

THE MIRROR

No. 145
settembre 2019



Vita e opere di
Chögyal Namkhai Norbu



INTERNATIONAL
DZOGCHEN
COMMUNITY



Sopra: Chögyal Namkhai Norbu nel 1997, accolto nel monastero di Ralung dove ASIA ha lavorato per ricostruire il Collegio di Studi e sostenere i monaci.

Immagine di copertina: l'area vicina a dove Chögyal Namkhai Norbu è nato, Geug, un piccolo villaggio precedentemente parte del Derge, nel Kham, nel Tibet orientale.

Retro copertina: il Grande Stupa a Merigar, fine settembre 2019. Foto di Laila Reiss.

Commemoriamo la vita di un grande Maestro Dzogchen

Il 27 settembre 2019 ha segnato un anno esatto dalla morte di Choegyal Namkhai Norbu in Italia, a Merigar West, là dove il Maestro ha fondato, nel 1981, il primo Gar della Comunità Dzogchen.

Uno degli ultimi grandi maestri nati ed educati in Tibet, Choegyal Namkhai Norbu ha portato in Occidente, a un gran numero di studenti sparsi in tutto il mondo, la sua grande conoscenza ed esperienza dell'Ati Dzogpa Chenpo, promuovendo la creazione della Comunità Dzogchen Internazionale non solo in Italia ma anche negli USA, in Sud America, Europa, Russia, Cina e Australia.

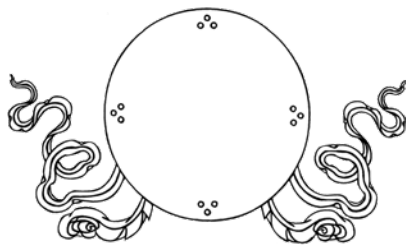
In molte occasioni ha espresso il desiderio che gli Insegnamenti da lui trasmessi non rimanessero come oggetti da museo ma che fossero pienamente integrati nelle vite degli individui che li seguono.

La sconfinata energia di Rinpoche si è espressa anche in pionieristiche ricerche, durate tutta una vita, sulla storia del Tibet e dello Shang Shung, come attestano numerose pubblicazioni. Inoltre, egli ha speso gran parte delle sue energie lavorando in tanti modi diversi per promuovere la lingua e la cultura tibetane in un momento storico in cui esse sono così a rischio.

Oltre alle sue illuminate attività come maestro spirituale e studioso riconosciuto a livello internazionale, grazie alle sue competenze ha potuto promuovere lo studio e la conoscenza della medicina tradizionale tibetana attraverso numerose conferenze e soprattutto attraverso l'istituzione di una Scuola internazionale di medicina tibetana.

La sua conoscenza della lingua e della letteratura tibetane è stata incomparabile, a lui si devono traduzioni in Inglese, ma non solo, di un incalcolabile numero di testi sullo Dzogchen.

La sua compassione è stata senza limiti, come mostra la fondazione di ASIA, un'organizzazione benefica non-governativa originariamente pensata per aiutare i rifugiati tibetani e poi estesa all'assistenza



delle popolazioni asiatiche con progetti di post-emergenza, ricostruzione e sviluppo.

Quanti sono stati toccati dalla sua presenza come maestro spirituale, come accademico, medico, professore o amico ne ricorderanno non solo la grande conoscenza ma anche il calore, il senso dell'umorismo e l'infinita gentilezza.

Lo scorso 27 settembre 2019 e nei giorni successivi, gli studenti di Choegyal Namkhai Norbu, provenienti da ogni parte del mondo, si sono raccolti a Merigar per praticare e per partecipare alle celebrazioni della sua vita straordinaria e del suo lascito come maestro e accademico. Tutti gli eventi sono stati trasmessi via webcast in tutto il mondo e ogni Gar, ogni centro locale, ogni singolo individuo hanno potuto trovare il proprio modo di rendere onore a Rinpoche.

Questo numero del Mirror è dedicato alla vita e al lavoro, di gigantesche proporzioni, del nostro amato Maestro. Ve li illustriamo con una cronologia, ricca di foto, che mostra l'ampiezza e la profondità dell'azione di Choegyal Namkhai Norbu come professore, studioso, Maestro Dzogchen e uomo di pace. ☺

Lo staff del The Mirror
www.melong.com

Contents

Editoriale	3
Ritiro di insegnamento Ati Yoga	4
Fondazione Shang Shung	7
ASIA	8
Vita e opere di Chögyal Namkhai Norbu	9
Ode al Tibet: come parla una madre	37
Il Guruyoga mondiale e Unione nello Stato di tutti i praticanti	38
Apertura straordinaria del Grande Stupa dell'Illuminazione	39
Turning the Wheel of Vajra Song and Dance at Khandroling	40
Tashigar Norte, resoconto raccolta fondi e progetti	41
Recensione libri	42
Artisti nella Comunità Dzogchen	44
Come ho incontrato	46
Gar globali Dzogchen	47



Foto di Ralf Plüschke

Ritiro di insegnamenti Ati Yoga

2° giorno, mattina. Prima parte del secondo giorno di Insegnamenti Ati Yoga di Chögyal Namkhai Norbu a Dzamling Gar, 29 dicembre 2017. La seconda parte del primo giorno è stata pubblicata nell'ultimo numero di *The Mirror*, n. 144. Rinpoche da una spiegazione dei principali insegnamenti del Buddha, che sono collegati alle Tre Porte o Tre Esistenze di tutti gli esseri senzienti: corpo, voce e mente.

Buona giornata a tutti e dappertutto. Iniziamo con la pratica dell'Ati Guruyoga. In generale sappiamo molto bene che l'insegnamento del Buddha, l'insegnamento di tutti gli esseri illuminati, è per tutti gli esseri senzienti. Lo capiamo intellettualmente, ma in pratica no. Se c'è un insegnamento, sembra che questo sia solo per le persone spirituali. "Tutti gli esseri senzienti", non significa solo le persone spirituali. Ad esempio, la maggior parte delle persone lavora e pensa a come vivere. Se diventassimo tutti persone spirituali o vivessimo nei monasteri, allora cosa mangeremmo, come vivremmo? Pertanto l'insegnamento per tutti significa che dobbiamo integrare il senso dell'insegnamento, altrimenti non corrisponde.

Quando il Buddha spiegò l'insegnamento, prima di tutto spiegò come sono le tre esistenze dell'individuo. Le esistenze non si limitano solo agli esseri umani, ma a qualsiasi tipo di essere senziente che possieda corpo, voce e mente. Viviamo con queste tre esistenze, quindi dobbiamo sapere come affrontare queste tre esistenze con l'insegnamento. Prima di tutto, tutti hanno familiarità con l'aspetto del corpo. Scopriamo immediatamente problemi come la malattia o il dolore, ma la nostra esistenza non è solo il corpo. C'è anche l'energia. La condizione dell'energia è più difficile da scoprire o capire, e ancora più complicata e difficile è la mente. Queste tre esistenze sono interdipendenti. Ad esempio, se abbiamo dei problemi a livello fisico, per superarli dobbiamo capire come il problema è legato alla nostra energia. Inoltre, dobbiamo capire come l'energia è in relazione con la mente – giudicare, pensare, ecc. Quindi, se ci sono dei problemi, questa comprensione ci aiuta a superare tutti questi problemi.

La prima cosa che il Buddha insegnò fu le Quattro Nobili Verità. Nelle Quattro Nobili Verità, la prima cosa che il Buddha spiegò fu la sofferenza. Abbiamo così tanti tipi diversi di sofferenza. Non abbiamo solo la sofferenza del corpo fisico, ma anche del livello di energia e, peggio ancora, la sofferenza della mente. A nessuno piace soffrire, ma non sappiamo come superarla. Ad esempio, sappiamo di avere alcuni problemi, ma non sappiamo come risolverli. La nostra idea è che un giorno, dopo aver lottato e combattuto con quei problemi, vinceremo e non avremo più quei problemi. È vero che pensiamo sempre in quel modo; il Buddha ci ha mostrato che questo non è il modo corretto di pensare e ha detto, per esempio, anche se lotti tutta la vita contro la sofferenza, non vincerai mai.

Non vinceremo mai perché la sofferenza è un frutto, un effetto di qualcosa che abbiamo fatto. Quindi, se vogliamo cambiare o modificare qualcosa, dobbiamo scoprire la causa. Se pensiamo bene, non è così difficile da capire. Ad esempio, se andate da un medico quando avete qualche malattia, il medico ha studiato medicina e sa molto bene come analizzare la vostra malattia, quindi le prime domande che il dottore vi farà sono cosa avete fatto ieri, cosa avete mangiato e bevuto? Ciò significa che il medico sta studiando la causa. Avete questo problema di malattia come effetto di una causa. Quindi, invece di lottare con quel problema, provate a capire la causa.

Buddha lo ha spiegato 2000 anni fa. E i suoi studenti hanno imparato e capito. Ma non tutti gli esseri senzienti lo sanno. Quindi, ancora oggi stiamo facendo lo stesso come nei tempi antichi. Quando abbiamo dei problemi in un paese, ad esempio, sappiamo benissimo cosa fare. Lottiamo e combattiamo e abbiamo una rivoluzione. Cosa significa rivoluzione? Rivoluzione significa cambiare qualcosa senza conoscerne la causa, si combatte con ciò che si vede di fronte a sé. Se avessimo imparato ciò che il Buddha ha insegnato sin dall'inizio, potremmo avere molti benefici. Ma nella pratica non sappiamo come applicarlo.

La gente comune non lo sa, dunque non applica questa comprensione in quel modo. Anche, i protagonisti degli insegnamenti, i praticanti, ad esempio, molte persone lottano. Sappiamo che non ci piace soffrire, quindi cosa dovremmo fare? Cercare di scoprirne la causa. Quindi il Buddha ha spiegato la Seconda Nobile Verità, che dice di imparare come cambiare o modificare la causa. Ciò significa che scoprire la causa e applicare un metodo per fermarla.



Molte persone, anche se comprendono la causa, non hanno sufficiente capacità per fermarla. Un buon esempio è quando la gente dice: "Oh, capisco quando bevo o fumo troppo, fa molto male alla salute". Quindi sanno che c'è un effetto che si manifesta nelle loro condizioni e hanno l'idea di smettere. Ci sono così tante persone che non riescono a smettere di fumare o di bere. Il Buddha onnisciente lo sa, quindi le persone che non hanno capacità fanno un voto. Quando si fa un voto in un momento importante, in un posto importante e con un maestro importante, allora si pensa che il voto diventi molto pericoloso da infrangere. In tal modo alcune persone possono superare questi problemi.

Si può capire perché i voti esistano e perché le persone li prendono. Quindi, ad esempio, il principio per un praticante Dzogchen non è fare un voto, ma nella dimensione relativa se è necessario, bisogna essere presenti e sapere come è la propria vera condizione. Quindi al tempo del Buddha Shakyamuni, per la maggior parte delle persone che seguivano l'insegnamento del Buddha, come l'Hinayana, il principio di base era di prendere i voti. Quindi, non è un tipo di sistema buddhista, ma è relativo alla condizione dell'individuo.

Vedete, ai tempi del Buddha Shakyamuni si sviluppò anche l'insegnamento del Mahayana. Nel Mahayana non è sempre indispensabile fare un voto. Naturalmente, molti praticanti prendono i voti e li applicano. Il principio non è il voto, il principio Mahayana è l'allenamento. Allenarsi significa che quando non si ha la capacità, ci si allena e si costruisce quella capacità. Non tutti hanno la capacità di controllarsi. Quindi, se si ha la possibilità e la necessità di fare un voto, si può, ma non è necessario. Ma nella maggior parte delle nostre tradizioni, in particolare nello stile del Sutra buddhista, anche se praticano Mahayana e Vajrayana, danno troppa importanza al ricevere i voti.

Vi ho parlato molte volte, ad esempio, di alcuni dei miei studenti quando sono andati a ricevere un'iniziazione a Roma. Un lama importante invitò gli studenti e questo lama stava dando un'iniziazione. Quando gli studenti arrivarono, dovevano chiedere di ricevere quell'iniziazione. Gli organizzatori, gli occidentali che avevano invitato quel maestro, chiesero ai miei studenti se avevano ricevuto il voto del rifugio. I miei studenti dissero di no. Pensavano di non (averlo ricevuto) perché stavo impartendo insegnamenti Dzogchen e anche se conosco molto bene e avevo spiegato il significato del rifugio in modo da poter capire il senso del rifugio, non avevo dato il voto. Naturalmente dissero che non avevo mai dato il voto e non l'avevano mai ricevuto. Quindi, gli organizzatori dissero che non potevano ricevere l'insegnamento. Prima dovevano ricevere un voto di rifugio e poi potevano ricevere quella iniziazione. Questo è il livello più elevato nel sistema Vajrayana. Per ricevere l'insegnamento di livello più elevato devi fondamentalmente avere un voto come base. Dissero ai miei studenti che se avessero aspettato, quando il maestro finiva avrebbe potuto dare loro un voto di rifugio. Quindi la prossima volta che c'era un'iniziazione potevano partecipare e riceverla. I miei studenti non sono rimasti, sono tornati e mi hanno raccontato la storia. Mi sono sentito un po' male perché era qualcosa che era anche colpa mia perché non avevo mai spiegato, ad esempio, che nell'insegnamento Dzogchen non è indispensabile ricevere un voto di rifugio.

Questo è un buon esempio di come le persone vedono e pensano. Pensano che un voto sia molto importante. Un voto è importante se non si ha capacità. Innanzitutto se si scopre di non avere capacità, si prova a fare un po' di addestramento per costruire il sistema Mahayana. Se non si ha nemmeno questa capacità, si prendono i voti. Nel sistema del Vinaya Hinayana ci sono molti tipi diversi di voti. Ad esempio, diciamo *Nacig Chodpa*¹, che significa che c'è solo un voto da prendere per superare un problema. Se non si riesce a smettere di bere alcolici, ad esempio si fa solo questo voto. Poi *Naga Chodpa*² è diverso e significa prendere più di un voto. Tutte le persone che prendono questo tipo di voto inferiore sono chiamate *genyen*. In sanscrito si chiama *upasaka*. Ciò significa che facendo solo pochi voti e rispettandoli superano questo tipo di problemi. Ci sono questi voti *Naga Chodpa* o *Nacig Chodpa*, e poi ci sono anche voti superiori quando diventiamo monaci o monache. Certo, ci sono così tante regole, non solo una. Come si sono sviluppate tutte queste regole? Al tempo del Buddha Shakyamuni, il Buddha disse che c'erano alcune attività da non fare. Poi una per una, sorsero sempre più regole; alcune sono più pesanti e alcune lo sono meno.

Soprattutto se si legge e studia il Vinaya, ci sono molte spiegazioni chiamate *Drugde*³. Questo significa che c'erano sei monaci che creavano problemi. Ogni volta che questi monaci facevano qualcosa di strano, Shariputra, uno dei migliori studenti del Buddha Shakyamuni, lo spiegava al Buddha e il Buddha diceva: "Oh, non possono farlo". Quindi, di base quando si fa un voto, poi si conoscono molto bene le cinque regole più importanti: *Chomnga*⁴; se si applicano queste azioni, il proprio voto sarà completamente infranto. Il secondo voto più pesante si chiama *Lhagma Chusum*⁵: (in cui) ci sono anche tredici azioni che sono molto pesanti.

Anche se avete fatto solo una di queste tredici azioni, non avete completamente infranto il vostro voto, ma dovrete fare purificazione.

I monaci (perfettamente ordinati) dovrebbero stare in un monastero, perché in un monastero c'è un *Sangha* di monaci e monache. Dovrebbero fare la purificazione ogni volta che c'è luna piena e luna nuova, almeno due volte al mese. Questo si chiama *sojong*. So significa che se manca qualcosa la si aggiunge. *Jong* significa che se si è fatto qualcosa di negativo la si purifica. Alcuni monaci e monache occidentali si recano in Oriente per ricevere voti di monaco o monaca, e poi ritornano e vivono una vita normale. Questa è una scelta sbagliata. Se si vuole essere monaco o monaca, allora si dovrebbe stare nel *Sangha*. *Sangha* significa almeno quattro monaci o monache insieme; questo si chiama *Sangha*. Anche se ci sono tre monaci o monache, non è un *Sangha*.

Nel sistema Vinaya si dovrebbe ricevere un voto anche dal *Sangha*. Nel *Sangha* c'è un (monaco) più anziano chiamato *neten*. Quando si riceve un voto per la prima volta, ci sono, ad esempio, una ventina di domande. Ad esempio, chiedono: "Avete qualche responsabilità per la vostra famiglia?" Dovreste dire "no". Se avete qualche responsabilità per la vostra famiglia, non potete ricevere un voto. Ci sono così tanti tipi di queste domande. Il *neten*, il più anziano, pone queste domande. Ci sono almeno altri tre monaci che ascoltano e capiscono; capiscono che questa persona non ha quelle condizioni e può ricevere il voto. E quando c'è qualcosa che un praticante deve



» continua dalla pagina precedente

chiedere o dire, il più anziano lo fa. Ma il più anziano non diventa un maestro *Vajrayana*, è solo il più anziano del *Sangha*.

Il voto è ricevuto dal *Sangha*. Anche quando si fa la purificazione si ha bisogno di almeno quattro monaci o monache e poi si può purificare, altrimenti non è sufficiente. Vedete, possiamo capire che se si è monaci o monache nello stile Hinayana bisogna far parte di un *Sangha*. Altrimenti è meglio non prendere questo voto, perché quando si prende questo voto e non si fa purificazione, per esempio, se non si fa purificazione per uno, due o tre mesi, ecc., le tredici azioni più pesanti diventano come le prime cinque. Quindi automaticamente si sta infrangendo il voto. Se non si rispetta il voto in modo preciso, se lo si infrange e non vi si rinuncia, questo continua a svilupparsi e a creare problemi. Se qualcuno ha studiato bene il Vinaya, capisce.

Ad esempio, quando sono venuto in Italia dall'India col mio amico, un *geshe* Gelugpa, *Geshe Lharampa Jampa Senge*, un *geshe* di altissimo livello, uno che conosceva molto bene il Vinaya, all'inizio quando arrivammo non parlavamo di queste cose, perché era un Gelugpa molto erudito. Sapevo anche che non gli piaceva molto quello che facevo. Ha sempre cercato di controllarmi. Lo sapevo e lo rispettavvo, ma non ho discusso. Dopo un po' di tempo, quasi un anno, siamo diventati amici perché ha capito com'era la mia situazione, il mio modo di vedere, ecc. e che non ero assolutamente in competizione con lui. Lui si era sentito in competizione con me sin dall'inizio, poi se ne era liberato.

Era molto erudito, in particolare nella logica Gelugpa. Anche io avevo studiato molto bene filosofia buddhista, ma non avevo mai studiato logica. C'è un libro di logica scritto da *Sakya Pandita*, che conoscevo. È *Tsema Namdrel*, (*tshad ma rnam 'grel, prmanavartika, Commentario sulla validità della conoscenza di Chandrakirti*), un libro di logica molto famoso. Non avevo mai ricevuto quell'insegnamento. Quindi, visto che quel *geshe* era molto esperto di questo testo gli chiesi: "Puoi insegnarmi *Tsema Namdrel*, il testo di logica?". Disse: "Sì, sono molto contento di farlo." Non avevamo tanto lavoro, quindi studiavamo sempre. Studiai *Tsema Namdrel*. Non mi interessava davvero molto, ma lo studiai per sapere come era. Quando gli chiesi alcuni punti importanti, disse: "Oh, questa discussione è in *Tsema Namdrel* in questa pagina e in questa riga". Presentava tutto dal testo di *Tsema Namdrel*.

Quindi, ho imparato anche un po' di *Tsema Namdrel*. E allo stesso modo egli divenne meno limitato e disse: "Oh, non ho mai studiato molto bene il sistema della grammatica tibetana, puoi insegnarmi?" Inoltre imparò a scrivere caratteri tibetani in *uchen*, per comunicare e informare i professori occidentali che avevano bisogno di conoscere *uchen*, e che non sapevano leggere e applicare l'*ume* corsivo. Conosco *uchen* molto bene, anche il modo di scrivere e tutte le spiegazioni una per una, tutte le parole. Quindi ci scambiammo; io gli insegnavo il sistema della grammatica e lui mi insegnava la logica. In questo modo, quando parlavamo, lentamente abbiamo sviluppato ciò che studiavamo. Abbiamo parlato molto del Vinaya. Non ero un monaco, ma avevo studiato tutto il Vinaya due volte. Quindi chiesi: "Sei un monaco, ma non stai facendo il *sojong*, quindi come fai?" Mi disse: "Oh, per favore, non dirmelo!" Era davvero molto spaventato; si sentiva ancora come un monaco. Allora

gli dissi: "È molto meglio che offri il tuo voto e vivi come una persona normale. Altrimenti giorno dopo giorno accumuli tutti questi problemi." Era uno studioso, quindi lo sapeva benissimo. Più tardi, quando *Trichang Rinpoche*, il più giovane maestro del Dalai Lama, arrivò, il *Geshe* gli offrì il suo voto.

Fu quasi impossibile per la gente credere che *Geshe Lharampa Jampa Senge* non fosse più monaco. I tibetani che sentirono questa notizia rimasero molto sorpresi. Io non fui sorpreso perché lo conoscevo molto bene. Più tardi è stato molto felice, si è sposato e ha avuto una figlia che ora è cresciuta. Questo è un esempio di come il Vinaya deve essere gestito in questo modo. Se stai applicando tutte le regole del Mahayana, allora puoi fare l'addestramento. All'inizio, quando fai questo tipo di voto nel buddhismo Mahayana, non dici: "prendo questo voto ma non lo seguo, voglio solo allenarmi". Allenarsi significa che puoi applicare il voto o meno. Se applichi i voti e scopri che non puoi applicarli, c'è una causa, ci sono ragioni per cui non li puoi applicare. Quindi scopri la causa e le ragioni e ci lavori. Questo è il sistema Mahayana.

Quindi, vedete, ci sono molti tipi diversi di voti. Il Buddha ha dato i voti per le persone che non hanno capacità e in questo modo si è sviluppato il sistema Hinayana. La differenza tra Mahayana e Hinayana non è solo prendere il voto o no, questa è un'altra questione. L'essenza dell'insegnamento è ciò che ha detto il Buddha: "Tutto è irreale". Irreale significa vuoto e che non ha un'esistenza concreta. ©

¹ *sna gcig spyod pa*: Pratica di un solo voto

² *sna 'ga' spyod pa*: Pratica di più voti

³ *drug sde*: il gruppo di sei

⁴ *bcoms lnga*: i cinque voti contrari

⁵ *dge 'dun lhag ma bcu gsum*: significa che l'ordinazione è totalmente distrutta

Trascritto da Anna Rose

A cura di Naomi Zeitz

Lingua tibetana con la gentile assistenza di Elio Guarisco

Traduzione italiana a cura di Enrica Rispoli



Formazione di nuovi curatori

Cari amici e sostenitori dei progetti di traduzione dell'Istituto Shang Shung Austria, di seguito alcune informazioni sulle nostre ultime attività: formazione di nuovi curatori per garantire per il futuro la continuità delle pubblicazioni degli insegnamenti del nostro Maestro.

