The Mirror

No. 164
giugno 2024
edizione italiana

Introduzione diretta nell'Insegnamento Dzogchen

108 Stupa di Changchub Dorje

Pellegrinaggio in Nepal e Maratika

INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY

Contenuti

Editoriale. . . . 3

L'Introduzione diretta nell'insegnamento Dzogchen 4

Comprendere la propria mente
attraverso la presenza e la consapevolezza 7

Gakyil Internazionale. . . . 10

Shang Shung Publications 12

Intervista con Oliver Leick 16

ASIA 18

Kumar Kumari Yantra per bambini 19

I Dipinti Segreti del Tempio del Lukhang 22

Sangha App 22

Dzamling Gar 23

Namgyalgar 31

Tsegyalgar East 32

Tashigar Norte 34

108 Stupa di Changchub Dorje 36

Pellegrinaggio in Nepal e a Maratika 38

Come sono diventato un Istruttore
di Danza del Vajra – Anna Apraksina 41

Tutti i sistemi di cui siamo parte 44

Passaggi – Cristian Cabral 46

Come ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu di Nicola Rinaudo 47

Prima di copertina: Iscrizione su roccia a Nyaglagar, residenza di Changchub Dorje, di uno dei 108 stupa menzionati nel suo terma. Retro copertina: Un'illustrazione di Dynamic Space of the Elements tratta dalla recente pubblicazione "Twenty-One Traditional Buddhist Tales Cited in the Teachings of Chögyal Namkhai Norbu".

Unione Buddhista Italiana
8 X MILLE
Realizzato con il contributo dell'Unione Buddhista Italiana

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

Insegnamenti Dzogchen con Yeshi Namkhai, 20–27 giugno 2024

Foto di Lesya Cherenkova

Nell'ultima settimana di giugno si è svolto un evento straordinario in Italia, a Merigar, sulle verdi pendici del Monte Amiata, in Toscana. È stata un'occasione che le persone della Comunità Dzogchen e molte altre in tutto il mondo stavano aspettando con impazienza e che la Comunità di Merigar aveva meticolosamente pianificato per tutti i lunghi mesi invernali e primaverili.

Il ritiro di Insegnamenti Dzogchen tenuto da Yeshi Namkhai è stato una pietra miliare negli oltre 40 anni di storia della Comunità Internazionale Dzogchen di Chögyal Namkhai Norbu. Una pietra miliare per la presentazione fresca e innovativa che Yeshi Namkhai ha dato, con tanta chiarezza, degli insegnamenti Dzogchen. Una pietra miliare nel senso che ancora una volta il Maestro e gli Insegnamenti hanno riunito un'ampia gamma di più di 1000 persone, giovani e anziani, praticanti esperti e nuovi arrivati, persone del posto e persone che hanno viaggiato per giorni da luoghi lontani del nostro globo per partecipare a questo evento speciale. Più di 5000 persone che non hanno potuto partecipare di persona hanno potuto seguire l'intero programma in webcast in italiano, giapponese, francese, tedesco, spagnolo, russo, ceco, ungherese, ucraino e polacco.

L'evento è stato un momento per rinfrescare il nostro senso di Comunità, proprio come una "unica entità", basandoci sulle parole usate da Yeshi Namkhai durante l'insegnamento, al di là delle limitazioni della lingua e della cultura. È stata un'opportunità di collaborazione a molti livelli. Ma soprattutto ci ha offerto la possibilità di rinnovare il nostro legame e la nostra comprensione di questi preziosi Insegnamenti.

L'organizzazione dettagliata del ritiro, iniziata molti mesi prima e che ha riunito più di 150 volontari per l'evento vero e proprio, è stata impeccabile fin nei minimi dettagli e ha contribuito a rendere il ritiro un momento sereno e piacevole per tutti i partecipanti. Sono stati organizzati team per ogni esigenza: Accoglienza, Info Merigar, registrazione, colazione, pranzo – che è stato offerto gratuitamente –, pulizia, webcast, Sala Mandala, parcheggio, comunicazione e segnaletica per indicare come raggiungere i diversi edifici. Un servizio di babysitting privato ha intrattenuto i bambini durante le sessioni didattiche. Anche il Comune di Arcidosso è stato coinvolto nei preparativi per rendere il ritiro più accessibile a tutti, riparando e sistemando la strada di campagna che porta al Gar e prestando un minibus durante il ritiro per trasportare i partecipanti da e verso Merigar. Sono stati creati gruppi WhatsApp per aiutare i partecipanti con annunci sulle attività del ritiro, condivisione di auto, oggetti smarriti e alloggi. Con questo ritiro è stato messo in atto anche un sistema innovativo di traduzione in loco tramite smartphone.

Affinché tutti potessero godere di una sessione di insegnamento nel Gönpa, ogni partecipante al ritiro aveva un braccialetto blu, uno giallo o uno rosso e ruotava ad ogni sessione - nel Gönpa, fuori dal Gönpa o in una grande tenda nelle vicinanze.

Oltre alle sessioni mattutine di Insegnamenti, nel pomeriggio il programma del ritiro offriva diverse conferenze per presentare la Comunità Dzogchen e le sue organizzazioni sorelle, come la Fondazione Atiyoga, le Pubblicazioni Shang Shung, ASIA e lo Spazio Dinamico degli Elementi. La maggior parte dei pomeriggi il Gönpa ha ospitato sessioni di Khaita Joyful Dances, molto seguite, e allo stesso tempo sessioni di Yantra Yoga, "Respira" e Danza del Vajra che si sono svolte nella Zikhang o Mandala Hall. Ad Arcidosso, il Museo MACO ha inaugurato la nuova affascinante mostra "Riflessi Luminosi: i Murales Segreti del Tempio di Lhukhang", mentre Dynamic Space ha allestito una mostra di pittura nella Sala Mandala. Sabato 22 giugno si è tenuta una Ganapuja nel Gönpa, nel giorno di luna piena.

Chi ha partecipato di persona al ritiro potrebbe essere rimasto un po' sorpreso nel trovare il Tempio della Grande Contemplazione, sede degli Insegnamenti, adornato sia sopra che sotto con alcuni grandi oggetti morbidi, che danno al luogo l'aria di una navicella spaziale, ma progettati e posizionati appositamente per migliorare i suoni all'interno dell'edificio, in modo che i presenti potessero godere di un'esperienza audio incontaminata.

Nel tipico stile di Merigar, durante gli otto giorni di ritiro gli elementi sono stati a volte sfidanti e il tempo ha rivelato i suoi variegati colori, passando da splendide giornate di sole a periodi invernali di pioggia e raffiche di vento pungente. Ma non sarebbe stato un ritiro "vero e proprio" a Merigar senza questo magnifico spettacolo degli elementi.

L'ultimo giorno del ritiro, il maltempo si è finalmente placato e uno splendido sole ha riscaldato l'intera montagna, contribuendo a chiudere nel migliore dei modi un'esperienza di ritiro davvero unica.

A Yeshi Namkhai va il nostro più grande ringraziamento per aver dedicato il suo tempo e le sue energie a questo ritiro e per aver condiviso la sua profonda conoscenza. E a tutte le persone che si sono impegnate per far sì che questo ritiro si svolgesse gioiosamente e senza intoppi. ◎

Chögyal Namkhai Norbu insegna a Hong Kong nel 2012.

Per gentile concessione di Jing dalla Cina

L'Introduzione diretta nell'insegnamento Dzogchen

Estratto dal Ritiro Il Canto del Vajra, Hong Kong, 17 maggio 2012, Giorno 2

Continua dal numero 163 di The Mirror

Quando seguiamo un qualsiasi tipo di insegnamento, questo ha i suoi principi. Se ad esempio, seguiamo e applichiamo la pratica del Sutra, dobbiamo ricevere un voto perché questo è il sistema del Sutra. Quando seguiamo l'insegnamento Vajrayana abbiamo bisogno di ricevere un'iniziazione; esiste un'iniziazione più elevata ed anche una iniziazione semplice. La maggior parte dei Tantra inferiori hanno un'iniziazione chiamata *jenang*, che è una sorta di iniziazione ma è anche un permesso di praticare. Poi nei Tantra superiori Vajrayana c'è l'iniziazione piena.

Con l'insegnamento Vajrayana, la maggior parte delle persone pensa che la cosa più importante sia ricevere l'iniziazione; questo è l'atteggiamento della tradizione Vajrayana. Tuttavia, il principio dell'insegnamento Dzogchen è l'autoliberazione che è un percorso diverso. Nell'insegnamento Dzogchen il punto principale non è l'iniziazione e non è indispensabile riceverla. Nell'insegnamento

Dzogchen la cosa più importante è l'introduzione diretta che non è un'iniziazione particolare, ma il metodo Dzogchen. L'Insegnamento Dzogchen può essere trasmesso in modi diversi.

Alcune persone possono avere un buon karma o una buona connessione con la trasmissione dell'insegnamento, proprio come Manjushrimitra. Quando questi andò da Garab Dorje per ricevere gli insegnamenti, Garab Dorje spiegò [il vero senso] in poche parole e Manjushrimitra si risvegliò. Questo significa che ricevette la trasmissione diretta. Infatti, non è necessario farlo con un rituale o in un modo particolare. A volte le persone che hanno questo tipo di opportunità e un buon karma possono ricevere la trasmissione semplicemente ascoltando una spiegazione. Ma per la maggior parte delle persone non è facile, lo è solo per chi ha una buona connessione. Anche questo è maggiormente legato all'aspetto del Sutra.

Nel sistema Vajrayana quando riceviamo l'iniziazione possiamo anche ricevere l'introduzione diretta allo Dzogchen. Nel Vajrayana ci sono quattro tipi di iniziazioni. Le prime tre sono legate al potenziamento dei nostri Corpo, Voce e Mente. Quando l'insegnante pone il vaso sulla nostra testa, questa è l'iniziazione del Corpo perché il vaso rappresenta la dimensione che contiene la nostra potenzialità primordiale e il nostro stato primordiale. Quando l'insegnante si prepara per l'iniziazione, visualizza il mandala e con esso potenzia il vaso in modo che quando lo pone sulla nostra testa ci potenzia e riceviamo la potenzialità del mandala. Quando la riceviamo, possiamo lavorare con la pratica della trasformazione e avere quel tipo di realizzazione. Questa è l'iniziazione del Corpo.

Quando poi l'insegnante ci tocca il collo con la *kapala* contenente il nettare e ci fa assaggiare il nettare, questa è l'iniziazione della Voce. Quando visualizziamo i tre vajra, l'OM bianca, la A rossa e la HUM blu nei nostri tre luoghi, questi tre luoghi rappresentano le nostre tre potenzialità del vajra. Questo è il motivo per cui la *kapala* tocca quei luoghi. Quando riceviamo il nettare potenziato e lo gustiamo, stiamo ricevendo l'iniziazione della Voce e in quel momento l'insegnante ci potenzia con il mantra più importante di quella pratica.

Poi c'è il simbolo principale della manifestazione. Ad esempio, se stiamo ricevendo l'iniziazione di Vajrapani, il simbolo di Vajrapani è il vajra. Quando visualizziamo il vajra al centro del corpo, all'interno del vajra visualizziamo la sillaba seme HUM. Per questo motivo l'insegnante potenzia il vajra con il mantra e con quello tocca il nostro cuore. Se stiamo ricevendo l'iniziazione di Simhamukha o Vajrayogini, il *trigug* [coltello rituale ricurvo] che si tiene nella mano destra della visualizzazione è il simbolo dello stato della mente nell'iniziazione. Quando veniamo potenziati attraverso i simboli questa è l'iniziazione della Mente.

Poi c'è quella che viene chiamata la quarta iniziazione. A volte nei Tantra superiori del Vajrayana è chiamata *tsigwang*, che significa iniziazione della Parola perché l'insegnante legge alcuni versi dal significato molto profondo, non li spiega, ma ne conferisce il potenziamento. Questo potenziamento della lettura è più tradizionale. È chiamata la quarta iniziazione. Se la combiniamo con lo Dzogchen a questo punto possiamo ricevere l'introduzione diretta allo Dzogchen e quindi all'insegnamento Dzogchen. Questo è il punto più importante dell'iniziazione.

Quando ci avviciniamo allo Dzogchen in modo più formale, usiamo le iniziazioni soprattutto nello stile Anuyoga. Alcuni di voi potrebbero aver ricevuto insegnamenti *Nyingthig Yazhi*. che sono tutti insegnamenti Dzogchen, piuttosto che Anuyoga. Ma ne esistono molti tipi (diversi) di iniziazioni.

Nell'insegnamento Vajrayana ci sono sempre quattro diversi tipi di iniziazioni e poiché la maggior parte delle persone ha un punto di vista Vajrayana nell'insegnamento *Nyingthig Yazhi* troviamo quattro iniziazioni. Ma anche se vengono chiamate quattro iniziazioni, non sono le quattro iniziazioni Vajrayana di Corpo, Voce, Mente e la quarta iniziazione. Nell'insegnamento Dzogchen ci sono quattro modi per dare iniziazioni: *tröche*, *trömed*, *shintu trömed* e *rabtu trömed*. *Tröche* significa lavorare maggiormente con la mente concettuale e preparare le circostanze relative. Se facciamo *tröche* allora c'è anche il simbolo del mandala. Ma non ci trasformiamo e non facciamo quel tipo di visualizzazione del mandala come avviene nello stile Vajrayana. È solo un simbolo della vera condizione del corpo del vajra dell'individuo, perché ognuno ha un corpo del vajra e tre saggezze primordiali. Questi simboli talvolta sono presentati come un mandala.

Poi ci sono anche altri materiali da preparare. Ad esempio, per introdurre lo stato della conoscenza di *Kadag* e *Lhundrub*, della vacuità e della sua qualificazione auto-perfezionata, ci sono un cristallo di rocca e una piuma di pavone. Il maestro ci mostra il cristallo di rocca che è come la nostra vera natura delle tre saggezze primordiali. La nostra vera natura è chiara, pura e limpida e per questo simbolo l'essenza, la chiarezza e l'energia sono presentate utilizzando il cristallo di rocca. La nostra potenzialità primordiale viene spiegata come senza interruzione.

I tre diversi tipi della nostra energia sono rappresentati dalla piuma di pavone. Usiamo una piuma di pavone perché quella potenzialità primordiale nella nostra reale natura che abbiamo fin dall'inizio non è creata o sviluppata attraverso pratiche o metodi. Quando osserviamo da vicino una piuma di pavone vediamo che c'è qualcosa di simile al *thigle* che usiamo nella visualizzazione del Guruyoga. Nessuno ha dipinto la piuma del pavone, è naturale ed è per questo che la usiamo. Quando l'insegnante introduce questi oggetti uno alla volta in modo più rituale si parla di *tröche*. *Trömed* significa che non abbiamo bisogno di queste elaborazioni. L'insegnante spiega cosa significa trasmissione.

Nel Vajrayana e particolarmente nello Dzogchen la trasmissione dell'insegnamento è indispensabile. Non possiamo praticare utilizzando metodi di insegnamento Dzogchen o Vajrayana senza ricevere la trasmissione. Nel Vajrayana la trasmissione è connessa con l'iniziazione mentre nell'insegnamento Dzogchen avviene principalmente attraverso l'introduzione diretta. Tuttavia non è possibile ricevere la trasmissione diretta se non si lavora con tutti e tre i tipi di trasmissione (orale, simbolica, diretta). Alcune persone pensano che la trasmissione diretta sia qualcosa di segreto e che dovrebbero fare richiesta all'insegnante di dare loro la trasmissione diretta. Questa idea è sbagliata. Quando un insegnante dà un insegnamento Dzogchen, egli trasmette sempre [la conoscenza].

Ad esempio, vi ho detto che la pratica più importante nell'insegnamento Dzogchen è il Guruyoga, l'essenza del metodo che ho

» *continua alla pagina seguente*

» *continua dalla pagina precedente*

spiegato ieri con la visualizzazione della A bianca che rappresenta il nostro stato primordiale. Dopo aver fatto quella visualizzazione ci rilassiamo e poi ci troviamo nello stato del Guruyoga. Vi ho trasmesso quell'insegnamento oralmente e per questo la chiamiamo trasmissione orale. Allo stesso modo, se facciamo l'introduzione diretta, l'insegnante deve spiegare allo studente come ricevere la trasmissione diretta. Lui o lei spiega che in primo luogo dovremmo fare questo, in secondo luogo dovremmo fare quello e così via per ricevere la trasmissione diretta. In questo modo si impara cosa si deve fare. Questa è la trasmissione orale. Ciò non significa che scopriamo la nostra vera natura, ma solo che scopriamo cosa dovremmo fare. Ed è indispensabile (saperlo). Questa si chiama trasmissione orale.

Abbiamo poi molte trasmissioni simboliche. Per comprendere la differenza tra la condizione della mente e la natura della mente, faccio sempre l'importante esempio dello specchio. Possiamo scoprire la differenza paragonando la mente e la sua natura ai riflessi in uno specchio e alla potenzialità dello specchio, perché sono molto simili. Inoltre, quando consideriamo l'autoliberazione, non abbiamo bisogno di un antidoto per liberarci come nel Sutra, non abbiamo bisogno di alcun tipo di metodo di trasformazione. Autoliberazione significa che quando sorgono i pensieri non li seguiamo. Quando sorgono pensieri nella mente, di solito iniziamo a giudicarli o a seguirli e a pensare come andranno le cose. Questi sono concetti mentali e continuando in quel modo, siamo nella visione dualistica.

Autoliberazione significa che quando sorgono i pensieri o quando vediamo, ascoltiamo, abbiamo contatto con gli oggetti attraverso i sensi, questo contatto e i pensieri che ne derivano non sono un problema. Il problema è che (i pensieri) ci distraggono, non abbiamo presenza e per questo non possiamo essere nella nostra vera natura perché veniamo subito condizionati dalla mente, dal pensiero.

Per comprendere l'autoliberazione possiamo anche usare l'esempio dello specchio. Ad esempio, se nello specchio appaiano riflessi buoni o cattivi, la natura dello specchio non viene condizionata o influenzata dai riflessi. I riflessi sono solo una manifestazione della potenzialità dello specchio. Lo stesso vale per l'autoliberazione. Se siamo nella nostra vera natura non siamo condizionati. Quindi vedete che i simboli che usiamo, come la piuma di pavone e il cristallo di rocca, sono molto importanti per aiutarci a capire e scoprire. A volte non possiamo spiegare a parole, ma quando usiamo i simboli possiamo capire perché un simbolo ha quel tipo di potenzialità. Nella condizione relativa, ad esempio, non possiamo mettere una dimensione grande in una piccola, è una sorta di contraddizione, ma se usiamo uno specchio, anche se la dimensione dello specchio è molto piccola, al suo interno possiamo vedere il riflesso di una montagna enorme. Questo è un esempio dei molti tipi di funzioni per andare oltre i nostri limiti, anche se a volte non li comprendiamo.

Per esempio, una volta mentre stavo praticando il *thögal* è apparso un *thigle*. All'esterno c'era un unico *thigle* proprio come un *thigle* di cinque colori, mentre all'interno c'erano altri cinque *thigle*, quattro dei quali erano ai quattro angoli proprio come un mandala. Ma tra quei *thigle* non c'era spazio vuoto. Quando ho delle visioni, per ricordarle poi, finita la pratica, provo a disegnarle, però, quando ho provato a disegnare questo *thigle* con cinque *thigle* dentro, ho scoperto che era impossibile perché rimaneva sempre dello spazio vuoto. Ho pensato che forse era una mia idea, che forse non vedevo concretamente qualcosa. La volta successiva che ho fatto questa pratica l'ho osservata molto bene ed esisteva perfettamente. Non potevo disegnarla ma potevo vederla. Questo è un esempio di qualcosa di simbolico che diventa importante.

L'obiettivo finale del Vajrayana è la Mahamudra, dove mudra significa "simbolo", quindi mahamudra significa "simbolo totale" . Questo vuol dire entrare nella non dualità dello stadio dello sviluppo e lo stadio del completamento attraverso quel simbolo. Perché arriviamo a quello stato? Perché visualizzando la dimensione pura della manifestazione delle divinità e così via, sviluppiamo la dimensione pura e come obiettivo finale entriamo in quel simbolo. Il mandala è un simbolo, le divinità sono simboli, tutte le forme e i colori sono simboli, nulla esiste concretamente. La trasmissione simbolica è qualcosa di connesso a queste cose.

Quindi in genere esistono la trasmissione orale, la trasmissione simbolica e la trasmissione diretta. Nell'insegnamento Dzogchen l'introduzione diretta è indispensabile. Perché si chiama introduzione diretta? Nell'insegnamento Vajrayana lavoriamo in modo simbolico, mentre nell'Anuyoga, che non è graduale, quando facciamo il Guruyoga usiamo una visualizzazione come Guru Padmasambhava o Guru Garab Dorje o un'altra forma. Quando visualizziamo una figura davanti a noi, anche se è la dimensione pura, è sempre un concetto dualistico perché noi siamo qui e la manifestazione è davanti a noi. Inoltre stiamo facendo la visualizzazione con la mente, giudicando e pensando. Questa non è diretta. Introduzione diretta significa direttamente dalla mente alla natura della mente. Quando facciamo Guruyoga, cosa dovremmo fare con la mente? Quando abbiamo visualizzato la A bianca nel *thigle*, allora siamo in quella chiarezza e non stiamo più pensando, questo è lo stato di Guruyoga, direttamente dalla mente alla natura della mente. Questa è la caratteristica di come dovremmo avvicinarci all'insegnamento Dzogchen.

Sebbene l'introduzione diretta sia indispensabile, questo non significa che dobbiamo riceverla sempre in modo formale. Nel *Nyingthig Yazhi* si parla di *tröche* e *trömed*. *Trömed* significa non utilizzare alcun tipo di metodo, ma far comprendere allo studente semplicemente attraverso la trasmissione orale o la trasmissione simbolica. L'insegnante spiega e lo studente può entrare in quello stato.

Shintu trömed significa che non è necessario nemmeno che l'insegnante spieghi in modo intellettuale cos'è lo Dzogchen. Dzogchen significa la nostra vera natura e noi dovremmo essere in quello stato. L'insegnante dà consigli su come possiamo raggiungere quello stato in diversi modi. Ci sono molti modi diversi. Ad esempio, lo *shintu trömed* è solo un modo molto simbolico. L'insegnante, per esempio, potrebbe chiedere allo studente: "Vai lì e prendi quella sedia". Lo studente allora ha l'idea che ora va a prendere quella sedia. Nel momento in cui sta per muoversi, l'insegnante potrebbe immediatamente fermarlo e lui potrebbe avere un piccolo *hedewa*. Se ha una buona connessione con l'insegnamento, in quel momento potrebbe sorgere la sua presenza istantanea. Questa è già una sorta di iniziazione o introduzione diretta chiamata *shintu trömed*. *Rabtu*

trömed significa che non è necessario nemmeno questo. Ma non è facile per la gente comune ricevere questo tipo di introduzione.

Anche se non si tratta di *tröche*, che prevede molte preparazioni, possiamo comunque fare l'introduzione utilizzando il sistema *trömed*, che è quello che utilizzo quando do l'introduzione diretta. Non abbiamo bisogno di alcun tipo di preparazione ma vi spiego semplicemente cosa dovreste fare. Quando ricevete questo tipo di introduzione diretta potreste non essere sicuri al cento per cento di aver scoperto la vostra vera natura, ma non importa perché avete ricevuto quella trasmissione. Ricorderete come avete ricevuto quella trasmissione diretta con l'insegnante e quando avrete tempo, quando ne avrete la possibilità, in un luogo dove nessuno vi disturba, potrete ripeterla tante volte finché non la scoprite. Diventa la vostra pratica perché nell'insegnamento Dzogchen per poter praticare bisogna scoprire la propria vera natura. Se non la scoprite, non avete la base dello Dzogchen, proprio come un campo in cui non c'è il seme. Anche se lo innaffiate e lo curate ogni giorno, non crescerà nulla. Allo stesso modo è molto importante scoprire la propria vera natura.

Anche se non la scopriamo da soli, quando c'è un insegnante, quando c'è la trasmissione, quando c'è un ritiro dovremmo cercare di seguire gli insegnamenti. Quando un insegnante impartisce un insegnamento Dzogchen, fa sempre un'introduzione. In particolare quando siamo con un insegnante, l'insegnante ci fa sempre capire come scoprire la nostra vera natura.

Ad esempio, quando ho incontrato il mio maestro Changchub Dorje, fino al momento in cui mi ha dato l'iniziazione e poi l'introduzione diretta ho pensato che non stesse dando alcun insegnamento. Ho passato più di un mese con lui, pensando sempre a quanto fosse strano che non dava mai insegnamento. Poi, però, dopo aver ricevuto la trasmissione diretta, anche mentre parlavo con lui, a volte diceva qualcosa che mi faceva capire e scoprire la mia vera natura. Tante cose possono essere insegnamenti e trasmissioni ed è molto importante che comprendiamo il valore dell'insegnamento.

