

Importanța prezenței
Viitorul Fundației Shang Shung
La mulți ani, Rinpoche
Centrul Cultural Tibetan din Londra,
Marea Britanie
Dansul Vajra al Spațiului





foto: P. Fassoli

2018

Spania, Tenerife
Dzamling Gar
28 decembrie 2017 – 1 ianuarie 2018
Retragerea de învățătură și practică
Ati Yoga

16 februarie – 2 martie 2018
Losar și Drub-Chen Mandarava

19-21 martie 2018
Examinare Baza Santi Maha
Sangha

23-30 martie 2018
Curs Santi Maha Sangha Nivelul 1

Cuprins

Editorial.....	3
Importanța de a fi prezenți.....	4
Viitorul Fundației Shang Shung.....	5
Noutăți de la Gakyilul Internațional.....	7
Fundația Shang Shung.....	7
Centrul Cultural Tibetan din Londra, Marea Britanie.....	8
ASIA.....	13
Ziua de naștere a lui Chögyal Namkhai Norbu.....	14
Pictura lui Changchub Dorje, de către Drugu Choegyal Rinpoche.....	16
Lama Tsultrim Allione.....	18
Toamna la Merigar Vest.....	19
Maestrul Shengpa Denys aduce Open Mindfulness la Merigar Vest.....	20
Dansul Vajra al Spațiului, Khalong Dorje Kar.....	21
Tutoriale de Dansul Vajrei.....	23

Yantra Yoga Kumar Kumari
la Zhenphenling.....24

Bun venit copiilor
păsării de foc.....25

Incendiu la Shangpa Karma Ling,
centrul Budiist din Savoie,
Franța.....26

Fondarea Asociației Italiene
de Studii Tibetane, Himalaiene
și Mongoleze.....27

Merigar Est, Extinderea zonei
de campare.....28

Noul Gakyil al Rinchenling
Moscova 2017-18 Aprobat.....29

Cursul de Kumbhaka
și al 7-lea Lojong și Cursul
de Mandarava Tsalung.....29

Noul Gakyil
Tsegyalgar Est.....30

Namgyalgar, Retragerea
„Prezență și conștientă”.....30

O plimbare
pe cărările străvechi.....31

Artiști în Comunitatea
Dzogchen.....36

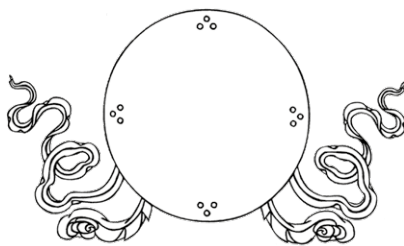
Recenzii de carte.....38

Aplicarea prezenței.....40

Cum L-am cunoscut.....42

La mulți ani, Rinpoche

Scriș și prezentat de Steven Landsberg, președintele Gakyilului Comunității Internaționale Dzogchen, de ziua de naștere a lui Chögyal Namkhai Norbu, 8 decembrie 2017.



In numele Comunității Internaționale Dzogchen, doresc să îți urez la mulți ani foarte fericiți, Rinpoche. Astăzi este o zi specială și suntem încântați să avem posibilitatea de a ne bucura de ea împreună cu tine.

Multe zile de naștere vin și pleacă, dar să ajungi la 79* de ani de viață dedicată complet bunăstării spirituale a altor ființe este cu adevărat o ocazie specială. Prezența ta pe acest pământ este foarte importantă atât pentru noi toți cât și pentru infinitele ființe simțitoare, iar noi, știind acest lucru, ne rugăm ca viața ta să rămână durabilă și fermă în această dimensiune umană. Fiecare aspect al corpului, energiei și minții tale ne afectează viețile și suntem în mod constant conștienți de importanța chiar și a celor mai mici detalii ale spuselor și acțiunilor tale, precum și de programul activităților tale. Este imposibil ca pentru noi să fie altfel.

Înainte de toate, îți suntem recunoscători pentru că ne-ai introdus în condiția noastră primordială. Aceasta este o cunoaștere pe care numai tu puteai să ne-o dăruiești. Nu

am fi putut să o descoperim în nicio carte. Tu ești însăși rădăcina cunoașterii noastre și orice s-a manifestat în experiența noastră este doar un rezultat al acelei prezențe pe care ai trezit-o în noi. A fi împreună cu tine, chiar și doar câteva momente, este asemenea unei revărsări de binecuvântări... În acest sens tu ești Comoara lui Buddha.

De-a lungul ultimilor patruzeci de ani tu ți-ai dedicat tot timpul ca să ne înveți instrucțiunile profunde ale celor trei vehicule Sutra, Tantra și Dzogchen și ne-ai comunicat cum putem să aplicăm acele instrucțiuni și să le integrăm în viețile noastre. Am învățat de la tine cum să colaborăm cu bucurie și să creem evenimente de care în beneficiul ființelor simțitoare. Tu ești Comoara Dharma.

Creând o comunitate globală compusă din Gar-uri și Ling-uri, în care putem cu toții să practicăm la nivel colectiv și să relaționăm unii cu alții la un nivel călduros și intim, ne-ai învățat ce înseamnă să facem parte dintr-o Sangha vie și plină de înțeles, care își poate găsi drumul într-un viitor pro-

vocator. Ai fondat un centru cultural foarte dinamic prin Fundația Shang Shung, care va prilejui răspândirea înțelepciunii culturii tibetane în toate colțurile lumii, sub forma cursurilor focalizate pe medicina tibetană, yoga, dans și meditație. Intenția ta de a stabili legături între occident și proiectele de dezvoltare actuale din Tibet, precum și din alte țări orientale, s-a fructificat prin fundația ASIA, care oferă șanse educaționale concrete, infrastructură îmbunătățită și facilități de îngrijire medicală pentru nenumărate ființe. Claritatea ta ne-a indicat direcția în care ar trebui să mergem astfel încât Comunitatea Dzogchen să înflorească pentru următoarele generații. Tu ești Comoara Sanghăi.

Astăzi este ziua ta de naștere și ne bucurăm cu toată inima să îți fim alături, știind că tu ești esența celor trei comori, comoara cerului, Namkhai Norbu, și că avem o comunitate internațională care va dăinui și pentru următoarele generații. ©

*80 de ani după calculul tibetan

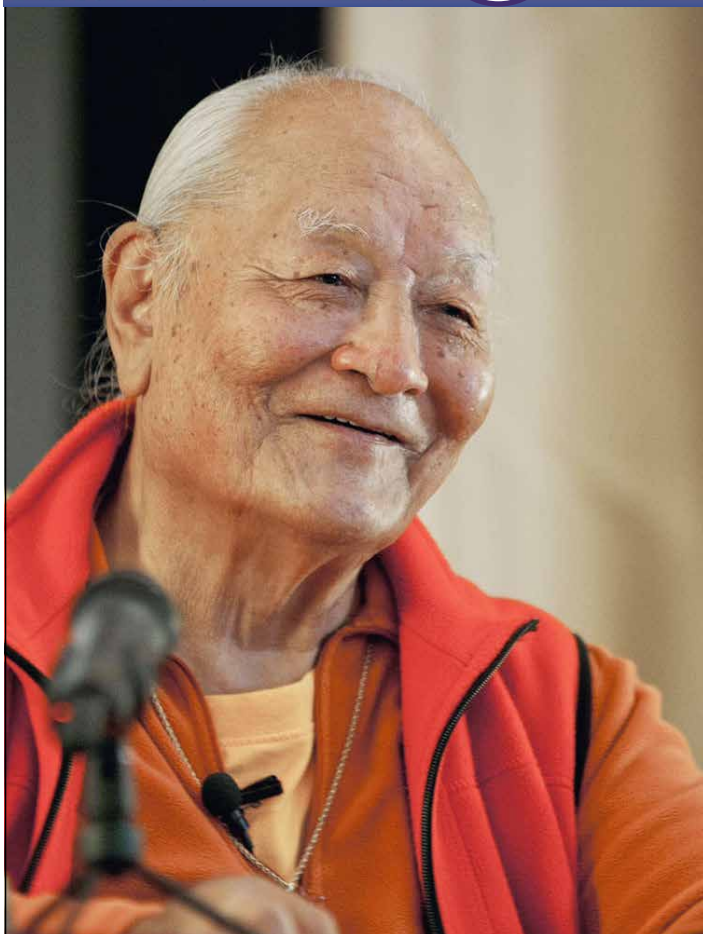
Ajutați la susținerea Oglinzii

Oglindea este vocea Comunității Internaționale Dzogchen. Vă rugăm ajutați-ne să continuăm și să îmbunătățim acest serviciu de neprețuit, susținându-ne cu o donație! Vă mulțumim.

Paypal:
yellow@dzogchencommunity.org

Contul bancar în Euro:
Banca: Monte dei Paschi di Siena
Filiala: Arcidosso

Titularul contului:
Comunită Dzogchen Internazionale
IBAN: IT 22 S 01030 72160 000000 798242
BIC/SWIFT: PASCITM1G99



Importanța de a fi prezenți

Un extras din retragerea Longsal Rushen din Tenerife (27 ian. – 3 feb. 2017)
29 ianuarie 2017, sesiunea de după-amiază

Ce ar trebui să faceți după ce terminați *Ati* guruyoga? Nu avem niciun fel de regulă care spune „În învățătura Dzogchen trebuie să faci asta sau cealaltă”. Învățătura Dzogchen este dincolo de reguli.

În învățătura Dzogchen regula este să fii prezent. Să nu fii distras. Asta ar trebui să învățați. Acesta este al doilea cel mai important lucru în învățătura Dzogchen. Dacă îți place să faci niște vizualizări de zeități, să cânti mantră, invocații, etc., învățătura Dzogchen nu spune că nu ar trebui să o faci. Ești întotdeauna liber. Ar trebui să iei în considerare circumstanțele și când există posibilitatea poți să aplici [aceste lucruri]! Dar după ce ai fost în starea de *Ati* guruyoga, lucrul cu adevărat necesar este să fii prezent, nu distras. Trebuie să înveți asta!

Unii dintre studenții mei spun: „Întotdeauna ne spui că a fi prezenți este foarte important. Am încercat să fac asta, dar nu este așa de ușor. Sunt mereu distras.” Apoi acea persoană nu mai încearcă să fie prezentă. Asta nu este bine. Chiar dacă nu este ușor, ar trebui să înveți asta, pentru că nu este la fel de greu ca, de exemplu, a face un sacrificiu. Nu vă spun să petreceți mulți ani într-un munte, asemeni lui Milarepa. Aceasta ar fi foarte dificil. Nu vă cer să faceți nimic de acest gen. Vă cer doar să fiți prezenți, nedistrași. Deci dacă nu știi asta, atunci trebuie să înveți.

Conceptul nostru de a nu fi distrași este un pic diferit față de conceptul de a nu fi distras din învățatură. Concepția noastră de a nu fi distras este următoarea: dacă te gândești ceva în mintea ta, de exemplu, dorești să scrii o scrisoare, atunci te gândești că îți dorești să nu te distragă nimic. Te concentrezi mereu la ce ar trebui să spui în scrisoare și o faci. Dacă nu ești prezent în acțiune și faci altceva, atunci noi spunem că ești distras.

Dar în învățatură aceasta este a nu fi prezent. Înseamnă să dai atenție minții și concepțiilor tale și să fii distras de ele. Dai importanță [conceptului] de a scrie scrisori într-o manieră perfectă. În învățatură, a fi prezent nu este astfel. În învățatură, ceea ce ar trebui să înveți este similar cu condusul unei mașini. Acesta este un exemplu bun deoarece cu toții am avut această experiență. La început, când înveți să conduci, nu este ușor. La fel și când înveți să fii prezent nu este ușor, dar după ce te-ai antrenat o dată, de două, de trei ori, etc, devine curând din ce în ce mai ușor.

Cum ar trebui să execuți această practică? Te gândești: „Azi vreau să învăț să fiu prezent, nu distras. Am timp liber o oră pe care vreau să o dedic prezenței!” Acum te-ai decis. Te uiți la ceas. Cât este ceasul? Și începi în acel moment. După care te gândești: „Ce tehnică este? Ce ar trebui să fac acum?” Nu faci nimic. Rămâi în condiția ta generală. În mintea ta vor fi unele idei: „Deci sunt liber, sunt aici, prezent.” După care te gândești: „Oh, acum vreau să merg în bucătărie să-mi fac o cafea.” Acum ești prezent și știi că te gândești să mergi în bucătărie. Nu ești distras. Știi că asta gândești. Dar asta nu înseamnă că acum te poți relaxa. Nu faci contemplație, ești prezent. Acum, că te ridici și mergi în bucătărie, știi că te ridici și mergi către bucătărie. Știi ce faci. După care îți faci o cafea și o aduci cu tine. Ești mereu prezent, nedistras.

În general ne vin multe idei în minte și suntem condiționați de acestea, dar tu continui să fii prezent în tot cu acuratețe. Trebuie să fii atent deoarece ai multe telefoane mobile. Când te sună cineva trebuie să fii prezent imediat. Observi când te sună cineva. Acum ridici telefonul și vorbești cu acea persoană, sau prietenul tău spune ceva și îi răspunzi. Poți fi prezent – asta înseamnă de fapt să fii prezent. Dacă te-ai decis să faci această practică o oră, încearcă să fii prezent și nedistras. Este ca și cum ai conduce o mașină. Când ne obișnuim cu condusul nu e necesar să ne concentrăm doar la drum și condus. Putem vorbi cu prietenii, să întoarcem privirea în timp ce conducem, fără a fi distrași de la condus, căci altfel am face accident. Acesta este singurul lucru pe care l-am învățat când conducem. Dar viața noastră nu constă doar în a conduce o mașină. Facem nenumărate lucruri. A învăța să fii prezent include toate circumstanțele. Orice se întâmplă, suntem prezenți.



Dacă înveți [cum să faci asta] azi și dedici o oră, de exemplu, când vei repeta din nou mâine ți se va părea mai ușor. Când vei încerca altă dată va deveni tot mai ușor, mult mai ușor decât era condusul la început. Un bun practicant Dzogchen este prezent mereu. Chiar și atunci când vorbești, când muncești, când faci orice activitate, este mereu posibil să fii prezent. Când ești prezent este mereu foarte bine și de asemenea ajută foarte mult condiției tale relative. În special dacă ești prezent observi imediat când ai tensiuni. Atunci ești prezent și te relaxezi. Când te relaxezi nu ai nicio problemă a condiției relative. Astfel, a fi prezent este o practică foarte importantă în învățătura Dzogchen.

Poți face acest antrenament cu orice fel de mișcări, nu doar când cânti sau te rogi și reciți mantră, etc. De exemplu, în fiecare seară dansăm Khaita. Acestea nu sunt o practică specifică Dzogchen, dar este un antrenament în prezență. Dacă știi să fii prezent, dansezi și te antrenezi [în prezență], iar aceasta este automat practică Dzogchen. Nu există nicio diferență între a sta o oră într-un loc și a practica un thun și a dansa dansuri Khaita. Majoritatea nu înțeleg acest lucru. Dar principiul integrării în mișcare este foarte important în învățătura Dzogchen.

De exemplu te-ai putea gândi: „Acum sunt practicant Dzogchen. Ce ar trebui să fac?” Ar trebui să faci *Ati* guruyoga și să încerci să fii în stare de contemplare cât mai mult timp în orice moment. Acesta este cu adevărat drumul către realizare. Dar când nu ești în această stare atunci ar trebui să încerci să fii prezent, nedistras. Dacă aplici asta atunci devii practicant Dzogchen. De ce? Deoarece știm care este principiul învățării Dzogchen și anume de a fi în permanență în stare de contemplare, în natura noastră reală. Pentru a avea această posibilitate trebuie să integrăm toate aspectele corpului, vorbirii și minții. Putem înțelege la nivel intelectual ce trebuie să facem în învățătura Dzogchen, dar în practică nu este chiar atât de ușor cu toate aspectele nivelului fizic și cele legate de corp. Dar este mai simplu cu toate aspectele legate de nivelul energiei și vocii, și chiar mai ușor cu conceptele mentale. Deci, a fi prezent are legătură cu conceptele mentale. Aceasta este prima metodă prin care putem aplica integrarea în stadiul de contemplare. După ce devii din ce în ce mai familiar cu aceasta apoi este posibil să integrezi gradual aspectul vocii. După ce reușim să integrăm toate aspectele corpului, vocii și minții în totalitate, aceasta se numește în învățătura Dzogchen *‘dzin khor yug chen mo*. Înseamnă: viața este contemplare totală. Chiar dacă acum trăiești fizic cu un corp uman, condiția ta reală este Samantabhadra, în totalitate. Asta se spune în tantra Dzogchen *Dra Thalgyur*.

Deci acest lucru este foarte important și ar trebui să încerci să-l ții minte. Aceasta este speranța mea pentru toți studenții mei – cel puțin să fi învățat *Ati* guruyoga și să fie prezenți. În acest mod, după ce am terminat retragerea și plecați acasă, eu sunt foarte fericit. Iar viața voastră se va schimba automat. Unii oameni spun: „Ți-am urmat învățăturile și mi-ai schimbat mintea și starea.” Aceasta nu este adevărat. Nu am schimbat nimic pentru voi. Doar v-am făcut să înțelegeți cum să integrați învățătura Dzogchen. Odată ce ați înțeles aceasta, prin prezența voastră acum vă simțiți mai relaxați. Înainte aveți atât de multe probleme, simțeați că viața e foarte grea, dar acum simțiți că viața e mai

Viitorul Fundației Shang Shung

Un anunț făcut prin webcast în Dzamling Gar, Tenerife, 1 decembrie 2017, 10 am.

Cu participarea lui Marco Baseggio, avocat, și Giovanni Boni, inginer al proiectului Dzamling Gar.

Bună ziua tuturor! După cum vedeți, m-am recuperat bine. În timpul bolii mele m-am gândit și am reflectat asupra a diverse lucruri. M-am gândit la prezentul, dar și viitorul multor situații și activități pe care le desfășurăm în marea noastră comunitate Dzogchen. Astfel, m-am gândit să convoc această întâlnire generală pentru ca voi să puteți participa și asculta gândurile mele și de asemenea să vă exprimați ideile atât asupra prezentului, dar mai ales pentru viitor.

Cred că a avea prea multe insituiții care sunt recunoscute oficial implică multe cheltuieli financiare și mai ales muncă. Sunt din ce în ce mai puțini oameni care își pot dedica timpul Comunității, deoarece când cineva are o slujbă, aceasta îi ocupă majoritatea timpului. Dar trebuie să avem câteva organizații pentru a fi în acord cu legea tuturor țărilor. De asemenea cred că, ori-când e posibil, e bine să le reducem.

Acum, spre exemplu, avem două fundații care lucrează pe același domeniu: cultura. În acest caz cred că putem uni cele două fundații în una singură care să fie poate un pic mai vastă. Vom uni oficial cele două fundații, dar intern își vor menține autonomia și caracteristicile și vor lucra cu propriile resurse umane și economice.

Actuala fundație Shang Shung se ocupă în special de cultură, de pregătirea noilor instructori și traducători, de cercetare și

>> continuare la pagina următoare

.....
armonioasă și nu chiar atât de grea. Atunci vi se pare că eu v-am schimbat, dar voi v-ați schimbat de unii singuri. Acesta este efectul învățării Dzogchen. Asta doresc să rog pe toată lumea să încerce să-și amintească, să nu uite. Dacă ați învățat ceva despre *rushen* este fantastic, este bine. Și când aveți timpul și posibilitatea puteți încerca să aplicați. Și în acest mod, de exemplu, puteți înțelege care este diferența dintre minte și natura minții. ✿

transcriere de Agafonova Polinova

editare de Liz Granger



>> continuare de la pagina precedentă

medicină și va continua să lucreze astfel deoarece aceasta este specializarea ei. Cealaltă fundație va lucra în domeniul culturii și turismului folosindu-și propriile resurse în mod autonom. Pe scurt acesta este conceptul pe care doream să îl comunic. După asta vom lucra la niște proiecte și la detaliile necesare. Sper că am explicat bine.

Vă mulțumesc! Asta este ceea ce doream să vă comunic.

Marco Baseggio: Rinpoche și Rosa m-au desemnat responsabil. Am făcut câteva cercetări pentru a înțelege cum să înființez această nouă fundație culturală conform legii și cum să fuzionez Shang Shung în această fundație culturală. Sunt mai multe moduri de a o face și pentru a înțelege ce cale să urmărim trebuie să decidem mai întâi unde va fi sediul noii fundații. Dar acesta este un aspect relativ.

În principiu, conform legii, noua fundație va avea un scop sau țel mai larg, după cum am înțeles și văzut cu Rinpoche și Rosa, astfel că va putea să conțină în el un departament mai specializat pe cultura Tibetană, în toate aspectele variate ale acesteia. În timp ce pe de cealaltă parte va fi implicată în aspecte care nu sunt atât de strict legate de cultura Tibetană sau probleme istorice, ci lucruri mai contemporane. Această nouă fundație va include de asemenea și Muzeul de Artă și Cultură Asiatică.

Am verificat din punct de vedere legal și am observat că avem toate posibilitățile pentru a face acest lucru, iar acum trebuie doar să aplicăm și să decidem unele aspecte mai specifice și concrete.

Sunt disponibil să răspund la întrebările pe latură legală pe care le-ați putea avea. Cam aceasta este în mare ce îmi doaream să vă spun.

Chögyal Namkhai Norbu: Marco este un avocat pe care îl cunosc de mulți ani și pentru mine este un om de încredere. Orice activități aș întreprinde îmi place să am pe cineva de încredere care să mă sfătuiască și care să facă lucrurile și de aceea Marco s-a ocupat de această cercetare pe cât de mult posibil.

Eu am spus deja ce aveam de spus. Apoi mai trebuie să punem la punct toate detaliile și cum să facem lucrurile.

Apoi, sunt multe daruri (pentru Gönpa) care mi-au fost oferite. Nu am avut timp să anunț pe toată lumea deoarece am fost bolnav. [Au fost citite numele donatorilor].

Mulțumesc foarte mult! Asta este ceea ce am primit. După cum știți, participarea voastră este benefică nu numai pentru comunitate, ci de asemenea și pentru voi înșivă, deoarece Gönpa

va rămâne un loc de practică și pentru viitor. De aceea inginerul nostru, Giovanni, a pregătit ceva ca să ne arate cum merg lucrurile acum în Gönpa.

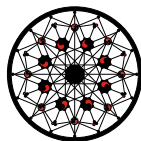
Giovanni Boni: Mulțumesc, Rinpoche! Ceea ce facem este în fața ochilor tuturor aici, la Dzamling Gar, dar mulți nu știu despre aceasta, așa că vă vom arăta câteva poze și o filmare scurtă pentru ca oamenii să înțeleagă. Din nou doresc să mulțumesc tuturor donatorilor care au fost menționați și de asemenea și celor anteriori și în special din nou Maestrului nostru.

Ideea este să avem funcțională noua Gönpa până la începutul anului 2019. Cu toate acestea, proiectul nu va fi finalizat. Doar prima fază va fi completă în decembrie 2018. Pentru a o finaliza mai avem nevoie de încă doi sau trei ani și vom avea nevoie de participarea și donațiile voastre în continuare. Deși până acum, mulțumită muncii maestrului nostru și mulțumită donatorilor, am adunat peste patru milioane de euro, încă mai trebuie să adunăm între un milion – un milion și jumătate de euro. Doresc tuturor muncă și participare bună.

Putem arăta o scurtă filmare pentru a înțelege în ce punct suntem. Am construit platforma terasei. Am ridicat primii stâlpi și am început să montăm grinzile care vor fi asamblate pentru acoperiș. Pe 12 decembrie vom începe să ridicăm primele grinzi iar acoperișul va fi terminat până în martie. Dar întreaga muncă pentru a face Gönpa utilizabilă se va termina abia în noiembrie 2018.

Atât din partea mea. Dacă aveți întrebări le puteți pune, și îi mulțumesc din nou maestrului nostru prețios.

Chögyal Namkhai Norbu: doresc să mulțumesc nu numai celor care oferă bani, ci tuturor celor care își dedică munca și timpul. Giovanni Boni, inginerul, mi-a spus că prima fază va fi terminată anul viitor înainte de ziua mea. Chiar sper să fie așa, deoarece timpul trece. Viețile noastre sunt foarte scurte. Nimeni nu trăiește secole și secole. Deci este speranța noastră să fie finalizată. Este foarte important! Cu toții trebuie să trăim în prezent și să facem tot ce putem. Mulțumesc!



