre attività di raccolta fondi, potremo contribuire con una parte del loro trasporto. Ma per il momento non ci è possibile impegnarci per questa parte.

In questo momento e fino al 5 marzo avrete la possibilità di contribuire finanziariamente a Tashigar Norte attraverso l'asta online su CHNN Evolution Creations. Dal punto di vista finanziario, in questo momento il Gar ha un saldo di seimila dollari nei suoi conti, sufficiente per arrivare a metà anno. Ma ci sono spese operative generali da coprire e progetti di restauro da realizzare, secondo l'elenco seguente:

Spese operative generali 20.000 dollari

- * Restauro e impermeabilizzazione del tetto della Gõnpa US\$ 8.000
- * Restauro parziale del pavimento della Gõnpa US\$ 5.000



» continua alla pagina seguente

Ritorno sull'isola Margarita

Un po' di storia

Rita Renzi

Quasi tutti i praticanti che hanno seguito il Maestro in giro per il mondo, sono stati almeno una volta sull'Isola Margarita in Venezuela. Il Maestro amava quell'isola al largo di Caracas e la riteneva un luogo perfetto per lui e per i suoi studenti, un luogo dove poter praticare i suoi insegnamenti e anche rilassare nuotando nelle acque turchesi delle sue belle spiagge.

Nel 2002 è stata acquistata la terra diventata poi Tashigar Norte. Diversi praticanti hanno costruito qui belle abitazioni integrate nel paesaggio circostante. Nella parte alta del terreno è stata costruita la casa del Maestro, che gode di una vista sul tutto il Gar e anche di una vista verso il mare.

A Tashigar Norte, dall'inizio degli anni 2000 fino al 2013 il Maestro ha dato insegnamenti meravigliosi ai quali molti praticanti hanno partecipato, venendo da tutte le parti del mondo. Nel 2002 qui per la prima volta



si sono svolti gli esami per diventare istruttori di Santi Maha Sangha, Yantra Yoga e Danza del Vajra. Nel 2002 molti hanno ricevuto l'iniziazione formale ai suoi insegnamenti Longsal, seguita da un lungo ritiro di insegnamenti di 2 settimane. Margarita è stato un luogo importante anche per gli insegnamenti sulla Jnanadakini Gomadevi: a marzo 2004 per la prima volta il Maestro

diede le istruzioni per la pratica di Gomadevi e nel 2007 si tenne nel Gar il Drubchen di Gomadevi che molti ricorderanno. Questi sono solo alcuni degli importanti insegnamenti ricevuti dagli studenti di Namkhai Norbu Rinpoche a Tashigar Norte.

Oltre a dare meravigliosi insegnamenti, il Maestro si rilassava recandosi spesso alla spiaggia di Zarogza per nuotare, seguito da un nutrito numero di praticanti che godevano insieme a lui del bellissimo mare. Si andava al largo, nuotando lentamente, poi a una ragionevole distanza dalla riva, si cantava insieme il Canto del Vajra rilassati e sospesi tra mare e cielo. Il Maestro ha anche inventato per noi giochi da fare in acqua, come il gioco "della liberazione" o "Shariputra".

Insegnamento, pratica e rilassamento sono sempre stati l'anima di Tashig Norte e credo che tutti i fortunati studenti che si siano recati sull'isola in quegli anni, abbiano goduto di tutta questa ricchezza e abbondanza.

Purtroppo negli ultimi anni la situazione economica e politica del Venezuela è precipitata, rendendo sempre più difficile recarsi all'Isola Margarita. L'ultima volta che il Maestro ha tenuto un ritiro a Tashig Norte è stato nel 2013 e piano piano il Gar si è svuotato ed è rimasto a lungo silenzioso.

Tuttavia, tra tante difficoltà, è stato mantenuto per quanto possibile attivo e funzionante, grazie all'immenso lavoro portato avanti dai pochi residenti rimasti, in particolare da Rolo e Marina che con grande dedizione e affrontando con forza d'animo le difficoltà, hanno mantenuto "il fortino"

» continua dalla pagina precedente

- * Restauro aggiuntivo del pavimento della Gõnpa (include la disposizione del mandala KDK) US\$ 7.000
- * Restauro delle travi della sala da pranzo e del serbatoio dell'acqua US\$ 1.200
- * Restauro del soffitto della camera da letto US\$ 1.200
- Stima totale: 42.400 dollari

La buona notizia è che un gruppo anonimo di praticanti ha deciso di acquistare "Casa Diego" nella spiaggia di Saragozza per 40.000 dollari, da pagare in 4 anni. La casa è stata donata al Gakyil per essere amministrata come luogo speciale da visitare. Sarà restaurata con i fondi dello stesso gruppo di donatori e sarà disponibile per le visite in occasioni speciali quando il Gar ospiterà delle attività. Sono quindi in arrivo 10.000 euro per il bilancio dell'anno in corso.

Fate del vostro meglio e partecipate all'asta per aiutarci ad andare avanti. Se siete interessati a dare un contributo diretto, oltre all'asta, potete scriverci a rolocb76@gmail.com.

Ricordate che il Gakyil è responsabile della metà delle spese operative generali di Tashig Norte. L'altra metà proviene dal contributo dei proprietari di case e lotti all'interno del Gar. La possibilità di entrare a far parte del Villaggio di Tashig Norte a prezzi vantaggiosi è ancora aperta. Visita <https://www.tashigarnorte.org/houses>

I nostri ultimi due investitori, Massimo Catalfo e Ralf Strehle, infatti, hanno già lo status di residenti legali nel Paese. Hanno seguito le raccomandazioni e i suggerimenti che abbiamo dato loro e hanno avuto successo nelle loro procedure.

Ai nomadi digitali della Comunità e in generale ai membri dell'IDC che desiderano trascorrere una stagione al Gar, un luogo favorevole e propizio alla pratica, con tutti i servizi di base funzionanti, a 5 minuti dal Mar dei Caraibi e con un Gõnpa sempre aperto a pochi passi da casa, scriveteci. Possiamo fare in modo che questo accada con facilità.

Con grande gioia e con la nostra più profonda gratitudine,

Vi aspettiamo.

La Famiglia di Tashig Norte





per tutti noi, per permettere in un futuro ai praticanti di poter ritornare a godere di questo bellissimo Gar.

E così è stato....

Ritorno a Margarita

Le circostanze per un ritorno attivo a Margarita sono sembrate favorevoli nel 2024, ricorrenza del ventennale quando per prima volta il Maestro diede l'insegnamento e la pratica di Gomadevi. La situazione generale sull'Isola era migliorata e un viaggio non è più sembrato così impossibile.

Parlando con Fanny Santos Landsberg a marzo del 2023 a Tenerife, si è pensato che un programma con corsi di Danza e pratica di Gomadevi potesse interessare a diverse persone disposte a viaggiare e a riprendere contatto con il Gar e con l'isola. E così, non appena la comunicazione di una bozza di programma è stata resa pubblica, la risposta è stata immediatamente positiva e piena di entusiasmo.

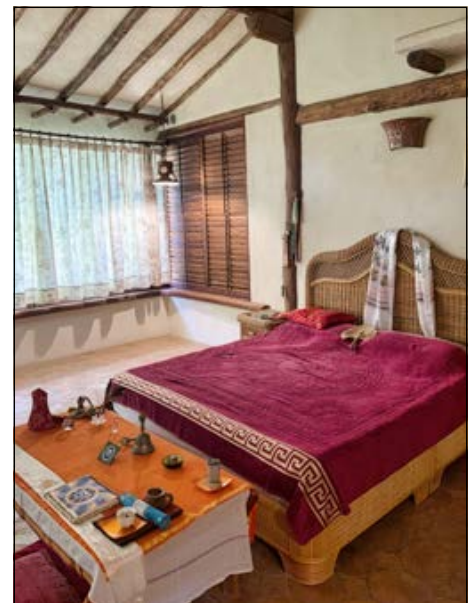
Altre persone si sono aggiunte proponendo ulteriori incontri di pratica. In dicembre e gennaio, Grisha Mokhin e Anna Apraksina hanno tenuto ritiri di pratica e corsi di Santi Maha Sangha e Danza. A febbraio, un gruppo di circa 25 persone in presenza e altri online erano presenti per apprendere la Danza del Khalong, collegati via zoom con Prima Mai – che purtroppo per ragioni di salute e con grande dispiacere non è riuscita a partire. A seguire e in concomitanza con il Losar fino al 24 di febbraio, si è praticato Gomadevi sia nella versione lunga, sia in quella breve, integrandole con la Danza del Canto del Vajra.

