The Mirror

No. 146
dicembre 2019

Ritiro di insegnamenti Ati Yoga
Intervista con Drugu Choegyal Rinpoche
International Atiyoga Foundation
Le vite dei grandi Maestri

INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY

Sopra: **Kumar Kumari Yantra Yoga, Dzamling Gar, 2018.**
Copertina: danzatori Danze **Khaita** di Paolo Fassoli.
Retro: quarta elementare a Roma, mentre praticano il Kumar-Kumari Yoga per i bambini come parte delle loro attività

Sommario

Editoriale 3

Ritiro di insegnamenti Ati Yoga 4

Onore a Chögyal Namkhai Norbu in India 7

Intervista con Drugu Choegyal Rinpoche 8

Gakyil Internazionale 9

Incontro degli istruttori del SMS a Dzamling Gar 12

International Atiyoga Foundation 13

Shang Shung Foundation 18

ASIA 23

Un mercoledì meraviglioso 24

Dzamling Gar 25

Khaita 28

Sangha App 30

Merigar West 31

Merigar East 35

Rinchenling, Namgyalgar, Yangdakling, Tsegyalgar West . 36

Costa Rica 37

Artisti nella Comunità Dzogchen 39

Meditazione e Contemplazione 42

A Seasonal Poem 43

Vite dei grandi Maestri 44

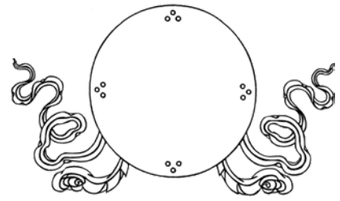
Recensione libri 45

How I Met 46

Editoriale

Ora che un altro anno è passato, ci prendiamo una pausa per ripensare agli eventi e agli sviluppi dei dodici mesi trascorsi, oltre a cogliere l'occasione per guardare al futuro che ci aspetta come Comunità Internazionale. Come Comunità abbiamo avuto il grave lutto della dipartita del nostro amato Maestro Chögyal Namkhai Norbu, avvenuta nell'autunno del 2018, e ci siamo presi un intero anno per riflettere e praticare con calma. Il giorno dell'anniversario della scomparsa di Rinpoche, il 27 settembre, ci siamo riuniti nei vari centri della Comunità Dzogchen sparsi nel mondo per commemorare e celebrare la vita e le opere del nostro Maestro con pratiche, eventi e spettacoli.

Con nuovo anno che inizia, con questa nuova decade, è arrivato il tempo per ciascuno di noi di diventare consapevole della nostra realtà condivisa come comunità globale. Anche se dal punto di vista fisico il nostro Maestro è andato in un'altra dimensione, la sua eredità, la Comunità Dzogchen Internazionale da lui fondata anni fa, è cresciuta, si è sviluppata ed è diventata un organismo vivo, superando le limitazioni di linguaggio



e cultura per portare l'Insegnamento Ati Dzogchen in ogni luogo sul nostro pianeta.

Sta a noi ora assumerci le responsabilità che Rinpoche ci ha passato, assieme alla trasmissione dei suoi insegnamenti per custodirli e proteggerli nella loro essenza. Come il nostro Maestro disse alcuni anni fa:

"La Comunità Dzogchen è stata fondata a tutela della continuità dell'insegnamento e della trasmissione Ati Dzogchen. Così come l'ho iniziata, ho continuato sempre ad avere cura della Comunità Dzogchen. Questo non è in funzione di quanto io vivrò, ma dovrà durare sino alla realizzazione totale di tutti coloro che sono interessati a questa via e mantengono seriamente quello che ho trasmesso."

La Comunità è la "barca" su cui "navigano" tutti gli studenti di Rinpoche sino al raggiungimento della meta finale, la realizzazione. È il luogo dove possiamo collaborare assieme, dove possiamo approfondire gli insegnamenti e integrarli, dove manteniamo pura la trasmissione e la garantiamo alle generazione future.

In questo nuovo anno, tenendo bene in mente tutto ciò e consapevoli dello straordinario dono che ci ha lasciato in eredità il nostro Maestro, possiamo impegnarci ad andare avanti con la stessa perseveranza, risoluzione e impegno che Chögyal Namkhai Norbu ha mostrato continuamente nella sua vita, nel suo lavoro e nella sua dedizione ai suoi studenti.

Possano tutti gli esseri conoscere la felicità! ◎

La Redazione

La redazione ringrazia i traduttori e editori: Edith Casadei, Alfredo Colitto, Jo Fagg, Clara Lovisetti, Federica Mastropaolo, Ignazio Bernardoni, Margherita Pansa, Sergio Quaranta, Elisa Copello, Sabina Ragaini, Enrica Rispoli, Annamaria Moscatelli, Giorgio Dallorto, Virginia Aloia, Luna Lattarulo.

Come aiutare il The Mirror

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

Potete usare il tasto DONATION su **melong.com**

Paypal:
yellow@dzogchencommunity.org

Banco – 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: PASCITM1G99

Ritiro di insegnamenti Atiyoga

giorno 2, mattina. Parte II
Seconda parte del secondo giorno dell'insegnamento Atiyoga di Chögyal Namkhai Norbu a Dzamling Gar, 29 dicempre 2017. La prima parte del secondo giorno è stata pubblicata nell'ultimo numero del Mirror, il n. 145.

Photo by Ralf Plüschke

Nella tradizione Mahayana si crede che tutti gli esseri senzienti abbiano il seme della natura del Buddha. Così, se una persona ha la fortuna di poter seguire gli insegnamenti buddhisti, può ottenere anche la realizzazione del Buddha, a causa di questo seme. Questo secondo l'insegnamento Sutra.

Il Vajrayana non dice che abbiamo semplicemente la natura del Buddha, ma possediamo quella che si chiama la potenzialità del Vajra. Quando pensiamo al Vajra, ci viene subito in mente lo strumento rituale [con questo nome], che però è solo un simbolo del Vajra. Il vero Vajra è la nostra natura reale, proprio come nell'insegnamento Dzogchen diciamo che lo Dzogchen è la nostra vera natura. Come si può spiegare la natura del Vajra? Alcuni tantra dicono che ha sette qualità immutabili. Per esempio, è indivisibile, indistruttibile, e così via. La sua vera natura è sempre così com'è. La potenzialità del Vajra è qualcosa di più della natura del Buddha. La vera natura del Vajra può manifestarsi in una dimensione pura.

Il Vajrayana possiede anche metodi particolari. Per ricevere questi insegnamenti, prima dobbiamo ricevere l'iniziazione, poi le istruzioni. Possiamo diventare esperti nel significato del Vajra e ottenerne la realizzazione. Questo è molto diverso da ciò che accade nell Sutra. Nel sutra abbiamo Mahayana e Hinayana. Nell'Hinayana non si accetta che tutti gli esseri senzienti abbiano la natura del Buddha. Si crede che mentre alcuni esseri possiedono tale natura, molti altri ne sono privi, e vengono chiamati *rigchadpai semcan* (*rigs chad pa sems can*). Significa che la loro famiglia non possiede la natura del Buddha. Tra Mahayana e Hinayana ci sono molte discussioni a questo riguardo. In particolare, un testo importante detto *chamcho denga* (*byams chos de lnga*), che è considerato un insegnamento del Buddha Maytreya, contiene un altro testo chiamato *Gyud Lama* (*rgyud bla ma*), il quale spiega che nel Mahayana tutti gli esseri senzienti hanno la natura del Buddha. E spiega anche perché l'Hinayana non accetta questo punto.

Ai tempi del Buddha storico, il suo insegnamento era molto diffuso. Esistevano anche delle correnti della religione indiana tradizionale, e spesso le persone andavano a discutere con i buddhisti. Molti erano interessati agli insegnamenti del Buddha e divennero suoi studenti. Ma ciò nonostante restavano molto attaccati alla tradizione indiana. Per esempio, davano molta importanza al principio dell'immortalità, della stabilità, e volevano mantenere tale concetto. Tuttavia, gli insegnamenti buddhisti affermano che siamo nel samsara a causa del fatto che seguiamo il dualismo, che è relativo alla mente, al pensiero e al giudizio.

Un altro aspetto del dualismo è la distinzione tra la persona o soggetto che osserva e l'oggetto osservato, *zungwa* (*bzung ba*) e *dzinpa* (*'dzin pa*), la dualità di soggetto e oggetto. Nonostante Buddha abbia spiegato che tutto è vacuità, tutto è irreale, l'Hinayana sottolinea che soggetto e oggetto non si dissolvono mai nel vuoto, mentre il Mahayana afferma il "non ego del soggetto" e il "non ego dei dharma", o delle cose materiali. L'Hinayana ha continuato a mantenere tale aspetto nella sua tradizione e si è sviluppato in questo modo, senza capire o accettare l'insegnamento del Buddha.

In seguito si sono sviluppati l'insegnamento Vajrayana e quello Dzogchen e la tradizione Anuyoga, che sono l'essenza di tutti gli insegnamenti. L'Anuyoga è collegato al Vajrayana, anche se i metodi di applicazione sono diversi. Nell'insegnamento Sutra il metodo è detto la «via della rinuncia». Quando comprendiamo che una cosa è negativa e non ha valore, rinunciamo a essa. Per esempio, se i nostri vestiti sono troppo vecchi li gettiamo via e ne compriamo di nuovi. È l'idea del cambiamento. Lo stesso principio del cambiamento si applica quando riceviamo i voti dell'Hinayana: ieri vivevo una vita ordinaria nel samsara, oggi ho rinunciato a essa e sono diverso, sono un monaco o una suora. Anche il mio aspetto fisico è cambiato: prima avevo i capelli lunghi, ora li ho rasati. Prima indossavo vestiti normali, oggi indosso la tonaca.

Quando prendete i voti ricevete anche un [nuovo] nome. Molti occidentali chiedono di ricevere un nome del dharma. È un'idea influenzata dal principio Hinayana del cambiamento: ieri ero Maria, oggi ho preso i voti e sono diventata Tara. Sentite che siete cambiati, che non siete più come prima. Quando incontrate i vostri amici chiedete loro di chiamarvi Tara, perché non siete più Maria.

L'idea è che è cambiato qualcosa nel vostro atteggiamento, nella vostra condizione di corpo, voce e mente, anche se [in realtà] non è cambiato nulla. Maria sarà sempre Maria. Ma noi abbiamo l'idea che qualcosa sia cambiato. Questo è caratteristico del sistema Hinayana.

Alcuni vogliono avere un nome del dharma, anche se magari non sanno che è una tradizione relativa al sistema Hinayana. Quando chiedo a una persona se non ha un nome, lei risponde che ce l'ha, si chiama Maria. Allora io le dico che quello è il suo nome del dharma. Diventa un nome del dharma se siete praticanti del dharma. Dovete comprendere che un nome non cambia nulla.

Nella mia regione, il Derge, in Tibet, quando ero piccolo si sacrificavano animali nel nono mese, all'inizio dell'inverno. I tibetani non uccidono gli animali. Chiedono a una persona specifica di venire a farlo. Quella persona fa questo lavoro, ma non significa che non abbia le stesse convinzioni degli altri tibetani. Dopo aver ucciso molti animali, quelle persone invitano dei maestri e chiedono loro di fare puje e purificazioni. La mia famiglia invitava un uomo di nome Ake Sangye. Ake era il cognome, Sangye vuol dire Buddha, ma anche se si chiamava Buddha uccideva animali. Quando lo vedevo arrivare a casa nostra, sapevo che avrebbe ucciso yak e pecore e me la prendevo molto con lui. Perciò vedete che anche se una persona cambia nome, la sostanza non cambia.

A un livello più elevato, la caratteristica dell'insegnamento Vajrayana è «la via della trasformazione», che non è come la via del Sutra. Quando comprendiamo questo metodo, possiamo trasformare tutto. Per esempio, la nostra condizione consiste di cinque emozioni che possono essere trasformate in cinque saggezze, anche se la nostra natura non cambia affatto. Non possiamo imparare questo sistema pensando e giudicando, ma solo ricevendo l'iniziazione. Nell'insegnamento Sutra l'iniziazione non esiste perché il Sutra si basa sui voti e sull'allenamento. Nel Vajrayana, invece, anche i tantra inferiori iniziano con la trasformazione, perché riconoscono che noi possediamo fin dall'inizio la qualità del Vajra.

Il Vajrayana è composto dai tantra inferiori e dai tantra superiori. Gli inferiori danno molta importanza alla purificazione e alla recita dei mantra, e l'iniziazione non è uguale a quella dei tantra superiori. L'insegnamento Dzogchen spiega che ci sono tre serie di tantra inferiori: Kriya, Upaya e Yoga. La più importante e sviluppata delle tre è lo Yogatantra, ma anche lì non c'è una trasformazione diretta. Per questo motivo, se facciamo una puja secondo i tantra inferiori non è permesso consumare alcol e carne. D'altro canto, nei tantra superiori alcol e carne sono indispensabili, perché i praticanti hanno una maggiore capacità di comprendere il vero senso.

Quando riceviamo l'iniziazione, abbiamo la potenzialità che abbiamo ricevuto. Cosa vuol dire potenzialità, nel sistema Vajrayana? Per fare un esempio, un giovane principe o principessa farà sempre parte della famiglia reale, e da adulto diventerà re o regina. Se uno non nasce in una famiglia reale ma è solo una persona ordinaria, per poter diventare re deve cambiare la propria vita. In modo simile, il Sutra ignora la nostra vera natura e la potenzialità del Vajra, mentre tutte le tradizioni Vajrayana, anche quelle dei tantra inferiori, comprendono che possediamo la qualità del Vajra. Con questa conoscenza siamo come principi o principesse e possiamo diventare re o regine in questa vita. Per potenziare questo fatto abbiamo l'iniziazione, che è come l'incoronazione quando un principe diventa re. Dopo, possiamo applicare quel metodo e trasformare. Il Vajrayana ha due sistemi di trasformazione: graduale e non graduale. Quello con la trasformazione graduale è detto Anuttaratantra, o tantra superiore. Si è sviluppato in tutte le tradizioni tibetane. Ma nella scuola Nyingmapa Guru Padmasambhava ha trasmesso anche il sistema di trasformazione non graduale. Questo insegnamento all'epoca non era molto diffuso in India, a differenza dell'Anuttaratantra, che era noto ovunque. C'erano praticanti, maestri e traduttori che traducevano questi insegnamenti. Quando Guru Padmasambhava diede per la prima volta insegnamenti in Tibet, insegnò anche la via non graduale. In India, Padmasambhava era un eminente studioso e un essere realizzato, che scoprì un insegnamento chiamato Anuyoga. Anu significa superiore, yoga significa possedere quella conoscenza. In questo insegnamento il concetto essenziale è come viene spiegata la Base. La Base si riferisce alla vera natura o condizione degli esseri senzienti. Per esempio, il Sutra afferma che tutti gli esseri senzienti hanno la natura del Buddha, mentre il Vajrayana dice che tutti gli esseri senzienti hanno la natura del Vajra. L'insegnamento Dzogchen, dal canto suo, sostiene che noi possediamo fin dall'inizio lo stato perfezionato chiamato Dzogchen. In tale stato perfetto non c'è bisogno di aggiungere, moltiplicare o sviluppare nulla. L'Anuyoga spiega la base di tutti gli esseri senzienti nello stesso modo dello Dzogchen. Fin dall'inizio gli esseri senzienti possiedono la natura perfezionata delle tre saggezze primordiali, cioè essenza, natura ed energia, o *ngowo, rangzhin* e *thugje*. Quando siamo [permanentemente] in quello stato, quella è ciò che chiamiamo realizzazione.

Ma anche se l'Anuyoga è un insegnamento elevato, non è come lo Dzogchen. Lo Dzogchen è la «via dell'autoliberazione». Qual è la differenza tra autoliberazione e altre vie? Nella «via della rinuncia» rinunciamo a qualcosa, e se ci sono problemi sappiamo qual è l'antidoto. Nel Vajrayana i problemi sono collegati a una delle tre emozioni radice: attaccamento, rabbia e ignoranza. Trasformiamo questi aspetti in una divinità e la loro dimensione in un mandala. Ci sono centinaia di modi diversi in cui le divinità possono manifestarsi, ma sono sempre forme pacifiche, gioiose o irate. Nel sistema Vajrayana non abbiamo bisogno di nessun antidoto.

L'Anuyoga usa il metodo della trasformazione per entrare in questo stato perfezionato, ma non sviluppando gradualmente la trasformazione, come nell'Anuttaratantra, perché è tutto perfetto fin dall'inizio e non c'è bisogno di costruire nulla. La cosa principale è che il fatto di ricevere l'iniziazione e le istruzioni è una causa secondaria per la manifestazione. Quando riceviamo le istruzioni sappiamo come trasformarci in quella forma in modo istantaneo. Le pratiche che facciamo nella Comunità Dzogchen sono collegate al sistema Anuyoga non perché noi rifiutiamo l'Anuttaratantra, ma perché nell'Anuyoga la trasformazione è più facile.

Per pratiche come Simhamukha o Guru Tragphur, dobbiamo solo intonare una sillaba seme e la manifestazione appare immediatamente. Alcuni hanno ricevuto iniziazioni di Kalachakra o Yamantaka da importanti maestri, come per esempio il Dalai Lama e amano fare queste pratiche. Usano la trasformazione graduale secondo un libretto chiamato *sadhana*: leggono [i versi del] Rifugio

» *continua*

» *continua dalla pagina precendente*

e Bodhichitta all'inizio, poi gradualmente si trasformano e costruiscono la visualizzazione. Quando riescono a portare a termine la fase dello sviluppo, possono iniziare la fase del completamento, integrandola con la loro esistenza.

Nella fase dello sviluppo bisogna creare una specie di fantasia. Chiudete gli occhi e pensate che la vostra dimensione è come il mandala. Costruite la vostra manifestazione di Yamantaka o Kalachakra nello stesso modo, e mantenendo la presenza che sentite in quel momento. La vostra esistenza, la vostra energia, i vostri laspetti dil corpo, voce e mente, tutto è presente.

Poi nella forma di Kalachakra o Yamantaka visualizzate i tre canali: quello centrale e i due laterali, *roma* e *kyangma*, quindi i chakra uno per uno. Tutti questi punti sono relativi alla nostra energia, l'energia del prana, quella dei cinque elementi, e così via, qualcosa di vivo che abbiamo. Ora integrate questa energia e tutte le funzioni del corpo fisico in questa fase dello sviluppo. Alla fine la realizzate e non avete più bisogno di molto sforzo. Questa è una delle mete finali della pratica Vajrayana. Ora state andando nella direzione della contemplazione.

Comprendete che le fasi di sviluppo e completamento non sono semplicemente due idee, come nella visione dualistica. Tutto esiste in quello stato che nell'insegnamento Vajrayana si chiama Mahamudra.

Cosa significa Mahamudra? *Maha* vuol dire totale, tutte le nostre considerazioni di soggetto e oggetto; *mudra* vuol dire simbolo. Quando facciamo alcuni movimenti con le mani li chiamiamo *mudra*. Per esempio, se facciamo il Guruyoga in stile Vajrayana, facciamo una mudra che è come un Vajra a tre punte. Consideriamo che le tre punte rappresentano gli stati di corpo, voce e mente. In ogni insegnamento Vajrayana il mandala, la forma della divinità e così via sono simboli che ci aiutano a comprendere ciò che rappresentano. Mahamudra significa che tutto entra in modo totale in quel simbolo e non resta nella concezione dualistica delle fasi di sviluppo e completamento. Questo è il vero significato della Mahamudra.

Sakya Pandita spiegò in modo molto chiaro tutto questo a Pechino, in Cina, in risposta alla domanda di uno yogi sulla Mahamudra. Forse in quel periodo la Mahamudra non era come la si presenta oggi nella tradizione Kagyupa. In questa tradizione, la Mahamudra è un po' diversa e non è considerata soltanto la meta finale del Vajrayana. Questo metodo fu sviluppato da Gampopa, il principale allievo di Milarepa, che era considerato un grande studioso, oltre che un essere realizzato. Gampopa era anche esperto dell'insegnamento Dzogchen, e specificamente dello Dzogchen *semde*. Il *semde* spiega le quattro contemplazioni, naljor nampa zhi in quattro livelli: *nepa, miyowa, nyamnyid*, e *lhundrub*. Gampopa presentò i quattro yoga della Mahamudra con un metodo simile: *tsechig, trödral, rochig* e *gomme*. Il primo è *tsechig*, che significa stato concentrato, simile a quello della pratica dello *shine*. Poi nell'insegnamento Dzogchen abbiamo *miyowa*, che vuol dire "non movimento". Non c'è movimento perché il movimento è integrato nella nostra contemplazione. Nello stato chiamato *nyamnyid* non c'è nessuna differenza con lo stato della contemplazione. Gampopa spiegò il *trödral* nello stesso modo del *miyowa*. Il trödral è la meta ultima del Sutra di tradizione Mahayana. Esiste un famoso insegnamento Uma Madhyamaka di Nagarjuna, secondo cui nulla può essere confermato, perché ogni conferma viene dalla mente. Questo ci fa capire che dobbiamo andare oltre la mente. Questo è il concetto più importante, nel Mahayana, e si chiama *trödral*.

Poi viene il terzo livello, quello che l'insegnamento Dzogchen chiama *nyamnyid*, "non duale", e Gampopa chiama *rochig*, o "stesso sapore". Alla fine, il quarto livello nello Dzogchen si chiama *lhundrub*, la qualità dell'autoperfezione. Scopriamo di essere in quello stato. Gampopa chiamò il quarto livello gomme, che vuol dire "non meditazione", al di là di ogni tipo di sforzo. Perciò possiamo capire che il sistema della Mahamudra è relativo all'insegnamento Vajrayana. La spiegazione di Gampopa non dice che sia indispensabile ricevere l'iniziazione, ma non dice nemmeno il contrario, perché lui sapeva che, se vogliamo andare oltre i nostri concetti, a livello relativo non possiamo riuscirci; dobbiamo sempre imparare da qualcuno, da un maestro, che ha già questa esperienza. Il maestro usa un metodo particolare e con tale metodo noi impariamo ed entriamo in quello stato. Nella tradizione Vajrayana questa si chiama iniziazione; è difficile andare oltre senza ricevere l'iniziazione.

Anche se questi due metodi le Quattro Contemplazioni dello Dzogchen *semde* e i Quattro Yoga della Mahamudra di Gampopal, quali lo stato concentrato, il rilassarsi in tale stato, eccetera, non corrispondono esattamente, possiamo cpmprenderne le basi. Per questo motivo l'insegnamento Mahamudra di Gampopa si è sviluppato in tutte le tradizioni Kagyupa. Quando consideriamo la Mahamudra, dobbiamo distinguere questi due metodi.

La Mahamudra è la meta finale di tutte le scuole. Tuttavia, nelle varie tradizioni Kagyupa, il metodo di Gampopa è considerato speciale. Se i praticanti Dzogchen conoscono davvero l'insegnamento Dzogchen, possono capire molto bene la spiegazione della Mahamudra di Gampopa. ❋

Trascritto da Anna Rose
Editato da L. Granger
Tradotto dall'inglese da Alfredo Colitto
La trascrizione dei termini tibetani
è stata fatta con il gentile aiuto di Elio Guarisco

Pratica in India in onore di Chögyal Namkhai Norbu

Jamyang Oliphant

Si sono svolte dal 7 dicembre una serie di puja di Vajrasattva a Tashijong e Jangchub Jong, in India.

Queste puja sono una iniziativa di S.E. Drugu Choegyal Rinpoche, un grande maestro Drukpa Kagyu nonché un vecchio amico e grande ammiratore di Chögyal Namkhai Norbu, dei suoi insegnamenti e delle sue opere. Egli ha detto che nell'epoca Kaliyuga un grande maestro, qual è stato Chögyal Namkhai Norbu, deve essere ricordato e onorato.

Con queste puja l'intenzione è quella di purificare tutti gli ostacoli, così che gli obiettivi del Dharma di Chögyal Namkhai Norbu possano essere raggiunti. I primi tre giorni le puja sono state condotte da S.E. Drugu Choegyal Rinpoche insieme a tre tokden, yogi che hanno rinunciato alle attività mondane e hanno dedicato le loro vite alla pratica spirituale, alle quali hanno partecipato anche sette monaci.

Il giorno successivo un largo numero di monaci, circa 120, hanno svolto le stesse puja di Vajrasattva. In un altro giorno un gruppo di circa 50 monache provenienti dal monastero di Tashijong hanno fatto la stessa puja.

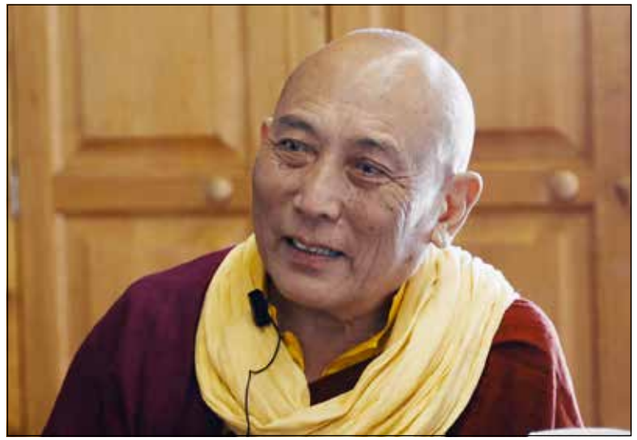
Infine i tokden dal loro centro di ritiro non accessibile al pubblico, hanno svolto la parte conclusiva del ciclo delle puja di Vajrasattva durato una settimana.

Molti ringraziamenti a S.E. Drugu Choegyal Rinpoche per questa sua iniziativa e a tutti coloro che hanno contribuito sponsorizzando le puja.

Che sia di beneficio per la nostra Comunità Dzogchen. ◎

Connessioni Spirituali

Intervista con Drugu Choegyal Rinpoche



Drugu Choegyal Rinpoche, maestro Drukpa Kagyu e artista di fama che ha dipinto i Dodici Maestri Primordiali nel Gönpa di Merigar, è stato in Italia nell'autunno 2019 in occasione dell'inaugurazione della sua mostra a Roma. Grazie alla sua stretta connessione con Chögyal Namkhai Norbu ha partecipato agli eventi che si sono svolti a Merigar che hanno ricordato l'anniversario della morte del Maestro ed ha gentilmente concesso al The Mirror questa intervista durante la sua visita.

The Mirror: Le vogliamo dare il bentornato a Merigar. Che impressione le fa essere di nuovo qui?

Drugu Choegyal Rinpoche: Ovviamente Norbu Rinpoche mi manca molto ma ci sono motivi per non essere tristi. Questo sangha si è riunito per praticare e sento che l'Insegnamento è vivo nella Comunità di Merigar. Quando Buddha morì il suo Insegnamento rimase vivo tra i suoi discepoli. Allo stesso modo quando un maestro muore la sua vita fisica è finita ma il suo lignaggio, il suo insegnamento non scompaiono con il maestro ma restano gli stessi e continuano ad essere vivi.

M: Ci può dire qualcosa sulle sue visite passate a Merigar?

DCR: Sono venuto la prima volta a Merigar nel 1986 quando Norbu Rinpoche ha invitato Dorzong Rinpoche, prima che il Gönpa fosse costruito. Siamo venuto un paio di volte credo. Rinpoche ha dato insegnamenti sul Mahamudra e io ho tenuto una conferenza. La seconda volta che sono stato invitato – il Gönpa non era ancora finito – ho dato un insegnamento su una pratica di Yeshe Tsogyal. Sono tornato nuovamente perché Dorzong Rinpoche voleva che fossi io a dipingere il pannello dei Dodici Maestri Primordiali.

Ho discusso con lui il lavoro e lui ha invitato me e Tsering Wangchug, maestro artista con sua moglie e un artista al seguito. Successivamente sono tornato alcune volte per completare i Dodici Maestri.

M: Le figure dei Maestri Primordiali che ha dipinto nel Gönpa di Merigar hanno uno stile unico. Ha tratto ispirazione da Merigar?

DCR: Quando ho iniziato a dipingere le figure ho contemplato i Maestri Dzogchen visualizzandoli secondo i testi. Ho fatto degli schizzi e li ho fatti vedere a Namkhai Norbu Rinpoche a cui sono piaciuti. Voleva che li dipingessi nel modo in cui sentivo piuttosto che fare qualcosa che fosse completamente conforme alla tradizione. Queste figure non sono dipinte in modo tradizionale anche se non rompono con la tradizione. Si basano sull'essenza della qualità di ciascun singolo maestro, su quello che sentivo e il significavo che percepivo visualizzadoli.