Questa formazione è in collaborazione tra il Ka-Ter Translation Project dell'Istituto Shang Shung Austria e la Shang Shung Pubblicazioni.

I nuovi CURATORI sono esperti, diligenti e dediti agli insegnamenti. I nuovi candidati partecipano ad una formazione intensiva per curare le traduzioni fatte dai nostri traduttori principali, Adriano Clemente ed Elio Guarisco, che traducono dall'originale i testi di Rinpoche e di altri grandi maestri.

Poiché è fondamentale che i libri pubblicati dalla Shang Shung Pubblicazioni siano degni del loro contenuto unico e prezioso è necessario mantenere alto il livello dell'editing. Data la particolare natura di questo lavoro l'Istituto Shang Sung Austria, in collaborazione con la Shang Shung Pubblicazioni, ha già iniziato il programma di formazione online alla fine di aprile 2019.

Sono stati scelti già otto candidati per diventare curatori in inglese e quattro per l'italiano. La formazione è condotta dai curatori senior Nancy Simmons e Susan Schwarz per l'inglese e Igor Legati per l'italiano. La formazione durerà sei mesi.

Dopo questi sei mesi di formazione in futuro saranno scelti altri due curatori per l'inglese e uno per l'italiano e parteciperanno alla seconda fase della formazione. I tre candidati selezionati avranno la possibilità di lavorare con i curatori senior per completare il coro di formazione. Sotto la guida

Libri che saranno editati o tradotti durante il periodo di formazione	Formazione curatori giugno–novembre 2018	Stage dei curatori (6 mesi)	Data di pubblicazione prevista
---	--	-----------------------------	--------------------------------

Formazione curatori inglesi

Enlightenment in the Palm of One's Hand	luglio–dicembre 2019	gennaio–giugno 2020	giugno 2020
The Flight of Garuda by Shabkar	luglio–dicembre 2019	gennaio–giugno 2020	giugno 2020
Adzom Drugpa's Advice for Dzogchen Practitioners (Los Angeles, May 2013)	luglio–dicembre 2019	gennaio–giugno 2020	autunno 2019
Dzogchen Naslug Cherthong di Jigmed Lingpa (Commentario di ChNN)	luglio–dicembre 2019	gennaio–giugno 2020	giugno 2020

Formazione curatori italiani

La mappa segreta del Corpo del Vajra	giugno–novembre 2019	dicembre–maggio 2020	giugno 2020
Iniziale l'evoluzione	giugno–novembre 2019	dicembre–maggio 2020	estate 2019
Respira quello che sei	giugno–novembre 2019	dicembre–maggio 2020	estate 2019
Liberi dall'attaccamento	giugno–novembre 2019	dicembre–maggio 2020	giugno 2020
Khorwa Yedal	giugno–novembre 2019	dicembre–maggio 2020	gennaio 2020

dei curatori senior collaboreranno alla cura di un libro. Questo è lo schema dei libri su cui lavoreranno, incluso le probabili date di pubblicazione.

Il budget totale per questa così importante attività è di 25.000 euro. Puoi diventare sostenitore di uno dei progetti sopra elencati e il tuo nome verrà pubblicato sul libro.

Qualunque sia la cifra che doni è di grande aiuto e sarà un grande contributo al nostro lavoro per garantire la migliore qualità della traduzione degli Insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu e di altri grandi maestri tradotti dai nostri principali traduttori Adriano and Elio e pubblicare con il miglior editing possibile. Durante la formazione dei nuovi curatori Adriano and Elio hanno lavorato continuamente alla traduzione di vari testi come descritto nella mia ultima mail di maggio 2019.

Per poter proseguire in queste importanti attività vi chiediamo di continuare ad aiutare il Ka-Ter Translation Project. Potete anche contribuire mensilmente.

Vi preghiamo di mandare le vostre donazioni presso il conto:

Titolare del conto:

Shang Shung Institute Austria

IBAN: AT19 3815 1000 0003 0387

BIC: RZSTAT2G151

Indirizzo della banca:

Hauptstr. 39, 8262 Ilz, Austria

oppure

via Paypal PAYPAL

Grazie mille con i nostri migliori auguri!

Oliver Leick

Direttore di Shang Shung Institute Austria

Gersdorfberg 19

8212 Pischelsdorf

Austria

Tel.: 0043 664 8866 2660

Chirurgia per Vivere

Nei paesi dell'Himalaya in cui ASIA lavora affrontare una malattia rappresenta un forte disagio non solo per la sofferenza fisica e psicologica che questa comporta, ma anche per le conseguenti problematiche economiche, a volte insormontabili.

In questi paesi infatti l'assistenza sanitaria non è gratuita, ma ha costi proibitivi.

Si tratta di aree caratterizzate ancora da una elevata diffusione di malattie endemiche e da un alto tasso di mortalità materno-infantile, in cui la conoscenza delle norme igienico sanitarie di base è molto scarsa, l'acqua potabile difficilmente accessibile e le strutture sanitarie insufficienti.

Per far fronte a questa situazione ASIA interviene in vari modi: costruendo ospedali e cliniche di villaggio, formando personale sanitario locale, sostenendo la medicina tradizionale, puntando sulla diffusione di un'educazione igienico sanitaria di base e realizzando sistemi igienici.

Un altro tipo di intervento a sostegno della salute che portiamo avanti da anni è rappresentato dal **Fondo Chirurgia per Vivere**, che ci permette di **rispondere alle tante richieste di aiuto che riceviamo da persone malate che hanno bisogno urgente di cure ma non possono permetterselo**. Una volta verificate dai nostri team in loco le condizioni di salute e quelle economiche della persona che ne fa richiesta, attraverso questo Fondo **copriamo i costi sanitari, di ospedalizzazione, di interventi chirurgici o cure mediche**, a seconda dei casi.

Ad esempio abbiamo aiutato Guamo Kyid, una ragazza che si è ustionata accendendo la stufa con il petrolio e ha dovuto sottoporsi a numerosi interventi chirurgici; Tashi Wangyal, un giovane studente malato di nefrite che ha subito il trapianto di un rene; Karma Tseso, che si è fratturato il femore durante il terremoto di Yushu. E come loro tante altre persone che non avrebbero potuto curarsi e ricominciare a vivere.

In questi giorni abbiamo ricevuto un'altra richiesta, quella di **Sonam Tso, una donna**



na di 30 anni affetta da una forma grave e molto rara di artrite reumatoide. Sonam convive da quando aveva 12 anni con questa malattia, che richiede ricoveri periodici e cure mediche costosissime, per le quali la famiglia continua a chiedere prestiti da anni ed è ora in ginocchio.

Sonam Tso è stata accompagnata nel suo percorso scolastico, dalle elementari all'università, grazie al sostegno a distanza e alle borse di studio attivate da ASIA, ed è stata costretta ad interrompere gli studi a causa della malattia. **Non vogliamo abbandonarla proprio adesso che il nostro aiuto è fondamentale per la sua vita.**

Per aiutare Sonam Tso e le altre persone che ne faranno richiesta, abbiamo bisogno di incrementare il Fondo Chirurgia per Vivere.

Per partecipare al Fondo si può donare tramite:

Bank transfer to ASIA onlus
IBAN: IT310521603225000000013004
Swift BIC: BPCVIT2S

Paypal/Credit Card

<https://asia-ngo.org/en/what-you-can-do/donate/>

Causale di pagamento:
Chirurgia per Vivere

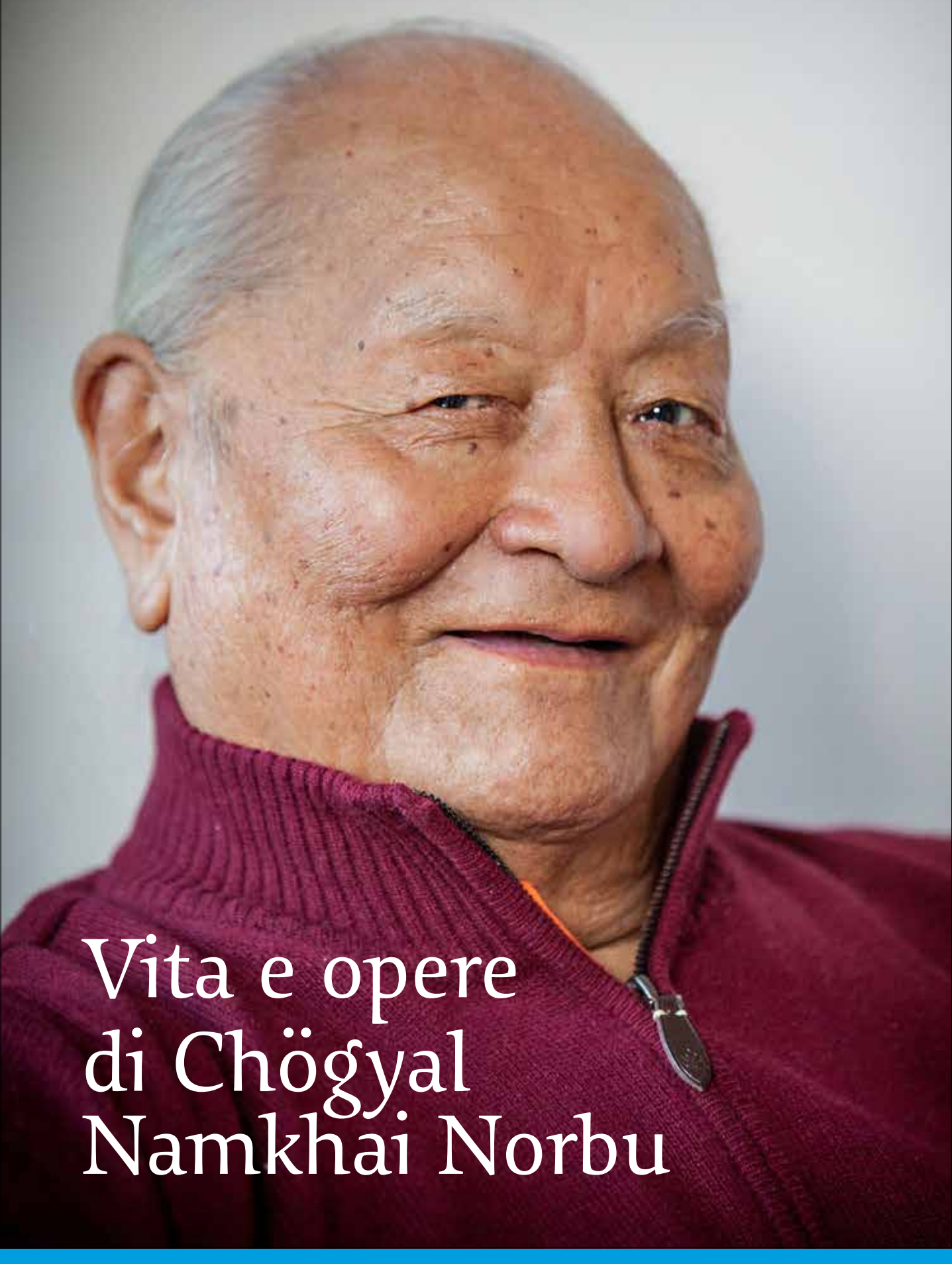
La salute è uno dei diritti fondamentali della persona, che ne riconosce la dignità. Vogliamo tutelarla a assicurarla al maggior numero di persone possibili. ©

ASIA

ASIA Onlus
Via San Martino della Battaglia 31, 00185 Rome, Italy
Tel +39.06.44340034, Fax +39.06.44702620
comunicazione@asia-onlus.org www.asia-ngo.org

Association for International Solidarity
in Asia, Inc. ASIA
Post Office Box 124, Conway, MA 01341-0124 USA
Phone: 413.369.4153, Fax: 413.369.4473
andreamnasca@gmail.com
www.asia-ngo.org/en/

Förderverein ASIA Deutschland e.V.
c/o Gisela Auspurg
Königswieser Str. 2, 82131 Gauting
Tel.: 089 / 127 630 32

A close-up portrait of an elderly man with a shaved head and a gentle smile. He is wearing a maroon turtleneck sweater. The background is a plain, light-colored wall. The image is framed by a blue border on the left and bottom, and a decorative yellow border with a floral pattern at the top.

Vita e opere di Chögyal Namkhai Norbu

Chögyal il Re del Dharma, Namkhai Norbu Gioiello di Tutto lo Spazio, è nato come una persona speciale. Non era un uomo comune. Ha portato dalle sue vite passate una grande ricchezza di virtù, saggezza e meriti e ha trasmesso i tesori originali del lignaggio del buddismo tibetano, condividendo nel mondo moderno gli insegnamenti autentici e vivi con studenti molto fortunati. Era molto istruito in ogni aspetto della cultura, della storia e di tutte le materie accademiche del Tibet, nonché detentore di un patrimonio inestimabile di insegnamenti del Bön, Buddismo e Dzogchen. La sua grande saggezza e abilità unica erano la sua sapienza nel preservare questi tesori in armonia e distintamente. Era una persona così meravigliosa, di buon cuore, e ogni aspetto della sua vita era dedicato disinteressatamente al massimo beneficio degli altri, elargendo dal suo cuore le preziose ricchezze della sua saggezza e amorevolezza. Sono estremamente grato per la mia connessione con Lui e il suo Sangha dovuta alla sua intima relazione con S.E. l'ottavo Khamtul Rinpoche e S.E. Dorzong Rinpoche.

IL GIOIELLO DZOGCHEN DEL CIELO

VIVRA' LUNGO LA VIA FINO ALL'ERA DEL BUDDHA MAITREYA

Omaggio a Chögyal Namkhai Norbu scritto da Drugu Choegyal Rinpoche, un maestro Tibetano e artista di grande talento della tradizione Drugpa Kagyu, invitato da Chögyal Namkhai Norbu negli anni '90 per dipingere le figure dei maestri primordiali nel Tempio della Grande Contemplazione a Merigar

Vita e opere di Chögyal Namkhai Norbu

Chögyal Namkhai Norbu è uno degli ultimi grandi maestri di Dzogchen nato e completamente educato in Tibet, prima degli anni '50. Fu presto riconosciuto come un grande lama reincarnato. Questa breve biografia è divisa in due parti: la prima ripercorre i suoi passi dalla nascita, nella regione autonoma tibetana del Kham, fino alla sua partenza dal Tibet verso il Sikkim, includendo anche insegnamenti e iniziazioni che ricevette dai suoi Maestri. La seconda parte inizia quando arrivò in Italia nel 1960, invitato dal professor Giuseppe Tucci, il più grande orientalista italiano del suo tempo, per lavorare all'IsMEO, ora Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente (IsIAO). Negli anni '70 Chögyal Namkhai Norbu iniziò a dare spiegazioni sull'insegnamento Dzogchen ai suoi primi studenti. L'interesse si diffuse presto e dopo aver ricevuto inviti da ogni continente, iniziò a viaggiare e a dare istruzioni in tutto il mondo, fondando la Comunità Internazionale Dzogchen, il cui obiettivo principale è far conoscere e sviluppare la comprensione dello Dzogchen, oltre a preservare lo straordinario patrimonio culturale del Tibet.

Nascita e Vita di Chögyal Namkhai Norbu in Tibet

Chögyal Namkhai Norbu, uno dei principali maestri di Dzogchen, apparteneva all'ultima generazione di tibetani ad essere stata completamente educata in Tibet. Nacque l'8 dicembre 1938, il primo maschio dopo tre sorelle, a Geug, un piccolo villaggio abitato da sole sette famiglie. Geug faceva parte del regno di Derge, in Kham, nel Tibet orientale. Suo padre, Tsewang Namgyal, della famiglia Trokhe, era un alto funzionario del governo. Sua madre, Yeshe Chödrön, era la sorella del maestro Dzogchen Khyentse Chökyi Wangchug Rinpoche (1910-1960).

Dal giorno della sua nascita, Chögyal Namkhai Norbu era considerato fra la popolazione locale come la reincarnazione di Adzom Drugpa Drodul Pawo Dorje (1842-1924). Ciò era dovuto, tra l'altro, al fatto che poco prima della sua scomparsa, Adzom Drugpa aveva donato alla famiglia di Chögyal Namkhai Norbu alcuni oggetti sacri che simboleggiavano Corpo, Voce e Mente e molti altri oggetti personali. Il primo a riconoscerlo come reincarnazione di Adzom

Drugpa fu suo zio paterno Ugyen Tendzin. Nel 1940, la reincarnazione fu ufficialmente confermata dal VI Shechen Rabjam Rinpoche e da Palyul Karma Yangsid Rinpoche.

Alla fine del 1941, il re di Derge, Tsewang Duddul, gli regalò il palazzo Rongpo Khang, a Derge Gonchen, invitandolo a vivere lì fino al suo ventesimo compleanno.

Nel 1943, Chögyal Namkhai Norbu iniziò a studiare a Derge Gonchen, dove aveva un tutore privato, cominciando così a memorizzare diversi testi. Quell'estate si recò nel luogo di ritiro chiamato Tsarashab, dove suo zio paterno Togden Ugyen Tendzin viveva in una grotta per i ritiri. Togden significa "dotato di realizzazione"; ed è un titolo accordato agli yogi altamente realizzati in Tibet. Qui Chögyal Namkhai Norbu incontrò per la prima volta la pratica dello Yantra Yoga, una disciplina che combina respirazione e movimento, di cui suo zio era un grande maestro. Alla fine dell'estate, Chögyal Namkhai Norbu tornò a scuola, dove sostenne un esame con ottimi risultati. Continuò così i suoi studi, memorizzando più testi e imparando a dipingere e costruire mandala con sabbie colorate secondo il sistema Ngor della tradizione Sakyapa.

» continua



Chögyal Namkhai Norbu e Kangkar Chökyi Senge, 1953.

» continua dalla pagina precedente

Nell'autunno del 1945 tornò nella sua casa di famiglia, dove ricevette l'iniziazione e le istruzioni del Longchen Nyingthig da suo zio Togden Ugyen Tendzin. Alla fine dell'anno venne riconosciuto come reincarnazione di Jamyang Loter Wangpo dall'eminente lama Sakyapa Ngagwang Thutob Wangchug.

Nell'autunno dell'anno successivo, nel 1946, sua nonna paterna, Lhundrub Tso, morì a Wontod. Per officiare i rituali funerari la famiglia invitò Khyenrab Chökyi Ödzer, capo del collegio di Wontod. Anche lo zio materno di Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche, Khyentse Chökyi Wangchug, fu invitato.

Nel 1947 Rinpoche si recò a Galenting, dove ricevette insegnamenti sia da Khyentse Chökyi Wangchug che da Kunga Palden (1878-1950). Mentre suo zio Khyentse Rinpoche e Kunga Palden stavano facendo un ritiro al buio, anche Chögyal Namkhai Norbu fece il suo primo ritiro al buio per una settimana. Nella stessa primavera iniziò a studiare al collegio di Wontod.

L'anno seguente nel 1948, suo fratello minore Jamyang Phuntsog morì improvvisamente e per officiare i rituali fu invitato Trungram Gyatrul Rinpoche insieme a Negyab Rinpoche. Successivamente,

Chögyal Namkhai Norbu si recò nel Negyab per ricevere iniziazioni e insegnamenti Dzogchen dallo stesso Negyab Rinpoche. Fece anche un ritiro di pratica del Ngöndzog Gyalpo, superò un esame al college e ricevette il Ngöndro, o pratiche preliminari, del Longchen Nyingthig.

Nel 1949 completò i cinque Bum del Ngöndro. Durante l'estate andò nel monastero di Dzogchen per ricevere le iniziazioni del Guhyagarbha tantra e del Chöd Dzinpa Randrol dal Khenpo di quel monastero. Quindi tornò a Wontod, dove ricevette l'iniziazione del Gyudde Kuntu, la Collezione di Sadhana dei Sakyapa.

Nel 1950, la figlia della sorella maggiore Jamcho, morì di vaiolo. Per officiare i rituali la famiglia invitò Khyentse Chökyi Wangchug. Da lui, Chögyal Namkhai Norbu ricevette un'iniziazione di Guru Tragpo. Quindi andò a Gakhog insieme allo zio dove ricevette varie iniziazioni e insegnamenti da Khangsar Khen Rinpoche. Successivamente, lui e Khyentse Chökyi Wangchug andarono insieme a visitare il Mahasiddha di Nalung, il Siddha di Chamten e altri maestri. In estate tornò al collegio.

Da suo zio Khyentse Rinpoche ricevette anche le iniziazioni del Konchog Chidu

e di Guru Tragphur: rispettivamente nel monastero di Lhadrong e a Derge Gonchen. Nell'autunno dello stesso anno ricevette l'iniziazione di Drubthab Kuntu dal khenpo del collegio. Nell'inverno seguente Kunga Palden morì.

Nel 1951 ricevette l'iniziazione dell'Ati Sabdon e diversi altri insegnamenti e iniziazioni dal khenpo del collegio, iniziando così lo studio dei Quattro Tantra della Medicina e Astrologia degli elementi e zodiacale secondo il sistema Kalachakra. Durante l'estate viaggiò a Dzachuka e in altri luoghi, insieme ad alcuni monaci. Un resoconto di questo viaggio si trova nel suo libro *Viaggio nella cultura dei nomadi tibetani* (Shang Shung Edizioni).

In autunno, Khenpo Khyenrab Chökyi Ödzer consigliò a Rinpoche di richiedere insegnamenti alla grande maestra Ayu Khandro Dorje Paldrön (1838-1953). Quindi prima tornò a casa e poi si avviò verso la residenza di Ayu Khandro con sua madre e una delle sue sorelle. Lì ricevette insegnamenti e iniziazioni sul Khadro Sangdu, il Khadro Nyingthig, lo Yantig Nagpo e altri.

Nell'estate dell'anno successivo, nel 1952, andò a Galenting per aiutare la ricostruzione del tempio e poi a Dzongsar, dove ricevette il Lamdre da Khyentse Chökyi Lodro. In autunno iniziò un ritiro di sei mesi a Sengchen Namdrag.