Si è dedicata poi una sessione di pratica nella stanza del Maestro, nella sua bella casa, dove ancora è molto viva la sua presenza.

Come lui ci ha insegnato, è importante anche rilassare e c'è stato l'imbarazzo della scelta tra le diverse spiagge, tutte belle e piuttosto vuote. Lunghe spiagge dove passeggiare, mare cristallino per nuotare. Una meraviglia. Pranzi insieme, partite di bagchen e il piacere di condividere hanno reso il soggiorno una vera gioia.

L'esperienza è stata superiore alle aspettative e penso che tutti i partecipanti a questa "reunion" abbiano sentito forte la connessione che ci lega. E' stato un incontro all'insegna dell'armonia e della collaborazione, un puro Mandala al cui centro c'è sempre forte e attuale la presenza del nostro Maestro. Lui è sempre il nostro centro, la nostra ispirazione e la nostra guida.

Non posso far altro che consigliare a tutti di ritornare sulla isola bonita, nel nostro prezioso Gar, di aiutare per quanto possibile a mantenere viva questa perla, "Margarita", che sono sicura è rimasta nel cuore di tutti quelli che l'hanno conosciuta. Per chi non ci è mai stato, un bel viaggio se le circostanze lo permettono, è consigliato. Sarete accolti con gentilezza e amorevolezza. Importante: nel Gar ora c'è un'ottima connessione internet, che può ulteriormente essere implementata all'occorrenza. Per chi abita a Tenerife, ricordo che c'è un volo diretto per Caracas che parte una volta alla settimana da Tenerife Nord. Altri voli possibili sono da Madrid, da Lisbona, da Istanbul, dalla Russia e dai paesi del sud America.



La camera da letto di Rinpoche nella sua casa di Tashigar Nord.

Per chi volesse aiutare il Gar, è in corso un'asta con diversi gioielli creati da Choegyal Namkhai Norbu. Qui c'è il link: <https://www.tashigarnorte.org/category/auctions>

Per chi volesse chiedere informazioni generali sul Gar, potete scrivere direttamente a Rolo Carrasco: rolocb76@gmail.com

Arrivederci a tutti sull'Isola! ☺



Flavia Lepre

Queste righe sono un tributo piccolo per la ricchezza grande che il soggiorno a Tashigar Norte mi ha regalato.

Dopo più di dieci anni e tante ore di volo, il vento caldo che agita le foglie di palma e solleva un pulviscolo che attutisce i contorni mi accoglie nuovamente all'aeroporto di Porlamar. Richiamata dal corso della Danza dello Spazio del Canto del Vajra e dall'appello di Tashigar Norte, è stato facile inserirsi nella scia organizzativa di Prima e Rita, che ringrazio tanto. Ritornarci insieme.

Alle nostre spalle il peso di una quotidianità gravata dalle ansie di guerra che si moltiplicano e crescono con la loro opprimente scia di dolore e preoccupazioni familiari.

Entro nella meraviglia del tempo sospeso, ma non distratto, del Gar, del ritmo calmo del corso di Danza, alternato a gioiose più o meno fugaci sortite di gruppo sulle spiagge dell'isola, nel mare. I cormorani che si tuffano a picco. I ristoranti. La bambine che vendono borsellini e borsette fatti con

» continua alla pagina seguente

» continua dalla pagina precedente

bolivares di vario taglio, sofferenza di un'economia ai minimi termini. Bambini che giocano a pallone, qualcuno di noi con loro. Insieme.

La comunità, praticanti che ritornano insieme a Tashigar Norte. Una gara non competitiva di accoglienza e condivisione, la zuppa per chi arriva, la cena di saluto per chi parte. Il Losar al comedor e l'estrazione dei doni. Le pratiche. La casa del Maestro.

Si avvicinano emozioni e sensazioni diverse, così com'è normale che sia. Un intimo confronto con l'io, senza drammi. La bellezza di tanti momenti e la tranquilla pienezza come costante. Alcuni pensieri del passato, ma senza la bruma della nostalgia, le immagini sono chiare e luminose, come la sfera di cristallo sfaccettato che il Gakyil ha voluto regalarci, oltre all'attenta organizzazione.

Al rientro, quella giusta distanza dal quotidiano che permette di vederlo e viverlo senza esserne sopraffatta, senza cedere all'automatismo ripetitivo. Un'apertura in più nel petto, uno squarcio di cielo azzurro ed il vento furioso e caldo di quaresima di Tashigar." ©



Marta Lopez Astrain

Tashigar Nord nell' isola Margarita, in Venezuela, ha riaperto dopo 10 anni' Queste erano le parole della sorella del Vajra Janina Leon che sono risuonate come Il ruggito del Leone, un giro della Ruota del Dharma. Era un invito a recarsi là e a praticare, a imparare, a essere presenti e a celebrare Losar , l'anno Legno Drago, con la trasformazione, l'azione, i nuovi inizi, la danza con la vita e permettere alla magia di manifestarsi.

Quando il nostro maestro parlava di magia, lo faceva in modi speciali e io ho sentito con chiarezza che l'energia del nostro maestro ci stava invitando a riunirci in questa occasione molto di buon auspicio. C'è un'immagine di Chögyal Namkhai Norbu che dice : 'Sono con voi in ogni momento. Il punto è: ne siete consapevoli?' Così ora ho realizzato che dovevo fare qualsiasi cosa possibile per rispondere alla chiamata del nostro maestro. La danza del Vajra dello Spazio del Canto del Vajra, Khalongdorjeikar, sarebbe stata insegnata a Tashigar Nord con la presenza gioiosa e la collaborazione degli istruttori e di un gruppo di praticanti. Tutto era pronto, l'energia interiore si stava muovendo verso



gli insegnamenti. Questa preziosa danza è praticata su un mandala conosciuto come Khalong, che è stato disegnato con molta cura da un gruppo di praticanti che hanno lavorato con le circostanze ed era pronto per il corso, semplicemente hanno fatto in modo che questo potesse succedere. Che team meraviglioso! E le nostre sorelle del Vajra e i fratelli che sono rimasti per tutti questi anni nel Gar per sostenerlo , come veri guerrieri, con l'aiuto incondizionato della gente locale che ha sempre rispettato e ha preso a cuore il nostro maestro. A Tashigar Nord il Gonpa è un posto così potente, vibrante e pacifico. Abbiamo anche fatto la pratica di Gomadevi e la Danza del Canto del Vajra. Il mandala è così attraente che tu puoi danzare in ogni momento in questo spazio sacro e riconnetterti. Sono così grata per gli insegnamenti supremi.

Mi sento anche molto fortunata per questa spedizione all'isola Margarita e per aver sperimentato la sua bellezza. Il vento mantiene i sensi molto aperti .La gioia di nuotare nei Caraibi mi ha ricordato come il nostro maestro amava cantare e muovere le mani nelle onde , come per applaudire. La sua presenza è dovunque e i 5 elementi sono sempre presenti.

Grazie di cuore a Prima Mai , a Rita, a Rosemary, a Marina, a Tanya, a Rolo e a Douglas. Abbiamo ricevuto benefici supremi grazie al vostro lavoro e alla collaborazione e alla partecipazione di molti altri fratelli e sorelle del Vajra.