M: Il suo maestro l'VIII Khamtrul Rinpoche, conosceva Changchub Dorje, il maestro di Chögyal Namkhai Norbu?

DCR: La storia dell'VIII Khamtrul Rinpoche è stata scritta da Bongtul Rinpoche in due volumi. L'anziano togden mi ha raccontato aneddoti sulla visita di Khamtrul Rinpoche a Gonjo nel Kham dove si trovava il luogo di ritiro del Maestro Changchub Dorje. Quando Khamtrul Rinpoche era in Gonjo il Maestro Changchub Dorje lo ha invitato al suo monastero. Forse sapete che Changchub Dorje non invitava mai molti maestri. Non si prostrava né riconosceva nessuno come importante, se non era veramente speciale. Changchub Dorje ha avuto l'impressione che l'VIII Khamtrul Rinpoche fosse una vera emanazione di Guru Padmasambhava. Quando lo ha invitato Changchub Dorje si prostrò davanti a lui ricevendo la sua benedizione come una manifestazione del suo grande rispetto per lui. Per questo motivo Norbu Rinpoche aveva in grande considerazione l'VIII Khamtrul Rinpoche ed è così che è iniziata la loro connessione.

Un monaco molto rispettato, Choelha del Drugu, proveniente dalla zona del Khampagar ha descritto questo viaggio alla residenza di Changchub Dorje, per ricevere insegnamenti. Changchub Dorje ha raccontato a Choelha un sogno in cui andava a Zangdokpalri, la terra sacra dimora di Guru Rinpoche, e aveva visto che il trono di Guru Rinpoche era vuoto. Chiese così ai daka e alle dakini dove fosse Guru Rinpoche. Loro risposero che Guru Rinpoche era andato a Dzambuling, da lì in Tibet e nel Kham a Khampagar, dove Guru Rinpoche si era manifestato come Khamtrul Rinpoche. È in questo modo che Changchub Dorje venne a sapere che Khamtrul Rinpoche era una emanazione di Guru Rinpoche, nessuno glielo aveva detto. Ecco perchè Changchub Dorje si prostrò e aveva grande rispetto per l'ottavo Khamtrul Rinpoche.

Più tardi, quando l'enorme tenda che ospitava le Danze del Lama di Guru Rinpoche crollò a causa di una potente tempesta, Changchub Dorje predisse cosa sarebbe successo in Tibet. Disse che questo era un segno che le Danze del Lama di Guru Rinpoche di Khampagar non si sarebbero più svolte e che il Tibet sarebbe andato incontro alla distruzione. Molti hanno sentito questo.

I monasteri di Sua Eminenza Khamtrul Rinpoche, Dorzong Rinpoche, e il mio si trovano vicino al luogo di ritiro di Changchub Dorje. Due dei togden più anziani di Khamtrul Rinpoche, Togden Choeleg e Togden Amtrin, sono andati spesso da Changchub Dorje per ricevere insegnamenti. Avevano una forte connessione con lui e per questo ho sentito molte storie da questi due anziani togden.

M: Dov'è nato?

DCR: Sono nato a Chakzam Kha sul fiume Ngomchu, nel Nangchen. Il mio monastero è vicino al Chamdo, in un posto chiamato Drugu. È un piccolo monastero indipendente in una grande area abitata da sei tribù nomadi.

M: A che età ha lasciato il Tibet?

DCR: Ho lasciato il Tibet per l'India nel 1958 dopo Sua Eminenza l'VIII Khamtrul Rinpoche. Sono arrivato in India nel 1959 dopo che S.S. il Dalai Lama aveva attraversato Tawang Arunachal. Avrei dovuto lasciare il Tibet insieme a Khamtrul Rinpoche e a Dorzong Rinpoche. Raggiunsero l'India nel 1958 prima dei disordini a Lhasa. Dato che Khamtrul Rinpoche sapeva cosa sarebbe successo in Tibet era partito prima per arrivare in India sano e salvo. Rinpoche voleva che Adeu Rinpoche ed io andassimo con lui ma Adeu Rinpoche non poteva partire perché era l'insegnante del re di Nangchen, e il re e la sua famiglia non potevano partire.

Siamo partiti molti mesi dopo. Da quando sono bambino ho sempre avuto una grande fede, fiducia e devozione per Khamtrul Rinpoche, i Tre Gioielli, e i Lama radice. Così quando avevamo delle difficoltà sul percorso pregavamo Khamtrul Rinpoche e il Tre Gioielli e tutto andava bene. Arrivati in India Khamtrul Rinpoche si è occupato di noi, di Dorzong Rinpoche e di me, e ci ha dato insegnamenti. Eravamo circondati da tutti i grandi togden e non mi sentivo così perso. Ho visto che tra queste persone così illuminate nessuno era arrabbiato con i cinesi e nemmeno per la triste situazione, erano tutti felici e in pace. Questo era veramente incredibile.

M: Dipingeva da bambino?

DCR: A casa mia, quando ero piccolo, avevamo una bellissima camera per l'altare che conteneva statue e le pareti affrescate e mi piaceva molto. Lo ricordo molto bene. Così, anche se ero piccolo, mi interessavo molto all'arte. Il mio monastero era decorato con molte thangka, molte statue e c'erano libri d'arte. Ero molto curioso e desideroso di sfogliare questi libri. Quando studiavo al monastero sebbene fossi solo non mi sentivo abbandonato perché ero circondato da tutte queste cose e avevo un enorme interesse per l'arte.

M: In quanto tulku al tuo monastero, i tuoi precettori ti incoraggiavano a dipingere?

DCR: I mie studi presso il monastero sono stati praticamente a tempo pieno, sopratutto riguardavano la lettura, la scrittura ed altre materie. Ho avuto precettori di diversi tipi: alcuni erano molto gentili e compassionevoli e a volte mi lasciavano del tempo libero da dedicare alle sculture in argilla e alla pittura ma queste erano attività saltuarie. La grande collezione di thangka del mio monastero mi ha fortemente influenzato.

M: Quando ha incontrato per la prima volta Chögyal Namkhai Norbu?

DCR: La prima volta è stata quando Khamtrul Rinpoche, Dorzong Rinpoche ed io siamo stati invitati in Italia nel 1976 da Mario Maglietti ed Elio Rumma. Khamtrul Rinpoche e Chögyal Namkhai Norbu diventarono molto amici con una durevole connessione. Grazie alla loro amicizia anche Dorzong Rinpoche ed io abbiamo sviluppato una forte connessione con Chögyal Namkhai Norbu.

M: Grazie infinite Rinpoche.

INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY GAKYIL

Ai Fratelli e alle Sorelle della Comunità Internazionale Dzogchen

Il nostro Maestro ci ha lasciato tutto ciò di cui abbiamo bisogno per applicare l'Insegnamento e, dopo un anno di lutto, ci muoviamo ora verso una comprensione più profonda su come essere responsabili per noi stessi e nelle nostre azioni collettive come studenti che detengono l'unico e prezioso lignaggio di Rinpoche. Il nostro futuro come Sangha rimane vivo sulle basi della nostra pratica, sulla nostra collaborazione e, in modo molto concreto, sul Rinnovo della Quota Associativa alla Comunità Dzogchen: il modo che Rinpoche ha creato per sostenere l'organizzazione di corsi, eventi, servizi e luoghi dove riunirci insieme. Yantra Yoga, Danza del Vajra, Santi Maha Sangha, Khaita, i Programmi di Medicina, i Progetti di Traduzione, la Pubblicazione dei Libri e tutte le Pratiche Collettive continuano a svilupparsi grazie alla nostra possibilità di riunirci e condividere la nostra conoscenza ed esperienza. Così come la Tramissione di Rinpoche ha gettato il seme affinché tutte queste Attività si manifestassero nei Gar e nei Ling in tutto il pianeta, da un punto di vista pratico le quote associative sono il carburante per la crescita e lo sviluppo di quelle attività. Dobbiamo la nostra esistenza come Sangha alla nostra incredibile fortuna come individui che hanno ricevuto il Supremo Insegnamento dal nostro Supremo Maestro. La Quota Associativa nella Comunità che Rinpoche ha costruito è la responsabilità che condividiamo come studenti che hanno ricevuto la benedizione, come detentori della conoscenza, direttamente da Chögyal Namkhai Norbu. Sebbene sembri che non potremo mai veramente ripagare la benevolenza della Persona che ha introdotto la libertà al di là di ogni limitazione in ognuna delle nostre vite, ci sono molte cose mondane e semplici che possiamo offrire ogni anno e che simbolizzano il nostro apprezzamento. La quota associativa è l'espressione basilare della nostra gratitudine per la stessa vita di Rinpoche e l'infinita benevolenza che abbiamo ricevuto da quella rara e autentica connessione. Se vogliamo che la Comunità Dzogchen continui la sua evoluzione e vediamo noi stessi come parte di quell'evoluzione, la quota associativa è un contributo reale che ognuno di noi può dare per sostenere l'Insegnamento per noi stessi e per il beneficio del nostro mondo. Vi esortiamo a considerare bene il profondo significato del rinnovo della quota associativa e vi ringraziamo per il vostro continuo interesse, dedizione e supporto.

Tutto il Nostro Amore,

Il Gakyil Internazionale della Comunità Internazionale Dzogchen.

Per favore per il rinnovo della quota associativa annuale per il 2020 contatta il tuo Gar o Ling locale:

Dzamling Gar
blue.gakyil@dzamlinggar.net
Kunsangar North
kunsangar.north@gmail.com
Kunsangar South
kunsangarsouth@googlegroups.com
Merigar West office@dzogchen.it
Merigar East office.me@dzogchen.ro
Namgyalgar
namgyalsecretary@internode.on.net
Samtengar 2857749959@qq.com
Tashigar Norte
tashigarnortesecretary@gmail.com
Tashigar Sur secretaria@tashigarsur.com
Tsegyalgar West
secretary@tsegyalgarwest.org
Tsegyalgar East bluegakyil@tsegyalgar.org

Oppure rinnova la tua iscrizione semplicemente e direttamente registrandoti su www.dzogchen.net. Il portale www.dzogchen.net

» *continua*

L'importanza della Comunità Dzogchen

"La Comunità Dzogchen è stata fondata per salvaguardare la continuità e la trasmissione dell'insegnamento Ati Dzogchen, sino alla realizzazione totale di tutti coloro che sono interessati a questa via e considerano seriamente la mia trasmissione."

Estratto dal messaggio di Chögyal Namkhai Norbu alla Comunità Dzogchen, pubblicato in The Mirror n. 43, gennaio/febbraio 1998.

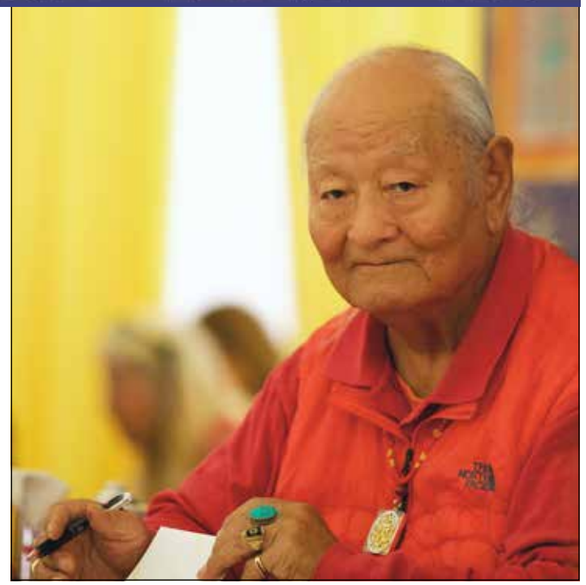


Foto di Ralf Plüschke

Nella Comunità Dzogchen ci sono molti fra gli studenti più recenti, ma anche fra quelli più vecchi, che non hanno un'idea o una comprensione chiara di che cosa sia la Comunità Dzogchen e perché sia così importante. Dal momento che sono io ad averla creata, è compito mio chiarire la questione...

Quando si diventa mio studente, ossia membri della Comunità Dzogchen e si partecipa regolarmente ai training del Santi Maha Sangha, si deve capire che la Comunità Dzogchen è come una grande barca che trasporta tutti gli studenti a cui ho dato le miei trasmissione dell'Ati Yoga Dzogchen e portarli alla meta finale della sua realizzazione. Questo vuol dire che la Comunità Dzogchen garantisce a tutti i miei studenti che, prima o poi, raggiungeranno con la mia trasmissione lo stato dell'Ati Yoga Dzogchen...

La Comunità Dzogchen è per tutti i praticanti dell'Ati Dzogchen. Ciò significa che sono tutti nella stessa barca e che devono avere cura della Comunità Dzogchen come se fosse la propria casa. Questo è l'atteggiamento che dovrebbe tenere nei confronti della Comunità Dzogchen chi ne fa parte...

Quando avevo tre anni, poi di nuovo in seguito a cinque, sono stato riconosciuto come la reincarnazione di un lama o maestro molto importante. Ma nonostante ciò, sin dall'inizio non avevo alcun desiderio di diventare un maestro buddhista, in particolare un maestro Dzogchen.

Dopo molti anni che ero in Occidente, in Italia, un folto gruppo di italiani mi chiese di insegnare il Dharma. In particolare, il Gyalwa Karmapa mi aveva chiesto ripetutamente di insegnare ai seguaci italiani del Dharma. Esitai per alcuni anni riflettendo a lungo, perché sapevo che dare insegnamenti avrebbe significato lavorare con la trasmissione e, dal momento che io ero ancora sulla via, non volevo "giocare" con le trasmissioni molto importanti che avevo ricevuto dai miei maestri.

Finalmente, quando decisi di assecondare il volere del Gyalwa Karmapa e di fare felici le persone che erano interessate a ricevere insegnamenti del Dharma, iniziai a insegnare soprattutto Dzogchen. Nello stesso tempo, promisi a me stesso di rispettare le 27 promesse affinché nei miei insegnamenti non entrassero il mio tornaconto personale e altre cose simili. Da allora ho sempre trasmesso gli insegnamenti del Dharma, in particolare quelli Ati Dzogchen, mantenendo quelle 27 promesse.

Ho fondato la Comunità Dzogchen con l'intento di continuare e mantenere la trasmissione dell'Ati Dzogchen. Questa Comunità è riservata a coloro che sono interessati all'Ati Dzogchen che trasmetto e a mantenere questa trasmissione con cuore sincero e puro...

Ho cercato di trasmettere, a quelli fra i miei studenti seriamente interessati, l'essenza delle tre serie dell'Ati Dzogchen, che costituiscono la parte più essenziale della conoscenza relativa alle trasmissioni Ati Dzogchen che avevo ricevuto dai miei preziosi maestri, fra cui Rigdzin Changchub Dorje, Ayu Khandro Dorje Paldrön, Togden Ugyen Tendzin e altri, in totale oltre quindici. Molti di voi sanno che ho insegnato soprattutto Ati Dzogchen e l'ho trasmesso per più di quindici anni, ossia che ho dedicato tutto quel tempo e ho lavorato seriamente per trasmettere l'insegnamento dell'Ati Dzogchen.

Quindi potete capire che ho anche una grande responsabilità nei confronti dell'Ati Dzogchen che trasmetto. Per questo motivo ho creato la Comunità Dzogchen, formata dai miei studenti che sono sulla stessa barca della trasmissione. Capite dunque perché ho fondato la Comunità Dzogchen e che l'ho fatto non per mio interesse personale o per crearmi un'importante posizione di potere.

Tutti nella nostra Comunità sanno molto bene che non ho mai intrapreso alcun tipo di attività di proselitismo. Ho lavorato per trent'anni all'Università, ma non vuol dire che mi fosse piaciuto fare il professore universitario per tutti quegli anni. Quello che ho imparato dallo Dzogchen è che un praticante Dzogchen deve accettare il modo in cui si manifestano le circostanze della vita.

Naturalmente, se vediamo che c'è una situazione terribile, possiamo cercare di scoprirne la causa e modificare quella situazione. Lo stesso Buddha Shakyamuni negli insegnamenti Sutra ha spiegato in modo molto chiaro che il modo di superare la sofferenza del samsara non è combatterla, ma scoprire quale sia la causa di questa sofferenza e, una volta che l'abbiamo scoperta, c'è sempre la possibilità di cambiare la situazione. Oppure possiamo accettare le cose così come stanno: le circostanze sono quelle e le accettiamo. Per questo motivo ho lavorato in quel modo invece di farmi una posizione come maestro Dzogchen. Non sto dicendo che essere nella posizione di maestro Dzogchen sia negativo, ma che se c'è un tornaconto personale di mezzo allora sì che potrebbe essere alquanto negativo.

Pertanto, potete capire molto bene qual è lo scopo reale delle Comunità Dzogchen, sin dalla sua nascita. In altri termini:
- è il modo per collaborare gli uni con gli altri e con tutti i praticanti Dzogchen;
- il modo per ciascun praticante di approfondire o progredire nella conoscenza reale dello Dzogchen;
- il modo di integrare la conoscenza dello Dzogchen nella propria condizione reale;
- il modo per tutti i praticanti di camminare assieme verso la realizzazione totale; il modo per mantenere viva e pura la trasmissione degli insegnamenti Dzogchen per le generazioni future;
- il modo di garantire la continuità in modo corretto dell'insegnamento Ati Dzocghen.

La Comunità Dzogchen è stata fondata a tutela della continuità degli insegnamenti Ati Dzogchen e della loro trasmissione. Il modo in cui ho iniziato è lo stesso che ho sempre mantenuto in seguito. E questo deve durare non solo sino a quando io vivrò ma sino a quando non avranno ottenuto la realizzazione totale tutti quelli che sono interessati a questa via e mantengono seriamente la mia trasmissione.

Per questo motivo la Comunità Dzogchen ha caratteristiche specifiche: la sua struttura è diversa da quella di qualsiasi altro centro del Dharma e si chiama Gakyil. Ecco perché c'è il Gakyil nella Comunità Dzogchen. Se abbiamo una vera conoscenza dell'Ati Dzogchen, allora conosciamo anche il valore della sua trasmissione. Sapendo questo, possiamo avere una comprensione totale del valore della Comunità Dzogchen e capire facilmente anche il valore dei training del Santi Maha Sangha e come siano relativi alla Comunità Dzogchen.

Quando si fa uno degli esami dei vari livelli del Santi Maha Sangha, all'inizio viene chiesto al candidato se è membro della Comunità Dzogchen. Il senso non è verificare se ha la tessera o se ha pagato la quota associativa. Se così fosse, non avrebbe senso l'iscrizione alla Comunità Dzogchen.

Significa invece che bisogna aver capito quanto sia importante la Comunità Dzogchen e che bisogna assumersene la responsabilità. Questo è il vero senso di appartenere alla Comunità Dzogchen e se si è suoi membri bisogna prendersene cura come io ho fatto sino ad ora.

» *dalla pagina precedente*

ospita il webcast della Comunità Internazionale Dzogchen in cui sono disponibili replay di insegnamenti e webcast per i membri della comunità. Per accedere a traduzioni e webcast, utilizzare il login e la password utilizzati per la registrazione su www.dzogchen.net. Dopo aver effettuato l'accesso, i membri possono anche accedere e scaricare copie pdf gratuite della rivista The Mirror. L'International Gakyil a nome di tutta la Comunità Dzogchen desidera ringraziare sinceramente tutti coloro che rinnovano la loro adesione, in particolare i membri meritori e

Tesseramento Globale 2020

Socio ordinario locale	[stabilita dal Gakyil locale]
Socio sostenitore locale	[opzionale e stabilita da Gakyil locale]
Socio sostenitore globale	500 EUR / 575 USD
Socio meritorio globale	1,500 EUR / 1,725 USD

Vantaggi del tesseramento globale

Meritorio globale	Sconti dell'80% su tutti gli eventi e seminari in tutti i Gars e Lings. Ogni Gar può offrire maggiori vantaggi ai propri soci.
Sostenitore globale	Sconti del 50% su tutti gli eventi e seminari in tutti i Gars e Lings Ogni Gar può offrire maggiori vantaggi ai propri soci.

Resoconto dell'incontro degli istruttori del SMS a Dzamling Gar

Gli istruttori del Santi Maha Sangha

Poco prima del compleanno di Rinpoche, 8 dicembre 2019, gli istruttori del Santi Maha Sangha si sono incontrati per due giorni a Dzamlingar Gar, il 6-7 dicembre 2019. Gli argomenti erano quattro: la Trasmissione, i nuovi arrivati, i ritiri del Sangha e la collaborazione. La necessità di questo 'incontro è soprattutto emersa come continuazione di quello precedente che si è svolto a Merigar West ad agosto di quest'anno. Lo scopo generale era quello di scambiarsi idee ed esperienze, per conoscersi meglio e anche per approfondire i consigli che Rinpoche ha dato agli istruttori, cioè di comunicare e collaborare tutti insieme e capire "cosa va bene e cosa no... ", usando le parole di Rinpoche.

C'erano undici istruttori del SMS che hanno parteipato di persona all'incontro mentre altri tredici erano collegati online via zoom. Altri istruttori che non erano in grado di collegarsi durante la riunione hanno mandato i loro commenti su ciascun argomento che sono stati letti. Nonostante l'aspettativa prioritaria fosse quella di individuare soluzioni ad alcuni degli argomenti che la Comunità Dzogchen si trova a dover affrontare in questo momento, lo scopo dell'incontro era quello di un semplice scambio di diversi punti di vista ed esperienze riguardo i diversi argomenti senza necessariamente giungere a un conclusione.

Da un po' di tempo gli istruttori del Santi Maha Sangha si riuniscono in diversi modi partecipando a piccoli gruppi di discussione soprattutto da quando qualche anno fa è stato attivato il Forum SMS online per comuncare apertamente e per avere incontri regolari via zoom. Questo ha migliorato di molto la collaborazione all'interno del gruppo grazie a questa piattaforma e sicuramente è un segno di progresso che tutti siano in grado di potersi esprimere liberamente, anche di proporre punti di vista radicalmente opposti e mettere sul tavolo proposte diverse.

Alcuni degli argomenti discussi riguardo alla trasmissione sono stati: la spiegazione orale è un tipo di 'trasmissione orale' o no? Quando i praticanti praticano insieme si attiva una specie di trasmissione? Cosa significa esattamente trasmettere il lung? Per quanto riguarda i ritiri del Sangha questi sono stati gli argomenti: la necessità di fare una chiara distinzione tra corsi aperti ai neofiti e ritiri destinati solo a chi ha già ricevuto la trasmissione; come guidare coloro i quali desiderano approfondire la pratica; individuare un preciso argomento per ogni ritiro del Sangha e discutere in anticipo ciò che ogni persona presenta in modo collaborativo, così da garantire maggiore senso di coesione.

Per la sessione finale del 7 dicembre i rappresentanti dell'Atiyoga Foundation sono stati invitati a facilitare la collaborazione tra l'ATIF e gli istruttori del SMS al fine di creare delle linee guida per i corsi aperti dell'ATIF. Per quanto riguarda la ricerca di neofiti sono state poste le seguenti domande: nei corsi aperti cos'è meglio fare? I neofiti possono partecipare alle pratiche secondarie come la Ganapuja senza aver ricevuto la tramissione? È opportuno che i Gar e i Ling abbiano un qualche tipo di linee guide su queste questioni?

I membri del Gakyil Internazionale sono stati invitati a partecipare alla sessione finale, è chiaro che maggiore è la trasparenza e migliore è la comunicazione tra tutti i gruppi e con il Sangha in senso lato, questo è vitale! E questo può avvenire attraverso le newsletter, The Mirror, informazioni date online, tramite email di gruppi e WhatsApp ... tanto per citarne alcuni. Grazie a tutti coloro che hanno partecipato a questa due giorni e di aver messo insieme idee e fatto brainstorming sul modo migliore di procedere.

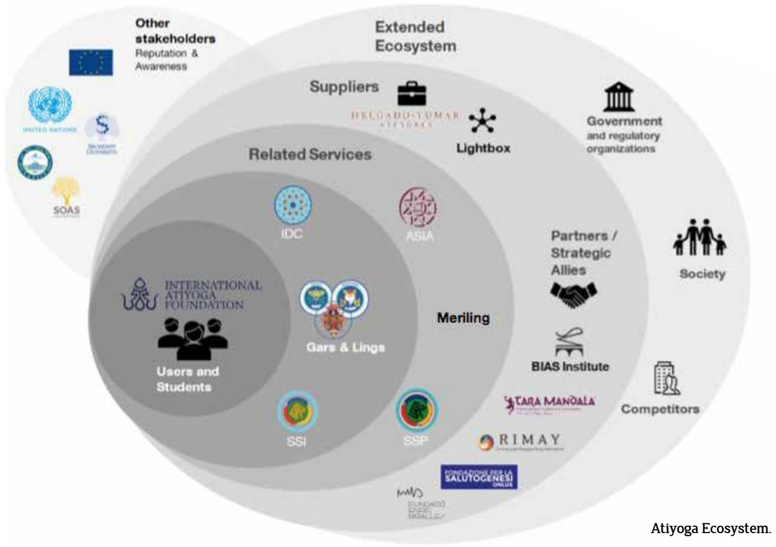
Questo è un periodo importante per tutta la Comunità Dzogchen: è tempo per tutto il Sangha di incontrarsi, avendo fiducia gli uni negli altri, nello spirito di collaborazione per realizzare la visione di Rinpoche per il futuro. Piccoli semi stanno iniziando a germogliare nell'apprezzamento reciproco basato sulle diverse capacità. Tradizionalmente quando un grande Maestro tibetano muore si dice che ci vogliono almeno tre anni per adattarsi alla nuova situazione e scoprire nuove potenzialità. Usando le parole della Dzamling Gar Song:

> "'Uniamo le nostre forze e le nostre capacità...
> Possa ogni cosa manifestarsi sotto buoni auspici!
> I nostri desideri possano essere esauditi!
> Grazie alla fortuna che sorge autoperfezionata,
> Possa la vittoria manifestarsi in tutte le direzioni!"

INTERNATIONAL ATIYOGA FOUNDATION

Intervista a Marco Baseggio, Presidente di Atiyoga Foundation sulla storia e le caratteristiche fondamentali della fondazione

Dzamling Gar
7 dicembre 2019



Atiyoga Ecosystem.

Il Mirror: Ci puoi raccontare com'è nata Atiyoga Foundation?

Marco Baseggio: Grazie per questa domanda perché mi permette di chiarire qualcosa sulla Fondazione. Inizialmente ho cominciato a fare ricerche sulla creazione di una fondazione perché Rinpoche mi ha chiesto di capire se fosse possibile creare una fondazione in cui poter unire il MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale) e la Fondazione Shang Shung. Questo è successo nell'ottobre del 2017 quando sono tornato dalla Cina, dove ho fatto l'assistente di Fabio Andrico per il Yantra Yoga. Subito dopo il mio ritorno Rinpoche mi ha chiesto di vedere se potevamo unificare le basi di Shang Shung e di MACO e in che modo.

Ho redatto un documento abbastanza lungo e complesso con tutte le informazioni della corte italiana su come fondere le nostre due entità, la fondazione e l'associazione (Comunità Dzogchen) ed inoltre come fondere un museo che faceva parte di un'altra associazione.

Di tutto ciò, dopo un mese, ho informato Rinpoche che mi ha riscritto direttamente esprimendo la sua soddisfazione perché aveva capito che era possibile fare questa unificazione e, nello stesso tempo, che non era così difficile dal punto di vista legale ed economico.

In seguito parlai per telefono con Rinpoche che mi disse: "molto bene„ e alla fine del colloquio mi chiese di approfondire un po' la ricerca. Rinpoche voleva capire se era possibile creare una fondazione internazionale, non solo italiana, possibilmente con il domicilio legale a Dzamling Gar. Ho iniziato a contattare un avvocato specializzato in fondazioni culturali a Barcellona, che mi ha suggerito Ilaria Faccioli. Sono andato a Barcellona e ci ha spiegato come funziona in Spagna, che è abbastanza simile all'Italia, ma la legge è strutturalmente migliore, perché prevede un'istituzione che non esiste in Italia. L'istituzione si chiama El Protectorado de Fundaciones di Madrid; danno la licenza / autorizzazione per diventare una fondazione. Si trattava di un processo in cui dovevano capire quali erano le caratteristiche del nostro statuto.