Traduzione italiana Enrica Rispoli

Comprendere la propria mente attraverso la presenza e la consapevolezza

Monica Gentile

Come istruttrice di Santi Maha Sangha, mi sono sempre interessata al lavoro di **comunicazione e dialogo** fra chi come me ha fatto esperienza con il nostro maestro e chi non ne ha avuto l'occasione o ha fatto esperienze differenti.

Così ho spesso unito le mie forze a quelle dei molti istruttori della Comunità Dzogchen impegnati a comunicare **quei preziosi insegnamenti che Chögyal Namkhai Norbu ha indicato come essenziali per lo sviluppo umano e condivisibili con chiunque**, a prescindere da qualsiasi identificazione religiosa, a prescindere anche dall'essere impegnati o meno in una via spirituale.

Il maestro infatti nei suoi impegni pubblici ha sempre sottolineato come l'insegnamento può diventare una base per una evoluzione dell'individuo che sola può portare pace. Ha chiarito che un percorso di pace non può essere fondato solo su analisi storiche, sociali o politiche e su enunciati universali, certo giusti ma che rimangono in larghissima parte inefficaci, ma sul comprendere direttamente il funzionamento della propria mente.

La comprensione della propria mente attraverso lo sviluppo della **presenza e della consapevolezza** è quindi il più centrale di questi insegnamenti. Questo è un tema particolarmente rilevante oggi per coloro che si rendono conto di quante auto-limitazioni la mente produce, di quanti conflitti e sofferenza sorgono a causa di giudizi e pregiudizi. La mente divide, sempre: me, le mie idee e convinzioni, il mio interesse da una parte - la parte corretta - e tutti gli altri dall'altra parte, la parte sbagliata o che mi è indifferente.

I metodi insegnati da Chögyal Namkhai Norbu per lo sviluppo di presenza e consapevolezza hanno una grande profondità e ricchezza dovuta all'unicità del loro approccio olistico all'individuo. L'individuo è infatti compreso come un complesso organismo frutto di interazione fra il corpo materiale, la voce od energia che lo abita e lo muove, e la mente che lo dirige. Le varie discipline sviluppate nella Comunità Dzogchen– meditazione, yantra yoga, danza del vajra e khaita – lavorano ognuna maggiormente attraverso uno di questi tre aspetti e questo approccio integrato permette di lavorare su se stessi in modo completo, affrontando non solo l'osservazione e il lavoro con la mente ma anche con il corpo e l'energia vitale.

Per questa ragione, a mio avviso, i corsi che combinano queste diverse discipline sono molto efficaci: uno studente può sperimentare diversi approcci che lo arricchiscono e trovare sempre la 'sua' porta di accesso per la comprensione, in un modo che si addice maggiormente alle sue capacità e bisogni. Questa flessibilità e apertura sono fondamentali per permettere a ogni individuo di trovare il proprio percorso di crescita e sviluppo.

Con altri insegnanti della Comunità ho partecipato e anche contribuito ad organizzare diversi corsi pubblici di questo tipo. L'ultima di queste iniziative è stata una preziosa collaborazione fra alcune insegnanti del "Ling dell'Oceano" di Venezia, me appunto e Adriana Dal Borgo, insegnante internazionale di Khaita e Danza del Vajra, la Fondazione Atiyoga e le Pubblicazioni Shang Shung. Abbiamo insieme deciso di organizzare prima la presentazione pubblica del libro "Aprire la Mente", seguita da un seminario sulla Presenza e Consapevolezza coltivata attraverso la meditazione 'da seduti' e 'in movimento'.

Il libro "Aprire la mente" che è uscito oltre un anno fa, raccoglie alcune delle conferenze pubbliche di Chögyal Namkhai Norbu ed è concepito come una presentazione degli insegnamenti Dzogchen al pubblico. Esso introduce molti degli argomenti centrali dell'insegnamento in modo semplice ed essenziale. Inoltre contiene una presentazione della figura di Chögyal Namkhai Norbu, professore universitario, studioso e maestro spirituale, e anche della Comunità Dzogchen Internazionale, con il suo vasto network mondiale.

Nel giorno del Vesak 2024, la luna piena di maggio, quando si celebrano gli eventi più importanti della vita del Buddha, ci siamo trovati nella saletta di una delle molte 'scuolette' di Venezia, associazioni che nell'antica Repubblica raccoglievano gli artigiani di diversi mestieri, per presentare il libro. Abbiamo deciso di impostare la presentazione come un dialogo fra me, che ho curato l'edizione del libro, e la conduttrice, Maria Grazia Florido, praticante della comunità Dzogchen ed esperta in comunicazione, per creare una presentazione più vivace e interattiva. Il dialogo infatti ha poi coinvolto anche il pubblico, con domande e risposte e anche osservazioni da parte di alcuni dei presenti.

Ci ha piacevolmente sorpreso l'affluenza di pubblico: in questo periodo storico in cui sono molteplici le offerte riguardanti la meditazione, non è poi così facile farsi notare. Moltissimi hanno anche acquistato il libro.

Gli insegnamenti contenuti nel libro possono stimolare un interesse, ma è solo l'applicazione pratica dei metodi collegati ad essi che può condurre ad una reale evoluzione dell'individuo. Così, assieme ad Adriana Dal Borgo, abbiamo condotto gli iscritti al seminario alla comprensione di cosa è la presenza, *smriti* in sanscrito e *drenpa* in tibetano, un termine che viene spesso tradotto anche con mindfulness, pienezza mentale e che il nostro maestro chiamava a volte 'presenza ordinaria', per distinguerla dalla presenza istantanea che è al di là del lavorio della mente.

Abbiamo riflettuto su quali sono i benefici dell'essere presenti e insieme ai partecipanti abbiamo sperimentato come questa presenza sia di fatto indebolita dal continuo e automatico scivolamento nella distrazione.

Poi ci siamo dedicati alla pratica di Shine o Shamatha del 'calmare la mente' attraverso il metodo della 'fissazione con oggetto' come viene insegnata specificatamente nell'insegnamento dzogchen, in cui essa viene applicata come un primo stadio o approccio alla pratica della contemplazione. Esistono nel Buddhismo e anche in altre tradizioni molte pratiche in cui l'attenzione viene posta su un 'oggetto' in modo da mantenere ancorata la presenza e sviluppare uno stato calmo. La meditazione incentrata sul respiro è forse la più conosciuta di queste. Nello dzogchen invece è la fissazione con oggetto il metodo attraverso cui impariamo a calmare la mente e go-

vernarla. Infatti, quando attraverso questa pratica si diventa capaci di concentrarsi su un oggetto con una certa focalizzata attenzione – vigile e nello stesso tempo rilassata – i pensieri automaticamente, cioè senza esercitare alcun sforzo volontario, si bloccano o perlomeno rallentano. Allora, nello stato calmo che si è venuto a creare, c'è la possibilità di accorgersi di quando i pensieri subito dopo riprendono.

Notare i propri pensieri in questo modo rappresenta un primo passo per allentare la tirannia della mente nella nostra vita. Quando li notiamo vuol dire che non siamo più immersi nel flusso di eventi mentali in modo inconsapevole, ma ne siamo piuttosto testimoni. Quando impariamo a mantenere una osservazione costante a questo lavorio mentale in tempo reale, sorge naturalmente la capacità di non reagire passivamente e inconsapevolmente a tutti questi contenuti. Un esempio classico per illustrare questo concetto è la differenza tra l'essere immersi in un torrente impetuoso e invece osservarlo una volta usciti da esso. La presenza è come un osservatore neutrale, non travolto dalla corrente: attraverso di essa impariamo a non reagire automaticamente ai contenuti della mente, comprese le emozioni, come siamo soliti fare. In questo modo iniziamo ad affrancarci dal flusso incessante di pensieri che dominano la nostra mente.

Grazie a questa comprensione diretta, possiamo sviluppare gradualmente, anche nella **vita quotidiana,** la capacità di essere costantemente presenti alla condizione della mente, del corpo e dell'energia del respiro. Questa presenza consapevole può essere mantenuta infatti in ogni circostanza, non è necessario essere seduti in meditazione formale. Ci alleniamo a svolgere tutte le nostre attività quotidiane in uno stato di piena presenza mentale che ci evita di scivolare automaticamente nella distrazione, o perlomeno ci aiuta a riconoscere immediatamente quando siamo distratti. I benefici che risultano quando si pratica la presenza in modo fluido e rilassato sono moltissimi e sono stati questi benefici ad interessare anche l'occidente allo studio scientifico della meditazione.

Durante il corso, per facilitare l'applicazione della presenza nella vita quotidiana, in cui siamo perlopiù in movimento, abbiamo affiancato alla pratica sedentaria la pratica del movimento consapevole della Danza del Vajra. Cioè abbiamo alternato il metodo della fissazione con oggetto, in cui si pratica da seduti e assumendo la posizione 'controllata' delle sette qualificazioni di Vairochana, alla presenza applicata al movimento attraverso la Danza del Vajra.

Monica Gentile e Adriana Dal Borgo con i partecipanti al Workshop esperienziale di Venezia a maggio.

Dopo aver brevemente introdotto le caratteristiche e lo scopo di questo metodo, Adriana Dal Borgo ha invitato gli studenti a cantare insieme il mantra dei 6 Spazi, facendo attenzione al ritmo e alla melodia. Ha poi insegnato lo "*tshom*", un passo chiave nella Danza del Vajra, guidando il gruppo alla scoperta di movimenti armoniosi sulle note della musica. Questo modo di applicare la presenza al movimento aiuta ad estendere la presenza ad ogni movimento che compiamo nella vita quotidiana, permettendo di vivere con più pienezza e consapevolezza.

Si è anche discusso di come il mantenimento costante della presenza alimenta la consapevolezza nel comportamento, cioè diventa la base per comprendere di volta in volta cosa è appropriato applicare nelle circostanze in cui viviamo. Questo è un altro pilastro fondamentale dell'insegnamento dzogchen. In questa epoca storica, assistiamo a profondi conflitti tra persone e popoli, dovuti all'incontro e allo scontro tra diverse culture e modi di vedere, che spesso sfociano in violenza. La luce chiara della presenza ci permette di sviluppare una consapevolezza della natura della realtà così come è: di comprendere veramente, non solo a livello intellettuale, che tutto è relativo, impermanente e i nostri giudizi spesso ingannevoli e distorti. Comprendiamo questo nella nostra vita, attraverso ciò che ci accade, semplicemente osservando. Quando questa consapevolezza è viva, lo sforzo continuo di accettare o rifiutare perde la sua base e si dissolve spontaneamente, come le nuvole che si disperdono nel cielo ventoso di primavera e ci si comporta in un modo più spontaneo e naturale, al contempo responsabile.

L'esperienza condivisa in questi eventi ha mostrato ancora una volta come gli insegnamenti sulla presenza e consapevolezza di Chögyal Namkhai Norbu possano essere resi accessibili e rilevanti per tutti. Attraverso una combinazione di pratica sedentaria e movimento, siamo riusciti a trasmettere l'importanza della presenza e della consapevolezza in modo pratico e applicabile alla vita quotidiana. Il nostro desiderio è che questo approccio integrato e flessibile continui a dimostrare la sua efficacia nel promuovere una reale evoluzione dell'individuo.

Al contempo bisogna ricordare che lo sviluppo della presenza ordinaria è una base molto importante per chi vuole accedere ad una comprensione ancora più profonda, quella della nostra natura più essenziale e completamente al di là dei processi mentali, come viene spiegata nell'insegnamento dzogchen. In esso vi sono molti metodi, più o meno diretti, per arrivare alla condizione in cui questa nostra natura essenziale – la totale perfezione – arriva a manifestarsi in modo completo e irreversibile. Ma lo sviluppo della presenza ordinaria e in particolare il metodo che inizia proprio dalla fissazione con oggetto e procede attraverso le 4 contemplazioni è uno dei modi importantissimi che Chögyal Namkhai Norbu ci ha messo a disposizione nella 'serie della mente', il Semde, per accedere allo stato della contemplazione in cui la presenza istantanea o *rigpa* si manifesta completamente. ◎

Monica Gentile, allieva di lunga data di Chögyal Namkhai Norbu, è diventata istruttrice Santi Maha Sangha nel 2016. Recentemente ha collaborato anche con il dipartimento di meditazione della Fondazione Atiyoga, con le pubblicazioni Shang Shung e con il Gakyil internazionale. Conduce corsi pubblici e comunitari.

INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY GAKYIL

Miranda Shannon.

Gabriella Schneider.

Fabrizio Calistri.

Oni Mckinstry.

Rosa Altamirano.

Richard Clarke.

Piotr Marcik.

Cari membri della Comunità DzogChen Internazionale,

il 31 maggio del 2024 è stato eletto un nuovo team del Gakyil Internazionale (IG) . Il nuovo IG proviene da tutto il mondo ed è composto di sette membri da lunga data del IDC che attualmente vivono in diverse aree geografiche del mondo: Australia, Germania, Italia, Nuova Zelanda, Polonia e Stati Uniti.

Non vediamo l'ora di lavorare assieme e assieme a voi per il beneficio della nostra Comunità Dzogchen Internazionale.

Miranda Shannon
Presidente; 3 anni
Seguace di CNN da lungo tempo, ha partecipato al primo ritiro di Rinpoche a Subiaco in Italia nel 1976. Miranda da quel tempo si è impegnata attivamente nella Comunità Dzogchen. Ha superato l' esame di base SMS nel 2017 e ha collaborato nel Gakyil Blu di Tsegyalgar dal 2017 al 2020. Ha collaborato al Gakyil Internazionale dal 2021, in primo luogo come Blu e poi come presidente dall'ottobre del 2022. Miranda ha ottenuto un Bachelor of Arts in letteratura e musica nel Bennington College nel Vermont. E' una consulente di formazione e la sua esperienza professionale include pianificazione di programmi e gestione di eventi, comunicazione, raccolta di fondi e programmi di social media per organizzazioni di formazione e di eventi artistici.

Gabriella Schneider
Blu; 3 anni
Studente di Rinpoche dal 1998, Gabriella ha collaborato nel Gakyil Blu e Rosso di Merigar Est dal 2007 al 2010 e nel Gakyil Blu di Dargyaling, Cologna, dal 2012 al 2015. Ha collaborato nel Gakyil Blu Internazionale dal 2021.

Nel 2016 Rinpoche ha autorizzato Gabriella a essere istruttrice di SMS di base. Ha superato l' esame di SMS di base nel 2007 e l'esame del primo livello di SMS nel 2010.

E' membro del Comitato di Pubblicazione Internazionale per la Romania.

E' laureata come medico di medicina interna e di angiologia.

Fabrizio Calistri
Vice-President & Giallo; Nuovo
Interessato al Dharma fin dall'adolescenza, Fabrizio è diventato studente di CNN nel 2014 dopo svariate esperienze in altre scuole buddhiste, particolarmente Nyigma. Questa è la prima esperienza di Fabrizio come karma yoga all'interno della Comunità, ed è desideroso di rendere un contributo positivo.

Dal punto di vista professionale, Fabrizio ha 40 anni di esperienza nella contabilità aziendale e parti interessate correlate (tasse, Banca, eccetera). Attualmente è responsabile contabile in una compagnia di media importanza in Italia e CEO di una piccola compagnia a Madrid in Spagna.).

Oni Mckinstry
Gialla; nuova
Student di Chögyal Namkhai Norbu dal Dicembre 1999, ha superato l'esame di base SMS Base nel 2001. E' membro ininterrottamente del IDC da quando è stata autorizzata istruttrice di Yantra Yoga di terzo livello da Rinpoche nel 2016.

Oni è stata Segretaria a Tsegyalgar East nel 2007, e recentemente è Dirigente Amministrativa a Namgyalgar per quasi 5 anni ed anche Gekö per il ritiro di Rinpoche nel 2015. Il suo curriculum professionale comprende un' esperienza di 2 anni come Segretaria Esecutiva nella commissione di un dipartimento di uno stato dell' Alaska e 2 anni e 1/2 come specialista Aministrativa per food Marketing Institute del mare dell'Alaska.

Oni è anche insegnante di Hatha Yoga dal 1993.

Rosa Altamirano
Giallo; Nuova
Rosa *è studente* di CNN del 1998 e ha superato l'esame di SMS di Base nel 2005. E' stata autorizzata da Rinpoche come istruttrice di Danza del Vajra del primo livello nel 2010 e del secondo livello nel 2011.

Rosa ha collaborato nel Gakyil Rosso di Tashigar Sud nel 2002 e come segretaria dal 2003 al 2005.

Poi è stata segretaria a Tashigar Norte dal 2006 al 2009. Ha anche collaborato nel Gakyl Giallo a Yangdakling nel 2018.

Rosa ha una diploma commerciale come contabile delle tasse, un diploma in Contabilità Noleggiata e una diploma di Dirigente Esecutiva nell'amministrazione degli affari.

Richard Clarke
Rosso; Nuovo
Richard è diventato studente di CNN del 2003. Ha superato l'esame di base di SMS nel 2009. Dato che vive nella Nuova Zelanda, ha collaborato nel Gakyil di Yangdakling per diversi anni. Ha un master in osteopatia e attualmente dirige un business di software che ha sviluppato per i professionisti della salute in Nuova Zelanda.

Piotr Marcik
Rosso; Nuovo
Piotr è studente di CNN dal 2011 e membro del Gakyil di Merigar Est dal 2012 al 2015, e poi di nuovo dal 2018 al 2021.

Piotr è felicemente sposato con Monika e vivono felici con il figlio Szymon a Varsavia, in Polonia. Gli piace lavorare con clienti come consulente di sviluppo di business e occasionalmente lavora anche come traduttore nei film.

Il nostro team ha anche l'appoggio di Svetlana Zoricheva, assistente rosso I G, Nikol Stanisova, segretaria IG, e Marija Desel Bajic-Jovanovic – coordinatrice delle iscrizioni dei membri internazionali. Siamo grati per la loro assistenza indispensabile!

Svetlana Zoricheva
Assistente del Gakyil Rosso
Svetlana è studente di Rinpoche è dal 2016.

Ha cominciato a coinvolgersi nelle attività della Comunità Dzogchen russa nel

Svetlana Zoricheva.

2019. E' diventata assistente IG nel 2023.

Svetlana si è laureata all' Università Tecnica di Stato di Mosca con una laurea in ingegneria, specializzazione in ingegneria meccanica, nel 2006. La sua esperienza lavorativa include l'amministrazione di arte contemporanea e di fotografia internazionale, e film visual media. Svetlana è praticante di arti marziali giapponesi.

Nikol Stanisova
Segretaria del Gakyil Internazionale
Nikol è studente di CNN Rinpoche dal 2006.

Ha superato l'esame di base SMS nel 2009. Nikol è stata nel Gakyil giallo a Praga, nella Repubblica Ceca, dal 2010 al 2012. Poi è stata Geko a Merigar West, in Italia, dal 2013 al 2016 e segretaria di Meriling a Dzamling Gar, Tenerife, Spagna, dal 2017 al 2019.

Nikol si è laureata all'università di chimica e tecnologia a Praga, Repubblica Ceca, nel 1996.

Marija Desal Bajic-Jovanovic
Coordinatrice dell'International Membership
Marjia è nata nella ex-Jugoslavia ed è emigrata in Francia quando era giovane. Era circondata dai praticanti della Comunità DzogChen fino dalla sua infanzia e ha nutrito un serio interesse nell'Insegnamento all'incirca dall'età di 18 anni. Marjia ha studiato matematica in un'università francese ed è stata insegnante di matematica di liceo per diversi anni e contemporaneamente ha organizzato gruppi di studio di Danza del Vajra per praticanti interessati nella Francia centrale e occidentale. Marjia è diventata coordinatrice della Membership al Palriling, Parigi, nel 2020, è stata Geko a Merigar West per un anno dal settembre del 2021 ed è stata Gakyil giallo a Palriling dal 2022. Marija è stata coordinatrice della membership internazionale dall'ottobre del 2022 ed è diventata istruttrice del primo livello di Yantra Yoga nell'aprile del 2024.

Nikol Stanisova.

Marija Desal Bajic-Jovanovic.

Siete pregati di unirvi a noi nel ringraziare i due membri I G che si sono recentemente ritirati dopo molti anni di servizio, Barbara Giurlanda, la nostra infaticabile e dedita precedentemente Giallo e vicepresidente IG e Vince Li Wen Tai, per il suo servizio devoto come Gakyil rosso. Auguriamo a loro ogni bene per l'anno a venire.

Con i migliori saluti,
Miranda, Fabrizio, Gabriella, Oni, Rosa, Piotr, Richard, e Svetlana, Nikol e Marija
Il vostro Team del Gakyil Internazionale ◎

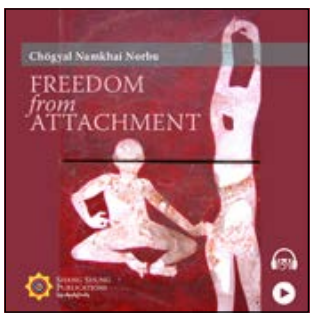
Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

Shang Shung Publications

Cari Lettori,
Shang Shung Publications è lieta di annunciare che stiamo lavorando per lanciare il nuovo Web Shop a giugno, con nuove funzioni e un nuovo layout.

Ultime notizie da Shang Shung Publications

Progetto Audiobooks
Abbiamo avviato un nuovo progetto per creare audiolibri di alcuni testi pubblici del nostro Maestro. L'intero PROGETTO AUDIOBOOK di SSP è stato suggerito da Keith Hirsch. È un Fratello del Vajra, nonché un amico, ipovedente. Ha pensato di esortarci a provare a realizzare questo progetto e SSP ha subito accettato. Il primo audiolibro (Starting the Evolution) è stato realizzato nel 2023 e vorremmo continuare con altri, sia in inglese che in italiano. Forse in futuro anche in altre lingue. Le voci dei lettori sono veramente belle. Michael Velasco per l'inglese e Jacopo Surricchio per l'italiano. Grazie a entrambi.



Freedom from attachment (in English)
Audiobook – Voice Michael Velasco

Attachment is the root of all emotions and samsara. This was understood by mahasiddhas like Saraha and Tilopa, who spent years doing practices to transform impure vision into pure vision. Then they realized that the problem was not vision, but attachment. When the founder of the Sakyapa, Sachen Kunga Nyingpo, was twelve years old, he did a six-month retreat on the practice of Manjushri, and during that retreat Manjushri manifested himself to Sachen Kunga Nyingpo in a vision...

Starting the Evolution (in English)
Audiobook – Voice Michael Velasco

The ancient teachings of Total Perfection or Atiyoga, practiced for centuries in the snowy land of Tibet and recently introduced to the West, help us to discover the answer to these questions. They present the core of our being as being both completely pure and spontaneously perfect.

Aprire la mente (in italiano)
Audiobook – Voce Jacopo Surricchio

Primo audiobook della Shang Shung Edizioni in italiano

L'infaticabile attività di insegnamento dell'autore Namkhai Norbu (1938–2018) non era basata su un intento missionario, ossia su uno sforzo per cercare di promuovere una filosofia o una religione, un tentativo di convincere, istruire, indottrinare e fare proseliti. Piuttosto era il contrario: com'egli stesso spiegava con grande chiarezza, insegnare una certa filosofia o predicare un sistema religioso, cercando di convincere gli altri con asserzioni fideistiche, assiomi e logica, è un condizionamento che si aggiunge ai tanti che già abbiamo. Ringraziamo il nostro caro amico Jacopo Surricchio per l'impegno e la dedizione con cui ha svolto questo incarico.

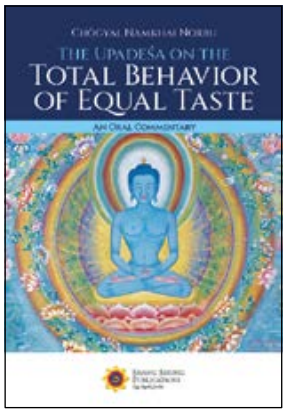
Nuove uscite

In English

The Upadeśa on the Total Behavior of Equal Taste
An Oral Commentary

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

"In general, when we learn any kind of teaching, such as Sutra, Vajrayana or Dzogchen, there are three aspects. In particular, when we are following a path, these are called tawa, gompa and chöpa in Tibetan,



which means point of view, application and attitude. These three aspects are of fundamental importance for those who follow the teaching and practice it. Why are they important? Because as human beings following the teaching, we have three levels of existence: our physical body, our energy level (also called voice), and mind. Therefore, whatever teaching we follow we should deal with these three levels of existence. For that reason, the teaching has three aspects."

