The Mirror

No. 165
settembre 2024
edizione italiana

Biografia di Chögyal Namkhai Norbu
MACO Musei di Arte e Cultura Orientale
ASIA
Yantra Yoga

INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY

Contenuti

Editoriale . . . 3

Biografia di Chögyal Namkhai Norbu . . . 4

Il Gakyil Internazionale . . . 10

MACO Musei di Arte e Cultura Orientale . . . 11

Shang Shung Publications . . . 15

Shang Shung Institute UK . . . 19

ASIA . . . 22

Le pratiche di comunicazione nella comunità Dzogchen . . . 26

Yantra Yoga . . . 27

Danza del Vajra – Essere presenti in ogni movimento . . . 34

Dzamling Gar . . . 37

Merigar West . . . 39

Merigar East . . . 44

Kunsangar South . . . 45

Kunsangar North . . . 47

Tsegyalgar East . . . 48

Come ho incontrato di Txomin Pascual . . . 49

Poesia di Louise Landes Levi . . . 50

Prima di copertina: Le riprese di Palzom Films per una nuova app chiamata Evolve: Body, Breath, Mind.
Retro copertina: Alcuni dei cataloghi per bambini de "L'erbario magico di Merigar" durante il campo estivo.

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.

INTERNATIONAL
DZOGCHEN COMMUNITY
GAKYIL

Ricordando Rinpoche

Cara Famiglia del Vajra della Comunità Dzogchen Internazionale,

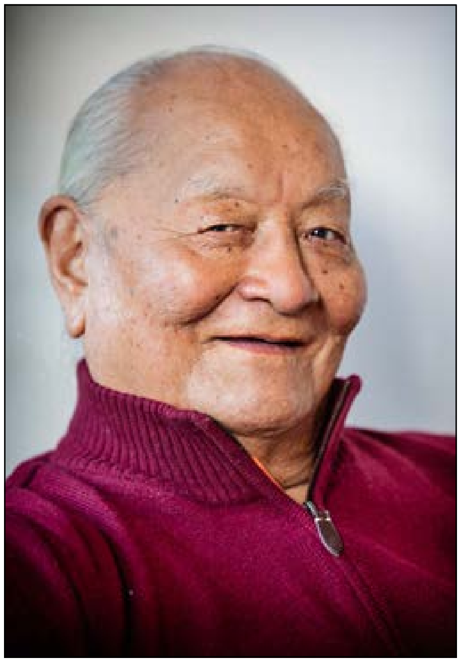
Il 27 settembre 2024 ricorre il sesto anniversario della dipartita del nostro prezioso Maestro Chögyal Namkhai Norbu dalla nostra dimensione terrena.

Ricordiamo Rinpoche con amore e gratitudine per la sua dedizione disinteressata, la sua compassione e l'inestimabile conoscenza viva che ha donato a tutti noi.

Mentre, a sei anni dalla Sua scomparsa, il nostro sangha affronta le inevitabili sfide della vita, continuiamo a riconoscere il dono della presenza di Rinpoche e a sentirne tutta la potenza. Saremo sempre grati per i momenti di gioia trascorsi in Sua compagnia, sia che Egli guidasse le nostre pratiche di gruppo, sia che ci ispirasse con la sua infinita energia di collaborazione, o che ci offrisse consigli individuali in qualche momento di tranquillità. Soprattutto, fondamentale è il valore dell'inestimabile conoscenza che il nostro Maestro ha trasmesso a tutti noi nel corso della sua vita, la cui determinazione, dedizione e compassione rappresenta per noi un perfetto esempio.

Nonostante il trascorrere del tempo, la vita e gli insegnamenti di Rinpoche continuano a ispirarci nel procedere della nostra Comunità. Noi, suoi studenti, rimaniamo impegnati nell' integrare il Modo di vedere, la Meditazione e il Comportamento sia nella vita quotidiana individuale che nelle attività di Gars e Lings, come pure nelle varie organizzazioni che Rinpoche ha fondato, tra cui ASIA, ATIF, IDC, MACO e Shang Shung Publications.

Il nostro Sangha continua a fare del suo meglio per studiare, approfondire la conoscenza e preservare i preziosi Insegnamenti di Rinpoche. Sono state create molteplici opportunità per praticare insieme e condividere questa conoscenza viva e la sua comprensione sia a livello locale che globale, alimentando uno spirito di collaborazione che possa essere mantenuto naturalmente in ciascuno di noi per il beneficio di tutti.



Chögyal Namkhai Norbu 1938–2018.

In questo anniversario, ringraziamo Rinpoche per il tesoro degli Insegnamenti donatoci, ma anche tutti voi che, con devozione e impegno incrollabile, mantenete viva l'eredità di Rinpoche e unita e attiva la Comunità Dzogchen.