Noutăți de la Gakyilul Internațional

În perioada recentă a Gakyilului Internațional s-au făcut progrese considerabile în afilierea legală și formală a unor importante centre ale Comunității Internaționale Dzogchen, adunând oficial numeroase comunități de practicanți

sub Mandala Globală a lui Chögyal Namkhai Norbu. Pentru a realiza acest lucru a fost depusă multă muncă de-a lungul ultimilor ani, atât din partea membrilor dedicați din Gar-urile și Ling-urile locale, precum și din partea Gakyilului Internațional. Tsegylgar East din Statele Unite este acum afiliată legal și integral entității IDC. Munselling din Japonia a finalizat și ea procesul, precum și Thayasling din Serbia. Adicional acestor forme legale de

afiliere s-a stabilit în Rusia o nouă entitate legală pentru Kunsangar, mai convergentă cu structura afiliată a IDC. Depășirea tuturor obstacolelor care au apărut în aducerea împreună a atâtor țări diferite, fiecare cu propriul sistem legal, a fost un proces însușitor de colaborare bazat pe o înțelegere reciprocă a interdependenței și a unei dedicări stabile în a lucra cu circumstanțele. Afilierea la IDC a fost una dintre misiunile originale principale ale Gakyilului Internațional, astfel că este normal să ne simțim satisfăcuți să vedem această muncă apropiindu-se de finalizare. ©



SHANG SHUNG FOUNDATION
INTERNATIONAL INSTITUTE FOR TIBETAN CULTURE

Activitățile Institutului Shang Shung din Dzamling Gar

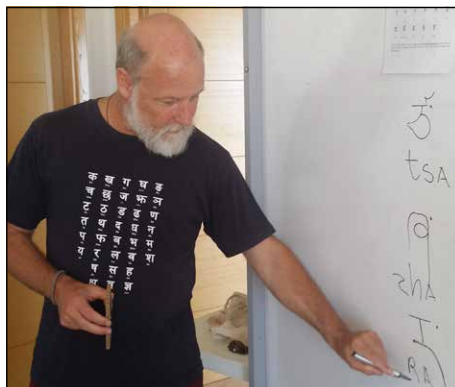
Amely Becker și Ilaria Faccioli

Activitățile Institutului Shang Shung la Dzamling Gar pentru anul 2017-2018 au început în septembrie. Ideea este că fiecare sezon este dedicat unuia dintre cei cinci stâlpi ai culturii tibetane. În toamnă ne-am concentrat pe limba tibetană. Iarna am dedicat-o medicinei tibetane, iar în primăvara și vara lui 2018 vom avea artă tibetană: picturi de thanka și caligrafie.

De la sfârșitul lui octombrie până pe 10 noiembrie ne-am bucurat de 5 zile de curs despre Drajyor și un curs de 10 zile de limbă tibetană susținute de Fabian Sanders aici, la Dzamling Gar.

De-a lungul anilor am participat la mai multe cursuri cu Fabian adespre limba tibetană și Drajyor în Anglia. De fiecare dată am înțeles lucruri noi. Experiența mi-a arătat că repetarea cursurilor la un anumit timp mărește capacitatea și bucuria oferită de limba tibetană precum și de Drajyor. Cunoștințele lui Fabian asupra celor două și modul gentil și pragmatic în care împărtășește materialul crează o atmosferă de explorare și descoperire a unei lumi noi. Când literele capătă viață prin recunoașterea semnificației și „conexiu-

nilor” lor, devenim exaltați și zgometoși în exprimarea surprinderii și chiar a bucuriei. Învățatul în grup are de asemenea atât de multe avantaje întrucât cu toții ne susținem și ne observăm evoluția în aplicarea gramaticii și în descoperirea „conectorilor”.



Prof. Fabian Sanders teaching Tibetan language.

În ultima seară a lui Fabian la Gar a gătit o delicioasă supă în stil chinezesc, pregătită în scopul stângării de fonduri pentru Shang Shung. Rinpoche a oferit o mulțime de obiecte mari și mici pentru licitația susținută la cafenea. Echipa noastră de la cafenea ne-a oferit vin și prăjituri pentru a întregi masa. În timp ce mâncam, energia și focusul nostru au fost atrase de această supă foarte bogată. Apoi, după câteva pahare de vin, licitația a devenit efervescentă.

Am reușit să strângem 1500 de euro pentru activitățile Shang Shung, în spe-



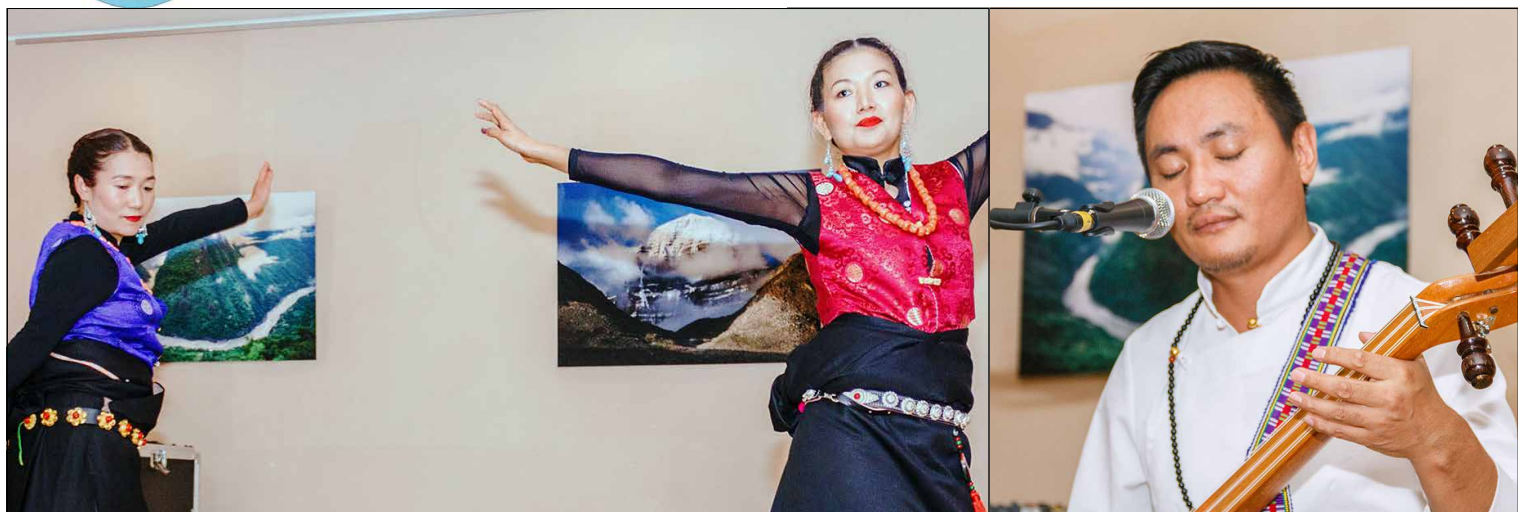
cial pentru cele din sezonul de toamnă legate de medicina tibetană.

Dr. Phuntsog Wangmo va sta la Dzamling Gar pentru mai mult de o lună. Ea va ajunge la jumătatea lunii ianuarie. Pe lângă disponibilitatea ei pentru consultații private, va prezenta și ateliere de terapii externe, training pentru azil, afecțiuni mentale, dietă și comportament, din punctul de vedere al medicinei tibetane. Shang Shung Spania se află în momentul în care lucrează pentru a stabili un parteneriat cu Universitatea de la La Laguna, care pare întotdeauna interesată de punctele de vedere ale medicinei tibetane.

În final, dorim să adăugăm că vor fi disponibile tratamente *Ku-nye* din decembrie anul acesta până în martie 2018 la Gar, oferite de Aldo Oneto.

Dacă sunteți interesați de oricare dintre activitățile noastre o puteți contacta pe Karina:

k.trofimova@shangshunginstitute.org ©



Noutăți de la Lekdanling, Centrul nostru de Cultură Tibetană din Londra, Marea Britanie

Julia Lawless

Director Shang Shung Marea Britanie

A cum se împlinesc un pic mai mult de 2 ani de când am deschis ușile Centrului de Cultură Tibetană din Londra, Marea Britanie. Acest „Ling” este destul de unic întrucât a fost gândit pentru a activa ca un centru urban atât pentru activitățile Comunității Dzogchen precum și pentru evenimente dedicate publicului larg, oferite de Shang Shung Marea Britanie. Această abordare cu „porțile deschise”, care include un spectru larg de activități legate de cultură și transmisiune este motivul pentru care Lekdanling are ca simbol un nod al infinitului tibetan în culorile curcubeului și nu simbolul Longsal.

În ultimele 12 luni a crescut numărul de oameni care vin la Centru să participe la evenimentele deschise. Multe dintre aceste persoane vin de la alte comunități budiste din Londra, unele au venit prin legătură cu organizații culturale (precum Welcome Collection) iar alții sunt localnici din zona Hackney din estul Londrei care ne-au găsit cumva pe hartă. De exemplu, cursurile deschise de yoga ale lui John Renshaw din 2017 au avut toate mulți participanți... în

plus, începem să atragem interesul celor ce urmează tipul de yoga fitness de la centrul de sub studioul nostru.

Programul nostru continuu de limbă tibetană clasică a căpătat avânt în 2017 beneficiind de interesul câtorva începători care și-au dorit să își aprofundeze înțelegerea practicilor prin cunoașterea limbii tibetane scrise. Doresc să-mi exprim aprecierea sinceră pentru prof. Fabian Sanders care a călătorit în Anglia pentru a preda multe weekenduri de studiu intens de-a lungul anilor recenți și pentru că a fost mereu entuziasmat, sânguinos și dedicat muncii sale. El este de asemenea directorul academic al Shang Shung Marea Britanie și a fost un ghid neprețuit în această privință. Doresc să-i mulțumesc și lui Kathy Cullen pentru coordonarea activităților de limbă tibetană în anul trecut și pentru inițierea unui curs de limbă tibetană colocvială cu Ngawang – un traducător tibetan local – și pentru că s-a oferit să supravegheze programul din 2018.

Am fost foarte norocoși să ne putem bucura de multe weekenduri minunate de Khaita anul trecut, cu Elena Drumcheva. Ea mereu aduce ceva nou mișcărilor prin modul în care explică, și prin profunzimea înțelegere a practicii. În plus, cunoaște multe dansuri... ceea ce ne inspiră! În decursul ultimelor două weekenduri de Khaita ne-am bucurat să primim mulți membri ai comunității tibetane din Londra, care au fost mișcați de angajamentul lui Rinpoche de a revitaliza interesul asupra dansului tibetan tradițional. La ultimul weekend Khaita de la sfârșitul lui noiembrie, Tenzin (un profesor de dans tibetan ce locuiește în

Londra) a venit și a învățat grupul un nou dans tradițional tibetan... A fost o experiență cu adevărat minunată. Multe mulțumiri lui Maciek și Gaoya pentru că au ținut stindardul Khaita sus în ultimele luni și pentru că se îndreaptă în direcția de a deveni instructori Khaita cu toate drepturile!

Am găzduit o conferință despre „Medicină Tibetană” în primăvara lui 2017 și am fost încântați și onorați să îl avem alături pentru prima oară pe Lelung Rinpoche la Lekdanling, unde a vorbit despre valoarea meditației în viața noastră de zi cu zi. Elio Guarisco a susținut și el un weekend pe tema „Prezență și Conștiință”, dând atenție specială modului în care lucrăm cu emoțiile, iar Igor Berkhin a susținut un weekend intitulat „Zen și Dzogchen”. Deși ambele weekenduri au fost dedicate publicului larg, explicațiile lor precise și instrucțiunile asupra practicii au fost de egală valoare pentru oricine urmează programul Santi Maha Sangha deoarece ajută la plasarea învățăturilor Dzogchen în contextul budist. Cindy Faulkner a condus cu multă pricepere un weekend deschis de dansul Vajrei și a participat și la „Festivalul de Muzică și Dans” predând dansurile care sunt disponibile pentru publicul larg.

Dar poate că de cel mai mare public în acest an s-a bucurat seria de lecturi așa numită SSIUK, pe care o ținem o dată pe lună la Lekdanling, într-o seară de joi. Charlie Morley, care a scris câteva cărți contemporane despre visarea lucidă și beneficiile acesteia a atras un public numeros. Îmi place abordarea sa plină de viață, și captivantă a subiectului și noutățile asupra cercetării

Lekdanling: Locul cu noroc

Centrul Cultural Tibetan Londra

Ewa Michalec

În primul rând doresc să spun ce privilegiu este pentru noi să avem disponibil în Londra un loc precum Lekdanling, unde putem practica și cultiva liniajul nostru particular al Buddha Dharma și putem întâmpina multe aspecte ale culturii tibetane. Vreau să mulțumesc tuturor celor implicați în conducerea Lekdanling: toți cei care organizează weekendurile minunate de practică și evenimentele culturale, spre bucuria tuturor. Mulțumiri speciale Gakyilului și doresc să-mi exprim aprecierea față de echipa Shang Shung UK, față de voluntarii care ajută la funcționarea Lekdanlingului și organizează toate evenimentele care au loc acolo. Fără toți acești oameni care își sacrifică timpul și energia, nu am putea face tot ceea ce facem... Sperăm că ei știu cât de recunoscătoare le este restul comunității. Îi rog pe toți cei care citesc acest articol să le spună cât de mult sunt apreciați, inclu-deți-i în practicile voastre și transmiteți-le mulțumirile noastre.

Am avut multe evenimente memorabile în acest an și urmează multe cursuri minunate în curând... și, cel puțin din perspectiva mea, unele dintre cele mai vesele sunt weekendurile de Khaita. Ocazii precum Festivalul de Muzică și Arte (7-8 octombrie) și cursul recent de Khaita din noiembrie, au

sale aflate în desfășurare asupra studiilor științifice moderne în domeniu, care sunt foarte interesante. James Lox este cunoscut ca și orator pentru ideile sale directe și inovative asupra unor teme budiste tradiționale precum „vacuitatea”, iar în 2018 va urma „Eu cine sunt?”. De asemenea, am avut sala plină la conferința lui John Reynolds asupra „Șamanismului Tibetan” cu referințe speciale la ritualurile timpurii din tradiția Bön și cum au fost acestea relaționate cu alte forme de șamanism... și chiar și cu practicile ritual Budiste din ziua de azi. Cunoștințele sale vaste asupra subiectului și experiențele personale, cunoscând șamani în călătoriile sale în Est, au fost revelatoare. Am început să difuzăm live lecturile pe Facebook (avem tot mai mulți urmăritori) iar unele lecturi



fost weekenduri care au inclus participarea foarte bine venită a comunității tibetane din Londra. În decembrie, a venit de asemenea Tenzin Londop, coregraf de bază pentru dansurile culturale ale comunității locale tibetane din Anglia, și a învățat grupul local de Khaita câteva dansuri. A fost grozav! Alții s-au alăturat cercului de dansatori și au și cântat muzică tradițională tibetană.

Mulți practicanți de Khaita spun că este o practică veselă și eliberatoare... este într-adevăr practicarea prezenței în acțiune! Astfel de practici sunt deschise publicului larg, fără excepții. Vă invităm să informați persoanele cunoscute care ar putea fi interesate, dar nu au aflat încă, despre acest tip de activități deschise care sunt organizate de către Shang Shung UK. Poate pot beneficia de pe urma participării la aceste activități.

Și vă rugăm să veniți la Ganapuja! Este o ocazie bună de a ne conecta cu întreaga

comunitate. Este atât de plăcut să părăsim aglomerația și ocupațiile din viața cotidiană și orașul și să ne întâlnim cu frații și surorile Vajra, adunându-ne pentru practică. După aceea avem ocazia să vorbim și să ne bucurăm de companie și să ne susținem pe fiecare în fazele în care ne aflăm. De asemenea, de obicei dansăm Khaita după Ganapuja. După cum am spus anterior, este plăcut să avem un astfel de loc în care să ne întâlnim.

Dacă doriți să participați la oricare dintre aceste evenimente vă rugăm să nu vă lăsați împiedați de lipsurile financiare. Puteți oricând presta servicii sau oferi ce vă permiteți. Nimeni nu va fi alungat din cauza lipsei de bani.

În final doresc să spun câte ceva despre zona Hackney, despre mâncarea și cafeaua delicioasă și despre stilului boem. Victoria Park Village este în proximitatea fantasticalui parc Victoria, una dintre bijuteriile ascunse ale orașului. Acolo este plin drumul principal de cafele și studiouri artistice excelente.

În apropierea Lekdanlingului sunt câteva locuri pe care vreau să le menționez, de unde puteți lua o gustare sau ceva de băut. În primul rând puteți bea unele dintre cele mai bune cafele din Londra la „The Grand Howl” Roastery and Café, chiar după colțul străzii Lekdanlingon Well. Este deschisă pe timpul zilei până în jur de ora 17, dar merită o vizită, și nu doar pentru cafea, căci au și feluri de mâncare uimitoare. Alte două restaurante bune din zonă sunt: Well Street Kitchen, deschisă doar în timpul zilei până la ora 17, oferind feluri de mâncare foarte sănătoase; iar al doilea este Well Street Pizza, care aduce gustul de Napoli chiar la intrarea în Lekdanling.

>> continuare la pagina următoare

Cursuri de limbă tibetană în Londra

Kathy Cullen

In această toamnă am început la Lekdanling, în Londra, un curs de limbă clasică tibetană pentru începători cu Dr. Fabian Sanders, iar rezultatul a fost foarte bun. În primul weekend au participat în jur de 13 persoane, 10 în persoană și 3 pe skype. Majoritatea cursanților nu făceau parte din Comunitatea Internațională Dzogchen, dar aveau interese și motive diverse pentru a dori să învețe limba. Câteva persoane ne-au spus cât de mult apreciază disponibilitatea acestui program mai ales la un preț atât de permisibil.

Aproape de finalul weekendului unii studenți au întrebat despre posibilitatea de a practica pe viitor pronunția, care a fost tema principală a primului weekend, învă-



țarea alfabetului și pronunției, precum și istoria limbii și alte asemenea. Astfel, am abordat un vorbitor nativ de limbă tibetană pe nume Tenzin Ngawang, născut în Tibet, a studiat filozofia Budismului tibetan și limba în apropiere de Lhasa, Tibet, ulterior în India, iar acum lucrează independent ca traducător și profesor de limbă tibetană aici, în Londra. S-a oferit cu dragă inimă să vină să susțină câteva ore de practică a pronunției înainte de continuarea cursului cu dr. Sanders din ianuarie.

Pare să existe interes pentru limbă în Londra, cu mulți cursanți și profesori la care să apelăm, astfel că sperăm să continuăm dezvoltarea studiilor de limbă și a grupurilor aici, în apropiată coordonare cu alte cursuri aflate în desfășurare la alte Gar-uri și Ling-uri.

Dacă doriți să vă ținem la curent pe e-mail sau dacă știți să citiți și să pronunțați alfabetul tibetan și vă doriți să participați la următoarele weekenduri de cursuri pentru începători, în persoană sau pe skype, vă rugăm să accesați <http://www.shangshunguk.org/> pentru mai multe informații. ©

SSIUK

Programul de Evenimente 2018

12-14 ianuarie

Limbă Tibetană – Începători partea II
cu prof. Fabian Sanders

19-21 ianuarie

Cine sunt Eu: Abordări Budiște asupra
Misterului de a fi Eu
Lectura de vineri & seminar de weekend
cu James Low

27-28 ianuarie

Dansul Vesel Khaita & Petrecerea de Anul
Nou! cu Elena Dumcheva

>> continuare de la pagina precedentă

Mai doresc să menționez bărulețul Mother's Kelly's, condus de un proprietar minunat care ne-a susținut mereu activitățile și în final, dacă doriți să mâncați ceva rapid și ieftin, este Kuzu Maze chiar la capătul străzii, în apropierea drumului principal. La Victoria Park Village sunt tot felul de restaurante și baruri precum „The Empress” care servește mâncare foarte bună.

Cu toate acestea la dispoziție. Plus toate evenimentele fantastice, doresc să vă spun bun venit la noi acasă! ©

1 februarie

Lectura SSIUK
Cu Darig Thokmay

9-11 februarie

Limbă Tibetană – Începători partea III
cu prof. Fabian Sanders

17-18 februarie

Losar: Atelier pentru copii și adulți de
executat steaguri de rugăciune

8 martie

Lectura SSIUK
cu prof. Fabian Sanders

9-11 martie

Limbă Tibetană – Începători partea IV
cu prof. Fabian Sanders

24-25 martie

Yantra Yoga pentru începători
cu John Reshaw

19 aprilie

Lectura SSIUK: Lansare de carte
cu Naomi Levine

16-23 aprilie la Kunselling

Kunye – Partea II
Cu Aldo Oneto

28-29 aprilie

Khaita, dansurile bucuriei
cu Elena Dumcheva

11-13 Mai

Festivalul Minții

3-21 august

Călătorie în Estul Tibetului
cu Jamyang Oliphant

8-9 septembrie

Khaita, dansurile bucuriei
cu Elena Dumcheva

29-30 septembrie

Yantra Yoga pentru începători
cu John Reshaw

12-14 octombrie

Eveniment deschis de Dansul Vajrei
cu Cindy Faulkner

2-11 noiembrie

Tibetană / Avansați și Începători Partea 1
cu prof. Fabian Sanders

24-25 noiembrie

Dansul Vesel Khaita
cu Elena Dumcheva

7-9 decembrie

Tibetană / Avansați și Începători Partea 1
cu prof. Fabian Sanders

Festivalul minții

Mai 2018, Londra
Mindfulness: trecut, prezent
și viitor

Echipa Shang Shung UK

„Ar trebui să lăsăm mintea să fie relaxată, menținând doar o prezență clară a condiției sale naturale, fără a fi distrași, a uita, sau a ne lăsa agățați de gânduri. Când mintea este relaxată în mod natural și prezentă, își revine la sine în starea sa autentică.”

Chögyal Namkhai Norbu

Dorim să vă invităm în Londra în primăvara lui 2018, din 11 în 13 mai, la inițiativa primului nostru „Festival al Minții”. Sperăm să devină un eveniment anual care să exploreze diferite aspecte ale minții dintr-o gamă variată de perspective și discipline. În acest prim weekend vom avea în vedere tema Mindfulness: de unde vine, modurile în care a evoluat în Vest și să discutăm potențialurile pe care le reprezintă... de asemenea și posibilele sale capcane.

Mindfulness este un cuvânt cu răsunet în Vest de câțiva ani. Dar ce s-a întâmplat cu său înțelesul original? Au fost cumva idealurile budiste autentice de reflecție asupra sinelui, compasiune și realizare finală sacrificate pe altarul dorințelor materialiste? A fost transformat „cultul mindfulness” pe măsură ce budismul a pătruns în Vest într-o unealtă necinstită pentru a atinge câștiguri personale și corporatiste? Mai are mindfulness-ul cheia valoroasă care ne ajută să înțelegem natura noastră reală și mai arată el calea spre a ne atinge potențialul adevărat? Termenul „mindfulness” chiar încorporează toate aspectele pe care Rinpoche le numește: „prezență și conștientă” ca principii cheie de integrat în viața noastră zilnică? Poate că mișcarea de mindfulness din Vest doar atinge suprafața a ceva mult mai bogat și profund...

Vom explora originile budiste exacte ale mindfulnessului și vom discuta dacă popularitatea așa-numitului „mindfulness profan” a devenit un simplu mecanism într-o societate materialistă în care scopurile reale ale practicii au fost răstălmăcite. În cuvintele lui Mario Poceski, de la Universitatea din Florida:

„Forma profană a mindfulnessului, care capătă tot mai multă popularitate, este promovată în general ca o tehnică psiho-somatică care ne poate îmbunătăți bunăstarea mentală și fizică. Acest val este exemplificat în scrierile lui Jon Kabat-Zinn și ale altor autori, al căror scop este să dezbrace această formă budistă de meditație precum și altele, de rădăcinile sale religioase. Încercând să atragă un public american cât mai larg precum și pe cei care nu se simt confortabil să se implice într-o cultură „străină” precum cea Budistă sau care au bias-uri anti-religioase, ei prezintă mindfulness-ul ca o formă de potențare, convenientă și eficientă de terapie pentru auto-ajutorare. Ajungem astfel la colportrea unei forme de meditație alterată și profană, dezgolită de probleme etice, căreia îi lipsește capacitatea de a para critic valorile prevalente și incapabilă să provoace status quo-ul socio-politic. Omitând fățiș țelurile sale religioase, precum trezirea spirituală și transcenderea sinelui, susținătorii acestui tip de tehnică de „dezvoltare personală” își propun să ofere ajutor în vindecarea fizică, eliminarea stresului sau a altor probleme psihologice și succes în tot soiul de activități mondene, inclusiv îmbunătățirea productivității în muncă.”