Supported by Ka-Ter Translation Project

The Cuckoo of Rigpa
An Ancient Dunhuang Manuscript
Rig pa'i khu byug

The Cuckoo of Rigpa (Rig pa'i khu byug), or Six Vajra Verses, is known to be one of the first five translations through which the great Tibetan translator Vairocana (eighth century) introduced the Dzogchen scriptures from Oḍḍiyāna.

Although its essence is contained in only six lines, it unmistakably expresses the principles of the base, path, and fruit of Dzogchen in their entirety.

In the Dunhuang manuscript the six verses are followed by a commentary, possibly the work of Vairocana himself, that explains the meaning of each verse with utmost clarity, including in relation to specific points of the view and practice of the Vajrayāna path of transformation.

In this book, the Dunhuang commentary is followed by the Author's annotational commentary elucidating the most important points. In the detailed introduction, which makes up the largest part of the book, Chögyal Namkhai Norbu first undertakes to identify the location of the ancient kingdom of Oḍḍiyāna, the birthplace of the Dzogchen teachings, by relying on historical sources such as the travelogue of Ugyenpa Rinchen Pal (1230–1309), a Tibetan siddha who visited Oḍḍiyāna in the thirteenth century. He then proceeds to show the connection between Oḍḍiyāna and the ancient kingdom of Shang Shung by means of six reasons, on the basis of several Bönpo historical accounts such as from the Dzogchen Oral Transmission of Shang Shung, and concludes with short biographies of the first human master of Dzogchen, Garab Dorje of Oḍḍiyāna, of the great Guru Padmasambhava (eighth century), also from Oḍḍiyāna, and of the Tibetan translator Vairocana.

Supported by Ka-Ter Translation Project

KHAITA Joyful Dances
'Tibetanness' and Wellbeing Through Tibetan Modern Songs and Dances

From 2011 until his death in 2018, Namkhai Norbu collected around 400 modern Tibetan songs and approved 240 dances to them as part of the Khaita archive. While some of the dances are based on the original choreographies of the music videos by the Tibetan artists, some have been purposefully created for Khaita under the consideration of the meaning of the Tibetan song texts. Khaita is primarily practiced by students of Namkhai Norbu within the International Dzogchen Community, yet is open to anyone interested, with or without affiliation to the community and is danced all around the world. In this regard, Khaita can be considered a translocal, even cosmopolitan practice. While being shared by people from all around the world and thus transcultural, Khaita at the same time refers to and establishes aspects of Tibetan culture. Namkhai Norbu thereby explicitly promoted Khaita as a practice to support Tibetan culture while opening it to non-Tibetan practitioners.

Supported by Ka-Ter Translation Project

Twenty-One Traditional Buddhist Tales Cited in the Teachings of Chögyal Namkhai Norbu
Compiled and retold by Oliver Leick, illustrated by artists of the School of the Dynamic Space of the Elements

The nectar-like stories told by the Master like a blazing torch in pitch darkness, reveal the light of the illusory mind and lead us on the path of bliss and clarity.

Supported by Ka-Ter Translation Project

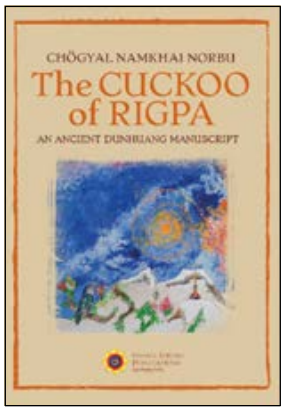
In italiano

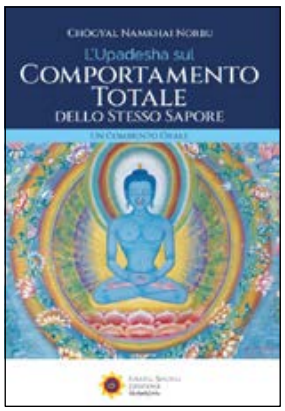
L'Upadesha sul comportamento totale dello stesso sapore

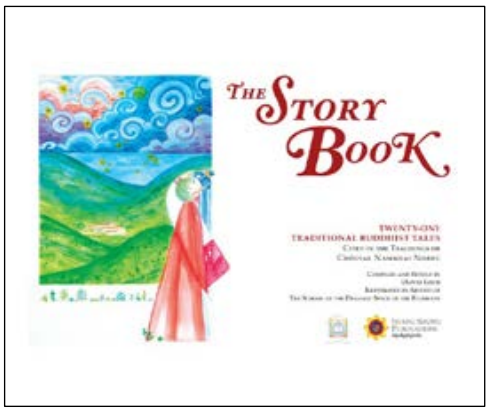
Il presente volume contiene il commentario orale a L'upadesha sul comportamento totale dello stesso sapore, appartenente al ciclo di insegnamenti del Longsal, riscoperti e insegnati da Chögyal Namkhai Norbu. Il libro si basa sulla trascrizione del ritiro tenuto a Tokyo, Giappone, dall'1 al 5 giugno 2012, con note aggiuntive tratte dal ritiro tenuto a Tashigar Norte, Venezuela, dal 15 al 16 maggio 2004.

"Coloro che applicano tali istruzioni, anche se all'inizio potrebbero non avere la capacità di integrare totalmente, pian piano la svilupperanno ed entreranno nella via dei Rigdzin: seguiranno la via e faranno tutto in modo corretto. Queste istruzioni spiegano come si trasformano o si liberano le cinque emozioni, e i metodi usati sono completamente diversi da quelli del Sutra. È possibile che ricordiate delle spiegazioni generali del Mahayana e del Sutra contenute nella Base del Santi Maha Sangha. Quello è il modo generale di lavorare con le emozioni. Le istruzioni qui contenute, invece, sono per lo più collegate alla nostra capacità di rimanere nella presenza istantanea. Se si ha tale capacità, come ci si lavora? E come ci si collega alle emozioni specifiche? Se si comincia ad allenarsi secondo tali istruzioni non è necessario sforzarsi a praticare per lunghi periodi di tempo, come nel Tantrismo, perché si può sviluppare la capacità di integrare." Chögyal Namkhai Norbu.

Realizzato con il sostegno di Merigar West







» *continua alla pagina seguente*

» continua dalla pagina precedente

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

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

Libro curato da Enzo Terzano e realizzato con il sostegno di Merigar West

Scoprire uno per scoprire tutto. La pratica dello stato primordiale

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

Libro curato da Gino Vitiello e realizzato con il sostegno di Merigar West

I preliminari della via dell'Ati
Commenti del Longsal volume sesto

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

Libro curato da Cristiana De Falco e realizzato con il sostegno di Merigar West

Libri pubblicati di recente

Dzogchen Upadesha Teachings of Rigdzin Changchub Dorje
An Oral Commentary on the Quintessential Instructions on the Main Practice, From The Black Quintessence of the Unexcelled Innermost Essence
https://shop.shangshungfoundation.com/it/products/9788878344495_ebook-dzogchen-upadesa-teachings-of-rigdzin-changchub-dorje-epub.html

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

Supported by Ka-Ter Translation Project

Padmasambhava's advice on Total Perfection
A Hidden Treasure Discovered by Dorje Lingpa. An Oral Commentary by Namkhai Norbu.
https://shangshungpublications.com/it/products/9788878344471_ebook-padmasambhavas-advice-on-total-perfection-epubmobi.html

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

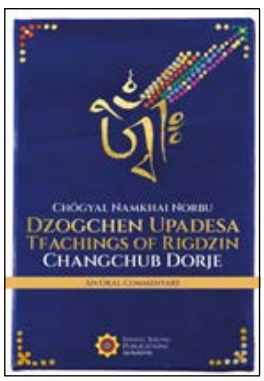
Dorje Lingpa lived in fourteenth-century Tibet. He was universally recognized by his contemporaries as a tertön: a person who discovers hidden treasures, or termas, which are teachings that were first taught and then concealed at the time of Guru Padmasambhava. Therefore we consider most of the teachings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

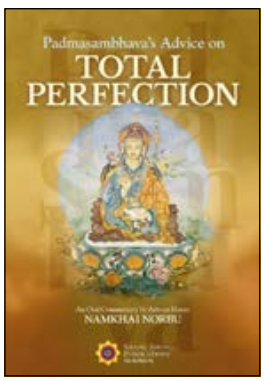
Supported by Ka-Ter Translation Project

The Preliminaries of the Path of Ati
Longsal Commentary Series Volume Six
https://shop.shangshungfoundation.com/en/products/9788878342934_ebook-the-preliminaries-of-the-path-of-ati-pdf.html

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

Supported by Ka-Ter Translation Project





Tibetan Calendar 2024–25. Wood Dragon Year 2151
https://shangshungpublications.com/it/products/9788878346918_ebook-tibetan-calendar-calendario-tibetano-2024-25-pdf.html

Updated annually, this pocket agenda contains concise indications of the practices recommended by Chögyal Namkhai Norbu for special days, astrological aspects from the Tibetan lunar calendar, individual influences affecting those born between 1924 and 2024, and positive and negative days for Naga practice. It is indispensable for identifying favorable and unfavorable days for daily activities and remembering special practice days. The calendar also includes a table indicating the days of the month to avoid surgery in specific areas of the body according to three Tibetan astrological systems as well as a table with the first days of the Tibetan new year according to the Phugpa system.

To better understand the information contained in our Tibetan calendar, refer to "Key for Consulting the Tibetan Calendar", also published by Shang Shung Publications and available in our webstore.

Prossime uscite

In English

Introduction to The Vajra Dance.

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

The Vajra Dance of the Space

Union of Mahamudra and Dzogchen

The Lamp Illuminating the Way to Enter the Teaching

In italiano

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

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

Libro realizzato con il sostegno di Merigar West

Namkha – Armonizzare l'energia degli elementi

Consigli di Padmasambawa sulla Perfezione Totale

In Spanish

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

El programa editorial es el siguiente:

Libros publicados recientemente

Evolucionar
(Public – On sale from July)

Abrir nuestra mente
(Public – On sale from July; ya publicado por Editorial del Fondo)

En proceso de publicación

La Lampara que ilumina las mentes estrechas
(Public – On sale from July, ya publicado por Editorial del Fondo)

El Yoga de Tara Verde
(Restricted – On sale from July)

Libros que se publicarán en 2024

Gurú Yoga

Yantra Yoga

Descubre uno para descubrir todos

In Chinese

Upcoming books

Chöd

Opening our mind

Sugli E-book SSP

Vorremmo sottolineare che molti dei nostri testi sono disponibili in versione ebook. Shang Shung sta cercando di pubblicare il maggior numero possibile di versioni ebook per dare ai propri lettori la possibilità di risparmiare sulle spese di spedizione e di ridurre in generale i costi di produzione dovuti ai notevoli aumenti del costo della carta, dei servizi e dei corrieri.
Visitate il nostro webshop: https://shop.shangshungfoundation.com/en/
Per visualizzare tutti gli ebook, fare clic su "ebook" nella parte superiore della finestra del negozio web a sinistra:
https://shop.shangshungfoundation.com/en/products/explore/?support_type=ebook

Come sostenerci
Per contribuire alla continuazione delle attività delle Pubblicazioni Shang Shung si prega di fare una donazione a: https://www.paypal.com/donate/hosted_button_id=44UNB8ZE9ZJAS
Causale: Donazione per le attività istituzionalli di SSP.

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

Shang Shung Publications Team

Ventuno racconti della tradizione buddhista citati negli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu

Intervista con Oliver Leick, direttore del Ka-ter Translation Project e compilatore del recente "Twenty-One Traditional Buddhist Tales".

The Mirror: So che è stato appena pubblicato il libro a cui sta lavorando da tempo, *"Twenty-One Traditional Buddhist Tales Cited in the Teachings of Chögyal Namkhai Norbu"*. Cosa ha originato l'idea di realizzare questa pubblicazione?

Oliver Leick: Prima di tutto, grazie per avermi invitato a rilasciare questa intervista, utile a far comprendere come è nato questo libro. Per rispondere alla tua domanda devo tornare indietro di moltissimi anni. Ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu nel 1977. Avevo 22 anni, non avevo nessuna idea riguardo al buddhismo, né avevo mai sentito pronunciare la parola "Dzogchen". Anche se Rinpoche insegnava in modo molto stimolante non capivo praticamente nulla, devo confessarlo. Tuttavia, per rendere il contenuto dell'insegnamento un po' più comprensibile, raccontò alcune storie che mi piacquero molto. In realtà, sono le uniche cose che sono riuscito a ricordare dell'insegnamento.

In seguito, mentre camminavo con alcuni amici in montagna, ho iniziato a raccontare alcune di quelle storie, come quella delle due sorelle, una bella e una brutta, o quella dell'uomo con gli occhi piccoli che fu morso da un cane, e così via.

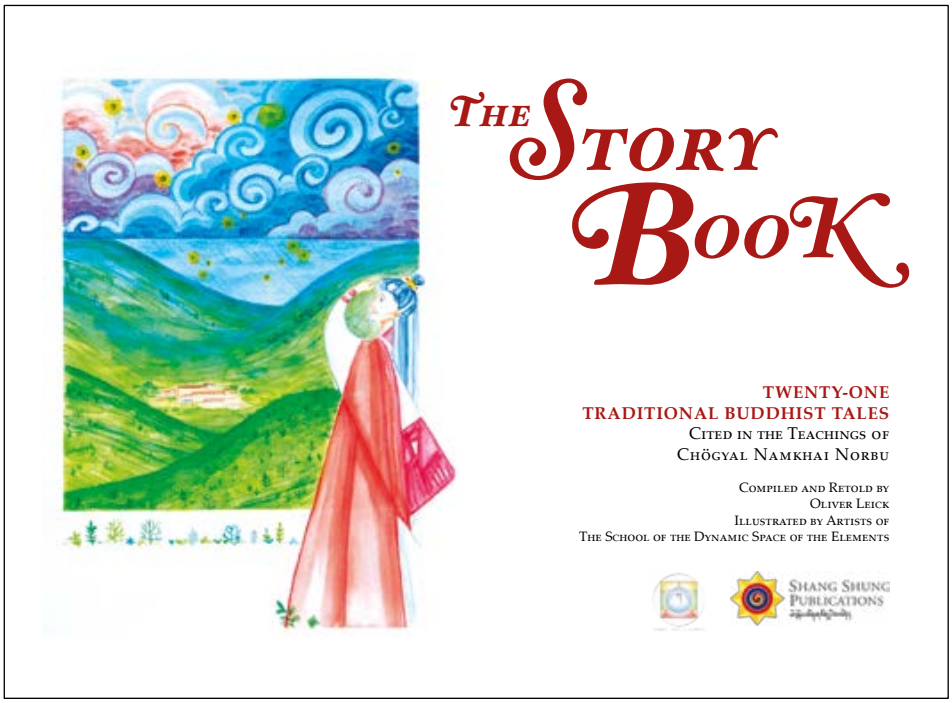
Nel 1980 avevo già avuto l'idea di scrivere le storie, perché mi ispiravano molto, ma mi ci sono voluti quasi 45 anni per farlo. Cinque anni fa, nel 2019, ho pensato che fosse giunto il momento di farlo.

Mirror: Il libro è destinato ai bambini o a un pubblico generico?

Oliver: È un'ottima domanda. È per entrambi. Quando i genitori leggono il libro ai loro figli, questi ultimi possono capire cosa sta succedendo, soprattutto perché è illustrato molto bene e i bambini si divertono a vedere le immagini; quindi, è sicuramente un libro per bambini. Ma è anche un libro per adulti.

Il libro è composto da ventuno storie che ho raccolto [raccontate da Chögyal Namkhai Norbul e da alcune illustrazioni. Una parte del libro riporta storie buddhiste tradizionali, raccontate da antichi maestri molto tempo fa per rendere più comprensibili gli insegnamenti. La seconda parte è costituita da storie, legate agli animali, alcune delle quali piuttosto antiche, da cui possiamo prendere esempio. Per esempio, c'è la storia della lepre, della pecora e del lupo. Questa storia narra di come la lepre riesca a scappare dal lupo e a salvare la pecora. Poi c'è la storia degli uomini che salvarono tutti i pesci.

Per l'ultima parte ho avuto l'aiuto del dottor Fabian Sanders, che ha trovato alcune storie scritte da Rinpoche nel suo libro sulla grammatica tibetana. È un libro che non è ancora stato pubblicato, ma Rinpoche lo usava per insegnare il tibetano quando era in Cina. Si tratta principalmente di storie legate al linguaggio: alcune parole possono avere due significati diversi e quando una parola viene fraintesa succede qualcosa e così via. Sono questi i tre argomenti principali.



Mirror: So che nel libro ci sono delle bellissime illustrazioni artistiche disegnate a mano. Ce ne puoi parlare un po'?

Oliver: Sì. Quando ho iniziato a raccogliere le registrazioni di Namkhai Norbu Rinpoche che raccontava queste storie, tra gli anni '80 e '70, ho capito che, se avessi pubblicato solo il testo nel libro, non sarebbe piaciuto a nessuno. Doveva essere illustrato. Poiché non sono affatto un artista, ovviamente non potevo farlo. Così sono andato da Migmar Tsering, direttore del Dynamic Space of the Elements, che stava collaborando con alcuni artisti.

La prima artista che ho incontrato è stata Cecilia Damiani, che ha iniziato a fare dei disegni approssimativi. Tuttavia, non aveva un'idea precisa delle storie e quindi ho dovuto confrontarmi con lei per spiegare come avrei voluto che fossero realizzate le illustrazioni.

In seguito, sono stati coinvolti altri artisti e, infine, dopo diversi colloqui con Migmar per fargli capire il contenuto delle storie e quali illustrazioni sarebbero state più belle, ha chiesto ad alcuni dei suoi studenti cinesi che studiano all'Università di Belle Arti di Roma, di lavorare con lui alle illustrazioni.

Nel libro ci sono più di 50 illustrazioni straordinarie, che sono state ridipinte più volte finché non ci hanno soddisfatto. Ci sono voluti due anni prima che tutte le illustrazioni fossero pronte.

La domanda successiva era come inserire queste grandi immagini nel libro e per questo avevamo bisogno di un buon fotografo. C'è stata un'eccellente collaborazione con Migmar e il team del Dynamic Space of the Elements per portare il libro alla sua versione definitiva.

Mirror: Il libro sarà pubblicato solo in inglese o anche in altre lingue?

Oliver: Al momento sarà pubblicato in inglese. Esiste già una traduzione in spagnolo, dobbiamo solo occuparci dell'impaginazione e della stampa. Ma prima pubblicheremo la versione inglese. Se saremo soddisfatti di questa versione e non cambieremo nulla, pubblicheremo il libro in diverse lingue: Cinese, forse tedesco e francese.

Mirror: Il libro è una collaborazione tra il progetto di traduzione Ka-ter e la Shang Shung Publications?

Oliver: Sì, assolutamente. La pubblicazione di questo libro fa parte del progetto di traduzione Ka-ter perché è legato agli insegnamenti e alle spiegazioni di Namkhai Norbu Rinpoche. E, naturalmente, essendo legato a Namkhai Norbu, è pubblicato dalle Shang Shung Publications; dunque, si tratta di una buona collaborazione. Siamo felici di presentare il libro a giugno.

Mirror: Quindi siamo tutti molto impazienti di vederlo. C'è qualcosa che vorresti aggiungere?

Oliver: Vorrei davvero menzionare la straordinaria collaborazione con la nostra grande editor, Nancy Simmons, che ha dedicato molti mesi a questo libro speciale. Scopre sempre piccoli punti da correggere e le sono molto grato per il suo eccellente lavoro e per le sue competenze linguistiche. Non sono madrelingua inglese, ma le eccellenti capacità di editing e le conoscenze linguistiche di Nancy hanno trasformato il libro in un fiore sbocciato.

In secondo luogo, desidero ringraziare Francesco Festa, che si è occupato dell'impaginazione e che ha lavorato per diversi mesi sul libro perché ci sono stati molti cambiamenti. Vorrei ringraziare anche lui.

Mirror: Grazie Oliver per averci dato qualche informazione in più su questo libro. Vi auguro di avere successo per questa pubblicazione. ◎

Traduzione di Luca Villa

Shang Shung Foundation · International Institute for Tibetan Culture

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

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

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

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

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

La scuola ti rimette al mondo

Nel distretto nepalese di Rasuwa, un'area dell'Himalaya che si estende per il 60% del territorio a un'altitudine di oltre 3.000 metri, la scuola rappresenta una vera e propria possibilità di rinascita.

In particolare nei villaggi di Yarsa e Saramthali il poverissimo sistema educativo rispecchia la drammatica situazione socio economica di questi territori. I frequenti disastri climatici, le insufficienti opportunità lavorative e le conseguenze del devastante terremoto del 2015, rendono la vita della popolazione molto difficile.

La grande sfida è quella di garantire un'infanzia sicura. Gli alti tassi di analfabetismo infantile e di abbandono scolastico, soprattutto femminile, hanno creato un altissimo rischio di traffico di minori.

Con la campagna LA SCUOLA TI RIMETTE AL MONDO vogliamo assicurare ai bambini che vivono in questi due villaggi la possibilità di andare a scuola e di stare al sicuro in un luogo protetto in cui possono ricevere un pasto al giorno ed essere accuditi, oltre che imparare a leggere e a scrivere e ricevere un'istruzione di base.

Le scuole sono quelle di Thangdoor, Aarukharka, Namuna e Dupcheshwori. Nate subito dopo il terremoto come centri di istruzione temporanei, dal dicembre 2018 sono edifici solidi, accoglienti e sicuri, realizzati da ASIA nel rispetto delle tecniche antisismiche e di efficienza energetica.

Sono circa 400 i bambini iscritti, ma il forte disagio economico delle comunità di questi villaggi si ripercuote sulle condizioni vita all'interno della scuola e provoca un alto tasso di abbandono scolastico.

Con l'adozione a distanza possiamo RIMETTERE AL MONDO i bambini di Rasuwa e contribuire ai loro bisogni educativi garantendo loro dignità, sicurezza e un'istruzione di qualità.

RIMETTI AL MONDO un bambino o una bambina di Rasuwa
ADOTTA A DISTANZA
https://www.adoptibet.org/wp/en/ ◎

ASIA Branches

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

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

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

Kumar Kumari Yantra per bambini

“La ghirlanda di fiori di loto”

Laura Evangelisti, Constance Soehnlen e Letizia Pizzetti

Maggio 2024

Oggi, durante la visita a una scuola pubblica a Roma o una delle piccole scuole del Monte Amiata in Toscana, si può essere piacevolmente sorpresi nel trovare una lezione di Kumar Kumari (parole sanscrite per “bambini e bambine”) Yoga offerta ai bambini durante la loro giornata scolastica.

Nella sede della comunità internazionale Dzogchen di Tenerife, ci sono lezioni settimanali per bambini e un campo estivo creativo con lezioni quotidiane di yoga per bambini. A Merigar, la sede principale della Comunità Dzogchen in Italia, i mesi primaverili hanno visto i bambini e gli insegnanti in gita scolastica visitare il Gönpa – il Tempio della Grande Contemplazione – e partecipare alle sessioni di Kumar Kumari yoga.

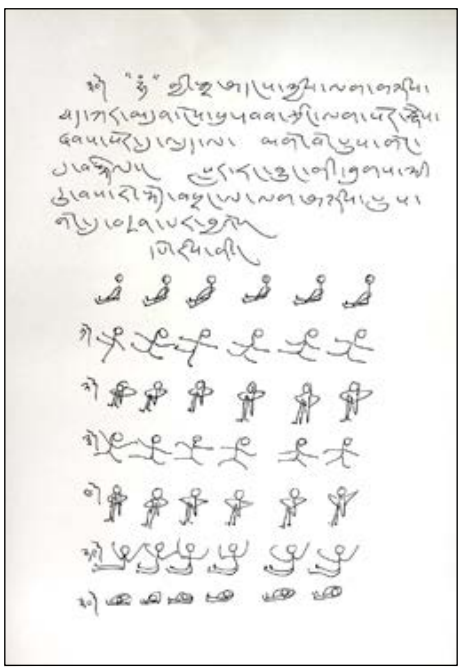
La pratica di questa preziosa forma di yoga per bambini ha fatto molta strada da quando è stata insegnata per la prima volta da Laura Evangelisti in una piccola scuola elementare vicino a Merigar, all’inizio degli anni Novanta.