Nel 1953, ricevette insegnamenti e iniziazioni da Gyurmed Dorje Rinpoche, figlio di Adzom Drugpa. Poi andò a trovare suo zio Khyentse nella sua caverna di ritiro, dove, insieme a una trentina di altre persone, tutte stipate in quella piccola grotta, ricevette il Nyingthig Yabzhi. In autunno, Chögyal Namkhai Norbu e suo zio andarono a Tatsiendo, nella provincia del Sichuan, Repubblica Popolare Cinese, per partecipare a una riunione convocata dai cinesi e in tale occasione visitò le città di Chengdu e Chongqing. Accettò poi l'invito a insegnare tibetano a Kangkar, nella regione di Menyag, dove conobbe Kangkar Rinpoche dal quale ricevette istruzioni sui Sei Yoga di Naropa e altri Insegnamenti.

Dal 1954 al 1955 insegnò tibetano presso la South-Western University for Minorities di Chengdu, e quindi ebbe l'opportunità di perfezionare il suo mandarino. Poi, durante le vacanze, tornò a casa, dove ricevette da suo zio Khyentse Rinpoche gli insegnamenti di Thangyal Nyencho (una pratica di Chöd legata alla trasmissione orale di Thangtong Gyalpo) e Lhalung Chagdor



Chögyal Namkhai Norbu (al centro) con la sua famiglia.



Geshe Jampel Senge e
Chögyal Namkhai Norbu in Sikkim, 1959.

(Vajrapani). Inoltre, con sua sorella Jamcho, andò al monastero di Dzogchen per ricevere l'iniziazione di Tsogchen Dupa e altro da Yabghen Ngawang Norbu.

Nel 1955 insegnò tibetano per un mese a Derge. In primavera andò di nuovo a Tatsien-do. Gli fu offerto un nuovo lavoro, ma rifiutò e tornò in Tibet. Durante quell'anno conobbe Rigdzin Changchub Dorje (1826–1961), il suo principale maestro Dzogchen, o maestro radice, che era anche un medico tibetano, e rimase nella sua residenza a Khamdogar per sei mesi. Da Changchub Dorje ricevette l'autentica trasmissione e conoscenza esperienziale dello Dzogchen.

Nel 1956 ricevette iniziazioni da Gala Khenpo, Khen Gonpo e Dzogchen Rinpoche. Andò a Lhasa con suo padre, quindi partì per un pellegrinaggio nei luoghi sacri in India, Nepal e Bhutan. Alla fine dell'autunno tornò a Derge, dove erano iniziati disordini politici.

Nel 1957, mentre si recava a Lhasa con la sua famiglia, ricevette insegnamenti sul Chöd della tradizione Surmang da Khyache Chodgen. Andò anche in pellegrinaggio a Samye e in altri luoghi sacri tibetani con i suoi genitori.

Nel 1958 lasciò Lhasa e andò a vivere in Sikkim, dove ricevette insegnamenti da Dudjom Rinpoche Yeshe Dorje e inoltre iniziò a studiare sanscrito e mongolo. Fece un ritiro personale nel monastero di Pema Yangtse e alla fine dell'autunno andò in pellegrinaggio in India.

Nel 1959 cercò di ritornare in Tibet, per aiutare la sua famiglia in un momento diffi-

cile, ma non ci riuscì e quindi tornò a Gangtok dove cominciò a lavorare come autore ed editore principale di testi in tibetano per l'istruzione presso l'ufficio dello sviluppo del governo del Sikkim. Non smise mai di cercare di ricevere notizie sulla sua famiglia, ma nessuno era a conoscenza di cosa fosse successo loro. Solo molti anni dopo, quando viveva già nel mondo occidentale, Chögyal Namkhai Norbu venne a sapere che suo padre e suo fratello erano stati imprigionati ed erano morti. Anche sua sorella maggiore fu incarcerata per tre anni. Riguardo allo zio materno, Khyentse Chökyi Wangchug, fu catturato e messo nella stessa prigione con altri due maestri Shechen Rabjam e Drukpa Kuchen. Erano in celle diverse e non potevano parlare o comunicare fra loro in alcun modo ma una mattina le guardie li trovarono morti nelle loro celle, tutti e tre seduti nella posizione di meditazione.

In Sikkim Chögyal Namkhai Norbu incontrò il XVI Gyalwa Karmapa in fuga dal Tibet, e continuò a studiare il sanscrito imparando anche un po' di birmano. Nel frattempo, ricevette varie e prestigiose offerte accademiche da diversi paesi. Alla fine accettò l'invito del grande orientalista italiano, il prof. Giuseppe Tucci (1894–1984), che nel 1933, insieme al filosofo e ministro della cultura italiano, Giovanni Gentile, aveva fondato l'Istituto italiano per il Medio ed Estremo Oriente, IsMEO. Quindi, alla fine dell'anno, Chögyal Namkhai Norbu andò a Dharamsala, in India, per incontrare il Da-

lai Lama e dopodiché partì per l'Italia. In Sikkim Chögyal Namkhai Norbu incontrò il XVI Gyalwa Karmapa in fuga dal Tibet, e continuò a studiare il sanscrito imparando anche un po' di birmano. Nel frattempo, ricevette varie e prestigiose offerte accademiche da diversi paesi. Alla fine accettò l'invito del grande orientalista italiano, il prof. Giuseppe Tucci (1894–1984), che nel 1933, insieme al filosofo e ministro della cultura italiano, Giovanni Gentile, aveva fondato l'Istituto italiano per il Medio ed Estremo Oriente, IsMEO. Quindi, alla fine dell'anno, Chögyal Namkhai Norbu andò a Dharamsala, in India, per incontrare il Dalai Lama, dopodiché partì per l'Italia. ©

Vita e Attività di Chögyal Namkhai Norbu in Occidente

A Roma, Chögyal Namkhai Norbu lavorò per un certo periodo all'IsMEO, ora Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente (IsIAO). In collaborazione con Geshe Jempel Senghe istituì e organizzò il dipartimento tibetano, basato sulla grande biblioteca di testi tibetani creata dal professor Tucci. Per la sua collaborazione accademica con il Prof. Tucci, la la Fondazione Rockefeller concesse dei fondi a Chögyal Namkhai Norbu.

Dal 1962 al 1992, è stato professore di lingua e letteratura tibetana e mongola presso l'Istituto Universitario Orientale di Napoli, ora Università di Napoli L'Orientale, la stessa Università in cui il professor Tucci ha insegnato lingua cinese. L'Orientale, istituito il 7 aprile 1732 da Papa Clemente XII, è la più antica scuola di sinologia e studi orientali in Europa.

Durante quel periodo, Chögyal Namkhai Norbu intraprese una vasta ricerca sulle origini storiche del Tibet e della cultura tibetana, indagando a fondo sulla tradizione indigena Bön e sull'età monarchica legata al regno di Shang Shung. I suoi libri, che includono opere di storia, medicina, astrologia, Bön e tradizioni popolari, sono la testimonianza della sua profonda conoscenza della cultura tibetana e del suo impegno nel preservare questo antico patrimonio culturale. Le varie opere, influenti e profonde, di Chögyal Namkhai Norbu hanno dato uno stimolo concreto alla diffusione della tradizione e cultura tibetana in Occidente.

Gli anni all'IsMEO e all'“Orientale”

(1960–1992)

Giacomella Orofino

Nel 1960, quando il giovanissimo Namkhai Norbu Rinpoche stava a Darjeling in Sikkim, Giuseppe Tucci era alla ricerca di due studiosi tibetani che potessero collaborare alla catalogazione del prezioso patrimonio di manoscritti e opere xilografiche tibetane che era custodito all'Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente (Is MEO) di Roma. Questa unica e straordinaria collezione di testi tibetani era stata portata in Italia a Roma dallo stesso Giuseppe Tucci, in seguito alle sue numerose spedizioni in Tibet, Nepal, Ladakh e Mustang, avvenute dal 1926 al 1954.

Luciano Petech, allora professore di Storia dell'Asia Orientale all'Università Sapienza di Roma, si recò a Darjeling e si informò su quali potessero essere i migliori studiosi tibetani che avrebbero potuto collaborare al progetto di catalogazione dei testi

preservati all'IsMEO. Gli furono segnalati Namkhai Norbu Rinpoche, come esperto della letteratura extracanonica, Dzog chen, Bon e popolare e un Geshe di tradizione Gelugs pa, Jampel Senge, come esperto della letteratura canonica.

I due partirono alla volta dell'Italia e da allora non tornarono più, se non occasionalmente, nella loro terra natale.



Chögyal Namkhai Norbu con Phala Thupten Woenden e Jampel Sangyas.



Giuseppe Tucci (1894–1984) secondo da destra.

Per Namkhai Norbu Rinpoche iniziò una vita nuova in Italia a Roma, dove ebbe modo di studiare la lingua e la cultura italiana, conoscere il mondo accademico occidentale, a partire da Giuseppe Tucci stesso, e collaborare attivamente al catalogo del fondo librario tibetano dell'ISMEO.

Forse non tutti sanno che una gran parte delle informazioni sulle dottrine delle scuole filosofiche tibetane, sulla religione popolare e sul Bon, insieme a tutti i disegni sugli strumenti rituali e i vari tipi di *gtorma*, contenute nel famoso libro di Giuseppe Tucci, *Le religioni del Tibet*, sono opera di Namkhai Norbu. Insieme a Tucci, curò anche un'altra importante pubblicazione sulle Canzoni popolari del Tibet (*Tibetan Folk Songs from Gyantse and Western Tibet*).

Il suo lavoro di catalogazione del Fondo "Giuseppe Tucci", durò tre anni e malgrado sia stato poco riconosciuto dall'ISMEO è stato molto importante.

Ben presto, però, nel 1963 si spostò all'Università di Napoli "L'Orientale" che allora si chiamava Istituto Universitario Orientale, dove fu invitato a tenere i corsi di Lingua e Letteratura tibetana e di Lingua e Letteratura mongola. Insegnò a Napoli, come pro-

fessore associato, fino al 1992 quando decise di andare in pensione prima del tempo, perchè il suo impegno come Maestro di Dzog chen era diventato molto impegnativo.

Come didatta viene ancora ricordato per il grande seguito che man mano ebbero le sue lezioni all'Orientale, soprattutto negli anni '70 e '80. Oltre a insegnare la lingua e la letteratura tibetana e mongola, nella sua trentennale carriera accademica ha concentrato la sua ricerca principalmente sulla storia della tradizione Dzogchen. Fondamentali sono le sue pubblicazioni sui manoscritti di Dun Huang, a cui si aggiunsero le sue ricerche sulla cultura tibetana autoctona, sul Bon, sulla medicina, sull'astrologia ecc. I suoi numerosi studi sulla storia antica del Tibet, originali e ricchi di interessanti e profonde intuizioni, hanno ricevuto grandissima attenzione, soprattutto nel mondo tibetano per il quale Namkhai Norbu Rinpoche è diventato una delle figure intellettuali più importanti degli ultimi decenni, considerato universalmente un illuminato precursore della ricerca scientifica tibetana contemporanea.



Casa di Chögyal Namkhai Norbu a Gaiola, vicino Napoli.

Nel 1968 Rinpoche creò una famiglia e acquisì la cittadinanza italiana.

Nel 1971 Chögyal Namkhai Norbu iniziò a insegnare lo Yantra Yoga, un'antica forma di Yoga tibetano che combina movimento, respiro e visualizzazione. Il sistema Yantra Yoga di Vairocana, basato sul testo *L'unione del sole e della luna*, uno dei più antichi sistemi di yoga tibetano risalente all'VIII secolo, è stato trasmesso a Chögyal Namkhai Norbu da suo zio, lo yogi Togden Ugyen Tendzin e da altri maestri in Tibet. Lo scopo principale dello Yantra Yoga è quello di armonizzare la propria energia in modo che la mente si rilassi e trovi il suo equilibrio autentico, che è la base per entrare nello stato della contemplazione.



Chögyal Namkhai Norbu con Prof. Lionello Lanciotti, (Professore di cinese) (sx) e l'ultimo (a dx) Prof. Luciano Petech.



Nel 1975, durante la visita ufficiale del XVI Karmapa e della delegazione Karma Kagyu, Chögyal Namkhai Norbu ebbe un'udienza privata con Papa Paolo VI nella quale lo stesso Papa mostrò grande rispetto e gentilezza.

Nell'anno seguente, il 1976, su richiesta di persone di diversa estrazione sociale e culturale, Rinpoche iniziò a impartire insegnamenti Dzogchen a un piccolo gruppo di studenti italiani, con i quali in seguito fondò la Comunità Dzogchen. Per far loro comprendere la corretta pronuncia dei termini tibetani Rinpoche sviluppò un sistema speciale di trascrizione. A quel tempo lo Dzogchen era poco conosciuto in Occidente e fu lui il primo a trasmettere quest'insegnamento in un modo che fosse accessibile agli studenti occidentali della società moderna.



S.S. il 16° Karmapa e una delegazione Karma Kagyüd insieme a Chögyal Namkhai Norbu, Akong Rinpoche, e Freda Bredt, ricevuti dal Papa Paolo VI nel 1975.



Nel 1978 Chögyal Namkhai Norbu, accompagnato da alcuni assistenti, si recò in India e Nepal per filmare e intervistare esperti di medicina tradizionale tibetana, realizzando il documentario "Arura" per la RAI.

In quell'anno iniziò a insegnare medicina e astrologia tibetana in vari seminari a Napoli e a Roma presso l'ISMEO.

Riprese di "Arura" a Boudhanath, Kathmandu, 1978. Chögyal Namkhai Norbu e Trogawa Rinpoche, un famoso medico tibetano. Per gentile concessione di A. Dell'Angelo

Nel 1980 Nel 1980 ebbe inizio la ricerca di un terreno in Italia adatto a diventare la sede della crescente comunità Dzogchen e l'anno successivo Chögyal Namkhai Norbu istituì il primo "Gar" della Comunità Internazionale Dzogchen sulle colline della Toscana, Merigar. Il suo nome e il suo principio erano basati su Nyagla Gar, o Khamdogar come è noto oggi, la residenza del maestro radice di Chögyal Namkhai Norbu, Changchub Dorje.

Changchub Dorje era conosciuto come un medico dalle capacità straordinarie e Khamdogar, dove viveva con la sua famiglia

e i suoi discepoli, era una comunità basata sulla collaborazione di tutti. Il Gar non era un eremo chiuso ma aperto a tutti con una funzione ben definita nella comunità locale. Questo è stato il modello su cui Chögyal Namkhai Norbu ha scelto di gettare le basi e i principi della Comunità Internazionale Dzogchen, che è gradualmente cresciuta fino a includere attualmente undici Gar sparsi in vari continenti del nostro globo: Europa, Cina, Americhe e Australia. Ogni Gar è il fulcro di una rete di centri più piccoli chiamati Ling e vari punti di incontro nelle città che formano un grande Mandala

che unisce le diverse aree geografiche del mondo.

Non ci sono relazioni gerarchiche tra i diversi Gar ma piuttosto un rapporto di collaborazione e cooperazione. Poiché Merigar è stato il primo Gar è diventato un simbolo e un modello per gli altri Gar. Ad esempio, il Tempio della Grande Liberazione, che fu costruito nel 1991, secondo la visione e l'idea di Rinpoche è diventato un modello per altre sale di meditazione nei diversi Gar della Comunità Dzogchen.

Merigar è la fonte di tutti i Gar della Comunità

dal The Mirror n° 115, marzo/aprile 2012

"... Merigar è la fonte di tutti i Gar della Comunità, in tutto il mondo, Merigar è il primo, dove è nata la Community ... Dopo di che, sono sorti nuovi Gar e Ling, in tutto il mondo, ma tutto è iniziato qui." (Chögyal Namkhai Norbu, luglio 2011 durante un picnic a Gadeling, la residenza del Maestro a Merigar West)

La ricerca del primo posto permanente per la Comunità iniziò nel 1980 in Italia, e dopo aver visitato siti in tutto il paese, l'anno seguente gli studenti di Rinpoche lo portarono sul Monte Amiata nel sud della Toscana, dove oggi è Merigar. Al loro arrivo, c'erano diversi segni di buon auspicio e quando furono scoperti getti di vapore sotterranei sotto la terra (dall'antica attività vulcanica), Rinpoche diede al luogo il nome tibetano "Merigar", "il luogo dell'energia della montagna di fuoco". Il primo Gar è stato stabilito.

La casa principale era stata abbandonata per anni, non aveva elettricità, acqua corrente, servizi igienici o telefono e le condizioni erano molto difficili. Con pochissimi soldi disponibili, Rinpoche e i suoi studenti lavoravano spalla a spalla con picconi e pale, nello spirito e sulla melodia della canzone Merigar - "Non c'è modo di essere a Merigar senza lavorare! In realtà non è così facile essere qui - kali kapore".

Nell'estate del 1982 il primo ritiro si tenne in un campo di fiori selvatici estivi e farfalle colorate sotto una grande tenda, ed il piccolo stupa, il simbolo del Gar fu costruito. Poi a Natale furono nominati i primi Gakyil e Gekö. Non volendo che il Gar fosse gestito da un sistema gerarchico Rinpoche istituì il primo Gakyil di tre colori per servire la Comunità ed essere responsabile del proseguimento dell'insegnamento e della Comunità, un modello organizzativo che è alla base della comunità internazionale oggi.

Il Gönpa o il Tempio della Grande Liberazione, il primo nel suo genere, fu costruito nell'inverno del 1989/90 basandosi intera-



mente sulla visione che Chögyal Namkhai Norbu ebbe fin nei minimi dettagli nella sua forma e decorazione. Il primo insegnamento si è svolto lì nel maggio 1990 da S.S. il 14° Dalai Lama, che era stato invitato da Rinpoche a inaugurare la fondazione dell'Istituto Internazionale di Studi Tibetani di Shang Shung, che si sarebbe successivamente sviluppato con sedi in tutto il mondo.

E così da questi primi inizi più di 30 anni fa, la fattoria abbandonata e la terra sterile sulla "Montagna del Fuoco" è diventata un complesso di splendidi edifici immersi in un ampio giardino di fiori e alberi ad alto fusto. Questa rapida crescita e cambiamento hanno creato una serie di edifici come Serkhang, la Casa Gialla, con l'ufficio, il refettorio, il negozio e l'alloggio per il Gekö o custode; Zikhang, il "capannone", che ospita la biblioteca con un'importante raccolta di testi tibetani, la sala di lettura, la Mandala

Hall per la Danza del Vajra e gli uffici dello Shang Shung Institute. A metà strada tra Gonpa e Zikhang si trova il Grande Stupa, un monumento reliquiario che rappresenta l'illuminazione del Buddha e destinato a promuovere il benessere e la prosperità nell'area circostante, inaugurato ufficialmente da Chögyal Namkhai Norbu nel 1998. Il piccolo bosco sotto il Gonpa è diventato un luogo di ritiro personale con cabine individuali, mentre i campi e le colline di Merigar sono ora verdi con cipressi toscani, alberi ad alto fusto, cespugli fioriti e rose.



Tsegyalgar, il Gar del Nord America, il secondo Gar internazionale dopo Merigar, è stato fondato nel 1983 a Conway, nel Massachusetts, negli Stati Uniti, da Chögyal Namkhai Norbu e da allora è diventato noto come Tsegyalgar East.

La Comunità Dzogchen iniziò nella Group House della comunità Gurdjieff a Conway nel Massachusetts nel 1982. Poiché molti dei primi praticanti erano carpentieri, furono in grado di costruire la prima casetta per il ritiro al buio della comunità internazionale, completata nel 1985.

La Comunità Dzogchen del Nord America iniziò a diventare troppo grande per la Group House a Conway. Centosessantadue acri di terra nella vicina Buckland furono acquistati nel 1987, che divenne Khandroling, la Terra Sacra delle Dakini.

Khandroling è il luogo in cui Rinpoche ha iniziato a ricevere una serie di visioni e suoni (terma del sogno) relativi alla Dan-



La vecchia scuola di Conway.

za del Vajra, dove il primo Mandala della Danza del Vajra è stato dipinto dallo stesso Chögyal Namkhai Norbu e ora ospita l'unico Mandala universale della Comunità Internazionale Dzogchen. La Old Conway

Grammar School è stata acquistata nel 1993 e tuttora funge da residenza invernale per Tsegyalgar East ospitando inoltre la scuola di medicina tibetana dello Shang Shung Institute.

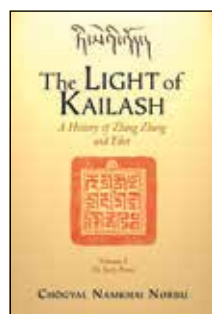


Nello stesso anno, 1983, Chögyal Namkhai Norbu ha coordinato l'organizzazione del Primo Congresso Internazionale sulla Medicina Tibetana, con illustri studiosi tibetani dall'occidente, dalla regione autonoma tibetana e dalla Cina. Il Congresso si è tenuto presso l'Università Ca' Foscari di Venezia e la Fondazione Cini, Arcidosso.

Chögyal Namkhai Norbu con Dr. Trogawa Rinpoche (sx) e Dr. Drolma Lobsan (dx).



SHANG SHUNG PUBLICATIONS
ཤང་ཤུང་པུ་བསྟན་འཕེལ་བའི་ལུ་ཁྱེད་ཀྱི་པུ་བསྟན་འཕེལ་བའི་ལུ་ཁྱེད་



Sempre nel 1983 fu fondata in Italia la casa editrice Shang Shung, con l'obiettivo di pubblicare gli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu e di altri maestri appartenenti alla tradizione buddista tibetana, nonché traduzioni di testi tibetani sulla Perfezione Totale. Chögyal Namkhai Norbu ha scritto e pubblicato più di 80 opere tradotte in varie lingue, inclusi libri sul buddismo tibetano, storia, raccolte di poesie, biografie e opere sulla cultura e sulla medicina tibetana. Alcuni dei suoi libri, pubblicati in Cina, sono diventati anche un punto di riferimento per i giovani. *The Light of Kailash*, un magnum opus sulla storia del Tibet, è un'opera straordinaria che descrive le prime fonti della civiltà tibetana nel paese dello Shang Shung. *Healing with Fire* è il primo manuale di moxibustione tibetana mai pubblicato in Occidente. *Yantra Yoga: Tibetan Yoga of Movement* è la prima presentazione completa di un antico metodo di yoga tibetano praticato per secoli nella Terra delle nevi.



Nel 1984 Chögyal Namkhai Norbu andò in pellegrinaggio nel luogo sacro di Maratika, in Nepal, dove condusse un ritiro di Insegnamento e pratica. Durante questo intenso ritiro di meditazione egli ricevette indicazioni per una pratica di lunga vita centrata sulla figura di Mandarava, che diventerà di fondamentale importanza per lui e per la Comunità Dzogchen.

A metà degli anni Ottanta iniziò anche a insegnare un corpus di insegnamenti Dzogchen molto essenziali, frutto della sua profonda esperienza spirituale, chiamato Longsal, pubblicato oggi in dieci volumi.



Una pagina dal quaderno di Rinpoche in cui sono descritti i dettagli delle decorazioni del Gönpa.