Atunci noi întrebăm: „Și acum încotro?!” Sperăm ca prin mai multe discuții la mese rotunde și prin participarea audienței să descoperim o cale de înaintare...

„Dacă mindfulnessul își poate aduce contribuția la îmbunătățirea umanității, atunci rolul central al tradiției originale, care a creat original practica, trebuie recunoscut deschis, chiar celebrat și nu îngropat pentru a nu fi văzut. Deși nu pot vedea ca în viitor organizațiile budiste să facă reclamă termenului și practicilor în același mod în care corporațiile procedează cu proprietățile lor intelectuale, poate că totuși ar trebui să existe chemări mai clare pentru dezvăluirea și adevărul originii practicilor și recunoașterea rolului central al Budismului. Acest lucru ar putea fi piatra de temelie pentru o reevaluare mai candidă și nuanțată a întregii mișcări mindfulness. O perspectivă mai tradițional budistă ar putea duce chiar la o înțelegere mai clară a unor puncte slabe – inclusiv oportunitățile și lucrurile pierdute – din această instanță specifică a transformării spirituale și (prost) adaptării culturale...” (ibid)

Conferențiarul de la Festivalul de Sămbătă provine din variate medii și au diverse pregătiri și experiențe în mindfulness tradițional și contemporan și în folosirile sale în domenii precum psihologia, cunoașterea sau visarea lucidă. Printre experții interna-

ționali se numără: Ian Baker, Elio Guarisco, Igor Berkin, Charlie Morley și Laura Donnington. Vom încheia ziua cu o recepție și petrecere de seară cu Khaita! ☺



Festivalul de muzică și dans

la Lekdanling, 7-8 Octombrie 2017

Elena Dumcheva

Sâmbătă, 7 octombrie, am avut un eveniment foarte frumos de Khaita și Cultură Tibetană în Lekdanling, Londra, în cadrul unui Festival de Muzică și Dans din Himalaya ce a durat un weekend, organizat de către Shang Shung UK.

Am avut un atelier de Khaita urmat de artiști locali tibetani de muzică și dansuri tradiționale și o trupă nepaleză de muzică, după care am dansat cu toții Khaita.

Au participat chiar și câțiva tibetani din zonă – cu toții s-au bucurat dansând și cântând cu noi și au fost foarte impresionați de modul în care Rinpoche ne-a inspirat prin Khaita. Am prezentat invitaților artistului tibetan o copie a „Mesaj din Tibet” și „Comentarii despre Mesaj din Tibet”. Au fost foarte mulțumiți de aceste cadouri. Sperăm să mai facem în viitor astfel de evenimente împreună cu comunitatea tibetană din UK.

Către Chögyal Namkhai Norbu
„Vă rugăm să primiți cele mai călduroase urări din Londra,
Facem tot ce ne stă în putință și ne rugăm să aveți o viață lungă și stabilă.” ☺



SHANG SHUNG INSTITUTE

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ТИБЕТСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Webinar de antropologie medicală

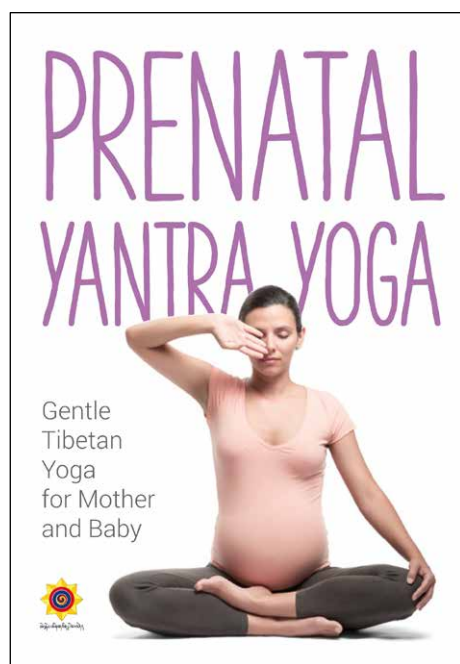
În data de 23 Noiembrie 2017, la Institutul de Etnologie și Antropologie (IEA) la Academiei Ruse de Științe din Moscova, Rusia, în colaborare cu Institutul Shang Shung din Rusia, s-a susținut un webinar pe tema antropologie medicală numit „Beneficiile practicilor de respirație în Yantra Yoga, Yoga Tibetană a Mișcării”. Seminarul a fost susținut de către Olga Tanakov, instructor certificat de Yantra Yoga.

Suntem recunoscători lui IEA pentru interesul real și colaborarea sa în studierea diferitelor aspecte ale culturii tibetane! ©



SHANG SHUNG PUBLICATIONS

ཡུལ་ལྷན་སྐྱོང་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་



Yantra Yoga Prenatală este un nou DVD publicat de Publicațiile Shang Shung și produs de Palzom Films. Este o versiune specială de Yantra Yoga adaptată pentru nevoile și condiția femeilor în timpul sarcinii: este blândă, ușor de aplicat și beneficiază atât pentru mamă cât și pentru copil. Acest video frumos și relaxant este destinat femeilor însărcinate care deja sunt

familiarizate cu bazele Yantra Yoga. Yantra Yoga Prenatală este disponibilă pe DVD: <http://shop.shangshungfoundation.com/en/dvd/738-prenatal-yantra-yoga-9788878341586.html> și ca video de descărcat: <http://shop.shangshungfoundation.com/en/downloadable-video/739-video-download-prenatal-yantra-yoga-2000000002163.html> ©

Fundația Shang Shung – Institutul Internațional de Cultură Tibetană

Fundația Shang Shung, Italia
Localitatea Merigar, 58031 Arcidosso (GR, Italia)
Gaetano Ruvolo: g.ruvolo@istitutoshangshung.org
www.shangshungfoundation.org
www.shangshungstore.org

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

Insitutul Shang Shung UK
Lekdanling, Centrul de Culturi Tibetane
(Tibetan Cultural Center)
14 Collent Street, Hackney, London, E9 6SG. UK
www.shangshunguk.org

Insitutul Shang Shung America
18 Schoolhouse Rd, P.O. Box 278
Conway, MA 01341, USA
Tel: (Anna) 413 369 4928
Fax/magazin: 413 369 4473
www.shangshung.org

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

Transformați în realitate visul lui Rewa

Gândiți-vă ce frumos ar fi dacă ați putea invita la cină de acest Crăciun un copil tibetan. Gândiți-vă cât de frumos ar fi dacă i-ați putea oferi căldura casei și afecțiunea voastră. Și cât de frumos ar fi să-i faceți un cadou pe viață, cu speranța ca acesta să se adevărească în viitor? Copilul pe care îl vedeți în poză se numește Rewa, are 5 ani, și vine de la școala din Wakha, aflată la 3500 metri deasupra nivelului mării. Temperaturile ajung iarna uneori la -20 de grade și Rewa trebuie să trăiască acolo tot anul.

Școala din Wakha se află într-o zonă izolată și săracă, locuită de nomazi, în ținutul Namchen din prefectura Yushu din Quin-

ghai (Tibet). Aici, studiul limbii și culturii tibetane este pe cale de dispariție.

Școala la care merge Rewa este crucială pentru o educare corectă și este cea de care aparțin copiii comunității tibetane din zonă. Din 2013 am susținut școala Wakha construindu-i o structură nouă, cu clase, birouri pentru personal și dormitoare pentru cei mai mult de 100 de studenți care trăiesc acolo.

Pentru a preveni ca în această școală copiii să mănânce afară în frig și noroi, pe pietre și trunchiuri de copaci, în aprilie 2017 am demarat construirea unei bucătării, a unei cantine, dușuri, teren de sport și ziduri de împrejmuire. Costurile pe care trebuie să le acoperim încă sunt foarte ridicate și avem nevoie de contribuția tuturor. Cu ajutorul vostru putem oferi un spațiu în care copiii din Wakha vor putea mânca la căldură și siguranță și nu în frig și ploaie.

1988/2018: Treizeci de ani de activitate, de angajament înflăcărat

Calendarul 2018 este dedicat celor 30 de ani de ASIA. S-a întâmplat în 21 decembrie, 1988 când un grup de 9 studenți pasionați de Tibet s-au alăturat maestrului lor, Chögyal Namkhai Norbu, la oficiul notarial din Roma pentru a fonda ASIA. De-a lungul timpului am avut multe țeluri atinse, iar misiunea ASIA s-a lărgit și ea: astăzi acționăm în 6 țări Tibet, Nepal, India, Mongolia, Myanmar și Sri Lanka.

Pentru a relata cei 30 de ani ai ASIA am ales fotografii de ale lui Enrico Dell'Angelo: acest calendar este un omagiu în amintirea sa. Enrico a fost unul dintre membrii fondatori ai ASIA, un tibetolog pasionat și un expert în cooperări internaționale, care și-a dedicat viața Tibetului.

Versurile care însoțesc imaginile din calendar sunt sustrate din marea cercetare a lui Chögyal Namkhai Norbu asupra cântecelor și dansurilor artiștilor tibetani contemporani „Mesaj din Tibet prin cântece și



dansuri” (Shang Shung Edizioni, Arcidosso 2014).

ASIA continuă să opereze în domeniu. Dacă dorești să contribui și tu, alege calendarul ASIA.

Poți comanda calendarul ASIA prin următorul link: <http://www.asia-ngo.org/new/gift-solidarity/calendar-2018/> ©



Cu donațiile voastre va fi ca și cum l-ați invita pe Rewa și pe alți copii la masa voastră de Crăciun... aceasta pentru că nu le face plăcere să mănânce afară.

Transformați în realitate numele lui Rewa, care înseamnă speranță în tibetană. Dacă este adevărat că fiecare nume are un destin, atunci arătați-i lui Rewa speranța unei lumi mai bune pentru el și școala din Wakha.

Puteți face donații prin paypal la <https://asia-ngo.org/wakhaen> sau prin transfer bancar pe numele ASIA Onlus
 IBAN: IT43 M052 1603 2260 0000 0013 004
 Swift BIC: BPCVIT2S ©

Filiale ASIA

ASIA Onlus
 Via San Martino della Battaglia 31
 00185 Roma, Italia
 Tel: +39.06.44340034, Fax: +39.06.44702620

Asociația Internațională de Solidaritate din Asia. Inc. ASIA
 P.O. Box 124, MA 01341-0124 USA
 Tel: 413.369.4153, Fax: 413.369.4473
andreamnasca@yahoo.com
www.asia-ngo.org/en/

Förderverein ASIA, Germania e.V.
 c/o Gisela Außburg
 str. Königswieser nr.2, 82131 Gauting
 Tel: 089/127 630 32



Dans Popular din Tenerife

foto: Lesya Cherenkova

Ziua de naștere a lui Chögyal Namkhai Norbu

Dansând și cântând cu stelele
8 Decembrie, 2017

Ziua a început cu salutul Leului de Zăpadă în timp ce Rinpoche era escortat către Gönpa pentru o zi de sărbătoare. Sunau dung chen-urile tradiționale onorifice (hornurile Tibetane), khatak-urile fluturau, iar zâmbetele și urările abundau pe măsură ce Rinpoche înainta în Gönpa către scaunul său.

Acomodându-se cum face de obicei, după ce Rinpoche a invitat oamenii să ia loc, Nina Robinson ne-a ghidat în practica Mandarava. După practică a urmat oferirea formală a mandalei condusă de către un invitat oficial. Steven Landsberg a ținut un discurs emoționant pentru ziua de naștere, exprimându-și recunoștința profundă și urările pentru o viață lungă și sănătoasă a tuturor celor prezenți, a tuturor celor mulți care nu erau prezenți, a lui Chögyal Namkhai Norbu, aclamând nenunsmăratele sale realizări și dorința noastră colectivă de a avea cât mai mulți ani petrecuți împreună.

După discurs și o nouă oferire de mandale am putut merge să oferim cadourile lui Rinpoche. Nu au fost puține.

După aceea, dansuri voioase unul după altul, executate cu iscusință, grație și coregrafii excelente de către un grup dedicat și talentat din familia noastră Vajra, au umplut ziua de naștere a lui Chögyal Namkhai Norbu pe data de 8 decembrie 2017 cu radianță și încântare. Când te gândeai că dansul anterior nu poate fi subclasat, următorul grup de dans venea pe scenă și ridica standardele. Reprezentații încântătoare din multe țări, începând cu copiii și terminând cu Tarantella din sudul Italiei, trecând apoi la Ucraina, Rusia, Japonia, India, Hulu Hawaiian, dans folcloric argentinian și până la dramaticul dans tradițional local din Tenerife. Printre picături erau dansuri Khaita, cântece din Sonam și Loten, prezentări magice și mistice de jonglerie și spectacole de lumină din partea lui Medven din Republica Cehă, iar cireașa de pe tort a fost apariția invitatului special, unul dintre mult iubiiți cântăreți de Khaita, Lobsang Delek, care a și cântat și învățat pe unii dintre dansatorii noștri dansuri pe cântecele lui. [vezi pagina 15] Pe toate fețele se citea fericirea și aprecierea, și nu mai puțin pe fața lui Rinpoche.

A fost un festin la masa de prânz, videoclipuri din întreaga lume cu urări pentru ziua sa de naștere, de-ale comunităților Dzogchen și ASIA, precum și un videoclip care arăta transformarea uimitoare a Dzamling Gar-ului de la începuturi până în prezent, unde pe 14 decembrie a fost ridicat primul tavan iluminat pe noua structură.

După pauza de prânz s-au jucat jocuri tibetane de putere și pricepere, mai multă mu-

zică și dansuri cu Lobsang Delek și o supă de seară în urma căreia în sfârșit s-a încheiat seara.

Rinpoche și-a exprimat recunoștința în câteva cuvinte [vezi pagina 15] și părea desul de mulțumit și mișcat de iubirea și grija arătate în această zi de bun augur. A fost escortat către noua sa caretă, care îl aștepta la intrarea în Gönpa, cu care s-a cufundat în seara din Dzamling Gar.

Mulțumiri speciale lui Tshering Choden și Geko-ului Thubden Rabgyi pentru organizarea proiectului acestui eveniment istoric. ©



Steven Landsberg
oferind urările
foto: Naomi Zeitz

Chögyal Namkhai Norbu

A fost o zi plină de veselie. În primul rând, mi-am revenit! [aplauze]. Acum mi-am revenit cu adevărat, așa că acesta este un lucru foarte bun pentru a continua. De fapt, știți foarte bine că atunci când spunem că „sărbătorim o zi de naștere” acest lucru înseamnă că îmbătrânim, nu că întinerim. Dar eu mă simt aproape întinerit, sănătatea îmi este mai bună decât anul trecut, de exemplu, iar acesta este un lucru foarte bun.

De asemenea, ați venit din întreaga lume și vreau să vă mulțumesc și mă bucur foarte mult că ați participat. Acest lucru este important nu numai pentru ziua mea de naștere ci în general, pentru comunitatea Dzogchen. Pentru viitor, participarea și colaborarea între toți oamenii este fundamentală.

Știți foarte bine câte crize și probleme sunt în lume, dar noi suntem practicanți Dzogchen, le cunoaștem cauza și știm cum să lucrăm cu aceste cauze. Și facem tot ce ne stă în putere nu numai pentru noi înșine, ci pentru toată lumea. Învățătura – nu doar învățătura Dzogchen, ci toate învățăturile, începând cu Hinayana – este pentru toate ființele simțitoare, nu doar pentru un grup de practicanți. Prin urmare, trebuie să funcționeze. Învățătura Dzogchen easte una dintre cele mai bune deoarece ne permite să integrăm și să trăim conform circumstanțelor. Am învățat acest lucru, îl aplicăm și avansăm cu învățătura colaborând împreună. De aceea sunt extrem de bucuroși. Mulțumesc tuturor!

Măine mulți dintre voi veți pleca. Doresc să vă urez să ajungeți cu bine înapoi și ne vom revedea curând.

De asemenea vreau să vă anunț că sunt 1415 contacte de webcast în lume.

Bine, mulțumesc tuturor!



Biografia lui Lobsang Delek

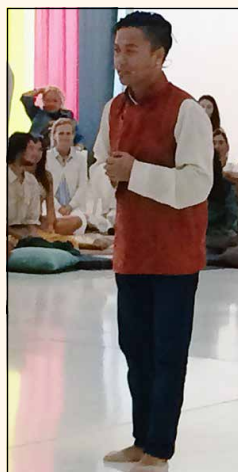
Lobsang Delek este un tânăr cu multe talente, un cântăreț tibetan carismatic cu o muzică cu un stil propriu. S-a născut în Tehor Karze, una dintre marile regiuni ale Tibetului, Dokham Chushi Gangdruk (Patru Râuri și Șase Lanțuri Muntoase). Cea mai mare inspirație pentru muzica lui sunt părinții săi.

Lobsang a mers în India în 1997 unde și-a terminat studiile în Școala TVC Godalpur. Primul său album, Cuckoo, a fost lansat și distribuit în 2007 în timp ce studia la Școala de Înalte Studii Tibetane, în Sarah, India. Încă de pe atunci a primit precieri pozitive din partea tibetanilor din Tibet și de peste hotare. Cântece cunoscute sunt: *Beloved Tenzin Dolma* (Preaiubitul Tenzin Dolma) și unul din patria sa numit Chung Ya Ri Lo. Mai târziu Lobsang a lansat al doilea album denumit *tenzin Dolma Returns* (Tenzin Dolma se întoarce), în ultimul an de studii la școala din Sarah, hitul de pe primul loc fiind *Tendel Sangpo* sau *Do La Tra Mo*. Lobsang a câștigat dragostea și respectul tibetanilor și a devenit un foarte admirat tânăr cântăreț.

Cântecele sale au devenit hituri ascultate în toate regiunile Tibetului, iar artiști cunoscuți precum Sherten și Tsewang Lhamo îi folosesc melodiile. Cântecele sale sunt de asemenea folosite de XZYV și Sichung Khampa TV și i s-au luat interviuri pe multe posturi cunoscute precum VOA, RFA, Tibet Express și Soyala. Ultimul album, *bhoel La Dro*, care înseamnă *Let's go to Tibet* (Hai să mergem în Tibet), primul album video, a fost lansat în Bodhgaya, India, în 2012. Albumul a fost denumit pentru a reprezenta spiritul și vocea interioară a fraților și surorilor tibetani care trăiesc în afara Tibetului.

bhoel La Dro a fost un hit în Tibet, India, Bhutan și Nepal și a fost iubit de oamenii din Himalaya. În special videoclipul unuia dintre cântecele sale de dragoste, *Zalhu*, a avut un răsunet asurzitor, fiind prezent pe buzele tuturor. Astfel a fost invitat oficial la unele festivaluri din Himalaya organizate de guvernul indian și a performat ca un reprezentant al Tibetului alături de alți artiști de Bollywood. Lobsang a avut concerte în multe state și țări diferite atât din Vest cât și din Est și multe dintre cântecele sale sunt apreciate de străinii din Vest, mai ales cântecele devoționale și tradiționale precum *Puuyana*, *Kongshay* și *bhod La Dro*. Acestea sunt cântate și dansate în multe Institute

Budiste din Europa și Rusia. Dzamling Gar, așezarea principală a Comunității Internaționale Dzogchen, folosește cântecele și dansurile sale pentru Khaita (Armonie în Spațiu). Cântecele lui Lobsang sunt în general despre spiritualitate, iubire, patriotism, pop tradițional și orientări sociale. În prezent Lobsang locuiește în Paris și interpretează.



Lobsang Deleg

Îmi cer scuze, engleza mea nu este prea bună. Am petrecut câțiva ani în țări europene unde engleza nu este foarte folosită, așa că am uitat puțin.

Cred că azi mi s-a îndeplinit un vis. De mult îmi doream să îl cunosc pe Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche, pentru că sunt o persoană care își dorește să studieze istoria și cultura Tibetană. Am studiat-o într-o școală din Sarah pentru Studii Tibetane Înalte, lângă Daramsala, așa că am auzit despre Rinpoche de foarte multe ori.

Rinpoche are o conexiune atât de bună cu cântecele mele, iar acestea sunt dansate aici, în comunitatea Dzogchen. Cântecele Kha-ita sunt foarte populare. Au devenit foarte cunoscute pe Facebook, iar mulți fani de-ai mei tibetani m-au sunat și mi-au spus: „Vai, cei din vest dansează pe cântecele tale!” Fanii mei sunt șocați pe de o parte, iar pe de alta se simt încurajați. Așa că mă bucur foarte tare să vă cunosc și mai ales pe Namkhai Norbu Rinpoche și mă bucur foarte tare că m-am alăturat azi vouă, tuturor, pentru a sărbători ziua de naștere a lui Rinpoche.

Vreau să le mulțumesc foarte mult celor care au depus efort pentru a mă invita aici, comunității Dzogchen și Fundației Shang Shung. Vreau să spun: „Buena noche a todos, bonsoir a tout le monde!”

Deci astăzi voi cânta câteva dintre cântecele mele pe care dansați voi. Va fi un cadou foarte frumos pentru Rinpoche, împreună cu alte dansuri înțelepte din comunitatea noastră. De asemenea, voi cânta un cântec care am auzit că îi place lui Rinpoche, care se numește Penchent, a cântărețului Yardung. Nu este unul dintre cântecele mele, dar este un cântec tibetan popular, așa că îmi voi da silința. După aceea ne putem aduna să dansăm Phuyana.

Vă mulțumesc, dansați foarte bine, și apreciez acest lucru din toată inima. Chiar mi-aș dori să stau cu voi aici să dansez și să mă relaxez, pentru că în Paris toată lumea este foarte ocupată, este un pic nebulie. Aici mă simt relaxat și mi-ar plăcea să pot sta mai mult, dar pe 16 decembrie am un concert, așa că nu pot petrece prea mult timp aici, cu voi. Dar mă bucur foarte tare că am putut ajunge și mai ales că l-am cunoscut pe Rinpoche.

Vă mulțumesc enorm!



Transcriere și traducere: Rita Bizzotto

O scurtă istorie a picturii lui Changchub Dorje, de către Drugu Choegyal Rinpoche

Oferit lui Rinpoche la evenimentul
organizat de ziua de naștere din
8 decembrie 2017, în Dzamlingar

Mark Farrington

Acum aproximativ doi ani l-am contactat pe Drugu Choegyal Rinpoche prin Alessandra Bonomo și l-am întrebat despre comanda unei picturi pentru ziua lui Rinpoche. L-am rugat să conceapă o pictură care să celebreze 40 de ani de învățături Dzogchen și care să onoreze imensul său sacrificiu în această viață pentru studenții săi și pentru umanitate în general. Choegyal Rinpoche a răspuns repede că are ideea perfectă. Din păcate, învățătorul lui Drugu Choegyal s-a îmbolnăvit și acesta a fost ocupat cu îngrijirea lui în cea mai mare parte a anului trecut. Când s-a întors la lucru asupra picturii la începutul acestui an a trimis o schiță a picturii ce ne-a arătat că va fi un portret al lui Changchub Dorje. Pictura era deja frumoasă, cu privirea intensă și umbrele divine de lumină ce împrejmuiau silueta. Cu toate acestea, cu adevărat specială a fost vestea că Choegyal Rinpoche a intervievat un Togden bătrân, care a fost și el student al lui Changchub Dorje, iar acest yoghin bătrân i-a spus biografia și poveștile miraculoase ale vieții lui Changchub Dorje. Se presupune că multe povești datează și după plecarea lui Rinpoche al nostru din Tibet. În orice caz, această poveste este scrisă pe fundalul tabloului și nimeni nu a citit-o până acum. Noi nu vom afla povestea până când Rinpoche nu o va citi și ne-o va spune.