Questo è successo nel novembre del 2017. Nel dicembre del 2017, Rinpoche ha voluto fare un annuncio pubblico sulla fondazione culturale. La mattina dell'annuncio mi dissero che dovevo far parte del webcast tramite Skype. Quindi Rinpoche iniziò a parlare della fusione delle due fondazioni per creare una nuova fondazione unica. Sono rimasto un po 'sorpreso perché era un po' difficile capire quali fossero queste due entità. Una era chiaro, era la Fondazione Shang Shung. E la seconda? Pensavo che Rinpoche stesse parlando di IDC.

TM: Quindi a quel punto pensavi che stesse parlando della fusione della Shang Shung Foundation e della International Dzogchen Community?

MB: Sì, infatti, dopo questo annuncio pubblico, ho scoperto che questa era la sua idea. C'è una registrazione dove Rinpoche chiarifica questo punto a Fabio Andrico, Andrea Dell'Angelo, Mark Farrington e Steve Landsberg. Loro chiedono chiarimenti a Rinpoche riguardo questa sua idea ed egli dice diverse cose. Questa registrazione è molto interessante. Sarebbe bene pubblicare questa trascrizione nel Mirror. Rinpoche parla, fra le altre cose, del Guru Yoga(7 dicembre 2017).

Ho cercato di capire come fondere un'associazione culturale formata da migliaia di membri (IDC) con una fondazione culturale (La Fondazione Atiyoga) dove ci sono tre membri che sono i fondatori. Rinpoche ha chiarito che la Fondazione Atiyoga deve essere l'ombrello per tutte le organizzazioni della Comunità Dzogchen. Spiegò che significava che tutte le organizzazioni dovevano mantenere la propria identità per la propria attività e l'attività culturale, ma dovevano trovarsi sotto un ombrello più grande che è questa nuova fondazione, la Fondazione Atiyoga. Rinpoche ha spiegato per la prima volta la sua idea sulla Fondazione Atiyoga durante l'incontro (vedi trascrizione).

Quindi durante il Losar di febbraio 2018, Rinpoche mi ha chiesto di preparare il certificato di nascita della Fondazione Atiyoga come momento simbolico per l'inizio della Fondazione Atiyoga. Rinpoche era il fondatore, mentre Nancy Simmons e Carlos Ramos erano i co-fondatori che rappresentavano la Comunità Dzogchen. Il consiglio di amministrazione della Fondazione è formato da cinque membri. Io sono il presidente temporaneo e il mio impegno è quello di creare la struttura della fondazione, gli altri membri del consiglio sono Ester Escudero, Alex Siedlecki, Oliver Leick e Pia Bramezza.

Abbiamo iniziato il nostro lavoro molto lentamente. Abbiamo capito che era molto difficile dissolvere l'IDC nella Fondazione Atiyoga e forse non era necessario. La nostra intenzione era quella di creare una relazio-

» *continua*

» *dalla pagina precedente*

ne con IDC, una partnership, ed è quello che stiamo facendo ora. La Fondazione Atiyoga cerca di mantenere la leadership delle principali decisioni relative alle attività esterne e di lasciare all'IDC la gestione, che è molto utile e strategicamente importante, dell'adesione e dell'allineamento di tutti gli statuti per i programmi interni, i ritiri, ecc., e degli stipendi dei quattro insegnanti principali. Questo ruolo ci appare molto chiaro.

TM: Quando si dice la gestione della programmazione interna, si include anche il processo decisionale per il Santi Maha Sangha che, ad esempio, contiene molto materiale interno relativo alla trasmissione. In questo momento l'IDC si sta incontrando per decidere come andrà proseguirà l'insegnamento del SMS. Questo tipo di decisioni politiche sulla programmazione interna e sul funzionamento interno cadono anche sotto la responsabilità dell'IDC?

MB: Forse sí, ma nella mia mente, per esempio, se invitiamo qualcun altro, qualche altro insegnante o qualcuno che non fa parte della comunità Dzogchen, non è più una questione interna, è esterna. Per questi aspetti, tuttavia, mi sembra più corretto sollecitare l'opinione della famiglia Namkhai, in particolare di Yeshi Silvano Namkhai. Nel giugno del 2018 non è stato facile, abbiamo avuto alcuni scambi via e-mail con il Protectorado di Madrid, e ci hanno dato molti requisiti e abbiamo dovuto modificare qualcosa nello statuto, ma alla fine abbiamo ottenuto il permesso di firmare la costituzione ufficiale di ATIF. Il 4 luglio 2018 Rinpoche era molto malato, non era facile per lui uscire, nonostante ciò andò da un notaio vicino a Dzamling Gar per completare la formalità legale per la costituzione. Poi c'è stato un momento molto forte per tutti noi il 27 settembre 2018, quando Rinpoche è mancato. Immediatamente dopo in ottobre e novembre, abbiamo avuto qualche comunicazione, in particolare con Yeshi Silvano Namkhai e la famiglia Namkhai, sull'eredità dei diritti d'autore e sulla proprietà intellettuale di Rinpoche. Nel frattempo la Fondazione Atiyoga divenne in pratica il leader e il gestore della SSF. Per questo abbiamo deciso di firmare un nuovo accordo editoriale tra gli eredi del Maestro: Yuchen, Yeshi e Rosa e SSF / ATIF. È stato positivo perché è stato possibile sviluppare un chiaro rapporto con Yeshi, Yuchen e Rosa e ho suggerito di scegliere un amministratore legale per l'eredità, i diritti legali e la proprietà intellettuale. Yeshi ha accettato di essere il coordinatore ed il rappresentante legale per gli eredi. Sottolineo che egli è stato legalmente nominato dal resto della famiglia per questo ruolo.

(da sinistra a destra) **Alex Siedlecki, Marco Baseggio, il notaio Javier Martinez Del Moral, Oliver Leick, Pia Bramezza, Ester Escudero, Carlos Ramos, seduta Nancy Simmons.**

TM: Ci sono molte persone che si chiedono se Shang Shung esiste ancora o no.

MB: Il processo è stato complesso perché non è stato facile sciogliere SSF in quanto all'interno di SSF c'è Shang Shung Publishing. Chiudere un'entità legale e aprirne una nuova ha un costo, e poiché dobbiamo mantenere l'esistenza di SSP, ci sono stati alcuni problemi fiscali con le autorità italiane per SSF, quindi abbiamo sospeso il processo legale, e in realtà ora è bloccato. Così il vecchio Board della SSF si è dimesso e abbiamo creato un nuovo Board con l'accordo dei tre fondatori ancora in vita: Rosa Namkhai, IDC e Merigar, così ora il Consiglio è composto da tre di noi della Fondazione Atiyoga: io, Pia Bramezza e Oliver Leick e altri due membri del Consiglio che sono rappresentanti della casa editrice, Giovanni Totino, che è anche il presidente legale dell'SSF e Artur Skura. Quindi per alcuni mesi ancora SSF esisterà, fino alla fine di aprile 2020, come filiale della Fondazione Atiyoga e la casa editrice sarà un dipartimento della SSF come filiale della Fondazione Atiyoga. All'interno dell'SSF vi è anche legalmente la biblioteca di Merigar e l'archivio che, secondo me, sono più collegati al compito di una Fondazione culturale che a un'associazione culturale. E c'è il dipartimento delle lingue tibetane che di nuovo, per motivi fiscali, ha cercato di creare un seggio in Spagna, ma per il quale è più facile avere quel dipartimento in Italia; in ogni caso, anche con tutta questa struttura legale, la leadership è chiaramente in mano alla Fondazione Atiyoga.

TM: Il programma della medicina tibetana si trova sotto l'ombrello di Atiyoga Foundation?

MB: Ora stiamo creando la nostra struttura. Questa attività richiede mesi e mesi. Stiamo imparando come realizzare un piano d'azione, un piano strategico, per la Fondazione Atiyoga. C'è un professionista che ci aiuta, Lucia Lander che vive a Barcellona e fa parte della comunità Dzogchen. Il suo aiuto è molto prezioso e stiamo creando questo piano con il metodo chiamato Teoria U[1]. Abbiamo scoperto che la teoria U è la stessa metodologia applicata da Yeshi Namkhai alcuni anni fa. È interessante. Yeshi è felice di sapere che stiamo usando la Theory U. Ora per noi è chiaro come deve essere la struttura della Fondazione Atiyoga. Abbiamo molti servizi nell'area delle attività, della salute e del benessere, dialoghi interdisciplinari, studi linguistici e di traduzione, consapevolezza ed espressione culturale. Ce ne sono molti e la nostra funzione è quella di consiglieri, mentori e collaboratori.

Le attività sono molte; Medicina tibetana / medicina integrativa, lingua tibetana, Yantra Yoga, la tecnica del respiro, la scuola di Khaita, la danza del Vajra, meditazione e altri. In che modo i dipartimenti sono gestiti e funzionano concretamente? Rinpoche ha chiesto all'ATIF di fungere da ombrello e di lasciare ogni dipartimento autosufficiente, auto-responsabile delle proprie attività. Ci sono dipartimenti interni, dipartimenti esterni e c'è anche un ecosistema più grande. Non è davvero gerarchico; la sua funzione è quella di migliorare partenariati e relazioni. Quindi i dipartimenti interni sono il consiglio di amministrazione - con cinque membri - e il consiglio direttivo raccoglie fondi, IT, finanze, amministrazione, programma e gestione dei volontari e molte altre attività. Facciamo rete per diversi progetti all'interno della Comunità Dzogchen, proviamo, ad esempio, a collaborare per lo sviluppo del Global Gar (Dzamling Gar) come un vero Gar globale, attraverso relazioni culturali con importanti istituzioni culturali esterne, e proviamo a trovare alcuni investitori per completare la visione del nostro Fondatore e Maestro Chögyal Namkhai Norbu. Quindi ci sono dipartimenti. C'è l'Ati Movement and Mind Department, il direttore è Fabio Andrico e all'interno di questo dipartimento ci sono tutte le pratiche che sono al centro del patrimonio culturale del nostro Maestro, vale a dire: Vajra Dance, Yantra Yoga, Breathe, Khaita, Presence and Awareness o Santi Maha Sangha. Questo tipo di attività è più connessa al mondo esterno. Forse non ci piace parlare di esterno / interno perché è un approccio dualistico, ma proprio per l'organizzazione l'ATIF è più connesso con le attività esterne della comunità Dzogchen, come strumento della Comunità Dzogchen, e l'IDC, il Gars e i Lings sono più connessi alle attività interne. Poi c'è un dipartimento di benessere e medicina, con sede a Dzamling Gar. Il direttore è Menpa Phuntsog Wangmo e il direttore esecutivo è Ilaria Faccioli. Ora Mariela Dominguez Leandro è la segretaria della Fondazione Atiyoga a Dzamling Gar, principalmente per i programmi Medicina tibetana e Ati Movement and Mind, ma anche per le diverse aree secondarie indipendenti. Poi ci sono strutture esterne che in qualche modo fanno parte di ATIF, per esempio SSF esiste ancora per qualche mese e forse ci sarà una nuova Fondazione in Italia, o forse no, e il resto rimarrà. La Shang Shung Publishing diventerà una società commerciale culturale; esiste una nuova legge in Italia che autorizza un'azienda commerciale culturale a ricevere donazioni e anche ad avere attività commerciali. Quindi l'archivio, che è per l'intera comunità Dzogchen. L'archivio potrebbe legalmente far parte della fondazione tramite ATIF Italia o direttamente sotto ATIF o spostarsi legalmente all'interno di Merigar (devo ancora capire qual è il percorso migliore) e la biblioteca. Abbiamo firmato un accordo con Merigar e hanno accettato di gestire la biblioteca in questo momento, sono molto disponibili e gentili perché ATIF non ha le risorse per pagare per la gestione della biblioteca e la biblioteca è molto, molto preziosa. E poi sotto l'entità legale italiana è la scuola di lingua tibetana diretta da Fabian Sanders.

Poi c'è un altro dipartimento, che è Shang Shung Institute, poiché vogliamo mantenere il marchio, è molto prezioso e ha una storia. È stato creato da Rinpoche, quindi il marchio è importante e ci sono molte SSI in tutto il mondo, quindi non vogliamo annullarlo. Oliver Leick, dell'SSF, è un ponte tra tutte le SSI e la Fondazione Atiyoga, per creare un rapporto buono e profondo.

Poi c'è MACO. Alex Siedlecki, è membro del consiglio di amministrazione della Fondazione Atiyoga. MACO è ancora legalmente sotto Merigar, ma la direzione a lungo termine, secondo la mia opinione personale come avvocato, dovrebbe essere che MACO diventi parte della futura Fondazione italiana Atiyoga o della Fondazione internazionale Atiyoga come filiale italiana. Penso che legalmente un museo non possa far parte di un'associazione, come Merigar, perché un museo guarda al mondo, non solo ai membri di un'associazione. Quindi l'ultima cosa che voglio dire è che ora stiamo più o meno finendo il nostro piano strategico, e ora stiamo scoprendo dove siamo. Quando finiamo il nostro piano strategico, vogliamo iniziare con il nostro piano di comunicazione strategica. Siamo davvero dispiaciuti per le persone della Comunità Dzogchen che solo poche persone sanno davvero di noi, perché il processo è stato piuttosto complesso e richiede molto tempo. Vogliamo fare tutto bene, quindi stiamo cercando di creare sistemi di contabilità, software dove tutto è trasparente e tutto ciò richiede tempo. Siamo spiacenti di non aver ancora avviato il piano strategico di comunicazione culturale.

In realtà pochi dipartimenti hanno già creato una loro landing page, come Khaita, molto ben fatta, e la medicina tibetana, anch'essa molto ben fatta. L'idea è che anche per la comunicazione che ogni dipartimento sia autosufficiente e responsabile, anche se dobbiamo fare una strategia di comunicazione comune per tutte le aree / dipartimenti sotto l'ombrello ATIF.

Dobbiamo anche stabilire un rapporto con l'Atiyoga Association, il cui responsabile è Migmar Tsering. Con ASIA abbiamo già fatto qualcosa insieme, dove abbiamo presentato l'eredità di Chögyal Namkhai Norbu in Italia. E abbiamo una forte connessione strategica con SSP per molte ragioni, e uno è per i diritti di proprietà intellettuale di Rinpoche.

TM: E come si inserisce l'Associazione Atiyoga di Migmar Tsering in tutto ciò?

MB: Migmar ha creato questa associazione in Cina prima di noi e l'ha chiamata Atiyoga con lo stesso logo che abbiamo, per sviluppare l'attività della comunità Dzogchen in Cina ma anche per creare un rapporto per il turismo, tra Cina ed Europa e in particolare l'Italia. Rinpoche mi ha informato, e Migmar lo sa, che in futuro questo sarà un dipartimento della Fondazione Atiyoga. Creeremo una buona partnership e abbiamo già parlato e dobbiamo capire come gestire la nostra relazione. Abbiamo lo stesso nome, ma abbiamo attività diverse.

TM: Quali sono le mete immediate di ATIF?

MB: La nostra direzione consiste in tre progetti concreti in questo momento: il primo è supportare Merigar nei giorni di trasmissione diretta con Yeshi Silvano Namkhai. Come Fondazione che porta avanti il patrimonio culturale di Chögyal Namkhai Norbu vorremmo provare a comunicare a coloro che riceveranno la trasmissione con Yeshi chi fosse Chögyal Namkhai Norbu e come fosse, attraverso supporti interattivi e documentali. Speriamo di arrivare in tempo. Il secondo è quello di presentare le linee guida per i corsi esterni; assumere la guida e dare una direzione - una luce nell'oscurità - e questo è un progetto principale, parte del nucleo. E poi, per l'aspetto culturale, vogliamo interfacciarci con la BIAS, Biennale Internazionale d'Arte Sacra Contemporanea (www.bias, istituto). La sede principale di BIAS è in Sicilia con filiali in tutta Europa e nel mondo. Probabilmente Merigar e si spera che Dzamling Gar possa ospitare alcune opere o alcuni eventi correlati o padiglioni culturali di BIAS, La prossima estate del 2020 BIAS farà diversi eventi / esposizioni per arte sacra contemporanea in diversi siti in Europa e fuori dall'Europa, quindi invitiamo tutti gli artisti, architetti, fotografi, musicisti, fotografi, artisti, scenografi e registi della Comunità Dzogchen a presentare la loro candidatura attraverso il sito www.bias.institute se vogliono presentare alcune opere e produzioni. Forse Merigar e speriamo che Dzamling Gar possano ospitare alcune opere, alcuni eventi correlati. Questi sono i nostri progetti principali. In questo momento cominciamo a lavorarci sopra.

TM: Grazie Marco per queste informazioni. Per concludere riassumiamo i prossimi passi ATIF.

MB: Per me la prima attività più importante nel prossimo futuro è comunicare l'esistenza e la funzione delle linee guida per la programmazione pubblica a tutti gli istrut-

» *continua*

1 https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_U

Atiyoga Foundation come un ombrello

Le parole di Chögyal Namkhai Norbu
Dall'incontro con Mark Farrington, Steven Landsberg, Fabio Andrico, e Andrea Dell'Angelo
Dzamling Gar, 7 dicembre 2017

Il modo di lavorare, internamente, esternamente ed economicamente nella Comunità Dzogchen, è (pensato in modo tale) che tutte le aree siano autonome, affinché non ci sia una persona che controlla tutto. Chiunque sia responsabile di un'area si assume questa responsabilità, informa del suo operato, si unificano (condividono) le attività e tutto diventa molto più facile; le cose sono meno costose, abbiamo bisogno di meno tempo e meno persone. In questo modo ci sono più possibilità per più persone perché ora nella Comunità Dzogchen abbiamo così tanti campi di attività, così tanti aspetti diversi. Dobbiamo consentire a tutti di partecipare e offrire corsi più generali e presentarli in modo più normale. In questo caso dobbiamo essere un po' più aperti. Open non significa, ad esempio, che l'insegnamento tutto sia aperto, ma che dobbiamo offrire alcuni argomenti o aree in modo diverso; abbiamo bisogno di un modo diverso di lavorare. Questo è ciò a cui sto pensando quando parliamo di una fondazione ombrello. È fantastico se esiste questa possibilità, ma dobbiamo controllare tutto per vedere se possiamo davvero creare questa base o no.

Studiare, imparare e svilupparsi, questa è la mia idea. Quando dico alle persone della mia idea, qualcuno si impaurisce e pensa che la mia idea sia pericolosa. Ma siamo presenti e lavoriamo con le circostanze, non c'è qualcuno che decide e gli altri lo devono seguire. (ho cambiato il tempo perché mi sembra più consono con il discorso). Lavoriamo sempre con le circostanze, vediamo come sono le circostanze; vediamo se c'è una possibilità o no, se le circostanze sono buone oppure no.

Questo è il modo basilare con cui la Comunità Dzogchen funziona poiché abbiamo un insegnamento aperto e uno non aperto, quindi se andiamo in modo perfetto, non c'è problema. Sto dicendo che abbiamo bisogno di sezioni diverse e persone diverse, responsabili di queste sezioni. Le persone responsabili che controllano e collaborano riferiscono alla sede centrale che raccoglie tutte le informazioni.

Lavoriamo con le circostanze, vediamo com'è la situazione reale e quindi lavoriamo con quella. Non diciamo che tutti devono essere registrati (necessariamente) come un'associazione culturale o religiosa. In alcuni paesi è meglio essere registrati come religiosi e

» *dalla pagina precedente*

tori autorizzati. Dobbiamo anche implementarli perché se gli istruttori chiedono di collaborare con ATIF, per promuovere i loro corsi con il nostro logo, dobbiamo rispondere e fornire loro informazioni. Anche negli orientamenti è prevista la collaborazione con l'ATIF; i partecipanti ai corsi possono diventare amici dell'ATIF. Possono offrire una donazione all'anno e ricevere una carta (virtuale) che attesta che, ad esempio, le lezioni di yoga che stanno seguendo fanno parte dell'eredità di Chögyal Namkhai Norbu e possono ricevere la newsletter, partecipare ad alcuni eventi gratuitamente. Questi tipi di benefici sono normali in una fondazione culturale e un passo importante per noi per andare avanti nel mondo e per il futuro. Il prossimo passo più importante è la dissoluzione dell'SSF e la creazione della nuova entità per SSP. Penso che SSP sia davvero strategico per la nostra Comunità. È una risorsa molto importante per tutta la comunità per i membri / professionisti come proprietari dell'eredità. I libri e le pubblicazioni sono molto importanti. E ora c'è anche questo importante compito per l'11 e il 12 aprile a Merigar, che rappresenta il cuore delle attività della fondazione: come comunicare chi era Chögyal Namkhai Norbu e come era Chögyal Namkhai Norbu. Per me significa anche imparare a gestire la relazione con Yeshi Silvano Namkhai nel miglior modo possibile.

TM: Questa è una domanda sulla partecipazione degli istruttori e anche della Comunità in generale sulle linee guida e il marchio della Fondazione Atiyoga. Se gli istruttori scelgono di seguire la propria strada usando i metodi e gli insegnamenti di Rinpoche, la Fondazione Atiyoga ha possibilità di fare qualche ricorso?

MB: Atiyoga Foundation non è una forza di polizia. Vogliamo certificare i corsi come parte dell'eredità di Chögyal Namkhai Norbu e se gli istruttori vogliono far parte di questa eredità è facoltativo. Sono liberi. Se le persone apprezzano la partecipazione a questa preziosissima rete per la comunità Dzogchen, è molto positivo e apprezziamo e siamo molto felici. Pensiamo che la reputazione della Fondazione Atiyoga migliorerà per questo, ma siamo anche sicuri di questa reputazione grazie al Fondatore. Se gli istruttori non vogliono, in realtà sono liberi di andare avanti; è una scelta e una decisione personale di ognuno.

TM: Sei in comunicazione con la famiglia Namkhai e la tieni aggiornata sulla situazione?

MB: Sì, siamo in comunicazione con tutti i membri della famiglia Namkhai. Ad esempio, ho appena presentato a Yeshi Silvano Namkhai un ampio report sui principali progetti di ATIF e sul suo piano strategico; durante quell'incontro ci ha spiegato in modo molto efficace quale dovrebbe essere il patrimonio culturale di Chögyal Namkhai Norbu. Ora dovremo capire come attuare concretamente questa indicazione. Anche di recente ho parlato con Yuchen Namkhai e Rosa Namkhai su diversi argomenti. Personalmente penso che Yeshi, Yuchen e Rosa siano i primi rappresentanti del patrimonio culturale e spirituale del Maestro, quindi la Fondazione non può ignorare un buon rapporto con loro. Questa è la mia profonda convinzione personale, anzi mi piacerebbe che in futuro entrassero in qualche modo nell'organizzazione di ATIF, se lo desiderano. L'invito rimane sempre valido.

TM: Grazie mille Marco per questo chiarimento molto utile, per il tuo lavoro e il tuo tempo.

in alcuni meglio come culturali. Dovremmo lavorare con le circostanze. Quando lavoriamo con le circostanze le cose non diventano pesanti, tutto è più facile. Ora, ad esempio, abbiamo due basi, due entità separate: Shang Shung Foundation e Dzogchen Community Foundation (che non è legalmente una fondazione ma un'associazione, ndr) e ora stanno diventando una cosa sola. Come possono diventarlo? Ciò non significa che annulliamo tutto, ma all'interno di queste diverse aree ci sono aspetti diversi, diversi tipi di lavoro. Quindi tutte queste aree diventano autonome e funzionano in questo modo. Per l'organizzazione e la fondazione, quando hai due entità devi spendere soldi per due entità separate; non abbiamo bisogno di ciò (perché)e in questo modo ci limitiamo in molte cose e alla fine non possiamo integrarci. Quindi ora dobbiamo aprire(ci a) più possibilità per(in) molti aspetti diversi della comunità Dzogchen. Ciò significa che diventiamo più grandi e più aperti.

Poi c'è un ombrello, l'ombrello dell'insegnamento Dzogchen. Gli insegnamenti sono per tutti gli esseri senzienti, non solo per i monasteri, anche per i gruppi di praticanti. Quando c'è un insegnamento più elevato andiamo incontro ad un limite perché alla fine non tutti possono capire e applicare, quindi, per questo motivo, abbiamo aree diverse, aspetti diversi all'interno della fondazione . Ad esempio, ASIA rimarrà autonoma, ma ASIA sarà collegata a questo ombrello. Questo è ciò di cui abbiamo bisogno. ASIA è opera della comunità Dzogchen, questo è ciò che intendiamo quando diciamo che ASIA fa parte della comunità Dzogchen. Non devi necessariamente dire che stai lavorando per la comunità Dzogchen, è opera della Comunità Dzogchen, ma sai che hai a che fare con l'ombrello della comunità Dzogchen, perché lì tutto è unificato.

L'ombrello avrà un altro nome e sotto questo ombrello ci sarà la Comunità Dzogchen che si occuperà degli insegnamenti, ASIA che si occupa del Tibet, ecc. La fondazione si chiamerà Atiyoga Foundation. Tutto sarà integrato e ci saranno più possibilità; tutte le attività entreranno lì. Questo è il motivo per cui a Merigar (West, Ed.), ad esempio, stiamo facendo qualche attività turistica, ma queste cose non possono entrare nella nostra associazione, perché non esiste alcuna possibilità legale. Nella società dobbiamo fare soldi, altrimenti come possiamo vivere. Sviluppiamo tutto, ma ciò non significa che l'insegnamento Dzogchen stia diventando un business. Forse non hai letto il nostro programma, ma puoi leggerlo e poi puoi capire. Abbiamo preparato tutto con Marco. Ci sta lavorando da molto tempo e ci sta riferendo. A volte correggiamo alcune cose. Delle persone hanno paura quando sentono parlare di questo cambiamento, ma io non ho paura perché fino ad ora, a Merigar (West, Ed.) e a Dzamling Gar, non ci sono stati errori pesanti. Non sto dicendo che dovrebbe essere così, ma possiamo lavorare con le circostanze e vedere come sono possibili. Stiamo facendo ricerche perché non conosco tutto. Procedere in questo modo significa che le nostre attività possono essere più aperte. Non stiamo lavorando solo con la cultura tibetana. Stiamo lavorando anche con gli aspetti aperti della comunità Dzogchen. Attraverso gli insegnamenti c'è beneficio per tutti gli esseri senzienti di questo mondo. Questo è il punto principale, non solo la cultura tibetana. Stiamo già lavorando in questo campo della cultura tibetana, ci sono molti aspetti della cultura tibetana nell'Istituto e nella Fondazione Shang Shung. Ad esempio, stiamo studiando, facendo ricerche, facendo traduzioni, ecc., Fondamentalmente stiamo lavorando con i tibetani. Quindi è meglio se le persone non hanno pensieri e timori inutili. Dobbiamo ricordarci che l'insegnamento è per tutti gli esseri senzienti. Abbiamo così tanti conflitti e problemi in questo mondo, (diamoci la possibilità di aiutare). L'aspetto dell'evoluzione aiuta davvero per la pace, anche alla politica fa bene se sviluppa un po' questa attitudine mentale. Di fatto l'insegnamento è in relazione con questo. Quando diciamo evoluzione, la cosa principale relativa all'evoluzione è l';insegnamento Dzogchen. L'evoluzione è l'insegnamento Dzogchen, la base è l'insegnamento Dzogchen. Questo è ciò di cui abbiamo bisogno per aiutare a rieducare le persone. Ecco perché stiamo imparando e sviluppando lentamente diversi aspetti, come danzare e cantare, per esempio. Penso che non sia necessario cambiare così tante cose perché (alla fine, ndr) ci stiamo coordinando per lavorare di più insieme, per non rimanere separati.

Il Santi Maha Sangha va sviluppato e organizzato ancora di più, ci sono molte cose da fare. Quando diciamo insegnamenti Dzogchen, intendiamo dire che c'è un insegnamento Dzogchen aperto e uno non aperto. Non aperto è quello per i praticanti che stanno studiando e approfondendo seriamente il Santi Maha Sangha. Aperto, ad esempio, è quando sto facendo un ritiro e dico di fare Ati Guru Yoga, per applicare la presenza, questo è un esempio. Almeno al momento la gente capisce quale è il punto principale. Il punto principale dell'insegnamento Dzogchen è che sai che c'è la mente e la natura della mente in tutti. La natura della mente è Dzogchen. Ma non sappiamo quale sia la natura della mente. Stiamo studiando, stiamo pensando e giudicando, ma questo è nel tempo e nello spazio; per sviluppare questa comprensione dovremmo andare oltre il tempo e lo spazio. In questo caso, in un insegnamento aperto, diciamo almeno di fare Ati Guru Yoga e poi rilassarsi. Quando ti rilassi non stai pensando, sei in quello stato e questo è il simbolo della contemplazione. Noi introduciamo questo. Questo è aperto. Se vuoi approfondire (questo punto) studi il Santi Maha Sangha. Allora capirai quale insegnamento è aperto e quale non è aperto.