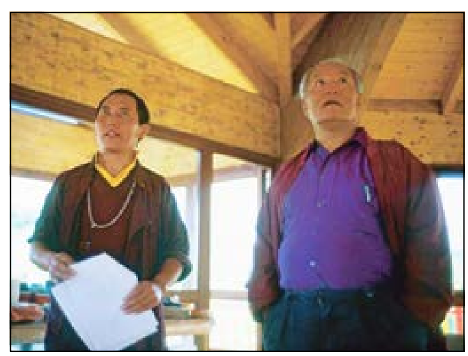
Con infinito amore e riconoscenza, rendiamo omaggio al nostro amato Maestro, la cui presenza è sempre con noi, viva, forte e ispiratrice.

Con gratitudine,
Il team internazionale di Gakyil,
Miranda, Fabrizio, Gabriella, Oni, Rosa, Richard, Piotr e Aleksander, Heike, Svetlana, Marija e Nikol

In occasione dell'anniversario della scomparsa di Chögyal Namkhai Norbu, Drugu Choegyal Rinpoche desidera condividere il suo omaggio.

དཔའ་བོ་ཆེན་པོ་རྡོ་རྗེའི་སེམས
Oh Great Brave One, Heart of Vajra,
ནམ་མཁའི་ཁམས་ཁྱབ་ནོར་བུའི་དངོས།
True jewel, illuminating the entire space.
ཐུགས་བསྐྱེད་མཐའ་བྲལ་འོད་འཕྲོ་བ།
Your boundless compassion flows as a radiant stream,
གང་གི་བཀའ་དྲིན་དེང་འདིར་དྲན།
Here today I recall your profound kindness,
ཁྱེད་ཀྱི་ཇི་ལྟར་བཞེད་པའི་དོན་།
Just as you always desired,
འགྲོ་ཁམས་གཉུག་མར་གྲོལ་བ་དང་།
May all beings be liberated in their natural state,
གནས་སྐབས་གངས་ལྗོངས་ཡོན་ཏན་ཀུན།
Meanwhile may all the knowledge of the Land of Snows,
ནམ་ཡང་མི་ཉམས་གནས་པར་ཤོག །
forever thrive and never decline again.

Drugu Choegyal Rinpoche
27 settembre 2024



1990, discutendo i progetti di decorazione del Tempio della Grande Contemplazione a Merigar West, in Italia.
Foto di Alex Siedlecki

Biografia di Chögyal Namkhai Norbu

Foto di Liane Gräf

Questa biografia, compilata da Adriano Clemente, è stata recentemente pubblicata online sul sito The Treasury of Lives, un'enciclopedia biografica del Tibet, dell'Asia Interna e della Regione Himalayana. Siamo lieti di pubblicarla con la gentile autorizzazione dell'Autore e del Direttore e Caporedattore di The Treasury of Lives.

Chögyal Namkhai Norbu nacque in un piccolo villaggio chiamato Geug (dge 'ug) vicino a Changra (lcang ra) in Derge, Kham, il tredicesimo giorno del decimo mese lunare dell'anno terra-tigre, corrispondente al 5 dicembre del 1938. Più avanti nella vita scelse di festeggiare il suo compleanno l'8 dicembre. Suo padre, Tsewang Namgyal (tshe dbang rnam rgyal, 1889–1962) del clan Trokhe (gro khe) di Kamthok (skam thog), era un funzionario governativo del regno di Derge; sua madre, Yeshe Chödrön (ye shes chos sgron, 1904–1965), apparteneva ai Ngonatsang (sngo rna tshang), una delle famiglie più antiche di Derge. Era la nipote di Jamyang Chökyi Wangpo ('jam dbyangs chos kyi dbang po, 1893–1908) e la sorella della sua reincarnazione, Khyentse Chökyi Wangchuk (mkhyen brtse'i chos kyi dbang phyug, 1909–1960), rispettivamente la prima e la seconda generazione di reincarnazioni di Jamyang Khyentse Wangpo ('jam dbyangs mkhyen brtse'i dbang po, 1820–1892).

Namkhai Norbu aveva tre sorelle maggiori: Jamyang Chödron ('jam dbyangs chos sgron, 1921–1985); Sönam Palmo (bsod nams dpal mo, 1924–1988); Trashi Yangdzom (bkra shis dbyangs 'dzoms, 1929–2006); e una sorella minore, Tsering Yangdzom (tshe ring dbyangs 'dzoms, n. 1946). I suoi due fratelli minori erano Pema Kungtsen (padma gung btsan, 1940–1960) e Jamyang Phuntsog ('jam dbyangs phun tshogs, 1943–1948).