Întregul proiect al comandării tabloului, organizarea diferitelor plăți, preluarea și transportarea lui la Londra, unde a fost înrămat, nu ar fi fost posibilă fără asistența minunată și atentă a altora. Mulțumesc Alessandra, pentru intermedierea acestei minunate oportunități și mulțumesc Wilvin Pederson, pentru preluarea și transportarea tabloului. Cu toții sperăm că Rinpoche se va bucura de acest dar. Choegyal Rinpoche a scris o dedicație specială pe spatele tabloului, atât pentru Rinpoche, cât și pentru adepții săi.



foto: W Pederson

pagina din dreapta: Toate pozele: Lesya Cherenkova



ChNN



2017



Lama Tsultrim Allione

Femeia care face lumea
să creadă în magie

Anca Rusu



Interesant este că o știam pe Lama Tsultrim Allione (sau procesul său de „cinci pași pentru a-ți hrăni demonii”) cu mult înainte de a intra în contact cu învățătura Dzogchen, iar faptul că în sfârșit, nu doar că am reușit să o întâlnesc, dar am și avut oportunitatea de a practica împreună cu ea, reprezintă unul dintre cele mai frumoase cadouri pe care le-am primit în această univers interconectat al nostru.

De când am fost copil și cam până acum șapte ani, când am început să folosesc metoda celor Cinci Pași, îmi era foarte dificil să relaționez cu oamenii, indiferent de vârstă, de cum arătau sau de dragostea pe care o simțeau pentru mine. Întotdeauna simțeam înăuntru un sentiment straniu de neapartenență, de a fi în afara timpului, spațiului, ton și rasă, astfel că nu am comunicat prea mult în timpul copilăriei și adolescenței, deoarece fie nu găseam niciun motiv de a o face, fie nu găseam cuvintele potrivite, sau, cel mai ades, eram prea timidă pentru a deschide gura. Iar ca și cum tăcerea nu ar fi fost de ajuns, un dezechilbru de alimentație a apărut pentru a completa „pachetul” cu care m-am luptat în mod greșit întreaga mea viață.

Am dat curs multor terapii și tuturor noilor metode de auto-ajutare, sperând să găsesc o metodă de a mă simți mai puțin străină față de aproape, dar nimic nu părea să dea rezultate, până când am întâlnit, parcă prin întâmplare, cel mai ciudat auto-tratament, Cei Cinci Pași pentru a-ți Hrăni Demonii. Am fost înmărmurită când am citit-o pentru prima dată deoarece nu înțelegeam de ce trebuia să iau temperatura și să simt textura demonilor interiori, ca să nu mai vorbesc de sprâncenele ridicate a mirare în momentul când am înțeles că trebuie să-i întreb cum se simt, pentru că ceea ce aveam în față erau de fapt prieteni, și nu cei mai vechi și nemișcabili dușmani.

Mi-ar plăcea să spun că am avut un sentiment special când am întâlnit această metodă, însă adevărul este că în acel moment aș fi încercat orice mi-ar fi oferit o umbră de speranță că m-aș putea

simți mai bine și m-am gândit că o astfel de abordare stranie merita o șansă.

Pe de altă parte, necunoscând sursa practicii mi-a permis să fac procesul de a hrăni demonii în mod propriu, schimbându-i forma ca o amibă, pentru a-mi împlini nevoile. Și cred că, dacă aș fi știut atunci despre importanța lui Lama Tsultrim și despre Machig Labdron, nu m-aș fi simțit atât de liberă în folosirea metodei cum mi-aș fi dorit.

Sigur că a funcționat, și nu numai atât, dar metoda lui Lama Tsultrim m-a ajutat să fac pași mici și dureroși, pași către cunoașterea de sine, lucru în continuă desfășurare, care este acum mai puternic decât oricând și care nu devine niciodată mai confortabil. Nu e niciodată ușor să intri în contact cu părțile tale întunecate, dar în procesul de acceptare a d-nei Hyde și de integrare a ei, am descoperit puterea uimitoare care rezidă în a fi sinceră cu mine însumi.

Când mi-am dat seama că această metodă m-a schimbat din strafunduri și mai ales modul în care vedeam lucrurile, cum simțeam și interacționam cu mediul, am recunoscut importanța vitală a darului lui Lama Tsultrim făcut lumii moderne, prin conceperea unei metode de auto-vindecare care poate fi aplicată de oricine, indiferent de credință și cultură.

Pentru un om modern care nu este pasionat de Budism, recitarea cuvintelor tibetane (indiferent de potențialitatea pe care o au) nu vor face mare diferență. Dar să iei temperatura demonului din interior, să-l mângâi pentru a vedea ce textură are și să-l întrebi: „De fapt, ce ai tu nevoie cu adevărat?” și „Cum te-ai simți dacă ai primi ce ai nevoie?” o să aibă cu adevărat răsunet. Încet-încet înțelegi că umbra pe care ai scos-o la iveală și pe care ai hrănit-o nu te mai torturează, nu te mai controlează.

Poate pare că exagerez, dar simt cu tărie că doar o Mamă a Lumii putea crea o astfel de metodă și da, desigur că nu am uitat că este inspirată de cuvintele și practicile lui Machig Labdron însăși, dar ideea este că doar o mamă își poate îngriji copilul așa cum are el nevoie, iar lumea modernă are

nevoie de o practică Chöd „adaptată”. Până la urmă, cea mai importantă întrebare din procesul Cei Cinci Pași de A-ți Hrăni Demonii nu este „Ce ai tu nevoie cu adevărat?” ?!

Am înțeles când am pătruns să scot la iveală cel mai de temut demon, fițița temătoare și tăcută a cărei fragilitate și sensibilitate nu mi le doream în viață, cât de important a fost pentru mine să am alături familia Vajra. Dar știam că femeia care sunt nu va fi niciodată completă fără a accepta acea fițiță ca fiind o parte importantă din ea. Și am simțit că draga familie Vajra, alături de care practicam, mi-a păzit spatele, iar acel sentiment mi-a oferit curajul de a face ceea ce nici nu îndrăzneam să gândesc prea mult până atunci.

M-am gândit foarte mult la ceea ce am învățat și experimentat în acea scurtă retragere și am început să ascult câteva interviuri și lecturi ale lui Lama Tsultrim despre Chöd și Femininul Divin. Am înțeles că ceea ce îmi lipsește mie lipsește întregii lumi – acceptarea fragilității, a iubirii mângâietoare, a ochilor plini de afecțiune care văd frumusețea din monștrii și demonii înfricoșători, a inimii care oferă lumină, a gurii care se deschide pentru a exprima emoții profunde, a mâinilor care nu sunt ridicate pentru a arăta vina, ci pentru a oferi ceea ce avem nevoie cu adevărat – iubire necondiționată și acceptare.

Aceasta cred eu că este creația lui Lama Tsultrim. Face lumea să creadă din nou în magie, în minunea de a fi cu toții interconectați printr-o pânză superbă de lumină caldă aurie, țesută de dakini care dansează pe curcubeu.

Mulțumesc, Mamă, pentru trezirea femeii pline de iubire din interiorul meu și sper din toată inima ca iubirea și compasiunea ta să facă lumea să creadă din nou în magie. ☺

Toamna la Merigar Vest

In decursul verii din 2017 am avut la Merigar Vest un flux continuu de vizitatori, turiști călători, tururi organizate de autocare și turiști pe biciclete. Ghizii experți de la Lonely Planet ne-au vizitat Gar-ul și îl vor include în următoarea ediție.

Din decembrie 2016, o dată cu inaugurarea Muzeului de Artă și Cultură Asiatice (MACO) din satul nostru, Arcidosso, Comunitatea Dzogchen Merigar Vest și-a arătat interesul de a face cunoscută importanța culturii tibetane cu valorile sale de neprețuit de pace, importanța acesteia în dezvoltarea personală prin cunoaștere, respectul pentru toți și promovarea integrării între culturi.

După retragerea amplă Sangha din vara trecută, unde au venit mai mult de 650 de persoane, (sesiunile audio pot fi urmărite pe dzogchen.net – webcast), am avut parte de participanți la evenimente precum "Vacanțe de Yoga" pentru adulți și copii (17-23 iulie), cu participarea a mai multor instructori și animatori, cursul de Mindfulness cu Elio Guarisco (30 Septembrie – 1 Octombrie) și Cursul de Open Mindfulness (10-12 noiembrie) cu Shangpa Master Denys.

Pe 4 decembrie, Khenpo-ul mănăstirii Galenteng din Tibetul de Est, locul de rezidență a unchiului lui Chögyal Namkhai Norbu, Chökyi Wangchuk, a făcut o scurtă vizită la Merigar Vest în drumul său spre Tenerife, unde mergea să-l întâlnească pe Rinpoche. A făcut un tur complet al Garului, după care i-a salutat pe practicanți și a vorbit puțin despre istoria mănăstirii și viața sa petrecută în cea mai mare parte în retragere.

Ciclurile de conferințe din toamnă organizate de Gar împreună cu MACO și cu sponsorizarea municipalității din Arcidosso s-au bucurat de un public considerabil. Cursurile au inclus seminarii continue de Limbă Tibetană și Caligrafie cu Fabian Sanders, Giorgio Dallorto și Lobsang Fatul, un curs de Mindfulness cu Elio Guarisco, o conferință de Medicină Tibetană susținută de Dr. Yulia Yusipova, o conferință despre Condiția Umană în Medicina Tibetană de către Dr. Gino Vitiello și o conferință despre Naștere și Moarte din perspectiva Budismului Tibetan, de către Dr. Gino Vitiello.

Acum, Merigar Vest desfășoară numeroase activități pe timpul iernii și se pregătește să întâmpine anul 2018. În special, organizăm cursuri de weekend pentru Baza



Conferința despre prezență asupra dietei conform sistemului medical oriental, în Sala de Conferințe a Municipalității Arcidosso, cu Elio Guarisco, 30 septembrie 2017.

Santi Maha Sangha, în vederea următorului examen care se va susține în Martie la Dzamling Gar în Tenerife.

Am primit vizita unui expert al Ministerului MIBAC (Ministerul Patrimoniului Cultural și Activităților Turistice) care a analizat situația actuală a Gönpa, care celebrează 28 de ani de la ceremonia fondării. A admirat picturile, care au o importanță valoare artistică și culturală, și care trebuie păstrate și protejate în condiții excelente pentru a evita deteriorarea lor și a evaluat structura Gönpa. Ne-a oferit sfaturi pentru păstrarea acesteia, care se vor transforma în proiecte de restaurare a picturilor și întreținere a structurii.

În decembrie s-a început mutarea pământului pentru noul drum care va trece în josul Casei Galbene. Acest nou drum ne va ajuta să mutăm parcare și să creăm o grădină și zonă pietonală în jurul Casei Galbene, un nou spațiu exterior care să ne cuprindă pe toți și să întâmpine vizitatorii.

La Merigar Vest se țin cursuri de meditație, Yantra Yoga, etc în fiecare sfârșit de săptămână pe tot parcursul anului pentru cei ce vin la Gar pentru prima oară, precum și retrageri cu explicații și practici pentru practicanții vechi și noi ai Comunității Dzogchen.

Ne apropiem de sfârșitul anului și ne dorim să reamintim membrilor comunității importanța participării fiecăruia la creșterea și dezvoltarea Merigarului și Ling-urilor aferente, pentru a le susține și a permite tuturor să se bucure de beneficiile învățării Dzogchen.

Statutul de membru îți permite să faci parte din Comunitatea Dzogchen și să împărtășești misiunea sa de a susține învățăturile valoroase ale lui Chögyal Namkhai Norbu.

Condițiile de membru sunt aceleași ca și anul trecut.

Poți deveni membru prin Lingul tău sau direct la Merigar.

www.dzogchen.it



Cursul Mindfulness cu Elio Guarisco, 30 septembrie – 1 octombrie 2017.



Al 7-lea Lojong cu Oliver Leick, 13-15 octombrie 2017.



Supervizarea seriilor 4 și 5 din Yantra Yoga cu Laura Evangelisti, 27-29 octombrie 2017.



SMS Cele 6 Practici ale Minții cu Igor Legati, 17-19 Noiembrie 2017.



SMS Cele 4 Incomensurabile cu Luigi Vitiello, 7-10 decembrie 2017.

Maestrul Shengpa Denys aduce open mindfulness la Merigar Vest

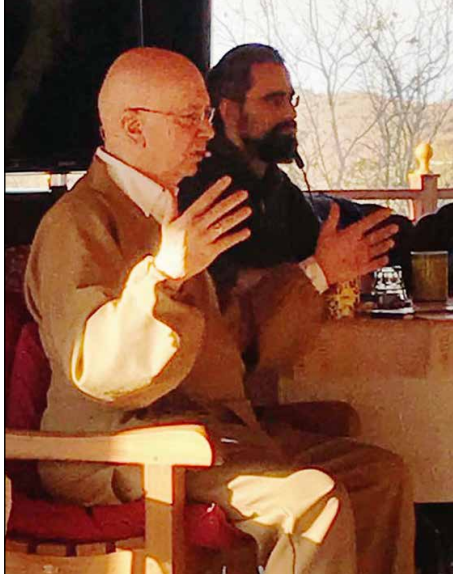
Susan Schwarz

Din 10 până în 12 noiembrie, 2017, Merigar vest a avut plăcerea să-l găzduiască pe Maestrul Shangpa Denys pentru un seminar de Open Mindfulness. Având în vedere că prezența este cea mai importantă practică în Dzogchen, după Guru Yoga, fără îndoială că orice tehnică ce facilitează dezvoltarea prezenței reprezintă o oportunitate pentru noi.

Cursul de Open Mindfulness, sau OMT, este o metodă eficientă dezvoltată de Lama Denys, care în mod sistematic ghidează participanții în procesul de a-și dezvolta o plenitudine a minții deschisă și altruistă. Este ceea ce numim o filozofie umanistă, seculară și neconfesională, concentrată pe transformarea sinelui și a valorilor noastre etice și spirituale fundamentale. Metoda OMT se transmite în mod normal pe o perioadă de două luni, în opt sesiuni de weekend, fiecare urmată de o săptămână de practică, însă și varianta condensată în care a fost prezentată la Merigar ne-a oferit o experiență foarte reală a mindfulnessului și de asemenea ne-a oferit câteva unelte de bază pentru a putea aplica principiile de unii singuri. Una dintre aceste unelte se numește „vedere panoramică”, o metodă simplă și neașteptat de folositoare de a ne lărgi perspectiva, fără a focaliza, a fost îmbunătățită ulterior de o vedere de 360 de grade a Templului Marii Contemplări al Merigar.

Lama Denys a prezentat punctele cheie ale OMT în limba nativă, franceză, și nu în engleză, după cum au solicitat participanții. Mulțumită traducerii excelente și atente în italiană a lui Juri di Cerbo, și el fiind de asemenea un facilitator OMT, am putut auzi totul în dublu exemplar. Trecând peste apropierea celor două limbi, Lama Denys a vorbit cu multă claritate, luciditate și empatie, astfel încât mulți dintre noi au fost uimiți să poată înțelege și franceza destul de bine.

Explicațiile oferite de către Lama Denys au fost captivante și elocvente, și cu toate acestea concise, iar în fiecare sesiune s-a asigurat să implice toți participanții și să-i încurajeze să-și împărtășească experiențele. Ne-a călăuzit în decursul exercițiilor menite să ne demonstreze starea de prezență în



practică, cu mult profesionalism și înțelegere.

O plenitudine a minții deschisă și altruistă trece de scopul mindfulnessului de „primă-generație”, cel de relaxare și reducere a stresului, mai ales prin faptul că ne

gândească ce este moral, băiatul ar fi căzut și ar fi murit. Starea de prezență ne ajută să ne adaptăm instantaneu situației. Vă sună cunoscut?!

Aplicând mindfulnessul în mai multe mini și micro pauze – în sesiuni regulate de practică și ori de câte ori stăm blocați în rând, sau oricând telefonul încearcă să ne distragă atenția cu un sunet sau alarmă, și scurtând consecvent intervalele dintre pauze, am putea ajunge să ne descoperim într-o stare de prezență constantă. Sau, cel puțin mai constant, mai deschiși și mai conștienți de ceilalți.

Dacă doriți să aflați mai multe despre OMT, vizitați www.openmindfulness.net. Iar dacă doriți să participați la un seminar OMT, nu uitați să luați legătura cu Gakyi-lul albastru din Merigar Vest pentru a organiza pe viitor (office@dzogchen.it).



foto: Thomas Simoen

permite să dezvoltăm o nouă cale prin care să fim atenți, deschiși și empatici. Ulterior, aplicând repetat și cu regularitate cele trei nivele de plenitudine a minții caracterizate de aceste trei calități, promovăm ceea ce Lama Denys numește umanism natural sau etică naturală, o stare de altruism care este spontană și nonduală.

Pentru a ilustra ce înseamnă etica naturală, ne-a spus o poveste despre un om bătrân care s-a dus împreună cu nepotul său să aducă apă. În timp ce bunicul cobora în apă găleata, băiețelul, stând pe marginea fântânii, privea reflexia de pe suprafața apei din găleată. Fermecat, se apleca din ce în ce mai mult. Bunicul l-a prins și l-a ridicat când acesta era cât pe ce să cadă. Ai putea spune că ce a făcut bunicul a fost un act etic, doar că nu a fost un act gândit. El pur și simplu a reacționat. Dacă ar fi stat să se

Lama Denys este moștenitorul spiritual direct al lui Kyabje Kalu Rinpoche și fondatorul Comunității Rimay Sangha. Precum Comunitatea Dzogchen, Sangha Rimay urmează învățăturile Dzogchen, cum au fost transmise de Garab Dorje și Guru Padmasambhava, și ulterior dezvoltate și răspândite de omniscientul Longchempa. Acum aproximativ un deceniu, cele două comunități și-au formalizat legătura strânsă prin Damrog, sau Frăția Samaya, convenită de Chögyal Namkhai Norbu și Lama Denys. Ca o exprimare externă a prieteniei, Karma Ling, unul din centrele principale din Franța ale Sangha Rimay, deține o replică în miniatură a Gönpei din Merigar. Legătura a rămas puternică de-a lungul anilor, iar în 2016, Chögyal Namkhai Norbu i-a oferit lui Lama Denys numele de Maestru Shangpa, în recunoașterea faptului că el este deținătorul descendenței Shangpa Kagyüd, o tradiție importantă dar puțin cunoscută din secolul 10 când cele două jñanadakinis, Niguma și Sukhasiddhi și-au transmis învățăturile lui mahasiddha Kyungpo Naljor.

Dansul Vajra al Spațiului, Khalong Dorje Kar

Prima Mai

6 Decembrie 2017

La sfârșitul lui septembrie 2017, la Merigar Vest, s-a ținut un scurt grup de studiu pe Khalong Dorje Kar. Munca noastră progresa și am lucrat asupra mai multor aspecte ale Dansului. Unul dintre punctele principale, pe care am încercat să le elucidăm a fost cât de mulți participanți pot dansa armonios împreună, pe un singur *khalong*, fără a se deranja reciproc, când se întâlnesc și trec unul pe lângă celălalt.

Un al doilea punct a fost cum se fac încrucișările și felul în care se trece unul pe lângă celălalt. Sunt mai multe puncte în care dansatorii, bărbați și femei, se întâlnesc, ca în oglindă, și trebuie să treacă unul pe lângă celălalt sau să se încrucișeze îndeaproape, într-un anumit fel. Fiindcă mișcarea bărbaților și femeilor, deopotrivă, sunt în oglindă, nu e ușor de înțeles cum le pot realiza și cum pot ajunge la locul adecvat pe *mandală*. Avem, în principal, încrucișările în care bărbați și femei se întâlnesc la așa-numita 'poartă superioară', locul în care intrăm pe *khalong*, apoi în centru, la 'poarta inferioară', precum și în locul în care intrăm în 'coarnele Garuda'. E încă nevoie de timp pentru a practica aceste încrucișări și pentru a ne aprofunda înțelegerea. În general, însă, aceste două aspecte au fost cele pe care am încercat să descoperim cum să le facem.

Apoi al treilea punct a fost modul în care putem adapta mai bine încrucișările dintre bărbați și femei, încercând să modificăm desenul *khalong*-ul. *Khalong*-ul are dimensiuni foarte precise, clar indicate în textul de bază al lui Chögyal Namkhai Norbu, într-un scurt capitol al acestuia. În ceea ce privește mărimea, textul indică o unitate de măsură deschisă definită, în vederea creării unei mărimi a modelului de *Khalong*, care e de fapt determinată de raportul dintre pașii unei persoane de dimensiunile noastre și mișcărilor Dansului Vajra.

Când am executat primele diagrame în conformitate cu indicațiile textului de bază, am realizat *khalong*-ul total, de formă ovală și cele două *tigle* interioare, ale clarității și vidului, care au aceeași formă ca și *khalong*-ul exterior, dar ale cărui proporții au fost reduse. Însă acest lucru a creat o problemă, căci nu reușeam să trecem prea comod

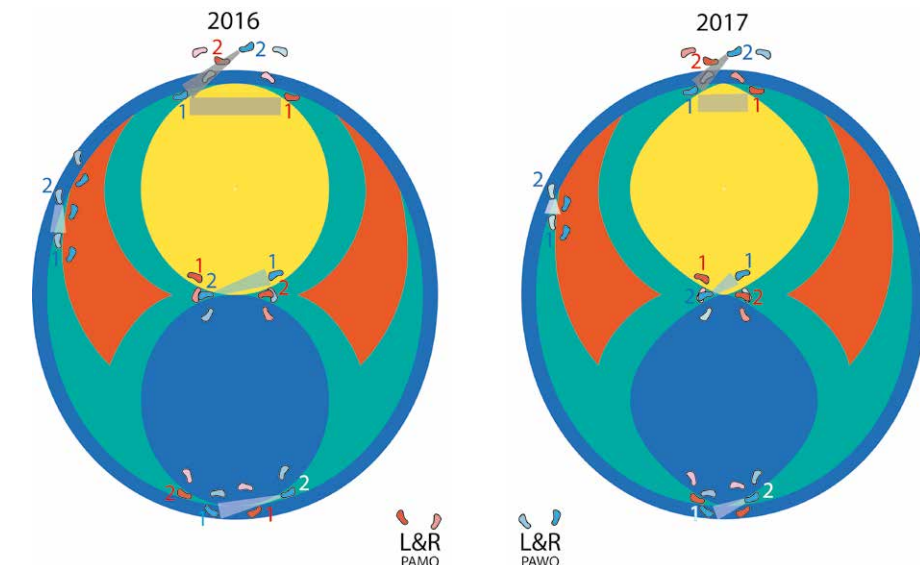


foto de
Liane Gräf

unul pe lângă celălalt și trebuia să facem pași imposibil de lungi pentru a ajunge la locul adecvat. Acest lucru se întâmpla din cauza faptului că mișcările sunt în oglindă. Am reflectat mult asupra acestui aspect și m-am gândit că, poate, mișcarea femeilor e ca în oglindă, dar nu și pașii, și că pașii femeilor se orientează spre *khalong*-ul interior, în timp ce pașii bărbaților se orientează spre *khalong*-ul exterior. Ar fi tot mișcări în oglindă, dar ar conecta femeia mai mult cu *khalong*-ul interior, în anumite locuri, iar bărbatul ar fi mereu conectat cu *khalong*-ul exterior, în mod similar cu Dansul Vajrei pe Mandala Pământului. Dar semnificația simbolică a *khalong*-ului total este însă, în sine, expansiunea totală a Universului și dincolo de interior și exterior, astfel că, deși există interior și exterior, mișcarea în oglindă arată că aspectul este non-dual. Astfel că nu mai eram sigură dacă trebuie aplicat și asta.

M-am gândit apoi, că voi încerca poate să schimb *tigle*-le interioare și coarnele, pentru a adapta mai bine pașii bărbaților și ai femeilor, astfel încât trecerile să fie mai scurte și mișcările să poată fi executate. Așa că am păstrat aceeași proporție și formă, dar am îngustat părțile superioare și inferioare, astfel că acum arată puțin ca o *vajra*. Nu sunt însă sigură că e în ordine, fiindcă spune că *tigla* vidului și a clarității, în ciuda *khalong*-ului total, e de formă ovală. Nu e chiar rotund. Așa că poate e bine că arată astfel.

Și interesant este că de asemenea corespunde mult mai bine cu desenul original al lui Rinpoche. M-a intrigat faptul că nu am observat asta mai devreme. Rinpoche a avut această claritate când observa Dansul în vișele sale și aplicând Dansul am atins-o și eu, foarte lent, accidental sau experimentând, deși, e nevoie încă să executăm mai bine în-

>> continuare la pagina următoare

>> continuare de la pagina precedentă

crucișările cu modificările acestea și, desigur, trebuie să verific cu Rinpoche.