E prima di tutto siamo infinitamente grati per i tuoi Insegnamenti, Chögyal Namkhai Norbu. ©

Embodying Tara – Twenty-One Manifestations to Awaken Your Innate Wisdom

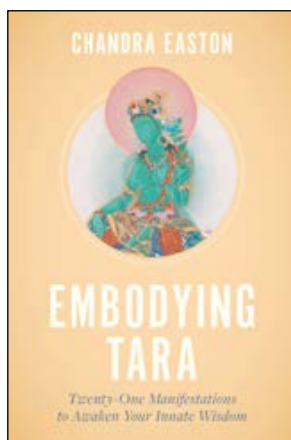
Di Chandra Easton
Pubblicazioni Shambhala 2023
pp. 330
ISBN 9781645471141

Alex Studholme

Francamente, sono stupito da quanto questo libro sia politico. Donald Trump viene preso a pesci in faccia nelle prime pagine, rappresentando “il rinnovamento delle autocrazie, dell'estremismo e della supremazia bianca” nel mondo. Chandra Easton, insegnante senior presso il centro Tara Mandala del lama americano Tsultrim Allione, non fa mistero di quale sia il suo schieramento politico. “Non basta sedersi sui nostri cuscini di meditazione e pregare”, scrive, “dovremmo anche trovare il modo di mettere in pratica le nostre preghiere”. A tal fine, la sua esplorazione delle 21 Tara diventa una chiamata alle armi per le femministe di sinistra, abbracciando l'attivista per il clima Greta Thunberg, Black Lives Matter e Me Too. È davvero saggio?

Innanzitutto, le informazioni più convenzionali. La Easton ha fatto le sue ricerche accademiche. Nei successivi capitoli dedicati a ciascuno delle 21 Tara, i loro nomi (sia in sanscrito che in tibetano), l'iconografia, i versi di lode e i mantra dell'azione sono tutti esaminati al microscopio. Seguendo lo stesso schema delle 21 Tara che ha insegnato Chogyal Namkhai Norbu – il sistema originariamente creato dal tertön Jigme Lingpa del XVIII secolo – c'è qui molto che può essere felicemente abbracciato dai membri della comunità Dzogchen per arricchire la nostra comprensione della divinità. La Easton fa un ottimo lavoro nell'armonizzare questi elementi disparati per dare vita a 21 Tara ben definite, ognuna con un carattere distintivo – un compito non facile da raggiungere.

Sarei stato felice di leggere di più su questo argomento. Mi è piaciuto apprendere, ad esempio, come le 21 Tara sintetizzino alcune divinità indù in ambito buddista e come alcune di queste Tara siano venerate a pieno titolo in tutta l'Asia buddista. O che l'immagine della dea che pesta la terra con



scrivendo una semplice monografia, ma un ampio manuale di teoria e pratica buddista che ruota attorno alle 21 Tara.

Ci sono quindi digressioni su argomenti come l'Ottuplice Nobile Sentiero e le Dieci Azioni Virtuose e Non Virtuose. Ogni capitolo si conclude con le istruzioni per la visualizzazione e la recitazione del mantra dell'azione di ogni Tara. La Easton è un'insegnante attenta ed energica, sempre alla ricerca di modi per dare vita al suo sapere. Il suo stile è brillante e colloquiale. “Le lacrime sono una medicina che nasce dall'energia grezza di un'emozione come la rabbia o la gelosia”, scrive. Oppure, più demoticamente: “Abbiamo bisogno di passare un po' di tempo con il nostro AOC (acronimo di *ass on cushion*): culo sul cuscino”.

Propone la pratica di una sorta di viaggio immaginifico con le singole Tara. E per entrare nella dimensione di Tara Shabari, la “Tara della medicina”, vestita di foglie medicinali, consiglia di tornare alla natura: “Andare in campeggio, affittare una capanna nel bosco... immergersi in bagni di petali di rosa, rotolarsi sul terreno ricoperto di foglie”.

La sua innovazione principale, tuttavia, che occupa una buona parte di ogni capitolo, è quella di presentare brevi schizzi biografici di donne che “incarnano” i diversi aspetti delle Tara: come dice lei, “esempi di vita reale delle Tara che le portano in una prospettiva moderna”. Molte di queste non sono figure apertamente politiche: scienziate come Vandana Shiva, che ha condotto una campagna contro le colture geneticamente modificate; guaritrici come Annie Dodge Wauneka, un'anziana nativa americana; filantrope come la star dei media Oprah Winfrey; artiste come la cantante tibetana Ani Choying Drolma; e insegnanti spirituali, come la guru indù Amma e la stessa Lama Tsultrim Allione.

Ma gradualmente emergono e si coagulano i tropi consolidati dell'ortodossia

i piedi, una caratteristica comune a molte delle Tara, è una metafora del Vajrayana per eliminare le storture della nostra mente. Ma la Easton ha altre idee, molte altre idee. Non sta

della sinistra-liberale. La prima Tara, Tara Turavira (la “rapida”), ad esempio, è incarnata dall'eroina nera Harriet Tubman, che guidò molti schiavi verso la libertà durante la guerra civile americana. L'ottava Tara, Tara Aparajita (o “invincibile”), è illustrata dalla vita di Ruth Bader Ginsburg, la seconda donna e la prima ebrea a far parte della Corte Suprema degli Stati Uniti, celebrata per la sua difesa dell'uguaglianza di genere e dei diritti delle donne. La diversità etnica viene privilegiata rispetto alla rappresentazione dei bianchi: delle 24 donne scelte per personificare Tara, sette sono bianche, mentre Easton, lei stessa bianca, “controlla” attentamente il proprio “privilegio” ed esorta i lettori a fare altrettanto.

Avendo intrapreso questo percorso, non può fermarsi. Alcuni di questi collegamenti sembrano tenui e forzati. Greta Thunberg è presentata come l'incarnazione di Tara Mangalartha (che “porta fortuna”) e Malala Yousafzai, la pakistana che si batte per l'istruzione delle ragazze, Tara Vidyamantra Bala Prashamani (che “distrugge il potere degli incantesimi maligni”). A volte Easton abbandona persino la premessa di trovare persone specifiche per esemplificare le Tara: la diciassettesima e la diciannovesima Tara vengono identificate non con individui reali, ma con le agende politiche generalizzate, rispettivamente dei movimenti Black Lives Matter e Me Too.

La quantità di contenuti politici inclusi in un insegnamento sul buddismo Vajrayana è molto insolita – oserei dire, nella mia esperienza, senza precedenti. I Lama che conosco presentano sempre il Dharma in modo apolitico e apartitico. La quantità di contenuti politici inclusi in un insegnamento sul Buddismo Vajrayana è molto insolita – direi, nella mia esperienza, senza precedenti. I Lama che conosco presentano sempre il Dharma in modo apolitico e apartitico, presumibilmente perché sanno che esprimere opinioni politiche può avere un effetto fomentante e divisivo sui loro studenti, alienandoli e agendo come un ostacolo al loro apprezzamento del Dharma. Senza dubbio Easton ha ragione nel dire che dovremmo mettere in pratica le nostre preghiere, ma non sono sicuro che il ruolo di un insegnante di Dharma sia quello di essere così direttivo.

Non si tratta di essere d'accordo o meno con le posizioni della Easton. Anche chi è d'accordo con lei potrebbe sentirsi a disagio per il modo in cui ha trasformato le 21 Tara in un veicolo per le sue preferenze po-

» continua alla pagina seguente

Nemici e amici

Elio Guarisco

Ripubblicato dal numero 94 di The Mirror,
settembre/ottobre 2008.

*Che tutti gli esseri siano dotati di felicità e della sua causa,
Che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza e dalla sua causa,
Che tutti gli esseri siano dotati di una felicità priva di sofferenza,
Che tutti gli esseri siano in uno stato di equanimità al di là dell'attaccamento per gli amici e dell'odio per i nemici.*

Questi quattro versi esprimono i cosiddetti quattro pensieri incommensurabili o Brahamaviharas, rispettivamente l'amore, la compassione, la gioia e l'equanimità, che sono alla base della condotta nel Buddismo Mahayana. Anche il comportamento di un praticante Dzogchen dovrebbe in qualche modo riflettere questa condotta.

Tuttavia, i nostri atteggiamenti sono spesso l'opposto di questi pensieri incommensurabili. Invece di desiderare la felicità degli altri, desideriamo la loro disgrazia; invece di provare compassione per la sofferenza degli altri, pensiamo che se la meritino; invece di provare gioia per la felicità degli altri, proviamo gelosia; invece di trattare tutti gli altri come uguali, discriminiamo tra superiori e inferiori.