Nello stesso periodo, Chögyal Namkhai Norbu iniziò a progettare il futuro tempio tibetano (Gönpa) o sala conferenze di Merigar, concependolo e progettandolo interamente nella sua forma, fino ai minimi dettagli, nelle sue decorazioni e iconografia. Il Gönpa è unico al mondo per la sua forma particolare, la scelta dei materiali da costruzione e i simboli in esso raffigurati. Costruito in legno, vetro e rame, ha una forma ottagonale con ogni lato corrispondente a una delle otto direzioni del Mandala (un simbolo di interconnessione e unione).

Il *Tempio della Grande Contemplazione* fu inaugurato da S.S. il 14° Dalai Lama nel maggio 1990, mentre i dipinti, le iscrizioni e i motivi decorativi che adornano il tempio furono intrapresi e completati negli anni immediatamente successivi.

Queste divinità, simboli, mantra e disegni floreali furono inizialmente selezionati, descritti e disegnati da Chögyal Namkhai Norbu nel suo manoscritto *Il Tempio della Grande Liberazione attraverso il Vedere*; questo testo è stato usato come manuale dagli artisti venuti dal Tibet e da altri paesi per dipingere e abbellire il tempio.



» continua





Drugu Choegyal mentre dipinge i Maestri Primordiali.

» continua dalla pagina precedente

L'esecuzione di dipinti, iscrizioni e decorazioni fu eseguita principalmente nel 1994. Tra i pittori dei pannelli interni c'erano in particolare il famoso lama e artista Drugu Choegyal Rinpoche, nonché Tsering Wangchuk e Sonam Palmo provenienti dal monastero di Tashi Jong in India (tutti e tre di origine tibetana).

Gli artisti buryati Batodalai Dugarov e suo figlio Zorik Dugarov furono incaricati di eseguire e supervisionare le decorazioni dell'esterno del Gönpa. Inoltre molti altri artisti specializzati hanno collaborato all'opera.

Chögyal Namkhai Norbu si recò per la prima volta in Australia all'inizio del 1985, con l'intento di creare un Gar. Il suo primo ritiro fu vicino a Mullumbimby, nell'estrema costa settentrionale del New South Wales. Passarono dieci anni prima che quella visione fosse realizzata. La terra per Namgyalgar South fu trovata nel 1994 sulla costa meridionale del New South Wales e il ritiro inaugurale con Rinpoche si tenne durante le feste di Natale e Capodanno 1995/1996. Rinpoche desiderava anche stabilire un Gar nelle Glasshouse Mountains sulla Sunshine Coast e dopo molte ricerche e alcuni problemi è stato acquistato Namgyalgar North nel 2010. A causa della difficoltà di mantenere due grandi Gars, Namgyalgar South è stato venduto nel 2015 e il Gar settentrionale divenne Namgyalgar.

Omaggio a Chögyal Namkhai Norbu di Namgyalgar

Rosemary Friend

Che fortuna incredibile stava per sperimentare il nostro lontano continente! Nel 1986, Chögyal Namkhai Norbu viaggiò per la prima volta in Australia dall'altra parte dell'Oceano Pacifico. In quei giorni prima di Internet, la comunicazione e il spostarsi sembravano d'essere più ponderati. Quindi, considerando le vaste distanze del nostro selvaggio continente, fu un considerevole raduno di persone privilegiate che furono introdotte per la prima volta ai concetti e alle esperienze facilitati da quest'straordinario Maestro.

Nonostante Rinpoche incarnava un insegnamento oltre il tempo e lo spazio, siamo in un momento, più che mai, in cui è fondamentale riconoscere i guardiani originali di queste terre remote. Fin dall'inizio, con le generose visite regolari del Maestro, gli incontri con gli anziani aborigeni sono stati un importante indicatore del rispetto inerente alle tradizioni della Conoscenza.

Dieci anni e diversi ritiri dopo, la nostra comunità acquisì una terra meravigliosa sul fianco della montagna sacra di Gulaga. Montagne d'amore e di presenza e consapevolezza applicate in seguito, Namgyalgar si è evoluto in una struttura di ritiro molto apprezzata da così tante persone nei successivi vent'anni. Alla fine un altro pezzo di terra situato più a nord all'interno delle sacre Montagne Serre di Tibrogargan (padre), Beerwah (madre) e Coonoowrin (figlio) divenne la base principale e sostenitrice delle attività di Dzogchen in Australia e nei vicini dell'Oceania, compresa la Nuova Zelanda.

La terra, nel contesto di Chögyal Namkhai Norbu, divenne un grande insegnante. Tutti abbiamo scoperto qualcosa nel viaggio del acquisto, lavorando con creatività e generosità, scoprendo e vivendo senza dubbio la pura essenziale natura interiore delle nostre menti, rilassandoci, divertendoci e godendoci oltre i limiti, amando e soffrendo ... lasciando andare.



Mentre l'ambiente amato della terra e dei suoi abitanti è una fonte di ispirazione e ricordi, non è il punto principale in questa esperienza di Dzogchen ... scoprendo la nostra vera natura senza dubbio e continuando alla presenza e consapevolezza della nostra potenzialità primordiale. È un privilegio utile e lussuoso avere un posto come base per l'esperienza collettiva. Ma è la certezza della nostra essenza che ci sostiene quando torniamo ai nostri luoghi individuali e alle circostanze della vita.

È impossibile misurare il contributo globale e universale di un tale Maestro che ci ha privilegiato con il suo impegno devoto e inesorabile per l'evoluzione dell'umanità con tutti i suoi regni di esistenza associati. Tutti coloro che hanno ricevuto e applicato le istruzioni esperienziali sono possessori consapevoli dell'innegabile eredità profonda che è già perfezionata e inerente a tutta l'umanità.

Rinpoche ha offerto introduzione alla conoscenza in tutti i criteri - lezioni pubbliche, seminari universitari, ritiri isolati, programmi tenuti in città - con una varietà di argomenti tra cui conoscenza dello Dzogchen, filosofia, metodi della guarigione, medicina, cultura, arti visive, canto, danza, yoga. Le attività associate di IDC (International Dzogchen Community, Comunità Internazionale dello Dzogchen), ASIA Onlus (Association for International Solidarity in Asia), SSI (Shang Shung Institute, Istituto Shang Shung) e, più recentemente, ATIF (Atiyoga Foundation) continuano a fornire attività di collaborazione e integrazione ... permettendo degli ambiti di necessità e delle opportunità per approfondire la conoscenza.

Grazie, Maestro, per la tua solida presenza amorevole e profonda che continua senza interruzioni.



Nell'agosto 1988 Chögyal Namkhai Norbu, accompagnato da alcuni dei suoi studenti, si recò in pellegrinaggio al sacro monte Kailash e a settembre organizzò una spedizione alla ricerca delle tracce dell'antico regno di Shang Shung nella valle della Garuda (*khyung lung*), a occidente dell'altopiano tibetano.

Chögyal Namkhai Norbu con due delle sue sorelle (a dx) mentre visitano Ralung sulla strada per il Monte Kailash nel 1988.



Nel 1987 Rinpoche fu invitato a partecipare alla Prima Conferenza sulla Lingua Tibetana a Dharamsala in India.

Nel 1988 Chögyal Namkhai Norbu fu invitato a partecipare a una conferenza sul Buddhismo Tibetano a Bodh Gaya e Sarnath in India, dove si incontrarono tutti i principali Maestri tibetani del tempo.

Sempre nel 1988 Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche fonda A.S.I.A. ONLUS (Associazione per la solidarietà internazionale in Asia), un'organizzazione benefica non governativa italiana riconosciuta nel 1999 dal Ministero degli Affari Esteri italiano. Negli anni novanta i progetti si focalizzano sugli insediamenti tibetani in India allo scopo di migliorare le condizioni di vita dei rifugiati; in seguito il focus si sposta sempre di più sulle vastissime aree della Cina abitate dalle popolazioni di etnia tibetana. Dopo il catastrofico Tsunami del 2004, l'area d'intervento viene ampliata allo Sri Lanka con progetti di post-emergenza, ricostruzione e sviluppo di attività generatrici di reddito. Dal 2009, dopo dieci anni di esperienza nell'area geografica Himalayana, vengono avviati nuovi progetti in Nepal e contatti con il governo del Bhutan e della Mongolia Esterna. Dal 2016 ASIA inizia a lavorare in Myanmar e Mongolia.

Il viaggio di ASIA

Andrea Dell'Angelo



Il viaggio di ASIA ha preso il via il 21 dicembre 1988, a Roma, con la sottoscrizione davanti a un notaio dell'atto di nascita di un'Associazione senza scopo di lucro avente la seguente denominazione "ASSOCIAZIONE PER LA SOLIDARIETÀ INTERNAZIONALE IN ASIA". A.S.I.A., con l'obiettivo di attuare un'attività di cooperazione in favore delle popolazioni in via di sviluppo nel continente asiatico. Alla firma dell'atto erano presenti il Maestro Namkhai Norbu, allora professore universitario all'orientale di Napoli, e altri 9 soci fondatori: Fabio Andrico, Giovanni Boni, Andrea ed Enrico Dell'Angelo, Antonio Morgione, Giacomella Orofino, Gaetano Ruvolo, Leopoldo Sentinelli, Giovanni Totino.

Per capire che cosa sia davvero ASIA, quando e come sia nata, cosa rappresenti oggi nel panorama della cooperazione italiana, non possiamo accontentarci ovviamente degli atti ufficiali, ma dobbiamo viaggiare a ritroso nello spazio e nel tempo, fino a raggiungere il Tibet orientale nella prima metà del Novecento. Perché la sua genesi si intreccia inevitabilmente con la nascita e le peregrinazioni del suo straordinario fondatore, Chogyal Namkhai Norbu, nato nel 1938 a Geu, un piccolo villaggio del regno di Derge. Quando la situazione politica si deteriora, Namkhai Norbu si trasferì a Lhasa insieme alla famiglia e poi nel 1958 partì in pellegrinaggio per il Sikkim. In Sikkim, il viaggio di Namkhai Norbu si intreccia con quello di un noto storico italiano del Tibet e della Cina, il professore Luciano Petech, inviato in missione in Asia dal celebre Tibetologo Giuseppe Tucci per portare a Roma due

» continua

» dalla pagina precedente

studiosi tibetani capaci di catalogare l'importante collezione di libri e manoscritti tibetani conservati all'ISMEO.

Nel 1961, i due studiosi partirono per l'Italia, senza sapere nulla del nostro paese. L'arrivo in Italia di Namkhai Norbu è un'altra causa del viaggio di ASIA in Asia. Nel 1976, Chogyal Namkhai Norbu, consapevole dell'interesse crescente per il buddhismo in Italia, incomincia a insegnare yoga e Dzogchen. Nel 1978, si reca in India tra i rifugiati tibetani, con una *troupe* italiana formata da Mario Maglietti, Andrea Sertoli, Andrea Dell'Angelo ed Elio Rumma, con l'obiettivo di realizzare alcuni documentari per la Rai. Proprio in quegli anni, intanto, per i tibetani in esilio si è aperto un nuovo fronte in Bhutan. Il piccolo stato himalayano ha introdotto pesanti misure nei confronti dei Lhotshampa, le popolazioni bhutanesi di origine nepalese, che spingono alla fuga migliaia di persone. A metà degli anni Ottanta oltre centomila tibetani vivono in condizioni miserevoli nei campi profughi sorti in India, Nepal o ai confini del Bhutan.

"Un giorno del 1986, Namkhai Norbu mi chiama e mi chiede di aiutarlo a realizzare un progetto per la costruzione di un villaggio per i profughi Tibetani in Nepal o nel nord dell'India per ospitare qualche centinaio di famiglie rifugiate, con l'obiet-

tivo di garantire loro una vita più dignitosa e di preservarne la cultura. Mi guarda e mi chiede se sono interessato a seguire l'attuazione del progetto. Ricordo ancora lo stupore, il senso d'inadeguatezza e di smarrimento che provai in quell'istante. A quel tempo non sapevo nulla di cooperazione, era appena nato mio figlio Jampel, avevo già un lavoro impegnativo da svolgere. Ma, Namkhai Norbu era il mio Maestro, non potevo prendere le sue parole alla leggera, né tirarmi indietro.

Nel 1988, ci recammo in Nepal per raggiungere Namkhai Norbu a Kathmandu, e dopo aver scartato i territori del Nepal, individuammo il terreno per il villaggio a Dehradun, nel nord dell'India. Per realizzare il progetto, mancavano i fondi e un'associazione riconosciuta, in grado di raccoglierci e farli transitare in maniera

trasparente. A corroborare il piano era da poco arrivata la legge numero 49 del 1987 che disciplina la cooperazione con i paesi in via di sviluppo. Un giorno ci recammo da Chogyal Namkhai Norbu e gli presentammo la proposta per la costituzione dell'organizzazione, discutemmo con lui i dettagli dello statuto e i termini del mandato, che fu esteso a tutti i paesi dell'Asia, in particolare a quelli dell'arco himalayano. Insieme al Maestro, scegliemmo l'acronimo A.S.I.A., per *Associazione per la solidarietà internazionale in Asia*. Dopo tanti anni di movimentata incubazione, il viaggio vero e proprio di A.S.I.A. in Asia era iniziato e continuava tutt'ora senza interruzione per portare avanti nel mondo, la Missione e la Visione di Chogyal Namkhai Norbu.

Roccalbegna, 24 Agosto 2019
Andrea Dell'Angelo

Chögyal Namkhai Norbu incontra i rifugiati tibetani del Derghe, sua città natale, per trovare insieme la terra dove costruire un villaggio tibetano, primo progetto di ASIA nel 1988.



Nel novembre 1989 dopo il primo ritiro di Dzogchen in Argentina di Chögyal Namkhai Norbu, fu creata la Comunità Dzogchen locale. La terra fu acquistata nel 1990 a El Durazno, ai piedi della catena montuosa dei Giganti, nell'Argentina centrale e nello stesso anno Rinpoche guidò il primo ritiro sul Canto del Vajra nel nuovo Tashigar Sur. All'epoca i ritiri si tenevano sotto gli alberi e solo in seguito fu costruito un Gönpa temporaneo, che col tempo sarebbe diventato un bellissimo Gönpa, con due Mandala per la Danza. Fu anche costruita una cabina per i ritiri al buio, una sala da pranzo e una guesthouse. Dal 1997, alcuni praticanti hanno iniziato a costruire le loro case personali o cabine per i ritiri in una specifica grande area del territorio ora chiamata "Tashigar Mandala".



Grazie all'energia instancabile di Chögyal Namkhai Norbu e all'interesse dei membri della comunità Dzogchen e di eminenti studiosi di cultura tibetana, nel 1989 fu creato l'Istituto internazionale di studi tibetani Shang Shung (registrato come Fondazione Shang Shung nel gennaio 2015). Lo scopo dell'Istituto era quello di approfondire la conoscenza e la comprensione delle tradizioni culturali tibetane nei loro aspetti religiosi, storici, filosofici, artistici, medici e sociali al fine di contribuire alla sopravvivenza e alla conservazione di questa cultura. Rinpoche era il fondatore e presidente dell'Istituto. Dopo la fondazione dell'Istituto Shang-Shung in Italia, altre filiali dell'Istituto furono create negli Stati Uniti (1994), in Austria (2000) e in Russia. In particolare la School of Tibetan Medicine è stata fondata negli Stati Uniti e in Russia.



L'Istituto Shang Shung è stato inaugurato da Sua Santità il XIV Dalai Lama nel 1990 presso il centro europeo dell'associazione di Arcidosso, il Tempio della Grande Contemplazione. Tra gli ospiti d'onore c'erano le autorità locali, i rettori delle rispettive università di Roma e Napoli, il presidente dell'ISMEQ, molti accademici tra cui l'etnologo e orientista Fosco Maraini come an-

che molti artisti europei. L'incontro a cui hanno partecipato autorità locali e centinaia di persone non tutte interessate a una via spirituale, è stato un esempio del dialogo armonioso tra persone di diverse culture e quella spiritualità che Chögyal Namkhai Norbu ha perseguito per tutta la sua vita.

Nell'estate del 1990, Chögyal Namkhai Norbu visitò Tsegvalgar, dove fece un ritiro personale di un mese sulla terra ora chiamata Khandroling. Rinpoche aveva già fatto un sogno sulla danza del Vajra durante il suo ritiro a Khandroling l'anno precedente. Durante il suo ritiro personale nel 1990, Rinpoche ricevette in molti sogni di chiarezza, istruzioni su varie danze del Vajra. A Khandroling Rinpoche stesso dipinse il primo mandala su una piattaforma di legno. Nel settembre 1990, Rinpoche tornò in Italia e durante il ritiro di settembre istruì i suoi studenti nella pittura di un mandala per la danza del Vajra e studiò i dettagli dei passi mentre spiegava la danza a alcuni dei suoi studenti. Dal 1991 Chögyal Namkhai Norbu ha insegnato quattro diverse danze del Vajra, ognuna delle quali ha le sue caratteristiche specifiche.



Rinpoche che danza con Prima Mai, Fabio Andrico e Bodhi Krause alle Hawaii agli albori della Danza del Vajra.



THE MIRROR

Newspaper of the International Dzogchen Community

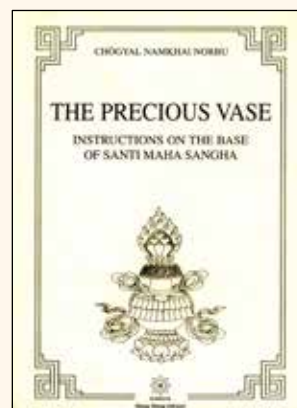
Nello stesso Nello stesso anno la rivista The Mirror fu creata a Merigar intesa come "Giornale internazionale della comunità Dzogchen ispirato agli Insegnamenti e sotto la guida spirituale di Chögyal Namkhai Norbu". I redattori erano Hamid Assem e John Shane affiancati da numerosi assistenti editoriali. La funzione di The Mirror era quella di unire la comunità Dzogchen, presentare progetti e iniziative messi in atto dalle comunità locali e far sì che il giornale riflettesse davvero tutti i colori del variegato arcobaleno della Comunità.

Durante l'estate Nel 1992 Chögyal Namkhai Norbu presentò alla comunità internazionale Dzogchen il suo programma di studio e pratica chiamato "Santi Maha Sangha", che significa letteralmente "Comunità Dzogchen" nell'antica lingua di Oddiyana. Il suo obiettivo era quello di formare i praticanti in modo che potessero raggiungere una vera e profonda conoscenza degli insegnamenti di Dzogchen basati sull'esperienza personale. In molte occasioni, Rinpoche disse che era suo sincero desiderio che tutti i suoi studenti studiassero la Base del Santi Maha Sangha. Lo considerava una base preziosa per tutti, indipendentemente dalla loro età, cultura o esperienza degli insegnamenti di Dzogchen.

Il Prezioso Vaso di Istruzioni

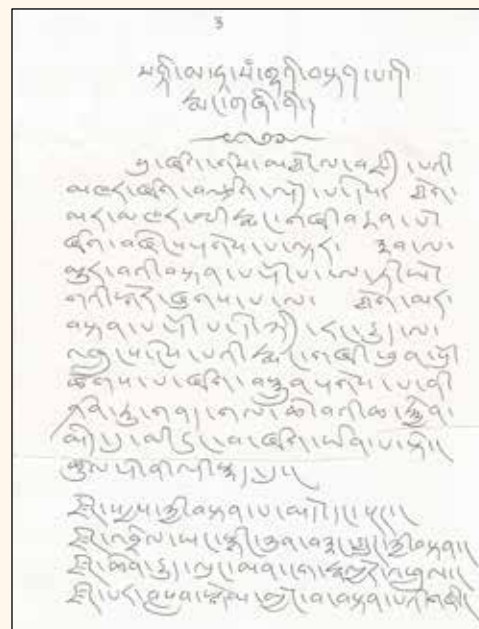
Donatella Rossi

Gli insegnamenti impartiti da Namkhai Norbu Rinpoche nel Gönpa di Merigar durante il ritiro di Pasqua del 1992 erano basati su un testo che aveva redatto quello stesso anno. Il titolo completo in tibetano, *Santi Maha Sangha'i rMang gZhi'i Khrid, Rin Chen jBun bZang*, può essere tradotto come *Il prezioso vaso di istruzioni relativo alla base del Santi Maha Sangha*. Alcuni anni fa Rinpoche compose il *Santi Maha Sangha* (che significa "La comunità Dzog-chen"). Questo testo presenta in una forma estremamente condensata le varie fasi che devono essere comprese e applicate da un praticante interessato a realizzare l'Insegnamento della Grande Perfezione e a sviluppare la capacità di trasmetterlo correttamente e completamente ad altri esseri. Le istruzioni che Rinpoche ha dato durante il ritiro si riferiscono all'aspetto iniziale di questo: la "Base". Al fine di fornire una panoramica completa del senso dell'Insegnamento Dzogchen e soprattutto di alimentare e sviluppare una comprensione interiore di questo Insegnamento, il testo tratta prima di tutto argomenti relativi a concetti fondamentali come le Quattro Nobili Verità, la Compassione, il Bodhicitta, l'atteggiamento corretto, moralità e così via. È necessario studiare la teoria o il punto di vista illustrato nei testi delle tre serie dello Dzogchen, nonché quella espressa nel Sutra e le varie classificazioni dei Tantra in modo da acquisire una corretta comprensione degli approcci relativi alle diverse tradizioni ... Coloro che desiderano impegnarsi in questo modo studieranno i testi e praticeranno in modo preciso al fine di acquisire conoscenze concrete. Se, dopo questa preparazione, dimostrano concretamente a Rinpoche di avere i requisiti necessari, potranno quindi impegnarsi nella fase successiva: il primo livello di Santi Maha Sangha. Il testo originale delle istruzioni riguardante la Base comprende circa quattrocento pagine di testi tibetani scritti a mano. È pieno di citazioni specifiche e descrive chiaramente non solo gli allenamenti e le tecniche mentali da applicare, ma anche i diversi concetti alla base di Sutra, Tantra e Dzo-



gchen. Durante il ritiro, Rinpoche lo tradusse concisamente nella sua essenza. Ci ha anche fatto sapere che ha finito di scrivere il testo sul "primo livello" e parte del secondo. Con la sua instancabile gentilezza, Rinpoche ha registrato una traduzione letterale del testo sulla "Base" su più di 130 ore di nastro. Diverse persone hanno collaborato alla trascrizione che sta per essere completata e stampata. In tempo utile, verrà scritta una traduzione con annotazioni. Donatella Rossi

Ripubblicato dal The Mirror n° 15, maggio-giugno 1992



Chi desidera erigere un palazzo alto e maestoso deve prima di tutto gettare stabili fondamenta: allo stesso modo, per accedere alla rapida via del profondo insegnamento dell'Atiyoga e indispensabile costruire prima di tutto una base perfetta che faccia sorgere con certezza in se stessi il senso dell'insegnamento."