Apoi a fost nevoie să verificăm, de asemenea, numărul dansatorilor, căci, mulțumită unor calcule și simulări ale pașilor, forte binevenite, pregătite de Maurizio Mingotti, am descoperit că probabil 14 bărbați și 14 femei ar putea dansa armonios împreună, așadar, în total, 28 de dansatori. Fiindcă Rinpoche menționează în textul rădăcină că a observat un număr de aproximativ 30 de dansatori, m-am gândit că putem ajunge la un număr de 18 bărbați și 18 femei, pentru ajunge la 36. Am studiat puțin numerologia și proporțiile sacre și cred că 36 ar fi un număr bun, fiindcă se creează 9 ($3 + 6$), care este un număr foarte important. În Simulare, acest număr produce treceri imposibil de apropiate. Dezvoltarea viitoare a dansului, în grupuri de *khalong*-uri ar putea conduce la schimbarea numărului actual de dansatori din fiecare *khalong*.

Și numărul 14 e unul foarte interesant. 14 bărbați și 14 femei, 4 plus 1 face 5, 5 plus 5 face 10, creându-se astfel 1 ($1 + 0$) și totul



pornește de la 1. Semnificația e profundă și ne-o spun învățăturile lui Rinpoche. De asemenea, 28 ($2 + 8$) face 10, creându-se din nou 1 ($1 + 0$). Cred că și aceasta e o corespondență interesantă. Mintea mea nu e matematică și abia în ultimii ani mi-a crescut din nou interesul pentru geometria sacră și importanța ei în întreaga creație. Astfel că am încercat cu 14 bărbați și 14 femei și am văzut unde se întâlnește primul cuplu pe *khalong*. Am decis, de asemenea, că atunci când primul cuplu dansează și cântă cele două jumătăți de măsură și un pas 'SAMI' (samita) ale Cântecului Vajrei, intră al doilea cuplu pe *khalong* și începe cu 'E' (ema). Doar în acest mod pot fi 14 cupluri sau 28 de oameni pe *khalong*. La fel, când terminăm, un cuplu dansează SA (sasa), alt cuplu dansează MI (mimi) și un altul dansează sunetul



final al Nirmanakaya RA. În acest sens, se poate vedea, de asemenea, mai mult sau mai puțin, dacă fiecare e la locul potrivit și nu ajunge prea devreme sau prea târziu, și nici nu scapă nimic.

Am încercat această variantă folosind numere. Fiecare dansator purta un număr, de la 1 la 14, pe fond roșu sau albastru, astfel că puteam vedea unde dansau cuplurile de bărbați și femei, în momente diferite. Totuși, nu ne-am lămurit prea bine, fiindcă uneori pierdeam un pas sau ezitam și lucrurile se încurcau. A fost, de asemenea, interesant pentru mine să observ asta, datorită similarității cu corpul nostru fizic, cum funcționează totul în univers, macrocosmos și microcosmos. Dacă celulele funcționează toate armonios împreună, corpul funcționează, e vindecător, e sănătos. Dacă una dintre acele celule iese din ordine, totul se schimbă. Și chiar dacă și așa se manifestă ceva (iese), nu este totalitatea. E un aspect al întregului. Mi s-a părut foarte interesant. Societatea și totul pare a reflecta asta. O altă parte pe care am elaborat-o privește un posibil mod de a cânta și, poate, și muzică, în absența de indicații specifice în textul rădăcină. Adriano Clemente a creat o linie melodică cu instrumentul al căror sunet e natural, ceea ce a dat naștere unui fel de simfonie. Deci auzi Cântecul Vajrei începând cu un instrument – E MA KI RI KI RI, și când instrumentul ajunge la SAMI TA, se aude un alt instrument începând cu E MA KI RI KI RI. Apoi, intră un al treilea și un al patrulea instrument, ca un canon. Sunt și câteva clopoțele pentru ritm și câte-va care anunță intrarea următorilor dansatori pe *khalong*; e eficient. Iar dacă cineva își prinde instrumentul și rămâne cu el, poți cânta cu el și astfel nu pierzi pașii. Această linie melodică creează cu adevărat, un sunet foarte armonios și frumos.

Am încercat, de asemenea, să cântăm Cântecul Vajrei. În ultima zi a grupului de studiu ne-am așezat în cerc, în grupuri de 2 sau 3 oameni. Am încercat și să formăm 14 grupuri. Un grup a început să cânte și trebuia să rămână în tonul de bază a lui A, în cheia Do (So), în care am început cu toții, cu sunetul E MA. Apoi, fiecare grup a cântat Cântecul Vajrei, ca într-un canon. Când un grup ajungea la SAMI TA, începea grupul următor. A fost o experiență interesantă să menții sunetul, rămânând prezent în propria situație și integrându-te cu toate celelalte sunete, fără a-ți pierde însă propriul sunet. Aceasta poate constitui, de asemenea, o parte interesantă a practicii. Poate cântecul și dansul și muzica își au originile într-o cunoaștere naturală, de recreare sau regenerare a armoniei din fiecare individ și în grup. Armonia interioară are un aspect vindecător care se extinde și în exterior, în manifestare, fiindcă se naște claritate și devii conștient de propria condiție și de condiția celorlalți.

Acest aspect al deschiderii inimii spre înțelegerea modului în care funcționează condiția noastră e extrem de interesant.

Aceste câteva zile ale seminarului din septembrie au fost foarte bogate în descoperiri, însă acum trebuie să abordăm mai serios partea tehnică și să învățăm cum să facem corect încrucișările, să încercăm să coordonăm sunetul și pașii și să fim, cât mai mult posibil, la locul potrivit. Această parte e foarte importantă pentru verificarea în cel mai bun mod posibil, a mărimii și designului *khalong*-ului și, dacă se poate, a numărului de dansatori. Grupul de studiu s-a adunat pentru doar patru zile și am făcut întregul Dans al Cântecului Vajrei în acest timp, așa că e desigur nevoie să realizăm mai precis anumite părți. Am ajuns, așadar, în acest punct. Acum sper să-mi confirme Rinpoche că ceea ce am realizat e corespunzător și că forma *khalong*-ului e corectă. Intenționez să actualizez apoi mica broșură online ('Working Notes and Essential Diagrams for the Study of Chögyal Namkhai Norbu's Vajra Dance of Space of the Song of the Vajra') cu diagrame pentru femei, astfel că vom avea un material bun de studiu, care poate fi și tipărit. Fiecare va putea învăța foarte bine traseul, din broșură. Dacă știi deja traseul și abia apoi mergi să dansezi cu alții, e mai ușor și ne putem concentra imediat la părțile privind încrucișările, fără a mai fi nevoie să pierdem timpul cu explicații despre traseu. În acest sens, studiul nostru va avansa mai repede, fiindcă acum trebuie să începem mereu de la început, cu fiecare grup de studiu.

Văd acum că există mulți care vor să-și facă un khalong acasă. Am văzut deja un khalong realizat pe baza simbolului similar al Dansului Vajrei, longsal. Cineva credea că acesta este khalong-ul, dar nu e așa. N-ar trebui să facem asemenea copii. Nu e orice khalong. Proporțiile sunt precise, chiar și mărimea poate varia puțin și trebuie să avem grijă cum îl realizăm. E nevoie de puțină coordonare și trebuie să corespundă.

pentru gônpa mai mică din interior. Totuși, nu putem executa bine mișcările maiestruoase tsom și nici nu putem dansa corect împreună, pe o suprafață atât de mică, astfel că nu ne folosește prea mult, în afara memorării traseului, ceea ce se poate face cu puțin efort studiind broșura. Pentru a putea dansa bine pe un khalong funcțional, în dimensiunea noastră, avem nevoie de un spațiu cu diametrul de minimum 15 m. Putem, de aseme-

progresează și ne situăm pe o poziție bună. Tutorialul de Dansul Vajrei pentru Beneficiul Ființelor, e aproape gata și ar trebui să apară în februarie. Lucrăm la decizia referitoare la cele mai bune moduri de difuzare. Nu va fi un singur mod. Vom avea un DVD și probabil un USB, dar credem că aceste tutoriale ar trebui difuzate, de fapt, online.

E important să nu uităm că acestea sunt învățături și sunt legate de samaya, de protecția gardienilor învățăturilor. Există moduri de protejare a acestor învățături. Dacă, de pildă, vom difuza tutorialele online, am putea să restricționăm accesul la un singur nume, o singură parolă și numărul de membri al Comunității Dzogchen.

Fundația Shang Shung lucrează, de asemenea, la o platformă educațională, pentru cursuri online. Aceasta va fi și platforma pentru tutorialele de Dansul Vajrei.

Dacă oamenii învață Dansurile Vajrei prin intermediul acestor tutoriale, vor trebui să se verifice cu un instructor. Rinpoche a spus clar că dansurile se învață în cursuri live, cu un instructor, iar noi înțelegem cu toții că Dansul Vajrei implică mai mult decât o tehnică de învățat. În orice caz, lucrăm cu circumstanțele, dacă cineva a început deja să învețe cu ajutorul unui tutorial, trebuie să se verifice cunoștințele într-un curs sau cu un instructor, după care va primi și un certificat.

Învățăturile și alegerea noastră de a aplica o cale nu au oricum nimic de a face cu a deveni certificat sau cu diplome.

Personal, simt în continuare că progream și că descoperim despre calitatea mișcării și sincronizare și despre modul de a dansa împreună. Când am făcut înregistrările pentru tutoriale, a fost nevoie să lucrăm pe secvențe, adesea, repetând câte o secvență. Tutorialul poate fi util pentru indicarea și învățarea pașilor de bază și mișcărilor sau pentru reîmprospătarea memoriei. Pentru aprofundare sau actualizare, e important, la fel ca în orice tip de dans, să înveți corect, cu un instructor autorizat. Beneficiile sunt reale. Cea mai bună protecție e, probabil, să fim conștienți de adevărata noastră motivație și intenție. ©



Rog, așadar, pe toată lumea să țină seama de asta și să aștepte deoarece acum suntem în faza de studiu și lucrurile nu sunt încă 100% stabilite. Trebuie să înțelegem că Dansul Spațiului e încă în studiu, iar khalong-ul poate încă suferi modificări.

Vom avea următorul grup de studiu la Dzamling Gar, după Mandarava Drubchen și învățăturile Tsalung, cu Fabio Andrico, în 12 – 18 martie 2017 și un altul la începutul verii, la Merigar Vest. Ne-ar plăcea să lungim această perioadă de studiu, fiindcă în primele zile, mulți oameni doresc să învețe pașii și traseul. Am realizat, sub supravegherea mea, un *khalong* în Khandroling (Massachusetts, USA), unde ne-am întâlnit vara trecută și am făcut o scurtă demonstrație, experimentând împreună. Unii dintre noi au devenit experți în procesul de ghidarea realizării unui *khalong*, și în ghidarea traseului și pașilor de bază.

E, de asemenea, posibilă realizarea unui mic *khalong* de antrenament, doar pentru învățarea traseului, dar acesta nu poate fi folosit adecvat, pentru Dansul Vajra al Spațiului în grup. La Dzamling Gar avem un asemenea mic khalong, pe spatele unei mandale pământ, și în Merigar afară, pe o platformă de ciment pentru mandala solară. Și în Khandroling, intenționăm să facem unul

nea, face un *khalong* exterior, marcat pur și simplu cu benzi, Fanni lucrează la unul, iar în Napoli, au găsit un material promițător, pentru un *khalong* ce să fie ușor de transportat. Poate fi realizat și cu pietriș sau cretă, pe un gazon bine pregătit, de pildă, chiar și un grup de 4 *khalong*-uri, pentru mai mulți practicanți dansând împreună. ©

Tutoriale de Dansul Vajrei

Aș dori să dau câteva detalii de actualitate privitor la tutorialele de Dansul Vajrei. Înainte de toate, dorim să le mulțumim sponsorilor noștri. Nu trebuie să fie îngrijorați, căci au făcut o investiție bună. Lucrăm la ele. Din păcate, datorită numeroaselor schimbări în structura Fundației Shang Shung, persoana responsabilă cu post producția e extrem de implicată în asta și are mult de lucru. Munca la tutorialele de Dansul Vajrei nu se rezumă doar la adunarea unor clip-uri, ci presupune aranjarea luminilor diferitelor camere, sincronizare audio, mixaje și animație, etc. E o muncă foarte rafinată, iar persoana care se ocupă de post producție e un profesionist căruia îi place lucrul bine făcut. În orice caz, munca

O săptămână de Yantra Yoga Kumar Kumari la Zhenphenling

Constance Soehnlen

Ca parte a proiectului Obiceiuri Sănătoase, grupele de clasa I de la Școala internațională Ambrit din Roma au decis să iasă din incinta școlii într-un loc din oraș care promovează activitățile fizice și bună-starea.

Locul din discuție este Zhenphenling, aflat lângă zona Pyramide-Ostiense și a fost o alegere bună a profesorilor pentru copiii lor. Anul trecut am vizitat fiecare clasă (3 la număr) pentru o introducere de 20 de minute în Yantra Yoga Kumar-Kumari pentru copii. A fost un pic dificil din pricina spațiului și timpului limitate, dar cu toate acestea învățătorii și copiii au putut vedea ce se poate face în acele condiții.

În schimb Zhenphenling poate găzdui cu ușurință clase de cel puțin 15 copii împreună cu învățătorii lor. Cele trei clase au venit pentru vizite zilnice individuale, în dimineața săptămânii 12-17 noiembrie. Fiecare grup de copii părea să aibă propria energie încă de la intrare, iar ora de yoga a fost adaptată fiecărui grup; la unii a fost calmă, la alții plină de energie, la alții chiar amuzantă.

În timp ce copiii se descălțau la intrare, un băiețel a întrebat: „Aceasta este casa ta?” Altul a spus: „Îmi place cum miroase.” Iar altul, vorbind tot despre mirosul bețișoarelor, „Și mie! Miroase ca la mine acasă, când mergem în Vietnam.”

Toții copiii au fost destul de captivați de mandala pictată pe podeaua de lemn din Zhenphenling, folosită pentru Dansul Vajrei. Mandala părea magică, o uimire pentru ei, ce a fost exprimată de băieții și fetele care păseau pe ea.

Un grup de copii a intrat în liniște și s-au așezat pe linia albastră din exterior. Alt grup de copii a început să se miște lent, împotriva acelor de ceasornic, pe cercurile concentrice. Alt grup a început să facă roata și să danseze pe suprafața ei.

Copiii și-au spus părerile despre culorile mandalei. Cercurile albastre, verzi, roșii, galbene și albe însemnând „foc”, „apă” și „vânt”, „cer”, soare, iarbă, „calm” și „furie”. Forma ei este „cu cercuri și triunghiuri”, „este lumea”.

Când a început lecția de Kumar-Kumari, fiecare copil a primit propria saltea de yoga și suficient spațiu pentru a executa încălzi-



rea, respirația de început, urmată de diverse mișcări tsigjong, lungsang, tsadul și yantre. Au fost încercate și diverse posturi pentru balans – fii un copac, o pasăre, o brăscuță, un cocor. Lecția s-a încheiat cu exercițiile Kumar-Kumari de final și cu relaxarea ulterioară pe saltea.

Revigorați, după o gustare de fructe, biscuiți și apă proaspătă, copiii au plecat zâmbind și spunând: „Mi-a plăcut!” „Sper să mai venim.” Și eu pot spune același lucru. Ce experiență plăcută, atât de interesantă pentru copii, de repetat iar și iar, la Zhenphenling! ©





Bun venit copiilor păsării de foc

Oglinda tocmai ce a primit o poză superbă cu câțiva dintre mulții copii născuți părinților din Comunitatea Internațională Dzogchen în anul Păsării de Foc (27 februarie 2017 – 15 februarie 2018). Trimitem toate gândurile noastre bune către aceste noi ființe și părinților lor – precum și celor care mai urmează să se nască în anul Păsării de Foc – pentru o copilărie fericită și sănătoasă.

Renumitul astrolog chinez, Raymond Lo, spune despre copiii născuți în anul Păsării de Foc:

Focul yin în Cocos este de asemenea un an rar, conținând ambele stele: Nobilul și Academică. Asta înseamnă că fiecare copil născut în 2017 va beneficia automat de astfel de stele bune. Nobilul va face viața lină, cu ajutorul celorlalți, iar steaua Academică este simbolul inteligenței și apetitului puternic pentru cunoaștere și studiu. Astfel de stele sunt esențiale pentru o viață de succes în zilele noastre, iar un an ce conține și Nobilul și steaua Academică apare doar de două ori într-un ciclu de 60 de ani – anul Cocosului de Foc yin și anul Iepurelui de Apă yin. Deci este un an foarte bun în care să naști. Următoarea șansă cu un an similar este în 2023, anul Iepurelui de Apă yin. ©

Incendiu la Shangpa Karma Ling, centrul Budist din Savoie, Franța

In noaptea de joi către vineri, pe 1 decembrie, vechea Chartreuse de St-Hugon a centrului budist Karma Ling din Franța a fost victima unui incendiu atroce.

Din fericire nu au fost victime.

Mulțumim călduros tuturor celor care ne-au ajutat la locul incendiului. Pentru moment, centrul este inaccesibil din motive de securitate și logistică, așa că vă rugăm să amânați vizitele pentru moment. În plus, suntem obligați să anulăm toate activitățile planificate la centrul Shangpa Karma Ling pentru următoarele câteva săptămâni.

Vă vom ține informați prin newslettere pe care le vom publica regulat pe site: <http://www.unirimay.org/?lang=en>

Din fericire nimeni nu a fost rănit. Dintre cele 30 de persoane care stăteau la Karma Ling în acea seară, am avut norocul ca nimeni să nu se afle în clădire. Locatarii și cei ce se aflau în retragere s-au adunat repede în jurul Stupei pentru a urmări acest spectacol trist, privind cu neputință în timp ce pompierii își dădeau silința fără succes să încetinească avansarea focului.

Celelalte clădiri din zonă nu au suferit avarii – Dewachen, centrele de retragere, cabanele și Casa Înțelepciunii.

Mai mult decât o clădire, o moștenire

Cu mult înainte de construirea recentă a Casei Înțelepciunii, Chartreuse era clădirea principală a Institutului Karma Ling. Fostă mănăstire ce găzduia o comunitate cartuziană, a fost cumpărată în 1970 și recondiționată complet de către frații și membrii comunității. Din 1979, Chartreuse a continuat să se transforme și să se facă mai frumoasă pentru a găzdui comunitatea tot mai crescândă. Oricine a stat la Domeniul d'Avalon a fost cuprins de farmecul acestei clădiri de piatră maiestruoase care datează din 1676.

Un nou început

Mulți dintre noi suntem devastați de evenimentele acestei nopți lungi de început de decembrie, dar nu avem timp de pierdut. Deja am stabilit o echipă de criză care să se ocupe de multe probleme pe care va trebui să le înfruntăm.

După cum spunea și maestrul Shangpa Denys, acest eveniment ne amintește de re-



alitatea impermanenței. De asemenea, ne amintește de valorile prieteniei și solidarității care ne unesc și care s-au manifestat cu multă atenție pe acest spațiu și printre voi, toți cei v-ați oferit atenția și sprijinul.

Bine înțeles, cel mai important lucru azi este să întreținem acest spirit și motivația. Dacă avem o abordare potrivită, acest eveniment poate fi o ocazie pentru un nou început, iar contribuția fiecăruia este neprețuită.

Activități întrerupte temporar

Suntem forțați să anulăm activitățile planificate la Institutul Shangpa Karma Ling pentru următoarele săptămâni. Vă vom ține la curent în zilele următoare despre durata întreruperii.

Cum puteți ajuta?

Pentru moment nu este nevoie de personal suplimentar, deoarece suntem ocupați să reorganizăm viața rezidenților în absența unei bucătării și cu rezerve de gaz și electricitate minime.

În plus, prin absența de venituri pe lunile ce urmează, vom fi recunoscători pentru susținerea financiară. Aceasta ne-ar ajuta să întâmpinăm cele mai stringente nevoi și să asigurăm continuitatea activităților de la Shangpa Karma Ling.

Pentru formularul de donații accesați: <http://admin.rimay.net/Faire-un-don-en-ligne.html>

De asemenea, avem nevoie imediată de materiale și echipamente și pregătim un plan de acțiune care sperăm să fie inspirat de propunerile și talentele voastre. Pentru a vă anunța dorința de participare sau materialele pe care le aveți disponibile, vă rugăm să completați formularul: <http://www.unirimay.org/formulaire-daide-ligne/>

Dorim să mulțumim pompierilor și ofițerilor de poliție care au muncit fără răgaz în ultimele zile pentru a ține sub control și în siguranță spațiul Avalon.

Suntem de asemenea mișcați de empatia exprimată de toți membrii și susținătorii comunității față de rezidenții și cei aflați în retragere în timpul incendiului și dorim să vă asigurăm că sunt bine și să vă mulțumim în numele lor.

În final, dorim să-i mulțumim lui Shangpa Master Denys pentru prezența și sprijinul adus, în ciuda depărtării. Claritatea și luciditatea lui în aceste momente dificile sunt un ajutor prețios ce ne ghidează să privim către un viitor prosper.

Fie ca totul să fie de bun augur, de la inimă la inimă.

Cu drag,
Echipa Avalon



Acest mesaj a fost copiat de pe site-ul UniRimay.

Există o legătură spirituală specială, sau *damtrog*, între Shangpa Master Denys și Chögyal Namkhai Norbu, și comunitățile acestora, Comunitatea Dzogchen și Comunitatea Shangpa Rimay.



Fondarea Asociației Italiane de Studii Tibetane, Himalaiene și Mongoleze

Margherita Pansa

Din 12 până în 15 septembrie 2017, conferința fondatoare a Asociației Italiane de Studii Tibetane, Himalaiene și Mongoleze (AISTHim) s-a ținut la Scuola di Alta Formazione a Universității Orientale din Napoli, Procida, Italia. Asociația a fost creată cu scopul promovării studiilor și cunoștințelor civilizațiilor tibetane, himalaiene și mongoleze și organizarea de conferințe și colaborări cu instituții academice, pentru a umple un gol simțitor dintre studenții italieni.

Conferința fondatoare, finanțată de către Universitatea Orientală din Napoli și ISMEO (Asociația Internațională de Studii Mediteranece și din Orient) a fost organizată într-o serie de întâlniri cu teme foarte variate care au arătat splendoarea panoramei de studii asupra Tibetului și Himalaiei în Italia și cu italienii de peste hotare. Acestea variau de la istoria doctrinelor până la divinație, de la artă la medicină, arheologie, psihologie și filozofie până la cele mai contemporane aspecte ale lanțului Tibet, Nepal, Himalaya.

Toate acestea au fost organizate și promovate de către Prof. Giacomella Orofino (Universitatea Orientală din Napoli), care a avut inițiativa: „de ani de zile mă tot gândeam că am tot avut mulți studenți italieni ce studiau despre civilizațiile tibetane, himalaiene și mongoleze și că e timpul de a crea o rețea prin care să-i conectăm pentru a-și putea împărtăși cercetările și interesele. Numărul studenților italieni care au participat la conferință, în mare majoritate tineri, și calitatea intervențiilor lor, m-au convins că această nouă asociație poate juca un rol important în istoria studiilor acestor discipline în Italia.”

Pe lângă Prof. Giacomella Orofino, au făcut parte din comitetul științific Prof. Elena



ASSOCIAZIONE ITALIANA DI STUDI
TIBETANI, HIMALAYANI E MONGOLI



De Rossi Filibeck (Universitatea Sapienza din Roma) Prof. Erberto Lo Bue (Universitatea din Bologna) și Prof. Donatella Rossi (Universitatea Sapienza din Roma). Comitetul de organizare a fost format din Dr. Emanuela Garatti (École Pratique des Hautes Études, Paris / Universitatea Ludwig-Maximilian din München), Dr. Valentina Punzi (Universitatea Orientală din Napoli) Dr. Carmen Simioli (Universitatea Orientală din Napoli) și Dr. Davide Torri (Universitatea Heidelberg).

Putem dori doar tot binele acestei nou-născute asociații și succes în ceea ce-și propune!

Puteți afla mai multe informații pe website-ul aisthim.it și pe pagina de Facebook.