Suo padre, la nonna paterna Lhundrub Tso (lhun grub mtsho) e lo zio paterno Togden Ogyen Tendzin (rtogs ldan o rgyan bstan 'dzin, 1888–1962) erano tutti discepoli del maestro Nyingma Adzom Drugpa (a 'dzom 'brug pa, 1842–1924). Dopo la nascita della loro terza figlia, Adzom Drugpa regalò ai genitori una statua di Tārā e disse che se si fosse pregata fervidamente, qualsiasi desiderio si sarebbe avverato. Sperando in un figlio maschio, Tsewang Namgyal assunse un lama chiamato Töndrub Chödar (don grub chos dar), noto anche come Drolma Lama (sgrol ma bla ma), per dedicarsi alla pratica delle Lodi alle Ventuno Tārā per un anno. Alla fine del suo ritiro, il lama fece un sogno che annunciava la nascita di tre figli maschi, il primo dei quali era Namkhai Norbu.

Riconoscimento

Lo zio paterno di Namkhai Norbu, Togden Ogyen Tendzin, lo riconobbe subito come una reincarnazione del suo maestro Adzom Drugpa. Nel 1940, quando Namkhai Norbu aveva due anni, Palyul Karma Yangsi, Pema Gyurme (dpal yul karma yang srid padma 'gyur med, 1908–1959) e il Sesto Shechen Rabjam, Nangdze Drubpai Dorje (zhe chen rab 'byams 06 snang mdzad grub pa'i rdo rje, 1910–1960), approvarono questo riconoscimento. Tuttavia, siccome un altro tulku di Adzom Drugpa era già stato installato ad Adzom Gar (un 'dzom sgar), Namkhai Norbu non fu mai ufficialmente intronizzato.

L'anno seguente, il Sedicesimo Karmapa, Rangjung Rigpai Dorje (karma pa 16 rang byung rig pa'i rdo rje, 1924–1981) e l'Undicesimo Tai Situ, Pema Wangchok Gyalpo (ta'i si tu 11 padma dbang mchog rgyal po, 1886–1952), lo riconobbero come l'emanazione della mente di Shabdrung Ngawang Namgyal (zhabs drung ngag dbang rnam rgyal 1594–1651), il lama Drukpa Kagyu che per primo unì il Bhutan nel diciassettesimo secolo. Le circostanze gli impedirono di andare in Bhutan per assumere la carica.

Invece, il bambino di tre anni prese residenza nel palazzo Rongpo Khang (rong po khang pho brang) a Derge Gönchen con il suo tutore Töndrub Chödar, che era il lama della sua famiglia. Durante l'estate andò a Pawog (dpa' 'og) con il re e ricevette l'iniziazione di Tārā Bianca da Situ Rinpoche.

Nel 1945 fu riconosciuto come una reincarnazione del maestro Sakya Jamyang Loter Wangpo ('jam dbyangs blo gter dbang po, 1847–1914) dal Quarantesimo Sakya Trichen Ngawang Tutob Wangchuk (sa skya khri chen 40 ngag dbang mthu stobs dbang phyug, 1900–1950). Ciò fu probabilmente fatto per garantire la sua presenza continua a Lhundrubteng (lhun grub steng), il Monastero reale Sakya di Derge.

Formazione religiosa, 1943–1953

Namkhai Norbu iniziò la sua formazione religiosa nel 1943, all'età di sei anni, memorizzando le scritture a Lhundrubteng, dove fu di base fino al 1947. Si trasferì poi nel collegio monastico del monastero di Wöntö (dbon stod dgon), con visite periodiche al monastero di Galenteng (sga glen steng), per vedere suo zio Khyentse, che risiedeva lì.

I suoi principali insegnanti durante questo periodo furono lo zio materno Khyentse Chökyi Wangchug, lo zio paterno Togden Ogyen Tendzin, Drubwang Kunga Palden (grub dbang kun dga' dpal ldan, 1878–1950) e Khyenrab Chökyi Wözer (mkhyen rab chos kyi 'od zer, 1889–1958), il secondo abate di Khamje (khams byed), il collegio monastico del monastero di Dzongsar (rdzong gsar dgon). Nell'estate del 1943 si recò a Tsarashab (rtswa ra zhabs), un eremo vicino a Geug, dove suo zio Togden Ogyen Tendzin era in ritiro. Qui vide per la prima volta suo zio praticare lo Yantra Yoga ('phrul 'khor nyi zla kha sbyor), un'antica tradizione derivante da Vairocana che avrebbe contribuito a promuovere in Occidente. Alla fine dell'anno nacque suo fratello minore Jamyang Phuntsog, che fu riconosciuto come un tulku del famoso maestro Kagyu Kālacakra Dru Jamyang Tragpa ('bru 'jam dbyangs grags pa, 1884–1942).