Inoltre abbiamo Yantra Yoga e Vajra Dance, aperti e non aperti. Ciò è legato all'insegnamento Dzogchen. In ASIA non abbiamo aperto e non aperto, non esiste. (ride). Nella comunità Dzogchen abbiamo davvero un grande potenziale per tutto, ci sono così tante cose e tanta comprensione. Abbiamo bisogno di tutte le potenzialità che possiamo usare, così possiamo fare qualcosa per lo sviluppo su questo globo. In questo caso dobbiamo essere più aperti, altrimenti non potremmo farlo.

Dobbiamo fare un programma di Santi Maha Sangha perché non abbiamo ancora un programma molto preciso, ci stiamo pensando; dovremmo farlo e applicarlo. Per il SMS faremo un incontro per studiare e preparare tutto in modo preciso, è molto importante.

(Il gruppo ringrazia Rinpoche per il tempo concesso, *Ed.*)

Trascrizione di Ilaria Faccioli
Editing di Naomi Zeitz
Traduzione di Ignazio Bernardoni

INTERNATIONAL ATIYOGA FOUNDATION

La School for Tibetan Language and Translation

Nel 2019, durante il primo anno operativo della School for Tibetan Language and Translation, dipartimento della Atiyoga Foundation - abbiamo tenuto diversi corsi per la diffusione della conoscenza della lingua tibetana del Dharma e abbiamo cercato di creare interesse per questo strumento, utile a tutti i praticanti, mostrandone la bellezza, la profondità, la precisione e l'incomparabile valore.

In particolare abbiamo organizzato un weekend online in inglese per principianti sulla lettura e la scrittura del tibetano e un corso in italiano in quattro weekend sulla lettura, scrittura, le parole e la grammatica tibetana. Grazie al competente e paziente lavoro di traduzione svolto da Kateřina Drajsajtlová e Kirill Shilov, abbiamo anche avviato corsi per principianti di lingua tibetana del Dharma per il pubblico ceco e russo. In estate abbiamo tenuto a Merigar il 17° training di traduzione con Fabian Sanders della durata di un mese per diversi livelli e un laboratorio di calligrafia con Giorgio Dallorto. Durante il resto dell'anno, è stato possibile continuare lo studio con una serie di lezioni di traduzione guidata, a cadenza bi-settimanale, basate sulla versione originale tibetana del Vaso Prezioso, testo di riferimento per la Base del Santi Maha Sangha.

Le registrazioni audio/video sono disponibili per tutti i corsi di cui sopra (ad eccezione del lungo corso di traduzione) e consentono l'autoapprendimento.

Inoltre,abbiamo tenuto diversi corsi Drajyor, il sistema di trascrizione fonetica del tibetano con lettere latine utile per una corretta pronuncia delle pratiche della comunità Dzogchen. In collaborazione con Merigar e Khaita Joyful Dances abbiamo anche organizzato alcuni corsi di tibetano colloquiale e di approfondimento sui testi delle canzoni Khaita con Lobsang Zatul.

Per l'anno 2020 sono previsti altri quattro fine settimana di studio di grammatica tibetana in italiano e 7 weekend online per principianti in inglese. Continueremo anche le lezioni di traduzione guidata del Vaso Prezioso per tutto l'anno e il corso intensivo di traduzione estiva sarà programmato da fine agosto a metà settembre. Il programma sarà presto pubblicato su https://atiyogafoundation.net/en/studies/tibetan-language/ e sulla nostra pagina Facebook https://www.facebook.com/SchoolforTibetan/

Speriamo di essere anche in grado di portare avanti l'ambizioso progetto per lo studio online della lingua del Dharma tibetano, che attualmente ha bisogno di finanziamenti.

Su richiesta possiamo offrire corsi di lingua tibetana del Dharma, corsi di traduzione guidata su testi a scelta e corsi di pronuncia Drajyor nei Gar e Ling e - ad eccezione del Drajyor - anche al di fuori della Comunità Dzogchen. Se interessati, contattare m.pansa@shangshunginstitute.org o f.sanders@atiyogafoundation.org ◎

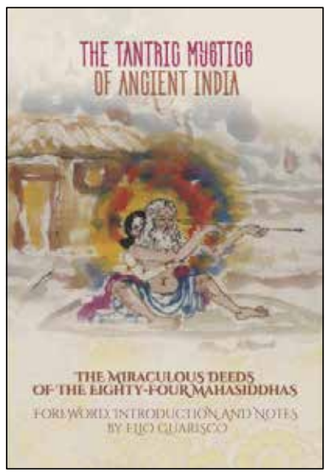
SHANG SHUNG FOUNDATION
INTERNATIONAL INSTITUTE FOR TIBETAN CULTURE

KA-TER

Shang Shung Institute Austria

Aiutate il Ka-ter Translation Project

Cari amici e sostenitori del Ka-Ter translation project dell'Istituto Shang Shung Austria probabilmente avrete già visto e letto l'ultimo prodotto del Ka-Ter project, The Miraculous Deeds of the Eighty-Four Mahasiddhas. Sono rimasto colpito quando ho letto l'eccellente introduzione di Elio e anche delle 'azioni miracolose degli 84 mahasiddha'. Due parti di questo libro mi hanno veramente toccato e quindi voglio condividerle con voi.



La prima parte è quella di DHARMAPA, il maestro che non ha meditato.

Cieco e anziano gli apparve una dakini in sogno dandogli istruzioni su come trasformare i pensieri in saggezza:

Immagina ogni cosa esistente come fosse una lampada,
tutti i pensieri come fossero olio e
medita che la mente sia stoppino.
Poi medita che lo stoppino
bruci con il fuoco della saggezza.
Versa l'olio dei pensieri ininterrotti
nella lampada di tutto ciò che esiste
che illumino lo stoppino della pura presenza,
guarda il gioiello che tutto soddisfa della mente essenziale.

Per cinque anni meditò sulle parole delle dakini e alla fine trasformò i pensieri in saggezza mentre il suo corpo si trasformò sorprendentemente in quello di un bambino di otto anni. Guidò molti studenti e alla fine lasciò la vita per la terra delle dakini (vedi pp 231–214).

La seconda parte che mi ha colpito è quella su ACHINTA, il venditore di legno ossessionato dalla ricchezza. Era un uomo povero il cui unico pensiero era quello di diventare ricco. Un giorno lo yogi Kambala passò dove abitava Achinta e gli insegnò come usare la sua immaginazione creativa:

Come puoi diventare ricco con la sola volontà?
È come il desiderio di una donna sterile di avere un figlio.
Devi lasciar andare queste idee.
Immagina il tuo corpo come fosse lo spazio in cui la tua mente risplenda come le stelle: questo è il dio della ricchezza.
Quando riuscirai in questa meditazione tutto ciò che desideri si realizzerà.

Il venditore di legno capì e in lui sorse la suprema conoscenza. Visse 300 anni durante i quali guidò gli esseri insegnado loro come scoprire il supremo stato (vedi pp 169–170).

Questi sono solo due dei passaggi più corti di questo magnifico libro. C'è molto altro da scoprire e capire in questo libro – spero che lo possiate apprezzare nello stesso modo in cui l'ho apprezzato io.

Poter leggere queste parole di saggezza è possibile perché i nostri due principali traduttori, Adriano Clemente e Elio Guarisco lavorano da anni concentrati, dediti e diligenti per il beneficio di tutti. Ho chiesto ad Adriano e ad Elio di aggiornarci brevemente sui loro progetti recenti e queste sono le loro risposte:

Adriano: "Ho finito il libro sul Namkha e La Collana di Gioielli e ora sto cominciando a rivedere il libro sul Tregchod.

Recentemente ho anche scritto le melodie precise per il Chod e sto pensando di pubblicare un libro con tutte le annotazioni sulle melodie che usiamo e anche questo è parte del mio lavoro."

Elio: "Quando sono stato a Lima, in Perù, lo scorso novembre ho iniziato a rivedere la bozza di traduzione del Drathalgyur che insieme ad Adriano abbiamo commissionato a Jim Valby anni fa. Se si vuole credere alle circostanze favorevoli è stato così che ho iniziato a lavorarci a Lima: ho saputo che proprio qui Chögyal Namkhai Norbu finì di completare il Commentario di Vimalamitra sul Drathalgyur.

All'inizio ho passato alcuni giorni solo per capire il titolo del Commentario di Vimalamitra di oltre 200 pagine.

Dopo aver attraversato il passo di montagna vicino a Tashigar South in Argentina sono disceso nell'ambientazione straordinaria e ordinaria del Tantra. Ho iniziato aggiungendo delle note ordinarie destinate probabilmente all'introduzione. Le complessità della traduzione sono molteplici ma non impossibili da risolvere. C'è solo bisogno di molto tempo, concentrazione, riflessioni e sforzo. Già a un primo sguardo il Drathalgyur appare come qualcosa di straordinario. Così, proprio come quando si inizia un romanzo intrigante e bellissimo, non si smette finché non lo si è finito.

Il Drathalgyur è così affascinante che non si smette di leggerlo domandandosi come renderlo in inglese.

Spero quest'anno di non ricevere molti inviti ad insegnare così da poter immergermi in questo tantra radice di tutti gli insegnamenti."

Come potete vedere il lavoro di traduzione procede costantemente e presto sarete in grado di avere le prossime pubblicazioni del Ka-ter translation project.

Come sapete tutti i fondi per il Ka-Ter project provengono da generosi donatori della Comunità Internazionale Dzogchen. Dal 2002 l'Istituto Shang Shung Austria sponsorizza le traduzioni grazie alla vostra generosità.

Nel 2019 abbiamo avuto grosse spese destinate alle varie attività di traduzione e le donazioni finora ricevute non le hanno coperte tutte. Sarebbe magnifico se continuaste a contribuire alle nostre attività in modo da poter garantire per il futuro il proseguimento del nostro importante lavoro.

Potete inviare la vostra donazione al nostro conto corrente bancario:
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
Vi ringraziamo per il vostro aiuto e la vostra comprensione, vi auguro di passare tempi piacevoli e rilassati
Oliver Leick
Director of the Shang Shung Institute Austria
Gersdorfberg 19
8212 Pischelsdorf
Austria
Tel.: 0043 664 8866 2660
Mail: office@ssi-austria.at
Web: www.ssi-austria.at ◎

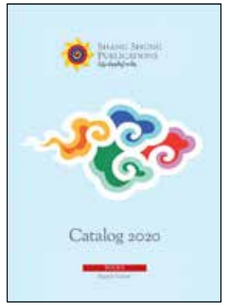
SHANG SHUNG PUBLICATIONS

SSP Online Catalog Available

Siamo felici di informarvi che il caltalogo completo in inglese dei prodotti della Shang Shung Publications è ora disponibile online nel comodo formato in PDF.

Contiene la lista completa di libri, audio e video e altri prodotti suddivisi in diverse categorie. Speriamo che il catalogo renda più facile per voi trovare ciò che cercate per la vostra pratica.

Il catalogo è disponibile gratuitamente su https://sse-db.shangshunginstitute.org/products/catalog/request/, vi registrate e poi lo potrete scaricare.



Il catalogo 2020 può essere utile per i praticanti non solo per quelli inglesi, perché contiene tutt i testi di Chögyal Namkhai Norbu publicati dalla Shang Shung Publications. ◎

The Teaching of the Birds

Traduzione dal tibetano in italiano, introduzione e note di Enrico Dell'Angelo. Traduzione in inglese, introduzione, e un tributo ad Enrico di Maria Simmons

The Precious Garland of the Teaching of the Birds è una magnifica allegoria, un testo in cui le verità buddhiste sono esposte in modo poetico da un cuculo bodhisattva e dal consesso di uccelli presenti ai suoi insegnamenti. Questa edizione inglese è una traduzione del rendering italiano del compianto Enrico Dell'Angelo (1954-2016) dal testo originale tibetano, il *bya chos rin chen 'phreng ba*. Il nostro desiderio è onorare la sua memoria con la presentazione di questo libro.

Il manoscritto tradotto da Enrico sembra corrispondere all'edizione in corsivo *umê* (*dbu med*) presente nel catalogo Buddhist Digital Resource Center dove l'autore è classificato come sconosciuto. Il testo è nella tradizione omiletica nativa popolare della letteratura e classificato come appartenente al genere letterario dei versi aforistici noti come *Legshe* (*legs bshad*), canzoni di consigli, popolari presso un vasto pubblico tibetano. Questi sono legati al formato ***subhāṣita*** (ben spiegato), detti eloquenti in versi sanscriti. Sebbene questo racconto illuminante con un pubblico di uccelli sia stata considerato anonimo, è interessante notare che recentemente un certo numero di studiosi concorda sul fatto che il *bya chos rin chen 'phreng ba* possa essere attribuito al particolarmente dotato decimo Karmapa, Chöying Dorje (*chos dbyings rdo rje*) (1604–1674). L'attenta traduzione di Enrico di questa favola e le suggestive illustrazioni tratte dalle sue indicazioni ci incoraggiano a immaginare gli uccelli mentre sorvolano le vette innevate dell'Himalaya e le cascate di montagna. Si radunano insieme, scendono in profondità in una foresta dove si presentano al Saggio Cuculo e uno ad uno, ciascuno con le sue stranezze e accalorate esclamazioni, riceve il suo consiglio del Dharma.

Illusioni simili a sogni, sono le esistenze della trasmigrazione!
Qualunque cosa si osservi qual è la sua sostanza?
Le dimore leggiadre costruite con terra, pietre e legno,
Le ricchezze che fanno disporre di cibi, vesti e ornamenti,
Gli eserciti e gli attendenti che attorniano i potenti,
Esempi dell'illusione sono, evanescenti come un arcobaleno nel cielo.
Illusi sono gli esseri che li considerano reali!
Parenti che si riuniscono, zii e nipoti, fratelli e sorelle,
Coniugi che si incontrano, mogli e figli,
Gente dello stesso paese, vicini che si radunano in allegria,
Hanno la natura delle amicizie di un sogno, sono fugaci incontri tra viaggiatori.
Illusi sono gli esseri che li considerano reali!
Il corpo illusorio composto di sangue e di linfa,
Le tendenze latenti provocate dalle azioni negative del passato,
La mente che sviluppa diversi attaccamenti,
Quali fiori di autunno sono, nuvole che passano nel cielo!

Tratto da 'song of the cuckoo, the Great Bird' ◎

Insegnamenti Longsal

Cara Famiglia del Vajra,
Due volumi degli insegnamenti Longsal, Tre e Quattro, sono ora disponibili nel formato e-book.

Nelle prossime settimane lo saranno anche gli altri volumi, ad eccezione del Nono.

I volumi Uno e Due saranno pubblicati per ultimi, essendo stati i primi ad essere tradotti necessitano di una revisione sulla base dei commenti scritti ed orali che Rinpoche ha fatto negli ultimi 20 anni.

Il volume Tre contiene due upadesha e le storie delle loro scoperte: *Preliminaries of the Path of Ati* (un commentario che è stato recentemente pubblicato come *The Crucial Preliminaries of the Path of Ati*) e *All-Penetrating Wisdom*.

Il volume Quattro contiene *The Main Points of the view Totally Beyond the Conceptual Mind*, un upadesha speciale di Garab Dorje scritto nella sua forma definitiva nel 2002 sull'isola di Margarita. Scritto in prosa, contiene spiegazioni straordinarie e chiare sui punti principali della visione Dzogchen.
Con i migliori auguri,
Il team della Shang Shung Pubblicazioni ◎

Notizie dalla Shang Shung Pubblicazioni, Italia

Se pensate di visitare Merigar vi invitiamo a venirci a trovare nel nuovo negozio in Arcidosso, Via Davide Lazzaretti 90.
https://shop.shangshungfoundation.com/en/content/22-our-shop
Con i migliori auguri!
Il team della Shang Shung Pubblicazioni
Giovanni Totino
giovannitotino@gmail.com ◎

United Kingdom
Shang Shung Institute
The London Institute of Tibetan Studies

Impermanenza multicolore

Premila Van Ommen

Durante la settimana di celebrazioni mondiali e di preghiere per il nostro amato Chögyal Namkhai Norbu i monaci di Drepung Kongpo Khangtsen del grande monastero Drepung Loseling (anche conosciuto come Nalanda del Tibet per i suoi alti standard accademici) hanno visitato il nostro centro per creare un mandala di sabbia. Siamo stati onorati di avere questi stimati visitatori per alcuni giorni, 5-8 dicembre 2019, durante i quali hanno costruito un mandala di sabbia a Lekdanling che alla fine è stato spazzolato via e disperso nel laghetto del Victoria Park durante una cerimonia di dispersione nell'ultimo giorno.

Mentre il Gen-la, il capo del monastero che supervisionava il lavoro, spiegava quanto il mandala fosse sia un'offerta che una forma di meditazione per gli artisti e per il pubblico presente. I mandala, o mappe cosmiche, nell'arte tibetana sono di molteplici forme. Possono essere bidimensionali come quello di sabbia o quelli rappresentati nelle thanka, o essere tridimensionali come le sculture architettoniche di legno. Questi aiutano la visualizzazione e i potenziamenti durante la meditazione, contribuendo alla creazione del mandala nella propria mente. La complessità di ciascun mandala dipende dagli insegnamenti che devono trasmettere, quali divinità e sacri testi. Quello costruito a Lekdanling era un mandala per un mondo di pace e

compassione attraverso Chenrezig o Avalokiteshvara. Specifici colori del mandala simboleggiano i cinque Buddha come anche particolari elementi come la terra, il fuoco o l'acqua. Elementi come i fiori di loto sono oggetti iconici usati per rappresentare Avalokiteshvara. I colori brillanti dei granelli di sabbia tinti sono l'evoluzione della pratica più antica di creare mandala simili in Tibet, dove i colori erano originariamente creati da rocce frantumate e pietre semipreziose. Questa pratica, originaria dell'India, ha modificato i suoi materiali di base a causa dei costi e della reperibilità dei

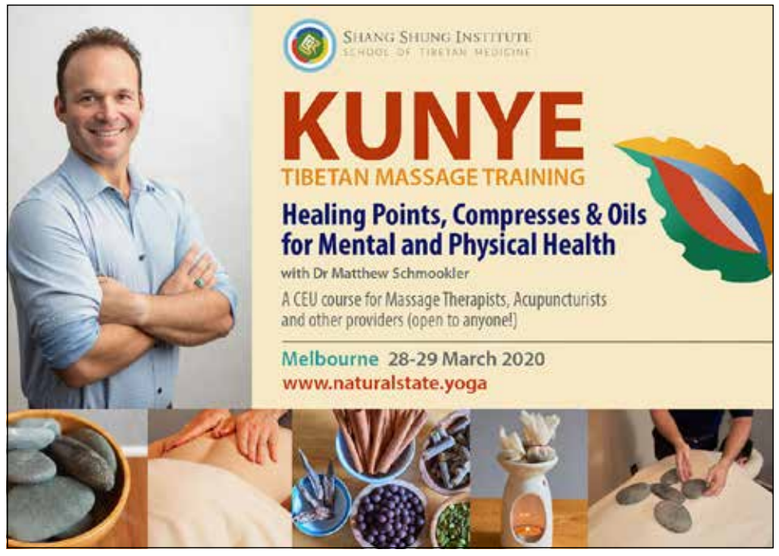
» *continua*

» *dalla pagina precedente*

materiali. I pigmenti moderni sono ora usati per tingere la sabbia che viene posizionata con attenzione attraverso degli imbuti di metallo, gentilmente strofinati e scossi, per creare forme su di una superficie piana.

A Lekdanling i visitatori hanno potuto osservare come il posizionamento di ogni dettaglio e colore della sabbia seguisse un modello per il mandala, disegnato e misurato secondo precisi rapporti della geometria sacra. La creazione del mandala è essa stessa una meditazione attraverso le preghiere. Le immagini sono costruite grazie alla memoria e alla pratica dei monaci, realizzate con estrema precisione e i visitatori erano meravigliati da come i monaci siano stati capaci di costruire qualcosa senza una traccia, fatta eccezione di alcune linee.

L'ultimo giorno i monaci hanno pregato e hanno portato strumenti speciali come parte della recita della pratica, chiedendo a tutti i presenti di meditare per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Anche la dissoluzione del mandala segue un preciso ordine, la sabbia viene raccolta in modo ordinato. Questa si puo intendere come una lezione sull'impermanenza rappresentata dai molti colori, ognuno posizionato in modo preciso, mentre si medita per molti giorni fino a costruire un magnifico mandala che verrà poi spazzato via per ricordaci la natura transitoria di tutti i fenomeni. La sabbia colorata è stata raccolta con attenzione in un vaso e portata nel vicino Victoria Park, una magnifica visione per il pubblico inglese che ha visto i monaci nei loro abiti fluttuanti. Inoltre i monaci hanno cantato e suonato usando strumenti sacri tibetani mentre la sabbia veniva versata nell'acqua a beneficio degli adulti, dei bambini, degli animali ed degli altri esseri presenti nel parco. Ciascuna fase della costruzione e dissoluzione del mandala ha coinvolto in un modo o in un altro i testimoni, che sia stato dal vivo o dalla diretta in internet. Siamo stati fortunati di interrogarci sull'effimero in un modo così bello attraverso una esercizio d'arte, di artigianato e tradizione artistica. Ringraziamo i monaci di Drepung Kongpo Khangsten, Maureen Pugsley, Anne Bancroft, Jon Kwan e tutti gli altri volontari che hanno contribuito alla realizzazione di questo evento veramente memorabile che concludeva cosi gli eventi dello Shang Shung Institute UK di quest'anno. ◎



Shang Shung Foundation · International Institute for Tibetan Culture

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

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

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

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

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

ASIA ONLUS

MenSana: garantire una nutrizione adeguata infantile della scuola di Dupcheshwori, Aarukharka e Thangdor (Nepal) grazie ai lavori di restauro e di allargamento della cantina e della cucina. Il terribile terremoto che ha colpito il Nepal nel 2015 ha inflitto una profonda ferita a tutto il paese: 8.000 vittime di cui quasi 2.300 bambini, più di 875.000 costruzioni distrutte tra case, scuole e strutture sanitarie.

Per i bambini e le famiglie delle vaste aree montuose che circondano la capitale Kathmandu, come quella del distretto di Rasuwa classificata dal governo come "profondamente colpita" dal terremoto, è ancora grande lo stress a causa della distruzione totale che li circonda. ASIA è intervenuta immediatamente dopo il terremoto per portare sollievo alla popolazione ed è rimasta sul luogo con dei progetti di ricostruzione di scuole e piani di sviluppo agricolo. Ora, una volta che le infrastrutture primarie sono state soddisfatte è emersa un altra emergenza: prendersi cura dell'alimentazione infantile, sia per migliorare le condizioni di salute dei bambini che per incrementare la frequenza scolastica, e per incoraggiare lo sviluppo socio economico in queste aree estremamente povere.

Infatti in Rasuwa il livello di alfabetismo è del 54% ed è più basso della media nazionale del 81%. Mandare i bambini a scuola crea molti problemi ai genitori: la distanza, anche più di un'ora di cammino dal villaggio più lontano, attraversare fiumi e strade spesso dissestate a cause delle forti piogge, e l'impossibilità di avere il pranzo a scuola scoraggiano la frequenza scolastica.

Dopo aver incontrato i genitori e gli insegnanti delle scuole, ASIA ha deciso di accogliere le richieste di equipaggiare le tre scuole di Dupcheshwori, Aarukharka e Thangdor – ricostruite dopo il terremoto - con una cantina e una cucina completa di arredamenti ed equipaggiamento. Per poter garantire i fondi e aiutare la comunità locale ad iniziare le nuove attività il progetto prevede anche la fornitura di cibo per i primi sei mesi.

Le richieste della comunità di Rasuwa si basa sui dati allarmanti circa le condizioni della nutrizione infantile nepalese: il 36% dei bambini non cresce più, il 53% soffre di anemia mentre il 50% non consuma proteine. Più in generale il 41% dei bambini nepalesi soffre di malnutrizione con serie conseguenze per aumento della mortalità infantile e riduzione delle facoltà cognitive.

Per questo motivo il progetto si concentrerà anche sulla qualità del cibo con l'aiuto di un esperto nutrizionista che preparerà pasti bilanciati con un buon supporto energetico e formerà il personale della scuola e le madri degli studenti sulle regole di base della nutrizione salutare e dell'igiene.

COME PARTECIPARE ALLA CAMPAGNA #MENSANA

Con 20 euro al mese si garantisce a un bambino un pasto sano ogni giorno per un mese.

Con 54 euro mensili si garantisce un pasto sano al giorno a un bambino e la formazione alimentare a sua madre.

Con 100 euro mensili si contribuisce alla ricostruzione di una cantina e di una cucina.

Per saperne di più:
http://www.namaskarfornepal.org/en/

sedi di ASIA

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

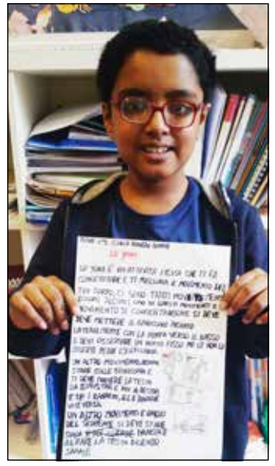
Association for International Solidarity in Asia, Inc. ASIA
Post Office Box 124, Conway, MA 01341-0124 USA
Phone: 413.369.4153, Fax: 413.369.4473
andreamnasca@gmail.com
www.asia-ngo.org/en/

Förderverein ASIA Deutschland e.V.
c/o Gisela Auspurg
Königswieser Str. 2, 82131 Gauting

Un mercoledì meraviglioso

Constance Soehnlen e Laura Graci
Roma 4 dicembre 2019

Gli istruttori Laura Graci e Constance Soehnlen.



Immaginate settanta bambini di quarta elementare, che frequentano la scuola pubblica a Roma, in Italia, che nella loro scuola incontrano due insegnanti di yantra yoga pronti a condurre con loro un'ora di lezione dello Yoga per bambini Kumar-Kumari come parte della loro giornata scolastica. Sì, questo può succedere e sta accadendo qui a Roma, e anche a Napoli.

Grazie al recente progetto di ASIA "Distinti ma non Distanti", un progetto finanziato dall'Agenzia italiana per la cooperazione allo sviluppo (AICS) con l'obiettivo principale di sensibilizzare e diffondere tre dei valori più importanti della filosofia buddista: empatia, non violenza e interdipendenza, lo yantra yoga Kumar Kumari viene presentato in quattro diverse classi di quarta elementare di due diverse scuole pubbliche di Roma.

Laura Graci, istruttrice di Yantra Yoga e di Kumar Kumari ed io, Constance Soehnlen, insegnante di Kumar-Kumari, iniziamo il nostro mercoledì al "Plesso Bonghi", nella zona tra Piazza Vittorio Emanuele e Colle Oppio. Dalle 9:30 alle 11:30, conduciamo tre lezioni una dopo l'altra, in una piccola palestra ben illuminata; ogni classe è composta di 22/25 bambini. Poi andiamo a piedi verso Via Cavour, fermandoci lungo la strada per mangiare qualcosa, "fare rifornimento" per la nostra lezione pomeridiana dalle 14:30 alle 15:30 presso la scuola elementare Alfredo Baccarini in zona Esquilino –Monti.

Sembra che tutti perdano letteralmente le scarpe, abbandonandole nel corridoio, nella loro corsa per reclamare un tappetino da yoga, preferibilmente accanto a uno o due dei loro amici preferiti. Fin dall'inizio abbiamo presentato il tappetino per lo yoga come "il proprio spazio", da considerare come una "piccola isola pacifica", e dato delle semplici linee guida per la lezione: prenditi cura di te stesso e osservati in questo spazio, ascolta e segui meglio che puoi, concentrati sui suoni e sul respiro mentre coordini i movimenti. Questa cornice ha incoraggiato la collaborazione e il rispetto reciproco.