©



OGLINDA

Ziarul Comunității
Internaționale
Dzogchen a lui
Chögyal Namkhai Norbu

Biroul din Statele Unite: mirror@tsegyalgar.org * **Biroul European:** lizgranger.mirror@gmail.com * **Editori:** Naomi Zeitz, Tsegyalgar, Conway, MA, USA * Liz Granger, Merigar Vest, Arcidosso, Italia * **Consilier:** Adriano Clemente * **Consilier Special:** Yuchen Namkhai * **Consilier Internațional Gakyil Albastru:** Libor Maly * **Consilier Comitetul Internațional de Publicații în Limba Engleză:** Liz Granger * **Design și Layout:** Thomas Eifler * **Webmasters:** Yuchen Namkhai și Luigi Ottaviani * se găsește pe melong.com * **Oglinda on-line:** www.melong.com * **Tot materialul Oglinda 2017 este © Oglinda** * reprintare doar cu permisiune * **Ne rezervăm dreptul de a edita toate materialele.**

Merigar Est, Extinderea zonei de campare – din culise

Alexandru Anton,
Geko al Merigar Est

Dragii noștri, avem vești din Merigar Est! De curând am terminat primul pas în extinderea spațiului de campare și crearea de mai mult confort. Am ridicat o bucătărie nou-nouță care așteaptă ultimele finisaje. Va înlocui vechea bucătărie, care, datorită manifestării acerbe a elementelor de aici, se dărâmă.

Puteți vedea pașii de ridicare într-un filmuleț creat cu multă îndemânare de către Alexandr Volokhov (aka Mr. Sasha): https://drive.google.com/file/d/1tUNvYADQ-kpNOol_1uDQ8PBXwZ_ONtZW/

Am avut norocul să fim coordonați de Lubomir Michna din Slovacia, care a dedicat mult timp și energie acestui proiect și a fost o inspirație pentru noi toți. După ce am lansat o chemare pentru karmayoghini, aceștia au apărut repede, au animat Gar-ul prin diversitatea și prezența lor veselă: Tamara din Uzbekistan, Metogma din Buryatia, Denis și Sasha din Ucraina, Feri, Mihai și Alex din România.

Am avut puțin timp la dispoziție pentru a termina această fază din proiect, astfel că ne apucam de lucru dis de dimineață și terminam la apus. Vremea a fost bună în general, având doar câteva perioade în care a fost imposibil să mișcăm ceva. Când lucrezi afară la Merigar Est, poți simți cu tărie și poți aprecia elementele – mai ales când trebuie să îți nemișcă o bucată de lemn, iar vântul bate ca nebunul.

A fost o experiență specială – să fac parte dintr-o echipă de practicanți care și-au dedicat câteva săptămâni pentru a concretiza misiunea. Am lucrat împreună, am muncat împreună, am fost la cumpărături și la plimbări prin zonă – și s-au creat multe legături. Merigar Est are o suprafață mare (4.5 ha) în comparație cu puținele clădiri în care se desfășoară activități – iar acest lucru dă o puternică senzație de intimitate și de a fi împreună. Bine înțeles că ai posibilitatea de a avea propriul spațiu sau poți da o fugă la plaja din apropiere, să ascuți pescărușii sau să privești valurile – dar tot ești împreună cu alți frați și surori Vajra în mijlocul nicăierului.

Apoi, mai este întregul proces de a lucra împreună în acest mediu material con-



cret, împărțitul responsabilităților, lucruri pe care le faci pentru prima oară în viață și trecerea peste anumite limitări, având experiențe complet noi de a-ți coordona corpul, energia și mintea într-un mod concret – dacă nu te coordonezi bine, rezultatul material va arăta urât și va trebui să o iei de la capăt. Este ca o joacă liberă, dar cu responsabilitatea de a te juca frumos. În plus, comunicarea, negocierile dintre noi pentru a ține cont de capacitățile fiecăruia, dar în același timp motivând, susținând și provocându-ne. Exprimarea opiniilor, a lua decizii împreună, observând cum avansează construcția...

Și cea mai mare bucurie: nu este niciun șef care să dea ordine, știm că suntem cu toții voluntari și că facem tot ce ne stă în puteri, fiind noi înșine și încurajându-ne reciproc să fim deschiși și fără tensiuni. Atunci, această muncă are un alt gust: al bucuriei de a contribui împreună în folosul comunității, Gar-ului, spațiului în care învățăturile transmise de Maestrului nostru continuă și se dezvoltă...

Apoi se mai adaugă și toate surprizele care apar și toate gesturile de bunătate și generozitate pe care acum le poți aprecia cu adevărat. Imaginați-vă cum e să te trezești dimineața, ieși un mic dejun rapid și apoi mergi la zona de lucru, timpul trece foarte repede (mai ales când se aud cantecele vesele ale dansurilor khaita zburând prin aer), toată lumea se concentrează pe ceea ce face, lucrând cu corpul, obosind un pic, devenind înfomețați ca lupii și apoi pășești într-o lume amețitoare de mirosuri ale mâncărilor calde și delicioase preparate de Metogma și Tamara (de multe ori pregăteau și câte un desert).

Doamnele ne-au oferit și sesiuni de masaj kunye și terapii, care veneau ca o binecuvântare după ce îți munciai corpul toată ziua. În acest sens aș putea spune că am fost foarte bine îngrijiți și așteptam cu bucurie fiecare nouă zi.

V-ați făcut o idee? Vreți să contribuiți? Vă așteptăm în primăvară dacă vreți să veniți să participați la noul episod. Până atunci, suntem recunoscători pentru toate donațiile pe care doriți să le faceți pentru a susține acest proiect: https://dzogchen.ro/component/option,com_zj_donation/Itemid,101/controller,donate/id,20/task,donation/

Sper să ne revedem curând!



Noul Gakyil al Rinchenling Moscova 2017-18 aprobat



In Moscova, pe 4 noiembrie 2017, a început o întâlnire într-o atmosferă caldă, de băut ceai. La această întâlnire au fost prezentați noii candidați Gakyil 2017-2018. Fiecare candidat prezenta calități și talente folosite, dar cu toate acestea, numai nouă persoane erau necesare ca și Gakyil. Prin urmare, noii membri sunt următorii:

Albastru: Anna Kobilchenko, Evgenia Edu-tova, Andrey Shishlov

Roșu: Larisa Kortunova, Mikhail Kuroch-kin, Lev Sedov

Galben: Galina Exsikova, Marina Samaya, Ylya Shirobokov

Chögyal Namkhai Norbu a aprobat un nou Gakyil. Munca lui a început cu pregătirile pentru Transmisiunea Globală de aniversarea lui Adzom Drugpa, pe 13 noiembrie.

Contact: moscow.ling@gmail.com ©

Cursul de Kumbhaka și al 7-lea Lojong și cursul de Mandarava Tsalung

cu Fabio Andrico
la Samtengar în China,
10-13 & 14-20 Octombrie 2017



La întoarcerea dintr-o călătorie în Kham, după Trainingul intensiv de o lună de zile pentru Profesorii Yantra Yoga, Fabio Andrico a revenit în forță în Samtengar cu cursuri despre Kumbhaka și Cele 7 Lojong și Mandarava Tsalung.

În total au venit pentru învățături peste 50 de participanți. Deoarece unii dintre ei nu avuseseră contact anterior cu Yantra Yoga sau Kumbhaka în general, Fabio a dedicat prima parte a cursului Celor 7 Lojong, pentru a dezvolta experiența respirației complete și a reținerii, prin exerciții variate și practici de grup. Având astfel experiențe concrete, studenții au fost capabili să-și dezvolte anumite capacități pentru respirația completă și reținerea Kumbhaka. Fabio a oferit apoi instrucțiuni detaliate asupra fiecăreia dintre cele 3 practici ale celui de-al 7-lea Lojong, făcând referiri la textul Vaza Prețioasă (Precious Vase) și la textul Învățături despre Lojong, Rushen și Semdzin, precum și la note din alte retrageri.

După o scurtă pauză de o zi, a continuat predarea cu o săptămână de curs Mandarava Tsalung. Sesiunile de dimineață au fost dedicate practicii scurte Mandarava cu Chüdlen, practicilor Sogthig, Tsalung și anumitor instrucțiuni. La cursurile de după amiază clasa parcurgea indicațiile

precise din textul rădăcină, comentariile și notele lui Rinpoche din diferite retrageri și cursuri practice. O temă preponderentă în aceste practici Kumbhaka, precum indică Rinpoche, este să nu te forțezi, dar în același timp să încerci să-ți dezvolți capacitățile. După cum maestrul nostru a accentuat în mod repetat în text, punctul crucial pentru aceste vizualizări și exerciții Tsalung este să ajungi într-adevăr la esență mai mult decât să te cufunzi prea mult în concepte teoretice. Un alt mesaj important pe care și Fabio

l-a menționat este cum e conectată practica cu Transmisiunea și instrucțiunile, ea nefiind doar un cumul de cunoștințe și metode derivate din cărți și toată lumea este sfătuită să practice în concordanță.

Cele 11 zile vesele au trecut ca o adiere, mai ales în ultimele zile, când a scăzut temperatura și oamenii și-au putut testa practica Kumbhaka. Cursul s-a încheiat încununat de prima zi de lună nouă cu o practică lungă Mandarava cu Sogthig și Tsalung. Dorința de sănătate pentru Rinpoche și Rosa a fost mereu prezentă în inimile noastre. ©



Noul Gakyil Tsegyalgar Est

Ales în decembrie, 2017 și aprobat
de Chögyal Namkhai Norbu

Gakyilul albastru: Miranda Shannon,
Nancy Paris

Gakyilul roșu: Bret Bourman

Gakyilul galben: Ed Matheny, Al Dagget,
Diane Kramer

Poză de felicitare cu ocazia Aniversării
lui Chögyal Namkhai Norbu
foto: J Shannon



Namgyalgar, Retragera „Prezență și conștiență”

Noiembrie, 2017

Recenta retragere de cinci zile „Prezență și conștiență” care a avut loc la Namgyalgar, din 10 în 14 noiembrie, a avut un succes răsunător de care s-au bucurat mai mult de 70 de persoane. E prima dată când o astfel de retragere se ține la Namgyalgar – a fost pregătită după exemplul de la Merigar Vest și alte garuri sau centre ling care au organizat retrageri pentru sangha atunci când programul lui Rinpoche de anul acesta a fost anulat.

Retragerea s-a concentrat pe cultivarea prezenței și conștienței în viața de zi-cu-zi și a pus la dispoziția participanților un program dinamic condus de zece instructori. Din program au făcut parte, printre altele, învățăturile și practica Santi Maha Sangha, introducerea în Dansul Vajrei și Yantra Yoga pentru începători și practică și sesiuni de rafinare pentru cei experimentați. La acestea s-au adăugat dansurile Khaïta pline de bucurie, ofranda Sang de dimineață, iar seara practica Chöd.

În ultima seară a avut loc Ganapuja, urmată de o licitație pentru strângere de fonduri, desfășurată cu mult umor, alături de o „licitație tăcută”. Oamenii au făcut donații generoase. Multe dintre obiectele pentru care s-a licitat au aparținut instructorii Santi Maha Sangha, Elise Stutchbury. S-a licitat de asemenea și pentru capetele curba-

te ale mustăților instructorului de Yantra Yoga, Sean Read, care s-au și ajustat pe măsură ce participanții lăcitau!

Reunirea Comunității de practicanți le-a dat ocazia acestora să își hrănească și întărească practica și conexiunea vajra și a fost o sursă de inspirație și o încurajare pentru toți cei care urmează Învățăturile – de aproape și de la distanță.

Mulțumiri din inimă tuturor instructorilor și tuturor celor care au contribuit la desfășurarea cursivă a retragerii, precum și generoșilor sponsori.

Imensă grațitudine Maestrului nostru căruia i s-a dedicat această retragere. ©

O plimbare pe cărările străvechi

Oni McKinstry

Fotografii: Oni McKinstry și Fabio Andrico

Sunt trei lucruri pe care trebuie să te asiguri că le iei de acasă când pleci în China: 1) hârtie igienică (pentru toată călătoria), 2) aplicația WeChat, ca să comunici în China, 3) un VPN ca să comunici în afara Chinei. Orice altceva poate fi cumpărat cu foarte puțini bani din China: versiuni false sau autentice a tot ceea ce îți poți imagina. Ce ziceți de o Toyota Landcruiser contrafăcută sau de un BMW fals?

Cu trei zile înainte de a pleca din Australia în China am primit un e-mail de la Fabio Andrico care ne întreba dacă vrem să îl însoțim pe drumul către Gyarong și Adzom Gar, după luna de Yantra Yoga de la Samten-gar. Cine ar fi putut să spună nu? Cu ajutorul lui Sean care vorbește fluent mandarina, ne-am dat peste cap și ne-am re-organizat biletele de avion spre Chengdu și returul în Australia cu zece zile mai târziu decât în parcursul inițial.

La o zi după ce rezidența de o lună de Yantra Yoga s-a încheiat, am pornit spre Chengdu, seara târziu. Zborul a avut întârziere și era deja 3 dimineața când ne-am trântit în sfârșit în paturile noastre luxoase de hotel, de care aveam parte prin curtoazia dlui Wayne. Am petrecut următoarea zi încercând să găsim un alt șofer (din cauza atător schimbări de plan) care să ne ducă în China de Vest și să cumpărăm provizii de la faimosul supermarket Carrefour.

Chengdu este un oraș imens cu aproape 14 milioane de oameni, la 500m deasupra nivelului mării și are reputația de a fi cel mai poluat oraș din China. Nu pot să verific, dar judecând după banda roz-maronie de ceață densă pe care o văd plutind peste oraș și după aerul acru care mă înțepă în gât, trebuie că e indiscutabil adevărat. Când am plecat spre Vest, ne-a luat o oră și jumătate să ieșim într-adevăr din oraș. Șoferul nostru Xiao Ni nu vorbește engleza, așa că lui Sean i se atribuie locul din față ca să îi țină companie, în timp ce Fabio și cu mine ne instalăm confortabil pe bancheta din spate a acestui nu-foarte-vechi-mulțumim-mult Mitsubishi Pajero. Aveam planul – destul de relaxat – de a vizita locuri legate de linia Maestrului nostru și o durată de circa șapte zile în care să ne încadrăm. Șoferul nu mai fusese decât într-unul din-



O bucată de manuscris.

tre locurile de pe itinerariul nostru, așa că și pentru el era o nouă aventură. Nu ceruserăm nicio altă viză pentru că, tehnic vorbind, ne găseam încă în China și nu făcuserăm nicio rezervare la niciun hotel. Fabio și cu mine ne-am relaxat pe bancheta din spate și mâncam fructe, curmale chinezești, și făceam fotografii din mers, în timp ce Sean repeta la chitară și îl amuza pe șofer.

Drumurile sunt atât de fin înclinate încât doar verificând altimetrul mașinii mi-am putut da seama că urcăm. Am ajuns imediat în regiunea Gyarong, un ținut idilic cu o arhitectură – case și ferme fantastice. Am mers pe G137, autostrada cu două benzi; și dacă nu ați văzut până acum stilul de șofat chinezesc, se cheamă că nu ați văzut încă nimic! Claxonatul apăsător este un mod de a le arăta celorlalți șoferi că îi depășești, adeseori pe interior sau trecând linia continuă. De cele mai multe ori e mai bine să nici nu vezi ce se petrece, să pretinzi că ești absorbit de peisaj. Ne-am lăsat pur și simplu pe mâna sorții.

Pornim în trombă spre Ma'erkhang, pentru că șoferul, alimentat cu Red Bull chinezesc, conduce ca un nebun scăpat din iad. Trecem pe lângă tuburi gigantice de beton înfipite de-a lungul șoselei ca niște ace uriașe, unele cu plăcile de beton plat suspendate deasupra deja, altele în așteptarea legăturii. China în construcție! Drumurile existente au cu adevărat nevoie de multe reparații, dar această expansiune masivă a autostrăzilor prezice o uriașă armată de vehicule în mișcare și mă întunec încet. În nici un an peisajul va fi de nerecunoscut.

Brusc, am luat o curbă strânsă, pe un drum sinuos de beton – eram acum la 3000m. Ne-am oprit la capătul drumului. Șoferul ne-a spus că am ajuns la peștera lui Vairochana – Piluzhena, în chineză – lângă Canionul Râului Suomo, la câțiva kilometri de sătucul Zhuokejizhen. O scară îngustă de metal, vopsită în roșu, șerpuiește pe stâncă în jos până la peșteră și e singura cale de a ajunge acolo. Ținându-ne de bară, am pus în practică atenția perfectă la fiecare pas, în timp ce ne agățam de scara care îmbrățișa stâncă. Între noi și pământul aflat la sute de metri mai jos nu era nimic altceva decât spațiu. Templul și cabanele de retragere au fost construite cu doar 40 de ani în urmă, așa că peștera trebuie să fi fost destul de izolată și pustie. Trecutul se unea imperceptibil cu

>> continuare la pagina următoare



Peștera lui Vairochana.



Drumul printre munți.



Stupa lui Adzom Drukpa.

>> continuare de la pagina precedentă

prezentul. Imi amintesc că eram într-o stare de uimire absolută, în care mai sunt și sper că fotografiile vor descrie cel mai bine ce am simțit acolo.

Începuserăm să luăm niște medicamente cu gust îngrozitor pe bază de ierburi împotriva răului de înălțime, dar cam pe când am ajuns la primul hotel, durerea mea de cap era atât de mare încâ nu am mai putut mânca. Diamox-ul și-a făcut efectul în patru ore și, când s-a întămplat, a fost o mare ușurare să revin la normal. Sean plecase cu șoferul să caute hotpot (supă chinezească) și Baijiu, alcoolul infam de 2 dolari care îți nenorocește rapid stomacul. S-a întors și cu povești despre dansurile din stradă pe muzică tibetană, despre fete frumoase tibetane, despre cântecele tibetane pe care le recunoscuse și dansurile pe care le știa. Închipuți-vă!

După un mic dejun tradițional cu o mâncare de orez apoasă și ouă fierte tari la ora 7 în dimineața următoare, am pornit cu mașina pe un drum de zece ore – spre vest, spre înălțimi. Cam acum se poate spune că iese la scenă deschisă și hârtia igienică – oarecum la propriu... De-a lungul drumului se găsesc toalete publice. Sunt blocuri de beton adeseori înconjurate de mormane de materie și resturi în descompunere, care se înalță fără niciun plan. Când am văzut prima dată o astfel de toaletă, am fost destul de tentată, dar m-am descurajat rapid și am început să umblu prin pădure cu hârtia mea igienică. Au fost momente când chiar mi-aș fi dorit să îmi pot face nevoile din picioare. Ca să rezolvăm problemele de altitudine, trebuia să menținem nivelul de fluide ridicat, ceea ce însemna să facem multe, multe pauze. Șoferul părea uneori exasperat de nevoile noastre dese, dar cred că de fapt era mulțumit în

secret de ocazia de a mai fuma câte o țigară și de a mai da pe gât câte o doză de carburant Red Bull.

Prima trecătoare a fost Kwan Yin Qiao, pe Muntele Sanpa, la 4200m, cu o ploaie ușoară și blândă care ne cădea pe fețe și o temperatură nu prea scăzută, de 3-4°C. Șerpuind pe drum prin regiunea muntoasă, făcând dreapta spre Luhuo, mergând de-a lungul Râului Daqu, ne îndreptam spre Ganzi, la 3200m. Ne-am emoționat foarte tare când am văzut primul șir de iaci. Se pare că numai arareori pot fi văzuți mai jos de 3000m. Ganzi a fost primul oraș tibetan adevărat la care am ajuns și ne-am simțit oarecum ca în Vestul Sălbatic, cu pălării de cowboy, cizme și toate cele. Am insistat să luăm un dejun tibetan, așa că am găsit o cafenea cu adevărat tibetană care servea *tsampa*, ceai cu unt și vită fiartă – sau, oricum, ceva care arăta a vită, dar avea un gust incert de curea de piele. Mușchii de pe maxilar îmi erau prea slăbiți ca să rod vreo bucată mai mare de o monedă. Dar ceaiul și *tsampa* au fost delicioase și hrănitoare. Ganzi e un oraș aerisit, cu străzi largi, cu multe parcuri și copaci peste tot. Trebuie că acolo e și un colegiu mare, deoarece am văzut mulți tineri cu cărți și în uniformă.

În fața hotelului nostru era un teren de joacă pentru copii cu un zid scund rotund, care înconjura un copac. În seara aceea, un grup mare de localnici tibetani s-a adunat ca să danseze – cele mai multe dansuri fiind hore în jurul copacului. Acest lucru se întâmplă des, dacă e vreme bună. Sean, bine-nțeles, a intrat în dans. Era singurul vestit, dar asta nu a părut să deranjeze pe nimeni, s-au uitat doar un pic amuzați la el. Eu nu puteam să mișc un mușchi, așa că m-am așezat lângă niște bătrâni care se uitau cu

jind. În cercul acesta se găseau oameni de toate vârstele și genurile, cel mai mic de vreo opt ani, probabil, iar cel mai în vârstă de vreo 70 – unii îmbrăcați în haine tradiționale tibetane, alții în cele mai la modă ținute ale zilei. Ni s-a spus că aici, în Ganzi, copiii tibetani pot învăța tibetana la școală, pe lângă mandarină.

Ziua următoare am pornit la 7, după obișnuitul mic-dejun, și am început să urcăm spre trecătorile dinspre satul Maqiong. Erau lanțuri muntoase unul după altul, de toate formele și dimensiunile, cele mai multe stâncoase și pline de grohotișuri, cu norii acoperind peticele de cer albastru strălucitor și razele sclipitoare de soare. Am trecut și prin tunelul început și tăiat în munte care, în nici doi ani, va ieși la capătul celălalt și va face legătura cu drumul care duce spre Re-



giunea Autonomă Tibet, scurtând călătoria cu vreo două ore. Pe tot parcursul drumului sinuos, stâlpi electrici giganti se ridicau pe margini ca niște santinele de oțel lucios. Nu mai există sălbăcie acolo.

La intersecția în T ne-am întors spre Achaxiang, apoi am ieșit de pe șoseaua principală ca să urmăm cursul râului spre Maqiongxiang, la 3800m. Știam deja că ne apropiem de un loc important pentru că ve-



Rămășițele colibei de retragere a lui Adzom Drugpa.



Urma de picior a lui Vairochana.

deam miile de stegulețe de rugăciune care acopereau versantul stâncos impunător, cu peșteri din loc în loc, peste râu. Această coastă expusă este locul un Adzom Drukpa a descoperit multe terma.

Puțin mai încolo am luat un autostopist tibetan care ne-a dus pe un drum plin gropi mari spre vârful dealului. Nici șoferul și nici noi nu știam cum să găsim Adzom Gar și nu am fi găsit niciodată drumul fără ajutorul lui. Am început să vedem stupe, corturi albe ghemuite pe coastă și acoperișurile de mănăstire aurite, strălucitoare, iar apoi, brusc, am ajuns în mijlocul acestei largi așezări. A fost un moment foarte emoționant pentru toți.

Abatele A Ren, un descendent direct al lui Adzom Drukpa, se îngrijise deja de un grup de studenți ai Chögyal-ului Namkhai Norbu cu numai câteva săptămâni înainte



Nyagla Padma Duldul.



Templul pentru Nyagla Padma Duldul.

am simțit că un fir ne leagă pe toți dincolo de spațiu și timp.

Cel mai semnificativ moment a fost pentru mine vizita la templul pe care fiul lui

intrăm în sala interioară a Gonpei. Acolo erau stupele maeștrilor liniei, împodobite cu turcoaze uriașe, Dzi și coral, protejate de pereți de sticlă, și tot acolo era fantastica statuie a lui Adzom Drukpa și urma picio-rului său în stâncă. Am cerut permisiunea să ne așezăm puțin ca să respirăm în atmosfera sacră. Am ieșit clătănându-mă din templu, într-o stare de conștiință alterată.

De la Achaxiang am mers pe Ganbai Road spre Anzixiang. Nu eram siguri că suntem pe drumul cel bun și nu știam cât ne va lua să ajungem acolo. Chiar înainte ca șoferul să se întoarcă, orașul Anzi a apărut la dreapta și am ajuns la un post de poliție așa cum ne spusese abatele de la Adzom Gar. Auziserăm că mai fuseseră oameni în-torși din drum și căroră nu li se permisesse să urce dincolo de barieră. Ne era teamă și că ni se va da drumul să trecem, dar că va trebui să urcăm pe jos, în starea aceea pe care o aveam din cauza altitudinii. Și gândul că nu vom fi în stare să urcăm era des-tul de deprimant. Fabio și cu mine ne-am tot uitat la Sean și la șofer; dar ei discutau

>> continuare la pagina următoare



Stânga: Sean dansând în Ganzi.

dreapta: În bucătăria de la Adzom Gar.