Tornato a Gönchen, dal 1944 al 1945 Namkhai Norbu imparò i rituali Sakya, inclusa la costruzione dei maṇḍala. Nell'autunno del 1945 tornò a casa dove ricevette dallo zio materno, insieme alla sua famiglia, i suoi primi insegnamenti Dzogchen, i potenziamenti e le istruzioni del Longchen Nyingthig (klong chen snying thig).

Nell'autunno del 1946, la nonna paterna Lhundrub Tso morì a Wöntö. Molti lama importanti furono invitati a celebrare i rituali dei quarantanove giorni, tra cui Khyenrab Chökyi Wözer, il suo futuro insegnante, che aveva da poco fondato un collegio monastico a Wöntö. Anche suo zio materno Khyentse Chökyi Wangchuk fu invitato e subito dopo Namkhai Norbu andò con lui a Galenteng. Lì ricevette potenziamenti e insegnamenti da Drubwang Kunga Palden, maestro di suo zio, e in particolare la rivelazione o terma (gter ma) di Lhatsun Namkha Jigme (lha btsun nam mkha' 'jigs med, 1597–1650), *Realizzare la forza vitale dei Vidyādhara* (rig 'dzin srog sgrub); *I sette Tesori* (mdzod bdun) e la *Trilogia del Riposo Tranquillo* (ngal gso skor gsum) di Longchenpa (klong chen pa, 1308–1364); *L'unificazione dello Stato di Samantabhadra* (kun bzang dgongs 'dus) di Pema Lingpa (padma gling pa, 1450–1521)); e la *Saggezza Primordiale che libera guardando* (yang tig ye shes mthong grol) di Tennyi Lingpa (bstan gnyis gling pa, 1480–1535). Suo zio gli diede anche la trasmissione della *Raccolta dei Tantra Antichi* (rnying ma rgyud 'bum).

Nel 1947, in un eremo chiamato Gyawo (rgya bo), Kunga Palden diede a Namkhai Norbu l'iniziazione e le istruzioni per l'insegnamento Dzogchen della *Quintessenza Nera* (yang ti nag po), dopo di che fece il suo primo ritiro al buio. Ricevette anche la raccolta delle opere di Paltrul Rinpoche (dpal sprul rin po che, 1808–1887), la *Quintessenza del Guru* di Longchenpa (bla ma yang tig), l'insegnamento Dzogchen noto come *Le tre parole che colpiscono il punto* vitale (tshig gsum gnad brdegs), la tradizione Mindroling di Vajrasattva (smin gling rdor sems) e gli insegnamenti Sakya noti come la *Trilogia del Rosso* (dmar po skor gsum) e le *Tre divinità di lunga vita* (tshe lha rnam gsum).

Nello stesso anno si iscrisse al collegio monastico di Wöntö, dove studiò filosofia sotto Khyenrab Chökyi Wözer per cinque anni, seguendo il programma stabilito da Khenpo Zhenga Rinpoche (mkhan po gzhan dga', 1871–1927).

Nel 1948 Jamyang Phuntsog, fratello minore di Namkhai Norbu, morì a casa e tra i lama invitati a celebrare i rituali Namkhai Norbu incontrò il lama Kagyu Trungram Gyaltrul (drung ram rgyal sprul, 1894–1959), dal quale ricevette l'iniziazione di *Padmavajra Pacifico e Irato* (zhi khro padma vajra) di Jatsön Nyingpo ('ja' tshon snying po, 1585–1656). Da Negyab Rinpoche Lodrö Gyatso (gnas rgyab blo gros rgya mtsho, 1902–1952), anch'egli in seguito invitato, ricevette le *Divinità pacifiche e irate di Karma Lingpa* (kar gling zhi khro). Dopo le cerimonie si recò a Negyab (gnas rgyab) dove dallo stesso maestro ricevette gli *Insegnamenti Canonici dei Nyingma* (rnying ma bka' ma) e il ciclo degli *Insegnamenti del Cielo* (gnam chos) di Mingyur Dorje (mi 'gyur rdo rje, 1645–1667). Poi fece un ritiro dedicato alla pratica di Ngöndzog Gyalpo (mngon rdzogs rgyal po) in un luogo chiamato Hedrak Kar.