Questo, ovviamente, in un mondo ideale. La realtà di un gruppo di ragazzi e ragazze di 8-9 anni, con la loro energia e le loro emozioni, è un po' diversa. Tutti adoravano parlare e scherzare, e a volte era difficile portare la calma. Dopo la prima settimana abbiamo compreso che i classici "riscaldamenti" non erano di grande aiuto, mentre l'esercizio iniziale di respirazione del Kumar Kumari, con i suoi suoni e movimenti, si è rivelato un ottimo modo di calmare e impostare il tono della classe. Due o tre dei movimenti *tsijong* erano poi un modo perfetto per riscaldarsi e sciogliere il corpo. Diversi bambini ci hanno fatto da assistenti e molto presto sono stati in grado di ricordare ai loro compagni di "tenere le spalle dritte, aperte, rilassate". Nel corso dei mesi abbiamo introdotto nuovi movimenti, dai gruppi dei *lungsang* e degli *tsandul*, e abbiamo imparato lo *yantra* chiamato "il cobra".

Dopo un paio di settimane abbiamo convenuto di dividere la classe e lavorare in gruppi più piccoli, uno in palestra e l'altro in un piccolo spazio adibito a teatrino. Ci siamo dapprima concentrati esercitandoci sui suoni, e poi coordinandoli con le inspirazioni, le espirazioni, e le sequenze di movimenti. Abbiamo avuto modo di osservare e ascoltare ogni bambino individualmente, lavorare più da vicino perché in gruppi più piccoli è stato più facile sperimentare una dimensione più tranquilla, che ha portato anche a momenti di silenzio. Laura ha usato una serie di piccoli cimbali per richiamare l'attenzione su un momento di pace. Uno dei gruppi sedeva spontaneamente a gambe incrociate, alcuni persino nella posizione del loto per fare il loro "yoga".

Sicuramente uno dei momenti più difficili per la classe era sdraiarsi per una pausa o un ultimo momento di silenzio alla fine della lezione. Calmare il corpo e la mente è veramente difficile nelle nostre vite così "attive". I bambini hanno molto da fare, tra scuola, compiti, doposcuola, karate, danza, scacchi, lezioni di musica ... e potremmo continuare all'infinito. Speravamo, introducendo il silenzio e questo spazio calmo, che i bambini trovassero il tempo di non fare nulla e sentire ciò che stava loro accadendo.

Per incoraggiare la riflessione, spesso al termine della lezione ci disponevamo in un grande cerchio, chiedendo a ogni bambino di descrivere in una parola come si sentiva dopo lo yoga. Nei due mesi di lavoro abbiamo chiesto in un paio di occasioni ai bambini di spiegare attraverso disegni, parole, o in qualunque altra forma, cosa fosse per loro lo yoga kumar-kumari; non con l'idea di spiegarlo ai loro insegnanti o agli adulti, ma ad altri bambini, magari una delle classi dei più piccoli nella scuola. Questo lavoro ha rivelato molto, ed è stato divertente e creativo. Ne abbiamo ricavato un libro che resterà in ognuna delle classi come ricordo di questa esperienza.

Tutti i bambini hanno trovato un beneficio. Quelli che trovavano più difficile rilassarsi, o altri con particolari difficoltà, erano alla fine complessivamente più calmi. La nostra speranza è che il lavoro sul livello dell'energia, attraverso i suoni e la respirazione, abbia reso ogni bambino più attento ai propri movimenti e al proprio sentire.

In un certo senso, possiamo dire di aver consegnato a ciascun bambino un piccolo tesoro; di questo dobbiamo naturalmente essere grati al nostro Maestro, Chögyal Namkhai Norbu, che ci ha trasmesso questo prezioso insegnamento. Grazie ad ASIA per averci permesso di far parte di questo progetto, al direttore Andrea Dell'Angelo, alla responsabile del progetto "Distinti ma non Distanti", Lorenza Sebastiani, a Roberta Marranca, Stefano Ricco e alle altre persone coinvolte. La nostra gratitudine va anche a Patrizia Vari, che ha coordinato le attività nel Plesso Bonghi e alla Baccarini, agli insegnanti, e ai bambini che ci hanno tutti aiutato! Questo meraviglioso progetto ha aperto le porte all'insegnamento dello yantra yoga Kumar Kumari nel sistema scolastico pubblico qui in Italia. Possa essere questo solo l'inizio! ◎

Enjoy Tibet

Quando cultura e Dharma formano un Mandala perfetto
1-3 novembre 2019, Dzamling Gar

Anca Rusu

Sebbene sia nato solo come un seminario sulle danze tradizionali tibetane con la graziosa danzatrice e coreografa Tenzin Phakdon, *Enjoy Tibet* si è trasformato in un evento culturale, una magnifica vetrina di tutto quello che la Comunità Dzogchen ha da offrire al mondo e ai suoi membri, non solo qui a Dzamling Gar ma in tutto il mondo.

La nostra ospite artista ed istruttrice Tenzin Phakdon vive a Londra con la sua famiglia ed è stata invitata da Dzamling Gar dopo aver partecipato all'esibizione delle Danze Khaita presso il London Museum a marzo 2018 (http://melong.com/khaita-british-museum/). Tenzin è una magnifica danzatrice e insegnante, le persone sono rimaste incantate dai sui bei movimenti, fluidi e apparentemente senza fatica. Il seminario intensivo di tre giorni (1-3 novembre) è diventato il centro di un mandala armonioso. Menpa Phuntsog Wangmo, direttrice della International School of Tibetan Medicine dell'Istituto Shang Shung, ha aperto l'evento del fine settimana con una conferenza sulla cultura tibetana. C'erano in programma eventi interessanti come la presentazione durante il tramonto delle Danza Khaita dei nostri danzatori esperti di Dzamling Gar, e per la prima volta Paola Minelli, artista e grafica della Comunità, ha offerto preziosi approfondimenti sull'arte sacra. Infine *Enjoy Tibet* si è concluso il 3 novembre con un corso coinvolgente di cucina offerto dalla nostra "star" Tenzin Phakdon (che ci ha insegnato a fare i momo in tutte le 5 varianti) e una presentazione ispirata sulla *Dieta & Comportamento* a cui è seguito un pranzo gioioso e gustoso a base di momo. Venerdì e sabato sera in cafeteria giochi tibetani: ming mang, il *Gioco della Liberazione* e *cho* (*dadi*).

Corso sui Momo.

» *continua*

» continua dalla pagina precedente

L'evento è una pietra miliare della partecipazione online, infatti i video di *Enjoy Tibet* sono stati visionati da 12.000 persone, di cui 4.000 hanno danzato le Danze Khaita con noi da casa durante le nostre sessioni quotidiane imparando i passi tibetani con Tenzin! Potete immaginare la gioia e l'emozione del team responsabile dell'evento!

Per non parlare del corso sui momo che è stato seguito da più di 20 persone in diretta online da tutto il mondo e sono sicura che presto saranno serviti in qualche ling delle cene a base di momo a cinque stelle! Vi invitiamo ad andare in diretta così potremo ammirare le vostre abilità nel preparare i momo!

Enjoy Tibet è stata una ottima occasione per tutti i residenti, permenenti e non, di Dzamling Gar di unirsi nell'organizzare un bell'evento culturale mettendo da parte qualunque differenza.

Enjoy Tibet ha avuto una squadra di oltre 25 persone che hanno lavorato per garantire che tutto andasse secondo i piani e tra le diverse sorprese la piu bella è l'armonia che ha regnato costante tra i membri del team. Questo è stato il miglior terreno possibile perché si manifestassero questi incredibili risultati.

Godiamo degli eventi che diventano un'occasione per praticare la compassione e l'entusiasmo nel nostro Sangha! ◎

Giocando a bagchen.

La Dottoressa Phuntsog Wangmo parla di cultura tibetana, salute e benessere

Introduzione alla settimana di cultura tibetana organizzata a Dzamling Gar dal primo novembre 2019

Prima di tutto desidero ringraziarvi per essere venuti qui e voglio anche ringraziare il team che ha organizzato questo seminario.

Come sapete la cultura tibetana è molto vasta, profonda come l'oceano e immensa come il cielo, come si dice da noi. Quindi all'interno di tale profonda vastità, cercherò di affrontare quello che faremo. Oggi non parlerò della storia, ma tratterò della parte viva della cultura tibetana che abbraccia vari aspetti, ma negli ultimi 3000 anni si è concentrata sugli insegnamenti interni ovvero sulla conoscenza interna.

Infatti la conoscenza esterna e quella interna sono leggermente distinte: quella esterna si basa sul regno materiale e quella interna si basa sui nostri elementi, ovvero sulla osservazione del proprio corpo e della propria mente tipico della cultura tibetana che per molti millenni si è focalizzata sull'aspetto interno. Il Tibet ha molto da offrire ma alcune cose sono come culturalmente danneggiate. Quando noi ci troviamo equilibrio, molti aspetti sono veramente benefici per la umanità.

Nella cultura tibetana, ci sono dieci aspetti da imparare. I dieci aspetti sono chiamati རིག་པའི་གནས་བཅུ། (*rig p'i gnas bcu*), di cui cinque maggiori e cinque minori. Uno dei maggiori si chiama བཟོ་རིག་པ། (*bzo rig pa*), cioè fare delle cose artistiche o oggetti fatti a ma-no. La seconda si chiama སྒྲ་རིག་པ། (*sGra rig pa*) ovvero il suono, suono di una parola con il suo significato grammaticale e གསོ་བ་རིག་པ། (*gso ba rig pa*) ovvero ascoltare un suono e osservarlo. Nell'alfabeto tibetano, ogni lettera si rapporta alla seguente, ogni lettera ha il proprio elemento, ogni lettera ha un effetto terapeutico. Quando prendiamo in considerazione 'A' – 'Ka', cerchiamo di comprenderei da dove viene il suono. Quando si impara una nuova lingua e si pensa che tutti i suoni sono uguali, se si osserva e si ascolta bene si nota che ogni suono ha un modo diverso di manifestarsi, alcuni provengono dall'addome inferiore, altri da quello superiore, altri dalla parte mediana, altri ancora dalla gola e altri da alcune zone della testa. Quindi ci sono otto origini del suono incluso anche il suono nasale. Poi un altro è il suono toracico e tutti questi sono in relazione ai segni di guarigione.

Parlando di guarigione, cosa cerchiamo di guarire? Se diciamo "c'è un essere umano" significa che esiste un corpo che possiamo vedere, l'energia che non possiamo vedere e la mente che non possiamo vedere. Questi tre aspetti insieme identificano un essere umano. Possiamo vedere il corpo, possiamo percepire l'energia e il suono, ma non possiamo vedere o ascoltare la energia della mente. Se una di queste energie non funziona bene, allora si usano diversi nomi. Non stiamo dicendo che una persona ha qualità inferiori o che c'è qualcosa di sbagliato. Si basa sulle funzioni di corpo voce e mente e si utilizzano nomi leggermene differenti. Quindi quando parliamo di guarigione, si parla di guarigione del corpo fisico, della energia del corpo e della condizione mentale del corpo. Questa è la scienza della guarigione.Talvolta la gente pensa che i dottori Tibetani sentano il polso e prescrivano una pillola, ma questa non è la finalità della medicina. La nostra medicina cerca di curare corpo, mente ed energia, questo è il processo di guarigione.

Un altro aspetto della medicina Tibetana è apprendere come dibattere. Lo chiamiamo ཚད་མ་རིག་པ། (*tshad ma rig pa*), che costituisce lo strumento di base della logica. Sappiamo che esiste la sofferenza? Vogliamo restare nella sofferenza? No, nessuno lo vuole. Vogliamo liberarci della sofferenza? Si, tutti gli esseri senzienti vogliono uscire dalla sofferenza, ma tuttavia continuano a soffrire. Nessuno vuole rimanere nella sofferenza, ma è come trovarsi a girare in tondo in una strada e anche se uno vuole uscirne, rimane sempre lì. Quindi il dibattito fornisce molte informazioni logiche su cui discutere: dobbiamo uscire alla prima uscita o no e se usciamo alla prima uscita cosa succederà una volta usciti? Questo non è il tema principale, ma serve per capire come si discute (perché come e così via).

Poi l'ultima è ནང་དོན་རིག་པ། (*nang don rig pa*), ovvero la conoscenza interna che serve per osservare noi stessi. In uno dei suoi video, Rinpoche parla di ciò che ha insegnato alla Comunita Dzogchen durante gli ultimi 40/50 anni. Ogni insegnamento è il massimo e il più elevato e quindi siamo stati molto fortunati ad averli ricevuti. Molte volte Rinpoche ha detto "ora è il tempo in cui abbiamo bisogno di evoluzione e non di rivoluzione". Una volta appresa da lui questa conoscenza, non dobbiamo andare dagli altri per convincerli, ma dobbiamo praticare per conto nostro. Continuiamo a praticare e cerchiamo di ottenere alla lunga questo [risultato] anche se questi obbiettivi sono un po' lontani da raggiungere. Ora cerchiamo di diventare persone premurose, comprensive e rispettose. Questi sono alcuni degli obbiettivi da raggiungere nell'insegnamento interno. Quindi questi sono quelli che definiamo i cinque aspetti maggiori da studiare e li definiamo maggiori perché totalmente collegati al cambiamento di una vita umana, come una "terapia di guarigione".

Poi abbiamo i cinque aspetti minori. Uno di essi è l'astrologia. L'astrologia è minore ed è importante perché ci aiuta a comprendere la natura esterna all'interno della natura interna, a capire cioè la integrazione tra esterno e interno. È come quando a livello esterno piantiamo un fiore e si verificano poi dei cambiamenti come la crescita, l'inverdire, la nascita di un fiore, poi di un frutto e infine la caduta delle foglie. È come il nostro corpo in costante mutamento. Questo avviene anche nel cielo con le costellazioni in continuo avvicendarsi. Questo è il valore di studiare la astrologia. Un altro fattore è che nella cultura Tibetana la astrologia è strettamente legata alla vita quotidiana. Anticamente quando si confezionavano nuovi vestiti e si tagliava la stoffa, si ricorreva alla astrologia per scoprire in quale giorno si doveva confezionare il vestito perché i vestiti hanno un ruolo importante nella nostra vita. I vestiti ci proteggono, ci proteggono fisicamente dal tempo, dal clima e da qualsiasi cosa ci possa capitare. Sono anche importanti da un punto di vista emotivo, perché esiste una protezione esterna e interna oltre a una protezione segreta. Quindi i vestiti hanno molti significati.

Anche quando si comprano animali o si adotta un cane o per qualsiasi altra cosa della nostra vita quotidiana, ci rivolgiamo alla astrologia. Come quando compriamo un cavallo, il cavallo diventa il vostro veicolo ed è legato alla vita della persona. Per tutti questi tipi di cose si ricorre alla astrologia per stabilire quale giorno è positivo e quale è negativo. Si utilizza la astrologia anche quando dobbiamo prendere una nuova medicina. Nella medicina occidentale, quando il dottore non comprende cosa sta succedendo, utilizza diversi macchinari per arrivare a una diagnosi. Ma nella medicina tibetana, questo non è possibile e quindi che si fa?

Ogni volta che un medico non riesce a capire, ricorre alla astrologia per scoprire cosa stia succedendo a quella persona e in questo modo possiamo trattare i problemi dei nostri pazienti: si tratta non solo di capire cosa succede ma anche come intervenire. Quindi l'astrologia è molto utile per qualsiasi evento o attività che riguarda l'individuo, la famiglia o una intera comunità. Essendo riferita a noi, la astrologia è uno strumento utile che ci mette in grado di sapere come muoverci.

Poi abbiamo poesia e letteratura. La poesia è importante per determinare vari effetti: uno degli obbiettivi è quello di produrre un suono terapeutico per una persona. Non si deve diventare professori di poesia per poi insultare i vicini. Questo non è lo scopo o il buon uso della poesia. Noi diciamo: སྙན་ངག། (*s Nyan ngag*), le parole non sono un coltello tagliente, però possono ferire una persona al cuore. Se una persona vi colpisce, andate all'ospedale, fare impacchi di ghiaccio, qualcuno vi aiuta e conforta, ma se qualcuno vi dice qualcosa per ferirvi nel cuore, non potete andare all'ospedale né mettere ghiaccio, soffrite e non c'è nessuno in grado di aiutarvi. Come può aiutarvi un dottore? Questa è una significativa causa di malattia, quindi imparare a parlare in modo buono e gentile è importante quando si cura una persona. Poi abbiamo (སྡེབ་སྦྱོར། (*sDeb sByor*), ovvero la letteratura. Ci sono མངོན་བརྗོད། (*mngon brJod*) ovvero diversi modi di indicare lo stesso argomento. Ad esempio quando si scrive un poema sul sole, in Tibetano si dice ཉི་མ། (*nyi ma*). Se scrivete una poesia sul Sole e ripetutamente vi riferite al sole ovvero *nyima*, dovete ripetere questa stessa parola molte volte e non suona bene, quindi usiamo un altro termine per definite il sole ovvero མུན་སེལ། (*mun sel*). Ci sono tante parole per riferirsi al sole e la poesia diventa più aggraziata. Poi per ogni numero come uno, due, tre, quattro etc., ci sono parole e per ogni numero abbiamo un significato da interpretare attraverso le parole.

Poi abbiamo ཟློས་གར། (*zlos gar*) che significa ripetere e si riferisce all'arte della danza. Questi sono i dieci aspetti da imparare ma in Tibet si pensa che servano al benessere del genere umano e che debbano essere usati a fini terapeutici.

Nella medicina tibetana, si parla di due tipi distinti di dottori: uno tratta la causa della malattia, l'altro il risultato ovvero il frutto della malattia.

Quindi རྒྱུ་འབྲས། (*rGyu 'bras*) significa eliminare la malattia, la sua causa e il suo risultato. Perché Buddha ha insegnato 84,000 volumi di insegnamenti? Ha insegnato in questo modo perché 5 persone hanno 5 idee differenti. Si dice:

མི་གསུམ་བཅུར་སྣང་བ་བགསུམ་བཅུ། མཛོ་གསུམ་བཅུར་ར་ཚོ་དྲུག་བཅe cioè 30 persone hanno 30 idee diverse e 30 yak hanno 60 case, quindi accordarsi non è facile con queste idee differenti. Per questa ragione, sono necessari 84,000 volumi di insegnamenti per capire se stessi e comprendere da dove sorgono i propri problemi al fine di smorzare i tre veleni. I tre veleni sono l'odio, l'attaccamento e l'ignoranza.

Quanti problemi ci creiamo per via della ignoranza!

Non riusciamo nemmeno a immaginarlo. Sto facendo yoga e mi succede qualcosa a una gamba, ma non è un problema dello yoga. È perché siamo nella ignoranza facendo yoga. Salgo le scale e cado, ma non è un problema delle scale, è un problema della ignoranza, della distrazione.

Questi sono problemi minori, ma molti altri possono sorgere. Quanti problemi creiamo attraverso l'iignoranza e quanti altri attraverso l'odio? In realtà sin dalla nascita siamo stati alle elementari, alle medie, alle superiori e alla università e dovremmo avere molti amici.

Ma dimentichiamoci pure dei molti amici, perché in realtà non riusciamo nemmeno a collaborare con il vicino. Perché non collaboriamo con i vicini? Perché noi abbiamo altre idee, egoiste o quant'altro e siamo egocentrici.

Pensiamo sempre che il problema sia il vicino. C'è un detto scherzoso tibetano in

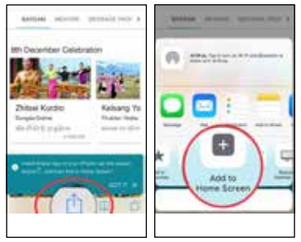
» continua nella pagina successiva

È disponibile gratuitamente l'app delle Khaita

Benvenuti su khaita.com!

Khaita.com è una web app gratuita (un sito ottimizzato per i cellulari) che unira' tutte le canzoni, i balli, i testi, le traduzioni e i commenti delle Khaita da tenere nel cellulare o sul computer

Potete ora divertirvi a cantare la nuova serie Barsam grazie a questa app! Potete scegliere i testi in Drajyor o tibetano con la traduzione in inglese se disponibile (le aggiungiamo giornalmente). Nella sezione About Khaita https://khaita.com/about è disponibile un video introduttivo di Soledad Suarez. Khaita.com è in lavorazione, questa è una versione di prova che sarà ulteriormente migliorata per l'uscita pubblica nel 2020. Aggiungeremo ulteriori funzioni e contenuti comprese le traduzioni in diverse lingue, video con i commenti di Chögyal Namkhai Norbu. Vi chiediamo di aiutarci a migliorare khaita.com per voi con una donazione qui: https://khaita.com/donate



I nostri migliori ringraziamenti vanno a Alexander Zheleznov e alla Comunità Dzogchen di Dzamling Gar.

Un grande grazie a tutto il team!

Tatiana Arzhakova – programmatrice web app

Alexey Shadrov – programmazione & consulenza

Mila Zakhirina – web app UX design

Tatiana Magdieva – web app design

Bodhi Kraus – archivio & data

Luna Lattarulo – coordinatrice delle traduzioni

Joanna Fagg – traduzioni da inglese e italiano, editing

E a molti altri! https://khaita.com/our-team

Per aggiungere l'icona delle Khaita nello schermo del vostro cellulare andate su khaita.com che automaticamente vi guiderà tramite un menu' nello schermo in basso.

– Android: scegliere il messaggio che compare alla base dello schermo

– iPhone: scegli 'Condividi' alla base dello schermo e poi "Add to Home Screen"

Tashi Delegs da Dzamling Gar

» *dala pagina precedenza*

cui si dice: "Sono la reincarnazione di un Rinpoche, sono prezioso, io sono, io sono". Ecco come sorgono molti problemi legati all'attaccamento, problemi mentali ovvero problemi di རླུང་ (*rLung*).

La maggioranza delle malattie, se ne esaminiamo la causa, sono legateall'attaccamento. Per questo motivo quando un dottore cerca di curarci partendo dalla causa della malattia senza riuscirci, ciò significa che i tre umori sono in disordine: རླུང་ (*rLung*), མཁྲིས་པ། (mkhris pa) e བད་ཀན། (*bad kan*). Poi c'è un altro tipo di dottore che ci aiuta più a livello fisico e può funzionare. Non intendo dire che noi tibetani siamo in grado di controllare i tre veleni, ma attraverso l'aiuto instancabile a varie generazioni su questa terra da grandi Maestri, l'accumulo di conoscenza può aver aiutato e anche se abbiamo attraversato alti e bassi, momenti di gioia e di dolore, in modo dignitoso siamo in grado di mantenere la pace.

Queste sono le cose che abbiamo imparato attraverso la conoscenza interiore, che cerchiamo di comprendere anche se la nostra comprensione non è totale.

Poi cerchiamo di comprendere la natura della impermanenza e lo scopo o funzione principale della vita umana. Il Buddha ha anche detto: རང་གི་ཕུས་ལ་དཔེ་ལོངས་ལ། གཞན་ལ་གཟོད་པ་མ་བྱིད་ཅིག - prendendo esempio dal vostro corpo, non recate danno agli alti né a niente che vi circonda: uomini, animali e anche la natura come fiori, erba, alberi perché ognuno ha la sua vita, crescita e morte, questa è la vita. Molti dicono che noi pratichiamo il buddhismo, ma allora perché mangiamo la carne? Le ragioni per cui la mangiamo sono molteplici. Sin dalla antichità per i tibetani la carne si consumava per sopravvivere, non per piacere. Nel corso dell'anno si ammazza l'animale più grosso per cercare di risparmiare più vite. Un quarto della carne si consuma fresca in inverno, un quarto la si trasforma in prosciutto da mangiare in primavera, un quarto la si consuma secca in estate e autunno e un quarto la si offre a monasteri e monaci perché pratichino per l'animale ucciso.

Quindi nell'acqua vivono i pesci, nel cielo gli uccelli ovvero animali volanti e nel mezzo vi sono animali selvatici che si muovono liberamente. Nella cultura Tibetana cerchiamo di rispettare la vita animale, proprio come noi amiamo la nostra vita.

Un altro aspetto della cultura tibetana è il rispetto per tutte le scritture, le lettere e libri, perché come tibetani siamo una comunità di persone che praticano tutto il tempo. Per questo motivo nutriamo rispetto per questi preziosi libri. Nei libri le lettere diventano conoscenza e abbiamo questo proverbio; བཀའ་ཐོག་སྐུ་མ་བཞག་ (*bka' thog sKu ma bzhag*): anche se c'è una statua di Buddha, non la appoggiamo sui libri. Il libro è più importante della statua. Infatti possiede tutta la energia, la conoscenza e le scritture e attraverso la energia della voce, riceviamo questa conoscenza dai maestri illuminati. Quindi non dobbiamo appoggiare i libri a terra, spostarli e appoggiarci sopra delle cose. Anche scavalcarli quando andiamo a prendere il cibo della Ganapuja, non va bene. Se facciamo queste cose, vuol dire che siamo ancora ignoranti e che ancora non abbiamo compreso il profondo significato dell'insegnamento.

Quindi vi ringrazio e questo è stato un breve riassunto di alcuni aspetti importanti della cultura tibetana. ◎

(School of Tibetan Medicine: http://www.shangshung.org/TMedu/)

Trascritto da Carl M. Stepath
Tibetano e Wylie con la gentile collaborazione della Dottoressa Phuntsog Wangmo
A cura di Naomi Zeitz

Khaita Dance School

Programma formativo per nuovi istruttori ed esperti

La Khaita Dance School ha recentemente organizzato un programma di formazione di tre anni per nuovi istruttori ed esperti della Danze Khaita. Lo scopo del programma è quello di creare un importante "ponte" che tramite le Danze Khaita ci aiuterà a portare i valori e il messaggio di Chögyal Namkhai Norbu fuori dalla Comunità Dzogchen.

Il programma di formazione durerà tre anni, con tre corsi all'anno ciascuno della durata di una settimana, che si svolgeranno in tempi e luoghi diversi. Di base la formazione coprirà tre aree: una parte serve a sviluppare la consapevolezza attraverso il movimento e il suono mentre una seconda area riguarderà il processo di apprendimento, su come diventare un istruttore ma anche come organizzare e preparare un'esibizione, creare un progetto, presentarsi e proporre delle attività. La terza area riguarda la cultura.

Il programma serve a formare più esperti e istruttori così oltre alle tre settimane di corso ci saranno seminari su temi specifici. Per esempio per i prossimi anni la Khaita Dance School sta organizzando un seminario sulla voce che sarà condotto da Giovanna Natalini a Merigar West a giugno. Durante questo seminario si imparerà a cantare insieme e cantare mentre si danza ed è destinato a tutti e non solo a chi segue il corso di formazione.

Seguirà un altro seminario sulla comunicazione e di come parlare in pubblico e su altri argomenti come preparare un progetto, un business plan e così via.

Parteciperà anche un docente universitario sulla metodologia della ricerca della danza che condurrà alcuni seminari. Ovviamente in un solo fine settimana non è possibile imparare tutto ma i partecipanti hanno una base da cui partire.

Il primo anno del programma educativo sarà prevalentemente dedicato ad apprendere le basi delle danze, com'è strutturato il materiale per le Danze Khaita e come trovarlo, come acquisire le conoscenze di base delle danze.

Alla fine del primo anno di formazione i partecipanti saranno in grado di condurre le danze Khaita in modo informale.

Il secondo e terzo anno saranno dedicati a come insegnare, come organizzare degli eventi e come preparare un programma. Alla fine del terzo anno chi desidera diventare un istruttore farà un esame sotto la supervisione del comitato Khaita e nel caso lo superi riceverà il certificato di istruttore Danze Khaita. Per fare l'esame bisogna aver partecipato a tutti i tre corsi di formazione annuali.

Il programma di formazione per il 2020 ha già pronte le tre settimane di corsi. Il primo corso si svolgerà a Dzamling Gar, Tenerife, a marzo.