(vezi articolul lui Will Shea despre călătoria lui în Tibetul de Est). Ne-a dus la bucătăria mănăstirii și ne-a tratat generos cu ceai cu unt și tsampa, gogoșele prăjite, iaurt proaspăt făcut și troma fiartă, dulce. Apoi ne-a dus chiar el într-un tur al mănăstirii, arătându-ne colibele de meditație ale lui Adzom Drukpa, ale fiului și fiicei sale. Am mers încet la stupe și am adus un omagiu respectuos statuilor, ne-am atins capetele și

Adzom Drukpa, Gyurme Dorje, l-a construit acum o sută cincizeci de ani și care și în ziua de astăzi se ridică neatins. Abatele a descuiat porțile uriașe de lemn cu o cheie mare și ne-a condus într-o sală întune-cată, fără lumini, pe o scară de lemn lar-gă, dar șubredă, de-a lungul unui coridor îngust pe lângă cele două cutii de medi-tație ale călugărilor de lângă un zid, pen-tru ca apoi, trecând printr-o draperie, să



Așezarea Yarchen Gar.

>> *continuare de la pagina precedentă*

animat de foarte mult timp cu polițistul îmbrăcat în tricou negru și blugi. Imaginați-vă bucuria noastră când au sărit în mașină, iar polițistul a ridicat bariera exact atât cât să ne strecurăm pe dedesubt. Nu ne venea să credem ce noroc aveam și chiar dacă am încercat să îi oferim polițistului niște bani, acesta a refuzat net. La capătul drumului era o altă barieră care închidea un drum mai scurt, dar mai abrupt care ducea la un temple mic al cărui acoperiș de-abia se vedea când ne uitam în depărtare. Am prins din urmă un grup mare de tibetani tineri care aproape alergau în sus. Mai degrabă șoferul, Sean și Fabio au făcut-o. Eu de-abia puteam să pun un picior înaintea altuia, încercând să câștig teren, în timp ce inima îmi bătea atât de tare încât mi-o auzeam în timpane. Călugării locului veniseră să țină o puja pentru că era cea de-a zecea zi, și imediat ce au terminat, toată lumea a plecat. Curând rămăsesem singură în templul interior peste care se profila uriașa stupa albă. În sală totul părea să rezoneze: sunetul, lumina și razele. Simțurile îmi explodau, gândurile mi se împrăștiau ca niște cioburi de sticlă. Tot ce îmi aminteam atunci și ce îmi amintesc acum este această fotografie a marelui Yogin.

Ferițiți, ne-am gândit să încheiem această zi cu o vizită la Yarchen Gar, după prânz. Zona "Garului" este imensă, la o scară de neimaginat. O coastă de deal cu

iarbă, fără copaci, doar cerul și pamântul. Și statui uriașe aurite, stupe și lucrări mari în construcție peste tot. Ne-am așezat pe dealul unde se înalță și statuia aurită a lui Guru Rinpoche și am privit uluiți așezarea de jos. Insula uriașă de dincolo de un pârâu este împărțită ca un bob de cafea, cu mii de călugări și călugărițe care locuiesc în colibe construite de ei – separat, pe câte o jumătate. Câmpiile se întind în spatele mile întregi, până la orizont, și tot până acolo doar dealuri cu iarbă și cer cât vezi cu ochii. Partea mai turistică a Garului arată un pic cam țișător, e contrafăcută și pare să nu corespundă cu adevărata activitate a acelor călugări de la poalele dealului. Am înconjurat zona unde se găsesc principalele roți de rugăciune și fiecare roată părea să cântărească o tonă și scârțâia încet de fiecare dată când o întorcea câte o mână.

Am fost mulțumiți și bucuroși pe drumul de întoarcere. Oftam – aaa și ooo – la vederea munților impresionanți, cu lumina apusului de soare trecând din roz în mov și în violet pe vârfurile munților. La ultima coborâre din trecătoarea înaltă au apărut nori negri și, într-o clipă, ploaia și bucăți mari de grindină se loveau de mașină și de asfalt și schimbau ziua în noapte. Am simțit că e ultima binecuvântare a acestei zile magnifice. Am încheiat drumul cu o Ganapuja scurtă mai târziu, când ne-am întors la hotel.

Vremea a fost incredibil de binevoitoare în călătoria aceasta, cu soare strălucitor și brize proaspete, mângâietoare. Cum mai aveam vreo două zile libere, am hotărât să mergem la Muntele lui Vimalamitra în Danba. Ne-am întors pe propriile urme la Luhuo și am pornit pe S303 Sud, apoi spre Est către Danba. Am trecut de faimoasele pășuni Minyak, care în perioada aceasta a anului nu erau pline de flori sălbatice, ci de tabere de nomazi și de iaci. Nomazii fac tabere de călărie pentru turiști și au cai tibetani înșeuai, acoperiți cu păături tradiționale. Am trecut de multe puncte de control ale poliției, dar tot ceea ce doream era să ne facă fotografii, nouă și pașapoartelor noastre. În Danba, la 2050m, totul era plăcut și ușor. Aceasta este inima ținutului Gyarong, unde se întâlnesc trei râuri și-i dau naștere celui de al patrulea: Dardo. Vegetația e bogată, sunt câmpuri pline de abundență și livezi. Oamenii din Gyarong poartă haine tradiționale cu panglici colorate pe cap și multe bijuterii de aur. Au pielea mai închisă la culoare și sunt solizi, iar femeile au fețe frumoase, rotunde.

Am stat noaptea la o casă de oaspeți tibetană și am împărțit o cameră cu cinci paturi – toate doar pentru noi trei. Crezuserăm că e o pensiune mică și plăcută, așa că am cam rămas cu gura căscată când ne-am trezit într-a parcare noroioasă cu o mulțime de turiști chinezi cu geamantane mari. A trebu-



Yarchen Gar.

it să lăsăm mașina acolo și să împachetăm doar câteva lucruri esențiale pe care le-am dus peste câmpuri de porumb și terase cu legume până la clădirea tradițională din Gyarong, construită pe coasta dealului. Nu prea se vedea mare lucru pentru că soarele apusese deja. Ne-am trezit a doua zi dimineață și am văzut o priveliște care îți tăia suflarea: cu valea și casele ca niște castele

tânărul manager al pensiunii, care este și montagnard, face des tururi cu grupul până pe vârf. Sunt numeroase peșteri care se pot vedea într-o drumeție de două zile. Această excursie trebuie să intre pe "Bucket List" – lucruri care trebuie făcute! Din nou, la coborâre, am fost binecuvântați cu o ploaie fină și ușoară care ne-a răcorit obraji.

Am trecut pe lângă cel mai înalt turn de



Cel mai înalt turn de pază din Gyarong.



Fată din Danba.

Pensiunea noastră din Danba.

de piatră îmbrățișând coastele și terasele cu livezi și grădini. Pensiunea noastră era una dintre multele clădiri înșiruite una după alta și era, evident, o instituție care făcea turism pe scară largă. În dimineața aceea terasele erau pline de turiști care fotografiau de zor panorama deschisă.

Am trecut râul și am ajuns într-un sat numit "Locul de Întâlnire a Celor Trei Familii". După o oră și jumătate de plimbare prin sat, am urcat pe o cărare pietroasă și ne-am oprit la un bordei abandonat. Am încercat să prindem o imagine cu Mo'erdo, Muntele lui Vimalamitra, dar norii ni l-au ascuns cu încăpățănare. Mo'erdo e un loc sacru și pentru practicanții Bön așa că

pază din Gyarong, care se păstrează aproape neatins și un polițist de la punctul de control a venit să ne ofere mere perfect coapte, din partea locului, ca o scuză pentru că ne-a întârziat călătoria. Toamnă fiind, perii și merii erau încărcăți cu fructe și în aer plutea mirosul de piper Sichuan proaspăt strâns. Veran-dele erau acoperite cu legături de porumb și piper roșu care se uscau la soare.

Ne-am îndreptat spre Nord, dar ne-am oprit la Jinchuan pentru noaptea de dinaintea ieșirii pe G317 – unde ne întorceam din nou pe propriile urme, înapoi la Piluzhena. A fost ca și cum ne-am fi întors în vizită la bunica preferată. Aproape am dărmat scara de oțel în graba noastră de a ajunge

la Gonpa care se ițea de sub tavanul peșterii. Nu erau acolo decât cei doi călugări în retragere și noi. Tânărul călugăr principal ne-a arătat stânca cu urmele piciorului, urechii și nasului lui Vairochana. În micul templu de lângă peșteră, ne-a arătat o foaie de manuscris păstrată într-o casetă de sticlă. A fost uimitor să vedem și să atingem noi înșine aceste urme! Am făcut cercul complet și străluceam de bucurie.

Și ca o recuperare, China ne-a mai oferit o ultimă experiență cu toaletele publice. Lângă Wenchuan, ne-am oprit la o placă de beton pe care erau scrise câteva caractere în mandarină: caracterul pentru „bărbat” reprezintă o persoană cu picioarele depărtate, iar caracterul pentru „femeie” este o persoană cu picioarele încrucișate. O femeie bătrână locuiește alături, într-o casă de beton, din care iese și face curat și cere pentru asta 1 Yuan. Merită mult mai mult și aceasta a fost cea mai curată toaletă peste care am dat, fără miros și cu apă curentă. Mergeți și „vă veți simți chiar ușurați” („spend a penny” – expresie învechită care înseamnă a merge la toaletă, „a te ușura”) data viitoare când treceți pe-acolo. ☺

Artiști în Comunitatea Dzogchen

Sheryl Jaffe

Artistă, profesoară de arte și
maestră în confecționarea hârtiei
Ludlow, MA

Am fost uluită de stâlpii totemici și măștile japoneze pe care le-am văzut la Brooklyn Museum în tinerețe. Mergeam să patinăm în Prospect Park și apoi ne plimbam în jurul muzeului. Lucrările acelea îmi vorbeau, aveau putere. Apoi am avut ocazia să fac un curs de ceramică la muzeu și am fost vrăjită de calitatea tactilă a lutului, de stările sale diferite, și am putut să fac ceva util. O cană sau un vas pot fi umplute sau golite, pot fi ținute și atinse, ceștile și bolurile pot fi oferite și acceptate. M-au pus în legătură cu ceilalți.

Mulți ani mai târziu, Elaine Koretsky, reputat istoric care a studiat hârtia și călătore prin lume, mi-a arătat pentru prima dată cum se face hârtia din plante. Procesul tactil al transformării fibrei de celuloză în



Sheryl face hârtie și predă confecționarea hârtiei la Khandrolingul de Jos.

sunt similare cu facerea hârtiei. Modul în care fibrele de celuloză se unesc și se între-

venit în vizită la studioul meu și acolo mi-au prezentat pentru prima dată învățăturile lui Rinpoche, ceea ce mi-a întărit înțelegerea privind profunzimea la care pot ajunge aceste conexiuni. Prin Yantra Yoga, mai ales, simt puterea acestora – prin respirație.

Câteva dintre noi au pus bazele Khandroling Paper Cooperative [khandrolingpapers.blogspot.com], centru care reprezintă un grup de artiști independenți dedicați confecționării hârtiei, folosind texte sacre reciclate și adaosuri de plante din ținutul sacru de retragere Khandroling, fondat de Maestrul Dzogchen tibetan Chögyal Namkhai Norbu, în Buckland, Massachusetts. Inspirați de învățăturile sale privind colaborarea, am format această cooperativă ca pe un loc în care cineva poate să înflorească personal prin expresie artistică, dar și pentru a dezvolta posibilități de a ne câștiga existența – a noastră și a Comunității. Dacă doriți să aflați mai multe despre această comunitate, vizitați site-ul Tsegylgar Est [<http://tsegylgar.org/>] și blogul comunității [tsegylgar.blogspot.com].

Lucrările mele explorează naturile efemere: soare pe apă, sunetul unei pale de vânt printre frunze, puterea transformatoare a speranței și a umanismului. În expoziția mea numită "Iazul lui Basho, frunze de lotus, broaște și spiritul transformării"



Ce vezi, broscuță?

coli care apoi pot deveni sculpturi, printuri, cărți, îmbrăcăminte, zornăitoare m-a atins cu adevărat. După ce am călătorit în Japonia, am înțeles că hârtia poate deveni orice: adăpost, uși, baloane, suluri. Desene și înscrise, idei, gânduri și imagini din secolul al IX-lea pot fi aici cu noi în prezent pentru că au hârtia ca vehicul. Am fost fascinată de rolul hârtiei în legăturile dintre oameni, peste oceane, peste generații, secole, peste limbi – și de cum fibrele acestor conexiuni

pătrund este ceea ce îi dă hârtiei tăria, de fapt, ceea ce face ca hârtia să fie hârtie.

Am oferit o zi fabricării hârtiei în 2013, ca parte din expoziția mea "Porumbul și răul Connecticut"; participanții au făcut pulpa pregătitoare și matrițele pentru coli lungi de un metru și jumătate, iar Tatiana Shannon a fost una dintre cursante. Am descoperit că aveam lucruri în comun și ea mi le-a prezentat pe Naomi Letz și Jacqueline Gens. Aceste două femei uimitoare au



Ma Ze Kaze.

*Furu ike ya
kawazu tobikomu
mizu no oto*

**Vechiul heleșteu
Broșcuța sare
Sunetul apei
(plici-plici)**

Faimosul haiku scris de poetul japonez zen Matsuo Basho (1644-1694) a fost sursa de inspirație pentru această instalație. Din spre iazul vechi cu sclipiri de apus de dincolo de timp, într-o seară de vară liniștită se aude pleoscăitul făcut de o broască. Așa cum Buddha s-a schimbat privind atent Luceafărul dimineții, ne putem transforma și noi ascultând sunetul făcut de broșcuță. Lotusul este recunoscut pentru puritatea și frumusețea lui care se naște din mărul și noroiul lumii, broșcuțele sunt un memento pentru ploaie, fertilitate, transformare și renaștere. Bunăstarea lor este direct legată de cea a mediului nostru. Sunt considerate o specie indicator, demonstrând variatele aspecte ale schimbării climatului. Amfibiile trimit la două vieți (una pe uscat și una în apă); cei mai mulți dintre noi au cel puțin două, alții mult mai multe. Creierul nostru poartă memoria dintr-o parte a vieții în cealaltă și e o încercare să treci prin atât de multe vieți. Broasca e o foarte bună metaforă pentru aceste transformări; de la ouă la mormoloci, de la broșcuța mică la adult.

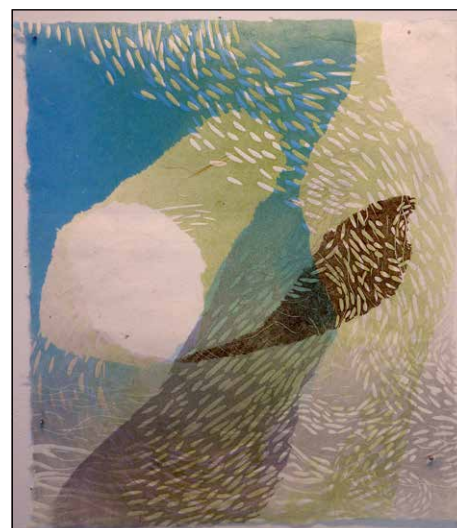
Broăștele sunt considerate creaturi comune; hârtia e un material comun, accesibil, pe care îl luăm ca atare, "care nu e special". Și dacă ne-am transforma ideile cu privire la aceste creaturi și la acest material și le-am privi ca fantastice, adaptabile și tot atât de



Broșcuța care prindează.

extraordnare și de frumoase pe cât sunt cu adevărat?

Transformarea este firul care leagă și dezleagă. Ca ființe omenești ne schimbăm, creștem și suntem transformați de evenimente, relații, emoții, experiențe. Schimbarea este constantă și e tot atât de dificilă pe cât e de aducătoare de proștețime. În practica mea de studio mă leg de fibrele plantelor care se transformă prin căldură, prin acțiunea apei, prin bătut, prin mișcare, prin culoare și prin mine. Lucrările mele de hârtie sunt făcute cu fibre din plante care vor continua să absoarbă umezeala din aer, lumina din ambient și starea privitorului.



Mintea flotantă.

Viața mea este continuu transformată; prin întâlnirea dintre minți, prin credințele foarte personale împărtășite, prin întâlniri întâmplătoare, prin relațiile cu oameni care altădată păreau imposibile. Cred în puterea de transformare, în bolnavii făcuți bine, în dependenții vindecați, în depresia care face loc bucuriei și empatiei. Viața e plină de asemenea transformări. Vă invit să luați în considerare frunzele și broăștele, fibrele și arta și puterea lor de a transforma.

Practica mea de studio este plină de nesiguranțe; de obicei e ca o meditație. Trebuie să tac îndeajuns încât să aud micuța voce interioară; să văd ce se poate întâmpla și ce se poate reflecta și interpreta din aceste emoții și experiențe interioare. Uneori sunt complet abstracte și mă surprind. ©



Sheryl Jaffe este artistă, face hârtie, este înotătoare și profesor rezident la Ludlow, Massachusetts. Vă rog, vizitați sheryljaffe.com dacă doriți să mă contactați în legătură cu orice chestiune legată de hârtie.

Interconectați – pentru viața în societatea noastră globală

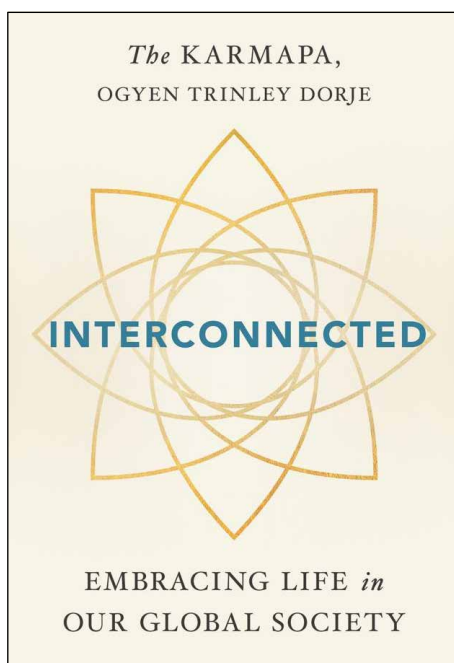
Karmapa Ogyen Trinley Dorje
Wisdom Publications, 2017
248 pagini, ISBN 9781614294122

Alexander Studholme

Când Cel de-al VII-lea Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, a evadat curajos din Tibet la începutul mileniului, nu și-ar fi putut imagina că își va petrece cea mai mare parte dintre următorii șaptesprezece ani într-un fel de obositor arest, captiv într-o mănăstire de împrumut în Nordul Indiei, victimă inocentă a schismei prelungite care dăunase atât de mult liniei Karma Kagyu. În sfârșit însă, i se dă încet-încet libertatea de a călători de către autoritățile indiene – și de a duce la îndeplinire ceea ce a părut întotdeauna a fi destinul său de lider spiritual mondial. „Interconectați – pentru viața în societatea noastră globală” este cadrul în care Sfinția Sa definește etica budistă pentru secolul al XXI-lea și a fost publicată în primăvara lui 2017 pentru a coincide cu vizita sa din Marea Britanie, Canada, SUA și Germania.

Viziunea etică a lui Karmapa își are rădăcinile în doctrina interdependenței, sau apariției dependente (*pratityasamutpada*, în sanscrită sau *rten cing 'brel bar 'byung ba*, în tibetană). Aici pășește pe urmele altor gânditori budiști, cei mai notabili fiind Dalai Lama și Thich Nhat Hahn care au promovat de asemenea acest principiu – o cheie a înțelegerii locului nostru în lume și, în mod special, a mediului. „Prin aprofundarea conștientizării interconectivității”, scrie Karmapa, „putem crea o societate cu mult mai armonioasă și sănătoasă și putem trăi vieți mult mai satisfăcătoare”. Acesta nu este un manifest politic. Pune discret, de exemplu, sub semnul întrebării, direcția către care ne duc globalizarea și consumerismul, face aluzie la evenimente contemporane ca, de exemplu, prăbușirea dezastruoasă a unei fabrici de haine din Bangladesh și se identifică puternic cu vegetarianismul. Dar ceea ce îl preocupă aici în principal este să încalce o orientare morală nouă care ar putea fi, ulterior, aplicată în situații și chestiuni specifice.

În linii mari, aduce argumente pe trei paliere diferite: intelectual, emoțional și prac-



tic. Pentru început, interconexiunea trebuie înțeleasă prin analiză, apoi, trebuie simțită prin dezvoltarea empatiei, și, în final, trebuie pusă în acțiune, folosindu-se energia compasiunii. Aceasta este indubitabil o carte budistă: secțiunea despre persoana ca individ interconectat reamintește învățăturile budiste despre non-sine și vacuitate, de exemplu, și practica generării gratitudinii ca mod de a dezvolta atitudinea corect interconectată izvorâsc direct din cultura budistă a antrenării minții. Dar cartea nu este scrisă în jargonul sau terminologia de specialitate care să înstrăineze un non-budist. Interdependența este, la urma urmei, o parte semnificativă a discursului politic predominant. Recomandările lui Karmapa nu se opun și nu încearcă să înlocuiască, ci mai degrabă înviorază abordarea integral seculară a acestei teme.

Când l-am văzut pe Karmapa la învățăturile publice de la Londra am fost impresionat de două lucruri. Primul: cât de mult dorea să se apropie de oamenii din generația lui – s-a născut în 1985 – oameni care au crescut odată cu el și care i s-au alăturat în ceea ce pare a fi o foarte sinceră și urgentă căutare a modului în care poate ajuta lumea să se schimbe în bine. Cartea are clar în vedere această audiență, fiind rezultatul unei serii de seminarii conduse de Karmapa cu un grup mic de studenți americani. Acești studenți aparțin, firește, primei generații care nu a cunoscut o lume fără internet. Deși nu este indiferent la multiplele beneficii ale tehnologiei, e remarcabil cum Karmapa face încercări de a exprima dubiile cu privire la tendința aparte a generației născute în

anii 2000 de a petrece din ce în ce mai mult timp online.

Critică natura nesatisfăcătoare a conectivității prin *social media*. „Sunt sceptic cu privire la ideea că o comunitate virtuală ar putea funcționa ca o comunitate reală”, scrie Karmapa. Versiunea unui eu pe care o prezentăm celorlalți, sugerează el, poate foarte ușor să fie una falsă: „o persona artificială”, „un sine virtual”. „Suntem atât de absorbiți și ademeniți de aceste conexiuni iluzorii”, mai scrie, „încât sfârșim prin a cădea în capcana propriei noastre lumi a iluziilor electronice”. Și mai adaugă: „În era conectivității, ar fi poate înțelept să facem practica închiderii conștiinței a ecranelor, așa încât să îngăduim apropierii să înflorească încet și direct”.

Al doilea aspect prin care Karmapa m-a surprins cel mai tare în Londra a fost cât de deschis este la nivel personal. Aceasta nu înseamnă doar că are o voce diferită, deși, desigur, și acest lucru este cu siguranță adevărat. Cartea lui este traversată de un simț al profunde interogări și de o minte perceptivă, un ochi proaspăt cu care privește lumea, capacitatea de a descoperi multe insight-uri originale și răsturnări de frază memorabile. Trimite în mod neașteptat, de exemplu, la „ironia compasiunii”, explicată astfel: „Când ești conștient de suferința celorlalți, dar rămâi doar la nivelul cunoașterii, fără să te implicii afectiv total, acest lucru poate să te doară sau să te mănească. Dar imediat ce te conectezi complet la nivel de sentiment, această durere dispare.” Ajunge la o calitate poetică a imaginii celorlalți, la felul în care aceștia primesc resursele pe care li le oferim, „imagine care servește drept oglindă în care să ne vedem propria frumusețe... ceva ce nu iese la lumină atunci când suntem prinși într-o viață egoistă.”