Continuò la sua formazione sotto Khyenrab Chökyi Wözer, ricevendo istruzioni sulle *Parole del mio Maestro Perfetto* (kun bzang bla ma'i zhal lung), il commentario di Paltrul Rinpoche sulle pratiche preliminari del Longchen Nyingthig, che anche completò. Andò poi al monastero Dzogchen per ricevere da Dzogchen Khenpo Yönten Gönpo (rdzogs chen mkhan po yon tan mgon po, 1899–1959) il Guhyagarbha Tantra con uno dei suoi commentari. Ricevette anche il ciclo del Chöd *l'Auto-liberazione dell'Afferrare* ('dzin pa rang grol), una rivelazione di Do Khyentse Yeshe Dorje (rdo mkhyen brtse ye shes rdo rje 1800–1866). Al suo ritorno a Wöntö ricevette da Khyenrab Chökyi Wözer il potenziamento delle "Tre Radici" (rtsa gsum bka' dbang) per il Longchen Nyingthig, il commentario al Guhyagarbha di Khenpo Zhenga e la rivelazione *Sfera di liberazione: Auto-liberazione della Mente* (grol tig dgongs pa rang grol) di Trengpo Tertön.

Alla fine dell'estate del 1950 Namkhai Norbu si ammalò, presumibilmente a causa di una provocazione di Gyalpo Shukden nel tempio di Wöntö, e divenne zoppo alla gamba sinistra. Tornò a casa per riprendersi e mentre era lì la figlia della sorella maggiore Jamyang Chödrön morì di vaiolo. Per officiare i rituali la famiglia invitò Khyentse Chökyi Wangchuk, che colse l'occasione per dare a Namkhai Norbu l'iniziazione *Guru Dragpo: Saggezza Fiammeggiante* (gu ru drag po ye shes rab 'bar), una rivelazione di Longsal Nyingpo (klong gsal snying po, 1625–1692). Namkhai Norbu attribuì a quella pratica la guarigione della sua gamba. In quel periodo ricevette anche il *Compendio Completo dei Tantra* (rgyud sde kun btus), la raccolta di letteratura tantrica Sakya di Loter Wangpo, da Khenpo Palden Tsultrim (mkhan po dpal ldan tshul khrims, n. 1906), uno studente di Loter Wangpo.

Nel secondo mese di primavera del 1951, insieme allo zio Khyentse Chökyi Wangchuk si recò al Monastero Kyegu (skye dgu dgon) dove ricevette il potenziamento di Kālacakra e il ciclo del Guru Irato (gu ru drag po) di Wangdud Nyingpo (dbang bdud snying po) dal lama Sakya Khenpo Khangsar Ngawang Yonten Gyatso (mkhan po khang sar ngag dbang yon tan rgya mtsho, 1902–1963). Questo lama, popolarmente noto come il Bhutanese o Drug Khenpo ('brug mkhan po) precedentemente aveva servito come sessantanovesimo abate del Monastero di Ngor (ngor dgon) ed era ben noto per i suoi sforzi per sradicare il culto di Shugden dalle comunità Sakya. Quando tornarono a Galenteng, ricevette dallo zio la trasmissione del Mahāmāyā Tantra. Dopo di che si recarono insieme a visitare il Mahasiddha di Nalung, il Siddha di Chamten e altri maestri.

Quell'estate tornò a Wöntö dove Khenpo Chökyi Wözer trasmise la *Raccolta di scritti dei Maestri Sakya* (sa skya bka' 'bum) e le *Tre Visioni* (snang gsum). Alla fine dell'estate, andò al Monastero di Lhabrang (lha

» *continua alla pagina seguente*

» continua dalla pagina precedente

'brang dgon) dove suo zio Khyentse gli diede la trasmissione dell'*Unificazione dei Segreti del Guru* (bla ma gsang 'dus) di Guru Chöwang (gu ru chos dbang 1212–1270) e il commentario di Vimalamitra al Mañjúsrīnāmasaṃgīti. All'eremo di Gyawo Khyentse Chökyi Wözer diede la trasmissione del suo ciclo rivelazione *Guru Kīla Irato* (gu ru drag phur). In quel periodo Namkhai Norbu iniziò anche a studiare i Quattro Tantra della Medicina (rgyud bzhi) sotto Khardo Lama Ngawang (mkhar mdo bla ma ngag dbang) e Khenpo Chökyi Wözer. Quell'autunno Khenpo Chökyi Wözer trasmise il *Compendio di Sādhana* di Loter Wangpo (sgrub thabs kun btus) . Alla fine dell'anno Namkhai Norbu accompagnò suo zio a celebrare i riti funerari di Drubwang Kunga Palden, che era morto a Galenteng.