In particolare, il modo in cui ci relazioniamo con gli altri è opposto all'imparzialità

» continua dalla pagina precedente

litiche personali, per non parlare del fatto di dover sopportare alcuni piccoli sermoni politici piuttosto predicatori nel corso di un libro su una divinità tibetana molto amata. Personalmente, non sono un grande fan di Donald Trump, ma devo confessare che il mio cuore è stato colpito quando ho letto la denuncia intransigente di Easton nei suoi confronti. Sembra così conflittuale, soprattutto nei confronti di quelle persone che potrebbero avere sinceramente delle buone ragioni per votare per Trump e che sono anche interessate al buddismo.

In una società così polarizzata come quella degli Stati Uniti, gli insegnanti di Dharma possono fornire un servizio prezioso creando uno spazio in cui le perso-



ne possono temporaneamente mettere da parte le loro differenze politiche e concentrarsi invece sui valori e le verità più profonde che hanno in comune. Allineandosi in modo così inequivocabile con una parte delle guerre culturali occidentali, la Easton sembra chiudere questa possibilità piuttosto che aprirla. Immaginate un Lama tibetano con posizioni conservatrici sull'aborto – ce ne sono alcuni – che, usando lo stesso espediente pedagogico, illustri la compassione di Tara con l'esempio di Gianna Beretta Molla, una donna italiana fatta santa dalla Chiesa cattolica nel 1994, che morì di parto pur sapendo fin dalle prime fasi della gravidanza che portare il suo bambino a termine avrebbe potuto ucciderla. Sarebbe utile?

Per gli amici siamo pronti a fare di tutto, siamo anche pronti a mentire, a ru-

bare e a volte persino a uccidere. Così, a volte, gli amici possono persino diventare la causa del perpetuarsi del nostro karma negativo. In casi estremi ci suicidiamo anche per i nostri amati amici quando li perdiamo o quando ci lasciano di loro spontanea volontà.

Spendiamo molte energie e tempo per curare i rapporti con gli amici, come se fossero molto importanti. Passiamo molto tempo a socializzare con loro, senza renderci conto che in questo modo gli amici ci tolgono l'opportunità di usare la nostra vita in modo significativo. Lentamente la nostra vita svanisce e anche i nostri amici ci abbandonano.

Consideriamo gli amici e le persone care come qualcuno che è stato e sarà sempre in tale ruolo, ma dimentichiamo che l'amicizia è un rapporto che si costruisce semplicemente perché si verificano alcune cause e circostanze secondarie nella vita. Queste cause e circostanze secondarie sono sempre soggette a cambiamenti e a volte possono stravolgere completamente il tipo di rapporto che abbiamo con gli altri. Non solo, le circostanze della vita possono causare la separazione dagli amici. Per esempio, quando cambiamo il luogo in cui viviamo o il nostro lavoro, ci separiamo dai nostri amici e alla fine ci dimentichiamo di loro, oppure li ricordiamo solo raramente o li incontriamo solo una volta ogni diversi anni.

Gli amici possono anche trasformarsi in nemici. Questo non è raro. Per esempio, un caro amico può diventare un nemico quando ci innamoriamo involontariamente del-

la sua ragazza, o quando diventiamo una minaccia per la sua sicurezza economica, o quando diventiamo una minaccia psicologica per lui. Sono tante le circostanze che possono trasformare gli amici in nemici, e non nel corso di un lungo periodo, ma all'improvviso, nel giro di giorni, ore e persino minuti. Quando questo accade, la persona che abbiamo tanto amato, la persona di cui eravamo pronti a ignorare le mancanze e i difetti, la persona che ci appariva così gentile, si trasforma in una persona brutta che non riusciamo più a sopportare.

Per esempio, quando amiamo qualcuno, all'inizio l'eccitazione della relazione ci fa accettare tutto di quella persona, pregi e difetti. In seguito, con il passare del tempo, quando la relazione diventa difficile, iniziamo a vedere in lui o in lei solo i difetti e alla fine non riusciamo più a vivere con quella persona. Ci separiamo e quando ciò accade l'amico gentile cerca di portarci via tutto: soldi, casa, persino i cani da compagnia che possedevamo insieme. La scena si trasforma in un vero e proprio disastro.

Parlando di queste relazioni, Milarepa ha detto: "All'inizio nostra moglie sembra un angelo, poi comincia a guardarci con la coda dell'occhio con aria di rimprovero e alla fine diventa un diavolo". Questo si potrebbe dire anche di nostro marito. Ed è così che le nostre relazioni più care finiscono.

Invece di avere un attaccamento così esagerato agli amici, dovremmo essere più rilassati in queste relazioni. Essere più rilassati non significa che non siamo fedeli al rapporto, o che i nostri modi di relazionarci con gli amici sono irregolari e instabili, che stiamo vacillando. Anche questo sarebbe un'espressione del nostro egoismo. Significa invece vedere le relazioni con gli amici nell'intero contesto della nostra vita, soppesando ciò che per noi è di definitiva importanza e ciò che non lo è.

Quando abbiamo degli amici, è ovvio che abbiamo dei nemici. Anche avere dei nemici è un tipo di relazione con gli altri che molti amano coltivare. Quando gli altri non condividono le nostre stesse opinioni, il nostro stesso partito politico, il nostro stesso ambiente sociale, allora sono visti come diversi, come non appartenenti alla cerchia di persone che amiamo e a cui teniamo. Chi è diverso da noi è un nemico. Consideriamo una persona come un nemico sulla base di alcune circostanze momentanee della nostra vita. Una volta quella persona ha fatto qualcosa di male a noi o ai nostri amici e ora non possiamo accettarla.

Anche se i nemici sembrano così reali che a volte vorremmo cancellarli dalla faccia della terra, in realtà i nemici possono trasformarsi in amici molto rapidamente, più rapidamente di quanto potremmo mai aspettarci. Per esempio, se nel momento del bisogno un nemico ci apre la sua mente, mostrandoci gentilezza o un buon gesto, quella persona può diventare immediatamente un amico molto stretto e il vecchio motivo della nostra animosità viene presto dimenticato.

Inoltre, per un praticante spirituale, i nemici non sono sempre negativi, perché affrontandoli possiamo vedere i meccanismi della nostra mente, i nostri limiti, che forse non saremmo in grado di vedere altrimenti. Affrontando i nemici si può osservare quanto sia stabile la propria pratica spirituale. Ecco perché a volte negli insegnamenti spirituali si dice che trovare un nemico è come trovare un tesoro. Quindi i nemici a volte possono essere molto più preziosi degli amici. Allora perché non abbiamo a cuore i nemici come gli amici?

Molto più importante del rapporto con amici e nemici è il rapporto con i compagni spirituali. Qualsiasi altro tipo di rapporto termina quando lasciamo questo mondo, ma il rapporto con i compagni spirituali continua finché non si raggiunge la realizzazione. Ma chi sono i compagni spirituali?

Innanzitutto dobbiamo riconoscere che tutta l'umanità e tutti gli esseri sono compagni spirituali. Infatti, parlando di compagni spirituali, Jnanapada, uno straordinario siddha indiano, capostipite di uno dei due più famosi lignaggi di trasmissione del Guhyasamaja Tantra, ha detto che tutti gli esseri senzienti sono compagni spirituali, poiché tutti hanno la consapevolezza non-duale innata in sé.

Anche Lilavajra, un altro importante siddha, disse che tutti gli esseri senzienti sono compagni spirituali perché non sono altro che la manifestazione della propria consapevolezza non-duale innata e non devono quindi essere considerati "altri". In tutti loro è presente l'essenza dell'illuminazione e quindi sono i buddha del futuro.

Manjusriyashas, uno dei Re di Shambhala, parlando dei sei tipi di compagni spirituali li colloca anche tra tutti gli esseri senzienti, poiché tutti hanno la natura di Vajrasatta, cioè la natura dello stato primordiale.

Quindi, per compagni spirituali non dobbiamo pensare solo a una cerchia chiusa di persone. Tutti gli esseri che esistono nella nostra dimensione o universo devono es-

sere considerati come compagni spirituali generali, verso i quali abbiamo l'impegno di lavorare per il loro risveglio.