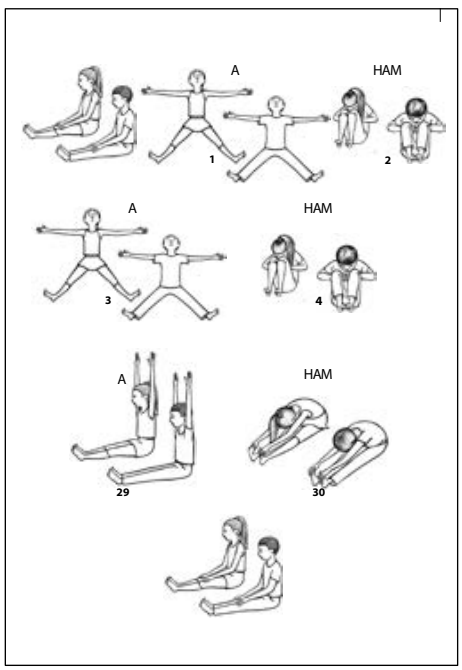
Nel corso degli anni il Kumar Kumari Yoga si è ampliato, con lezioni nelle scuole delle città toscane, a Napoli e a Roma, e con la formazione di insegnanti provenienti da tutto il mondo.

Di questi sviluppi si parlerà più avanti. Ora invece è il momento di tornare alle origini del Kumar Kumari Yantra Yoga per bambini.

> “Dalla grande isola della profonda e vasta Unione del Sole e della Luna,
> ho raccolto gli splendidi fiori di loto di alcuni importanti yantra
> e li offro come una bella ghirlanda per adornare il collo dei bambini e delle bambine”.

Questo verso di Chögyal Namkhai Norbu, che è la fonte del Kumar Kumari Yantra Yoga, esprime il suo desiderio di dedicarlo ai bambini, poiché considerava che questo metodo avrebbe potuto essere di grande beneficio per la loro crescita e il loro sviluppo.



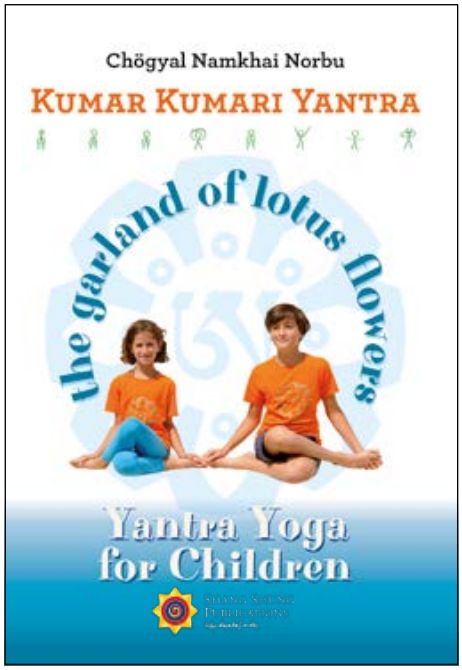


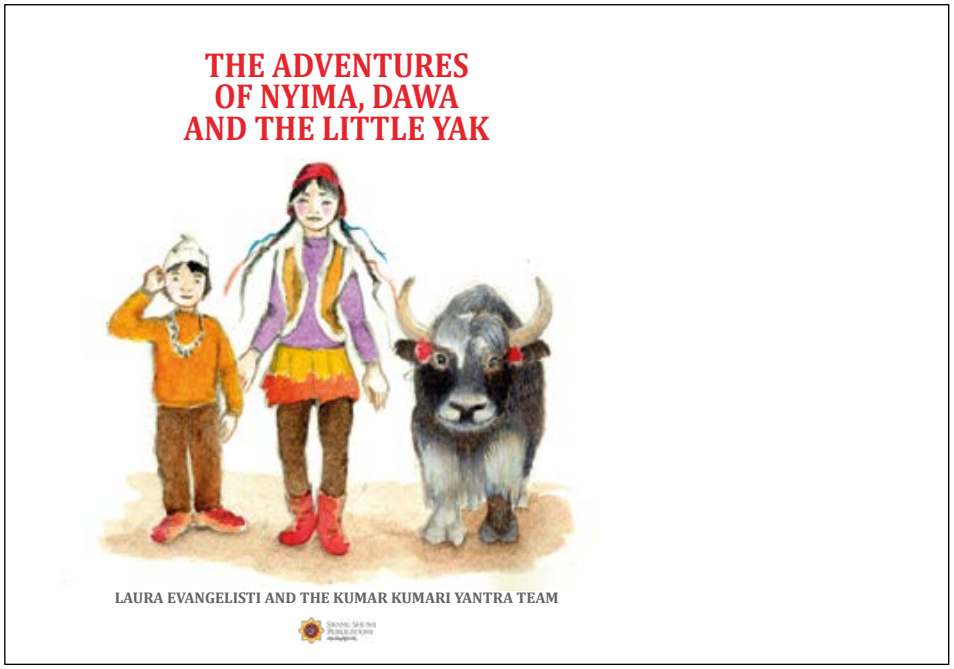
Egli concepì e scrisse il testo del Kumar Kumari in tibetano durante un ritiro personale a Merigar nell’anno tibetano della Pecora di Metallo, il 21 febbraio 1992. Appena concluso il ritiro, riunì alcuni dei suoi studenti a Merigar e tradusse oralmente il testo in italiano, che fu poi perfezionato da Cristiana De Falco, rivisto da Adriano Clemente, e infine pubblicato.

Questi particolari movimenti indirizzati ai bambini sono nati dai profondi insegnamenti dello Yantra Yoga, un’antica disciplina spirituale tibetana tratta dal testo originale dell’VIII secolo *L’Unione del Sole e della Luna* del grande studioso e yogin Vairochana. Chögyal Namkhai Norbu iniziò a insegnare lo Yantra Yoga in Occidente negli anni Settanta e compose un commento completo e dettagliato sulla pratica. Da allora questa forma di yoga cominciò a essere conosciuta in tutto il mondo e sul tema sono stati pubblicati numerosi libri e manuali. Si sono inoltre formati numerosi insegnanti qualificati che tengono corsi di Yantra Yoga per adulti in ogni parte del mondo. Lo Yantra Yoga si basa sulla coordinazione dei movimenti, sulla respirazione e sulla concentrazione, focalizzandosi in particolare sulla ritenzione del respiro. Lo yoga per adulti consiste in 108 movimenti e pranayama.

Nel Kumar Kumari vengono presentati 16 esercizi vitali per i bambini (dai 5 ai 12 anni). Come afferma Chögyal Namkhai Norbu, *“il corpo dei bambini è piccolo, la natura*

» continua alla pagina seguente





» *continua dalla pagina precedente*

del loro respiro è leggera e veloce", quindi questo yoga si basa particolarmente su tali qualità. Le diverse sequenze di movimenti sono combinate con inspirazioni ed espirazioni veloci e lente, guidate da 10 suoni particolari che definiscono la qualità e il tipo di respirazione. Questo è ciò che rende unico questo yoga. Respirare emettendo questi suoni aiuta a riequilibrare l'energia, oltre a favorire il benessere e la crescita fisica ed emotiva ottimale.

I 16 movimenti del Kumar Kumari comprendono innanzitutto una pratica di respirazione chiamata eliminazione dell'aria viziata, poi cinque esercizi per sciogliere le articolazioni (*tsigjong*). Seguono altri cinque esercizi chiamati *lungsang* per purificare il prana o la respirazione. C'è un esercizio per controllare i canali (*tsandul*) e infine tre yantra principali: il serpente, l'arco e l'aratro. Infine, c'è un esercizio conclusivo per purificare nuovamente il respiro.

Questa pratica yoga viene insegnata ai bambini un po' alla volta. All'inizio i bambini sono introdotti al riscaldamento in modo giocoso, poi si insegna loro gradualmente, un esercizio specifico di Kumar Kumari alla volta. Per facilitare l'apprendimento dell'uso dei suoni, nel 2022 è stato pubblicato un libretto chiamato **"Le avventure di Nyima, Dawa e del piccolo Yak"**. Creato da un entusiasta gruppo di insegnanti Kumar Kumari di Merigar e illustrato in modo splendido da Cristina Conticelli, questo bel libro presenta i 10 suoni attraverso un'avventura fantastica ambientata in Tibet.

Nel 2016 Chögyal Namkhai Norbu suggerì con determinazione di sviluppare più attivamente lo yantra yoga Kumar Kumari, in particolare modo era giunto il momento di praticare nelle scuole primarie e come parte delle vacanze estive di yoga.

Le lezioni settimanali di Kumar Kumari a scuola aiutano la concentrazione dei bambini: aumentano la consapevolezza del corpo e la coordinazione e in loro inizia a farsi strada la consapevolezza dell'importanza di respirare in modo più naturale. Le sessioni sono divertenti, con momenti creativi e gioiosi e l'enfasi si pone sull'essere parte di un gruppo.

Lo sviluppo e l'impatto di questa forma di yoga per bambini nelle comunità locali continua a crescere. Quelli che seguono sono solo alcuni esempi e luoghi in cui questo prezioso dono di Chögyal Namkhai Norbu ha toccato bambini, genitori, insegnanti e colleghi.

A partire dal 2019, a Roma, ASIA, l'organizzazione non governativa fondata da Chögyal Namkhai Norbu, ha realizzato **diversi progetti**, alcuni dei quali in collaborazione con Merigar, che hanno introdotto il Kumar Kumari Yoga (insieme ad altre attività come la mindfulness, workshop creativi di educazione socio-emozionale, educazione ambientale) in nove scuole pubbliche della città coinvolgendo numerose classi. Sono stati coinvolti ogni anno circa 130 bambini e sei insegnanti di classe nelle attività Kumar Kumari. Le lezioni di yoga sono state condotte dalle insegnanti di Kumar Kumari Constance Soehnlen e Laura Graci. Nel 2023 si sono aggiunte al progetto due nuove scuole. Insegnanti e genitori si sono dimostrati molto favorevoli, mentre i bambini hanno condiviso disegni e commenti che descrivono la loro esperienza, come ad esempio che il Kumar Kumari Yoga è "diverso, divertente" e anche "calmante" ma "non così facile".

Negli stessi anni, anche alcune scuole di Napoli sono state coinvolte in un progetto di ASIA con attività di Kumar Kumari condotte dall'istruttrice Fabiana Esca. I bambini e i genitori sono stati così entusiasti delle lezioni che hanno fatto personalmente delle donazioni per continuare il percorso di Kumar Kumari dopo la fine del progetto.

E' grazie ai finanziamenti di donatori come AICS (Agenzia Italiana per la Cooperazione allo Sviluppo) e UBI (Unione Buddhista Italiana) che ASIA ha potuto realizzare questi importanti progetti nelle scuole.

Anche le **scuole toscane dell'Amiata** (Seggiano, Castel del Piano, Arcidosso per citarne alcune) sono state incluse in questi progetti con percorsi di Kumar Kumari 2–3 mesi all'interno del programma scolastico. Quest'anno il Kumar Kumari Yantra Yoga è stato introdotto anche in alcune scuole della zona senese del Monte Amiata, con un progetto PEZ (Piani Educativi Zonali), gestito dall'Unione dei Comuni Amiata Val d'Orcia e finanziato dalla Regione Toscana per favorire l'inclusione degli studenti con bisogni educativi speciali.

A Merigar si tengono regolarmente eventi per bambini, non solo insegnamenti di yantra yoga Kumar Kumari, ma anche laboratori creativi con attività artistiche e racconti di storie. Ciò ha incrementato la

possibilità per i bambini di esprimere la loro creatività in modi nuovi e stimolanti.

I progetti recenti includono lezioni di yantra yoga e mindfulness per gli insegnanti delle scuole circostanti. Questi laboratori regolari sono stati stimolanti per tutti coloro che lavorano con i bambini grazie alla collaborazione di Letizia Pizzetti, Dina Priymak, Laura Evangelisti, Michele Corrado, Constance Soehnlen, Natasha Priymak, Cristina Conticelli e altri!

Spostandoci a Dzamling Gar, il centro comunitario Dzogchen di Tenerife, questo speciale yoga per bambini è stato insegnato dagli insegnanti Kumar Kumari fin dall'avvio del Gar. Verso la fine della pandemia di Covid lo yoga per bambini ha avuto un ruolo importante in un programma pubblico con il municipio di Adeje, organizzato dalla Fondazione Atiyoga e coordinato da Ilaria Faccioli. I due corsi, uno per i bambini più piccoli dai 6 ai 9 anni e l'altro per i più grandi, sono stati accolti così bene che i genitori hanno chiesto di continuare anche l'anno successivo.

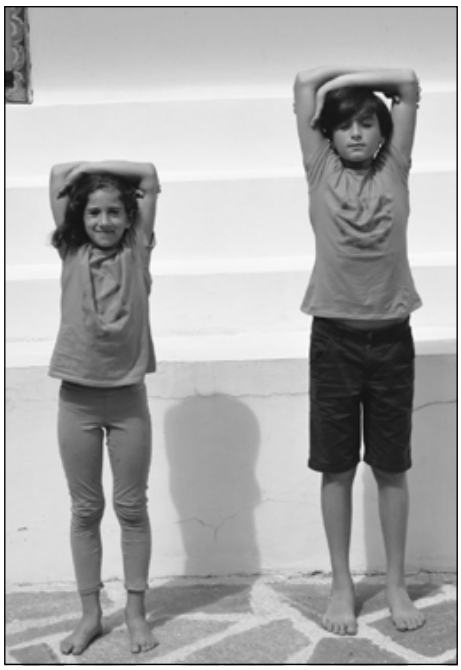
Oltre alle regolari lezioni settimanali, ogni anno in estate si tiene un campo per bambini, organizzato da Nataly Nitsche, istruttrice di Yantra Yoga e Kumar Kumari. Il campo è aperto anche ai bambini della comunità locale, che non solo possono imparare il Kumar Kumari ma hanno l'opportunità di sperimentare anche attività creative in uno spazio sano, nei bellissimi giardini tropicali del Gar. Il campo ha rappresentato un'opportunità per Dzamling Gar di entrare in contatto con la comunità locale, dove i genitori che lavorano cercavano delle alternative per i loro figli nei mesi estivi liberi dalla scuola.

In altri centri della Comunità Dzogchen, come Phendeling nella Repubblica Ceca, da diversi anni si organizzano con successo campi estivi per bambini in cui Kumar Kumari è una delle tante attività.

A causa della popolarità e della diffusione dello yoga per bambini, c'è sempre più bisogno di nuovi insegnanti. La formazione e la supervisione degli insegnanti di Kumar Kumari avvengono sotto la guida di Laura Evangelisti, istruttrice senior di Yantra Yoga. I corsi di formazione per insegnanti si concentrano sull'uso corretto dei 10 suoni combinati con la respirazione e sull'apprendimento dei 16 esercizi, tenendo conto anche di come insegnare ai bambini considerando le loro condizioni fisiche ed emotive.

Nel novembre 2016, al Teachers' Training di Dzamling Gar, 20 candidati Kumar Kumari hanno dimostrato e spiegato tutti i movimenti Kumar Kumari davanti a Chögyal Namkhai Norbu e hanno ricevuto i diplomi, diventando i primi Insegnanti di Kumar Kumari Yantra Yoga.

Per molti anni, Laura Evangelisti ha organizzato diversi corsi di formazione per insegnanti di questa forma di yoga per bambini, a Namgyalgar, in Australia, a Merigar West, in Italia, in diverse occasioni, a Dzamling Gar a Tenerife, a Tsegyalgar East in Massachusetts, negli Stati Uniti, e a Kunsangar North vicino a Mosca, in Russia. L'ultimo corso di formazione per insegnanti si è svolto a Dzamling Gar nel gennaio 2023 con 14 partecipanti. Il prossimo corso di formazione per insegnanti si terrà a Merigar West dal 7 al 10 agosto 2024.



Che sempre più bambini possano beneficiare di questo prezioso insegnamento, uno yoga creato appositamente per loro. Lavorare con i bambini, che ci danno gioia, può insegnarci qualcosa su noi stessi come parte della nostra esperienza di adulti. La "ghirlanda di fiori di loto" si sta espandendo e si spera che avvolga il mondo intero. Ancora una volta, siamo immensamente grati a Chögyal Namkhai Norbu per aver creato questo dono prezioso per i nostri bambini.

Traduzione di Luca Villa

I Dipinti Segreti del Tempio del Lukhang

Fotografie di Chögyal Namkhai Norbu

MACO Inaugurazione Domenica 23 Giugno

Nel 1981 il professor Namkhai Norbu, di ritorno a Lhasa dopo oltre 20 anni, realizzò le prime fotografie di quelle che allora erano considerate le immagini più segrete del Tibet, le pitture murali del XVIII secolo del Lukhang, un piccolo tempio situato dietro il Palazzo Potala di Lhasa che contiene quella che è diventata nota come la Cappella Sistina del buddismo tibetano. Le immagini del Lukhang, rappresentano aspetti significativi della cultura tibetana e un'autentica guida visiva all'illuminazione.

Questa mostra è stata resa possibile grazie al sostegno del Fondo 8 dicembre e della Fondazione Ati Evolution.

Il MACO desidera ringraziare il team internazionale dei curatori ospiti che hanno collaborato con lo staff del MACO, ciascuno dei quali ha condiviso le proprie riflessioni, ricerche ed esperienze al fine di arricchire la mostra:

* Jakob Winkler, studioso e autore di numerosi articoli relativi al Lukhang e ai suoi dipinti murali, tra cui spicca il suo capitolo sul Lukhang in *Murals of Tibet* (Taschen, 2018);
* Michael Farmer, architetto, cartografo e autore di *An Atlas of the Tibetan Plateau* (Brill, 2022);
* Jamyang Oliphant, studioso, autore e direttore di Shang Shung UK
* Luigi Vitiello, medico, studioso e autore;
* Jan Dolensky, studioso e istruttore avanzato di Yantra Yoga;

un ringraziamento speciale a Enrica Rispoli, studiosa e autrice, che ha avuto la fortuna di trovarsi nel posto giusto al momento giusto, avendo accompagnato Rinpoche e la sua famiglia a Lhasa nel 1981.

Per ulteriori informazioni e aggiornamenti su eventi, conferenze, visite guidate, pubblicazioni e viaggi relativi alla mostra Lukhang, è possibile consultare il Mirror e i siti web del MACO, SSUK e Merigar. ◎

SANGHA APP

Condividi l'App Sangha con i nuovi praticanti!

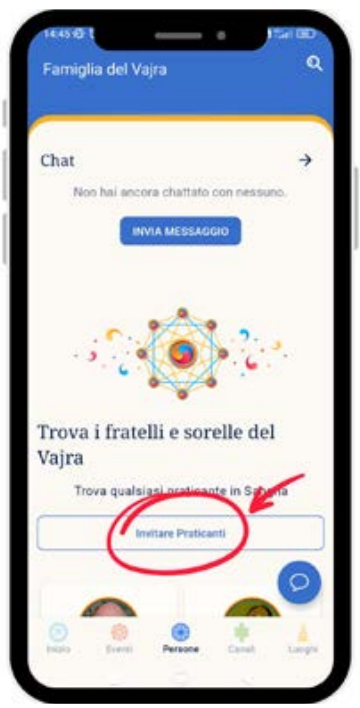
Cari fratelli e sorelle del Vajra,

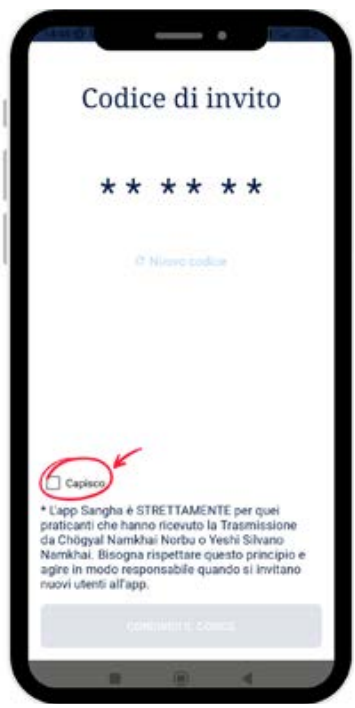
L'app Sangha si basa sulla condivisione. Solo gli utenti attuali possono invitare altri utenti, quindi il vostro supporto è essenziale!

Abbiamo notato che a volte le persone nuove che hanno ricevuto la Trasmissione non sanno come accedere a Sangha App 2. Non possono installarla senza un codice di un utente attuale. Potete aiutarli! Come?

* Consigliate l'app, in modo che possano rimanere in contatto con la comunità!
* Date loro il nome esatto da cercare su Google Play o App Store: "Sangha App 2."
* Dite loro di istallare l'app sul telefono.
* Dopo che hanno inserito i propri dati e verificato l'indirizzo e-mail sull'app, fornite loro il codice di invito.
* Ecco come generare il codice di invito: nella vostra app Sangha, andate alla sezione "Persone", quindi scorrete verso il basso per selezionare "Invita praticanti". Cliccando su "Invita praticanti", si aprirà una nuova pagina con una fila di stelle. Cliccate su "Mostra il codice" per ottenere il codice.
* Inviate il codice al praticante nuovo.
* Spiegate che possono sempre chiedere aiuto scrivendo a hello@mahasangha.net e nell'apposito canale di assistenza.

Possono anche trovare la spiegazione passo passo qui.
Grazie! Nikol e Oana
per il Team dell'App Sangha ◎





Formazione per insegnanti di Yantra Yoga con Laura Evangelisti e Fabio Andrico a Dzamling Gar dal 19 al 28 gennaio 2024.

Mandarava Dzamling Gar 2024

Il tradizionale ritiro di Mandarava a Dzamling Gar è durato due settimane, a partire dal Losar, con tutti gli eventi celebrativi ad esso collegati, dalla zuppa divinatoria, ai bagni di acqua delle stelle, alla colazione a base di khapse e tè, ai pranzi, ai giochi, alla pratica, per finire con la Ganapuja di Mandarava e l'asta. Il ritiro si è svolto senza intoppi grazie agli eroici sforzi dei Gakyil, degli assistenti, dei karma yogi sempre presenti e dedicati, dell'instancabile Project Manager Elerin Uibu, del team del webcast, degli istruttori Fabio Andrico, Dr. Phuntsog Wangmo e Fabian Sanders, del Gekö, nonché della partecipazione dei nostri Umdze, Sebastien Remy (che ha anche coordinato gli apprezzatissimi video di Rinpoche e, insieme ad Anton Rutkovsky, la nuova app per gli orari) e di Naomi Zeitz, e di Lena Dumcheva e Tim Cabot, per la raccolta fondi.

Circa 1000 persone si sono registrate on line; 200 hanno assistito dal vivo e circa 300 on line ogni giorno.

Abbiamo ricevuto molti ringraziamenti e complimenti per il contenuto e l'organizzazione del ritiro. Siamo molto grati a tutti coloro che hanno partecipato da vicino e da lontano e speriamo che ogni anno il ritiro possa fornire quella che sembra essere un'esperienza molto benefica e gioiosa per tutti. ◎

I Pranayama dello Yantra Yoga, un approccio morbido ai pranayama, con Laura Evangelisti dall'1 al 4 marzo 2024 presso Dzamling Gar.

Corso finale del Khaita Educational Program, 14–21 aprile 2024 a Dzamling Gar.

Formazione per insegnanti
di Danza del Vajra,
Primo modulo a Dzamling Gar
con Adriana Dal Borgo
dal 4 al 10 aprile 2024.

Esame di Khaita Joyful Dances: Aprile 2024

Martina Krejčová and Eva Leick

KHAITA SCHOOL: Final exams, Dzamling Gar 2024.

Foto di Yulia Petrova. Collage creato da Alena Velimirovic

Per molto tempo ho segnato sul mio calendario l'annotazione "Esame Khaita" per la settimana dal 14 al 20 aprile. Sapevo che in quel periodo ci sarebbero stati tre giorni dedicati all'esame. E sapevo di dover imparare molte coreografie, molti nomi tibetani delle danze, un po' di teoria sulle Khaita (per esempio "Come si è evoluto il nome Khaita Joyful Dances?"), i significati delle canzoni e, naturalmente, come spiegare una danza al pubblico interessato in modo che possa seguirla e divertirsi. Sembra molto? Per me lo è stato sicuramente.

Durante il periodo di preparazione e i giorni a Dzamling Gar, ho sperimentato qualcosa che di solito non si vive tutti i giorni. Ho sentito molto il supporto delle persone che mi circondavano. Non avevo tempo libero per lasciare che la mia mente pensasse troppo e mi concentravo davvero sull'apprendimento. Ho ballato ogni giorno! Come bonus, abbiamo sviluppato la pratica online con le ragazze del nostro gruppo di studio di Khaita, che ci è piaciuta molto. Ci siamo divertite e abbiamo potuto ascoltare le opinioni degli altri, il che è utile soprattutto quando si insegna. Verso i giorni dell'esame, ci siamo incontrate anche quasi ogni giorno per ballare insieme in modo virtuale.