Khenpo Chökyi Wözer continuò a trasmettere importanti raccolte di scritture a Namkhai Norbu come la *Sādhana Combinata delle Tre Radici* (rtsa gsum sgril sgrub) di Jamyang Khyentse Wangpo, la tradizione Nāropa di Vajrayoginī (na ro mkha' spyod ma) e la rivelazione *Insegnamento del Cielo* di Mingyur Dorje, la *Buddhità nel palmo della propria mano* (gnam chos sangs rgyas lag 'chang), dopo di che Namkhai Norbu completò le pratiche preliminari del *Ciclo di Insegnamenti del Cielo*. Per ricevere il commentario di Mipham Gyatso (mi pham rgya mtsho, 1846–1912) sul Kālacakra Tantra (dus 'khor grel chen) quell'autunno, studiò anche l'astrologia zodiacale (dkar rtsis), la cui tradizione tibetana è ampiamente basata su quel tantra. Yudrön (g.yu sgron), figlia di Dru Jamyang Dragpa, ricevette con lui gli insegnamenti del Kālacakra. Khenpo Chökyi Wözer trasmise anche *Argomenti interni profondi* (zab mo nang don) del Secondo Karmapa insieme al commentario di Jamgön Kongtrul e *Entrare nella Via del Grande Veicolo* (theg pa chen po 'i tshul la 'jug pa) di Rongzompa (rong zom pa, XI–XII secolo) e *l'Accertamento dei Tre Voti* (sdom gsum rnam nges) di Ngari Paṇchen (nga' ris pan chen, 1487-1582). In estate Namkhai Norbu si recò nelle aree nomadi per raccogliere fondi sia per Wöntö che per Galenteng e prese appunti dettagliati sulle tradizioni e sullo stile di vita dei nomadi. Questi appunti servirono in seguito come base per un libro, pubblicato in tibetano nel 1983, in italiano nel 1990 con il titolo *Viaggio nella Cultura dei Nomadi Tibetani (*byang 'brog gi lam yig).

Alla fine del 1951, su consiglio di Khenpo Chökyi Wozer, andò a incontrare Ayu Khandro Dorje Paldrön (a yu mkha' 'gro rdo rje dpal sgron, 1839–1953), la quale era stata studentessa di Jamyang Khyentse Wangpo e Nyagla Pema Duddul (nyag bla padma bdud 'dul,1816–1872) e aveva vissuto in ritiro al buio per molti decenni. Ella diede a Namkhai Norbu molteplici trasmissioni, tra cui le rivelazioni di Khyentse Wangpo *Raccolta di tutti i segreti delle Ḍākiṇī* (mkha"gro gsang ba kun 'dus) e *Essenza del Cuore della Nobile Dama Immortale* ('chi med 'phags ma'i snying thig), la sua rivelazione su Siṃhamukhā, *l'Essenza del Vajra del Grande Spazio* (klong gsal rdo rje snying po) di Longsal Dorje (klong gsal rdo rje, 1625–1692), *L'Essenza del Cuore delle Ḍākiṇī* (mkha' 'gro'i snying thig) di Longchenpa, *La Quintessenza Nera* (yang ti nag po) di Tungtso Repa (dung mtsho ras pa, quindicesimo secolo) e due cicli ricevuti in precedenza: il ciclo del Chöd di Do Khyentse e il Vajrayogīnī di Nāropa.

Nell'estate del 1952, partecipò alla trasmissione delle *Istruzioni sulla Via e il Risultato* (lam 'bras slob bshad) da parte di Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö ('jam dbyangs mkyen brtse chos kyi blo gros 1893–1959) a Dzongsar. Durante l'evento durato un mese, un medico lo avvelenò con delle pillole che avrebbero dovuto curare un'influenza che si era diffusa nel monastero. Il medico personale di Khyentse Chökyi Lodrö fu in grado di contrastare il veleno e curarlo.

Alla fine dell'estate Chökyi Lodrö trasmise anche la *Trilogia Dzogchen* (rdzogs chen sde gsum) che fu una rivelazione congiunta di Khyentse Wangpo e Chogyur Lingpa (mchog gyur gling pa, 1829–1870).

Khyentse Chökyi Lodrö gli consigliò poi di intraprendere un ritiro di sei mesi a Sengchen Namdrag (seng chen gnam brag). Durante il ritiro, all'inizio del 1953, incontrò Gyalse Gyurme Dorje (a 'dzom rgyal sras 'gyur med rdo rje 1895–1959), figlio di Adzom Drugpa, che stava tornando dal Tibet Centrale. Gyurme Dorje gli diede la trasmissione di tutti i tesori e le opere di Adzom Drugpa, così come *Lo Stato che Tutto Penetra di Samantabhadra* (kun tu bzang po dgongs pa zang thal), rivelazione di Rigdzin Godemchen (rig 'dzin rgod ldem chan, 1337–1409).