Naturalmente, i compagni spirituali diventano tanto più vicini e importanti quanto più sono vicini al percorso spirituale che si segue, e i più vicini sono quelli che condividono lo stesso maestro vajra, cioè il maestro che ha introdotto alla propria vera e autentica natura. Il rapporto con questi ultimi è molto delicato. I seguaci spirituali hanno spesso grande considerazione e rispetto per il loro maestro e non esitano a fare sacrifici e grandi donazioni al maestro. Ma quando si tratta dei loro stretti compagni spirituali, non hanno la stessa considerazione e lo stesso rispetto. Al contrario, spesso criticano i loro compagni di pratica, attribuendo loro colpe e misfatti di ogni genere. Invece di collaborare con loro, entrano in competizione. Questo è il nostro atteggiamento ordinario basato sul nostro ego.

Riconoscendo i praticanti spirituali vicini come un aiuto indispensabile sul cammino della realizzazione, senza considerarne alcuni inferiori e altri superiori, dovremmo allenarci ad avere una visione pura e sacra nei loro confronti. Una visione pura e sacra significa che li vediamo in modo positivo, riconosciamo che sono buddha, magari con ancora qualche oscurità ma comunque buddha, e li apprezziamo come se fossero sacri come qualsiasi altro aspetto della vita.

Rivelando loro la conoscenza acquisita nella ricerca della realizzazione spirituale, li si rende amici intimi verso i quali non c'è né attaccamento né avversione. Questa relazione basata sulla comprensione, sull'apertura e sulla collaborazione reciproca sembra essere una delle relazioni più significative che possiamo avere nella nostra breve vita. ☺

Jacqueline Gens

Naljorma Tsultrim Allione

La cara sorella del Dharma Jacqueline Gens ha lasciato questa dimensione il 1/1/24. Era una vera Dakini, perspicace, impavidamente franca e creativamente stimolante. Mi dava sempre delle intuizioni e potevamo parlare a un livello profondo e con una chiarezza genuina.

Ci siamo incontrate all'inizio degli anni '80 quando era l'assistente di Allen Ginsberg a Boulder e io ero in viaggio per Boulder mentre vivevo in Italia. Studiava con Trungpa Rinpoche e poi con Gelek Rinpoche, seguendo l'esempio di Allen. Poiché Allen e io eravamo in contatto frequente, lo eravamo anche io e Jacqueline.

Ci siamo conosciute meglio quando mi sono trasferita a New York nel 1986 e lei era lì con Allen. Venne ad alcuni miei insegnamenti all'Open Center e poi la incoraggiai a incontrare Chögyal Namkhai Norbu. Divenne una sua allieva convinta e studiò anche con me, in particolare Simhamukha e il Chöd. Abbiamo messo insieme dei pacchetti di pratica per la comunità Dzogchen e organizzato ritiri in tutta New York. Scriveva anche poesie.

Dopo la morte di Allen tornò nel Vermont, dove aveva vissuto nella comune di Packers Corner, e visse in quella zona per il resto della sua vita e nel Massachusetts occidentale. Era attiva sia nel mondo della poesia che nella comunità Dzogchen di Tsegylgar. Qualche anno fa ha cercato di trasferirsi a Tara Mandala, ma non ha retto all'altitudine.

Durante la sua attività, nell'ospedale locale hanno scoperto che aveva il cancro, il che è stato una fortuna perché era in fase iniziale. Tornò a Shelburne Falls e ottenne un alloggio per anziani a prezzi accessibili.

Si è addentrata sempre di più nella pratica e molto recentemente, all'inizio della scorsa estate, mi ha contattato perché stava sognando Yeshe Tsogyal. Mi ha chiesto la pratica dell'Ösel Nyingtig e così le ho dato il Ngondro e la Sadhana di Yeshe Tsogyal in un insegnamento privato, perché sapevo che l'avrebbe apprezzata e non le restava molto tempo. Compresse profondamente la profondità del ciclo dell'Ösel Nyingtig e si impegnò a praticarlo. È morta con il testo



Jacqueline Gens (a destra) con il fratello Jesse nel 2023.
Foto di Peter Hale



Jacqueline da giovane, intorno al 1970.



Jacqueline e Alan Ginsberg nel 1991 circa a New York.

accanto al letto e ha detto alla sua badante che si sarebbe dedicata nuovamente a questo. Era fiduciosa nella morte e si sentiva pronta ad andare.

Il suo trapasso è stato definito luminoso e, come da lei richiesto, ho fatto il phowa per lei quando ho saputo che era morta. Sento la mancanza della sua presenza nel mondo, così come molti amici vecchi e nuovi. Era speciale, unica e una vera Dakini. ©

Jacqueline Gens si è spenta lunedì 1 gennaio 2024 a Northampton MA, USA.
Era un'ex redattrice di The Mirror e un'importante collaboratrice.



Jacqueline al suo livello base Santi Maha Sangha a Conway, il 30 ottobre 1994. Per gentile concessione di Jim Valby

For the Wood Dragon Year

– and in memory of Jacqueline Gens

Peter Fortunato

All Good, we say: Samantabhadra is the All Good, unborn, unending, unlimited, and so I celebrate this Losar, the Wood Dragon Year first of all by remembering what we practice, although it's without you, dear Jacqueline, to inspire us. The Wood Dragon: strength, wisdom, good fortune. Abundance, prosperity, happiness—what more could we hope for, we transmigrating souls, we streams of consciousness who imagine that we're born and die? Ah, but the friend I knew is gone; Ah, but I who have the power of speech am compelled in your absence, in my grief, to remember how many times for past Losars you shared your words to celebrate what is nothing other than the turning of a wheel within a wheel, and our practice to celebrate the ineffable. This year, it's the dragon, exalted symbol of the Natural Mind, who this time around, aligns with the wood element, nurturing and fruitful. So then, might we recall how rare it is to have been born human—so then, I must also recall your departure on January 1, 2024, and settle myself with the facts of impermanence and the uncontrived mind. Losar Tashi Delek!

Ricordo di Federico Ballarin

Clara Lovisetti

Federico era una persona speciale. E non lo dico perché ero la sua compagna, da poco più di un mese anche moglie. Tante sarebbero le cose che si potrebbero scrivere su di lui, sia come praticante che come uomo, su ciò che aveva fatto nella vita e che stava raccontando in una autobiografia che non ha avuto modo di terminare.

Era costantemente alla ricerca della conoscenza, interessandosi a tante discipline, a volte un po' bizzarre, sino a incontrare il buddhismo e poi lo Dzogchen.

Una delle sue passioni era la musica, che non solo ascoltava ma amava suonare. Da ammiratore di John Coltrane aveva pensato persino di diventare sassofonista. La nostra casa è costellata qua e là di strumenti musicali, una tastiera, un sassofono, flauti di tutti i tipi, trombe tibetane smontate sopra la libreria, una chitarra, bonghi... Da giovane dipingeva, cosa che qualche anno, fa per un breve periodo, aveva ripreso a fare. E poi il calcio, era un tifoso juventino e un appassionato in generale di questo sport, in cui era ferratissimo.



Rinpoche sale sulla moto di Federico a Merigar. Foto di Karin Koppensteiner

Ci eravamo conosciuti nel gennaio del 2011, il nostro è stato amore a prima vista si può dire. Da allora abbiamo vissuto come in simbiosi, lui tornando a Venezia dopo anni a Roma dove aveva una posizione lavorativa privilegiata, io abbandonando la mia comoda vita milanese.

Mi ha fatto amare la montagna in estate e lo sci di fondo, ma non ci è riuscito con il

calcio. Mi ha fatto raccogliere olive. Mi ha portato in India, paese che amava molto, e in Tibet. Mi ha aperto gli occhi su molte questioni, sia mondane che della pratica. Mi ha fatto uscire da molti limiti, un po' come ci diceva di fare il Maestro.

A parte Rinpoche e l'Insegnamento, al primo posto c'erano i suoi tre figli Flavio,

Emiliano e Rahul e i due nipoti amatissimi Giovanni e Leandro, come soleva ripetere facendo finta scherzosamente di dimenticarsi di me. Era un compagno e un padre un po' chioccia che si preoccupava per tutto e non lesinava i consigli, a volte prendendosi se questi non venivano subito accolti o, non sia mai, respinti.