Prima pagina del *Santi Maha Sangha* di Chögyal Namkhai Norbu.



Nello stesso anno, 1992, Chögyal Namkhai Norbu ha istituito e partecipato alla Seconda Conferenza Internazionale sulla Lingua Tibetana, dal 30 agosto al 4 settembre, tenutasi presso l'Università di Siena e la città di Arcidosso in collaborazione e con il patrocinio dell'UNESCO, UNICEF, il Parlamento europeo, il Ministero degli Affari Esteri italiano, l'Università di Siena, l'ISMEQ, la Regione Toscana, la Provincia di Grosseto e la città di Arcidos-

so. La conferenza fu seguita da tibetologi occidentali ed eminenti linguisti tibetani, creando un'opportunità di scambio culturale tra studiosi tibetani alcuni dei quali residenti in Occidente. Questa conferenza accademica sulla lingua tibetana fu qualcosa di veramente speciale. Inanzitutto, era la prima volta che gli studiosi, che vivevano fuori dal Tibet, avevano la possibilità di sedersi e discutere sulla situazione della loro lingua con i colleghi che provenivano dal Tibet stesso. La prima edizione del seminario si tenne in India nel 1987, ma purtroppo nessun tibetano proveniente dal Tibet stesso era presente per parlare. Ora, grazie all'organizzazione di Namkhai Norbu Rinpoche e dello Shang Shung Institute, è stato finalmente possibile per i tibetani di tutte le provenienze riunirsi, e descrivere le diverse situazioni della lingua presentando suggerimenti concreti per la sua protezione e continuità.

Durante l'estate dell'estate di quell'anno il regista italiano Bernardo Bertolucci incontrò Rinpoche nella sua residenza in Toscana per discutere alcune idee per il film "Il Piccolo Buddha". Bertolucci in seguito ricordò l'evento con queste parole: "Sono andato a trovare Namkhai Norbu nella sua casa ad Arcidosso, alle pendici del Monte Amiata, e dopo questo incontro ho iniziato a sviluppare la sceneggiatura del film".

"Il piccolo Buddha"

La ricerca interiore di Bernardo Bertolucci

Fulvio Rossi

Alla fine degli anni '80 Bernardo Bertolucci decise di scrivere un film sul Buddhismo dal titolo "Il Piccolo Buddha". Il film voleva essere di divulgazione per tutti, soprattutto per i bambini e come amava ripetere: "Un film per bambini grandi e grandi bambini".

Chiese allora al suo caro amico di sempre Paolo Brunatto, grande autore di documentari e docu-fiction, di poter incontrare il nostro Prezioso Maestro Namkhay Norbu Rinpoche per raccontargli la sceneggiatura ed avere dei suggerimenti su alcuni nodi focali del film come la reincarnazione. Paolo Brunatto aveva già iniziato le riprese del suo "Perché Buddha", documentario sul film



Bertolucci e Chögyal Namkhai Norbu a Gadeling.

di Bertolucci, che fu venduto in ben 11 paesi diversi nel mondo, quindi chiese al nostro prezioso Maestro di poter incontrare Bernardo Bertolucci e di poter filmare una parte della loro conversazione. Rinpoche come sempre di grande generosità accettò di incontrarlo e fissarono la data. Il primo incontro avvenne un pomeriggio di set-

tembre nella casetta di legno del bosco di Merigar dove il Maestro stava svolgendo da diversi giorni un ritiro personale. Bertolucci oltre a diversi omaggi portò con sé una bottiglia di vino bianco di produzione Emiliana delle vigne di famiglia, bottiglia che il nostro amato Maestro volle aprire e bere

» continua

» dalla pagina precedente

subito con Bernardo e Paolo, mettendo subito a suo agio Bertolucci che data l'importanza dell'incontro era leggermente teso, la conversazione fu molto serena e divertente, proprio come sempre sa fare Rinpoche.

Quindi fu fissato per il mattino seguente l'incontro con Bernardo e le riprese dell'inizio della conversazione. Così fu, l'incontro durò circa 3 ore, al termine del quale Bertolucci era entusiasta e decise di rivedere alcuni passaggi della sceneggiatura. Non fu mai detto in modo esplicito, ma dopo l'incontro con Il nostro Prezioso Maestro fu fissato un incontro con Sua Santità il XIV° Dalai Lama Tenzin Gyatso che ricevette Bernardo Bertolucci, Jeremy Thomas (il produttore) e Paolo Brunatto, anche in quella occasione fu filmato l'inizio ed una parte della conversazione. Bertolucci disse di aver incontrato ed essere rimasto molto colpito dalla conversazione con Namkhai Norbu Rinpoche, e Sua Santità sorridendo rispose:

I Know, I Know... (Lo so, lo so...)



Nello stesso anno Chögyal Namkhai Norbu iniziò a visitare la Russia. Il numero di persone interessate all'insegnamento Dzogchen era così grande che Rinpoche decise di aprire un nuovo Gar. Ci sono voluti diversi anni e un grande aiuto dalla comunità internazionale Dzogchen per raccogliere il denaro; nel frattempo un gruppo di persone incaricate si mise alla ricerca di una terra adatta. Nell'autunno del 1998 trovarono un ex centro di villeggiatura per bambini a 70 km da Mosca, in un posto bellissimo, con 12 ettari di pineta, diversi edifici, una grande mensa e tutti i servizi. Il nuovo Gar ricevette il nome di Kunsangar da Rinpoche (per diventare poi Kunsangar North nel 2010), il "Gar della Grande Perfezione" diventando così il Gar per tutti gli ex paesi dell'URSS e per tutta l'Europa orientale.



Il primo ritiro con Rinpoche ebbe luogo a Kunsangar nel luglio 1999: fu la prima presentazione dell'insegnamento del Longde e con circa 1200 persone provenienti da tutta la Russia e dall'ex Unione Sovietica.

Nel 1995 Rinpoche fu nominato cittadino onorario della città di Arcidosso, in Italia.

Nel triennio 1995-1998, Chögyal Namkhai Norbu concepì, organizzò e supervisionò la creazione del Grande Stupa a Merigar. Uno stupa è un monumento sacro che promuove simbolicamente la pace, il benessere e la prosperità del luogo in cui è costruito. La costruzione dello stupa è stata finanziata principalmente con contributi della popolazione locale. Tra gli ospiti d'onore all'inaugurazione nel 1998, il consigliere provinciale per la cultura, il prefetto, il sindaco e il consigliere per la cultura di Arcidosso.



5 giugno 1996, Chögyal Namkhai Norbu pone la prima pietra alla presenza del sindaco di Arcidosso e del prefetto

Alla fine del 1998 Chögyal Namkhai Norbu avviò un progetto per lo sviluppo di un centro collegato a Tashigar Sur in Argentina, ma situato nella parte settentrionale del Sud America, sulla costa caraibica vicino a un aeroporto. Nel marzo 2002 la Comunità acquistò 30 ettari di terreno e le autorità locali approvarono la costruzione di 34 case insieme a un progetto agricolo che prevedeva una piantagione di 10 ettari di aloe vera. La terra era fornita di una casa, un grande fienile, due pozzi e due grandi serbatoi d'acqua. Nel febbraio 2002 Rinpoche aprì Tashigar North con il primo corso di formazione per insegnanti e successivamente trasmise per la prima volta gli insegnamenti di Longsal. La gente veniva da tutto il mondo ed era un momento particolarmente speciale perché sebbene non esistesse un Gönpa, soldi e Gakyil, tutto si manifestava spontaneamente in un'atmosfera molto serena. Il Gönpa fu infine co-



Firma del contratto d'acquisto di Tashigar North.

struito per contenere circa 300 persone e successivamente ampliato per raddoppiare la capacità e consentire la costruzione di un Mandala permanente. Alcune persone hanno cambiato la loro intera vita e si sono trasferite lì da molto lontano per essere il punto di riferimento di una comunità residenziale.



Nell'ultimo fine settimana del maggio 1999, la Comunità Dzogchen di Merigar fu la sede delle celebrazioni del Vesak tenutesi in occasione dell'anniversario della nascita, del risveglio e del parinirvana del Buddha. Il discorso di apertura fu tenuto da Chögyal Namkhai Norbu. L'evento fu organizzato in collaborazione con l'Unione buddista italiana e i partecipanti comprendevano sia monaci che monache, nonché laici delle tradizioni Vajrayana, Zen, Theravada e Chan. Il tema dell'incontro era intitolato "Monaci, monache e laici sul sentiero buddista". Durante il caldo e soleggiato fine settimana di maggio Il Tempio della Grande Liberazione o il "Grande Fiore" ospitò più di trecentocinquanta buddisti, sia laici che monaci provenienti da ogni parte d'Italia.



Nel luglio 2001 il 20° anniversario di Merigar è stato celebrato e riconosciuto dalle autorità politiche locali per il suo contributo vitale allo sviluppo socio-culturale della regione dell'Amiata e alla diffusione di valori universali. La cerimonia di apertura si è svolta nel Gönpa, dove Chögyal Namkhai Norbu ha tenuto il discorso introduttivo seguito dal sindaco di Arcidosso, che ha parlato della crescente amicizia e collaborazione instaurata nel corso degli anni tra la Comunità e il territorio.

Nel 2000 Chögyal Namkai Norbu inaugurò la mostra "Il tesoro celeste. L'arte Tibetana della Medicina", presso il Museo Nazionale Etnografico L. Pigorini di Roma, con il sostegno del Ministero degli Affari Esteri italiano. Durante la mostra un ciclo di seminari è stato tenuto da medici tibetani e occidentali per discutere il rapporto tra medicina tradizionale tibetana e medicina convenzionale. Si cercò anche di affrontare il problema dello sviluppo sanitario in Tibet.

WEB  CAST

Nel 2000, Nel 2000, gli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu hanno iniziato a essere trasmessi online, con un sistema che è stato perfezionato nel corso degli anni. Da allora i suoi insegnamenti e lezioni sono stati in grado di raggiungere migliaia di persone anche da remoto tramite webcast, con un record di 4.331 connessioni attive raggiunto il 28 dicembre 2017.



Nel 2002 sono iniziate le attività del progetto Ka-ter. Il progetto finanzia la traduzione in lingue occidentali dei testi più importanti di Dzogchen e la traduzione delle opere complete di Chögyal Namkhai Norbu. Dal 2003, il Ka-ter organizza ogni anno corsi per traduttori dal tibetano.

In 2003 Chögyal Namkhai Norbu ha tenuto una conferenza al Museo Pigorini di Roma centrato su un Progetto di Educazione allo Sviluppo per informare il pubblico sulla cultura tibetana e sulle criticità che sta affrontando. Attraverso la ricostruzione degli habitat della vita quotidiana dei nomadi, una mostra fotografica e un ciclo di seminari, l'evento mirava a diffondere la conoscenza della cultura dei nomadi e attirare l'attenzione sui problemi legati alla sopravvivenza di un ecosistema unico e una straordinaria civiltà, con particolare riferimento ai problemi di selezione del tipo di sviluppo che potrebbe essere previsto per queste regioni e al ruolo che potrebbe svolgere la cooperazione internazionale.

Dopo alcune difficoltà e travagli nel nord della California, cominciati alla fine degli anni settanta, su richiesta di Rinpoche Tsegylgar West è stato spostato in un clima più caldo nella soleggiata Baja California, Messico nel 2003. Con 3000 acri di terra meravigliosa e selvaggia, donati alla Comunità Dzogchen, con sorgenti naturali e massi di granito, è dotata di un centro di ritiro campestre con 14 casitas disponibili per dormire e una bella area campeggio con servizi. In quell'ambiente naturale esistono molti punti ideali per ritiri personali. Inoltre c'è un Mandala per la Danza del Vajra con un tetto di palma intrecciato, una cucina comune per ritiri di gruppo, elettricità solare, un grande vasto cortile e numerosi sentieri escursionistici.



Il progetto per fondare un Gar in Crimea è iniziato nel 2004 durante la seconda visita di Chögyal Namkhai Norbu nell'area, quando lui stesso dichiarò che la Comunità Dzogchen doveva avere un Gar anche lì. Tuttavia, solo cinque anni dopo, alla fine del 2009, furono acquistati 3,5 ettari di terreno in una bella valle montana dove subito sono iniziati i lavori di costruzione. La vera nascita del Gar può essere considerata il 27 maggio 2010, quando Khyentse Yeshe e un gruppo di studenti hanno posato il "vaso prezioso", realizzato e potenziato da Chögyal Namkhai Norbu, nelle fondamenta del Gönpa. Alcuni mesi dopo, nell'estate del 2010, quasi un migliaio di persone vennero a Kunsangar South per l'insegnamento di Rinpoche. Si svolse in una grande tenda rotonda bianca, sostenuta dai pilastri di cemento del futuro Gönpa. Nel 2012 il Gönpa fu completamente rifinito, decorato e inaugurato da Rinpoche.



In 2006 Nel 2006 Chögyal Namkhai Norbu ha celebrato il 25° anniversario di Merigar alla presenza delle autorità politiche locali che lo hanno ringraziato per aver contribuito allo sviluppo e al benessere dell'area dell'Amiata e alla diffusione di valori universali. I loro interventi hanno dimostrato una crescente comprensione e un senso di solidarietà tra le persone dell'area circostante e la Comunità con rapporti reciprocamente vantaggiosi. Hanno anche rispecchiato la crescente consapevolezza della statura di Merigar come centro internazionale.



La prima classe di diplomati nel 2009 della Tibetan Medical School, Shang Shung Institute, USA a Xining.

Da qualche tempo Chögyal Namkhai Norbu aveva avuto l'idea di fondare una scuola di medicina tibetana in Occidente. A partire dall'autunno del 2005, la filiale americana dell'Istituto Shang-Shung ha avviato un programma di quattro anni di nuova concezione sotto la direzione della dottoressa Phuntsog Wangmo che è strettamente parallelo alla formazione di un medico tradizionale tibetano. Il nucleo del programma di medicina tibetana dello Shang Shung era basato sul testo *rGyud bzhi* (*gyud-zhi*), il principale insegnamento e riferimento clinico di tutte le scuole di medicina tibetana. Oggi ci sono rami attivi della della stessa Scuola di medicina tibetana in Russia e Spagna.



SHANG SHUNG INSTITUTE
SCHOOL OF TIBETAN MEDICINE



Dopo 25 anni di insegnamento continuo del Maestro Chögyal Namkhai Norbu, la comunità di Dzogchen era cresciuta rapidamente e c'era bisogno di un nuovo centro per servire il crescente interesse per i suoi insegnamenti nell'Est Europa e in Russia. È stato allora identificato un posto che poteva funzionare bene per entrambi: in Romania, vicino alle località estive della costa del Mar Nero e non lontano dal confine bulgaro. Fabio Andrico andò a vedere la terra che sarebbe diventata Merigar East, situata in una vasta distesa di campi di girasoli, dove c'era più cielo che terra e la decisione fu presa rapidamente. Il terreno è stato acquistato nel novembre 2006 e ha ospitato il suo primo ritiro nell'estate seguente con quasi 600 persone.





Chögyal Namkhai Norbu parla a una conferenza pubblica, *Conoscere la nostra vera condizine*, presso l'Università di Beijing, 2015.

In quel periodo l'interesse per le opere del Maestro e le sue conferenze stava iniziando a crescere rapidamente anche in Cina, sebbene nessuna delle sue opere fosse stata ancora tradotta in cinese. Mentre i suoi libri iniziavano gradualmente a essere tradotti e i suoi discorsi trasmessi in rete attraverso la Cina, una comunità di praticanti si formò nel 2008, crescendo rapidamente con i numerosi webcast dei suoi insegnamenti da tutto il mondo. Con l'acquisizione di terreni a Yichun, nella provincia dello Jiangxi, fu costruito e inaugurato un centro che avrebbe preso il nome di Ati Yoga Center, inaugurato durante la prima visita di Chögyal Namkhai Norbu nella Cina continentale.

L'anno seguente, nel 2009, Rinpoche presentò in Europa il primo volume in inglese della sua trilogia *The Light of Kailash: A History of Zhang Zhung and Tibet* all'Università della Sapienza. Questa è una delle opere più importanti sulla storia tibetana di Chögyal Namkhai Norbu, che riconsidera il tema delle vere origini della cultura tibetana. L'anno seguente fu presentata la stessa versione inglese alla SOAS University di Londra e nel maggio 2013 al Rubin Museum of Art di New York.



Nel 2008, il Prof. Chögyal Namkhai Norbu venne presentato come candidato al Premio Nobel per la pace.

Nel 2010 Rinpoche è stato nominato cittadino onorario di Tanti, Cordoba, in Argentina, vicino a Tashigar South.



L'11 settembre 2010 l'antica medicina tibetana fu il fulcro della lezione magistrale tenuta dal Prof. Chögyal Namkhai Norbu nell'aula magna dell'Istituto di Anatomia dell'Università di Bologna (la più antica università dell'Occidente, fondata nel 1088). Questa conferenza, intitolata "Medicina tibetana, patrimonio dell'umanità", fu il primo evento pubblico tenuto nell'Auditorium dell'Istituto di Anatomia.

L'evento venne organizzato dall'Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona Onlus in collaborazione con l'International Shang Shung Institute for Tibetan Studies.



In occasione delle celebrazioni per il 30° anniversario di Merigar, sono stati creati un timbro speciale e tre cartoline con tre diverse scene di Merigar. Le Poste italiane in occasione di eventi di interesse rilevante creano timbri speciali che riproducono quell'evento. Questi timbri sono usati nel giorno di quell'evento per poi essere conservati per i poster nell'archivio delle Poste italiane a Roma. Il 15 luglio le Poste hanno allestito un tavolo al centro di Arcidosso dove le persone hanno potuto prendere gratuitamente le cartoline, preparate da Merigar, timbrate con la data dell'evento, così non solo ricordano l'evento ma sono anche oggetto da collezione.

Nel 2011, la comunità Dzogchen si raccolse insieme da tutto il mondo per le celebrazioni del 30° anniversario: "La gioia di essere qui: dal Monte Amiata al mondo intero". Le celebrazioni includevano l'inaugurazione e la presentazione del monumento alla Pace dell'artista Piero Bonacina ad Arcidosso e la mostra "Tibet Art Now" organizzata da ASIA con opere di giovani artisti tibetani a Castel del Piano. Numerosi "Friendship Meetings" furono tenuti da professori universitari e altre eminenti personalità in tre comuni del Monte Amiata, nonché spettacoli di danza e musica creati e offerti da un gran numero di artisti e studenti provenienti da tutto il mondo. In quei giorni Chögyal Namkhai Norbu fu onorato con l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica Italiana in occasione del 30° anniversario dell'Associazione Culturale della Comunità Internazionale Dzogchen.

La Staffetta: com'è vista dagli abitanti del Monte Amiata, l'area dove si trova Merigar. A sinistra il visionario cristiano Davide Lazzaretti nel XIX secolo fonda la sua comunità Giurisdavica in cima al Monte Labbro – nello sfondo, di fronte a Merigar – passa il testimone religioso a Chögyal Namkhai Norbu che la porta avanti. Crediti: di Jacopo Ginanneschi, ristampato da Il Corriere Dell'Amiata, anno XI, 7 Luglio 2011 ed. Effigii

LA STAFFETTA



Nel 2011 la Terza Conferenza Internazionale sulla Lingua Tibetana fu convocata da Chögyal Namkhai Norbu e tenuta presso la Columbia University di New York, negli Stati Uniti. La conferenza, organizzata congiuntamente dalla Columbia University, dal Shang Shung Institute, dal Tibetan Buddhist Resource Center e dalla Trace Foundation e coordinata da Enrico Dall'Angelo, è stata seguita da due precedenti conferenze organizzate rispettivamente nel 1987 e nel 1992 in India e in Italia. Alle cerimonie di apertura hanno partecipato circa duecentosessanta persone che provenivano da tutto il mondo, comprese molte aree dell'altopiano trans-himalayano, Europa, Oceania, ecc. Questo gruppo era composto da tibetologi, linguisti, grammatici, tecnologi, ricercatori e osservatori interessati.



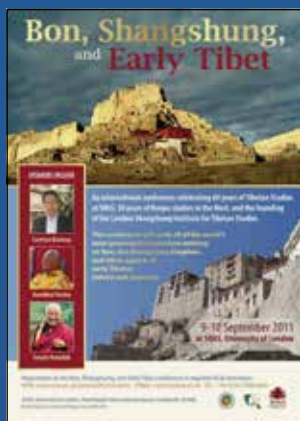
Accordo firmato con Arura, gennaio 2013 a Tenerife.

Dall'ottobre 2010 al gennaio 2013 nella città di La Laguna, Tenerife si sono svolti eventi culturali tibetani della durata di tre settimane, con la finalità di presentare la cultura tibetana al grande pubblico. Il primo evento è stato organizzato dallo Shang Shung Institute, dalla Dzogchen Community, da ASIA, dalla Fundació Casa del Tibet di Barcellona, dall'Università della Laguna e dal consiglio comunale di La Laguna. All'inaugurazione del primo evento culturale, Chögyal Namkhai Norbu ha tenuto conferenze all'Aula Magna dell'Università di La Laguna (ULL), a cui hanno partecipato anche le autorità locali. Il secondo evento di una settimana nell'ottobre 2011 si è tenuto in diversi luoghi a La Laguna, in cui il momento clou è stato la conferenza di Chögyal Namkhai Norbu all'Università di La Laguna sul Libro Tibetano dei Morti, che ha riunito i suoi studenti, la gente del posto e gli studenti della ULL. Il terzo evento sempre di una settimana, incentrato principalmente sulla medicina tibetana, si è svolto nel gennaio del 2013. La maggior parte degli eventi si sono svolti presso l'ex monastero di Santo Domingo de Guzmán, con la collaborazione del Consiglio comunale e la partecipazione di alcuni membri di una delle più grandi organizzazioni mediche tibetane del mondo, Arura, e il suo presidente, il dott. O Tsokchen, con i quali Rinpoche ha firmato un accordo di collaborazione molto importante per il futuro della medicina tibetana. Questo evento è stato organizzato anche in collaborazione con lo Shang Shung Institute, ASIA, la Comunità Dzogchen, l'Università della Laguna e le autorità locali.



Foto di Paolo Fassoli

Nel 2011 Chögyal Namkhai Norbu è stato insignito di una laurea honoris causa in studi sulla comunicazione e l'evoluzione dall'Università internazionale dell'Europa orientale, Izhevsk, Russia.



Nel settembre 2011 Chögyal Namkhai Norbu è stato invitato a partecipare a una conferenza internazionale intitolata “Bön, Shang Shung and Early Tibet” che celebrava i 60 anni di studi tibetani presso la SOAS, Università di Londra, i 50 anni di studi Bonpo in Occidente e la fondazione della Istituto Shang Shung per gli studi tibetani a Londra.