Al termine del suo ritiro, nella primavera del 1953, ricevette le *Quattro Essenze del Cuore* (snying thig ya bzhi) di Longchenpa da suo zio Khyentse Chökyi Wangchuk e la rivelazione del suo stesso zio chiamata *Chöd Istruzioni Orali di Thangtong Gyalpo* (thang rgyal snyan gcod).

Insegnamento della lingua tibetana a Minyak, Dartsedo e Chengdu, 1953–1955

Alla fine del 1953 il nuovo governo comunista cinese della regione invitò Khyentse Chökyi Wangchug e Namkhai Norbu a fungere da delegati a una conferenza a Dartsedo (dar rtse mdo), che sarebbe diventata la capitale della nuova prefettura autonoma tibetana di Ganze. Dopo la conferenza, visitò alcune parti della Cina e suo zio tornò a casa.

Al suo ritorno a Dartsedo, l'influente figura politica Chagö Tobden (bya rgod stobs ldan, 1898-1960) lo raccomandò per assistere il Nono Bo Gangkar Rinpoche, Karma Shedrub Chökyi Senge ('bo gangs dkar 09 karma bshad sgrub chos kyi seng ge,1892-1957), nell'insegnamento della lingua tibetana agli studenti cinesi. Così soggiornò al monastero Khamsumdrag (khams gsum grags dgon) in Minyak, e ricevette da Gangkar Rinpoche molteplici insegnamenti come i *Sei Dharma di Niguma* (ni gu chos drug), la rivelazione di Jatsön Nyingpo *Unificazione dei Supremi Gioielli* (dkon mchog spyi 'dus), *L'Essenza del Cuore delle Ḍākiṇī Madre e Figlio* (mkha' 'gro snying thig ma bu) di Pema Ledreltsel (padma las 'brel tsel, 1291–1315), e i *Quattro Tantra della Medicina*. Continuò a insegnare a Dartsedo e Chengdu fino al 1955, visitando periodicamente Derge. In questo periodo, iniziò a raccogliere canti popolari tibetani, un progetto che lo portò alla pubblicazione del suo *Musical Tradition of the Tibetan People*: *Songs in Dance Measure* (Roma, 1967).

Ultimi insegnamenti ricevuti in Tibet, 1955–1958

Nell'estate del 1954 Namkhai Norbu andò al Monastero Dzogchen con sua sorella Jamyang Chödrön, dove ricevettero da Tulku Trime (sprul sku dri med) *l'Essenza Dzogchen dello Spazio Luminoso* (rdzogs chen klong gsal snying thig) di Ratna Lingpa (ratna gling pa, 1403–1479) e il *Corpo Arcobaleno di Samantabhadra* (kun bzang 'ja' sku) di Duddul Dorje, e da Khenpo Ngawang Norbu (mkhan po ngag dbang nor bu, 1866-1958) il potenziamento Anuyoga *dell'Assemblea Riunita* (tshogs chen 'dus pa). Visitò anche suo zio Togden Ogyen Tenzin che soggiornava nella residenza Yilhung di Chagö Tobden e ricevette le istruzioni complete sull'insegnamento dello Yantra Yoga noto come *Unione del Sole e della Luna* ('phrul 'khor nyi zla kha sbyor). Insieme allo zio Khyentse Chökyi Wangchug, ricevette anche l'iniziazione della rivelazione di Adzom Drugpa sul ciclo di Dorje Trolö, una

forma irata di Padmasambhava. Questa fu l'ultima occasione in cui poté stare con suo zio paterno Togden Ogyen Tenzin.

Namkhai Norbu smise di insegnare il tibetano a Chengdu nel 1955 e, ispirato da un sogno, tornò nella sua terra natale. Lì incontrò il suo maestro radice, Nyagla Changchub Dorje (nyag bla byang chub rdo rje, 1863–1963), che era un tertön (gter ston) e un medico. Namkhai Norbu rimase diversi mesi nella sua residenza di Khamdogar (khams mdo gar), durante i quali Nyagla Changchub Dorje gli diede l'introduzione definitiva allo stato dello Dzogchen insieme al conferimento del potere di *Pacifici e Irati: L'auto-liberazione dal Samsara e dal Nirvana* (zhi khro 'khor das rang grol), mentre il figlio Gyurme Gyaltsen ('gyur med rgyal mtshan, 1914–1972) gli conferì le iniziazioni e la trasmissione della lettura di tutte le rivelazioni del padre.