» continua alla pagina seguente

» continua dalla pagina precedente

Federico mi parlava spesso del suo rapporto con Rinpoche, che fu per lui non solo il maestro radice ma anche quel padre che perse a soli quattro anni. Un rapporto costruito durante passeggiate loro due soli, come quelle nella natura finlandese nelle pause di un ritiro. Lo aveva persino portato in giro sulla sua motocicletta, come si vede in una foto che ritrae l'istante in cui Rinpoche si sta sedendo in sella e finita sulla copertina di un libro di poesie. Ricordava con affetto quei momenti di intimità e confidenza, quando la Comunità era formata da alcune decine di persone e il Maestro era sempre vicino ai suoi studenti.

Federico infatti si può dire che fu uno di quelli che contribuì materialmente a costruire Merigar. Ad esempio, assieme a Bepi Goia e a un monaco tibetano aveva eretto lo stupa piccolo vicino alla Casa Gialla, mettendoci anche un suo anello d'oro fra le cose preziose collocate nel suo basamento.

Era stato poi fra i partecipanti al pellegrinaggio al Kailash, un viaggio tormentato da ostacoli e intemperanze di vario tipo, che lo aveva molto segnato facendolo allontanare per un certo tempo dalla Comunità.

Agli inizi del 2000, mi pare, aveva ricoperto il ruolo di Gakyil Giallo del Ling di Roma, città dove visse per quasi dieci anni. Si prodigò anche per far conoscere la cultura tibetana, organizzando con ASIA nel 2010, sempre a Roma, l'evento *Sguardi sul Tibet*, una serie di incontri con vari esponenti della cultura, tenutisi nelle Sale Capitoline.

Era sempre attento a cogliere l'occasione per portare beneficio agli esseri senzienti più deboli, come gli animali. Ad esempio, durante le passeggiate in montagna eravamo soliti dare da mangiare alle formiche, avete presente quegli enormi formicai che si incontrano nei boschi, zucchero o briciole di pane autentiche. Una cosa che aveva imparato da Rinpoche durante un ritiro in California.

E quanto Rinpoche ci lasciò fu per lui un duro colpo, gli era venuta a mancare la guida spirituale a cui chiedere consigli e confidare i propri progressi. Federico infatti era un grande fautore dei ritiri personali, in particolare quelli al buio. Per questo non mancava mai, a ogni assemblea dei soci di Merigar a cui interveniva, di perorare la causa delle casette per ritiri.

Sentiva che la fine era vicina e voleva prepararsi, diceva, per questo negli ultimi anni in estate trovava il tempo per un ritiro al buio, il più lungo dei quali fu di quarantanove giorni. Anche lo scorso anno era pronto a cimentarsi con una settimana, salvo



Anna e Babette.

Anna Eid

Babette Eid

poi desistere al primo giorno perché le sue condizioni fisiche non glielo consentivano.

Negli anni '90 Federico aveva vissuto la remissione di un tumore alla gola, che si era risolto grazie a una terapia appresa dal maestro giapponese zen Inohue Muhen, una vicenda raccontata nel suo libro *La terapia del soffio*.

Ma ecco di nuovo che la malattia, questa volta in un'altra parte del corpo, covava in lui. Aveva cominciato ad aggravarsi seriamente un anno fa circa, proprio a marzo, dandogli nei mesi successivi l'illusione di un miglioramento per poi peggiorare sempre di più in seguito a una caduta a novembre, sino alla conclusione finale a fine febbraio dopo mesi di grandi sofferenze.

Federico era una persona a volte spigliata, polemica, dallo spirito battagliero e che detestava i prevaricatori. Ma poi veniva fuori il suo animo generoso, capace di donare ed esprimere tanto amore come lo ha donato a me, ai suoi figli e ai nipoti, alle compagne che mi hanno preceduto, agli amici, ai bambini tibetani che sponsorizzava tramite ASIA... Quell'amore che gli aveva trasmesso il suo Maestro.

Quando il Mirror mi ha chiesto di scrivere qualcosa su mia madre Anna, mi sono ricordata di aver registrato alcune delle nostre conversazioni, tra cui una in cui mi raccontava come era arrivata a Merigar.

"Ero seduta in giardino a casa di un'amica in Germania e all'improvviso sentii

Ciao Federico, vivrai sempre nel mio cuore.
Clara

Federico è scomparso il 25 febbraio 2024

Papà Federico, il mio esperto

Rahul Ballarin

Mio padre era praticamente il "mio" esperto. Quando Rinpoche diceva: "Se avete dei dubbi su questa pratica, potete parlare con qualcuno di esperto", sapevo di poter contare su di lui e quelle chiacchierate sono già tra le cose che mi mancano di più. Mio padre era spesso una persona impulsiva e questo può averne dato tante volte un'impressione sbagliata a chi lo conosceva poco, ma l'amore che ha sempre dimostrato verso noi figli e nipoti e quello verso l'Insegnamento sono l'esempio e il dono più grande che potesse farmi.

cantare dalla finestra, cosa che mi ispirò molto. Ho chiesto alla mia amica da dove venisse quella musica. Lei mi ha risposto che era un'audiocassetta che le avevano regalato, non ricordava dove, ma era sicuramente qualcosa di tibetano. Allora ho detto: Devo assolutamente conoscere questa musica. La cassetta era stata registrata in occasione di una conferenza sulla cultura tibetana a Venezia e in qualche modo abbiamo saputo che proveniva da Arcidosso, in Italia. Non sapevamo altro.

Siamo andate ad Arcidosso. Non avevamo idea di Merigar ed è stato molto difficile trovarlo. Entrambe conoscevamo a malapena l'italiano. Poi, in qualche modo, una donna del campo ha gridato "Tibetani!" e ha indicato una vecchia auto guidata da un francese, Patrice Bricaire. L'ho seguita lungo una strada molto dissestata e siamo arrivate alla Casa Gialla.

Ovunque c'era il caos più totale. Non c'era elettricità, né acqua, era tutto molto primitivo. Abbiamo passato la notte lì, sul pavimento di terra battuta, nella stanza dove oggi c'è l'ufficio. C'erano anche dei letti, ma non c'era più spazio. Al mattino sentivo cantare. Questo è successo in estate.

L'inverno successivo andai in ritiro in un fienile dove oggi c'è l'hotel Luce Sorgente. C'era una grande stufa a legna al centro della stanza. Ho trovato Merigar attraverso la musica e mi sono sentita subito a casa.

Il mio secondo ritiro nel 1984, un trekking in Nepal, fu completamente diverso. Non avevo mai viaggiato da sola. Cercai di contattare Nancy Simmons per chiedere dove si sarebbe riunito il gruppo a Kathmandu e andai di albergo in albergo a Kathmandu chiedendo quando era atteso un gruppo dall'Italia. Ho chiesto a molti alberghi, ma nessuno mi ha saputo dire nulla, finché non sono arrivata al Vajra Hotel. E mi hanno detto: "Sì, domani arriva un gruppo dall'Italia".

Il giorno dopo è arrivato il gruppo italiano. Ero un po' timida, non conoscevo nessuno ed è stato piuttosto difficile. Ho parlato con una donna francese, Germaine, e poi ho condiviso la tenda con una ragazza canadese. 35 giorni di trekking. Rinpoche era in un piccolo gruppo a cavallo con le sue sorelle davanti a noi. È stata davvero un'esperienza incredibile all'epoca, lontano dalla civiltà, completamente soli. C'era Tolu Gönpa, molto selvaggio e alto e solitario, dove Rinpoche dava insegnamenti. A quel tempo insegnava ancora in italiano. Da lì andammo alla seconda tappa, a Maratika, dove risentii il Canto del Vajra".

Ho accompagnato mia madre all'aeroporto. Mi era chiaro che se ne andava, che doveva prendere la sua strada, sapevo che era necessario. Ma avevo 23 anni e pensavo che dovesse essere il contrario e non avevo idea di dove stesse andando.