- Il 10-11 marzo ci sarà un corso sul Drajyor perché se si vuole diventare un istruttore bisogna studiarlo. Il primo corso di formazione si svolgerà il 12-18 marzo.
- La seconda settimana di formazione 2020 si svolgerà a Merigar West, 12-19 giugno.
- La terza settimana si svolgerà a Phendenling, Repubblica Ceca, 24-31 ottobre.

harmonyinthespace@atiyogafoundation.org

Il progetto è in collaborazione con l'Atiyoga Foundation. ◎

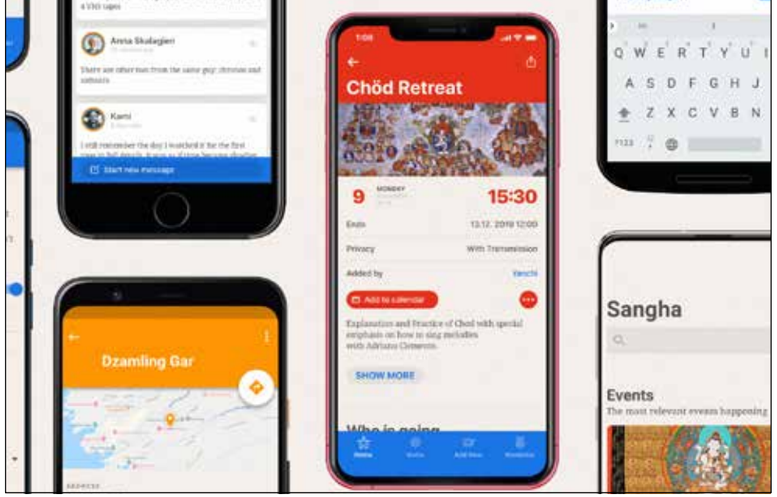
Foto di Paolo Fassoli

SANGHA, app per il cellulare

Disegnato espressamente per i praticanti della Comunità Dzogchen

Yanchi Kompiš & Libor Malý

L'app SANGHA è un regalo dai praticanti per praticanti offerto grauitamente a chiunque abbia ricevuto la Trasmissione. Simile a Norbunet al tempo delle email SANGHA vuole offrire una nuova efficace piattaforma nell'epoca delle applicazioni per il cellulare, uno spazio vivo che permette di sottolineare le attività dei praticanti. Uscita l'anno scorso ha già 700 utenti in costante crescita.



PIATTAFORMA PRIVATA E SICURA

Oggigiorno usiamo molti social che non sono però molto affidabili riguardo la privacy dei dati. Abbiamo però la necessità di condividere le informazioni sull'Insegnamento e sulle pratiche segrete. L'app SANGHA è stata creata come una piattaforma privata e sicura soprattutto per i praticanti e contiene molte diverse funzioni..

STRUMENTI DI COLLABORAZIONE E COLLABORAZIONE

Nell'app SANGHA, direttamente dal cellulare potete:
- aggiugere i vostri eventi di pratica
- accedere ai dettagli degli eventi della Comunità
- seguire notizie da Gar e Ling
- usare la speciale notifiche del Guruyoga della Presenza Instantanea
- chattare direttamente con i vostri amici del Vajra
- ricevere notifiche su Ganapuja ed Eventi

SANGHA Mobile App & SHEDRA Project

Il Sangha app è concentrato maggiormente sugli aspetti sociali e collaborativi della vita dei membri della comunità. Oltre agli eventi ufficiali dell'IDC i praticanti possono anche pubblicare i loro eventi privati di gruppi di pratica, di incontro ecc. Lo scopo principale è quello di comunicazione e collaborazione tra gli utenti, di aiuto reciproco. Shedra, un progetto dell'Atiyoga Foundation fondato dal Gakyil Internazionale, si concentra maggiormente sui corsi ufficiali, sulle certificazioni e la gestione degli eventi. Entrambi i progetti condividono alcune somiglianze e speriamo che saranno in grado di dialogare tra loro.

L'ORIGINE DELL'APP SANGHA

Nasce dalla spontanea iniziativa di alcuni praticanti cechi, russi sloveni e americani – grazie a solidi fondi, a un team dedicato, aperti allo sviluppo e al servizio dei bisogni dei praticanti e gratuito. Con il Gakyil Internazionale è tato firmato un accordo d'intesa reciproca dichiarando pubblicamente di trattare tutte le informazioni e i dati confidenziali dell'app in modo strettamente privato e sicuro in base al GDPR e ai termini e condizioni speciali. Il Gakyil Internazionale ha preso atto dell'esistenza dell'app SANGHA concordando di promuovere le info degli eventi della Comunità Dozgchen.

SPAZIO DI COLLABORAZIONE

Questa funzione dovrebbe essere attiva nell'app SANGHA all'inizio del 2020.

È una grande notizia perché darà spazio alla condivisione delle informazioni su raccolta fondi, karma yoga, lavoro, alloggio, trasporto e così via. Inoltre i praticanti possono pubblicare qualsiasi argomento di cui hanno bisogno per condividere o collaborare. La piattaforma aiuta tutti anche in altri modi, finalmente su una sola piattaforma.

INSIEME

Invitiamo i praticanti a rendere viva l'ap SANGHA: usando questa app, pubblicando i vostri eventim invitanto altri e mandandoci i vostri riscontri.

Abbiamo ricevuto molte reazioni positive. Sono di ispirazione per sviluppare ancora l'app e continuare a contribuire alla collaborazione e comunicazione tra praticanti. Amiamo essere connessi ed evolvere insieme.

hello@mahasangha.net
www.mahasangha.net

COME OTTENERE E ATTIVARE L'APP SANGHA:

Ciascun praticante che abbia ricevuto la trasmissione può scaricare l'app SANGHA gratuitamente sul proprio cellulare che abbia un sistema operativo che lo permetta: https://www.mahasangha.net/about/download

Per attivarla – è necessario inserire un codice di sicurezza che si riceve da un altro praticante che già usa l'app e che sa che abbiamo ricevuto la trasmissione dal lignaggio di Chögyal Namkhai Norbu. Questo perché l'applicazione può contenere informazioni riservate sull'Insegnamento. Con questo approccio personale garantiamo privacy e sicurezza, aspetti molto importanti per l'app SANGHA.

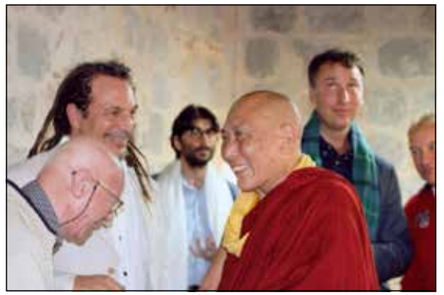
Yanchi Kompiš e Libor Malý. ©

Merigar West, aggiornamento autunnale

27 settembre

Il 27 settembre cadeva il primo anniversario da quando il nostro amato e prezioso Maestro Chögyal Namkhai Norbu ha lasciato la sua esistenza terrena. La Comunità Internazionale si è raccolta per alcuni giorni di pratica a Merigar e in tutti i centri della Comunità Dzogchen del mondo. La Comunità di Merigar ha organizzato quattro giorni di pratica intensiva nel Gönpa e i praticanti da tutto il mondo sono venuti per praticare insieme, soprattutto il Guruyoga, la purificazione di Vajrasattva, i Sei Loka e la Ganapuja. Soprattutto nel fine settimana non c'era molto posto libero nel Gönpa.

A tutti manca molto il Maestro nella sua forma umana ma al di là di questo la sua presenza poteva essere sentita molto bene in questi giorni. Molte persone sono anche andate al Grande Stupa per meditare e godere di questa energia speciale e pacifica in questo posto al centro del Gar.



È stato stato molto toccante l'arrivo di Drugu Chögyal Rinpoche che ha partecipato venerdì alle pratiche. Non ha dato insegnamenti né ha fatto dichiarazioni pubbliche ma ha detto di essere venuto per onorare il suo vecchio amico Chögyal Namkhai Norbu.

Sono state organizzate numerose iniziative ed eventi a Merigar per onorare la vita e il lavoro di Chögyal Namkhai Norbu per condividerne la grandezza. Considerata la vastità dei suoi interessi e la profondità della sua conoscenza è stato possibile sottolineare solo alcuni aspetti come il lavoro di ASIA Onlus, i molti testi pubblicati dalla Shang Shung, la creazione dei Gar in ogni parte del mondo e le danze sacre. Sono solo una piccola parte della grande e variegata eredità del nostro Maestro che, tramite la comunità internazionale, continuerà a condividere con il mondo intero in diversi modi.

In particolare il 27 settembre in una sala gremita del castello Aldobrandesco di Arcidosso, Giacomella Orofino dell'università "Orientale" di Napoli ha tenuto un discorso dal titolo "Pensieri e lavori scientifici di Chögyal Namkhai Norbu", Costantino Albini, istruttore di meditazione della Comunità Dzogchen ha parlato della "Comunità Internazionale Dzogchen" e Jacopo Marini, sindaco di Arcidosso, ha parlato di "Chögyal Namkhai Norbu, un maestro tibetano sull'Amiata". Ciascun relatore ha offerto al pubblico presente l'occasione di partecipare alle loro esperienze personali con Chögyal Namkhai Norbu. Il sindaco ha annunciato che una strada di Arcidosso sarebbe stata intitolata a Chögyal Namkhai Norbu per onorarlo.

Nello stesso giorno, al castello, ASIA Onlus ha inaugurato una bella mostra sul lavoro di ASIA negli ultimi trent'anni mentre il Museo di Arte e Cultura Tibetana ha inaugurato una mostra sul mondo delle danze sacre. Allo stesso tempo è stata pubblicata sul sito web di Merigar una cronologia dei principali eventi della vita del nostro amato e prezioso Maestro Chögyal Namkhai Norbu.

La sera nel Gönpa di Merigar si è svolta una magnifica esibizione del Canto del Vajra di Roberto Cacciapaglia (piano elettrico) e An Chi Huang (soprano) a cui è seguita la Danza del Vajra. Alla fine dell'evento a tutti è stato offerto un assaggio della cucina tibetana.

Il 27 settembre e nei giorni seguenti è stato possibile visitare la mostra fotografica nella Sala del Mandala sui Gar internazionali che mostra come gli insegnamenti del Maestro hanno riunito persone di culture diverse ora unite in una profonda fratellanza. Presso la libreria è stato possibile partecipare a visite guidate per visionare testi tibetani e i testi originali scritti dal Maestro mentre presso il nuovo ufficio della Shang Shung Pubblicazioni ad Arcidosso si possono trovare i molti testi scritti da Chögyal Namkai Norbu sia in italiano che in inglese.

» continua

» *dalla pagina precedente*

Attività al Gar

A ottobre e novembre sono stati organizzati corsi e ritiri sia per i praticanti che per i nuovi, specialmente durante i fine settimana e si sono tenuti nella Sala del Mandala mentre procedevano i lavori di restauro del Gönpa.

Dicembre è iniziato con un ritiro di pratica del Mandarava guidato da Nina Robinson, che è iniziato il decimo giorno del decimo mese (6 dicembre), il compleanno di Rinpoche secondo il calendario tibetano, fino all'8 dicembre, la data occidentale per la celebrazione del suo anniversario.

Il periodo tra Natale e Capodanno saranno dedicate alla pratica (26-31 dicembre si svolgerà un ritiro di pratica di Amitayus condotto da Elio Guarisco) e ci saranno diverse occasioni di riunirsi, a pranzo, a cena, al cinema, ai giochi, alle danze e altro.

Il calendario 2020 è pronto e potete trovare molte delle attività già in programma sul sito di Merigar, www.merigar.it. Vi ricordiamo che molti eventi sono riservati ai praticanti e li troverete nel menù 'corsi ed eventi' nella sezione 'riservato'.

Aggiornamento dei lavori di manutenzione del Gönpa

Come forse sapete il Gönpa è sottoposto a lavori straordinari di manutenzione che dureranno diversi mesi. I lavori più urgenti, coordinati da ingegneri, professionisti e consulenti esperti, sono iniziati a maggio 2019 e sono stati portati avanti con l'aiuto di imprese specializzate.

I lavori sono iniziati il 6 maggio ed entro la pausa estiva il lucernaio è stato restaurato, parte degli infissi sono stati cambiati, il tetto di bronzo rifatto, alcune delle colonne esterne sono state rinforzate o cambiate (quelle sul lato nord ed est) così come le scale di legno d'accesso all'esterno come tutto il sistema di canalizzazione dell'acqua piovana e le grondaie.

Dopo la pausa estiva durante la quale il Gönpa è stato disponibile per le diverse attività estive, i lavori son ripresi il 7 ottobre.

Recentemente tre delle travi di sostegno di sud, sud-est e sud-ovest della costruzione sono state sostituite con travi di cemento dopo aver scoperto di essere seriamente danneggiate quando è stata smantellata la pavimentazione del sentiero esterno. Per fare questo è necessario smantellare parte del pavimento interno che è stato di conseguenza rifatto. Da questo lato della costruzione la pavimentazione del sentiero esterno è stata completato e i nuovi infissi montati.

La levigatura del legno esterno è stata anch'essa completata ed è iniziato il trattamento del legno. Per una manutenzione efficacie stiamo studiando insieme a degli esperti un sistema di stuccatura elastico e resistente che possa adattarsi ai movimenti del legno dovuti agli improvvisi cambiamenti della temperatura, dell'umidità, ecc. Dopo questa stuccatura seguiranno nuovi trattamenti che faranno da base per le decorazioni. Il progetto delle decorazioni sarà realizzato da una squadra di esperti nel 2020.

Un programma di manutenzione essenziale è previsto per evitare che il legno e le decorazioni si rovinino come anche il controllo del riflusso delle acque piovane.

L'intenso periodo di cattivo tempo degli ultimi mesi hanno ritardato e reso più complicata la fine dei lavori. Per questo motivo non è stato ancora possibile costruire costruire e realizzare gli scorrimano del passaggio esterno [Ed. come a

dicembre 2019]. Il costo totale dei lavori è stato di circa 345.000 euro: 200.000 sono stati finanziati dall'8 permille arrivati dall'UBI, Unione Buddisti Italiani, di cui Merigar è membro.

Altre donazioni sono venute dai praticanti dalla Comunità Dzogchen che ringraziamo di cuore. Sfortunatamente non abbiamo ancora coperto le spese e molto deve essere ancora fatto. Per i vostri contributi andate sul sito https://www.merigar.it/en/donation-for-a-specific-project/ e per magggior dettagli https://www.merigar.it/en/visit/gonpa/the-restoration/updates/

Ci sono anche altri importanti progetti in corso come il "Path of Awareness" e il restauro della casa del ritiro del Maestro, progetto che rientra in quello più ampio di messa in sicurezza idro-geologico dell'area di Merigar, oggetto di un piano di intervento con uno studio geologico in collaborazione con la Regione Toscana e il Comune di Arcidosso.

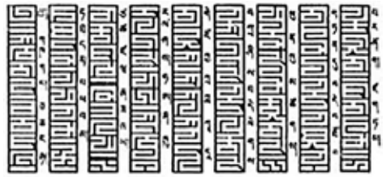
Aggiornamenti dalla Biblioteca Zikhang di Merigar

Da questo autunno la Biblioteca Zikhang di Merigar è oggetto di finanziamento da parte dell'UBI nell'ambito del progetto "Lavorare con le parole e i testi del Maestro Chögyal Namkhai Norbu e del Buddhismo tibetano". Gli obiettivi del progetto nel settore bibliotecario sono diversi.

Innanzitutto il progetto prevede l'individuazione, la scansione e indicizzazione del materiale unico e raro nella sezione tibetana: si è iniziato dalla collezione dei testi di Changchub Dorje, già scansionata, ma dove era necessario un controllo sulla completezza delle immagini e sugli indici che necessitano un aggiornamento tecnico dei font non unicode utilizzati in precedenza e una successiva verifica. Si procederà poi con la collezione di manoscritti, per ora solo parzialmente documentata, con la creazione degli indici e

la scansione completa dei volumi. Questo lavoro permetterà di offrire una maggiore accessibilità e ricercabilità dei testi contenuti nei volumi, di limitare la consultazione diretta dei documenti originali per evitarne il logoramento e una migliore conservazione, e porterà alla preservazione dei contenuti anche in formato digitale.

Per dare maggiore visibilità alla Biblioteca, il progetto prevede anche l'avvio dell'organizzazione e catalogazione dei testi su Tibet e Buddhismo in italiano, inglese e altre lingue, con l'acquisto di nuove scaffalature per favorire l'accesso e la consultazione nella sala lettura e la creazione di una



postazione apposita per la consultazione del catalogo. Abbiamo avviato in tal senso anche l'ingresso nel Polo Bibliotecario Grossetano: il catalogo dei testi in italiano e inglese sarà presto disponibile sul sito delle Biblioteche di Maremma e ci permetterà di entrare nel circuito dello scambio interbibliotecario.

Il terzo aspetto del progetto riguarda l'organizzazione di eventi e visite per la valorizzazione del patrimonio librario e per la diffusione delle conoscenze tibetane. La visita della biblioteca è già da tempo parte integrante dei Benvenuti a Merigar, e anche per i visitatori occasionali è possibile essere guidati nella collezione tibetana: nel corso di queste visite si ricevono spiegazioni sul formato tradizionale dei testi tibetani, sulla loro stampa e sulle diverse scritture in uso sia per i testi che per le decorazioni. Negli ultimi anni anche molte scuole del centro Italia hanno richiesto e richiedono di visitare la biblioteca e abbiamo organizzato anche piccole esercitazioni di scrittura tibetana per bambini e ragazzi. Questi aspetti verranno ulteriormente implementati; continueremo inoltre la rassegna "Racconti in Biblioteca" proponendo anche proiezioni di film e documentari sul Tibet e sul Buddhismo e tanto altro, oltre ad ospitare corsi sulla lingua tibetana e sulle scienze tradizionali.

La sala lettura è aperta per la consultazione e il prestito, con possibile richiesta di ricerche bibliografiche online e onsite. Per informazioni e orari scrivere a library@dzogchen.it

RACCONTI IN BIBLIOTECA

Nata come occasione per diffondere conoscenze, promuovere letture, far conoscere la biblioteca e i suoi tesori e anche raccogliere un po' di fondi che ci aiutino a tenere aperta la biblioteca e i suoi servizi, la Rassegna "Racconti in Biblioteca" è diventata il contenitore dei vari eventi culturali che Merigar offre sul territorio. La rassegna è iniziata nel 2018, poi continuata nel 2019 e stiamo ideando il programma del 2020.

Nel 2019, molte conferenze sono state organizzate oltre che in biblioteca, anche ad Arcidosso, alla Sala Consiliare e alla Sala Conferenze del Castello. I temi sono stati abbastanza diversi, spesso legati al Tibet e al Buddhismo, ma non solo: ad esempio, quest'anno abbiamo avuto un racconto su

David Lazzaretti, uno spettacolo di danza classica indiana, incontri di scrittura creativa e approfondimenti sulla raccolta differenziata. Trovate qui il programma dell'ultimo anno: https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/racconti-in-biblioteca-e-oltre/

Vogliamo quindi ringraziare quanti nel 2019 hanno fatto questa offerta di Conoscenza, in ordine di apparizione: Fabio Risolo, Gino Vitiello, Elio Guarisco, Steve Landsberg, la compagnia di danza Natanavedica East/West Performing Arts diretta da Maresa Moglia, Fabian Sanders, Iacobella Gaetani, Lobsang Zatul, Anna Scattigno, Cristiana del Falco, Michael Katz e Aldo Ferretti. Speriamo che vogliate partecipare anche alle prossime edizioni!

Per informazioni e per offrire la propria partecipazione scrivete a: library@dzogchen.it

THE MIRROR
Quotidiano della International Dzogchen Community di Chögyal Namkhai Norbu

Ufficio US: mirror@tsegyalgar.org • **Ufficio Europa:** lizgranger.mirror@gmail.com •
Redazione: Naomi Zeitz, Tsegyalgar, Conway, MA, USA • Liz Granger, Merigar West, Arcidosso, Italia •
Consigliere: Adriano Clemente • **Consigliere internazionale per le pubblicazioni in inglese:** Liz Granger •
Design & Layout: Thomas Eifler • **Webmasters:** Yuchen Namkhai e Luigi Ottaviani •
Disponibile su: melong.com • **Mirror online:** www.melong.com • Tutti i diritti riservati © 2020 The Mirror •
Ristampabile solo su autorizzazione • Ci riserviamo il diritto di rivesione di tutto il materiale pervenuto

Approfondire il Supremo Insegnamento Dzogchen

Drugu Choegyal Rinpoche, un rinomato artista e un maestro della scuola Drukpa Kagyu, è attualmente il capo spirituale della Comunità Dru-gu e del monastero Dru-gu in Tibet. Nella Comunità Dzogchen è particolarmente conosciuto per aver dipinto i Maestri primordiali nel Tempio della Grande Contemplazione a Merigar e per la sua forte connessione di lunga data con Chögyal Namkhai Norbu. Per una parte di settembre e di ottobre è stato a Roma per l'inaugurazione di una mostra di suoi dipinti e ha colto l'occasione di partecipare agli eventi che si sono svolti a Merigar in occasione dell'anniversario della morte di Chögyal Namkhai Norbu. Tornato a Roma è stato ospite dell'open day di Zhenphenling, venerdì 4 ottobre dove ha dato un messaggio sincero ai presenti.

In quanto buddisti amiamo e rispettiamo tutti gli infiniti esseri senzienti perché sono tutti stati i nostri fratelli, sorelle, madri e padri. Tra questi ho una speciale connessione con la Comunità Dzogchen grazie a Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche grazie alla quale sono stato invitato in Italia molte volte e così ho molti amici qui.

È qui in Italia che ho incontrato nel 1976 Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche insieme all'VIII° Dorzong Rinpoche al seguito dell'VIII° Khamtrul Rinpoche, il mio Maestro Radice. Da allora abbiamo avuto una stretta connessione.

Quest'anno è accaduta una magnifica e fortunata coincidenza. Ad Alessandra Bonomo c'è voluto molto tempo per organizzare una mostra dei miei dipinti presso la sua galleria a Roma che si è svolta nello stesso periodo del primo anniversario della morte di Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche. È stata una enorme benedizione per me essere a Merigar in questa occasione (27 settembre 2019).

In quanto buddhisti non abbiamo l'idea di essere buddhisti né che altri appartengano ad altre religioni, non abbiamo l'idea di essere tibetani mentre gli altri occidentali, non ci sentiamo separati. Al contrario, abbiamo un senso di apertura nei nostri cuori. Sentiamo di essere connessi grazie all'amore e alla qualità illuminata che hanno tutti gli esseri.

Quando ho partecipato alla Ganapuja a Merigar ho avuto la forte sensazione delle presenza della mente illuminata di Rinpoche sebbene abbia lasciato il suo corpo. C'è una famiglia internazionale del Dharma lì, c'è la sensazione di essere connessi e come conseguenza i suoi insegnamenti danno un senso di apertura all'energia dei presenti e il suo insegnamento, il suo lignaggio sono vivi.

Norbu Rinpoche è stato un grande Maestro che ha dedicato per molti anni molta energia e molto impegno alle sue numerose attività in tutto il mondo senza mai fermarsi. Fidandosi completamente dei suoi studenti ha rivelato e trasmesso loro l'insegnamento Dzogchen nella forma più nuda ed essenziale. Quello che vi ha dato lo avete ricevuto, e quello che avete ricevuto è sufficiente. La vostra tazza è piena e non c'è alcun motivo di versarci dentro altro perché è già completamente piena.

Ora è il momento per voi di avere fiducia in voi stessi e di trovare nei vostri cuori la forza di portare avanti, di sviluppare e di approfondire in voi stessi il supremo e profondo Insegnamento Dzogchen che avete ricevuto dal vostro straordinario Maestro. Diffondete questa conoscenza per il beneficio di tutti gli esseri senzienti dove vivete e nel vostro paese per diminuire l'ignoranza e la sofferenza del mondo che è la causa principale di tutti i problemi, e portate luce ed energia positiva per aiutare tutti quegli esseri che vivono nell'oscurità. Abbiamo bisogno di diffondere questo messaggio in tutto il mondo.

Ringrazio Zhenphenling per avermi invitato. Sono felice di essere qui e sono felice di avervi incontrati. ◎

Fase conclusiva dello Stupa ed estate a Merigar East 2020

Siamo molto felici di invitare tutti voi a unirvi ai preparativi per il completamento dello secondo Stupa ...

Ora abbiamo già la scadenza. L'effettiva finitura – riempimento dello Stupa avrà luogo il 15 luglio 2020 con Migmar Tsering. Iniziamo i preparativi finali nel Gar il 1° luglio e proseguiamo fino al giorno principale di riempimento del 15 luglio. Il team di costruzione sarà presente per preparare la costruzione per poter accedere a tutte le parti necessarie dello Stupa. Dobbiamo fare la selezione finale e il completamento delle reliquie da mettere dentro e soprattutto, vorremmo anche dedicare questo periodo per praticare insieme ... E avremo bisogno di molte mani per unirci e goderci la giornata di riempimento!

Poiché non ci sono così tante persone fisicamente presenti nel Gar, la maggior parte dei preparativi durante l'autunno, l'inverno e la primavera si svolgono in vari paesi e ling di Merigar East. Vorremmo esprimere la nostra gratitudine e molte grazie a tutti coloro che stanno partecipando inviando contributo finanziario, dedicando il loro tempo e dedicandosi a preparare i rotoli di mantra, tsa-tsas e altre reliquie ... Mille grazie soprattutto ai sangha cechi, ungheresi e slovacchi!

Per contribuire alla fase conclusiva dello Secondo Stupa di Merigar East e avere ulteriori informazioni, visitare il nostro sito Web: https://dzogchen.ro/merigar- east / donate-for-our-projects / merigar-e-ast-stupas

Stiamo portando alcune foto dei luoghi che dedicano il tempo e l'energia per collaborare alle opere degli Stupa ... In realtà a volte chiamiamo questo Stupa lo "Stupa della cooperazione" perché è ciò che stiamo imparando molto durante il periodo di questo progetto che è già iniziato nel 2012...

In alto a sinistra: Budapest arrotalamento dei mantra di Tara Verde, ottobre 2019. In alto a destra: Phendeling tsatsa, Repubblica Ceca, aprile 2019. In baso a destra: Praga, arrotalamento dei mantra a Kunkyabling, ottobre 2019. In basso al centro: Tábor, Repubblica Ceca, arrotalamento dei mantra, novembre 2019. In basso a destra: Wangdenling, Slovacchia, arrotalamento dei mantra, luglio 2019

Spero di vedervi presto qui e magari godervi anche la continuazione del programma estivo 2020 a Merigar East e allungare la vostra estate:

Programma 2020:

5-10 giugno: la relazione tra la mente ordinaria e la possibilità illuminata in teoria e pratica - con Steven Landsberg

1 - 14 luglio: Preparativi del riempimento dello Stupa di Merigar East – praticare e collaborare insieme.

VENITE AD AIUTARE ME!

Il giorno di riempimento effettivo è fissato per il 15 luglio - con Migmar Tsering.

17 - 22 luglio: corso di astrologia tibetana - con Migmar Tsering

25 - 31 luglio: Ritiro di Tara Verde con i 21 Lodi - con Oliver Leick

18-21 agosto: Tsalung di Vita Immortale – l'essenza e la più importante di tutti gli Tsalung di Mandarava - con Elio Guarisco

22-26 agosto: Istruzioni e ritiro pratico su come ritrovarsi nello stato della contemplazione - con Elio Guarisco

E qui stiamo portando informazioni su un altro tipo di programma a Merigar East quest'anno. Alcune attività sono dei training e metodi terapeutici e sono dedicati a portare la visione di Rinpoche del Gar a compimento, ad apprendere e ad evolversi insieme. Desideriamo che le vostre circostanze vi consentano di unirti a noi e in questo modo godere la qualità "cielo e terra" di Merigar East e ricevere anche gli immensi benefici e la soddisfazione di collaborare con la comunità di praticanti.

Training di biodinamica craniosacrale (marzo 2020 - estate 2022)

1 ° modulo: 24-29 marzo 2020

2 ° modulo: 11-16 agosto 2020

3 ° modulo: 3 - 8 novembre 2020

Per informazioni sull'intero programma di formazione:

https://forms.gle/u4PCKX7BFGgMZaTR8

18-21 giugno - Workshop sulla costellazione della natura "Aprire il cuore alla natura"

Per ulteriori informazioni sul metodo:

http://www.naturdialog.ch/

Rinchenling, Mosca, Russia

La Comunita Dzgochen di Mosca Rinchenling è la più antica della Russia, è stata registrata nell'agosto 1992.