Allo stesso tempo, abbiamo partecipato al progetto Exploring Khaita, un progetto online in cui le persone possono imparare le danze Khaita da casa propria o ascoltare workshop su diversi argomenti legati alle Khaita.

.È stata un'ottima preparazione per spiegare le danze ai principianti! Così per alcuni mesi siamo stati molto impegnati e finalmente è arrivata la settimana degli esami.

Abbiamo iniziato il primo giorno dell'esame come di solito iniziamo i nostri corsi del Khaita Educational Program e qualsiasi altra attività di Khaita che facciamo insieme: con il Guruyoga e alcune danze di riscaldamento per connetterci nel gruppo e attivare il corpo e la mente. I giorni di preparazione sono stati intensi. Conoscevamo molto bene i punti di forza e di debolezza nostri e degli altri. Quando finalmente è iniziato l'esame, non solo eravamo pronti a mostrare ciò per cui ci eravamo preparati negli ultimi tre anni, ma anche a sostenerci a vicenda il più possibile. Issa si è offerta di andare per prima e, con il suo atteggiamento amichevole e aperto, ha guidato i partecipanti (l'esame era aperto a tutti) con gioia e professionalità attraverso il Bodpa Tso. È seguita una sessione di spiegazione delle danze che tutti avevamo preparato in precedenza: Il compito era quello di insegnare al gruppo la danza scelta in non più di 20 minuti, facendo in modo che le caratteristiche più importanti della coreografia, della qualità del movimento e del significato risultassero chiare. Il poco tempo a disposizione sembrava essere la sfida più grande di questo compito. Tuttavia, eravamo tutti perfettamente preparati e siamo riusciti a rispettare i tempi. Abbiamo finito il primo giorno eccitati ed esausti. Mi è sembrato di aver affrontato io stessa 10 esami, perché non solo ero concentrata sulla mia parte, ma mi sentivo anche con tutti i miei colleghi e cercavo di sostenerli con tutta la mia energia. Quella sera c'è stato poco tempo per rilassarsi e festeggiare, perché il giorno successivo abbiamo continuato dalle 10 del mattino.

Il secondo giorno è iniziata l'emozionante fase di scelta delle domande a caso da un pool di danze, domande di teoria e combinazioni di passi base. Il momento di scegliere il foglietto "perfetto" è stato snervante, non solo per chi doveva scegliere, ma anche per gli altri candidati! Tutti speravamo che la persona riuscisse a scegliere qualcosa con cui si sentisse a proprio agio. Siamo stati tutti piuttosto sorpresi dall'esito delle domande di teoria: tra le dieci possibilità, sembrava che tutti avessero ottenuto esattamente la domanda di cui avevano bisogno; sia perché permetteva alla candidata di mostrare la sua profonda comprensione in un'area particolare, sia perché era l'argomento che la sfidava e che forse doveva essere sviluppato di più.

Anche la scelta di danze casuali è stata molto stimolante. Tutti noi avevamo preparato 50 danze da un elenco, tra cui alcune complesse e altre più facili. Sorprendentemente, abbiamo quasi tutti scelto danze Kordro (danze in cerchio) semplici. La danza che ho ricevuto io, ad esempio, era il Gawala, una danza Kordro molto popolare con movimenti piuttosto semplici. Di tutte le danze che avevo in mente, questa era molto lontana da quella che pensavo di

» continua alla pagina seguente

Gli ultimi insegnanti di Khaita e Yantra Yoga di primo livello dell'IDC nominati

Diploma a Dzamling Gar 20 aprile 2024

Cari membri della Comunità Internazionale Dzogchen,

Vi preghiamo di unirvi a noi nel dare il benvenuto e congratularvi con i recenti diplomati dei programmi di formazione Khaita e Yantra Yoga per essere diventati i nuovi insegnanti della Comunità Internazionale Dzogchen.

» *continua dalla pagina precedente*

scegliere. Ero pronto a spiegare mudra e cambi di formazione complessi e ad approfondire il significato dei testi. Con Gawala, i movimenti, la formazione e i testi sono facili da seguire ed esprimono pura gioia. Ho riflettuto molto sul significato della mia scelta di questa danza e ho trovato molte risposte legate all'essenza delle Khaita: la gioia e la connessione di gruppo. Probabilmente eravamo tutti in un processo di pensiero simile, chiedendoci perché avessimo scelto quella particolare danza e cercando un significato più profondo.

Il terzo e ultimo giorno abbiamo continuato con il nostro programma. Un ulteriore compito era quello di spiegare una combinazione di passi base a un pubblico presumibilmente di principianti. Questo rappresenta uno degli obiettivi principali del programma didattico Khaita: essere in grado di spiegare passi di danza/coreografie in modo semplice e chiaro, usando solo le parole necessarie e il corpo come strumento di comunicazione. E poi, il tempo di iniziarlo che l'esame era già finito! L'adrenalina ha abbandonato i nostri corpi e anche se eravamo tutti molto felici, ci siamo sentiti improvvisamente incredibilmente stanchi.

Tuttavia, non abbiamo avuto molto tempo per riposare. Dopo una festa serale, ci siamo ritrovati di nuovo il sabato mattina per approfittare della presenza di tanti esperti di Khaita insieme, per praticare il Jidkai Trinsang, una danza bellissima ma complessa da eseguire con una formazione a stella. Nel pomeriggio, poi, abbiamo avuto la prima riunione degli istruttori. Senza aver ancora compreso le nostre nuove responsabilità come istruttori, ci siamo riuniti con gli "istruttori anziani" presenti sul posto per parlare dei nuovi progetti Khaita e delle idee per il futuro. Molte cose nuove ed entusiasmanti ci aspettano per Khaita!

La sera si è tenuta la cerimonia ufficiale di consegna dei diplomi. Per una meravigliosa coincidenza, l'abbiamo condivisa con i nuovi istruttori di Yantra Yoga. In questo modo, la cerimonia è stata davvero un momento gioioso e importante per la nostra comunità Dzogchen. I dieci nuovi istruttori Khaita sono:

Alessandra Policreti
Anna Jiresch
Clotilde Hubert
Eva Leick
Issa Cox
Janina Parejo
Katerina Drajsajtlova
Martina Krejcova
Nadiia Gnatenko
Sharina Techer

La domenica abbiamo finalmente avuto il tempo di rilassarci. Siamo andati a fare un picnic nella foresta intorno al Teide. Anche se il tempo non era bello come ci si aspettava per Tenerife, i nostri cuori erano pieni di calore e ci siamo goduti lo stare insieme in modo rilassato, senza lo stress di essere sotto i riflettori. Alcuni di noi hanno avuto la possibilità di rimanere per qualche altro giorno, il che ha significato soprattutto andare in spiaggia, riflettere sui giorni passati, pensare a nuovi progetti e, naturalmente, ballare durante le sessioni quotidiane di Khaita!

L'esame Khaita è stato un momento importante nel percorso personale di ciascuno di noi. Ci ha ispirato e messo alla prova. La parte più bella è stata probabilmente quella di viverlo come collettivo. Attraversare insieme queste emozioni intense ci ha avvicinate ancora di più e ha creato un legame di sorellanza che rimarrà con noi per sempre. Vedo e sento noi davvero come una squadra, che si sostiene e fa il tifo l'una per l'altra. In questo modo, abbiamo superato l'esame non solo individualmente, ma anche collettivamente come gruppo, incorporando il principio di collaborazione di Khaita.

Voglio ringraziare tutti le mie colleghe neo-istruttrici per la fiducia e il sostegno degli ultimi anni e di quelli a venire. E, naturalmente, un grande grazie ad Adriana Dal Borgo, Petra Zezulková, Monika Marcik e Christiane Rhein per averci dato lo spazio e il tempo per diventare davvero un gruppo e sperimentare il vero spirito di squadra.Ci hanno guidato con competenza, pazienza e accuratezza attraverso il Khaita Educational Program e l'esame finale. Sappiamo di poter contare sul loro sostegno anche per quanto riguarda le cose a venire. ◎

Diplomati di Yantra Yoga: Ekaterina Valeeva, Marija Bajic-Jovanovic, Mariela Domínguez Leandro, Andrey Vasilev, Adrian Bivol, Artem Vernyi.
Diplomati Khaita: Eva Leick, Nadiia Gnatenko, Martina Krejcova, Anna Jiresch, Katerina Drajsajtlova, Sharina Techer, Issa Cox, Clotilde Hubert, Alessandra Policreti, Janina Parejo.

A loro, e agli insegnanti internazionali Fabio Andrico, Laura Evangelisti e Adriana Dal Borgo che li hanno formati, va un sentito ringraziamento per la loro dedizione e il duro lavoro svolto per continuare la preziosa eredità di Rinpoche a beneficio di tutti.

Con profondo apprezzamento,
Il Gakyil Internazionale ◎

Ritiro di base del Santi Maha Sangha: La Ghirlanda delle Visioni di Padmasambhava dallo Yogatantra all'Atiyoga e pratica dello Shitro con Adriano Clemente dal 24 al 28 aprile 2024 a Dzamling Gar.

Formazione Umdze Parte II con Adriano Clemente dal 2 al 4 maggio 2024 a Dzamling Gar.

I nuovi Gakyil di Dzamling Gar da sinistra a destra:
Gakyil rosso, Vice Direttore, Olaf Kõster
Gakyil Giallo e Direttore: Gloriana Brenes Gonzalez,
Gakyil blu e Segretario, Elerin Uibu, selezionati in occasione dell'Assemblea generale annuale del 14 aprile 2024.
Foto per gentile concessione di Lourdes Velaochaga

Corso di Danza del Vajra Parte I con Luda Kislichenko dal 9 al 15 maggio 2024 a Dzamling Gar.

Corso di formazione per insegnanti Respira con
Fabio Andrico dal 17 al 26 maggio 2024 a Dzamling Gar.

Corso di Kumbhaka con Fabio Andrico dall'1 al 3 giugno a Dzamling Gar.

Il Viaggio del Benessere a Dzamling Gar

Vuoi unirti a noi?

Ottenere la sostenibilità finanziaria, creare connessioni preziose con gli insegnamenti e aiutare le persone a intraprendere il loro viaggio di benessere per godersi di più la vita rilassando la mente e il corpo: questa è la missione del Programma Benessere di Dzamling Gar, un programma a cui potete aderire sia come ospiti in loco che come membri in Karma Yoga!

I nostri programmi offrono numerosi benefici per la salute del corpo e della mente. L'impatto positivo dei nostri programmi di Respira, Yantra Yoga, Khaita Joyful Dance, Danza del Vajra e Meditazione si estende alla vita quotidiana, rendendo i nostri ospiti, gli amici e la società più sani e più felici!

Con ogni nuovo ospite estivo, il team del Progetto Benessere è sempre più ispirato a migliorare e a offrire un'esperienza di benessere eccezionalmente rilassante. Tutto questo grazie al nostro team di professionisti, tra cui Nataly Nitche, Alessandra Policreti, Yulia Petrova, Thupten Rabgyi, Elerin Uibu, Maria Stepanik, Juraj Michna, Gisela Martinez, Lena Kalistova, Maria Jung, Urara Taoka e Francesc Miralles, a cui va la nostra gratitudine.

Siamo grati anche alla Scuola di Medicina Tibetana. Non possiamo trascurare il suo ruolo significativo nei nostri programmi di benessere. Attraverso la consulenza e i massaggi terapeutici e le sue terapie esterne, aiuta a rilassare ed equilibrare gli elementi del corpo, avviando i nostri ospiti verso un percorso di benessere olistico.

Il Programma Benessere 2024

Quest'estate non sarà da meno, perché il Ritiro del Benessere continua a mantenere le sue promesse: aiutare a vivere una vita più sana ed equilibrata in questi tempi frenetici.

Da giugno a settembre, imbarcatevi in un viaggio di benessere nello splendore di Dzamling Gar aTenerife. Unitevi al Ritiro del Benessere per migliorare la vostra flessibilità, ridurre la rigidità delle articolazioni, gestire lo stress cronico, aumentare la capacità polmonare, migliorare la circolazione e ottenere un sonno più profondo e riposante mentre vi godete le vostre vacanze nella splendida Tenerife!

Venite con i vostri amici e familiari o invitateli a venire e godetevi Dzamling Gar a un prezzo scontato!

Conoscete qualcuno che potrebbe trarre beneficio da un Ritiro di benessere di questo tipo? Invitate i vostri amici e familiari per un soggiorno rilassante di 5, 7 o 10 giorni a Dzamling Gar! Lo apprezzeranno immensamente.

Ascoltate i nostri Ospiti Recenti

Non abbiamo bisogno di vantarci e lodarci. Leggete cosa dicono di noi i nostri ospiti recenti:

"Io e la mia ragazza abbiamo partecipato al ritiro di 5 giorni con yantra yoga, respira e meditazione ed è stato fantastico. Era la nostra prima volta a Tenerife e, sebbene avessimo attività ogni giorno, abbiamo avuto molto tempo per rilassarci, andare in spiaggia, fare un po' di snorkeling e provare alcuni ristoranti locali. Inizialmente non ero sicuro se praticare Yantra Yoga e Respira sarebbe stato un po' troppo, in realtà ci ha fornito una prospettiva interessante: Abbiamo avuto circa 4 o 5 istruttori diversi e ognuno di loro ha portato il proprio stile personale alla pratica e ognuno ha notato diversi punti su cui migliorare, il che ci ha aiutato molto.

Per finire, anche le sessioni di meditazione con Rabgyi sono state molto rilassanti - abbiamo fatto soprattutto pratiche di concentrazione con alcune meditazioni analitiche mescolate. Rabgyi ha un senso dell'umorismo molto piacevole ed è facile parlare con lui, quindi le meditazioni non sono state troppo rigide; l'ora intera trascorreva molto velocemente.

Dzamling Gar è estremamente tranquillo e ricco di uccelli e fiori, un'esperienza davvero unica. Purtroppo la piscina era fuori servizio mentre eravamo lì, il che sarebbe stato molto bello ad averla, ma ci torneremo di sicuro, quindi ci assicureremo di andarci la prossima volta che saremo lì".

Ricardo e Bgusia dalla Polonia

"Se vi piace un posto dove al mattino gli uccelli cantano e il profumo dei fiori entra nella vostra stanza, allora il posto migliore è Dzamling Gar. Potete scegliere di fare lezioni private o di gruppo.

Potete meditare, fare yoga o danzare con la migliore danzatrice di khaita. La passeggiata intorno al giardino vi dà il tempo di essere voi stessi. Un bonus è la possibilità di fare un ottimo massaggio Tibetano. Dipende da voi come trascorrere il vostro tempo.

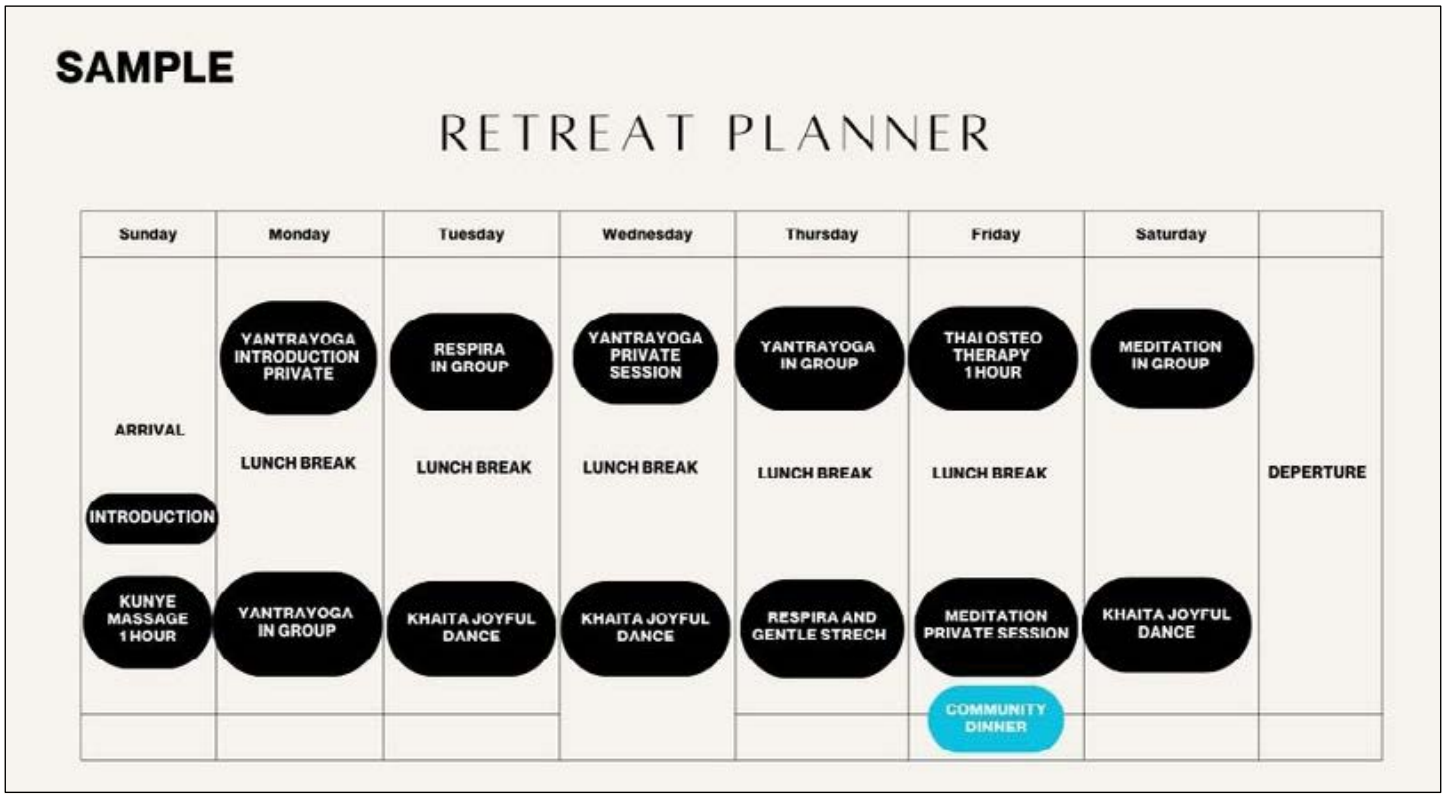
Ci sono molte possibilità tra cui scegliere. Troverete sempre persone in grado di seguire i vostri orari e di aiutarvi a trascorrere il tempo nel modo migliore.

Io e mio marito ci siamo trovati benissimo a Dzamling Gar. Con l'aiuto di Urara e Nataly, la nostra insegnante di yoga, e di Rabgyi, l'insegnante di meditazione, non avremmo potuto trascorrere il tempo in modo migliore.

Grazie!"

Zuzana e Colin dall'Irlanda

» continua alla pagina seguente



Come si svolge il Ritiro del Benessere?

Opzioni del programma

I programmi Benessere di 5, 7 o 10 giorni sono pensati per tutti e non ci sono prerequisiti particolari per quanto riguarda l'età o la forma fisica!

Selezione del programma

Durante il vostro soggiorno a Dzamling Gar potete scegliere di concentrarvi sui seguenti programmi: Respira, Yantra Yoga, Khaita Joyful Dance, Danza del Vajra o Meditazione, che vi permetteranno di costruire una solida base e comprensione di questi argomenti.

Ecco come si può cominciare...

Le sessioni iniziali sono individuali con il vostro istruttore privato, per accelerare il vostro processo di apprendimento e prepararvi a seguire le sessioni di gruppo successive. Queste basi vi permetteranno di continuare da soli una volta tornati a casa.

... ed ecco come continuare il vostro Viaggio nel Benessere

Corsi regolari online e corsi in presenza presso il vostro Ling locale - potrebbe essercene uno nelle vostre vicinanze - sosterranno il vostro processo di apprendimento continuo fino a quando non vi sentirete sicuri di continuare da soli, come ad esempio portare a termine la vostra sessione completa di Yantra Yoga!

Arrivo e Programma, Pasti e Tempo Libero

All'arrivo a Tenerife, sarete prelevati all'aeroporto e accompagnati in Dzamling Gar e nel vostro appartamento.

Per tutta la durata del soggiorno, le sessioni di yoga o meditazione sono solitamente programmate nella mattinata.

La colazione e il pranzo, sani e deliziosi, sono serviti nella caffetteria

Dopo pranzo, potrete godervi la pausa come preferite, passeggiando sulla spiaggia, nuotando o riposando.

Nel pomeriggio, potrete recarvi alla Scuola di medicina tibetana per un massaggio Kunye o partecipare alla danza Khaita. La cena è organizzata in autonomia, cucinando o cenando nei ristoranti vicini.

Integrazione nella Comunità

Il venerdì viene organizzata una cena in caffetteria dai Karma Yogi, che permette di integrarsi nella vita della comunità e di socializzare.

Speciale 2024

Quest'estate siamo entusiasti di ampliare la nostra gamma di terapie. L' Osteoterapia tailandese, lo Shiatsu, il bodywork Esalen, l' unwinding Cranio Sacrale e gli impacchi di acqua di mare calda vi aiuteranno a ridurre lo stress e a rilassarvi. ◎

wellbeing@dzamlinggar.org
https://www.wellbeing-dzamlinggar.org

The Mirror
Newspaper of the International Dzogchen Community of Chögyal Namkhai Norbu

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

Notizie da Namgyalgar, Australia

Giugno 2024

Pamela Oldmeadow

In un weekend di aprile al Gar si è tenuto un meeting del Gakyl. E' stato un meeting meraviglioso e armonioso, una giornata e mezza di discussioni sugli immediati bisogni di quest'anno, del prossimo e dei due a venire e anche a lungo termine. Dopo riunioni in zoom orientate prevalentemente sulle decisioni da prendere, è stato un piacere avere una prospettiva più ampia e più profonda e ascoltare dagli altri, in particolare dall'istruttore SMS Arnaud, da Nicoli il custode e da Paora della Nuova Zelanda.

A seguito delle discussioni con Arnaud e Nicoli, si è convenuto di cominciare una serie di Introduzioni allo Dzogchen utilizzando video con registrazioni dell'insegnamento di Rinpoche e osservando aspetti particolari dello Dogchchen. Queste sessioni avranno luogo presso il Gar in una serie di mattinate domenicali e saranno seguite da un breve ritiro per consolidare e praticare presso il Gar. Con Nicoli che condurrà sessioni di yoga al Gar e al vicino Centro Chenrezig FMT ogni settimana e regolari sessioni di Khaita tenute da Topgyal, speriamo di poter accogliere persone nuove.

La riunione del Gakyil è stata preceduta da un ritiro con Arnaud focalizzato sui Sei Versi del Vajra e su video di insegnamenti di Rinpoche tenuti a Namgyalgar nel 2014. Un piccolo gruppo, un'esperienza meravigliosa della terza serie di Semdzin, altre pratiche, riflessioni e condivisioni tra le persone. E' seguito un ritiro di Yantra Yoga con Arnaud e Emily, con la terza serie di Pranayama in primo luogo, compresa una pratica all'alba sulla spiaggia, un workshop di pittura di blu Hum da posizionare attorno al Gar e una regolare Danza del Vajra .Una quindicina di giorni benedetti presso il Gar!

Inoltre si sono tenute regolari sessioni di SMS, di Yantra Yoga e danza del Vajra. Ed altre sono in programma per i prossimi mesi. Incoraggiamo le persone, in particolare i nuovi, a venire al Gar per gli insegnamenti di Yeshi Namkhai. Matthew Long insegnerà Yantra Yoga nei weekend, dando la possibilità alle persone presenti al Gar di imparare lo Yantra, assieme agli insegnamenti del ritiro.

Oltre alle regolari pratiche di Danza del Vajra, c'è stato un corso gioioso di Danza del Canto del Vajra, con Cosimo a febbraio. Un ritiro di Khalong Dorjekar del Canto del Vajra è in programma per il prossimo novembre. Con la collaborazione di Jorrit, siamo riusciti a sistemare un meraviglioso Khalong nella area erbosa della tenuta, il che rende possibile la pratica regolare, senza dover sostenere la spesa di affittare delle sale nelle vicinanze.

Dopo alcuni anni dedicati a riparare e a migliorare i servizi, adesso abbiamo un bel Gonpa, un mandala per la Danza e una cucina per i partecipanti al ritiro o per i campeggiatori. C'è un eccellente cabina per ritiri personali. La casa è inoltre stata ristrutturata per includere un appartamento per il custode e si sono migliorati i dormitori. Ora abbiamo bisogno di rifornire i nostri fondi.

Abbiamo fatto un bel Airbnb nell'area dove sorge la casa di Rinpoche. https://www.airbnb.com.au/rooms/1087327163871820385.