Când spun „personal”, mă refer, de fapt, la modul în care Karmapa este deschis și onest cu privire la propriile sale experiențe. Predecesorul său, Karmapa al XVI-lea, spunea comparativ puțin și preda cel mai mult prin extraordinara sa prezență noumenală, părând să treacă dincolo de personalitatea obișnuită. În contrast, Karmapa al XVII-lea este adeseori deliberat și dezarmant uman. Îi face plăcere să își amintească educația simplă pe care primit-o într-o comunitate nomadă („un mod de viață pastoral – în fond, un mod de viață pre-modern), care este evident sursa de inspirație din iubirea lui pentru lumea naturală și instinctele lui legate de conectivitatea emoțională.

Cea mai puternică impresie o lasă faptul că nu îi e frică să își arate propria vulnera-

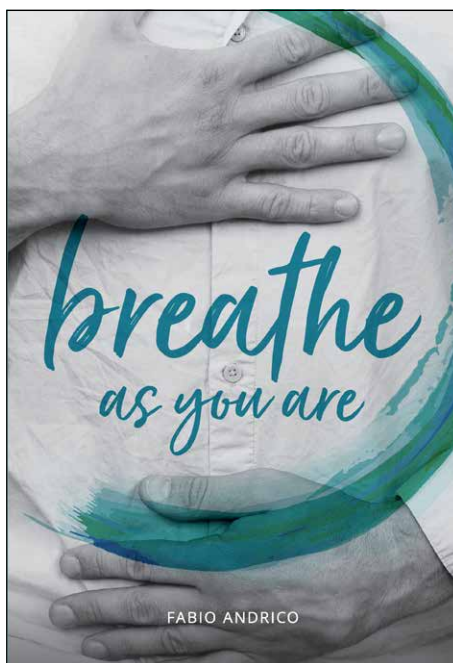
Respiră așa cum ești

Sergio Quaranta

Lansată de curând la Shang Shung Publications, „Respiră așa cum ești: respirația armonioasă pentru toți” prezintă încununarea a decenii de experiență ca practicant și profesor de Yantra Yoga și pranayama a lui Fabio Andrico. Întâlnirile cu mii de oameni din toate straturile sociale, practicanți de yoga sau nu, l-au făcut conștient de faptul că de mulți dintre noi caută o mai profundă înțelegere a respirației, a cărei experiență să o trăiască mai direct. Și, de fapt, cercetările sale au confirmat repetat că o respirația bună este un instrument puternic de promovare a unei vieți mai sănătoase și a unei stări mai relaxate.

Respirația armonioasă este o metodă de predare și învățare care provine din experiența și cercetarea directă a lui Fabio, iar cartea lui pune la dispoziție o perspectivă cuprinzătoare a tuturor aspectelor metodei.

„Respiră așa cum ești” ne conduce printr-o serie de exerciții, unele uimitor de simple, care ne ajută să înțelegem cum funcționează procesul de respirație și cum, prin respirație, putem declanșa schimbări profunde în plan fizic, energetic și mental. Descrierile clare ale lui Fabio privind teoria și practica proceselor respiratorii sunt ilustrate cu sute de imagini și cu diagrame frumos desenate. Exercițiile pot fi aplicate de către oricine, indiferent de flexibilitate, și când e nevoie, se



descriu posturi alternative comode, pentru orice persoană, cu orice tip de fizic. Cele mai armonioase exerciții de respirație se pot practica cu sau fără sprijin, folosind aparate de diferite tipuri sau chiar cu ajutorul unui scaun simplu. Așadar, oricine poate să încerce, să experimenteze, să înțeleagă și să se relaxeze în practică.

Nu oricine poate sau dorește să practice yoga, dar această carte este un ajutor practic prețios chiar și pentru cei care o fac – iar acestora li se alătură cei care caută să se obișnuiască sau să-și rafineze cunoștințele despre respirație.

„Respiră așa cum ești” vine ca o încheiere a unei etape interesante în aventura uimitoare a Respirației armonioase, dar este și punctul de pornire al unei alteia – și mai palpante. Cu ajutorul instructorilor pe care Fabio i-a pregătit de-a lungul anilor, practicanții și non-practicanții, de asemenea, vor putea să învețe, să pună în aplicare, să se bucure de multiplele beneficii ale unei bune respirații prin cursuri și lecții online. Această carte deschide Respirația armonioasă către o și mai largă audiență și servește drept ghid cuprinzător pentru toți cei care au intrat deja în contact cu metoda.

În această calitate, este o contribuție valoroasă și ajută oamenii de peste tot să devină conștienți, să se preocupe de respirația lor și, în mod direct, să își îmbunătățească experiența vieții de zi-cu-zi. ☺

bilitate. Vorbește deschis despre dificultățile prin care a trecut când a fost luat de lângă familie ca să își înceapă viața de lama reîncarnat („Chiar m-am simțit foarte straniu uneori), își spune sieși „Singurătatea Sa” („Cine ar vrea să fie prieten cu o persoană care nu este considerată în totalitate umană?”) și împărtășește cu durere faptul că se profită de el („Au fost oameni în care am avut încredere și care nu s-au putut ridica la nivelul acestei încrederi acordate...”). La Londra, ca răspuns la o întrebare, a mărturisit că a încercat, dar nu a reușit să crească păsări, așa cum făcuse remarcabil Karmapa al XVI-lea, pentru că nu a fost niciodată liniștit văzând păsările închise în colivii – și a adăugat curajos: „Pentru că eu am fost întotdeauna închis în colivii”.

Ce ne spune Karmapa prin cele de mai sus? Ca e independent, sigur, și nu o imitație

ștearsă a predecesorului său. Remarcile au ceva în comun cu cele ale altor câțiva lamateri care, în ultimii ani, au hotărât să lase să pătrundă lumina și în părțile mai puțin cunoscute ale sistemului tulku, deși, spre deosebire de unii dintre ei, Karmapa e cât se poate de hotărât să își asume pe deplin responsabilitățile rolului – responsabilități pentru care, subliniază el, a părăsit Tibetul când era adolescent. Convingerea și încrederea plină de pasiune în valoarea a ceea ce are de făcut se reflectă și în frustrarea față de obstacolele care se ridică împotriva libertății sale de mișcare. „Rezultatul este că a trebuit să îmi reduc așteptarea cu privire la ce voi putea îndeplini”, scrie el, „... Trăiesc această viață ca să le arăt celorlalți aprecierea mea și să îi sprijin, încerc să fiu un fel de refugiu unde ceilalți pot fi siguri că găsesc iubire.”

Dezvăluirile candidе despre sine se potrivesc cu atmosfera de sinceritate radicală care îl înconjoară pe Karmapa, hotărârea de a trece de orice protocol și pretenții pe care le-ar putea pretinde poziția, de a lua lumea așa cum este și de a nu se ascunde în spatele unei fațade ca a unui monarh de nepătruns. În contextul mesajului său etic, în sfârșit, este esențială participarea adevărată la rețeaua de interconexiuni, în care este implicat la fel ca oricine altcineva – și reprezintă o parte din modelul pe care el îl arată celorlalți – modelul de umilință și autenticitate. „Cu toate că nu am condițiile externe ideale ca să îmi duc la îndeplinire țelurile, mă sprijin pe faptul că sunt conștient că ceilalți sunt dependenți de mine, și-au pus speranțele în mine”, spune. „Pentru mine, faptul fundamental al interdependenței este o sursă de curaj și hotărâre”. ☺

Aplicarea prezenței

Elio Guarisco

După cum știm, principiul prezenței, făcută populară sub termenul de „mindfulness” a devenit foarte cunoscută în Occident în zilele noastre. Dar nu multe persoane știu că Mindfulness-ul, sub multiplele forme în care este predat în Occident este legat de aspectele de „prezență” și „conștiență”, a căror importanță este subliniată în principala metoda de meditație de origine Budistă numită Satipatthana, sau Aplicarea Prezenței. Această metodă, care de fapt include întreaga cale spirituală a budismului original, prezentată de Buddha într-un scurt discurs numit *Discursul Aplicării Îndeaproape a Mindfulnessului*, care este de asemenea considerată o cale directă către iluminare.

Una dintre cele mai bune cărți apărute pe acest subiect este a lui Ven. Anamoli Satipatthana: *Calea directă către Realizare (The Direct Path to Realization)*, publicată de Windhorse Publications, Birmingham, 2003, republicată în 2004 și 2006 cu corecturi minore.

Oricine dorește să înțeleagă sursa originală a tehnicilor moderne și sistemelor Mindfulness și semnificația acestuia conform sursei originale, ar trebui să citească această carte. Va adănci considerabil înțelegerea oricui asupra înțelesului și aplicările prezenței și conștienței; de asemenea va contribui la aprofundarea cunoștințelor asupra propriului sistem de practici; va micșora mândria și orgoana de a practica un sistem mai înalt.

În acest articol am decis să prezint câteva subiecte, în loc de a face o prezentare generală a cărții, subliniind înțelesul și relevanța prezenței și conștienței.

Cele patru aplicări ale mindfulnessului ca sursă a cunoașterii

În vechea Indie însușirea cunoștințelor a fost influențată de trei abordări de bază: citate vechi transmise pe cale orală, raționamente logice și experiența directă găsită în cunoașterea intuitivă și a percepțiilor extrasenzoriale ale asceților care practicau meditația. Budismul original de fapt se plasează în ultima categorie. Cu toate acestea nu exclude tradiția orală și raționamente logice ca factori susținători în însușirea cunoștințelor, dar este foarte conștient de limitările acestora.



Deși experiența directă a cuiva poate fi adevărată, de cele mai multe ori ea devăluie o singură parte a realității și cu toate acestea este considerată ca fiind adevărul unic și pe toți cei care au alt adevăr ca făcând parte din latura greșită. Astfel, ceea ce experimentăm nu poate fi considerat ca fiind baza absolută a cunoașterii.

Cu toate acestea, în budism experiența directă reprezintă sursa centrală a cunoașterii. În special, practica este cea care conduce la o înțelegere nedistorsionată a lucrurilor așa cum sunt, independente de scripturi și raționament. În acest context, tradiția orală și raționamentul, în sensul unui anume grad de cunoaștere a bazei teoretice a practicii și reflecției, sunt condiții care contribuie la o experiență directă a realității prin aplicarea prezenței.

Satipatthana – Aplicarea prezenței

Termenul *Satipatthana* este unirea lui „sati”, un termen Pali care înseamnă prezență și „upatthana” care înseamnă ad literam „punând lângă”, „a fi prezent”, „a fi martor la situația prezentă”. Per total satipatthana înseamnă „aplicarea îndeaproape a prezenței”.

Sampajana – Conștiență

Celălalt aspect care este menționat mereu alături de „prezență” este *sampajana*. Acest termen, care este redat aici prin termenul de conștiență, de multe este întâlnit ca „a cunoaște clar” în traduceri englezești a discursului Satipatthana. Se referă la capacitatea de a înțelege ce se întâmplă înăuntrul și în afară. Aceasta poate conduce la cunoaștere sau înțelepciune dar în sine însăși nu implică doar cunoaștere sau înțelepciune. De exemplu, când omori pe cineva poți fi per-

fect conștient de ceea ce faci, dar nu e nicio înțelepciune în a ucide.

În contextul aplicării prezenței, practicantul este conștient de exemplu de respirație, dacă este scurtă sau lungă; dacă este distras sau nu; poziția fizică; interpretarea executării unei acțiuni, etc. Cu aplicarea prezenței asupra corpului, senzațiilor, stării mentale, patternurilor de experiențe, conștiența se dezvoltă și include discernământul discriminativ.

Astfel, înțelesul conștienței pornește de la forme de bază de a fi conștient de ceva, precum a sta pe scaun, la înțelegerea profundă. În practica aplicării prezenței, acestea două sunt unite, și anume, prezența atentă merge mână în mână cu procesarea informației primite. Astfel, cumva conștiența este un factor care duce la cunoaștere.

Prezența ca memorie

Sati, termenul Pali pentru prezență are conotația de memorie sau aducere aminte și este întâlnit adesea cu acest sens în scripturile Budiste. Dar de fapt *sati* sau prezență nu înseamnă chiar memorie ci ceea ce facilitează și face posibilă memoria. Și anume, dacă există prezență, memoria va fi clară.

Sati, sau prezența, în contextul aplicării prezenței nu are funcția amintirii evenimentelor trecute. De fapt funcționează ca și conștientizarea momentului prezent. Prezența ne reamintește de momentul prezent, care altfel ar fi ratat în majoritate.

Aici, prezența implică prezența mintală care este în opoziție totală cu absența mentală. Înseamnă să fii complet trezit în relație cu momentul prezent. Datorită acestei prezențe tot ceea ce facem și spunem în prezent este înțeles de minte și astfel poate fi mai ușor reținut ulterior.

Deci prezența nu înseamnă doar să fii în momentul prezent ci și să-ți reamintești mai târziu momentul. Astfel *sati folosit* ca „a reaminti” sau „aducere aminte” este doar un caz specific de prezență. În plus, *sati* este de asemenea abilitatea de a menține diferitele aspecte ale momentului prezente în minte.

Exemple și rolul prezenței

Văcarul

Un exemplu clasic de prezență este acela al văcarului, care până când au fost culese câmpurile trebuie să aibă grijă de vacile sale ca să nu intre pe câmp. Dar odată ce au fost culese se poate relaxa și poate sta sub un copac observând vacile de la distanță. Un observator distant și relaxat este dispoziția tipică de prezență.

Pentru a-și întări puterea prezenței, un practicant nu intervine activ în tot ce se întâmplă, de exemplu, în minte. Dacă apare o emoție, prezența are simplul rol de a recunoaște prezența emoției. O intervenție mai activă nu se află în sfera de acțiune a prezenței, ci în cea a efortului.

Prezența, în calitate de observator calm a situației fără a reacționa imediat ne dă posibilitatea, dacă este cazul, să acționăm în concordanță. Deși prezența oferă claritatea care discernere care este cea mai bună acțiune, rămâne cumva distantă, având calitatea neimplicării. Prezența poate interacționa cu factori mentali mai activi, dar nu intervine.

O receptivitate neimplicată este una dintre caracteristicile cruciale ale prezenței. Astfel, funcționarea prezenței este de a fi conștient de lucruri, fără a le elimina sau a reacționa la ele. Prezența observă ca un spectator, și anume fără a interveni. Unii oameni o numesc „prezență fără alegeri” în sensul că rămâne conștient imparțial, fără a reacționa: îmi place sau nu-mi place.

Această observare în liniște poate fi suficientă pentru a de-condiționa sinele de o emoție care acaparează mintea. Astfel, prezența poate avea consecințe foarte active. Totuși prezența nu schimbă experiența. O face mai vie, o înrămăază.

A fi în vârful turnului

Calitatea de ne-intervenție a prezenței permite individului să observe reacțiile care apar și să înțeleagă motivele subsidiare. Imediat ce cineva se implică în reacție, punctul privilegiat al prezenței detașate este pierdut.

Deci receptivitatea detașată a prezenței permite să ne dăm un pas înapoi din situație și să devenim observator fără biasul implicării subiective și a întregii situații. Această distanțare oferă posibilitatea de a avea o perspectivă mai obiectivă ca și cum ne-am afla în vârful unui turn, capabili să vedem mai bine ce se întâmplă pe drumul de dedesubt.

Astfel, prezența receptivă și detașată este o zonă de mijloc în sensul că evită cele două extreme ale suprimării și reacției. În absența suprimării și reacției receptivitatea

prezenței dezvăluie clar limitările proprii și reacțiile nejustificate. Fără ea acestea sunt suprimate de investițiile emoționale inerente în imaginea pe care o avem despre sine.

A menține prezența în acest fel este strâns legat de abilitatea de a tolera un grad înalt de disonanță cognitivă deoarece de obicei să ne vedem defectele duce la tentative inconștiente de a reduce senzațiile de disperare evitând sau alterând informația percepută.

Atenția și prezența

Ca și calitate mentală prezența este strâns egată de atenție, care este o funcție de bază prezentă în fiecare stadiu mental. Această facultate de atenție generală de bază caracterizează fracțiunea de secundă dintre recunoașterea pură a ceva ce are loc înainte de identificarea conceptuală a acelui lucru.

Deci prezența poate fi înțeleasă ca dezvoltarea unei extensii temporare a acestui tip de atenție, care adaugă claritate și profunzime acelei fracțiuni de secundă care este prea scurtă și care e ocupată de atenția pură în procesul cognitiv.

Aspectul atenției pure a prezenței are un potențial intrigant prin faptul că poate conduce natural la dezmembrarea automată a mecanismelor mentale. Prin atenție pură, prezența poate vedea lucrurile așa cum sunt, nealterate de proiecții automate și reacții.

Prin aducerea procesului cognitiv sub lumina conștiinței, devenim conștienți de răspunsurile automate și bazate pe obișnuință ale datelor cognitive. Această prezență completă și conștientizarea răspunsurilor automate la informațiile cognitive este pasul necesar pentru a depăși obiceiurile distructive.

Prezența este relevantă în mod particular în timpul recepției impulsurilor senzoriale. Prin simpla prezență a atenției pure și continue mintea nu amplifică și proliferază informația primită prin diverse căi.

Agățarea

Se spune că „se antrenează în aplicarea prezenței asupra corpului, sentimentelor, stării mentale și patternurilor de experiență (ariile tradiționale în care sunt însumate direcțiile atenției) doar de dragul cunoașterii și prezenței continue.”

Acest sfat indică necesitatea observării obiective fără pierderea de sine în asocieri și reacții. În special indică eliberarea de identificări care ne permite să observăm fiecare aspect al experienței noastre subiective ca un simplu eveniment și să rămânem liberi de orice imagine de sine și agățarea de acestea.

Deși prin aplicarea prezenței ne putem folosi de notițe mentale precum nume și concepte, acestea sunt minime. De fapt, prezența este clar ceva foarte diferit de reflecția intelectuală.

Cineva care cugetă constant nu poate fi considerat practicant al prezenței. Deși prezența implică antrenament, de la un anumit punct prezența se distanțează de practica focalizată pe rezultat și se aplică de dragul ei înseși. În acel moment scopul pe care îl avem în minte și actul de a fi prezent se unesc și prezența devine spontană și fără efort. ©

Cum L-am cunoscut pe Chögyal Namkhai Norbu

Curzio Aloisi

Salut! Mă numesc Curzio Aloisi și așa l-am cunoscut pe Rinpoche. Este o poveste simplă, fără nimic spectaculos – o poveste despre prietenie și conexiune.

Totul a început când aveam șapte ani. A venit la școala noastră engleză din Roma un copil, Jampel Del'Angelo. Era în septembrie 1989... Atunci aveam deja un prieten bun, Paco. Mă desemnase managerul echipei de fotbal. Am fost onorat pentru titlu și mă măndream cu acesta. Nu știam că a făcut-o pentru ca eu să nu pot juca, și da, nu excelam în a juca fotbal.

Deci acest puști, Jampel, a devenit popular foarte repede: este deștept, athletic, la curent cu moda și fetele îl adorau. Preluând și domeniul fotbalului, m-a dat afară de pe poziție, mai degrabă mi-a spulberat iluziile. A fost dureros, ca o găleată de apă rece. În orice caz, am devenit prieteni. De la el am învățat cum să port blugi decolorați, cum să joc jocuri color portabile Sega Game Gear și cum să mă distrez. Eram un copil destul de tulburat iar el a fost mereu alături de mine, ca un bun prieten.

Dormeam unul la celălalt și așa i-am cunoscut familia: Giacomella, Andrea și Matteo. Obişnuiam să ne jucăm în grădina lor și ne întreceam în cățărături în copaci, flotări, lupte, jocuri video, mergeam în parc – era minunat! Alergând prin jurul casei sale am observat multe picturi orientale pe pânză și în special una cu o femeie dezbrăcată care cânta la tamburină, agățată pe o coloană chiar la intrare. Matteo avea o pictură frumoasă a tibetului în dormitorul său, sau poate că era în camera lui Jampel. Sunt lucruri pe care nu mi le mai amintesc. Țin minte că erau timpuri frumoase. Într-o vacanță de vară tatăl meu m-a dus la Monte Amiata în Toscana ca să-mi pot petrece timpul cu prietenul meu și familia lui. Tocmai își cumpăraseră o casuță frumoasă și era în renovare. Dormeam într-un apartament în Roccalbegna. Era foarte distractiv să alerg prin fermă. Aveau și cai. Acolo i-am cunoscut pe Enrico, unchiul lui Jampel și pe bunicul lui. Într-o zi am mers la Merigat.

Atunci Rinpoche nu era acolo, dar am luat masa, am mâncat în Casa Galbenă, paste cu sos curry. Era prima dată când gustam curry – asta țin minte clar. Mă jucam acolo cu plasa de pescuit și mă prefăceam că



drumul era un râu. Plasa era un cadou de la tata de ziua mea, el fiind pasionat de pescuit. Pescuiesc rar acum, dar când o fac încerc integrarea și să mă bucur de experiență.

După acea vară am pierdut legătura cu prietenul meu, mergând la școli diferite.

Apoi ceva s-a trezit în mine. Spre finalul liceului am început să fiu interesat de meditație. Când eram într-o călătorie cu familia în New York m-am dus și mi-am cumpărat o carte despre „Misticismul Tibetan” de Lama Anagorika Govinda de la Barnes and Nobles din Union Square. Întorși din vacanță am decis să găsesc un centru unde să fac meditație. Atunci locuiam într-un sătuc lângă Cambridge, în Anglia. Am început să particip la comunitatea lui Sri Chinmoy. Era bine și puternic, dar foarte greu pentru mine să respect toate regulile de tip ashram. Când am renunțat eram destul de confuz, dar știam că doresc să urmez o practică budistă.

În acea vreme mă întorsesem în Roma, la timp pentru petrecerea de 18 ani a lui Jampel, la care decisesem să particip pentru a-mi reîntâlni vechiul prieten pierdut. A fost plăcut să-l revăd și să povestim. Giacomella și Andrea s-au bucurat să mă vadă de asemenea. Vorbind cu ei au aflat despre pasiunea mea pentru meditație, iar Giacomella a spus că ar trebui să citesc Cartea Tibetană a Vieții și Morții de către Sogyal Rinpoche. Asta am și făcut în săptămâna ce a urmat.

Citeam pentru prima dată despre Dzogchen și a fost foarte interesant.

Jampel și cu mine am început să ieșim mai des și într-o seară când luam cina în casa lui Jampel din Roma, Giacomella făcuse o lasagna excelentă, ca întotdeauna, și a menționat că este un mare maestru Dzogchen în Toscana, lângă casa lor, și că ar trebui să merg la retragerea din vară.

Așa am și făcut. Mă întorsesem în Merigat după mulți ani și eram emoționat să primesc introducerea directă.

Era prin anul 2002 și a fost o retragere despre Longde, iar Rinpoche a fost minunat. Am cunoscut o mulțime de oameni noi, dar marea coincidență a fost că profesorul meu din clasa a doua era și el acolo.

Cu toate acestea nu am înțeles sau experimentat prea multe. Am fost și la următoarea retragere de vară, iar de data aceasta, când s-a terminat, am experimentat cu claritate starea mea, mergând înapoi acasă pe motocicletă. Sunt foarte recunoscător că am avut norocul de a îl întâlni pe Rinpoche, învățătura și comunitatea. Și toate acestea doar datorită prieteniei și conexiunii. ©



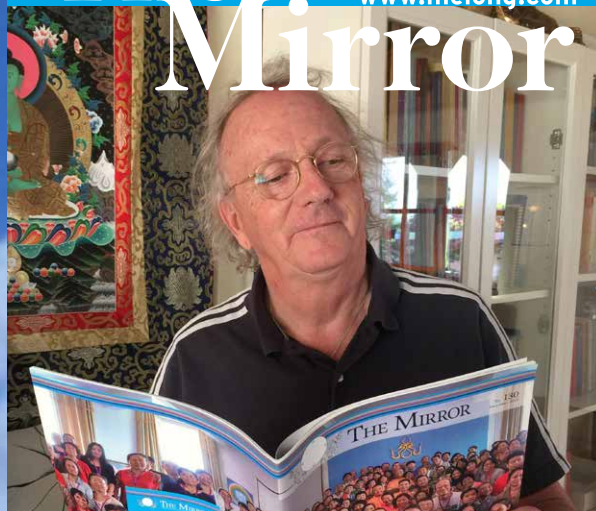
Dansatori Ruși, de Lesya Cherenkova



THE MIRROR
Newspaper of the International Dzogchen Community
OGLINDA

Every 1 reads The Mirror

www.melong.com



Știri de la Comunitatea
Internațională Dzogchen
a lui Chögyal Namkhai Norbu

Citește online la
www.melong.com