Alcuni fatti su di noi: al momento abbiamo 373 membri, 5 istruttori del Santi Maha Sangha, 5 istruttori dello Yantra Yoga, 7 istruttori della Danza del Vajra e Khaita. Ci sono lezioni e pratiche frequenti sul Santi Maha Sangha livello di Base e dal 1° al 4° livello, così come lezioni frequenti dello Yantra yoga, la Danza del Vajra e delle Gioiose Danze Khaita. Nel 2019 abbiamo organizzato 12 ritiri e corsi di formazione con istruttori internazionali e russi e 4 eventi aperti in collaborazione con l'Istituto Shang Shung. Collaboriamo anche attivamente con Kunsangar Nord e con altri ling russi.

A novembre 2019 abbiamo formato un nuovo Gakyil per il periodo 2020-2021:

Blu:
Sasha Ivaniuk, Polina Fokina, Aleksey Lukashev

Rosso:
Mila Slobodyan, Dmitrii Naumov, Eldar Asadov

Giallo:
Andrey Biryukov, Marina Samaya, Ylya Shirobokov

Nel 2020 abbiamo l'intenzione di organizzare diversi corsi con istruttori internazionali e russi tra cui:

3 gennaio: corso di un giorno 'Alla scoperta della presenza nel flusso della cognizione dei 5 sensi' con Elio Guarisco

31 gennaio-2 febbraio: ritiro su Semdzin e Rushen con Grigory Mokhin

1-10 maggio: ritiro dei Santi Maha Sangha con Alexander Gomonov

29 giugno - 5 luglio: corso dello Yantra Yoga con Fabio Andrico

Se per caso venite a Mosca, siete benvenuti di venire al nostro gönpa per le pratiche e corsi. Siamo sempre felici di accogliere degli ospiti, contattaci all';indirizzo moscow.ling@gmail.com o via https://www.facebook.com/groups/rinchenling

Namgyalgar Australia

Vacanze Natural State
Yantra Yoga & Benessere
Rilassati e felici, 6 giorni di vacanze in armonia in un santuario nascosto nell'incontaminata e leggendaria Tasmania.
12–17 febbraio 2020 Tasmania, Australia
www.naturalstate.yoga

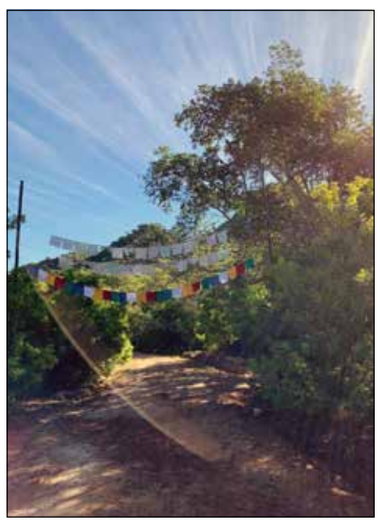
Canto del Vajra
Corso principianti, prima parte
con Cosimo Di Maggio
istruttore di II livello della Danza del Vajra
21 febbraio-1 marzo 2020
Costo: $400 agevolazione $300
50% di deposito entro il 15 gennaio
Contatto: Sean
tel: 0414 610 243
Email: read.sean.62@gmail.com
Melbourne Unitarian Peace Memorial Church
110 Grey St, East Melbourne VIC 3002
www.vajradance.net ◎

Yangdakling New Zealand

27 gennaio–2 febbraio 2020
Base del Santi Maha Sangha
Ritiro di 7 giorni, Guruyoga
e Pratica di Lunga Vita
info:
www.dzogchen.org.au/waiheke2020 ◎

Tsegyalgar West Baja California South, Mexico

Yantra Yoga principianti e avanzati
con Maxim Leschenko, Nataly Nitsche e Luke Karamol
3–15 aprile 2020
Info: secretary@tsegyalgarwest.org ◎



Ritiro 'Meditate, Breath, Dance and Enjoy in the Sea'

Costa Rica
26–29 settembre 2019

Era esattamente ottobre 2010 quando il nostro Prezioso Maestro Chögyal Namkhai Norbu si è diretto verso una piccola spiaggia a sud della costa dei Caraibi. Avvicinandosi alla meravigliosa acqua color turchese ha detto "Ottimo".

Quel momento, quel momento nello spazio e nel tempo, da allora è rimasto come un tesoro nel mio cuore per nove anni. *Meditate, Breath, Dance and Enjoy in the sea* è nato dalla scintilla di questo ricordo. Il 27 settembre, in occasione dell'anniversario della morte di Rinpoche, un Sangha internazionale si è riunito come fosse una famiglia, cercando di integrare le esperienze interne ed esterne grazie al suono del Canto del Vajra.

Ritiro 'Meditate, Breath, Dance and Enjoy in the Sea', 26–29 settembre 2019.

I partecipanti sono venuti da ogni dove, nuovi e vecchi praticanti sono venuti per godere insieme quattro giorni. In onore del nostro Prezioso Maestro abbiamo cercato di portare l'esperienza di quello che ha insegnato durante la sua vita. Abbiamo iniziato la giornata con una classe di Yantra Yoga per principianti condotto da Nataly Nitsche e una per avanzati condotto da Maxim Leschenko. Contemporaneamente Ricky Sued ha fatto una breve introduzione alla meditazione Mindful prima per i bambini e poi per gli adulti e durante la sessione per adulti i bambini imparavano il Kumar Kumari. Seguivano la Danza del Vajra, il bagchen, rilassarci sulla spiaggia finendo con le Danze Khaita dopo cena. Abbiamo riso e goduto per tutto il ritiro e questo ha riunito tutti come se fossimo una grande famiglia, onorando il suo nome: Dekyitling "Luogo di gioia".

Testimonianze:
Rozanne da Puerto Viejo

Abbiamo iniziato in riva al mare coinvolgendo adolescenti in gamba della comunità locale per 'rompere il ghiaccio'. Ci siamo presentati, abbiamo riso, condiviso un pasto leggero e goduto il mare calmo color turchese del Mar dei Caraibi. Dopo essere ritornati alle struttura del ritiro adornata con bandiere di pace fatte a mano da bambini e adolescenti locali, punto di riferimento per tutte le attività, formali e non, siamo stati introdotti ad alcune delle attività offerte grazie a una gentile dimostrazione dello Yantra Yoga e della danza – un inizio rilassato al ritiro pieno di occasioni per imparare sia individualmente che collettivamente con altri partecipanti e insegnanti. Il ritmo del ritiro, inspira ed espira, ha garantito che tutto scorresse perfettamente tra gli strumenti e la pratica dello Yantra Yoga, tra la meditazione consapevole, la danza del mandala, giocare il pagchen *e le danze gioiose. Facendo la respirazione ritmica ogni giorno sono stata in grado di praticare a un livello più profondo mentre procedeva il ritiro. Mi è piaciuto che fossero presenti sia praticanti esperti che principianti, tutti seduti vicino duranti i pasti e danzando tutti insieme.*

La mattina iniziavo la giornata con Nataly e lo Yanta Yoga – con l'introduzione alla respirazione e al corpo. Di seguito il seminario sulla meditazione con Ricky – con l'introduzione alla respirazione e alla meditazione. Nel pomeriggio mi godevo la Danza sul Mandala con Gloriana – un'introduzione alla respirazione e al movimento dell'energia e del suono. E tra un seminario e l'altro abbiamo respirato in diversi modi – il respiro lento mentre imparavamo la strategia del bagchen, *la respirazione gioiosa delle risate durante le danze Khaita che abbiamo danzato la sera per ore.*

Una delle cose che ho amato del ritiro è che la mia famiglia ha potuto partecipare a tutte le attività. I miei figli adolescenti hanno partecipato ai seminari sulla meditazione e quello più piccolo ha partecipato ai corsi di yoga per bambini Kumar Kumari. Abbiamo tutti apprezzato lo stare insieme in tutte le attività. Abbiamo finito il ritiro come lo abbiamo iniziato – rilassati tutti insieme. Per l'ultima volta siamo andati alla spiaggia e condiviso la cena. Abbiamo brindato alla gratitudine apprezzando il tempo passato insieme e ho capito che questo è stato più di un semplice ritiro vicino al mare, è stata l'occasione per connettersi a livelli più profondi di quanto potessi immaginare. Mentre espiravo a fondo dopo il brindisi ho sorriso, consapevole della grande lezione e del dono di questo ritiro – sebbene svuotata ero piena.

Ruben dal Mexico

I Caraibi sono un luogo perfetto per questo ritiro a Playa Chiquita, in Costa Rica, per celebrare l'anniversario del nostro amato maestro passato nel paranirvana. *Condotto dagli istruttori Maxim, Nataly, Ricky e Gloriana, ho percepito la freschezza della*

» continua

» *dalla pagina precedente*

pratica mentre spiegavano lo yantra, come se Namkhai Norbu fosse presente in persona. È stato speciale, magico passare del tempo in un posto così bello. Gli insegnamenti si svolgono sempre in luoghi difficili da raggiungere e richiede un certo sforzo arrivarci. La mia connessione con la nostra famiglia del Vajra non ha prezzo, è preziosa oltre misura. Prevedo di tornare per i prossimi eventi.

Tra i due ritiri abbiamo fatto una gita di un giorno in barca. Siamo andati a Punta Mona dove abbiamo visitato una fattoria organica, provato lo snorkeling, immersi nella bellissima natura!

Living Guruyoga
1-3 ottobre 2019

Il ritiro "Living Guruyoga" si è svolto in occasione del 13° anniversario di Dekyitling che ha riunito i praticanti per lavorare con la Trasmissione.

Ricky ci ha guidato, dall'essenza del "Guruyoga della A Bianca" a come rilassarci semplicemente nella vita quotidiana. Titi ci ha insegnato il Khalong Dorje Khar, conosciuta anche come la Danza delle 12 A. Abbiamo poi praticato la danza su di una scogliera da cui si può osservare il cielo che incontra il mare e abbiamo danzato nello spazio combinato alle vertigini. Le Danze Khaita erano in progamma tutti i giorni. Alcuni giorni abbiamo cantato insieme condividendo ricordi dei primi tempi delle Khaita... abbiamo danzato anche *Kongpo* avendo esperti maschili quali Richard, Maxim e Thinley!!

Ciliegina sulla torta... ogni giorno al tramonto andavamo a farci un tuffo nelle acque tiepide del mare caraibico, apprezzando ed entrando in connessione con questo luogo così speciale dove un tempo il nostro Prezioso Maestro ha detto "Ottimo".

Living Guruyoga, 1–3 ottobre 2019.

Tra un ritiro e l'altro abbiamo fatto una gita in barca a Punta Mona, dove abbiamo visitato una fattoria organica, provato lo snorkeling circondati da una magnifica natura!

Testimonianza:
Janina da San Jose

Per me il ritiro è stato magnifico sotto molti aspetti. La giungla, il mare dei Caraibi, il contatto con la natura sono stati un incredibile contributo alle diverse pratiche previste dal programma con il risultato di un grande benessere. Con la presenza di eccellenti istruttori di Yantra Yoga, Danza del Vajra e Santi Maha Sangha abbiamo condiviso sia i momenti della pratica formale, che le particolari riflessioni in relazione ad esse. Danzare la Danza dei Tre Vajra sul mandala in contatto con la luna piena è stato magnifico; la pratica dello Yantra Yoga, dei Pranayama con il supporto di istruttori il cui livello di conoscenza e abilità di convogliare l'essenza del significato delle pratiche nel contesto di cos'è lo Dzogchen sono stati un'opportunità che ho apprezzato molto.

Per me Living Guruyoga *significa riconnettersi all'essenza dello Dzogchen. L'"istruttore, in modo molto semplice, esperienziale, ci ha invitato, attraverso la realizzazione di alcune pratiche introduttive allo stato della contemplazione, a riconnetterci all'esperienza dell'introduzione diretta che ciascuno ha vissuto con il Maestro. L'abilità dell'istruttore nel condurre queste pratiche in modo così esperienziale, spogliato da qualunque concetto ma ricco in termini di esperienza trasmessa. La giungla come cornice, il supporto del gruppo sono stati elementi che nel complesso ci hanno facilitato ad avanzare nelle pratiche della contemplazione. Un ringraziamento profondo al Sangha del Costa Rica per l'impegno nell'organizzare queste attività che mi auguro si ripeta.*

Dekyitling vuole ringraziare il Sangha Internazionale per lo sforzo di essere venuto, i nostri istruttori Ricky Sued, Nataly Nitsche, Maxim Leschenko e Gloriana Brenes (Titti). E poi ringraziamo Alix DeFermor per averci insegnato l'etica e le lezioni di vita del *bagchen*.

In onore del nostro Prezioso Maestro, Chögyal Namkhai Norbu – Infinita Gratitudine da Dekyitling. Ci vediamo il 24-27 settembre per il ritiro *Meditate, Breath, Dance and Enjoy in the sea* a cui farà seguito il ritiro *Living Guruyoga*, 1-3 ottobre 2020. ◎

Artisti nella Comunità Dzogchen

L'evoluzione di un artista

Filmmaker Vladimir Maykov
2 dicembre 2019
Dzamling Gar

Il mio primo ritiro Dzogchen, Conway, 1990. Vladimir è al centro con la maglietta blu.

Sono cresciuto in una famiglia dove mio padre era molto vicino all'arte, soprattutto all'opera e al canto, dato che lui era un tenore drammatico, così fin dall'infanzia, prima ancora che iniziassi a parlare, sentivo le voci dei più grandi cantanti del mondo. Quando ero bambino mio padre mi incoraggiava a mettere la mia attenzione nelle sottili differenze nelle voci, ma la mia passione era la fisica, la scienza e la psicologia, ma la scienza di più. Sognavo il cosmo, l'astrofisica, e ho letto un sacco di libri di fantasia.

Sono entrato nel miglior istituto russo nel campo della scienza, il Moscow Physical Technological Institute, il Dipartimento di Cosmologia, ma dopo un anno sono rimasto deluso, sia dalla cosmologia che dalla scienza, E ho capito che la mia passione era la psicologia.

Dostoevskij mi ha intossicato e ho letto anche le grandi opere del filosofo Nietzsche, e così la filosofia e la natura umana sono diventate la mia più grande passione. Ho avuto la fortuna di incontrare persone simili e anche un insegnante di filosofia, ma l'unica filosofia ufficiale in questo momento era la filosofia marxista/leninista. Il mio insegnante insegnava ai suoi studenti più intimi di nascosto; filosofia russa, filosofia del mondo. Avremmo avuto lezioni private e segrete ed eravamo solo due studenti intimi. Sono stati sei anni di istruzione e mi sono laureato con grandi onori. Ho cambiato il mio dipartimento in bio-fisica, che era più vicino alla natura umana, ma la mia passione era ancora filosofia. Ero un membro del movimento clandestino di Bart, che era un movimento anti-sovietico governativo. Ho incontrato i leader di questo movimento, così questa è diventata la mia passione in quel momento, così come la filosofia, canzoni e la chitarra. Mi sono laureato e sono entrato in studi post laurea presso l'Istituto di Filosofia presso l'Accademia Sovietica delle Scienze. Così nel 1990 sono entrato in questo corso e ho incontrato persone provenienti dai circoli clandestini transpersonali di Mosca. Hanno tradotto libri di Stan Groff, John Lily, ecc., così ho letto il mio primo libro di Stan Groff ed ero entusiasta; avevo finalmente trovato alcune nuove dimensioni e segreti degli esseri umani e così sono diventato un membro del movimento transpersonale sotterraneo.

Ho aiutato nella traduzione di libri clandestini e il leader del nostro circolo transpersonale sotterraneo mi ha chiesto di editare una traduzione di Longchenpa: Come samsara e nirvana sono fabbricati dalla base dell'essere. Era la traduzione di Herbert Guenther per il *Crystal Mirror*. Ho anche letto libri di Chögyam Trungpa, *Cutting Through Spiritual Materialism* and *The Myth of Freedom*, e *Gesture of Balance di Tarthang* Tulku Rinpoche, così come la traduzione di Evans Wentz del libro tibetano dei morti... tutto ciò che era disponibile in quel momento. Questa era la nostra porta di accesso al buddismo tibetano.

Longchenpa mi ha davvero colpito, non mi rendevo conto al momento perché, naturalmente, ma era una rivelazione per me. Ricordo una citazione: "Quegli esseri viventi che conoscono la propria natura, si manifestano come Buddha, come esseri illuminati e coloro che non si rendono conto della loro vera natura hanno cicli di rinascita." Poi ho capito quanto è importante conoscere la tua vera natura. Ho iniziato a cercare dove è la vera natura E ricordo anche che una parola aveva un legame molto speciale con me, la parola Dzogchen, non avevo idea di cosa significasse veramente, ma la parola risuonò in me.

Nel 1982 il mio amico, che era il direttore del movimento transpersonale, ed io abbiamo deciso di andare in Buryatia. In tutta l'Unione Sovietica, la Buryatia era l'unico posto dove c'erano persone con una conoscenza reale del buddismo tibetano. Abbiamo deciso che avevamo bisogno di una sorta di introduzione pratica e quindi il nostro scopo speciale era quello di ottenere l'introduzione alla pratica di Vajrasattva che era la porta d'accesso alla Comunità di Bidia Dandaron e agli insegnamenti. Dandaron era l'unico insegnante in quel momento che aveva trasmesso questo insegnamento a persone occidentali, persone provenienti da Estonia, Lituania, ecc. Dandaron insegnava clandestinamente.

Durante il periodo di Stalin Dandaron trascorse venticinque anni in campi di lavoro insieme a professori tedeschi e questo è il motivo per cui conosceva la filosofia occidentale, le scienze occidentali, diverse lingue, e più tardi cominciò a trasmettere l'insegnamento. Fu la prima persona in Unione Sovietica che tradusse diversi testi di Longchenpa, ma l'accesso a questi libri è stato possibile solo attraverso i suoi studenti se eravate stati accettati da loro come parte della comunità Dandaron ed è per questo che abbiamo capito che i migliori studenti del buddismo tibetano in Unione Sovietica erano parte della comunità di Dandaron ed è per questo che ci siamo trasferiti in Buryatia. Abbiamo visitato

» *continua*

» *dalla pagina precedente*

Victor Popachev, uno dei più grandi esperti di medicina tibetana in Russia in quel momento, ma anche un ottimo traduttore, che ci ha dato alcuni libri di Dandaron e ci ha

Manifesti

informato che proprio in quel momento Sua Santità il Dalai Lama avrebbe dato insegnamenti in Buryatia. Quindi è stata una grande coincidenza.

Sua Santità ha dato insegnamenti per tre giorni: Avalokiteshvara, Manjushri e Tara Verde. C'era una folla enorme in un tempio buddista a 30 chilometri da Ulan Ude. Abbiamo pensato che 5.000 erano Buryati, vecchi uomini e donne e gli altri 5.000 erano del KGB. Così abbiamo ricevuto questi insegnamenti preziosi.

Abbiamo anche ricevuto alcune iniziazioni da un vecchio lama buryato, che era un successore di Dandaron, e abbiamo ricevuto insegnamenti e avuto accesso alla traduzione di Dandaron di Longchenpa, e anche agli studenti di Dandaron, Così sono tornato a Mosca e stabilito collegamenti con gli studenti di Dandaron in Lituania, Lettonia, Estonia, e Buryatia. Era una grande comunità e la fase successiva della mia vita buddista clandestina.

Ho cercato di studiare e di praticare, ma dopo diversi anni ho capito che non c'erano risultati evidenti in cui avevo sperato, nè grandi risultati. Così abbiamo cercato di ottenere alcuni altri insegnamenti e c'erano solo un paio di altri insegnanti buddisti famosi in visita in Unione Sovietica a quel tempo e uno di loro era Bakula Rinpoche, il lama capo del Ladakh che vive in India.

Nel 1987 un tizio dei circoli clandestini mi diede il libro verde di Chögyal Namkhai Norbu, *Talks from Conway*, gli insegnamenti di Rinpoche trascritti da Jim Valby. Ho iniziato a leggere e non ero in grado di smettere. Non so come questo libro è venuto a questo ragazzo, è stato un miracolo. Ho letto tutta la notte e ho smesso di leggere solo la mattina successiva. Ero un nuovo essere la mattina. Finalmente iniziai a capire Dandaron, Longchenpa, l'insegnamento di Sua Santità, il buddismo, tutto era una specie di nuova visione. Così ho fatto cinque o sei fotocopie di questo libro e li ho inviati in Lituania, Lettonia, San Pietroburgo, Buryatia e al mio amico Vitaly a Mosca. Così è iniziata una nuova era e abbiamo cominciato a sognare il miracoloso Chögyal Namkhai Norbu.

La prima volta che ho visitato un paese straniero è stato nel 1989. Ho visitato alcuni leader transpersonali a Londra e uno di loro è stato Rupert Sheldrake. Abbiamo parlato del suo lavoro e mi ha presentato sua moglie, Jill Purce, e in cinque minuti abbiamo capito che era una studentessa di Chögyal Namkhai Norbu. Lei aveva invitato Rinpoche nel Regno Unito e mi ha dato le informazioni di contatto per l'Italia e così ho immediatamente scritto una lettera a Rinpoche e lui ha risposto invitandomi a un ritiro a Merigar. Questo è stato nel 1989. Purtroppo ho ricevuto questa lettera sei giorni dopo che il ritiro era finito. Tutta la posta in quel momento era controllata dal KGB. Rinpoche mi ha risposto: Non preoccuparti, e mi ha collegato alla Conway Dzogchen Community dicendomi che mi avrebbero mandato dei libri. Abbiamo ricevuto i libri e iniziato una nuova attività. Rinpoche ci ha anche invitato a un ritiro a Tsegyalgar. Ho avuto una buona opportunità di partecipare poiché nel 1990 ho avuto un visto di due mesi per gli Stati Uniti per la mia psicologia transpersonale e studio di respirazione olografica con Stanislov Groff, che avevo incontrato in Russia. Il mio programma era abbastanza flessibile e sono riuscito a cambiarlo per andare anche a Conway per il ritiro con Chögyal Namkhai Norbu. Altri quattro russi sono venuti con me.

Mentre traduce per il Maestro a Mosca, 1994.

Rinpoche era giovane, molto attivo, divertente e scherzoso in quel momento, e ricordo l'emozione di questo primo giorno. Dopo che sono andato da lui per organizzare una sorta di incontro privato lui era molto interessato, e l'ho invitato in Unione Sovietica. Ha risposto che l'anno successivo avrebbe avuto un ritiro personale e il prossimo posto che avrebbe visitato dopo il suo ritiro personale sarebbe stato l'Unione Sovietica.

Nella primavera del 1992 ho ricevuto una telefonata da Fabio dicendomi, "Vladimir, se sei in piedi per favore siediti, prendi un foglio di carta e una penna e scrivi questo. Rinpoche verrà a Vilnius in questo momento, Riga in questo momento, San Pietroburgo in questo momento, Mosca in questo momento e Ulan Ude in questo momento. Così preparati." Così ho immediatamente contattato tutti i luoghi con informazioni su come prepararsi per la visita di Rinpoche. Questo fu l'inizio della comunità Dzogchen russa.

Ho continuato il mio lavoro come psicologo transpersonale e pubblicato libri che ho tradotto, classici di Stan Groff, Ken Wilbur, Arnie Mandel, Ho fatto collegamenti personali con tutti loro e con molti altri leader. La psicologia transpersonale era una sorta di porta pubblica verso qualcosa di più reale della psicologia ufficiale.

Ho proseguito gli studi con Stan e Christina Groff, mi sono laureato alla scuola di psicologia transpersonale di Groff e la gente mi ha chiesto di tenere seminari di respirazione olografica e altri metodi di psicologia transpersonale e psicoterapia; Divenni una specie di leader di questo movimento in Russia e iniziai l'Istituto russo di Psicologia e Psicoterapia transpersonale insieme ad altri leader. Sono ancora presidente di questa associazione che organizza conferenze internazionali. Sono il presidente del Dipartimento di Psicologia transpersonale del Dipartimento di Psicoanalisi dell'Università di Mosca. Ora sto trasformando la maggior parte della mia attività on line in modo da essere più flessibile.

La mia carriera cinematografica avvenne miracolosamente. Non ho mai pensato di fare film. Mai. Ma circa quindici anni fa, Eduardo Zokalyov, uno dei leader della televisione russa, stava avendo una crisi spirituale, e si è interessato agli insegnamenti spirituali. Ha letto il mio libro sulla psicologia transpersonale, mi ha cercato e siamo diventati subito amici. Mi ha suggerito di fare una serie di film nel mio campo. Questo era intorno al 2006.

È accaduto che lo stesso anno stavo andando in Irlanda per vedere Stan Groff e negoziare con lui per portare il Groff transpersonal training in Russia. Quando gliel'ho detto, Zokalyov mi ha chiesto di chiedere a Groff se poteva portare una troupe per filmare Groff e la respirazione olografica, e così abbiamo iniziato a filmare tutto e anche i miei seminari. Sono diventato un membro del team televisivo e il consulente personale e scientifico per Zokalyov e la sua squadra. Abbiamo fatto sei film con Zokalyov, quindi questa era la mia università cinematografica. Ero entusiasta della presentazione del mio campo nella TV russa, ma sono rimasto deluso da come è stato presentato, così ho deciso di fare il prossimo film da solo.

Nel 2010 ho organizzato una grande conferenza internazionale sulla psicologia transpersonale a Mosca e ho invitato molti leader del settore, maestri spirituali, grandi artisti. Yeshi Silvano Namkhai ha anche partecipato a questa conferenza e ha tenuto un discorso chiamato "What is Enlightenment?" Sono riuscito a filmare nove interviste di questo gruppo. Questo è stato l';inizio del mio film.

Per i successivi anni ho continuato a fare interviste e ho iniziato a adattare e fare film da queste interviste. Mi ci è voluto un sacco di tempo perché ero autodidatta. Quindi sono un regista senza un'istruzione speciale, ma ho avuto la fortuna di avere contatti con grandi professionisti del team Zokalyov, di imparare al volo, per così dire.

Sono passato attraverso due team di

Con Stan Grof, Mosca, 2006.

film e finalmente trovato il mio team di colleghi. Dopo due mesi *The Dance of Infinity* era pronto e la prima uscita fu nel 2015. Più tardi, dopo aver finito due nuovi film nel 2019, ho rieditato The Dance of Infinity per renderlo più accessibile.

Il film è stato accolto molto bene in Russia e in altri paesi come gli Stati Uniti, Gran Bretagna, Germania e ex paesi sovietici, ma ero esausto. Ho deciso di fermarmi e non fare altri film. Ma dopo un anno, nel 2016, ho iniziato a sentire qualcosa dentro come una passione e mi sono reso conto che dovevo fare tre nuovi film contemporaneamente: uno la continuazione della *The Dance of Infinity* sulla visione evolutiva dal punto di vista della scienza normale, arte normale, non una visione spirituale, quindi gli Strumenti per l'Evoluzione si basa sulla visione di ventuno esperti.

Allo stesso tempo, poiché ho avuto la fortuna di conoscere personalmente persone che conoscevano Castaneda ed erano anche collegate ai suoi studenti diretti, ho iniziato a filmare il Segreto di Carlos Castaneda. Così per i tre anni successivi ho lavorato su questi film anche se avevo meno risorse dopo la crisi finanziaria e l'economia russa stava andando giù. Il film di Castaneda è stato proiettato in quindici cinema in trenta delle più grandi città della Russia, anche proiezioni private in diversi paesi e ora sto cercando modi per espandere il pubblico. Nel film Castaneda cerco di mostrare la forza commovente della sua vita, andando oltre i pettegolezzi e i problemi che sono naturali per qualsiasi essere umano.

Dopo aver seguito gli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu per lungo tempo, ho scoperto che il mio obiettivo è quello di presentare le idee di evoluzione, la missione umana e tutte le grandi possibilità che abbiamo nel nostro tempo, in una lingua accessibile e comprensibile per molte persone. E mi resi conto che i primi due film fanno parte di una trilogia evolutiva e che avevo bisogno di completare la trilogia con un terzo film per raccontare la storia completa; per presentare kit di strumenti evolutivi per i laici e gli esseri umani normali che non sono così fortunati da essere collegati a grandi maestri spirituali. Così il terzo film della trilogia, *Heroes Journeys: New Horizons*, è in lavorazione. Mi piace fare due film contemporaneamente e così *Orvidas* è un altro film su cui sto lavorando allo stesso tempo. Questo film parla di uno scultore lituano che non era solo un grande artista, ma un esempio di come ogni essere umano si può liberare attraverso l'arte e la creatività.