Qualche mese dopo, andai a trovare Anna durante il suo successivo ritiro a Loches, in Francia, e vidi Namkhai Norbu Rinpoche per la prima volta. C'erano dei pavoni vivi seduti dietro di lui durante gli insegnamenti.

Nel 1985 andai a trovarla a Merigar. Ho avuto la fortuna di poterla accompagnare nel suo "percorso Dzogchen" per 40 anni, durante i quali Merigar/Arcidosso è diventato per me una seconda casa.

In questi quarant'anni, c'è stato un solo luogo in cui ha vissuto due volte. La prima volta che l'ho raggiunta, mi sono imbattuta in un luogo che era un mezzo rudere. La stanza principale era ancora utilizzabile. Si cucinava nel camino aperto, c'era la luce delle candele e l'acqua proveniva solo da una sorgente. Non ricordo se e dove ci

rie di vite molto diverse e dormivamo sotto il cielo stellato.

Dopo che S.S. il Dalai Lama ebbe inaugurato il Gönpa, Anna si trasferì per la seconda volta a Gadeling, nel luogo in cui ero andata a visitarla tra le rovine. La casa era stata splendidamente ristrutturata e la famiglia Namkhai chiese ad Anna di assisterli. Ha avuto la fortuna di vivere lì con la famiglia per diversi anni e anche a me è stato permesso di visitarla e di stare con loro.

Ho un bel ricordo delle serate con Rosa e Rinpoche nel salotto. C'era sempre qualcosa da guardare e da ascoltare, anche a tavola, e spesso qualcuno veniva a trovarci. Inoltre, si poteva imparare molto da Rinpoche e Rosa.

Mia madre mi diceva spesso quanto fosse felice. Nella conversazione che ho registrato, ha detto: "Nei primi anni di insegnamento non capivo nulla". Credo che ciò sia cambiato completamente durante il periodo trascorso nella casa della famiglia Namkhai. In seguito disse spesso: "Ho avuto una vita meravigliosa".



**Anna Eid
e sua figlia
Babette.**

fossero ancora porte o finestre e dove dormivamo. Forse era possibile raggiungere il secondo piano attraverso una scala non più del tutto sicura.

Seguirono molti altri luoghi di residenza (Bagnore, Santa Fiora, Arcidosso, San Lorenzo), tutti con il loro fascino: Santa Fiora e la Peschiera, San Lorenzo e il fiabesco bosco di castagni.

Ha vissuto anche a Merigar 2, la casa dove ora vive Migmar con la sua famiglia. All'epoca lì c'era la "farmacia" tibetana. Ricordo che lì viveva anche il medico tibetano Menpa Phuntsog Wangmo. I pazienti venivano durante il giorno e la sera io e Phuntsog portavamo i materassi sulla terrazza di fronte all'ingresso. Ci raccontavamo sto-

Dopo il periodo trascorso a Gadeling, Anna si è "occupata" per tre anni della casa di Namkhai Norbu a Tashigar Norte, in Venezuela, per assisterlo durante i suoi soggiorni.

Sei anni fa ha trovato la sua "casa" sotto il Monte Labbro. Oggi sono seduta qui a scrivere di lei, per lei, per chi non ha conosciuto Merigar 40 anni fa. Qui sul Monte Labbro ha trovato pace nella proprietà di Bruno e Marisa. Pur non essendo membri della Comunità, hanno partecipato alla cerimonia per Anna nel Cinerario di Merigar e hanno trovato questo luogo così sereno che vorrebbero andarci anche loro. ©

Martedì 23 gennaio 2024, Anna Eid si è spenta serenamente nella zona dell'Amiata, vicino a Merigar.

Come ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu

Lobsang Zatul

Nel corso della nostra ultima visita a Dzamling Gar, Adriano Clemente mi ha ricordato di scrivere un articolo per il Mirror su come ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu. Mi sono sentito onorato e ho avvertito l'obbligo di seguire questo consiglio.

Sono nato il quarto giorno del sesto mese dell'anno del Topo di terra, rispetto al calendario lunare, il 4 giugno 1948 secondo il calendario occidentale, in un villaggio vicino al monastero di Rongbuk chiamato Chödzhong, ai piedi del monte Everest. I miei genitori si trasferirono da Lhasa in questo luogo remoto in ragione della nascita di mio fratello maggiore, che era stato riconosciuto come la reincarnazione di Zatul Rinpoche, il fondatore del monastero di Rongbuk. I genitori di mia madre provenivano dal Kham ed erano migrati a Lhasa perché erano commercianti. La famiglia di mio padre era originaria di Nyethang, vicino Lhasa, che è legata al maestro buddhista Atisha e a un tempio dedicato a Tara. Atisha era originario del Bengala, in India, e insegnò in Tibet per 13 anni. La sua residenza, dove morì nel 1054, era Nyethang Drolma Lhakhang. Il tempio è famoso anche per le 21 statue di Tara che si racconta siano rimaste intatte anche durante le tremende distruzioni avvenute durante la rivoluzione culturale.

Nel luogo in cui nacqui, Chödzhong, c'era la residenza della nostra famiglia mentre mio fratello viveva nel monastero di Rongbuk, dove riceveva l'istruzione monastica prevista dalla tradizione. Ogni tanto mi capitava di stare a Rongbuk, non solo per fare compagnia a mio fratello, ma anche per imparare a leggere e scrivere il tibetano.

Il monastero segue la tradizione Nyingmapa e il suo fondatore era chiamato Zatul Rinpoche. Quando mio fratello si trasferì in Svizzera prima del resto della famiglia, disse che il nome della sua famiglia era "Zatul". Così da allora tutti noi prendemmo questo cognome. Ciononostante, quando scrivo in tibetano non mi sento davvero a mio agio con il mio nome per via di questo "tul", che significa "incarnazione".

La mia famiglia fuggì dal Tibet nel 1959 a causa dell'invasione cinese. Avevo undici



Lobsang e sua moglie Kelsang a Dzamling Gar.

anni. Dopo aver ricevuto l'informazione da un amico di famiglia che i cinesi erano intenzionati ad arrestare mio fratello e mio padre, che era stato nominato amministratore del monastero dal governo tibetano, fummo costretti a scappare in gran fretta.

In un certo senso siamo stati molto fortunati perché all'epoca mio fratello era per caso a Chödzhong, altrimenti sarebbe finito in prigione. E poi, una volta partiti, abbiamo avuto un'altra fortuna, perché incontrammo sul cammino gli yak che appartenevano al monastero. Gli allevatori degli yak ci dissero di portarli con noi perché al confine con il Nepal avremmo dovuto attraversare un passo ghiacciato molto alto, dove i cavalli non sarebbero stati d'aiuto, mentre con gli yak saremmo riusciti a superarlo. Perciò, felicemente arrivammo al confine dell'Himalaya con cavalli e yak e solo a quel punto lasciammo i cavalli e proseguimmo con gli yak.

Tuttavia, in quel momento non sapevamo cosa stesse accadendo a Lhasa. Pensavamo che dopo essere scappati e aver passato qualche mese fuori dal paese saremmo potuti tornare.

In Nepal arrivammo a Naboche, una piccola città nella regione di Solukhumbu, l'area in cui gli alpinisti arrivano per le spedizioni sul monte Everest. I soldati nepalesi di stanza in quel luogo ci dissero di aver sentito per radio che c'era stata una rivolta a Lhasa e che il Dalai Lama era stato costretto a fuggire in India. Da quel momento comprendemmo che non saremmo più potuti tornare in Tibet.

In Nepal ci stabilimmo per un periodo presso il monastero di Tengboche, che era strettamente legato al monastero di

Rongbuk, poi ci trasferimmo in India, a Dharamsala.

Abbiamo vissuto in India fino al 1963. Mio fratello riuscì a partecipare a un corso di formazione per giovani lama e le mie due sorelle frequentarono il Tibetan Institute of Performing Arts. Io fui mandato in una scuola tibetana a Mussoorie. I nostri genitori faticavano a mantenerci in quel periodo.