Due camere da letto doppie con bagno, un salotto con un letto singolo e la possibilità di aggiungerne un altro, una cucina attrezzata e una sala da pranzo, con un patio e una piscina nel piacevole terreno che la circonda. Siete benvenuti per una vacanza! Ci sono prezzi speciali per i membri – potete contattare: caretaker@dzogchen.org.au

Per far fronte al budget, abbiamo pensato di fare una raccolta di fondi per progetti specifici due volte all'anno in giorni auspiciosi, il primo per costruire un miglior alloggio nella cabina di ritiro, con una tenda da sole e una veranda per le pratiche all'aperto e stare seduti fuori. Abbiamo anche in mente di creare una serie di piattaforme per la meditazione attorno al Gar, lungo il sentiero perimetrale (attualmente in fase di sviluppo). La prima sorgerà in quello che noi abbiamo chiamato Evolution Point, con la vista di un piccolo lago. Il sole, la pioggia e la protezione per le zanzare saranno a disposizione.

Cercando ulteriori entrate, abbiamo inoltre reso il Gar disponibile anche per varie eventi. https://www.dzogchen.org.au/venue-hire.html.

Il Gar è utilizzato regolarmente per lezioni di Hatha yoga e occasionalmente per workshop o lezioni di danza. Speriamo che attraverso queste iniziative, non solo riusciamo a raccogliere fondi, ma anche ad avere nuovi interessati per la comunità e per l'inestimabile Insegnamento Dzogchen. ◎

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

Nono ritiro annuale estivo del Sangha (SSR)

Vajra Hall, Khandroling, Buckland, Massachusetts, USA
Da mercoledì 17 luglio a mercoledì 24 luglio 2024

Informazioni per l'alloggio
Istruzioni e informazioni per il viaggio
Programma del ritiro e prenotazioni per il pranzo a seguire

A beneficio della comunità vi chiediamo cortesemente , se sperimentate segni di malattia COVID o influenza , di procedere a auto isolamento.

Alcune sessioni richiedono la trasmissione. Per ricevere la trasmissione prima del SSR prendete in considerazione di registrarvi agli Insegnamenti DzogChen di Yeshi Namkhai via webcast da Merigar West dal 20 al 27 giugno 2024.
Per maggiori informazioni e per registrarti per il web cast

Il SSR comprenderà

- Yantra Yoga con gli insegnanti di Yantra Yoga Paula Barry, Naomi Zeitz e Vicki Sidley
- Un Corso di Danza del Vajra che porta beneficio agli esseri (VDBB)[1]
- Insegnamenti e sessioni di pratica con la dott.ssa Phuntsog Wangmo e l'insegnante di Santi Maha Sangha Michael Katz
- Un replay di uno dei ritiri di Chögyal Namkhai Norbu (l'argomento sarà annunciato)

[1]VDBB è un Corso della durata di sei giorni, con sessioni di un'ora, insegnate dagli insegnanti autorizzati di Danza del Vajra, Carisa e Bodhi. Prendete in considerazione di partecipare a tutti i sei giorni per imparare la Danza. VDBB è ideale per le persone nuove ed è aperto a tutti coloro che si sentono attratti alla danza del Vajra.

Per ragioni organizzative, vi preghiamo di indicare se siete interessati e vi aspettate di partecipare ad una parte del ritiro, anche se non siete preparati a fare una donazione. Abbiamo in programma di trasmettere il replay di un ritiro di Chögyal Namkhai Norbu via zoom, assieme a sessioni di pratica, esclusa la pratica lunga di Goma Devi e il VDBB. Se siete interessati a partecipare via zoom vi preghiamo di indicarlo al momento della registrazione.
Registratevi al SSR

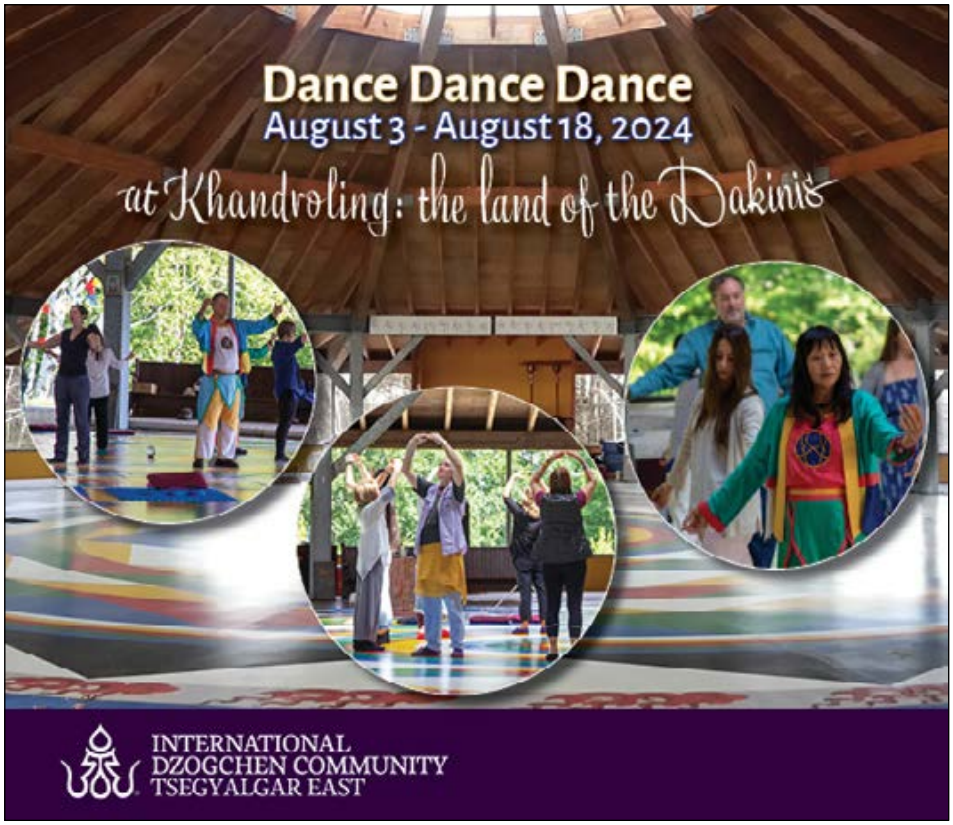
Donazioni consigliate per il ritiro
$500 Sponsor per tutto il ritiro
$300 per tutto il ritiro
$150 per le persone nuove per tutto il ritiro
$50 per un giorno – Non è possibile questa opzione per il primo giorno e l'ultimo
$25 per sessione
$120 per partecipare via Zoom
$20 per sessione via Zoom

E' possibile fare una donazione ridotta in caso di difficoltà. Vi preghiamo di contattare il Gakyil gakyil@tsegyalgar.org
Dona qui ◎

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

Settimo evento annuale di Danza Danza Danza

Vajra Hall, Khandroling,
Buckland, Massachusetts, USA
Da sabato 3 Agosto a Domenica 18 agosto 2024



Informazioni per l'alloggio
Indicazioni e informazioni per il viaggio

Per riguardo alla salute della comunità, vi chiediamo cortesemente che se manifestate qualsiasi segno di malattia, di Covid o di influenza, di provvedere all'auto isolamento.

Per partecipare è richiesta la trasmissione, eccetto per la danza del Vajra che beneficia gli esseri viventi (VDBB) e la danza dei Tre Vajra (3 Vajra).

Per ricevere la trasmissione prima del D.D.D. prendete in considerazione di registrarvi agli Insegnamenti DzogChen di Yeshi Namkhai via webcast da Merigar West dal 20 al 27 giugno 2024. Per maggiori informazioni e per registrarti per il web cast
Il ritiro è rivolto a coloro che hanno partecipato precedentemente a un Corso di danza del Vajra. Questi giorni saranno dedicati a ripassare e ad approfondire l' esperienza della danza del Vajra,

Programma del Ritiro Dance Dance Dance
(soggetto a variazioni)

Guidato dagli istruttori autorizzati di danza del Vajra: Kyu Kyuno, Carisa O'Kelly & Bodhi Krause

3/8 (Sabato):
giornata di pulizia e apertura della Danza, con Thun Breve e un po' di danza.
Da mezzogiorno alle 17.

4/8 (Domenica/luna nuova):
Canto del Vajra (Ripasso)
Dalle 10 alle 12:30 & dalle 14,30 alle 17
17:30 Ganapuja

5/8 (lunedì):
Canto del Vajra (Ripasso)
Dalle 10 alle 12:30 & dalle 14,30 alle 17

6/8 (martedì):
Canto del Vajra (Ripasso)
Dalle 10 alle 12:30 & dalle 14,30 alle 17

7/8 (mercoledì): giornata libera

8/8 (giovedì):
Khalong Dorje Kar del Canto del Vajra (KDKSOV)
Dalle 10 alle 12:30 & dalle 14,30 alle 17

9/8 (venerdì):
KDKSOV
Dalle 10 alle 12:30 & dalle 14,30 alle 17

10/8 (Sabato):
KDKSOV
Dalle 10 alle 12:30 & dalle 14,30 alle 17

11/8 (domenica):
Girare la ruota del Vajra Canto e Danza
Dalle 10 alle 12:30

12/8 (lunedì): giornata libera

13/8 (martedì):
VDBB
Dalle 10 alle 12:30 & dalle 14,30 alle 17

14/8 (mercoledì/Giorno di Guru Rinpoche)
VDBB
Dalle 10 alle 12:30 & dalle 14,30 alle 17
17:30 PM Ganapuja

15/8 (giovedì):
3 Vajra
Dalle 10 alle 12:30 & dalle 14,30 alle 17

16/8 (venerdì): giornata libera

17/8 (Sabato):
Girare la ruota del Vajra Canto e Danza
Dalle 10 alle 12:30 & dalle 14,30 alle 17

18/8 (domenica):
Girare la ruota del Vajra Canto e Danza
Dalle 10 alle 12:30
12:30 Ganapuja di chiusura

Per motivi organizzativi siete pregati di indicare se siete interessati e vi aspettate di partecipare a una parte del ritiro:
Registratevi qui

Donazione suggerita per il ritiro:
$ 500 Sponsor per tutto il ritiro
$ 350 per tutto il ritiro
$ 40 per un giorno
$ 25 per sessione

Siamo disponibili ad attuare riduzioni per le donazioni in caso di problemi.
Vi preghiamo di contattare il Gakyil: gakyil@tsegyalgar.org
Donate qui ◎

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

Aggiornamento da Tashigar Norte

Rollo Carrasco

Cara Vajra Family,

Nella speranza che questo messaggio trovi voi tutti in buona salute e in buone circostanze, accludo un breve aggiornamento degli eventi recenti che sono accaduti a Tashigar Norte dopo il rilancio della meravigliosa stagione che abbiamo avuto dal dicembre del 2023 al marzo del 2024.

Chiaramente l'esposizione del Gar con le nuove attività, sia in presenza che online, ci ha dato una spinta che si è tradotta in aiuti concreti che c'hanno permesso di rendere le nostre finanze più stabili. Avremmo potuto avere uno scenario ancora migliore, tuttavia a causa delle restrizioni finanziarie del paese, non siamo riusciti a ricevere due donazioni per un totale di 25.000 US$, il che richiedeva che i fondi arrivassero direttamente sui conti dell'associazione, un'operazione impossibile a causa delle sanzioni che tuttora permangono contro il Venezuela. Tuttavia con la 'vendita' della Casa Diego a Playa Saragoza - un gruppo di praticanti anonimi hanno comprato la casa e la hanno restituita all'associazione, per mezzo di pagamenti a rate di 8000 US$ all'anno per cinque anni e con un magnifico benvenuto della nostra famiglia del Vajra internazionale alla nostra asta delle collane Evolution Creation fatte a mano da Rinpoche , siamo stati in grado di raccogliere 23.000 US$, il che ci ha permesso di rendere stabile la situazione e di avere la copertura per alcuni dei prossimi mesi.

Il Gakyil ha deciso di usare 10.000 US$ di questi fondi per alcune riparazioni che non potevano più essere posticipate. Nella speranza che la Comunità risponderà con il solito entusiasmo al nostro nuovo programma dal dicembre 2024 fino al marzo 2025, del quale parleremo dopo. Finora abbiamo speso in totale 9300 US$ per restaurare progetti che includono la ristrutturazione totale del tetto del Gonpa, inclusi lavori di permeabilizzazione, la ristrutturazione dei soffitti delle camere da letto, dei bagni pubblici e di alcuni spazi nella casa di Rinpoche, la sostituzione di alcune travi portanti nella sala da pranzo ed anche la ristrutturazione della cisterna dell'acqua che perdeva acqua alla base. Con il resto dei soldi cercheremo di migliorare la strada di accesso al Gar e di piastrellare la pavimentazione dello spazio dietro al Gonpa che si affaccia al Sang Khang.

Come sapete, poco più di un anno fa abbiamo cominciato a cercare nuovi residenti per il Villaggio di Tashigar Norte. Finora abbiamo due nuovi membri dei quali abbiamo già parlato nei precedenti articoli, Ralph Srehle e Massimo Catalfo, che hanno acquistato casa, ai quali si è unito Anjani Santos il quale ha acquistato un appezzamento di terreno vuoto. Continuiamo ad offrire proprietà all'interno del Gar, ci sono prezzi che possono essere contrattati per alcune proprietà.

Visitate tashigarnorte.org per ulteriori informazioni.

Sebbene sia vero che non abbiamo ancora un programma ben definito, abbiamo conferma della partecipazione di Adriano Clemente, Dina Priymak, Anna Apraksina e Rosemary Friend da dicembre a marzo. A febbraio, a seconda delle circostanze che si presenteranno, Prima Mai ci farà visita per guidare un corso di Khalong, con l'idea di creare un programma di Danza del Vajra con musica dal vivo. Invitiamo soprattutto i nostri fratelli e sorelle musicisti interessati a partecipare, a scriverci a tashigarnortesecretary@gmail.com per vedere come possiamo aiutarvi ad avere la vostra presenza qui a Tashigar Norte. E' anche previsto, dal momento che abbiamo uno studio di registrazione, di cercare alcune nuove versioni di musica per la Danza. Stephen Landsberg ha anche una forte intenzione e desiderio di venire, ma tutto dipende dall'approvazione del suo visto.

Rimanete connessi con noi sul nostro social network, Norbunet, the Melong, per quanto riguarda un calendario vero e proprio. Sicuramente tutti gli istruttori menzionati prima, offriranno Insegnamenti e programmi nel corso della loro permanenza qui al Gar. Tutte le discipline saranno incluse (SMS, YY, VD e Khaita). Tutti gli istruttori di tutte le discipline IDC che vorrebbero passare un po' di tempo presso il Gar, sono pregati di scriverci allo stesso indirizzo e-mail e ovviamente a voi tutta la famiglia del Vajra estendiamo l'invito a visitare Tashigar Norte. Noi siamo qui! Una grande A per voi tutti. ◎

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

Tashigar Norte

Douglas Uzcategui

È passato molto tempo nella lunga attesa della gioia di riunirsi a Tashigar Norte per rinnovare la fiducia e l'impulso ad andare avanti. L'incontro con gli istruttori che hanno sostenuto il programma presentato tra la fine del 2023 e il primo trimestre del 2024, ha contribuito enormemente a riunire i praticanti che hanno visitato e pagato con la loro disponibilità e dedizione, per avere delle giornate fruttuose.

Il successo del programma, così come le conversazioni spontanee e cameratesche e le esperienze quotidiane di coloro che sono stati presenti durante questo viaggio, hanno regalato a Tashigar Norte un bagno rinfrescante. Il sorriso del Maestro si è delineato in questa occasione come un'intima fragranza che dissipa ogni ostacolo.

Oggi, grazie al sostegno e alla collaborazione di tante persone, abbiamo contribuito alla ristrutturazione e al restauro di spazi che presentavano problemi dovuti al passare del tempo. Anche se c'è ancora da fare per il recupero di alcune infrastrutture, come il restauro del pavimento della Gonpa, i problemi più urgenti sono stati risolti. Tutto questo lavoro è il risultato di questo gratificante impulso che ha prodotto la presenza e la partecipazione solidale di tanti praticanti.

Ora ci sono nuove circostanze e nuove sfide. Mantenere il ritmo e raccogliere ciò che è stato seminato appare come l'orizzonte più vicino.

Le difficoltà finanziarie non cessano, tuttavia l'esperienza ci dice che la motivazione, la forza interiore condivisa e la perseveranza rafforzano la vita insieme nonostante le avversità.

Per tutto quanto detto sopra, è molto importante continuare con l'entusiasmo che ha generato la scorsa stagione. Confidiamo che Tashigar Norte diventi sempre più forte e possa continuare a offrire la gioia, la vastità e il calore che offre questo angolo di Himalaya nei Caraibi.

Tashigar Norte

Altre riflessioni

Rosemary Friend

Fin dal 2002, anno della mia prima visita a Isla Margarita e a Tashigar Norte, ho vissuto questa terra come una porta – un portale verso la dimensione di Jnanadakini. Lo è ancora. E mentre qualsiasi luogo e momento può essere considerato sacro, alcuni punti energetici del mondo sembrano facilitare il risveglio e la stabilizzazione più profondamente di altri. La risonanza di tanti ritiri con il Maestro in questo prezioso regno è palpabile. La mia ultima visita a TGN, nel 2016, è stata accompagnata dalla sensazione di non poter tornare per qualche tempo. Otto anni dopo, nel febbraio di quest'anno, sono stata felice di essere ancora viva e di avere le circostanze fortunate per ri-conoscere questo luogo speciale e i suoi visitatori mondani e ultraterreni. Siamo stati tutti accolti calorosamente dai nostri bellissimi e resistenti custodi e vecchi amici – Marina, Rolo, Duglas, Ralf, Massimo, Tata, Berta, Marta, Gilberto e tutti gli abitanti del luogo che lavorano e sostengono la continua presenza del Gar in questo mondo. Eravamo una ventina di visitatori e ci siamo goduti l'amore e la giocosità che scaturiscono naturalmente quando fratelli e sorelle si incontrano con l'armonia nel cuore. È una tale gioia rilassarsi con i compagni di viaggio che hanno il tempo e la possibilità di soggiornare insieme. Mi è piaciuto molto stare con tutti voi, per la formazione Khalong Dorje Kar del Canto del Vajra, per la Danza del Vajra che beneficia gli esseri e per i corsi di supervisione dei 3 Vajra e in generale per stare insieme, mangiare, bere, nuotare, danzare...".

Grazie a tutti voi per i momenti speciali... anche a Rita, Fanny, Janina, Michel, Carmencita, Alix, Valter, Anna, Eglee, Manuela, Maria Octavia, Francesco, Valentina, Francisca, Carlina, Adriana, Juan Carlos, Marta, Flavia, Martina, Masha.... ognuno un tesoro. ◎

DYNAMIC SPACE of the ELEMENTS

Il Progetto dei 108 Stupa di Changchub Dorje

Da qualche tempo Migmar Tsering e la Dynamic Space of the Elements stanno lavorando a un importante progetto basato su un *terma* di Changchub Dorje che fornisce dettagli sulla costruzione di 108 diversi stupa per armonizzare e pacificare i pianeti e gli elementi.

Rigdzin Changchub Dorje aveva riscoperto questo *terma* prima della Rivoluzione cinese e riteneva che la costruzione degli Stupa avrebbe armonizzato il conflitto tra gli elementi ed evitato il problema crescente della guerra. "La guerra" significa che c'è un conflitto tra i cinque elementi interni e i cinque elementi esterni, che si manifesta esternamente come disastri naturali e internamente come conflitti tra le persone.

All'epoca Changchub Dorje consigliò al governo tibetano di intraprendere questo progetto di costruzione dei 108 Stupa lungo tutti i confini del Grande Tibet (Tibet centrale, Kham, Amdo), ma sembra che il suo consiglio abbia avuto scarso eco. Così, nel suo luogo di residenza, Nyaglagar, iniziò a scolpire la forma di alcuni degli Stupa sulle rocce e a costruirne altri utilizzando un particolare tipo di calce, anche se non riuscì a terminare la costruzione di tutti i 108 Stupa.

Nel 2013 Chögyal Namkhai Norbu ha immaginato e creato una mappa del mondo legata alla Danza del Vajra e ai punti energetici del nostro pianeta. Nel 2014, seguendo l'idea di Changchub Dorje di collocare i 108 Stupa intorno ai confini del Tibet, Rinpoche ha suggerito di costruire questi Stupa e di collocarli in tutto il mondo in particolari punti energetici e nei luoghi della Comunità Dzogchen, Gars e Lings.

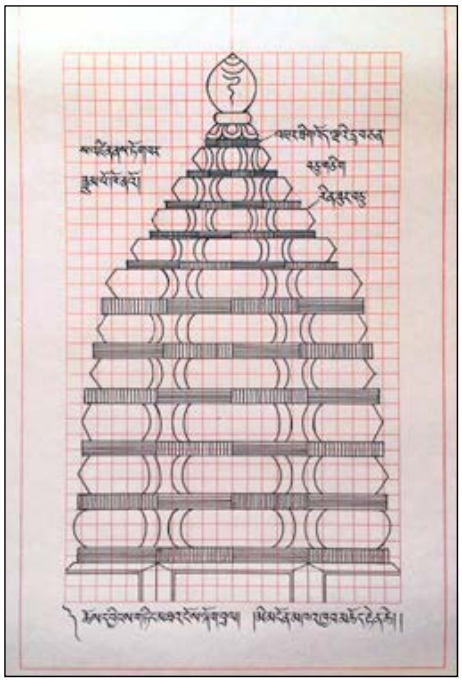
Dal 2013 al '15 Migmar Tsering e la Dynamic Space of the Elements hanno cercato di sviluppare questa idea, creando progetti in 3D di alcuni degli Stupa. All'epoca, però, non riuscirono a portare avanti il progetto a causa di altri impegni e difficoltà finanziarie.

Uno degli stupa incisi sulla roccia nel luogo di residenza di Changchub Dorje, Nyaglagar, nel Tibet orientale.

Dal 2018 Migmar ha ripreso questo lavoro dopo aver mostrato a Rinpoche l'anno precedente i primi sette disegni degli Stupa in 3D che erano stati creati al computer da Franco Volpago.

Sempre nel 2018 Migmar e Dynamic Space hanno avviato una raccolta fondi con l'obiettivo di acquistare una stampante 3D, ma non furono soddisfatti della qualità dei risultati. Dopo che i primi otto disegni 3D erano pronti, hanno viaggiato per l'Italia chiedendo a vari artigiani la possibilità di costruire questi Stupa in diversi materiali come legno, metallo, marmo e così via. Tuttavia hanno scoperto che la realizzazione non sarebbe stata facile perché i vari artigiani non conoscevano la struttura di uno Stupa e quindi Migmar avrebbe dovuto lavorare con loro per tutto il tempo e consigliarli su ciò che era esattamente necessario.

Dopodiché Migmar ha presentato i modelli in legno dei primi cinque Stupa del *terma* e li ha esposti al Museo d'Arte e Cultura Asiatica (MACO) di Arcidosso nel dicembre 2022 nell'ambito della mostra Potenzialità degli Elementi. Migmar aveva collaborato con un falegname per realizzarle, anche se costruirli in legno non era stato facile perché richiedeva attrezzature speciali e un falegname molto abile. Anche i tentativi di realizzarli in ceramica non ebbero molto successo.



Un progetto recente di uno dei 108 stupa.

Sulla base dei *terma* scritti e degli Stupa di Nyaglagar incisi sulle rocce, Migmar e Dynamic Space dispongono ora dei progetti per 56 Stupa. La maggior parte dei progetti deriva dalle descrizioni del terma, mentre altri si basano sulle iscrizioni rupestri che sono state parzialmente distrutte durante la rivoluzione culturale.

Fortunatamente, di recente hanno trovato un fornitore in Cina, a Chengdu, un tibetano che ha molta esperienza e abilità nel modo tradizionale di fare statue di metallo e ha iniziato a produrre gli Stupa. Nel suo laboratorio realizza il prototipo in metallo partendo dal disegno 3D e prepara un modello in cera. La lega di rame fusa viene poi colata all'interno del modello in cera. Infine il modello viene cesellato, lucidato e rifinito. L'intero processo è simile a quello della realizzazione di statue cave.

Fino ad ora Migmar e la Dynamic Space hanno realizzato sei Stupa in legno e otto in rame. Degli otto modelli in rame, cinque sono repliche degli Stupa in legno e tre sono nuovi modelli. Recentemente sono stati inviati a Chengdu otto nuovi progetti da realizzare in lega di rame, che saranno in seguito dorati esternamente. Tutti gli Stupa hanno un'altezza di circa 60 cm.