Voglio condividere la mia visione principalmente legata agli Insegnamenti di Dzogchen e agli insegnamenti che hanno contribuito a generare tutte queste risorse nella mia vita. Ci sono diversi modi per essere un professionista Dzogchen nella nostra vita e sono molto entusiasta che lo Dzogchen è per le persone normali nella vita normale. Nessun tipo di isolamento, o unicità, così quello che mi piace sentire e leggere negli insegnamenti di Rinpoche è quando egli spiega lo Dzogchen nella vita quotidiana e come tutto nella vostra vita può diventare pratica.

Quindi per me ora fare film è anche parte della mia pratica.

La trilogia evolutiva di Vladimir:

1. *The Dance of Infinity* (2015, 2019) https://www.youtube.com/watch?v=zHeQu-aJ4DA
2. *Tools for Evolution* (2019) https://youtu.be/-OSY17rBcG8
3. *Heroes Journeys: New Horizons* (2020, in progress)

Film Visionari:

1. *The Secret of Carlos Castaneda* (2019) https://youtu.be/3ZB1huXBMng
2. *Orvidas: The Garden of the Human Soul* (2020 in progress) https://youtu.be/SjFz-juhIItU

Quanto sai veramente della meditazione e della contemplazione?

Sabato 23 e domenica 24 novembre Elio Guarisco ha condotto a Lima, Perù, un corso su Meditazione e Mindfulness, "Un approccio alla contemplazione. Come mantenere la calma in mezzo alle tempeste della vita quotidiana". È stato intervistato sulla meditazione, sulla contemplazione e su come uscire dalla "gabbia" che abbiamo costruito con i nostri limiti e i nostri condizionamenti per essere persone libere e autonome.

"Meditare non significa lasciare una mente senza pensieri" Elio Guarisco

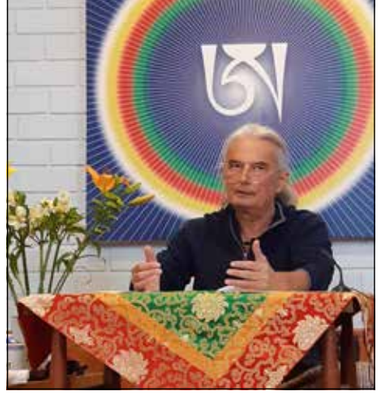
Cosa significa meditare?

Il termine "meditazione" è un termine molto generico, per questo ognuno lo intende in molti modi diversi. Per esempio qualcuno pensa che meditare significhi pregare Dio o un'altra divinità. Altri pensano che meditare sia cantare dei mantra o di immaginare qualcosa con la mente. In effetti tutte queste sono forme di meditazione ma non in senso stretto.

Essenzialmente la meditazione non è pregare né recitare un mantra e nemmeno fare qualcosa con la mente. Essenzialmente la meditazione è quello che noi chiamiamo "presenza" ma quando parliamo di "presenza" dobbiamo distinguerne di due tipi: un oggetto legato alla presenza e una presenza con oggetto. È diffuso oggi in occidente praticare la "presenza" come un aspetto della mente. Questo significa essere completamente immersi nell'attimo presente, notare consapevolmente quello che guardiamo, quello che sentiamo, quello che pensiamo senza giudicare.

Questa mindfulness è sempre collegata a un oggetto, è una forma di attenzione estesa. Così in sintesi lo scopo della pratica della mindfulness è quello di acquisire la capacità di padroneggiare l'attenzione.

La "presenza" di cui si parla negli antichi insegnamenti Dzogchen non è una forma di attenzione. Non è un aspetto della mente da sviluppare ma piuttosto una qualità innata dell'individuo. È già lì, pienamente sviluppata in tutti ma deve essere scoperta.



Se è una qualità innata questo significa che chiunque può avere questa esperienza?

Ovviamente tutti possono avere questa esperienza ma in generale è necessario un maestro capace di creare le circostanze grazie alle quali la potete scoprire. Solo così potete averne una concreta conoscenza, non si tratta di una conoscenza intellettuale derivante dallo studio o sentendo spiegazioni o descrizioni. Al contrario della "mindfulness" questa presenza non è un aspetto della mente. Infatti è al di là della mente ordinaria che pensa, riflette e giudica. È al di là di quello che chiamiamo "pensiero razionale".

Similmente, come la mindfulness e la presenza innata sono diverse, dobbiamo comprendere che "meditazione" e "contemplazione"; sono due cose diverse. La meditazione è un processo per familiarizzarci con un oggetto, un principio, uno stato della mente, una condizione pacifica. Anche recitare il rosario, come fanno i cristiani, è una meditazione. Ma l'innata presenza di cui parliamo qui è qualcosa che ha un oggetto.

Però mindfulness e consapevolezza non sono incompatibili. Se si è presenti è più facile scoprire e rimanere nello stato dell'innata presenza. Quando si è nello stato dell'innata presenza, allora nella vita quotidiana mindfulness e consapevolezza saranno presenti naturalmente.

Cosa si cerca con la contemplazione?

Posso darvi la risposta che Buddha ha dato quando qualcuno glielo chiese: "non posso dire di aver guadagnato qualcosa ma posso dire di aver perso molte cose".

Pensare che meditando si ottenga qualcosa che non si aveva o che si diventa qualcun'altro da chi si è non è corretto. Con la contemplazione si scopre il proprio stato originario, l'essenza di ciò che si è veramente. Questo stato originale ha la conoscenza, la saggezza e tutte le qualità che si possono desiderare, sono intrensicamente presenti. Così quando siente nello stato originale le vostre qualità si manifestano da sole senza dover far nulla per svilupparle. Consapevolezza e chiarezza fioriranno per diventare navigatori esperti degli eventi della vostra vita, senza produrre tensioni sarete più rilassati nel vostro lavoro e nelle vostre relazioni.

Oggigiorno, il mondo scientifico la spiegato molto di come la percezione degli oggetti è condizionata dai ricordi, dalle esperienze ecc. Quando si guarda qualcosa inizialmente avete una percezione nuda, ma dall'istante successivo a questa percezione si iniziano ad associarci pensieri, giudizi, storie ed emozioni. In questo modo finiamo per non vedere le cose per come sono. Qaundo scopriamo la presenza innata al centro del nostro essere avremo naturalmente anche la presenza legata all'oggetto grazie alla quale l'istante prima di entrare nella concettualizzazione di quello che si percepisce non ci assoceremo automaticamente i nostri contetti. Tutto diventerà più semplice e autentico.

Questo non significa che quando pratichiamo la mindfulnesso quando scopriamo l'innata presenza che non si pensi più, che non si giudichi più.

Molte persone che praticano la meditazione hanno questa idea. Pensano che meditare significhi svuotare la mente dai pensieri.

Sì, questo è un'idea molto comune che abbiamo, pensare di dover smettere di pensare.

Il problema però è che produciamo continuamente i pensieri anche quando non è necessario. La nostra mente è sempre piena di pensieri inutili su ciò che ci preoccupa, sul passato, sul presente e sul futuro. Così dobbiamo imparare a rilassarci e a non creare né seguire pensieri inutili.

Se abbiamo la presenza e riconosciamo i pensieri non li fermiamo né li seguiamo, così i pensieri non ci disturberanno. In questo modo i pensieri restano lì anche quando "meditiamo", non sono un problema.

Meditare non è smettere di pensare, quindi?

In molti pensano che per meditare si debba svuotare la mente dai pensieri ma non è così. Come ho detto prima non è un problema la presenza dei pensieri. Se siamo consapevoli, presenti, il nostro modo di viverli cambia.

Per prima cosa, in genere nella nostra condizione di assenza di consapevolezza, sebbene i pensieri si manifestino incessantemente nella nostra mente non li notiamo nemmeno. Ma anche se non li notiamo non significa che i pensieri non ci condizionino. Al contrario, abitualmente indulgiamo in essi e diamo inizio a una reazione a catena. Per esempio quando abbiamo un pensiero d'ira e non siamo presenti immediatamente sentiamo "sono molto arrabbiato". L'ira riempie la mente e non lascia spazio ad altro. La nostra chiarezza si attenua e e le nostre reazioni istintive sono simili a quelle degli animali.

Invece se notiamo di avere un pensiero d'ira significa che lo stiamo osservando. Questa osservazione crea uno spazio tra noi e la rabbia. Non siamo la rabbia ma c'è un pensiero di rabbia con cui non abbiamo bisogno di identificarci. In quel momento la reazione automatica è interrotta. La nostra chiarezza rimane e eventualmente ci suggerisce come gestire al meglio la situazione.

Elio Guarisco è un istrutto di meditazione, un noto traduttore e studioso di testi tibetani. È nato in Italia nel 1954 e ha vissuto per 20 anni in India dove ha imparato e applicato diversi sistemi di meditazione. Ha iniziato i suoi studi nel 1970 come discepolo del rinomato maestro di Vipassana S. N. Goenka. In seguito ha esplorato la tradizione tibetana sotto la guida del grande maestro Chögyal Namkhai Norbu.

A Seasonal Poem

Jacqueline Gens

The Light of the world is Love
Shining forth outside of time
With no other aim
Than Creative Display

The Light of the world is Love
Beyond boundaries
In the great expanse of space

Incomprehensible Presence
Not a place

The Light of the World is Love
Heals all hurts

Holy
Holy
Holy

Dicembre 2019
da 'Charnel ground of old age housing
Highland Village Shelburne Falls, MA USA'

Vite dei Grandi Maestri

La serie 'Lives of the Great Masters' è stata originariamente pubblicata negli anni '90 in diversi numeri di The Mirror. Ogni articolo è stato preparato e compilato da una persona diversa. La storia di Adzom Drugpa è stata la prima della serie, pubblicata nel numero 29, gennaio-febbraio 1995.

Adzom Drugpa 1842–1932

Adzom Drugpa Drodul Pawo Dorje raffigurato nel Tempio della Grande Contemplazione a Merigar West.

Adzom Drugpa Drondul Pawo Dorje, noto anche come Rigdzin Natshog Rangdrol, è nato il 25° giorno del 9° mese tibetano nell'anno della Tigre d'acqua (1842) nel Tibet orientale, nel villaggio di Adzom vicino a Derge. Quando aveva tre anni, si dichiarò un'emanazione del grande maestro Drugpa Kagyu Pema Karpo e in seguito fu riconosciuto come sua emanazione da diversi maestri, tra cui il grande Jamyang Khyentse Wangpo che sarebbe diventato uno dei suoi principali maestri.

Ricevette trasmissioni e studiò con molti dei più grandi maestri del suo tempo,

come Jamyang Khyentse Wangpo, Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, Chogyur Lingpa, Do Khyentse Yeshe Dorje, Nyagla Pema Dudul, Mipham Namgyal, Paltrul Rinpoche e il maestro Drugpa Kagyu Sakya Sri. Tutti questi maestri furono coinvolti nel noto e importante movimento spirituale del 19° secolo riguardo la tolleranza, la comprensione e, in particolare, un atteggiamento non settario che divenne noto come Rime.

Man mano che la sua pratica maturava, in diverse occasioni ricevette istruzioni visionarie dai maestri Padmasambhava, Longchenpa e Jigme Lingpa. In seguito ha rivelato il suo ciclo di insegnamenti Terma, l'*Odsel Dorje Sang Dzod*. Ha fondato la comunità di pratica di Adzomgar nel Tibet orientale, dove avrebbe tenuto insegnamenti Dzogchen a grandi raduni di studenti per tre mesi ogni estate. In inverno insegnava le pratiche tsalung dei canali e dei venti. Nel 1934 Adzom Drugpa predisse che presto sarebbe passato nel Nirvana e per l'ultima volta un gran numero di discepoli si radunarono intorno a lui per tre mesi per ricevere le sue istruzioni profonde. Il 25 novembre 1934, dopo mezzanotte, Adzom Drugpa assunse la posizione di Vajrasattva e realizzò il Phowa, il transfert della coscienza, passando nel Nirvana in mezzo a meravigliosi segni. Il suo corpo rimase nella posizione eretta di meditazione per tre settimane durante le quali si ridusse alle dimensioni di un bambino di otto anni.

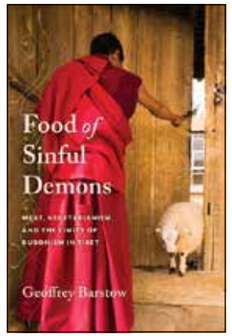
Il nostro Maestro, Chögyal Namkhai Norbu, è stato riconosciuto come un'incarnazione di Adzom Drugpa. Molte persone significative nella vita di Norbu Rinpoche erano discepoli di Adzom Drugpa come sua nonna paterna, Lhundrub Tso, che visse per molti anni ad Adzomgar e che in seguito scrisse una biografia di Adzom Drugpa; Lo zio paterno di Norbu Rinpoche, Ogyen Tendzin; suo padre, Tsewang Namgyel; i suoi maestri Ayu Khandro, Rigdzin Changchub Dorje e il figlio di Adzom Drugpa, Gyurme Dorje, che era il principale detentore degli insegnamenti di Adzom Drugpa.

Compilato da Jey Clark, uno studente di Dharma e traduttore del tibetano che ha studiato e praticato per molti anni con molti maestri tibetani contemporanei, tra cui Chögyal Namkhai Norbu, Sogyal Rinpoche, Gonpo Tsedan Rinpoche, Kalu -Rinpoche e il sedicesimo Gyalwa Karmapa.

Food of Sinful Demons

Meat, Vegetarianism, and the Limits of Buddhism in Tibet

di Geoffrey Barstow
Columbia University Press 2017, pp. 320
ISBN print 978-02311 79966



Alexander Studholme

Ai Tibetani in genere piace mangiare carne, sebbene la fede buddhista non gli abbia mai reso del tutto facile la cosa. L'etica della compassione, centrale nel Mahayana, e la legge del karma comportano che il loro piatto di carne di yak o di montone arrivi carico di quesiti sulla sofferenza connessa alla macellazione dell'animale e sulle spiacevoli conseguenze che ne potrebbero derivare in futuro.

In questo libro, brillantemente documentato e meravigliosamente scritto, Geoffrey Barstow descrive le molte diverse strategie, spesso piuttosto pretestuose e casistiche, che i Tibetani hanno adoperato per giustificare il loro essere carnivori e cita numerosi lama, favorevoli a una scelta vegetariana, che nel corso degli anni hanno sfidato questo carnale statu quo. Dal punto di vista monastico, i Tibetani fanno notare che lo stesso Buddha è stato quasi certamente non vegetariano e non ha mai proibito ai suoi seguaci di mangiare carne. Quando il suo molesto cugino Devadatta prese a insistere che i suoi discepoli dovessero essere totalmente vegetariani, il Buddha criticò la cosa come troppo estrema, benché anche lui fosse piuttosto severo: ai membri del suo sangha era consentito mangiare solo la carne che ricevevano nella ciotola dell'elemosina e solo a patto che fosse rispettata la regola della triplice purezza, vale a dire che monaci e monache non dovevano aver visto, sentito dire e nemmeno avere il sospetto che l'animale fosse stato ucciso per loro. Ma secondo molti Tibetani che hanno ricevuto gli ordini, virtualmente non si sa a quale questuante vada il cibo, e questo principio vale anche quando la carne è comprata dal macellaio, magari all'ingrosso per un grande monastero, visto che l';uomo nel mattatoio non aveva in mente uno specifico monaco mentre metteva mano al suo lavoro.

La regola del Buddha, originariamente concepita come occasionale eccezione a qualcosa di moralmente problematico, è stata stravolta per rendere normale il consumo di carne. Lo stesso può dirsi per la versione tibetana dell'impegno Vajrayana a mangiare le cinque carni: di mucca, cane, elefante, cavallo e umana. Come spiega Jigme Lingpa, grande visionario Nyingma del XVIII sec., il punto è che queste cose sono normalmente considerate tabù, e così mangiarle in un contesto rituale diventa un mezzo per partecipare ad una dimensione non duale: "Siccome sono sostanze di un banchetto rituale, bisogna abbandonare il modo di pensare dualistico che divide le cose in pure e impure, pulite e sporche". Ma come riporta Barstow, molti Tibetani di ieri e di oggi hanno interpretato questo esoterico voto tantrico semplicemente come un'autorizzazione a mangiare carne tutti i giorni, cosa che Patrul Rinpoche stigmatizza come ";un comportamento privo di consapevolezza verso l'"impegno tantrico".

Barstow esamina anche il punto di vista tibetano per cui mangiare carne, in talune circostanze, può effettivamente essere un bene per l'animale. Si ritiene che, per il fatto di essere mangiata da un praticante, una creatura possa ricevere una causa per una futura rinascita positiva: liberazione attraverso il consumo. Il primo esempio di questa pratica è il mahasiddha Tilopa, notoriamente raffigurato mentre addenta un pesce che ha appena pescato, trasferendone in tal modo la coscienza in una dimensione migliore. Barstow cerca invano altre fonti testuali, ma conclude che questa prospettiva viene criticata tanto regolarmente da lama favorevoli al vegetarianesimo - in tempi, luoghi e lignaggi diversi - che deve essere stata piuttosto diffusa. Jigmed Lingpa fornisce un pacato, autocritico ammonimento: "In un contesto tantrico, è cosa grande se qualcuno... riesce ad essere di beneficio agli esseri attraverso una connessione con la loro carne e il loro sangue. Ma io non credo di esserne capace".

Barstow presenta Jigmed Lingpa come la più elevata figura vegetariana del Tibet che, insieme ad altri famosi lama come Patrul Rinpoche, Shabkar e Nyakla Pema Dudul, fu responsabile della grande diffusione del vegetarianesimo tra gli yogi laici nel Tibet orientale tra il XIX secolo e gli inizi del XX. Nel libro un passaggio che colpisce particolarmente riguarda le riflessioni di Jigmed Lingpa alla vista di un gruppo di agnelli in attesa del macellaio. "Nel pensare così - scrive - sorse in me una genuina compassione. Questo fu l'"evento più importante della mia vita". Il venerato lama Nyingma, Dilgo Khyentse, fu talmente colpito dalle considerazioni di Jigme Lingpa da "fare voto di mangiare carne solo una volta al giorno".

Qui sta, forse, il punto cruciale del libro. Benché Barstow stesso sia vegetariano, il suo libro non fa mai noiose polemiche. È, piuttosto, un'affascinante storia sociale, in cui il fenomeno del consumo di carne diventa uno strumento in grado di offrire una chiara comprensione della cultura e della identità tibetane. Il voto di Dilgo Khyentse può sembrare piuttosto comico nella sua mitezza, ma ben rappresenta i molti pragmatici compromessi che i Tibetani hanno dovuto fare nei confronti di ciò che era largamente visto come un male necessario: moderare il proprio consumo di carne, pregare per l'animale, coltivare la consapevolezza.

Barstow riconosce "i limiti del Buddhismo" in Tibet quando tratta in che modo mangiare carne sia parte integrale di altri temi sociologici come la prosperità e la virilità eroica. Barstow conclude scoprendo un aumento del vegetarianesimo nel Tibet contemporaneo: viaggiando nel Kham, si imbatte in monasteri completamente meat-free e ristoranti con menù divisi in "cibo bianco" (parse) e "cibo rosso" (marse), vegetariano e non vegetariano. Sebbene questo spostamento culturale sia dovuto in larga misura ai consigli di venerati maestri come il Dalai Lama, Karmapa e Khenpo Jigme Puntsok, abbondano le voci contrarie: la questione viene dibattuta appassionatamente nei forum on line. Il vegetarianesimo, sebbene espressione dei valori buddhisti cui i Tibetani aderiscono, viene visto come incompatibile con altri aspetti del mondo tibetano, specialmente con il modo di vivere dei nomadi, in cui allevare bestiame ha un'assoluta centralità. Lama a favore del vegetarianesimo hanno dovuto rivedere le loro posizioni per supportare le comunità nomadi.

Sebbene il duro ambiente del Tibet abbia finora reso estremamente arduo sopravvivere senza carne, esistono oggi una molto più grande disponibilità di frutta fresca e verdure, e anche una migliore educazione alimentare. Il moderno maestro Rime Khentrul Rinpoche, scrivendo nel 2013, nota: "(fino a) circa 18 anni fa, la maggior parte della gente del mio villaggio neanche sapeva che gli esseri umani potessero mangiare verdura". Comunque, i consumatori di carne restano contrari. Come dice a Barstow un giovane tibetano: "Il vegetarianesimo sta distruggendo la nostra cultura". ◎

Come ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu

Amely Becker

Crescere in Germania, nella parte industriale della valle della Ruhr, mi ha lasciato pochissime opzioni per vivere una vita creativa e di ispirazione spirituale.

Diciamo solo che mi mancavano le opportunità di raccogliere uno stile di vita proveniente da risorse visionarie. La mia dimensione interiore era sterile e denutrita per mancanza di stimoli e persino educazione.

In ogni caso, quando avevo 20 anni, sapevo che dovevo fuggire dal mondo mediocre e senza ispirazione di Duisburg, e così ho deciso di andare in India, alla ricerca di significato, scopo e guida (in questa vita). Così ho trovato in Nepal il mio primo guru, Lama Thupten Yeshe.

Conducendo la vita di una pellegrina per quasi un anno, ho fatto incetta di un mondo pieno di esperienze mistiche esotiche e di quelli che mi sono sembrati miracoli; ho scoperto un percorso che mi ha permesso di attingere al ricco potenziale della mia dimensione interiore, come un assetato beve finalmente ad una fresca fonte d'acqua. Era come passare da una TV in bianco e nero a una TV colorata.

Più tardi, tornando in Germania, divenne del tutto impossibile integrarmi in quella vita mediocre e strettamente funzionale; immediatamente abbandonai gli amici, la famiglia e Duisburg per andare a Londra, nella speranza di sfuggire alla prospettiva di andare incontro ad una sconnessione mentale. Un giorno, dopo alcuni mesi nei quali avevo trovato la mia via a Londra ed ero impegnata con il sangha di Lama Thupten Yeshe, mi ha fatto visita Brian Beresford che in quel momento era anche uno studente di Lama Yeshe.

Inoltre dava delle lezioni di lingua tibetana che ho seguito. Era appena tornato dall'Italia dove aveva partecipato a un ritiro a Monte Faito guidato da un insegnante chiamato Namkhai Norbu Rinpoche, che a quel tempo era semplicemente chiamato "Norbu". Brian mi disse che 'Norbu' sarebbe venuto a Londra e mi ha fortemente esortato ad andare a vederlo. È stata una decisione facile da prendere poiché ci andavano molti dei miei amici del Dharma. Così, a metà dicembre del 1979, ho incontrato 'Norbu' e ho frequentato il mio primo ritiro di insegnamenti di Semsde. Allora avevo 23 anni. Era un insegnante con una presenza impressionante e ancora abbastanza giovane. Aveva appena compiuto 41 anni.

Sembrava impavido, potente e incuteva timore. Una volta, durante una pausa, ero seduta sul pavimento appoggiata a un muro e dall'altra parte della stanza, da una porta, entrò Norbu guardandomi dritto negli occhi, ho catturato il suo sguardo e ho sentito uno shock al mio sistema che mi ha fatto immediatamente interrompere il contatto, solo per provare a ristabilirlo dopo un istante. Tuttavia, egli, in meno di un paio di secondi aveva già spostato leggermente la sua attenzione lontano da me. Avevo la sensazione di averlo perso, ma mi sembrava anche che rispettasse totalmente i miei confini, non mi avrebbe invaso, cosa che è accaduta così spesso nella mia vita con altre persone. Mi sentivo al sicuro con lui. E che antenna sensibile aveva!

Questo ritiro si è svolto in un'incredibile casa a St. John's Wood, un bellissimo edificio antico con molte camere da letto. Fu usato come ambasciata cambogiana nei suoi giorni di gloria. Ora era uno squat(edificio occupato) e un gruppo unico e interessante di artisti, musicisti e guaritori lo occupava da parecchi anni in attesa della loro possibilità di possedere legalmente questa casa signorile. All'interno, vecchi tappeti spessi coprivano il pavimento del soggiorno, che era grande e veniva utilizzato come sala di insegnamento per questo ritiro. A volte i pasti venivano preparati in una grande cucina e c'era una sala da pranzo adiacente. Tuttavia, ci siamo divertiti a sederci in salotto, rilassandoci attorno a Rinpoche, seduto sul suo posto di insegnamento che era leggermente sollevato in modo che tutti potessero vederlo. Ero sbalordita dal modo in cui questo insegnante si comportava con noi. Portava i jeans, indossava top colorati e sembrava piuttosto esotico. Qualcuno gli portò il pranzo e ci sedemmo intorno a lui sul pavimento per prendere il nostro al suo fianco.

Un giorno Andy Lukianowicz mi ha presentato formalmente a Rinpoche. Mentre si alzava dal suo posto e attraversava la stanza per andarsene, ci incontrammo a metà strada, in piedi uno di fronte all'altro, con un piccolo gruppo di persone riunite intorno a noi. Mi sono sentita incoraggiata dalla sua solida presenza e spaziosità, quindi gli ho raccontato di alcuni dei miei problemi esistenziali, riguardo la mia salute mentale e la mia mancanza di capacità di sentire gli odori.

La prima cosa che ho fatto è raccontare a Rinpoche delle mie allucinazioni che

Esame del Santi Maha Sangha in Australia nel 2000.

mi perseguitavano e mi terrorizzavano da quando avevo 13 anni. Dopo aver ascoltato le mie descrizioni, concluse che in Germania ero stata sotto l'attacco di una delle manifestazioni delle 8 classi, per via delle molte fabbriche d'acciaio e l'inquinamento.

Questa particolare classe è stata provocata dall'inquinamento, così ho capito. Con mia grande sorpresa, mi raccontò anche alcune delle sue visioni di esseri quando era giovane, nascosto tra le pile di fieno, per esempio, e gli esseri feroci. Sono stata sorpresa che non abbia classificato le mie allucinazioni come il risultato di una malattia mentale. In quel momento, quando finì i suoi racconti, mentre eravamo in piedi uno di fronte all'altro, mi guardò così intensamente negli occhi che sentii una forza che mi faceva girare sul mio asse. Ritornando alla mia posizione di fronte a lui, mi sentii sbalordita, incredula, sconcertata e completamente fiduciosa che la mia vita sarebbe cambiata.

Per quanto riguarda il problema dell'olfatto, la sua risposta mi ha incoraggiato a credere che alla fine sarebbe stata trovata una soluzione. Dopo molti anni gli dissi che ero stata incapace di recuperare l'olfatto, egli mi disse: "Oh bene, almeno un attaccamento in meno".

Una signora di nome Sue, che se ne stava accovacciata in una posizione che esprimeva una certa importanza, scoprimmo presto chi fosse. Quando stavamo comodamente pranzando ai piedi del Guru nel soggiorno, decorato con mobili antichi di un'altra epoca e drappeggiato con vecchie, ma bellissime tende di velluto rosso vino, che sfioravano generosamente il pavimento e ascoltavamo avidamente e intensamente le parole di Rinpoche e i suoi silenzi improvvisamente la porta si spalancò, la donna di casa entrò guardandoci con un viso rabbioso e cominciò subito ad urlare catturando tutta la nostra attenzione, "Come osate sedere qui in salotto, voi non dovreste mangiare qui! Dovreste essere fuori o in cucina. Questa è casa mia !!! "

Come dire, dovete fare quello che vi dico. Eravamo sbalorditi e scioccati; nessuno ha parlato. Mentre eravamo ancora lì in attesa e confusi, ci siamo tutti rivolti a Rinpoche per una guida. L'ho visto allontanarsi completamente da lei e guardare nello spazio con gli occhi spalancati. L'ha semplicemente ignorata. Di conseguenza la donna uscì con lo stesso stile con cui era entrata e sbatté pesantemente la porta di legno dietro di sé.

Abbiamo guardato di nuovo Rinpoche che era ancora voltato. Un momento dopo si girò verso di noi in modo solenne e restando in silenzio per un momento. Ricordo di essermi sentita agitata e di aver riscontrato un forte battito cardiaco che suggeriva paura.

Rinpoche sembrava abbastanza rilassato, ma serio. Quando ha iniziato a parlare ho sentito sollievo. Ha detto: "Penso che è meglio che andiamo fuori". E così lo seguimmo tutti allora e per molti, molti anni a venire. ◎

THE MIRROR

Newspaper of the International Dzogchen Community

Every 1 reads The Mirror

www.melong.com

Notizie dalla Comunità
Dzogchen Internazioanle
di Chögyal Namkhai Norbu

online:
www.it-melong.com