Per fortuna nel maggio del 1963 atterrammo all'aeroporto di Zurigo nel secondo gruppo di rifugiati tibetani trasferiti in Svizzera. Negli anni seguenti altri tibetani si stabilirono in Svizzera. Oggi abbiamo una comunità ben organizzata composta da oltre 7.000 tibetani che vivono in Svizzera, grazie alla quale possiamo tramandare la nostra identità alle giovani generazioni.

Quando arrivammo in Svizzera avevo quindici anni. Frequentai la scuola e alla fine feci studi commerciali che mi portarono a lavorare per circa 10 anni in una banca svizzera, dopodiché mi occupai di esportazioni e importazioni. Ebbi così un normale stile di vita svizzero, con nessuna connessione spirituale o professionale con la cultura tibetana.

Mentre lavoravo, incontrai molti tibetani che erano interessati a imparare la lingua tibetana e cominciai a insegnare loro. Fu un bene per me perché mentre insegnavo, io stesso mi interessai a imparare il tibetano. Fui fortunato perché il marito della mia sorella maggiore era anch'egli la reincarnazione di un grande lama e grazie a lui imparai molte cose.

Ho incontrato Namkhai Norbu Rinpoche in Svizzera, nel 1971, nella nostra casa di Ebnat-Kappel. Rinpoche venne con suo figlio, Yeshe, che allora era un bambino, per visitare Trijang Rinpoche, il precettore del Dalai Lama, che all'epoca era nostro ospite. Ciò che mi affascinò fu che Rinpoche cambiava i pannolini del bambino. Vedere un grande lama che fa qualcosa di così ordinario come prendersi cura di suo figlio mi fece una grande impressione.

Fui uno dei fondatori del Tibetan Youth Congress in Europa. Nell'aprile del 1975, invitammo Rinpoche a tenere una conferenza sulla storia del Tibet nel corso dell'incontro annuale della Tibetan Youth Association in Europa. Rinpoche ci parlò del suo nuo-



Da sinistra a destra: mia madre, io, mio fratello e mia sorella al nostro arrivo all'aeroporto di Zurigo il 1° maggio 1963.

vo libro *"The Necklace of Dzi (gzi yi phreng ba)"* (*La collana di Zi*, Shang Shung Edizioni, Arcidosso 1997), che scrisse per l'occasione come omaggio per noi giovani tibetani.

Rinpoche era uno studioso molto rispettato, sia in Tibet, sia all'estero. In ragione dei molti anni di insegnamenti ricevuti in maniera tradizionale in Tibet, combinati con la sua esperienza sulla metodologia di ricerca moderna appresa in Europa, Rinpoche acquisì una profonda conoscenza della storia tibetana.

In quel libro, Rinpoche ripercorre la storia del suo paese per quasi 4.000 anni e respinge la teoria accettata pressoché da tutti che riduce la civiltà tibetana all'affermazione del Buddhismo in Tibet, circa 1.300 anni fa. Rinpoche, inoltre, confuta l'idea che i tibetani non avessero una forma di scrittura prima del regno di re Songtsen Gampo (m. 649). Ritiene che il regno di Zhang Zhung possedesse già prima di re Songtsen Gampo una sistema di scrittura sviluppato molto tempo prima.

Il libro fu pubblicato per la prima volta in tibetano dalla Library of Tibetan Works and Archives di Dharamsala, nel 1981. Considerata l'importanza di questo lavoro per un ampio pubblico, più tardi fu edita in inglese e pubblicata dall'Office of Information and International Relations di Dharamsala.

Alla fine dell'evento, Rinpoche disse: "Se qualcuno di voi vuole venire a trovarmi, io vivo a Napoli e siete i benvenuti".

L'anno seguente, io e un mio amico andammo a fargli visita a Napoli, dove incontrammo Rosa e i loro figli, Yeshi e Yuchen.

Ricordo che il giovane Yeshi faceva le nove respirazioni di purificazioni la mattina presto, il che mi impressionò molto.

Una volta Rinpoche ci portò in campagna. Andammo in un vigneto dove comprò una grande bottiglia di vino, una *fiasco* (in italiano nel testo), e disse: "Prima che voi partiate, dobbiamo finirla".

Rinpoche era anche bravo a cucinare. I Momo (ravioli tibetani) che faceva erano deliziosi. Ci sedevamo in cucina, bevendo vino, e lui ci dava insegnamenti in maniera del tutto informale. È stato uno dei momenti più felici della mia vita.

Mentre soggiornavamo a Napoli Rinpoche ci incoraggiò a creare connessioni con la cultura tibetana. Una volta scrisse per me il mantra di cento sillabe e io promisi di impararlo prima di lasciare Napoli. L'ultimo giorno riuscii a recitare il mantra a memoria di fronte a Rinpoche.

Sapemmo da Rinpoche che stava facendo la divinazione *Tra*. Visto che all'epoca eravamo giovani scapoli, volevamo sapere se ci saremmo sposati. Dopo aver effettuato i rituali necessari, consultò lo specchio. Per me vide tre oggetti: una foto che sembrava la Monna Lisa in cornice, un ponte e dei fiori a una delle estremità del ponte. Per il mio amico, vide due dadi entrambi con il numero due.

Tradizionalmente, ognuno interpreta per sé stesso il significato della divinazione *Tra*. In quell'occasione, nessuno di noi due poteva dire cosa significasse.

Il tempo passava, ma io continuavo a pensare a quella divinazione. Poi, qualche

anno dopo, ho incontrato la mia futura moglie, Kelsang. Mentre faceva le pratiche per il visto di entrata in Svizzera, Kelsang mi inviò la foto del suo passaporto, che io interpretai come la Monna Lisa in cornice.

Un giorno, mia sorella disse che il ponte poteva essere un riferimento all'oceano che separava me e Kelsang all'epoca. Mi sembrò abbastanza ragionevole. Una mattina ebbi poi un'esperienza tra sogno e realtà che mi fece comprendere che i fiori della divinazione si riferivano al nome di mia moglie: Kelsang Dolma rispetto a Kelsang Metog e Dolma Metog. Mi convinse che quello era il significato dei fiori che vide Rinpoche nella divinazione *Tra* e che ciò significava che avrei sposato una donna con il nome di un fiore.

Nel 1987, fummo invitati da una famiglia americana a far loro visita in Florida. In casa loro vidi per caso una rivista che menzionava il libro di Rinpoche *Il cristallo e la via della luce* (*Il Cristallo e la Via della Luce – Sutra, Tantra e Dzogchen*, Roma, Astrolabio-Ubaldini Editore, 1987). Mostrai il mio interesse per il libro al nostro ospite che a mia insaputa ordinò il libro. Che sorpresa e quale gioia! Tuttavia, ho dovuto leggerlo più volte per cogliere qualche aspetto dell'insegnamento Dzogchen. Ciononostante, crebbe così il mio interesse verso lo Dzogchen.

Al principio degli anni Novanta, nel corso di un evento del Tibetan Youth Congress in Svizzera, lessi un articolo a proposito di Namkhai Norbu Rinpoche, che avrebbe dato un insegnamento sullo Dzogchen a Kandersteg, in Svizzera. Il ritiro era organizzato dalla nostra compianta Christina von Geispitzheim, che al tempo viveva a Zermatt, in Svizzera. Su mia richiesta, riuscì a organizzare una sessione straordinaria di insegnamenti per un gruppo di tibetani prima che dell'inizio del ritiro. Io e Kelsang ci unimmo al gruppo di tibetani, insieme a mia suocera, che era una praticante Dzogchen. Ci siamo sentiti così fortunati nel ricevere un insegnamento così straordinario da Rinpoche. Personalmente, ero così affascinato dalla presenza di Rinpoche e dalle sue parole che decisi di rimanere per tutto il ritiro. Christina poi mi disse che non aveva mai visto Rinpoche così felice come dopo gli insegnamenti dati ai tibetani.

Quando per la prima volta ho ascoltato il Canto del Vajra di fronte a Rinpoche, ho capito che avevo trovato il mio guru radice. E MA HO!

©

Traduzione di Luca Villa



Every
reads 1 The
Mirror



THE MIRROR

Newspaper of the International Dzogchen Community

News from the International
Dzogchen Community
of Chögyal Namkhai Norbu

Read online at
www.melong.com