Nel 2011 Chögyal Namkhai Norbu ha iniziato a selezionare, trascrivere e tradurre una selezione di canzoni tibetane tradizionali e moderne che saranno poi successivamente pubblicate come raccolta di canzoni e danze “Khaita”. Oltre a preservare la cultura, la lingua e le tradizioni tibetane, il suo obiettivo era anche quello di usare la musica e la danza come una forma di meditazione. Rinpoche si è dedicato a Khaita Joyful Dances fino all'inizio del 2018.

Centinaia di persone hanno portato il messaggio di Joyful Dances in tutto il mondo, esibendole al British Museum di Londra, al museo Regina Madre di Napoli e al Dora Stratou Theater di Atene, che li ha inclusi nei loro programmi culturali.



Khaita – Armonia nello Spazio

Adriana Dal Borgo

Con le canzoni e le danze Khaita si fondono i due aspetti che più di tutti gli altri hanno caratterizzato la vita del Maestro: la sua grande erudizione in tutti

i campi della cultura tibetana e la sua ineguagliabile attività e saggezza come Maestro Dzogchen.

Fra le numerose pubblicazioni con le quali il Maestro ha contribuito a far conoscere al mondo la cultura tibetana, ci sono le sue raccolte di canzoni popolari, la prima pubblicata nel lontano 1967 (*)

Nell'introduzione il Maestro stesso racconta che l'interesse per questo genere è iniziato quando aveva 16 anni, interesse che negli ultimi anni della sua vita si è rinnovato dando forma alle raccolte di canzoni e danze Khaita, alle quali ha lavorato costantemente e con grande impegno dalla fine del 2011 ai primi mesi del 2018.

Tra i numerosissimi video di giovani autori e cantanti tibetani disponibili on line, Rinpoche ha selezionato più di 400 canzoni, scegliendole per i loro testi significativi e ritmi armoniosi coinvolgenti.

Le ha accuratamente trascritte in tibetano prima, spesso correggendole nella forma grammaticale, e traslitterate poi nel sistema drayor perché potessero essere cantate da tutti noi. Non solo, per ognuna ha indicato con dei simboli particolari il ritmo, le modulazioni della voce, le ripetizioni delle sillabe.

Uno degli scopi di questo immenso lavoro è quindi la salvaguardia della cultura ed in particolare della lingua tibetana senza la quale non avremmo più, accesso agli antichi testi buddisti e ai testi dell'insegnamento Dzogchen.

Originale e decisamente innovativo è stato però l'utilizzo della musica e della danza come pratica contemplativa, come strumento per scoprire uno stato rilassato e gioioso e come allenamento alla presenza e alla consapevolezza.



Danze Khaita di fronte al British Museum, Londra.



» continua

» continua dalla pagina precedente

Chogyal Namkhai Norbu, incomparabile Maestro di Dzogchen, di un insegnamento cioè il cui scopo è riconoscere e superare i propri limiti, ha presentato ai suoi studenti un metodo che ha spiazzato ogni aspettativa o idea preconcepita di pratica spirituale utilizzando melodie e movimenti 'mondani', piuttosto che suoni o movimenti 'sacri', per allenare la presenza. Una via che ci porta ad allenare l'integrazione di corpo, voce e mente con il supporto di ritmi, movimenti e coreografie che cambiano in continuazione, con la presenza come unico punto stabile, ancorata solo a sè stessa.

Danzando le Gioiose Danze si manifesta inoltre il mandala della Comunità Dzogchen, cioè il luogo e lo spazio autoperfezionato dove i praticanti danzano insieme armoniosamente. Quante volte durante i ritiri abbiamo danzato insieme al Maestro, muovendoci in centinaia all'unisono in grandi cerchi concentrici come in un grande mandala, rilassati e gioiosi. Penso che Khaita, che è stato in un certo senso l'ultimo grande regalo del Maestro, porti con sè un importante messaggio per il futuro della Comunità Dzogchen: ci indica la strada della collaborazione rilassata, ci mostra un modo di stare e di praticare insieme consapevoli e rispettosi l'uno dell'altro e contemporaneamente consapevoli di appartenere al mandala del Maestro che può manifestarsi e risuonare solo attraverso l'armonia. A questo proposito, vorrei ricordare un breve episodio: nell'agosto 2018, Rinpoche stava guardando, come faceva spesso, una serie di video delle canzoni. Quando fu la volta di Tundril (**), una delle canzoni inserite nelle collezioni Mekhor, Rinpoche iniziò a canticchiarla sottovoce, annuendo contemporaneamente con la testa. Mi sono rivista subito il significato del testo scoprendo che, attraverso diversi esempi e metafore, è un invito all'armonia, all'amicizia, al 'muoversi' insieme, e che indica queste come la strada per la felicità.

(*) Namkhai Norbu Dewang (1967). "Musical Tradition of the Tibetan People. Songs in Dance Measure", Orientalia Romana, Essays and Lectures, 2. Roma: ISMEO

(**) Tundril: <https://www.youtube.com/watch?>



Verso la fine del 2011, il desiderio di Rinpoche di costruire un altro centro a Tenerife, in Spagna, dove il clima e le circostanze geografiche sembravano molto favorevoli ai suoi numerosi studenti per riunirsi, incontrarsi e esercitarsi insieme, portò Rinpoche a concentrarsi su possibili acquisizioni nel sud dell'isola. Quando vide per la prima volta il terreno a Playa Paraiso, con le sue 13 case, concepì la visione di avere un Gar globale che rappresentasse tutte le sue filiazioni, come ASIA, ISS e altre entità della Comunità stessa: una "Nazioni Unite dei Gar", come lui stesso disse. Nell'estate del 2012 il nome Dzamling Gar è stato assegnato a questo concetto ispiratore e un team composto dall'International Gakyil e dai membri del consiglio di amministrazione del Meriling fu incaricato di porta-

il primo Gakyil Internazionale nel 2001. La novità del 2012 era la creazione di un'entità legale formale con Statuti scritti per aiutare a garantire la sopravvivenza a lungo termine della Comunità Dzogchen. Attraverso la combinazione di un "codice d'uso" per il logo Longsal e un "accordo di affiliazione globale", gli Statuti IDC sono serviti per promuovere la convergenza e l'allineamento, per la prima volta, di tutti i 10 Gar della comunità Dzogchen in tutto il mondo. Poiché i due progetti hanno acquisito slancio, verso la fine del 2012, ci sono state chiare opportunità di collaborazione tra i due team. La raccolta fondi per Dzamling Gar, a nome dell'International Gakyil, fu unita con il nuovo Board IDC. Con Dzamling Gar, non ancora formato come persona giuridica, divenne presto responsabilità



Dzamling Gar 2013.

Foto di Paolo Fassoli



Nascita dell'IDC, 2012.

re avanti la raccolta di fondi e l'acquisto di questo pezzo di terra particolare a Playa Paraiso. Contemporaneamente al lancio del progetto Dzamling Gar, un altro importante momento di crescita e sviluppo, guidato da Enrico Dell'Angelo, fu la fondazione della International Dzogchen Community (IDC). La visione di Rinpoche per l'IDC aveva una lunga storia, con molti aspetti e intrecci internazionali, da quando fu fondato

dell'IDC e du Meriling effettuare l'acquisto della proprietà. Questa iniziale convergenza di eventi ha rafforzato le aspirazioni globali del nostro Maestro. Attraverso questo luogo fisico centralizzato per tutti i suoi studenti, e alle reti di connessioni ed energia che l'IDC fornisce ai Gar in tutto il mondo, Chögyal Namkhai Norbu ha legato così insieme tutto ciò che ha creato nella sua vita.

Nel 2014 Chögyal Namkhai Norbu ha presentato la pubblicazione *The Temple of the Great Contemplation: The Gōnpa of Merigar* al castello Aldobrandesco di Arcidosso e all'Università di Bologna. Il volume riccamente illustrato e dettagliato era basato sul testo scritto a mano originale di Rinpoche.



Dal 2014 al 2016, Chögyal Namkhai Norbu ha chiesto alla comunità Dzogchen di organizzare, insieme alla School of Tibetan Medicine dello Shang Shung Institute, una conferenza annuale di medicina integrata a Barcellona, in collaborazione con l'Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona ONLUS - Ente Morale.

Tutte le conferenze si sono svolte nello storico edificio Casal del Metge - la sede del fondo di assistenza medica - situato vicino alla Cattedrale di Barcellona. Sebbene le conferenze fossero aperte al gran pubblico, a causa dell'alto livello dei relatori e della specificità degli argomenti c'era una numerosa presenza di medici interessati. Tutte le conferenze hanno avuto una traduzione



simultanea, sono state trasmesse in diretta via webcast, seguite su Twitter e Facebook, con un totale di oltre 50 relatori e moderatori con la preziosa partecipazione di Chögyal

Namkhai Norbu, che ad ogni suo intervento riempiva i 326 posti dell'auditorium.

Queste conferenze sono diventate un riferimento a Barcellona per altri futuri incontri relativi alla medicina integrativa. Inoltre, sono state stabilite importanti relazioni durature tra i diversi oratori, partecipanti, SSI e Comunità Dzogchen. Sono stati un vero esempio di integrazione, grazie alla collaborazione dei partecipanti e di tutti i volontari della comunità Dzogchen, che hanno reso possibile l'evento.

Nel dicembre 2016, Chögyal Namkhai Norbu ha inaugurato ufficialmente il Museo di Arte e Cultura Orientale (MACO) nel complesso del castello Aldobrandesco di Arcidosso. La missione del Museo è quella di raccogliere, conservare e comunicare il prezioso patrimonio culturale dell'Himalaya e dell'Asia e aumentare e stimolare il dialogo interculturale. È un piccolo museo interattivo, molto specializzato, dove si tengono regolarmente seminari, visite guidate e incontri con le scuole di tutti gli ordini e gradi. Numerosi ospiti hanno partecipato all'evento, tra cui personalità politiche come i sindaci di Adeje (il comune di Tenerife dove si trova Dzamling Gar) e Tanti (Tashigar Sud, Argentina) e rappresentanti di università e centri di ricerca internazionali, nonché dell'Associazione Culturale Comunità di Merigar e centri Dzogchen di tutto il mondo.

“Perché un museo di arte Asiatica in Arcidosso?”

Jacobella Gaetani

Molti membri della nostra Comunità in tutto il mondo ovviamente sanno perché enire ad Arcidosso e conoscono la ragione per cui il museo è qui.

Il Museo di Arte e Cultura Asiatica (MACO) è situato in quella che nel XVII secolo era la Cancelleria del Granducato di Toscana, ed è uno dei tre musei alloggiati nel complesso del Castello Aldobrandesco. Dai primi due piccoli spazi adibiti a galleria che Chögyal Namkhai Norbu inaugurò nel 2013, fino all'inaugurazione ufficiale avvenuta in occasione del suo compleanno nel 2016, il Museo è cresciuto fino a occupare l'intero edificio: al piano terra ci sono nove spazi per esposizioni a tema, al secondo piano, aperto nel 2017, c'è lo Spazio Progettuale dedicato a mostre temporanee di arte Asiatica contemporanea. Quest'anno, grazie al sostegno del Comune di Arcidosso, la Regione Toscana e l'Unione Europea hanno assegnato al Museo un fondo di 100.000 euro per il restauro delle facciate esterne e la pavimentazione in ciottoli in pietra della terrazza posteriore. In quest'ultima sarà possibile, nella prossima stagione, allestire alcuni eventi. I lavori avranno inizio nell'autunno di quest'anno. Oltre ad ospitare numerosi manufatti d'inestimabile valore e raffinati oggetti d'arte che costituiscono la Collezione della Famiglia Namkhai, il Museo ha la speranza di essere



riuscito a manifestare, pur se in piccola parte, l'attività illuminata e compassionevole di Rinpoche. Molteplici campi di studio e ricerca trovano espressione nelle nostre mostre; attraverso ciascuno di essi Rinpoche offre un ponte verso l'Insegnamento. Il Museo è il dono prezioso che Chögyal Namkhai Norbu e Rosa hanno concepito e offerto ad Arcidosso, alla comunità locale e a tutti noi, un punto d'incontro che fa confluire le persone e le avvicina agli Insegnamenti. Questa è forse una delle risposte maggiormente piene di significato alla domanda del perché il Museo è qui. Esso è diventato parte del panorama culturale della Toscana Meridionale; l'utilizzo d'installazioni multimediali per sviluppare la narrativa nelle nostre presentazioni,

» continua



» continued from previous page

ha richiamato in visita classi provenienti dall'Umbria e da altre zone della Toscana. Tra gli eventi in programma per la celebrazione di Rinpoche del 27 settembre, il Museo inaugurerà una mostra che esplora il mondo delle danze sacre Tibetane, dal titolo "Meditazione in Movimento". Stiamo inoltre progettando, nel Gönpa di Merigar, un'installazione-video che coprirà un angolo di 360 gradi, nella quale scorrerà il materiale filmato nei nostri Gar in tutto il mondo. Questi due eventi sono solo una parte del programma previsto. Per il biennio 2020-2021 il Museo ha in progetto alcune mostre, in collaborazione con il Museo Archeologico Nazionale di Napoli e con il Museo dell'Università del Sichuan. Nel 2020, inoltre, sta organizzando un viaggio di gruppo lungo la Via della Seta. Maggiori informazioni al riguardo saranno diffuse nel prossimo futuro. Grazie a tutti per il vostro supporto. Per informazioni visitate il sito: <https://www.merigar.it/en/maco/> oppure inviate una mail a: maco.arcidosso@gmail.com

Fino al 2017 Chögyal Namkhai Norbu ha continuato a viaggiare costantemente in tutto il mondo, tenendo conferenze e ritiri frequentati da migliaia di persone: ha guidato oltre 600 ritiri Dzogchen in tutto il mondo (dal 2005 trasmessi anche via webcast) e tenuto conferenze e seminari in molte università.



Il 2 luglio 2018, Chögyal Namkhai Norbu ha fondato la Fondazione Atiyoga (ATIF), ombrello per tutte le organizzazioni della

Comunità Internazionale Dzogchen, con sede e indirizzo legale a Dzamling Gar. ATIF è una Fondazione culturale con l'obiettivo di supportare l'evoluzione dell'individuo, che fa riferimento all'eredità e al patrimonio culturale di Chögyal Namkhai Norbu attraverso le diverse forme culturali o aree della mente che Rinpoche ha sviluppato durante la sua vita.



Il 10 settembre 2018, nel Municipio di Arcidosso, il Prefetto di Grosseto, Cinzia Teresa Torracco, ha conferito al Prof. Namkhai Norbu l'onorificenza di "Commendatore dell'Ordine al merito della Repubblica Italiana", alto riconoscimento onorario per aver dedicato la sua vita ad attività che hanno portato benefici alla comunità e alla nazione.



La scomparsa di Chögyal Namkhai Norbu ha avuto un enorme impatto non solo sui suoi numerosi studenti in tutto il mondo ma anche nel mondo in generale. Come uomo di straordinaria saggezza e compassione, con una capacità insuperabile di trasmettere questa conoscenza suprema a innumerevoli persone di ogni estrazione sociale, la sua perdita è davvero una perdita per tutta l'umanità. La visione e il desiderio di Chögyal Namkhai Norbu, che gli esseri umani vivessero in modo pacifico e armonioso, è qualcosa sicuramente necessario in questi tempi. La sua eredità sopravvive attraverso i suoi copiosi scritti e insegnamenti, nonché nei cuori e nelle menti di coloro che hanno avuto la fortuna di incontrarlo. ©



La prima parte di questa biografia si basa sull'articolo Chögyal Namkhai Norbu – *The Master Who Revealed Dzogchen to the Western World* di Paolo Roberti di Sarsina, Alfredo Colitto e Fabio Maria Risolo, pubblicato sulla rivista online *Religions* nell'aprile 2013. Le informazioni relative alla vita di Chögyal Namkhai Norbu sono ritenute corrette e ci scusiamo per eventuali inesattezze o omissioni.

Premessa

In gioventù ho amato le poesie di Carl Sandburg, in particolare i suoi vigorosi versi sul paesaggio urbano americano: ricordate la sua Chicago dei mattatoi di maiali? ...Da tempo sentivo il desiderio di scrivere versi di omaggio al Tibet che ne celebrassero le qualità uniche in tutta la loro realtà più cruda, piuttosto che secondo le nostre fantasie.

Ho scritto quanto segue in occasione dell'uscita del primo volume de *La Luce del Kailash* di Chögyal Namkhai Norbu: allora ha preso forma questa ode in una girandola d'amore e stravaganza nutrita da trent'anni di interesse per il paese da cui ho ricevuto tanto beneficio e in onore del Maestro che è stato un instancabile alfiere della storia del suo paese e una fonte della mia ispirazione.

Ode al Tibet: Come parla una madre

Jacqueline Gens

Per Chögyal Namkhai Norbu (1938-2018)

Montagne dalle cime più elevate
Tetto del mondo
Terra dei *Drala*
Vivi elementi spogli
Fulgidi seni
Addome e cosce nudi
Nel buio d'un moderno scomparire
Che è provocato dall'imperialismo
E da gretti burocrati
Che socchiudono gli occhi in una luce
Per loro insostenibile.

Tibet, rifugio impervio
di santi e di banditi senza scrupoli
di greggi e donne e uomini operosi
di figli e di figlie ribelli
di monaci in miseria, occulti yogin
di esseri illuminati
d'imperiali sovrani e di regine
non senza clan rivali e despoti signori
della guerra
avidì tagliagole
o maestri d'intrighi, assassini dei loro
rivali,
melliflui lacché in vesti eleganti
xenofobi
o miliziani imberbi che brandiscono
mazze per la tortura.

In questa Terra di Dakini in azione
tra yogin e yogini seminudi
che attraversano rocce come nuvole
covando una saggezza primordiale
nel cuore della tua rocca di ferro
posta sopra le aride pianure degli
altopiani dell'estremo Nord
o in remote caverne di montagna
dai travagli del mondo lontanissime
nutrendosi d'aria per vivere

O Tibet, tu sei madre
d'ogni umana grandezza e umano
errare

Di vasti regni un tempo imperatrice
S'apriva il tuo mantello
Ampio dallo Yarlung fino al Taksang

Ora, sconfitta
ma ancora in piedi, eretta
Terra di Guarigione
dove sbocciano fiori
odorosi dalle uniche virtù

Lodo la tua bellezza ancora splendida
la tua fiera postura
ora solo un ricordo

Tibet – come col tuo soffrire ci ferisci
così ci affascini con la tua cantata

d'Amore universale
Om Tare Tuttare Ture Svaha

Madre dell'Universo
Ci meravigli con il tuo sapere
dove le acque sorgive ancora
scrosciano come torrenti di
benedizione
per placare la sete universale della
conoscenza
colmando le riserve d'impoveriti
ricercatori

venuti da Occidente, assetate legioni
lasciate nell'arsura dai condottieri del
materialismo
e infelici con troppo d'ogni cosa

Le nostre bocche aperte accolgono le
tue acque che si versano
eterni e inesauste dal flusso del tuo
Bodhicitta
Davanti a te noi ci inchiniamo, o Tibet

Ti ringraziamo, Madre coraggiosa
Tessiamo le tue lodi
Invochiamo la tua retta progenie
Guerrieri che ci ispirano
all'abbandono d'ogni attaccamento
Perseguimenti vani che come nebbie
evaporano
Nel cielo azzurro
Vibrante d'echi sacri.

Preghiamo d'esser degni dei tuoi doni
E che tu possa vivere per sempre
in questa tua bastarda discendenza,
questo tuo sangue che ci scorre
dentro,
nutrito con il latte che proviene
dai seni della tua amorevolezza
Che mai s'inaridisca il fiume del tuo
nutrimento.

Sorgi
Figlia minore nella storia geologica
e più antica antenata tra gli ominidi
la cui scintilla nacque tra ossa e selci
sparse su inabitabili pianure
ventiquattromila anni fa
le tue orme appaiono a tratti lungo il
tempo
incastonate ai piedi dei ghiacciai del
pleistocene

O Madre cara, sorgi: in verità
Toccherà proprio a te l'ultima Danza
nel tuo chiostro oltre il tempo,
sempre Regina dove

il Tibet vive!

In memoria di Chögyal Namkhai Norbu
dalla sua umile studentessa ... Percepisco la tua
mente.....

Guruyoga mondiale e Unione nello Stato di tutti i praticanti

Buon pomeriggio a tutti. Voglio spiegare brevemente come fare questa pratica [il Guruyoga mondiale] domani mattina. Negli ultimi 10 o 15 anni Chögyal Namkhai Norbu ha dato la trasmissione mondiale tre volte all'anno. È molto importante perché in questo modo tutti al mondo potevano ricevere l'introduzione a uno degli stati primordiali grazie al webcast.

In generale diciamo che nell'Insegnamento Dzogchen la pratica essenziale è quella di restare nello stato che chiamiamo presenza istantanea. Lo stato della presenza istantanea non è qualcosa che possiamo capire o farne esperienza leggendo libri o sentendo qualche spiegazione. Possiamo accedere a questa conoscenza, o riconoscimento, attraverso una delle tre principali esistenze: l'esperienza della vacuità collegata alla mente, l'esperienza della chiarezza collegata alla voce o energia e l'esperienza del piacere, o della sensazione fisica, collegata al corpo. In questo caso quando il Maestro dava l'introduzione diretta lo faceva usando una delle tre esperienze.

Un estratto della breve spiegazione che Adriano Clemente ha dato del Guruyoga mondiale il 9 agosto 2019 dal Gönpa di Merigar West

Negli ultimi 10, 15 anni Rinpoche spesso ha usato l'introduzione chiamata *yeshe sangthal*, che significa saggezza senza ostruzioni ed è collegata all'esperienza della vacuità. Un'altro modo di fare l'introduzione attraverso l'esperienza della vacuità è quello che Rinpoche dava durante la Trasmissione mondiale usando il suono *phat*. Questa Trasmissione Mondiale veniva data tre volte all'anno. Per prima cosa visualizzavamo il Guru, potenziavamo questa visualizzazione per poi ricevere i quattro potenziamenti. Questo è quello che facciamo sempre in generale quando facciamo la Ganapuja o il Thun Medio. Per prima cosa chiediamo la benedizione del Guru, poi riceviamo i quattro potenziamenti, il Guru si dissolve in noi stessi e poi ci troviamo nello stato di unificazione con il guru, chiamato lo stato del Guruyoga. In questo modo



quando Rinpoche dava la trasmissione diretta dopo l'unione ci diceva di rilassarci, di non seguire i pensieri, di non aspettarci nulla e poi ulava "phat" e in quel momento cercavamo di riconoscere lo stato della presenza istantanea. Rinpoche ha fatto questo per molti anni e l'abbiamo ricevuta molte volte.