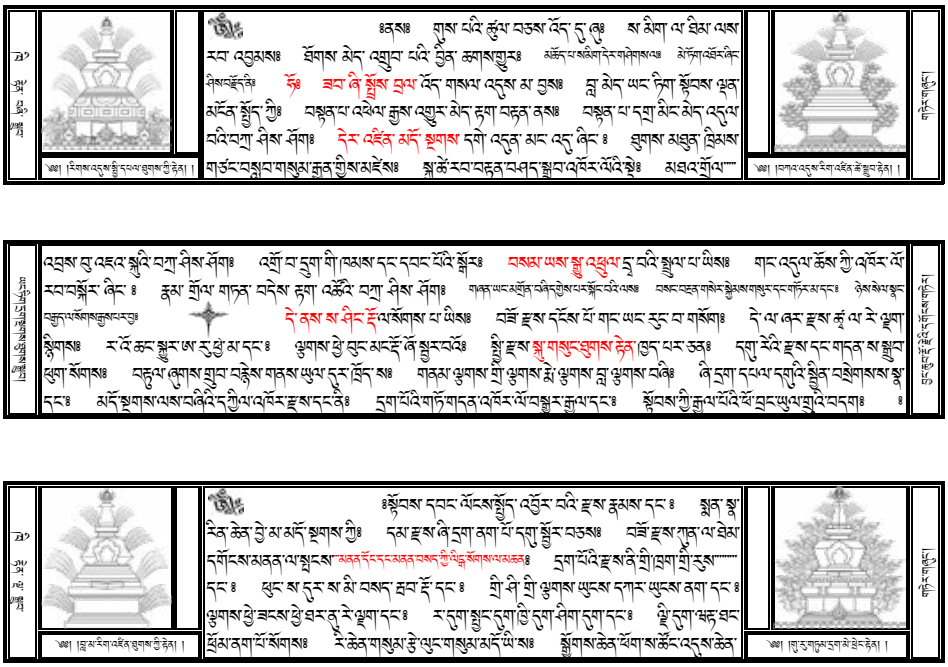
Per riempire gli Stupa vuoti all interno, una volta terminati si prepareranno dei piccoli *tsa tsa* [offerte votive] fatti di diversi tipi di terra mescolati con 25 ingredienti preziosi. Ogni Stupa conterrà 25 piccoli *tsa tsa* e diversi mantra stampati, oltre alla ter-

ra delle montagne sacre più alte, al legno della foreste più fitte e all'acqua e alla sabbia dei fiumi più grandi. Ogni Stupa ha un Mantra principale diverso, seguito da mantra "normali" che sono contenuti in tutti gli altri Stupa. Tra gli altri oggetti da collocare all'interno degli Stupa vi sono oggetti toccati o appartenuti a persone potenti, *khatag* lsciarpe cerimonialil di Sua Santità, di Sakya Gongma Rinpoche e di Penor Rinpoche, reliquie di Chögyal Namkhai Norbu e di molti altri famosi Maestri, nonché terra proveniente dalla cattedrale di San Pietro.

Ognuno degli otto Stupa che sono già stati preparati andrà a uno dei Gars. Questi piccoli Stupa possono essere collocati all'interno di qualche edificio o nel Gönpa o anche in un giardino. I prossimi Stupa andranno ai Ling, e gli altri saranno gradualmente inviati in luoghi lontani.

Per l'autenticazione si prepareranno tutti i componenti per riempire gli Stupa e si farà la pratica dei cinque elementi. Poi, eventualmente, un Maestro qualificato potrà effettuare l'autenticazione.

Quando gli Stupa vengono collocati, i praticanti dovrebbero fare la pratica del *sa lang* ས་བླང་, che significa chiedere il permesso di prendere la terra. È una pratica breve, altrimenti possono fare l'offerta del sang e serkyem. Poi devono fare il བྱོང་ *byong* o la purificazione del luogo con l'offerta del sang e serkyem. Infine བརྟག་ *tag* che significa analisi cioè come posizionare gli Stupa secondo il *sa chad* o geomanzia.



Alcune pagine del *terma* di Changchub Dorje.

Questo importante progetto, avviato da Chögyal Namkhai Norbu, ha bisogno della collaborazione e del sostegno di tutti noi per essere portato a termine. Finora la creazione di ciascuno degli Stupa – disegno eseguito a mano, progettazione in 3D, fabbricazione e trasporto – è costata circa 3500 euro e con tutti i materiali per riempirli dai 6000 ai 10.000 euro. Alcuni degli Stupa ancora da creare sono più complessi nel loro design e saranno più costosi.

Per maggiori dettagli su questo progetto, sui suoi costi e sulle modalità di donazione per i singoli Stupa, visitate il sito https://108-Stupa.dynamicelements.org/en. ◎

I primi Stupa del progetto, fusi a Chengdu.

Pellegrinaggio in Nepal e a Maratika

Will Shea

Valle di Kathmandu, Monastero di Triten Norbutse – Foto di gruppo con l'abate Kenchen Yungdrun Rinpoche.

Nel 1984 a Maratika, in Nepal, la pratica del Longsal di Mandarava fu rivelata a Chögyal Namkhai Norbu, mentre praticava nella Grotta degli Otto Heruka. Per celebrare il quarantesimo anniversario di questo evento di grande portata, una collaborazione tra lo Shang Shung Institute UK e il Museo di Arte e Cultura Orientale (MACO) di Arcidosso (Italia) ha previsto, nell'aprile del 2024, un tour in Nepal che comprende alcuni giorni nelle grotte di Maratika. Le grotte sono il luogo in cui nell'VIII secolo Padmasambhava e la sua consorte Mandarava realizzarono l'immortalità spirituale del corpo del Vajra.

Con tutto questo in mente, in quarantatre pellegrini siamo arrivati a Kathmandu da tutto il mondo per un tour di undici giorni.

Il team che ha fatto da guida era composto dai tibetologi Jacobella Gaetani, che fu tra coloro che accompagnarono Rinpoche a Maratika quarant'anni fa, Jamyang Oliphant, studioso e conoscitore di tutto ciò che è nepalese, e Pemba Lama, direttore di Bodhisattva Trips. Kyu Kyuno ha aiutato a facilitare il numeroso contingente di giapponesi. Il team, competente e sollecito, ha provveduto a tutte le nostre esigenze, da quelle esoteriche a quelle più banali.

Prima di partire per Maratika, abbiamo trascorso alcuni giorni a esplorare le notevoli ricchezze spirituali e culturali della Valle di Kathmandu, superando al contempo il jetlag e preparandoci a raggiungere la nostra destinazione remota. Kathmandu è una città caotica ma per certi versi rilassata, con una consistente presenza di buddisti tibetani che convivono armoniosamente con la maggioranza indù. Ogni corsa in taxi per le strade affollate è caratterizzata dal passaggio davanti a diversi templi di entrambe le religioni, alcuni dei quali sono condivisi da entrambe.

A dare il via alla scoperta della zona è stata una festosa cena introduttiva in una tradizionale sala per ricevimenti nepalese, accompagnata da un vivace spettacolo di danza. La cronistoria di tutte le meraviglie di cui abbiamo goduto nei giorni successivi, visitando i molti luoghi di cui avevamo letto per anni, potrebbe riempire un libro. L'accenno ad alcuni punti salienti spero possa trasmettere qualcosa dell'impatto complessivo.

Per il primo giorno le nostre guide hanno organizzato una visita esclusiva ai templi del vicino monastero di Sechen e agli ex alloggi personali del venerato maestro Dilgo Khyentse Rinpoche, che contengono anche un reliquiario delle sue spoglie. Il giorno di Guru Rinpoche siamo tornati al monastero per celebrare la nostra Ganapuja in un piccolo tempio sotto lo sguardo vigile delle enormi statue di Guru Rinpoche, Mandarava e Yeshe Tsogyal.

Nel pomeriggio abbiamo visitato uno studio di pittura delle thangka, dove decine di artigiani lavorano diligentemente per continuare a creare bellissime immagini utilizzando il metodo tradizionale della creazione di pigmenti da vari minerali colorati.

La sera stessa abbiamo visitato i ghat sulla riva del fiume di Pashupatinath, un antico santuario indù dedicato a Shiva, e abbiamo osservato dalla riva opposta del fiume Bagmati come le famiglie bruciavano i resti dei loro parenti appena defunti su fuochi aperti, disperdendo poi le ceneri nel fiume.

Essendo sottovento rispetto al fumo dell'ossario, la nostra esperienza è stata piuttosto diretta. Anche i dubbi che avevamo sulla realtà dell'impermanenza sono stati bruciati!

Abbiamo poi visitato lungo il fiume le piccole grotte dei mahasiddas dell'XI secolo Tilopa e Naropa. Abbiamo avuto l'opportunità molto propizia di sederci brevemente all'interno – senza l'inconveniente di essere schiaffeggiati con un sandalo – il leggendario mezzo di risveglio somministrato a Naropa da Tilopa.

In seguito siamo rimasti sul terreno di Pashupatinath per vedere e ascoltare le festose preghiere Arti serali a Shiva e alle altre divinità. Il sensuale e alla fine anche chiassoso rituale di ringraziamento, con i fuochi di cremazione ancora accesi a portata di mano, è stato motivo di interessante riflessione.

Una gita di un giorno a Pharping ha permesso di visitare le grotte di buon auspicio di quella zona, a volte considerate la Bodh Gaya del Vajrayana, dove è avvenuta la "Ri-illuminazione" di Guru Rinpoche (come è scritto sopra uno degli ingressi della grotta). Quando è stato possibile, abbiamo intonato insieme l'invocazione dei sette versi di Padmasambhava o il Canto del Vajra all'interno delle piccole grotte, integrandoci con la potente energia presente.

Abbiamo anche visitato il tempio, la residenza e lo stupa reliquiario del defunto Chatral Rinpoche, che risuonano della presenza duratura dell'eminente maestro Dzogchen.

Un altro momento saliente è stata la visita al monastero di Triten Norbutse Bonpo, residenza dello stimatissimo maestro Lopon Tenzin Namdak. Abbiamo assistito a una conferenza dell'abate e maestro Kenchen Tenpa Yungdrung Rinpoche. I suoi

Prepararsi a iniziare la pratica di lunga vita Mandarava sotto la porta del cielo nella grotta Maratika Inferiore Otto Heruka.

commenti perspicaci sulle ricompense e le sfide del pellegrinaggio sono stati ben adattati alle nostre condizioni e hanno incluso il consiglio di collaborare armoniosamente durante il tour. Jamyang ha poi scherzato dicendo che lo aveva pagato per dare questo consiglio. Abbiamo anche visitato l'ambulatorio di medicina tibetana all'interno del monastero e alcuni di noi hanno ottenuto brevi consultazioni sulla salute, con la distribuzione di medicinali a base di erbe corrispondenti alla diagnosi.

Nel centro di Kathmandu abbiamo avuto l'improbabile esperienza di scorgere la Royal Kumari, una giovane "dea vivente" che vive in isolamento e si affaccia alla sua finestra solo in rari giorni per farsi vedere dalla gente. Non cercherò di spiegare questa insolita tradizione! Ho chiesto a Oliver (Leick) se abbiamo una dea vivente nella comunità Dzogchen. "Sì", mi ha risposto. "Tutti noi".

Un interessante evento collaterale del tour è stato l'insegnamento della Danza

» continua alla pagina seguente

Danza del Vajra al monastero delle monache di Tsognyi Gechak Ling, Kathmandu.

KDK 12 Una danza nella grotta Maratika Eight Heruka.

» *continua dalla pagina precedente*

Vajra presso il monastero di Tsoknyi Rinpoche, Tsoknyi Gechak Ling.

Una decina di giovani monache si sono unite al corso di due giorni con altri locali e alcuni membri del nostro gruppo. Le istruttrici Anna Apraksina e Lorraine Gaultier (coadiuvate da Carisa O'Kelly e Kyu) sono state felici di vedere la ricettività e l'entusiasmo con cui le ragazze hanno accolto l'apprendimento della Danza.

Poiché l'immenso e magnifico Stupa di Boudhanath era a pochi passi dai nostri alberghi, abbiamo avuto l'opportunità, tra un'uscita e l'altra, di partecipare alla circumambulazione della kora. Il flusso di pellegrini intorno allo Stupa trasmette una forza di devozione buddista che non si trova facilmente in Occidente.

E naturalmente ci siamo goduti i piaceri ordinari (un'altra buona ragione per il pellegrinaggio) della cena e dello shopping nella colorata Kathmandu e nelle città artigianali di Bhaktapur e Patan, patrimonio dell'umanità.

Alla fine ci siamo imbarcati in un convoglio di nove jeep e un pick-up pieno di bagagli per il viaggio della durata di un giorno verso la nostra destinazione principale, Maratika. I bellissimi paesaggi e il buon umore dei compagni di viaggio hanno dato un po' di sollievo al viaggio caldo e accidentato. Naturalmente, un pellegrinaggio non sarebbe completo senza alcune sfide per il corpo, la voce e la mente. Insieme ai piaceri del viaggio, abbiamo sperimentato limitazioni interiori ed esteriori in varie forme. Tuttavia, alla luce della ricompensa, sono sembrati minimi; il gruppo dei devoti ha affrontato e sembra aver collaborato ragionevolmente bene.

(Forse questo dovrebbe essere confermato dalle guide).

Quando finalmente siamo entrati nella caverna di Maratika degli Otto Heruka, tutti i siti visitati in precedenza sono stati dimenticati, almeno per il momento. La potente energia del luogo è impareggiabile. Il Lama Kochog Gyaltsen, in visita, avrebbe poi indicato, con la sua torcia industriale, i numerosi e sorprendenti segni di Guru Rinpoche e delle Dakini nelle pareti rocciose. Ha anche fatto visitare le altre grotte sacre della collina di Avalokiteshvara.

Jacobella ha ricordato molti dettagli della visita di Rinpoche e di come ha ricevuto il gongter. Jakob Winkler ha spiegato la pratica di Mandarava per coloro che non la conoscevano e Oliver ha dato consigli di base sulla respirazione yoga. Per tre giorni abbiamo praticato insieme all'interno della grotta.

Anche se nella visione Dzogchen tutto è perfetto fin dall'inizio, per quelli di noi con capacità non proprio stellari è più facile praticare la consapevolezza circondati dall'energia della realizzazione!

Abbiamo anche avuto l'opportunità di praticare l'integrazione con la confusione, mentre ondate di pellegrini indù entravano e uscivano dalla grotta e scattavano foto di noi e con noi. Non è un luogo isolato! A un certo punto è entrato un gruppo di sciamani di montagna che suonavano il tamburo e hanno soffocato il nostro canto. Erano comunque molto interessanti e abbiamo apprezzato la loro visita. Il giorno della luna piena, un gruppo di monaci ha cantato il loro rituale di offerta Tsok vicino a noi. Più tardi, lo stesso giorno, abbiamo praticato una Ganapuja di Mandarava.

Abbiamo visitato altre grotte di buon auspicio sui vicini colli di Vajrapani e Manjushri, e alcuni hanno fatto un breve viaggio verso una potente grotta dei Naga che era stata scoperta da Kyabje Trulshik Rinpoche. Altri hanno fatto un giro più lungo e un'escursione a piedi fino alla piccola grotta segreta di Mandarava. In molti casi le persone si sono infilate negli spazi stretti delle grotte; ci sono stati alcuni incidenti, ma nessuno è rimasto definitivamente bloccato.

Con un'ultima Ganapuja nel Gönpa dell'hotel, (bella struttura), abbiamo espresso il nostro ringraziamento, poiché avremmo iniziato a separarci con il ritorno a Kathmandu.

Ci siamo poi dispersi nelle nostre varie destinazioni per continuare i nostri sforzi a riconoscere tutti i luoghi come primordialmente puri. Nel mio caso, vivendo vicino a Khandroling, nel Massachusetts, è stato anche un promemoria per apprezzare pienamente quel luogo speciale della Comunità Dzogchen. In conclusione, esprimo la mia gratitudine per gli incredibili doni che Rinpoche e il suo lignaggio ci hanno fatto e per la gentilezza delle guide e dei compagni di viaggio di questo meraviglioso viaggio. ◎

Come sono diventato un Istruttore di Danza del Vajra – Anna Apraksina

The Mirror: come hai deciso di diventare istruttrice di Danza del Vajra?
Anna: la storia è iniziata quando ho iniziato a danzare. Sono stata introdotta alla Danza del Vajra all' isola Margarita, in Venezuela, nel 2010. Guardavo la gente danzare il Canto del Vajra ed era incredibilmente bello. Stavo seduta completamente incantata e ho avuto una chiara idea che fossero qualche cosa come esseri sovrumani, che io non sarei mai riuscita a farla. Era semplicemente irrealistica. Ho sempre voluto danzare ma non avevo mai lavorato con il corpo e avevo già più di quarant'anni all'epoca. Quindi per me non solo la danza del Vajra ma anche la danza ordinaria era qualcosa di fuori dal mondo, qualcosa sulla quale avrei potuto solo sognare. E poi in qualche modo questa danza ha cominciato a chiamarmi.

Più tardi sono andata a San Paolo in Brasile per partecipare a un ritiro con Chögyal Namkhai Norbu. A quel tempo lavoravo molto, quindi mi sono presa solo una settimana di vacanza e sono volata attraverso l'Atlantico per un ritiro. C'erano alcuni problemi: una delle nostre persone era stata vittima di un attacco a mano armata, un'altra era stata derubata, quindi non volevo lasciare l'albergo dove Rinpoche era alloggiato e dove il ritiro aveva luogo.

Durante gli insegnamenti di Rinpoche, si teneva un ritiro sulla Danza dei tre Vajra e io vi ho partecipato, perché non c'era nessun altro posto dove andare. Sono andata di corsa al negozio più vicino , ho comprato dei calzini puliti per poter danzare e sono tornata di corsa . Questo è stato il mio primo ritiro di Danza del Vajra.

E quindi è continuato: le circostanze erano tali che non c'era nessun modo di andare via dalla Danza. Per esempio quando Adriana Dal Borgo è venuta a San Pietroburgo per fare la supervisione, lei era ospite da me. Io la portavo in auto e la riportavo a casa dal ritiro e semplicemente non avevo nessun' altra scelta se non quella di parteciparvi. Tutte le cose mi portavano là, e per essere sincera, non ho avuto nessuna scelta attiva in tutto questo.

Nel 2015 mi sono ritrovata a Dzamling Gar e a quel tempo c'era la supervisione della Danza del Vajra e l'esame. Adriana mi si è avvicinata e mi ha chiesto se volevo partecipare. Sinceramente ho detto no. Ma poi ho sentito per tutto il giorno che era la risposta sbagliata.

Zhenya Rud, che sfortunatamente ci ha lasciato, mi ha aiutato in questa occasione. Quel giorno quando ho detto no al mattino, ho invitato alcuni amici a cena, incluso Zhenya. A quell'epoca stavo cominciando a stabilirmi nella mia casa. Avevo comperato una tavola da pranzo e per pranzare doveva essere montata. Zhenya aveva una energia sorprendente e in un'ora è riuscito a montare il tavolo e durante quell'ora mi ha detto com'era importante diventare istruttore, i problemi che aveva quando insegnava senza essere diventato istruttore e quando ti viene offerto qualcosa così non puoi rifiutarlo. Avevo già una sensazione scomoda causata dal rifiuto e ho capito che dovevo acconsentire. Questa è la storia, niente di particolarmente romantico, solamente una coincidenza fortunata.

The Mirror: come hai cominciato a insegnare nei corsi?
Anna: Tutti gli istruttori locali, a differenza degli insegnanti internazionali, sono legati a un posto. Perciò, poiché a una persona vengono assegnati due posti, il Sangyeling, la Comunità Dzogchen di San Pietroburgo in Russia e Dzamling Gar, il Gar dell'isola di Tenerife, ho condotto i miei corsi e principalmente in questi due posti. In Russia ho fatto spesso corsi congiunti a KunSangar assieme a istruttori di Mosca.

Anna all'autorizzazione degli istruttori di Danza Vajra con Rinpoche a Dzamling Gar nel 2015.

Dato che ho viaggiato molto e continuo a viaggiare, periodicamente do corsi nei posti dove vado. Per esempio sono stata a un ritiro in Cina e mi è stato chiesto di fare un corso di Danza del Vajra e Vicky un istruttore di Yantra Yoga degli Stati Uniti, ha dato un ritiro breve generale di Yantra Yoga. E' stata un'esperienza interessante.

Quando conduci ritiri in paesi diversi, devi affrontare culture completamen-

» continua alla pagina seguente

» *continua dalla pagina precedente*

te diverse e devi usare metodi diversi di spiegazione. Per esempio, i cinesi sono molto metodici, ti fanno un sacco di domande teoretiche alle quali dovevo rispondere in maniera molto chiara, accuratamente e velocemente. Ma, per esempio, nei mei ultimi ritiri in Venezuela, a Tashigar Norte e a Merida, ho usato un approccio completamente diverso. La gente in quei posti tende a connettersi alla danza non attraverso la mente, ma attraverso il cuore, attraverso la sensazione, attraverso il sentimento. Per cui c'erano molto meno domande teoretiche in quei posti. Abbiamo semplicemente praticato di più e siamo entrati in questa dimensione a un diverso livello.

Corso di Danza del Vajra a Kathmandu, in Nepal, nell'aprile 2024.

Danza a Tashigar Norte, Venezuela, nel febbraio 2024.

Inoltre, sono stata abbastanza fortunata da insegnare a un corso a Wangdeling, in Slovacchia, un posto bello e tranquillo, con paesaggi pittoreschi e colline, quando c'era un ritiro con Rinpoche e l'inaugurazione del nuovo Gompa. Recentemente ho anche insegnato in un corso a Kathmandu, in Nepal, e questo è coinciso con il mio programma personale.

La mia amica Lorraine Gaultier, istruttrice di Danza del Vajra, ha suggerito di fare un corso là e ho detto che avrebbe dovuto portare un mandala, perché non c'erano mandala a Kathmandu. Abbiamo deciso di provare e abbiamo cominciato a cercare un posto per farlo e una persona che potesse organizzarlo. Alla fine una bellissima variante si è auto manifestata, condurre questo corso nel monastero di suore di Tsoknyi Rinpoche , che gentilmente ci ha offerto questa opportunità.

Inizialmente, rappresentanti del monastero di monache volevano che questo corso fosse solo per le monache, perché non avevano nessuna esperienza precedente di un corso assieme a persone che venivano da fuori. In quel momento c'era un gruppo di persone della Comunità Dzogchen a Kathmandu che stavano facendo un pellegrinaggio a Maratika. Molti di loro volevano prendere parte a questo corso e abbiamo chiesto il permesso di avere un corso misto. C'è stato dato gentilmente il permesso di farlo, il che alla fine ha portato a un effetto molto interessante, dove delle belle monache giovani che erano state nel monastero fin dall'età di nove anni, danzavano sul mandala con membri della Comunità DzogChen, alcuni dei quali avevano esperienza della danza, ma altri non l'avevano. Il modo in cui le monache ascoltavano e si allenavano era diverso dal modo in cui agiva l'altra metà, principalmente europei, dal modo in cui l'altra metà imparava a danzare. Nel loro metodo non c'era nessun tipo di concetto che si potesse notare, di ragionamento o di dubbi. Semplicemente ripetevano i movimenti per poterli memorizzare.

Molti dei partecipanti ancora mi scrivono chiedendomi la musica per esempio della Danza delle 12 A e sento che non tutto è in vano. Un corso di per se è qualcosa di molto buono ma non puoi imparare tutto in un singolo corso. In un corso puoi solo entrare in questo mandarla e poi si deve fare pratica.

Per praticare la Danza del Vajra occorre un mandala. Molte persone vivono dove non c'è un mandala quindi è molto importante avere i mezzi per praticare la Danza delle 12 A, che non richiede condizioni addizionali, che può essere danzata dovunque, in qualsiasi momento, e persino con qualsiasi tipo di musica. Noi la danziamo nella musica dei sei spazi, ma questo è completamente opzionale.

Il Corso a Kathmandu è stata un'esperienza incredibile. Per prima cosa, semplicemente portare la Danza del Vajra in Nepal, dove il buddhismo è alla base della vita, connettendo pratiche tradizionali con gli insegnamenti che Rinpoche ha ricevuto nei suoi sogni, e realizzare che è tutto connesso, la sua missione stessa, è stato molto importante per noi. Al corso c'erano monache che applicavano le pratiche tradizionali e allo stesso tempo danza danzavano-quindi questa apertura questo non settarismo in relazione a questo metodo, che ha a che fare con il corpo e non è comune ad altre tradizioni, è stato molto importante. Esistiamo a livello di corpo, di voce e di mente, fare pratiche sedute è lavorare con la mente, mentre la Danza del Vajra è prima di tutto lavorare con l'energia e con il corpo . In questo modo tutti e tre gli aspetti della nostra esistenza possono essere armonizzati.

