



Cari lettori,

Desideriamo informarvi che il numero 164 di giugno 2024 de The Mirror è ora online e pronto per essere scaricato su melong.com e dzogchen.net.



Il nuovo numero riprende l'insegnamento di Chögyal Namkhai Norbu [Introduzione diretta nell'insegnamento dello Dzogchen](#), un estratto del secondo giorno del Ritiro del Canto del Vajra tenuto a Hong Kong nel 2012.

L'istruttrice del Santi Maha Sangha Monica Gentile scrive sulla [comprensione della propria mente attraverso lo sviluppo della presenza e della consapevolezza](#), presentando una combinazione delle profonde, ricche e uniche discipline insegnate da Chögyal Namkhai Norbu.



Come sempre, vi riportiamo notizie e aggiornamenti da diversi organismi della Comunità Dzogchen - [il Gakyil Internazionale](#), [le Pubblicazioni Shang Shung](#), [ASIA](#), [il Museo MACO](#) di Arcidosso e [Sangha App](#), così come alcuni dei Gars internazionali - Dzamling Gar, [Namgyalgar](#), [Merigar Est](#), Tsegyalgar Est e [Tashigar Nord](#).



Martina Krejčová ed Eva Leick descrivono la loro [esperienza al recente esame di danze gioiose Khaita](#) a Dzamling Gar, Tenerife, mentre il Gakyil internazionale è lieto di annunciare i nuovi insegnanti di Khaita e Yantra Yoga di primo livello.



THE STORY BOOK
TWENTY-ONE
TRADITIONAL BUDDHIST TALES
CHÖGYAL NAMKHAÏ NORBU
COMPILED AND REEDITED BY
OLIVER LEICK

Intervistiamo Oliver Leick, direttore del Ka-ter Translation Project, a proposito del suo lavoro sul libro di recente pubblicazione [Ventuno racconti buddisti tradizionali citati negli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu](#).

Laura Evangelisti, Constance Soehnlen e Letizia Pizzetti scrivono dello sviluppo del [Kumar Kumari, un prezioso metodo di Yantra Yoga per bambini](#), utile alla loro crescita e al loro sviluppo, nelle scuole pubbliche e nelle comunità locali in Italia e a Tenerife.



In questo numero facciamo luce sull'importante progetto di Migmar Tsering e dello Spazio Dinamico degli Elementi basato su un terma di Changchub Dorje per [creare 108 diversi Stupa per armonizzare e pacificare i pianeti e gli elementi e collocarli in diversi punti del globo](#).

Will Shea racconta [il pellegrinaggio di undici giorni in Nepal](#) che segna i quarant'anni da quando Rinpoche ha rivelato la pratica del Longsal Mandarava durante un ritiro nella Grotta degli Otto Heruka a Maratika nel 1984.



Nicola Rinaudo condivide la storia del suo [incontro con Rinpoche](#).

“Il primo ritiro a Merigar sarebbe iniziato pochi giorni prima del mio compleanno, a giugno, [compivo 29 anni] e sono andato a Merigar”.



[Anna Apraksina riflette sul suo percorso come istruttrice di Danza Vajra](#) e parla dei suoi recenti corsi in diversi parti del mondo e dei progetti per il prossimo futuro.

Sicilia Francesca D'Arista racconta il [suo lavoro con il programma MBSR di mindfulness per la riduzione dello stress e i Circles of Care](#) in diversi ambienti della provincia di Siena.

Speriamo che questo numero vi piaccia!

Con affetto,

Il team del The Mirror

The Mirror in pdf è disponibile gratuitamente per i membri della Comunità Internazionale Dzogchen su melong.com e dzogchen.net. Chi volesse sostenere le spese di pubblicazione con una piccola donazione può contribuire qui: <https://melong.com/donations/>. Se siete interessati a una versione stampata, sono disponibili presso Merigar.