Ora ovviamente non possiamo fare in questo modo perché non c'è nessuno che possa dare questa trasmissione diretta e se anche c'è da qualche parte, non lo sappiamo. Così quello che possiamo fare ora è di lavorare con lo stesso principio della trasmissione. Non dobbiamo pensare che ora che Rinpoche è morto e non è più qui siamo rimasti soli, che non sappiamo cosa fare, che siamo persi. Questo modo di vedere è sbagliato. La trasmissione di Rinpoche è viva e continua in ognuno di noi, per qualcuno di più, per altri meno, ma continua ancora. Così quello che ora possiamo fare è continuare a lavorare con la trasmissione come se Rinpoche fosse ancora presente con noi, e ora facciamo la stessa invocazione nella forma di Guru Padmasambhava. Facciamo la stessa pratica, solo alla fine dato che adesso non possiamo lavorare con l'esperienza della vacuità lavoriamo con l'esperienza della chiarezza. Questo significa che quando facciamo l'unione con OM A HUM, poi ci rilassiamo in questo stato con questa chiarezza – abbiamo la OM bianca, la A rossa e la HUM blu. Siamo in questa

presenza e poi ci rilassiamo in questo momento, rivolgendoci all'interno per osservare il nostro stato e rilassarci nella presenza istantanea. Questo è un punto importante chiamato l'unificazione dello stato di tutti i praticanti. In quel momento si produce un grande beneficio per tutti. Quindi questo è come faremo la Ganapuja mondiale domani mattina. ©

Apertura straordinaria del Grande Stupa dell'Illuminazione

10 agosto 2019, Merigar West

Elerin Uibu e Hubert Kotowicz

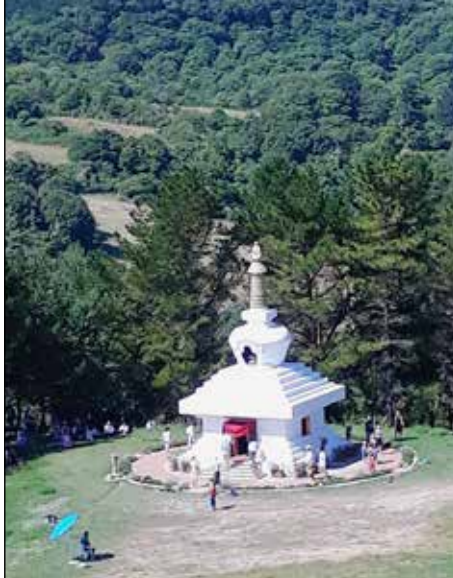
È ancora buio, il buio prima dell'alba, qui a Merigar, di questa giornata speciale. Illuminato dalle stelle, dalla luna e dalle torce camminiamo in silenzio per dirigerci tutti insieme verso la luce più importante, il Gönpa. Ci sediamo tutti qui, siamo venuti da diversi continenti per praticare il Guruyoga Mondiale insieme ai nostri fratelli e sorelle del Vajra collegati in webcast.

Questa volta non è il nostro Caro Maestro a condurre la pratica di fronte a noi o sullo schermo. Adriano Clemente ci parla del riconoscimento della nostra vera natura attraverso l'esperienza della chiarezza tramite la respirazione del vajra.

Finita la pratica abbiamo integrato la nostra presenza durante la colazione offerta a sorpresa dalla Casa Gialla. Un'ora passata amabilmente con gli amici vecchi e nuovi cercando di capire la nostra condizione.

Poi, dalle 07.00 in poi è iniziata la pratica del Guruyoga per tutto il giorno nel Gönpa. È stata un'occasione per riunirci e praticare insieme le melodie e i mantra per rilassarci insieme con diversi istruttori che si sono alternati nella guida della pratica per tutto il giorno. Senza interruzione ad ogni ora nuovi praticanti partecipavano mentre altri se ne andavano.

Alle 10.00 si è aperto il Grande Stupa di Merigar. In silenzio e rispettosamente ognuno è andato secondo i propri tempi e il proprio passo giù allo Stupa per rendere omaggio alle spoglie del nostro Amato Maestro Chögyal Namkhai Norbu. C'è chi ha circumnavigato lo Stupa, chi si è seduto all'ombra, praticando o cedendo alle proprie emozioni, ai propri ricordi. Vedere il corpo di Chi ci ha dato così tanto ha fatto sorgere un'immensa gratitudine.



Nella Sala del Mandala c'è una piccola mostra fotografica di tutti i Gar della Comunità Dzogchen. Qualcuno danza le danze del Vajra sul mandala, integrando.

Viene da pensare che oggi siamo solo all'inizio, che il Maestro non ci ha lasciato. La nostra comunità è forte e si evolve nella Sua visione. In un certo senso possiamo dire che a Merigar i miracoli avvengono ogni giorno.

Dopo una grande collaborazione internazionale nella preparazione della Ganapuja, siamo pronti qui e in tutti i Gönpa al mondo ad iniziare la Ganapuja con l'Invocazione di Samantabhadra e l'Invocazione della Lampada. Insieme abbiamo avuto vi-

sioni di energia e luci. Dopo la pratica la gioia della Danze Khaita ci ha uniti ancora di più.

La giornata si è conclusa danzando la Danza del Canto del Vajra sul mandala esterno fino alla scarsa luce del crepuscolo, restando seduti in silenzio sotto i raggi del sole calante. Pochi istanti dopo il tramonto infuocato ha colpito lo Stupa in tutta la sua gloria.

Alla fine ognuno è tornato da dove è venuto, come onde che si espandono da Merigar. I magnifici ricordi e i nostri corpi hanno bisogno di riposo dopo questa lunga giornata.

Grazie!



Facendo girare la Ruota del Canto e della Danza del Vajra a Khandroling

“Danziamo Danziamo Danziamo”
1-25 agosto 2019

Kyu Kyuno

Trent'anni fa, Il 7 luglio 1999, Chogyal Namkhai Norbu ebbe per la prima volta un sogno della Danza del Vajra mentre si trovava a Khandroling, la sede di Tsegylgar Est, negli Stati Uniti d'America. Khandroling è il luogo dove esiste (da quello che sappiamo) l'unico Mandala Universale del nostro pianeta. Nel sogno Rinpoche si trovava in un tempio circolare con quattro porte di vetro e guardava migliaia di persone che cantavano e danzavano il Canto del Vajra. Le nostre sorelle e i nostri fratelli del Vajra di tutto il mondo - compresi Cile, Cina, Francia, Olanda, Irlanda, Israele, Italia, Giappone e Polonia - si sono riuniti per il trentesimo anniversario del primo sogno della Danza del Vajra. La celebrazione è andata avanti per venticinque giorni con il motto “Danziamo Danziamo Danziamo”. L'insegnante internazionale Di Danza del Vajra Prima Mai ha tenuto due corsi - un corso per Avanzati sulla Danza del Canto del Vajra e uno sulla Danza del Vajra dello Spazio del Canto del Vajra (Khalong Dorjeikar). Prima ci ha fatto fare pratica nel canto e nella danza sul mandala senza una base musicale, la qual cosa ci ha dato più confidenza; un altro aspetto che ci ha aiutato ad approfondire è stata la consapevolezza del nostro respiro mentre danziamo.

Prima Mai ha cominciato a insegnare la Danza del Vajra dello Spazio del Canto del Vajra (Khalong Dorjeikar) con il permesso di Rinpoche dopo aver mostrato al Maestro il video con la performance nella primavera del 2018. Rinpoche disse a Prima Mai che perfezionare lo “Tsom” (il movimento aperto e rotondo con braccia e gamba che si muovono all'unisono) in modo armonioso ed elegante è importante per questa Danza e che la pratica è connessa con i suoni interiori. Dal momento che Prima Mai aveva già insegnato precedentemente questa Danza a Merigar e Dzamling Gar un paio di volte, ci ha mostrato tutto, comprese le mudra. Ci ha mostrato la magica manifestazione del-



lo Tsom sul Mandala del Longsal, toccando le nostre corde più profonde, ricevendo la benedizione dell'ultimo incoraggiamento di Rinpoche prima della sua dipartita. Possa questa Danza prosperare dappertutto! Durante il pomeriggio del corso per Avanzati sulla Danza del Canto del Vajra con Prima, gli istruttori locali della Danza del Vajra hanno insegnato questa Danza ai principianti e a coloro che pensavano di aver bisogno di ‘rinfrescare’ la pratica. Robert CeZet, istruttore polacco di secondo livello, un ospite regolare di Khandroling durante l'estate, ha cortesemente unito la squadra degli istruttori per lavorare con più di trenta partecipanti. Così, danzatori nuovi e vecchi sono entrati nel gioioso mandala di “Danziamo Danziamo Danziamo”! Prima

Mai ci ha anche insegnato “Come applicare la Danza del Vajra” per cinque giorni. Ogni giorno abbiamo cominciato con la pratica di Gomadevi con la voce registrata di Rinpoche, seguendo poi con la Danza del Vajra dei Thun lungo, medio o breve secondo il libro sulla Danza del Vajra di Rinpoche: *The Luminous Clarity of the Universe, Innermost Essence of the Dakinis*. Questo è stato il primo tentativo di applicare “Il modo di far girare la ruota del Canto e della Danza del Vajra”. È successo qui, a Khandroling, per il trentesimo anniversario della Danza del Vajra. Che cosa meravigliosa e di buon auspicio! Un giorno, durante il Thun, raffiche di vento hanno quasi portato via il nostro mandala portatile ma noi siamo riusciti a finire la pratica. Un poco più tardi



Danza del Vajra del Canto del Vajra, corso di ripasso e per principianti, 1-13 agosto 2019, con gli istruttori Kyu Kyuno, Carisa O'Kelly, Robert Czabanski e Bodhi Krause.



Danza del Vajra del Canto del Vajra corso avanzato 3-9 agosto 2019 con Prima Mai.

Tashigar Norte resoconto, raccolta fondi e progetti

Rolo Carrasco, Gakyil Giallo di TN

Cari membri dell'IDC, saluti da Margarita. Spero che questo messaggio vi trovi bene e felice. Noi stiamo bene, con le consuete limitazioni dovute alle attuali circostanze alcune con alcuni dei problemi, come quelli relativi all'elettricità, che si sono più o meno risolti.

In termini economici la moneta corrente è diventata il dollaro (sebbene non ufficialmente) e questo certamente influisce le finanze di tutti, comprese le nostre. I salari sono ancora molto bassi e in bolivares e sono in molti a non volere essere messi in regola perché lavorando come liberi professionisti possono farsi pagare in dollari, guadagnando molto di più.

Anche se le circostanze sono difficili continuiamo a lavorare più che possiamo alla manutenzione del posto. Negli ultimi anni è diventato impossibile avere fondi per qualunque cosa. Cercherò di farvi un resoconto.

Finanze del Gakyil, raccolta fondi e soci

Come sapete abbiamo lanciato una raccolta fondi il 30 luglio 2019 con lo scopo di raccogliere fondi a copertura del budget del 2020. Restando bassi i costi ordinari di manutenzione della struttura stimo siano sui 12.000 US\$ all'anno. Lo scopo è quello di raccogliere almeno 8.000 US\$ con questa raccolta fondi. Non è facile perché non siamo l'unica organizzazione dell'IDC ad aver lanciato una raccolta fondi. Fino ad ora abbiamo raccolto 2.850 US\$ (il 36% della somma prevista).

» continua dalla pagina precedente

siamo rimasti piacevolmente sorpresi dal bellissimo ed esteso arcobaleno che si è manifestato sopra la Sala del Mandala e che è rimasto per più di venti minuti, diventando poi un arcobaleno doppio. Eravamo pieni di gioia e felicità per essere in questa magica terra delle Dakini! La celebrazione è terminata nel Giorno delle Dakini, la giornata mondiale della Danza del Vajra, il 25 agosto, con otto ore di Thun della Danza del Vajra seguite dalla Ganapuja. Carisa O'Kelly ha danzato tutti i Thun senza mai fermarsi, Prima Mai ha fatto una piccola pausa ma



I trasformatori dopo il lavoro.

Il 15 ottobre finiremo la prima fase della campagna. Se volete contribuire alla nostra causa fatelo prima di quella data perché tutti i fondi raccolti fino a quel momento saranno dati in contanti al Gakyil di Tashigar North con un valore aggiunto del 30%, dato le circostanze locali, rispetto al tenerli in banca. Poi continueremo fino al 31 dicembre. Contiamo davvero su di voi! Potete visitare il



Torre di controllo occidentale con la nuova zanzariera e il nuovo sistema UPS.

è rimasta sempre presente. Entrambe mi hanno commosso alle lacrime dal momento che ho sentito la loro dedizione e determinazione. Molti hanno danzato molto più a lungo di quanto fosse programmato spinti ad andare avanti dall'ispirazione. Abbiamo ripreso la Danza sul Mandala Universale con quattro cellulari per creare un video a 360 gradi per il Museo del MACO. Hanno diretto Bodhi Krause e John Shannon con l'aiuto di volontari. Speriamo che Alex Siedlecki potrà completare il video! Senza l'enorme impegno dei membri del nostro Gakyil blu, Miranda Shannon e Nancy Pa-



La nuova torre di internet circondata da recinto elettrificato.

sito per conoscerci meglio. Leggete attentamente su come fare la vostra donazione via PayPal. Se avete dei dubbi mi potete contattare direttamente: rolcb76@gmail.com https://tashigarnortesecreta.wixsite.com/tdn-fundraising?fbclid=IwAR3XeAEXH2GXjHmmdvjelc9nL07iTj8elqN183_oNNYbcx2tYE2VKnnVxDM

» continua



Riparazione delle porte di legno.

ris, così come di tutti i partecipanti, questo evento non avrebbe mai potuto essere così speciale e memorabile! Khandroling, dove l'inizio del lignaggio Longsal e la trasmissione di Rinpoche è forte e manifesta, ospiterà nuovamente Prima Mai il prossimo anno per un'altra celebrazione, l'anniversario del primo anno in cui Rinpoche ha insegnato la Danza del Vajra! Se avete perso l'esperienza magica e intensa di "Danziamo Danziamo Danziamo" quest'anno, unitevi a noi l'anno prossimo! La celebrazione continuerà a Khandroling. La Terra delle Dakini vi aspetta per l'estate 2020!

» continua dalla pagina precedente

Voglio ricordare ai proprietari di lotti di terreno e di case di Tashigar North che potete scegliere Tashigar North come vostro Gar di residenza e diventare socio qui. Questo è molto importante. Il nostro budget si basa anche tenendo in considerazione questo ulteriore aiuto per il 2020. Pagando la vostra quota qui fa un'enorme differenza per noi!

Vogliamo ringraziare tutti quelli che si stanno dimostrando generosi con la nostra causa e che ci aiutano a conservare questo luogo sacro per le generazioni future. Ringraziamo anche il Gakyil Internazionale per un primo aiuto di 2.000 US\$ che ci ha permesso di iniziare i lavori di restauro delle porte e finestre del Gönpa. Grazie anche a Kunsangar North e al Gakyil di Dribselling per aver organizzato una colletta per noi.

PROGETTI RECENTI

Lavori al Gönpa: appena abbiamo ricevuto il contributo del GI per i lavori di restauro del Gönpa abbiamo iniziato i lavori otto settimane fa. Stiamo aggiustando le porte e le finestre ormai deteriorate. Dobbiamo anche rifare in parte il pavimento e aggiustare l'impianto elettrico.

Messa in sicurezza del ricevitore Internet: l'unica area esclusa dalla sorveglianza a distanza (senza un recinto elettrificante né video sorveglianza) è quella dove si trova la torretta di internet su di una montagna adiacente. Alcune settimane fa sono stati rubati circa 200 metri di cavo (che servono per l'alimentazione elettrica) insieme ad alcuni dispositivi. Così abbiamo dovuto smontare tutto e rifare una nuova linea elettrica dall'area della cucina da campo fino alla pianura prima e la cima poi della montagna (Universal Mandala Meseta). Abbiamo usato cavi in alluminio che avevamo in più al Gar per costruire una nuova linea per portare nuovamente l'elettricità alla torre. Abbiamo riciclato del materiale per costruire una nuova recinzione elettrica in cima alla torre. Con l'aiuto di un giovane ingegnere locale abbiamo anche costruito un sistema di controllo remoto per poter manovrare da casa la recinzione, gli allarmi e le luci. Tutti i sistemi sono alimentati da un alimentatore installato vicino a Sangkhang. Parte del lavoro è stato fatto come scambio di lavoro (forniremo internet a chi ha lavorato alla nuova linea). La parcella dell'ingegnere è di 100\$ USA.

Miglioramento del posto di sorveglianza occidentale: a ovest del Gar c'è una piccola torre da cui è sorvegliata l'area più vulnerabile. Tutte le aree perimetrali non solo

sono controllare di notte a intermittenza (è uno dei posti controllati ad ogni turno dalla guardia a piedi) ma anche da tre telecamere di sorveglianza 24h su 24h. Abbiamo bisogno di un'altra telecamera per coprire la parte bassa della montagna. Due di queste telecamere lavorano grazie a un sistema elettrico installato nella torre stessa. Abbiamo messo una batteria costata 110 US\$ USA e abbiamo speso altri 100\$ USA per la manodopera e i materiali.

Manutenzione dei trasformatori: abbiamo contattato la compagnia elettrica per la manutenzione dei nostri trasformatori. Ci hanno fatturato 300 US\$ USA per tutto il lavoro. Li hanno smontati, hanno sostituito delle parti, li hanno oliati e dipinti con pittura anticorrosiva.

Liberi dalla paura: il nostro progetto di alleviare la sofferenza di gatti e cani randagi cresce. Il Gakyil ha recentemente deciso di destinare permanentemente una delle camere della "Posada" come ambulatorio veterinario. Qui si faranno le sterilizzazioni programmate in questi anni, da quando il progetto è partito. Se volete contribuire a questo progetto in particolare potete contattare Marina, kashkurova@gmail.com.

Progetto di affitto: in passato abbiamo cercato di avviare un progetto per affittare le case che si trovano all'interno del Gar. Dato il calo generale di turisti non abbiamo avuto le risposte che ci aspettavamo. Ora stiamo cercando di affittare "Casa Diego" che si trova sulla spiaggia Zaragosa scegliendo come partner commerciale un operatore locale che si trova sulla spiaggia, proprio vicino alla casa.

Non voglio concludere questo resoconto senza invitarvi a venire. Qui abbiamo molto spazio e offriamo, a seconda delle diverse disponibilità, da comode stanze ad ampi spazi da affittare. Siamo un piccolo gruppo, con il coraggio e il desiderio di fare del nostro meglio per la nostra casa, un posto che amiamo ed è rinfrescante ogni volta che qualcuno viene a trovarci. So che ci sono dei timori ma siamo qui, giusto? Personalmente penso che non sia pericoloso venirci a visitare per un breve periodo. In molti mi hanno detto che se il regime del paese non cambia non vengono ma onestamente quando succederà? Non lo sappiamo. Mi fido dell'interdipendenza ma non è qualcosa di così facile, non sappiamo né quando né come. ©

Con amore,
Rolo Carrasco
Gakyil Giallo di TdN

Visionary Encounters

The Dzogchen Teachings of Bönpo Treasure-Revealer Shense Lhaje, compilato, introdotto e tradotto da Adriano Clemente, Snow Lion, Boulder 2016 (Edizione italiana: Incontri visionari: Gli insegnamenti Dzogchen del bönpo Shense Lhaje. Ubaldini, 2017)

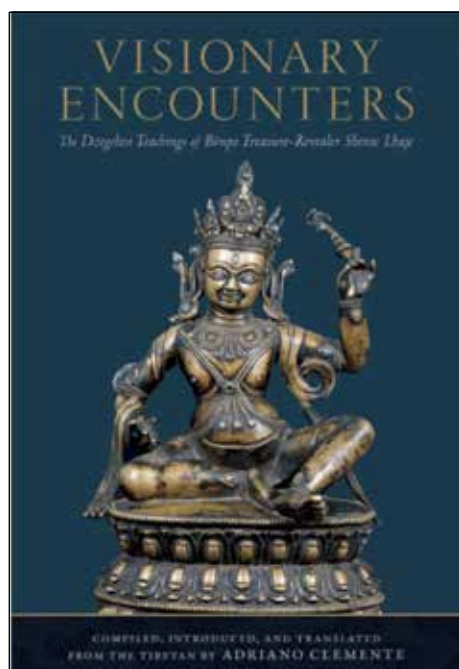
Dorothea Franck

Questo è uno dei più bei libri sullo Dzogchen che io abbia mai letto: è un libro fantastico - in tutti i sensi della parola. Ispirante e profondo, con centinaia di brevi istruzioni essenziali da sottolineare, che raggiungono l'essenza stessa dello stato naturale. È anche molto scorrevole, si potrebbe quasi dire intrattenente (almeno per degli studenti di Dzogchen), spesso divertente, pieno di incontri magici, autoironia ed episodi fiabeschi o visionari che stupiscono l'immaginazione.

Il libro è nato grazie al nostro Maestro. Quando Adriano Clemente, "il nostro" traduttore principale, studiava presso l'Istituto Universitario Orientale, Rinpoche, allora professore di Lingua e letteratura tibetana, gli suggerì che per la sua tesi di laurea poteva studiare e tradurre un testo Dzogchen di tradizione Bönpo molto particolare, *I consigli delle ottanta dakini*. Questo insegnamento, contenuto nel *Trenpa Serdam (dran pa gser gdams)*, o *L'insegnamento d'oro di Trenpa Namkha*, fu trasmesso allo yogi e tertön Shense Lhaje.

Dato che per questo progetto era necessaria l'assistenza di esperti, nel 1982 Adriano andò in India. Nel 1978 Rinpoche stesso aveva trascorso del tempo con Yongdzin Lopön Tenzin Namdak, la massima autorità per gli studi di Bönpo, nel monastero di Bönpo a Dolanji, e dal 1981 vi aveva indirizzato alcuni studenti.

La prefazione, che già da sola vale la lettura, ci dà preziose informazioni storiche sulla connessione tra questi due grandi Maestri di Dzogchen e racconta anche toccanti aneddoti sulle molte ore trascorse da Adriano con Lopön che pazientemente "ha seduto accanto a me per ore e ore con la sua presenza di santo e arguta intelligenza", "mostrando alcune fra le più nobili qua-



lità di un essere umano, l'umiltà e la semplicità'.

L'introduzione spiega in modo conciso i principi di base dello Dzogchen, i lignaggi, la trasmissione e le principali serie di insegnamenti dello Dzogchen Bönpo; include anche le biografie di Trenpa Namkha e Shense Lhaje. En passant chiarisce anche la relazione tra i due filoni dell'insegnamento Dzogchen, quello Bönpo e quello di tradizione buddista.