The Mirror: di che cosa pensi c'è bisogno perché la Danza del Vajra si sviluppi e continui?
Anna: Questa è una domanda piuttosto complicata, sono contraria a qualsiasi lavoro di missionario. Credo che se qualcuno ha una connessione con questa danza si manifesta aldilà di tutti gli ostacoli. L'allenamento regolare è assolutamente necessario. Venire a un ritiro, fare un corso è una cosa grandiosa, ma ci deve essere una persona o un gruppo di persone che organizzano le classi. Perciò abbiamo bisogno di persone entusiaste che organizzino corsi e che facciano una certa pubblicità. Nel passato le persone portavano quantità di oro per chiedere insegnamenti di valore. La Danza del Vajra è un insegnamento di valore e le persone dovrebbero venire da sole. Sfortunatamente, molte persone ora hanno un'attitudine consumistica e c'è la tendenza a passare dall'importanza del prodotto all'importanza della consumazione stessa. Fare qualche tipo di progetto commerciale della Danza del Vajra è un compito ingrato. Ma se volete organizzare un corso ha senso assicurarsi che la pratica sia poi continuata, che sia regolare, perché il metodo funziona quando si esegue regolarmente, definitivamente non si può imparare la Danza del Vajra in una sola volta.

The Mirror: Programmi per il futuro?
Anna: È molto difficile fare programmi al giorno d'oggi, Tanya Gerasimova ed io abbiamo in programma di condurre un corso a San Pietroburgo. E' sempre interessante fare qualcosa assieme perché si manifestano nuovi aspetti. Amo veramente lavorare con altri istruttori perché possiamo completarci a vicenda, darci supporto e correggere l'un l'altro i propri errori. Per cui un siffatto team è sempre di ispirazione.

Ho anche in mente di viaggiare il prossimo anno. Questo anno sono stata molto in Sudamerica. Penso di andare in Baja California in Messico, non sono mai stata là e a Tashigar Sud, dove ho incontrato Rinpoche nel 2008. Ho delle memorie fantastiche di quel posto. D'altra parte quando vai in Tibet, in Nepal o come adesso sei in India nel Bir, questi posti sono veramente di grande ispirazione. Sono stata nella grotta Asura, nella grotta di Maratika, domani o dopodomani visiterò Tso Pema. Tutto questo aiuta a ricaricarsi di energia e a connettersi con la fonte originale, per cui più avanti ci sarà un'opportunità di farla uscire e di condividerla con altri.

The Mirror: grazie e buona fortuna! ◎

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

Dragons In The Sky

Ilaria Faccioli
La Palma, 1st June 2024

There are always Dragons
in the sky.
Sometimes we are lucky enough
and we see them.
Sometimes we are not
and yet they are there.

Words don't come easily
"Thank you" though,
I might say
as you surprise me
with that astonishing
red gathering at the edge,
where the end of the sky
meets the end of the day.

What else shall I say?
When the world offers itself
in such victorious shapes

What else shall I say?
When our impalpable Love
does all the rest.

"Imagination" they say
as if it means nothing,
or certainly less.

"Imagination" we say
as if we hold the secret key
to the Sesame's magic cave.

"Thank you" I say!
and in this whole Beauty
may I finally rest.

Tutti i sistemi di cui siamo parte

Può la meditazione avere anche un affetto sociale?

Sicilia Francesca D'Arista

Sicilia, con il maglione blu, alla fine dell'ultimo ritiro di gruppo che ha tenuto.

Quando mi sono laureata in Psicologia la tesi che ho presentato era basata su una ricerca sociologica, sperimentale, sulla condizione dei giovani in un campo per terremotati a Napoli. Si trattava di una lettura "sistemica" di quell'ambiente, che mi valse un certo interesse da parte del mio professore e della commissione di laurea.

Trasferita sull'Amiata mi dedicai ai Club per gli Alcolisti in Trattamento e all'approccio *psicoeducativo* alla comunicazione in famiglie di pazienti schizofrenici ritrovando quell'approccio "sistemico", basato cioè sulla Teoria Generale dei Sistemi.

Sintetizzando al massimo, la Teoria Generale dei Sistemi stabilisce che ogni essere può essere considerato come sottosistema di una sistema maggiore-la sua famiglia, il suo ambiente di lavoro, la sua comunità, il mondo e l'universo- e sovra sistema delle parti di cui è composto, per esempio del suo sistema circolatorio, respiratorio, fino al livello molecolare e psichico.

La T.G.S dice quindi che siamo interconnessi a livello macroscopico e microscopico.

Con mio grande piacere ho ritrovato la stessa ottica quando ho approcciato il programma MBSR di Mindfulness per la riduzione dello stress. Anche qui, il gruppo di partecipanti crea un gruppo di auto aiuto e di seguito spiegherò quel che ho visto.

Ho iniziato ad applicare questo programma nel 2008, dopo aver frequentato un training con il prof. Jon Kabat Zinn e il suo collega Saki Santorelli, collaborando con l'Università di Siena su una sperimentazione che proponeva un corso MBSR a un gruppo di studenti di psicologia a cui veniva richiesto di sottoporsi ad una risonanza magnetica al cervello prima e dopo il training. I risultati furono interessanti in linea con quanto si sa su questo programma, in termini di riduzione della sofferenza emotiva, misurata su test sull'ansia, depressione e altro.

Ma la cosa che più mi interessò fu un'analisi sul cambiamento della funzionalità cerebrale nelle persone che si erano sottoposte alla ricerca. Secondo questa diversa analisi nei cervelli di ognuno dei partecipanti si erano creati dei collegamenti funzionali nuovi, uguali per tutti.

In poche parole le singole persone avevano modificato la propria dimensione, nella stessa maniera dopo aver partecipato insieme a soli 9 incontri di meditazione.

Era quindi possibile leggere il gruppo come un "sistema" e analizzare come il singolo influiva sul gruppo e viceversa.

Sempre nello stesso periodo la Provincia di Siena mi chiese di progettare un corso di formazione per *badanti* straniere di anziani non autosufficienti. In genere questi corsi non erano molto efficaci principalmente per via della lingua, ma anche perché queste lavoratrici sono impegnate H 24 per 6 giorni la settimana e non hanno la forza e la voglia di impegnarsi nello studio.

Nella premessa di questo progetto inquadrai quindi il problema come derivante da una condizione di *stress lavoro correlato* e proposi di offrire non solo la formazione specifica e tecnica sull'assistenza agli anziani, ma di toccare anche la condizione di stress e in alcuni casi di vero e proprio burn out delle badanti offrendo modi per poterla affrontare. Integrammo quindi alle lezioni alcune sedute di sostegno psicologico, musicoterapia e altri tipi di aiuto e momenti di svago e socializzazione.

I corsi erano progettati come se fossero dei "club" che chiamammo Circoli di Cura, con la presenza degli insegnanti, le badanti e una o due educatrici.

In quel periodo mi ero interessata al lavoro della dr.ssa MacBee che aveva introdotto un programma di mindfulness (MBSR) in una casa di riposo per anziani dove aveva visto l'utilità per gli ospiti non autosufficienti e spesso allettati che qualcuno dei familiari o operatori praticassero vicino a loro, in prossimità del loro letto. Gli anziani erano più calmi e più sereni.

Partendo da questa esperienza e inquadrati i circoli "sistemicamente" diedi alle educatrici il compito di creare un clima di accoglienza che potesse veicolare una certa consapevolezza di sé, necessaria ad affrontare lo stress che le badanti vivevano – lontane da casa, con preoccupazioni costanti verso i propri familiari lasciati a sé stessi, oramai straniere qui e nel paese di origine, alle prese con un lavoro faticoso. La sofferenza era chiara e tangibile e si riversava anche sulla qualità dell'assistenza.

Così proposi il corso MBSR, ma non alle badanti – principalmente per via dell'ostacolo della lingua – ma alle educatrici. Qual era l'ipotesi? Che le educatrici che coordinavano i Circoli di Cura (6 nella provincia di Siena) avrebbero approcciato gli incontri partendo dal proprio stato calmo della mente, in una modalità non giudicante e tenendo conto della sofferenza delle badanti, sofferenza che veniva definita in maniera neutrale come stress.

Il tema sottostante, perché la formazione fosse di maggiore qualità, era affrontare il passaggio da un apprendimenti di semplici nozioni tecniche all'insorgere di una conoscenza e lo sviluppo di una consapevolezza di sé.

Nei documenti introduttivo e finale infatti citai due grandi maestri, S. Francesco, il più amato dagli italiani – per vincere l'iniziale titubanza che il mondo a cui mi rivolgevo avrebbe avuto a sentir parlare di meditazione – con una frase del santo che diceva "*Nessuno poteva insegnarmi cosa dovessi fare*" e il nostro maestro *"Il principio su cui si basa il comportamento è la consapevolezza e la consapevolezza sorge dalla*

conoscenza che l'individuo possiede. Solo se abbiamo la presenza della consapevolezza nella vita quotidiana il principio della compassione e dell'amore universale può divenire concreto".

Le badanti che inizialmente giunsero ai Circoli erano spaventate da un possibile giudizio sul proprio operato e rifiutavano con molta forza l'ipotesi che fossero sottoposte a stress. Pareva loro che essere stressate fosse una debolezza. Si arrabbiavano e tanto. Poi, man mano che frequentavano gli ambienti dei circoli e incontravano l'attitudine delle educatrici si sono rilassate e l'anno successivo nuove badanti si iscrissero al programma chiedendo specificatamente di quel posto dove si poteva imparare dello stress, dove ci si poteva rilassare. Nasceva un timida consapevolezza sulla propria condizione. Cominciarono anche a prendere coscienza delle lacune che avevano, alcune decisero di cominciare a studiare.

La Provincia di Siena fu invitata a Bruxelles e il progetto dei Circoli fu presentato alla riunione del European Social Platform, quell'anno dedicato al lavoro di cura dove fu accolto con molto interesse.

Intorno allo stesso periodo fui invitata dal Primario di Oncologia della Azienda sanitaria di Siena a tenere un corso per gli operatori, medici e infermieri e ugualmente dal primario del Ser.T il servizio per tossicodipendenze.

Successivamente in collaborazione con il primario del Ser.T abbiamo tenuto un corso con gli utenti tossicodipendenti presso il carcere di San Gimignano. I risultati sono stati per me molto interessanti perché potevamo constatare il passaggio dalla completa incoscienza dei detenuti sul reato commesso (si trattava di persone in carcere di alta intensità per reati di mafia) fino al primo bagliore di riconoscimento della propria responsabilità.

Nel 2018 il Dipartimento che si occupa del benessere del personale della Azienda Sanitaria Locale di Siena, Grosseto e Arezzo mi chiese un corso MBSR ma il Covid fermò tutto e quando la programmazione riprese nel 2021 il numero di infermieri, medici e personale sanitario di ogni tipo che richiedeva un programma di riduzione dello stress esplose cosicché dal 2021 al 2024 ho tenuto 12 corsi MBSR. I corsi sono andati bene, ma durante lo svolgimento emerse il problema che una volta conclusi i partecipanti avrebbero avuto bisogno di ulteriore sostegno per continuare nella pratica.

Così esplorammo con la direzione della A. Usl la possibilità di avere dei locali dove continuare l'allenamento creando una sorta di comunità di pratica. La risposta infine è arrivata e abbiamo strutturato dei Circoli che abbiamo chiamato Posillipo. Perché Posillipo?

"Perché Pausilypon , nome che gli antichi greci diedero al promontorio napoletano, significa "pausa dai dolori" per indicare il sollievo che provavano davanti a tanta bellezza.

Uno stato di meraviglia dove il giudizio si sospende per dare posto al piacere.

Similarmente è possibile stabilire una pausa nella vita di ogni giorno dove trovare quel sollievo e quella conoscenza che nascono da una mente calma, non giudicante, come abbiamo esplorato nei corsi MBSR".

I Circoli Posillipo, attualmente 7, uno anche sull'Amiata, sono spazi dove le persone si riuniscono minimo un paio di volte al mese e praticano insieme uno dei metodi appresi, un body scan o una meditazione da seduti o una sessione di yoga. A seguire si impegnano in una sessione di Insight Dialogue, un modo di dialogare su qualsiasi cosa in quel momento sta a cuore alla persona, senza avviare un dibattito, ma solo nella consapevolezza della propria reazione a ciò che viene detto e ascoltato.

Il possibile sviluppo dei Circoli che ho in mente adesso consiste nell'approfondire un aspetto del programma MBSR – quello della meditazione sulla gentilezza amorevole – per comprendere la differenza tra ciò che si prova con *l'empatia ordinaria* che nel tempo può diventare poco sostenibile e portare al burn out e la cosiddetta *empatia sostenibile o compassione*.

"La capacità di condividere i sentimenti degli altri si chiama empatia. L'empatia rende possibile entrare in risonanza con i sentimenti positivi e negativi degli altri: possiamo quindi sentirci felici quando condividiamo indirettamente la gioia degli altri e possiamo condividere l'esperienza della sofferenza quando entriamo in empatia con qualcuno che soffre. È importante sottolineare che nell'empatia ci si sente insieme, ma non ci si confonde con l'altro; cioè, si sa ancora che l'emozione con cui si risuona è l'emozione di un altro. Se questa distinzione sé/altro non è presente, parliamo di disagio emotivo.

Sebbene la felicità condivisa sia certamente uno stato molto piacevole, la condivisione della sofferenza a volte può essere difficile, soprattutto quando la distinzione sé-altro diventa confusa. Questa forma di disagio condiviso può essere particolarmente impegnativa per le persone che lavorano nelle professioni di aiuto, come medici, terapisti e infermieri.

Per evitare un'eccessiva condivisione della sofferenza che può trasformarsi in angoscia, si può rispondere alla sofferenza degli altri con compassione. A differenza dell'empatia, la compassione non significa condividere la sofferenza dell'altro: piuttosto, è caratterizzata da sentimenti di calore, preoccupazione e cura per l'altro, nonché da una forte motivazione a migliorare il benessere dell'altro."[1]

"La compassione può essere molto utile, soprattutto se capiamo che non è necessario sempre fare o aggiustare qualcosa. Nel mio piccolo gruppo ho condiviso una citazione di Pema Chödrön.

Ho avuto la possibilità di parlare con lei del burnout e le ho chiesto: "Cosa possiamo fare? Come manteniamo questo cuore aperto alla compassione?"

E lei ha detto: "Sembrerà contro intuitivo, ma dobbiamo rinunciare a ogni speranza di realizzazione".

E non intendeva arrendersi, e non intendeva smettere di preoccuparsi, ma smettere di avere aspettative su come andrà.

Tutti vogliono sapere che ciò che fanno è utile, ma in realtà se si concentrassero maggiormente sulla coltivazione della propria intenzione, *coltivando un'attitudine alla compassione, opererebbero sempre da uno spazio sostenibile.*

Bisogna anche dire che spesso corriamo immediatamente in aiuto dell'altro, il che è bello, è importante, ma a volte potremmo aver bisogno di fare una sosta lungo la strada per riconoscere che è difficile per noi assorbire il disagio e la sofferenza degli altri".[2]

Daniel Batson nella sua ricerca ha dimostrato che la capacità di provare emozioni positive per un'altra persona non è solo una specifica qualità di una persona o di una situazione, ma può anche essere influenzata dall'allenamento.

Studi sulla plasticità del cervello umano, condotte tramite Rmi su persone allenate all'empatia ordinaria e altre allenate alla compassione, indicano l'esistenza di due reti neuronali non sovrapponibili mostrando quindi l'esistenza di due circuiti diversi. Con esiti diversi in relazione a quel che i soggetti studiati provano verso la sofferenza degli altri.

» *continua alla pagina seguente*

Cristian Cabral

Sabato 20 aprile è morto Christian Cabral.

Non c'è nessuno a Tashigar Sud che non sia profondamente toccato, forse perché per molti anni Cristian ha condiviso la sua vita con noi e il suo modo di essere è sempre stato impregnato di una patina di gioia e di gentilezza. Ha risvegliato la nostra gentilezza.

Cristian non era vecchio ma aveva negli occhi lo scintillio di colui che ha capito che nella vita difficile e dura c'è un significato... un'opportunità.

Non ha voluto perderla.

Condividiamo con voi la poesia che aveva scritto un po' di tempo fa, quasi fosse il suo necrologio, e una poesia, come breve riassunto dell'autore:

My Departure

Another dream will come from among the clouds,
it will travel through the transparent years,
it will show itself executioner and decadent
as it tears from me all that I had.
My hands that protect this immense emptiness
this immense emptiness that rumbles
on the black earth of a tomb
while white time unweaves.
The light of the ancient fire that enlivens me
will fade almost imperceptibly,
the saliva will dry in my mouth
and I will hide my face in the invisible.

From the portal that lights my departure
my eyes will run through what I have been;
I will go very slowly from life
entering unknowingly into oblivion.
I will shed an infinite tear
for what I wanted to be, maddened,
the world takes away what it gives,
perhaps I can find myself in what is lost.
I will turn my compass without north
in a soft shipwreck by the height,
and the spectral shadow of my figure
will move away from me, without my caring.
I'll lose myself in the gray mist
that precedes the definite silence,
this light silence shared
by all these souls that populate me.
My heartbeats will suddenly end,
I will feel ready for the journey
and I will carry only as luggage
what in my life had some meaning.
Another dream will come, as in a prayer,
I will go after what I am without referents,
a very precise and different dream,
a dream from which there will be no return.

Cristian Cabral
from the book "Logbook of time".

» *continua dalla pagina precedente*

Per allenare emozioni socialmente utili come la compassione, la recente ricerca psicologica ha fatto sempre più uso di tecniche legate alla meditazione che promuovono sentimenti di benevolenza e gentilezza. La tecnica più utilizzata è chiamata "allenamento alla gentilezza amorevole"...una pratica che mira a coltivare sentimenti di benevolenza verso tutti gli esseri."

E' stato dimostrato che diverse settimane di formazione regolare sulla compassione possono avere sul praticante un impatto benefico di rafforzamento delle sue emozioni positive, delle sue risorse personali e del senso di benessere durante la vita quotidiana.

È interessante notare che gli effetti benefici dell'addestramento alla compassione non si limitano alla persona che si sta addestrando, ma possono portare benefici anche alla persona che riceve i sentimenti di benevolenza".[3] ◎

Sicilia Francesca D'Arista era nata negli Stati Uniti, ma cresciuta a Napoli da dove si è trasferita negli anni 80 per vivere in prossimità di Merigar. Ha collaborato con il settore delle Politiche Sociali della Provincia di Siena e con la Azienda Usl. Nel 2014 ha fondato con altre colleghe il Centro Senese per la Riduzione dello Stress.

1 Empathy and Compassion di Tania Singer e Olga M. Klimecki in Current Biology · September 2014 DOI: 10.1016/j.cub.2014.06.054

2 Eve Ekman

3 Gli studi di Batson e al. confermano quindi l'esistenza di un corollario di comportamenti che va sotto il nome di disagio empatico quando le persone sono allenate a provare empatia e un'altra situazione quando la persona è allenata alla compassione, come illustrato in precedenza. In Singer e Klimeck

Come ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu

"Se vogliamo che le cose rimangano come sono, le cose dovranno cambiare".
Giuseppe Tomasi di Lampedusa, scrittore, nobile e principe di Lampedusa.

Nicola Rinaudo

16 gennaio 2024 Dzamling Gar

Sono nato a Trapani, in Sicilia, che per me non era un bel posto dove vivere, ma è un posto molto bello da visitare. Non era un bel posto per me. Quando avevo 18 anni la mia famiglia si è trasferita a Firenze. Ci trasferimmo a Firenze perché mio padre era diventato il massimo funzionario delle infrastrutture a Firenze. Firenze mi piaceva molto di più.

A 19 anni ho iniziato a studiare psicologia junghiana all'Università di Firenze ed ero assistente del professore. A 24 o 25 anni ho iniziato a lavorare come psicoterapeuta. A 26 anni ho iniziato a studiare l'esoterismo occidentale, come i Liberi Muratori, e la parapsicologia.

C'era un'anziana donna, un'astrologa, mia grande amica e parlavamo spesso. Un giorno mi disse che c'era un maestro tibetano che stava sviluppando una nuova comunità vicino a Siena, ad Arcidosso, e mi disse di venire. Poiché ero molto deluso dall'esoterismo occidentale, le dissi che non volevo altri maestri. Avevo smesso con i Maestri.

Ma il suo invito è rimasto nella mia mente e il primo ritiro a Merigar sarebbe iniziato pochi giorni prima del mio compleanno, a giugno [compivo 29 anni] e sono andato a Merigar.

Quando arrivai vidi un gruppo di 20 persone coperte di fango perché la notte precedente aveva piovuto. Non mi hanno fatto una buona impressione. Ho visto un uomo vestito come un indiano del Nord America. C'era un uomo che portava gli occhiali e ho pensato: "Se porta gli occhiali forse può leggere un libro". Quest'uomo era Mario Maglietti. (ndr. Un vecchio studente di Rinpoche, scomparso il 2 febbraio 1999) Così ho chiesto a Mario di quell'uomo che sembrava un nativo americano, gli ho chiesto se fosse uno studente di questo Maestro e Mario mi ha risposto: "Quest'uomo è il Maestro".

Sono rimasto per il ritiro e c'è stato molto lavoro pesante e insegnamenti. C'era

anche la pratica del chöd. Non conoscevo il chöd, così ho letto un piccolo libro al riguardo. Ho visto che bisognava mettere tutto nella kapala e mi sono detto: questa è magia nera, quindi è meglio che me ne vada. In 5 giorni sono partito 3 volte. Facevo 10 o 15 chilometri e poi pensavo che ci fosse qualcosa di più e tornavo indietro. Così sono rimasto tutta l'estate fino a quando, in autunno, sono tornato a lavorare all'università. A Merigar ero al sicuro.

Questo primo ritiro a Merigar era all'aperto, solo il Maestro dormiva all'interno in condizioni molto semplici.

In quel periodo l'idea della comunità cominciò a consolidarsi nelle nostre menti. Dopo l'estate tornai a Firenze dove avevo uno studio privato, lavoravo a volte all'università e anche in un ospedale psichiatrico. Ho fatto questo lavoro per 7 o 8 anni.

Ho avuto anche una grande benedizione nel 1983, quando c'è stato un convegno di Medicina Tibetana a Venezia e a Merigar, e Trogawa Rinpoche era ospite a Merigar. Ho avuto la fortuna di essere malato e di dormire nella stanza con Rinpoche e Trogawa Rinpoche che mi curavano, dandomi pillole e medicine preziose e massaggi. Non ho potuto mangiare per 10 giorni, solo tè, poi tè con burro e poi tè con burro e sale. Li aiutavo anche a pulire la stanza e così via. Ricordo che c'era una finestra nella stanza vicino a dove dormiva Rinpoche e Rinpoche mi chiamò e disse: "Nicola, vieni qui", io mi misi alla finestra e Rinpoche disse: "Guarda che bello!" e avevo visto quella vista molte volte, ma questa volta era particolarmente meravigliosa. Quella finestra ora non c'è più.

La sera Rinpoche e Trogawa giocavano a bagchen.

Un altro ricordo che ho è quando stavo massaggiando Rinpoche in un ritiro in Spagna, ero reticente a massaggiargli la testa, ma il tipo di massaggio che facevo partiva dalla testa, e non volendo massaggiargli la testa così ho iniziato dai piedi, e Rinpoche mi ha detto: "La testa è più sacra dei piedi?".

Ora vivo intorno a Dzamling Gar. All'inizio pensavo che non fosse davvero un Gar come lo immaginava Rinpoche, ma ora vedo che Dzamling Gar è come un sole profondo, dove Rinpoche ha messo il vaso sotto il Gönpa, che rende calda l'intera Comunità. Possiamo avere molti problemi di ego, ma tutto è riscaldato da questo sole profondo e crea una comunità. Questa è la sensazione chiara ora. È successo dentro di me e non dipende dal comportamento delle persone.

Quindi ora sono più o meno felice qui, è una strana felicità, come un piccolo fuoco. A volte è più grande, a volte più piccolo, ma comprende tutto. L'idea di Comunità dipende da quanto siamo aperti. È importante che impariamo gli uni dagli altri. La Comunità non è un albero o una casa, è solo una scusa per svilupparci. Tra 10 anni la casa è ancora una casa, ma le persone che la abitano si evolvono. ◎

Every **reads** 1 The Mirror

THE MIRROR

Newspaper of the International Dzogchen Community

Notizie dalla Comunità internazionale Dzogchen di Chögyal Namkhai Norbu

Leggi online su https://it.melong.com