Più tardi Rinpoche chiese ad Adriano di estendere i suoi studi ad altri testi contenuti ne *L'insegnamento d'oro di Trenpa Namkha* e così, oltre alla *Preziosa lampada d'oro: i consigli delle ottanta dakini*, troviamo:

- *Incontri visionari con detentori della conoscenza e dakini*

- *Il chiarimento sulla vera natura, l'Upadesha che rivela nudamente la saggezza della chiara comprensione.*

- *La ghirlanda di nettare: consigli trasmessi oralmente da ottanta detentori della conoscenza in forma di domande e risposte.*

I titoli dei testi possono essere presi letteralmente, in quanto corrispondono in modo preciso al contenuto.

In *Incontri visionari*, il primo testo del libro, troviamo le storie più spettacolari, a tratti succulente, in cui si combinano autobiografia, visioni e insegnamenti ricevuti. Solo per fare un esempio, l'autore non manca di ironia quando ci dice:

Una mattina, quando il sole era già caldo, stavo bevendo una tazza di yogurt quando vidi una tigre rossastra

piombare dall'alto davanti a me. [...] La tigre mi parlò e disse: "Non dubitare, salimi in groppa e andremo dal Grande Sapiente Tongyung!". Io ero terrorizzato dalla tigre, e non osando calvarla, risposi: "Al momento non ho nulla di urgente di chiedere al Grande Sapiente Tongyung, perciò non vengo. Vacca tu, tigre!". "Non aver paura figlio!", la tigre mi rassicurò. "Non c'è cattiveria in me. Se non superi la mente della paura e trovi la condizione imperturbabile, non sarai in grado di rimanere nello stato di contemplazione e ti agirai come una qualsiasi persona ordinaria."

Solo dopo una lunga discussione egli salì in groppa alla tigre e non ci sorprenderà scoprire che questa si trasformerà in una dakini radiosa che lo condurrà a ricevere insegnamenti e iniziazioni da quattro Maestri su troni di arcobaleni e fiori. L'insegnamento finale è un'esortazione che s'accorda con l'inizio del racconto:

"Ehi figlio! Tu non sei nella condizione reale! Non hai superato il demone della paura, di speranza e timore. Finché il demone di questo attaccamento non è pacificato, è importante che continui a praticare seriamente". Poi, come svegliandomi dal sonno, mi ritrovai dov'ero prima.

Fatta eccezione per *Il chiarimento sulla vera natura*, tutti gli altri testi sono in forma di dialogo, talvolta persino dibattito, tra Shense Lhaje e i detentori di conoscenza, soprattutto dakini, che incontra nelle sue visioni. Tutti danno istruzioni puntuali, intense e brevi, insegnamenti condensati sulla natura della mente in quattro versi. A volte questi insegnamenti essenziali vengono dati sotto forma di definizioni e istruzioni, a volte tramite allegorie e simboli poetici che prevedono l'uso di immagini fresche e rivelatrici di intuizioni, alcune delle quali rimangono misteriose e, per noi principianti e non tibetani, simili a *koan*.

L'autore, Shense Lhaje, si presenta come un'affascinante figura pittoresca, a volte ironicamente autocritica ma senza falsa modestia. Si presenta come "un mendicante e un bugiardo che non sa nulla" ma dice anche: "Senza scrutare in alcun luogo ho riconosciuto il mio vero stato. Senza meditare, ho ottenuto una concreta realizzazione." Le visioni e gli insegnamenti che trasmette non lasciano spazio al dubbio sulla sua veridicità e le sue capacità. Chiunque incontri, chiede istruzioni, ed è sorprendente

come sia possibile descrivere ogni volta in quattro versi l'essenza degli Insegnamenti Dzogchen, letteralmente centinaia di volte, e non trovare mai una ripetizione. Troviamo variazioni apparentemente inesauribili della descrizione dell'indescrivibile, il nostro stato naturale originale, insieme a istruzioni su come riconoscerlo, affidarsi, stabilizzarlo, rimanervi.

Per concludere, solo tre esempi fra gli ottanta componenti della *Preziosa lampada d'oro: i consigli delle ottanta dakini*, p. 128 e 139 (edizione italiana p.147 e 156)

13

Chiesi alle quattro dee dei fiori e Saldrön Gyenchigma mi disse:

Questa mente, che è la vuota essenza dell'illuminazione

Dall'origine dimora dentro di te, non modificata,

In una condizione di autoperfezione primordiale che non ha bisogno di essere ottenuta

Resta senza distrarti, senza aver nulla da ottenere o da modificare!

47

Chiesi a Thogme Mingyurma e mi disse:

In un regno senza padrone,

Un bambino non nato da genitori

Soffre per mancanza di cibo e vestiti.

Un tesoro inesauribile è là, ma non sa come goderne.

49

L'avvoltoio nel cielo è abile nel volare, Senza impedimenti, si libra dappertutto.

Com'è tranquillo il paese senza un padrone!

Quanto sono felici le bestie selvatiche senza un nemico!

Il libro include note esplicative, un glossario e ricche appendici per soddisfare tutte le esigenze accademiche riguardo varianti testuali e ortografiche e persino i dettagli iconografici dei detentori della conoscenza e delle dakini. È esemplare nella sua combinazione di studio accademico approfondito, profondo insegnamento del Dharma e lettura poetica.

Grazie Adriano!

©

Artisti nella Comunità Dzogchen

Mònika Lakatos

Ballerina e coreografa,
Mònika Lakatos dall'Ungheria

Quando ero piccola, circa sette anni, avevo già ballato molto, alle elementari e nella mia famiglia, in diverse situazioni come feste di compleanno, feste di Capodanno, matrimoni, ecc. E ricordo quando avevo dodici anni o tredici, ero insieme alla mia migliore amica al Theater Erkel e abbiamo visto una meravigliosa esibizione in stile contemporaneo ungherese con giovani ballerini fantastici. Dopo quell'evento, abbiamo ballato per la strada mentre stavamo tornando a casa. Quello è stato il vero primo momento in cui ho sentito "Voglio fare la ballerina e POSSO fare tutti i passi, i salti e le curve". Ho sentito di essere una ballerina.

Dopo quell'esperienza, ogni volta che vedevo un film o altre esibizioni o danze fantastiche, provavo la stessa sensazione nel mio cuore, nel mio corpo e nel mio sangue, e allo stesso tempo sentivo dentro di me qualcosa di speciale che mi distingueva dagli altri.

La mia scuola elementare era una facoltà di canto e musica ed è per questo che ho imparato la musica, cantato nel coro e suonato il piano e il flauto. È stato un periodo molto bello della mia vita con molte preziose esperienze di suoni e ritmi. Ma mi mancavano davvero i movimenti e gli Eurhythmics, quindi è per questo che continuavo a cercare le possibilità di studiare danza.

Alla fine, a sedici anni, ho seguito la mia compagna di classe dal liceo a una scuola di danza di altissima qualità e ho imparato il balletto moderno e classico molto intensamente per due anni. Prima del mio esame alla fine del semestre ero molto eccitata e non vedevo l'ora! Gli altri ballerini avevano paura di quella situazione, ma per me era molto sicura e gioiosa. Ero felice perché avevo atteso il palco.

Dopo un anno e mezzo di pratica teatrale nei musical, continuavo lo studio presso un'altra scuola di livello superiore. C'erano diverse tecniche: Graham, tap dance, acrobatica, classica, improvvisazione da contatto, ecc. Dopo un anno insieme al mio



Foto di Paolo Fassoli

compagno di ballo, abbiamo creato la nostra prima coreografia. Quel periodo è stato molto stimolante per noi ed eravamo molto attivi e dediti alla creazione e al "lavoro".

Ho avuto un forte contatto con la danza e la creazione di movimenti e allo stesso tempo ho avuto una sensazione speciale

e stabile ed è per questo che mi sentivo forte e al sicuro. Ma la domanda era davvero una "emergenza"!

La prima volta che ho trovato delle risposte nelle biografie, nei libri e nei film buddisti, ho avuto molte conversazioni con i miei amici su questo. Ho letto quasi tutti i



che mi ha fatto sentire un po' diversa dagli altri attraverso alcune mie domande: come sono le cose della vita e qual è la fonte di tutto? Com'è la vita e, naturalmente, la morte? La sensazione era molto naturale, fluida

libri di Sua Santità il XIV Dalai Lama. In uno di questi ho visto la parola "Dzogchen" e ho letto alcuni dettagli a riguardo, ma non ho davvero capito come fosse collegata al buddismo.

Quando avevo circa ventotto anni ho iniziato a coltivare un desiderio nel mio cuore: mi piacerebbe trovare una tradizione buddista o da qualche parte, una danza sacra da poter fare come pratica. Pensavo che forse non esisteva solo la meditazione seduta e che sarebbe stato molto bello usare la mia attività principale della danza per fare pratica spirituale, ballare con una vera conoscenza.

Un giorno ho sentito dalla mia amica del Buddhist College di Budapest che ogni lunedì alcuni praticanti della comunità ungherese di Dzogchen praticano una danza su un bellissimo, enorme Mandala, sei femmine e sei maschi con movimenti lenti molto piacevoli e un mantra melodioso!

Era il novembre 2003, quando avevo quasi trentacinque anni. Ero davvero felice e dopo il primo incontro con la Danza del Vajra, sapevo di aver trovato quello che cercavo.

Nel marzo del 2004, ho ricevuto la prima introduzione diretta dal maestro Chögyal Namkhai Norbu e passo dopo passo ho studiato la Danza del Vajra, le pratiche da seduta e lo Yantra Yoga. La connessione con Rinpoche, gli Insegnamenti e la Comunità diventava sempre più forte. Avevo trovato la fonte di tutto.

La danza e la coreografia per me sono libertà, gioia e una specie di casa. Se ballo o creo coreografie, sono totalmente me stessa e diventa più facile la vita quotidiana e se la vita quotidiana diventa più facile, lo è

anche la creazione della coreografia. Questo è uno stato molto ispirato.

Il mio metodo per creare è molto semplice. L'ispirazione principale o di base per me è la musica. Ascolto la musica molte volte e lascio manifestare per primo il carattere della coreografia. Il movimento prende forma e poi vedo una specie di immagine dell'intera performance. Successivamente vengono le direzioni e le dinamiche o i tempi, e infine i piccoli dettagli come i passi dei movimenti concreti, ornamenti e finezze. Gli Insegnamenti e le pratiche aiutano molto questo processo. La mia mente è più aperta e libera e le mie emozioni più profonde, chiare e, allo stesso tempo, più leggere. In questo modo i movimenti vengono più facilmente e il mio corpo è gioioso; ecco perché posso esprimere al meglio cosa voglio mostrare.

Prima di aver praticato lo Dzogchen ho lavorato allo stesso modo, ma insieme a questa conoscenza, sono totalmente rilassata da tutto ciò che si manifesta ed è per questo che sono calma e allo stesso tempo energetica nel mio lavoro e nella mia arte. Quindi gli Insegnamenti sicuramente aiutano questo meraviglioso viaggio.

Quasi trent'anni fa ho incontrato artisti meravigliosi: cantanti, musicisti e ballerini. Siamo nella stessa compagnia e lavoriamo e suoniamo insieme su grandi palchi principalmente in Ungheria, ma a volte fuori. Siamo amici e colleghi. Anche se ho fatto più tipi di balli contemporanei, folk, jazz classico e butoh, oggi ballo il mio sti-

le preferito, il gioioso e dinamico spettacolo di danza con elementi acrobatici.

In questo anno compio cinquant'anni, quindi non so per quanto ancora posso praticare questa forma artistica. Sono quasi una ballerina e coreografa in pensione, ma solo a volte mi sento vecchia.

Insieme agli Insegnamenti e alla pratica, bilancio il mio lavoro, la mia arte e la mia vita quotidiana. Gli ostacoli sono più trasparenti e più facili da superare per continuare la vita. In questo modo ogni momento è prezioso e l'unico aiuto è essere presente. Sono molto aiutata dai miei istruttori, dai miei fratelli e sorelle Vajra e dal prezioso Maestro. Sono davvero a casa adesso, fuori e dentro. ©

Sostieni il The Mirror!

**The Mirror è la voce della Comunità Internazionale Dzogchen.
Aiutateci a continuare e migliorare questo prezioso servizio
sostenendolo con una donazione! Grazie**

Paypal:
yellow@dzogchencommunity.org

Banca – conto in Euro:
Banca: Monte dei Paschi di Siena
Sede: Arcidosso

Titolare del conto:
Comunità Dzogchen Internazionale
IBAN: IT 22 S 01030 72160 000000 798242
BIC/SWIFT: PASCITMIG99

Come ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu

Michael Katz

Nell'estate del 1982 mi ero recato nel North Carolina per partecipare a un ritiro importante intitolato Yeshe Lama, le cui pratiche comprendono il Rishen interno ed esterno, oltre a insegnamenti Dzogchen. Molti di noi stavano anche praticando e completando il Ngondro tradizionale. L'insegnante molto stimato che teneva il ritiro, Lama Gonpo, era un maestro Dzogchen della tradizione Nyingma. Nello stesso tempo avevamo saputo che un altro maestro Dzogchen, il cui nome era Chögyal Namkhai Norbu, stava tenendo un ritiro qualche ora più a sud di dove eravamo, oltre che in California. Avevamo anche saputo che questi due maestri avevano una forte connessione da vite precedenti ed eravamo elettrizzati perché Chögyal Namkhai Norbu sarebbe venuto in visita e si sarebbe incontrato con Lama Gonpo.

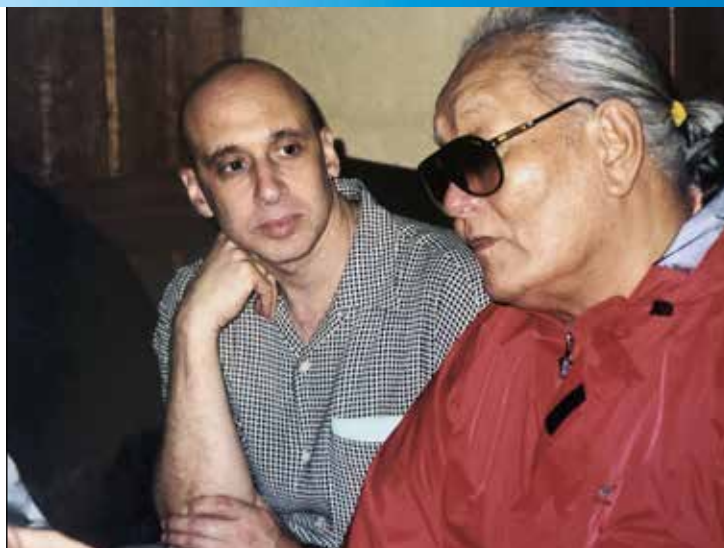
Quando quel giorno arrivò, eravamo già eccitati. Devo ammettere che l'arrivo di Rinpoche con il suo seguito non fu come ce lo saremmo aspettato.

Lama Gonpo indossava la tipica veste sgargiante dei Nagpa, i suoi studenti lungi bianchi e altri abiti stile indiano. All'opposto, quelli che erano al seguito di Chögyal Namkhai Norbu, fra cui Barry Simmons, il suo traduttore principale, arrivarono in abiti occidentali. Molti poi erano vestiti tutti di nero. La mia prima impressione fu di una gang di motociclisti. Alcuni poi mi ricordavano i punk che mi ero lasciato dietro ad Alphabet City, il quartiere di New York dove a quel tempo vivevo.

Chögyal Namkhai Norbu passò la maggior parte del tempo della sua visita con Lama Gonpo ed ebbi modo di vederlo solo brevemente quando mi passò davanti. Nonostante questo primo incontro senza storia, ben presto ebbi modo di ascoltare registrazioni dei suoi insegnamenti. Il suo stile unico e i suoi straordinari insegnamenti mi ammaliarono completamente.

Per l'anno seguente lo avevano invitato a tenere un ritiro alla comunità di Gurdjieff a Conway, nel Massachusetts. Mi ripromisi di esserci.

I primi anni furono magici. In genere teneva durante il giorno due sessioni di insegnamenti, mentre la sera guidava sessioni di pratica, come il Thun lungo o il Chöd. E



dopo tutto questo si intratteneva con noi sino al mattino facendo giochi. Mi prendeva sempre in giro quando sgattaiolavo via per cercare di dormire un poco.

Rinpoche veniva a Conway almeno due volte all'anno nei primi tempi. Durante uno dei suoi ritiri feci una serie di sogni di chiarezza con Rinpoche. In uno di questi lui ed io parlavamo della salute di una delle discepole a cui era più affezionato, Laura Albini, la madre del nostro fratello del Vajra Costantino.

Questo sogno mi indusse a chiedergli il permesso di raccogliere i suoi insegnamenti sullo yoga del segno e farne un libro, che poi si intitolò *Dream Yoga and the Practice of Natural Light* e verrà tradotto in molte lingue e sarà la causa secondaria per molti di entrare in contatto con Rinpoche e la Comunità Dzogchen.

Anche se gli insegnamenti Upadesha di Chögyal Namkhai Norbu sono straordinari, quelli di cui mi ricordo di più sono insegnamenti improvvisati, spontanei. Durante un ritiro soffrivo perché ero stato lasciato dalla mia ragazza, con cui avevo avuto una lunga storia. Lui alternava pazienza e consolazione, ma un giorno mi guardò con disgusto e disse "attaccamento".

In un'altra occasione mi diede un buffetto sulla guancia e pronunciò Om Ah Hum. Immediatamente mi sentii più leggero, come se mi avesse tolto un peso. Lui disse: "Questo ti aiuterà", come se avesse visto una qualche sorta di influenza negativa. Un'altra volta una mia amica e io stavamo passeggiando con lui. Lei stava cantando quel-

la canzone che dice: "we are the children" (noi siamo i bambini). Rinpoche si voltò e le disse: "no, noi siamo gli adulti".

Lo osservai e mi ispirò il modo in cui Chögyal Namkhai Norbu conduceva la vita, svolgendo in continuazione un gran servizio e nello stesso tempo sostentandosi. Mi ricordo anche quando Rinpoche spiegò che cosa dovrebbe fare uno studente per compiacere il suo maestro. Disse che per il Maestro l'azione più preziosa dello studente è fare la pratica, la seconda l'attività fisica di supporto per la Comunità e la terza il donare soldi o altre risorse necessarie. Ho preso questo a cuore e il suo familiare



ritornello "fai del tuo meglio" mi ha guidato. All'inizio seguivo Rinpoche lavorando come educatore, cosa che mi lasciava tempo per praticare.

Ho anche insegnato con continuità nella Comunità Dzogchen, prima come istruttore di Yantra Yoga e poi come insegnante di yoga del sogno e istruttore di Santi Maha Sangha. Per me è stato un grande onore poter visitare così tanti paesi e stabilire

Gar Globali Dzogchen

Dzamling Gar

Tenerife, Canarie, Spagna

Contatti: blue.gakyil@dzamlinggar.net

Sito: <https://dzamlinggar.net/en>

Merigar West

Italia

Contatti: office@dzogchen.it

Sito: <https://www.merigar.it>

Merigar East

Romania

Contatti: office.me@dzogchen.ro

Sito: www.dzogchen.ro

Namgyalgar

Australia

Contatti: namgyalsecretary@internode.on.net

Sito: <https://www.dzogchen.org.au>

Tsegyalgar East

Massachusetts, USA

Contatti: bluegakyil@tsegyalgar.org

Sito: <https://www.tsegyalgar.org>

Tsegyalgar West

Baja California, Mexico

Contatti: secretary@tsegyalgarwest.org

Sito: <https://www.tsegyalgarwest.org>

Samtengar

Yichun, Cina

Contatti: 2857749959@qq.com

Sito: <http://www.samtengar.net>

Kunsangar North

Russia

Contatti: kunsangar.blue@gmail.com

Sito: <https://kunsangar.ru>

Kunsangar South

Crimea

Contatti:

kunsangarsouth@googlegroups.com

Sito: <https://www.facebook.com/kunsangar.south>

Tashigar Norte

Venezuela

Contatti:

tashigarnorteseecretary@gmail.com

Sito: <https://www.tashigarnorte.org>

Tashigar Sur

Argentina

Contatti: secretaria@tashigarsur.com

Sito: <http://www.tashigarsur.org>

legami profondi con molte persone della Comunità internazionale. Per dirla con Hemingway, è stata una "festa mobile".

Inoltre, negli anni, ho trovato altri modi di essere utile. Oltre a fare servizio molte volte come membro del Gakyil, aiutavo Rinpoche nella raccolta fondi quale abile battitore d'asta. Occasionalmente gli ho fatto da riflessologo plantare, in particolare nei momenti difficili quando si stava guarendo dalla leucemia allo Sloan Kettering Hospital di New York, nel 1994.

Un'altra memorabile grande esperienza è stata per me l'opportunità di accompagnare Rinpoche in Tibet e di visitare con lui il monastero di Ralung. I monaci di quel monastero lo avevano riconosciuto quale reincarnazione del loro precedente mae-

stro. Seguaci fra la popolazione locale accorsero da ogni parte per rendergli omaggio. Molti gli portarono doni tradizionali come burro o altri prodotti agricoli, tanto da riempire una intera stanza.

La maggior parte dei tibetani accorsi volevano la sua benedizione e Rinpoche osservò che erano poco interessati a ricevere insegnamenti formali. A un certo punto di questo viaggio si girò verso di me e mi disse: "Sono un uomo moderno".

Sono profondamente grato di avere conosciuto questo grande Maestro che ha fatto così tanto per far girare la ruota del dharma. Una volta mi ha confidato alcuni dettagli di una vita precedente che avevamo vissuto insieme e resto in attesa di riverirlo di nuovo in una vita futura.

La redazione ringrazia i traduttori: Edith Casadei, Giorgio Dallorto, Jo Fagg, Clara Loviseti, Federica Mastropaolo, Maurizio Mingotti, Margherita Pansa, Sergio Quaranta, Sabina Ragaini, Enrica Rispoli, Annamaria Moscatelli,



THE MIRROR

Organo della Comunità
Internazionale
Dzogchen di
Chögyal Namkhai Norbu

USA: mirror@tsegyalgar.org • Europa: lizgranger.mirror@gmail.com • Staff editoriale: Naomi Zeitz, Tsegyalgar, Conway, MA, USA • Liz Granger, Merigar West, Arcidosso, Italia • Consulente: Adriano Clemente • Consulente Internazionale Gakyil Blu: Libor Maly • Consulente internazionale del comitato per le pubblicazioni in inglese: Liz Granger • Design: Thomas Eifler • Webmasters: Yuchen Namkhai e Luigi Ottaviani • Disponibili su: melong.com • Mirroronline: www.melong.com • Tutti i materiali riservati © 2019 by The Mirror • Stampabile solo su richiesta • Ci riserviamo il diritto di modificare tutto il materiale ricevuto.