All'inizio del 1956 andò a Galenteng dove ricevette gli ultimi insegnamenti da suo zio Khyentse Chökyi Wangchuk, tra cui *Il Signore dei Segreti di Lhalung* (lha lung gsang bdag) un ciclo incentrato su Vajrapāṇi. Si recò anche da Gala Khenpo Lodrö Gyatso, ('ga la mkhan po blo gros rgya mtsho, 1901–1961), uno studente di Tsangpa Drubchen, (1830–1945), da cui ricevette *Unificare lo Stato del Guru* (bla ma dgongs 'dus) di Sangye Lingpa (1340–1396) e il tesoro della mente *La Totale Perfezione di Mañjúsrī* ('jam dpal rdzogs chen).

Lasciando il Tibet

Namkhai Norbu partì poi per Lhasa con suo padre, e qui incontrò il Sedicesimo Karmapa da cui ricevette l'iniziazione dell' *Indivisibilità di Lama e Protettore* (bla mgon dbyer med), una pratica centrale Mahākāla della tradizione Shangpa Kagyu, e l'iniziazione dell' *Oceano dei Vittoriosi* (rgyal ba rgya mtsho). Dzogchen Khenpo Yönten Gönpo, da cui aveva ricevuto insegnamenti diversi anni prima a Dzogchen, gli diede l'iniziazione del *Ciclo sulla Hum, Essenza del Cuore dello Dzogchen* (rdzogs chen snying po Hum skor) di Dorje Lingpa (rdo rje gling pa 1346–1405). Il Sesto Dzogchen Rinpoche, Jigdral Changchub Dorje (rdzogs chen 06'jigs 'bral byang chub rdo rje, 1935–1959), gli trasmise la *Freccia Espansa di Lunga Vita* (tshe sgrub mda' 'phel ma) del Quinto Dalai Lama (ta la'i bla ma 05, 1617–1682).

Dopo aver appreso della grande celebrazione in India per il 2500° anniversario della nascita del Buddha, il Buddha Jayanti, e delle ampie agevolazioni che il governo indiano stava mettendo a disposizione dei pellegrini tibetani, Namkhai Norbu e suo padre colsero l'occasione per andare in pellegrinaggio in India, Nepal e Bhutan, visitando molti luoghi sacri. Dopo sei mesi in India, Namkhai Norbu tornò in patria e trovò caos e tumulti che si diffondevano in tutte le regioni del Kham. Di conseguenza, lui e tutta la sua famiglia nella primavera del 1957 partirono per Lhasa. Namkhai Norbu cercò invano di convincere suo zio Khyentse Chökyi Wangchuk a unirsi a loro. Sua sorella Jamyang Chödrön rimase con lo zio.

Viaggiarono per molti mesi, passando per Nangchen, dove ricevette insegnamenti sul Chöd della tradizione Zurmang da un'anziana insegnante il cui nome è registrato come Kyabche Chögenma (skyabs rje gcod rgan ma). In autunno giunsero a Lhasa.

Al monastero di Tsurphu (mtshur pu dgon) Namkhai Norbu incontrò di nuovo il Sedicesimo Karmapa dal quale ricevette l'iniziazione per l'*Oceano dei Vittoriosi* (rgyal ba rgya mtsho). Il Sesto Dzogchen Pönlob, Jigdral Tsewang Dorje (rdzogs chen dpon slob 06 'jigs 'bral tshe dbang rdo rje, 1925–1962) trasmise le istruzioni di Karma Chagme (karma chags med,1613–1678) sulla famosa *Invocazione in Sette capitoli di Padmasabhava* (le'u bdun ma). Ricevette anche il commentario di Vimalamitra sul Mañjúsrīnāmasaṃgīti da Polu Khenpo Tubten Kunga Gyaltsen (spo lu mkhan po thub bstan kun dga' rgyal mtshan,1896–1970) e un'iniziazione di lunga vita dal Quattordicesimo Dalai Lama (ta la'i bla ma 14, n. 1935).

Nel 1958 Namkhai Norbu, suo fratello e la sorella minore Yangdzom lasciarono il Tibet per il Sikkim. Il resto della famiglia rimase a Lhasa con l'intenzione di unirsi a loro in seguito. Gli animali che avevano portato dal Tibet soffrirono il clima del Sikkim e il fratello di Namkhai Norbu decise di tornare in Tibet con loro. Giunto a Lhasa fu arrestato insieme al padre. Nel frattempo, Namkhai Norbu, insieme a sua sorella, proseguì per Kalimpong, dove assistette Tharchin Babu (mthar phyin ba bu, 1890–1986) nel suo giornale in lingua tibetana Melong e in altre pubblicazioni. A Kalimpong incontrò anche Dudjom Rinpoche, Jigdral Yeshe Dorje (bdud 'joms rin po che 'jigs bral ye shes rdo rje, 1904–1987), da cui ricevette da lui un'iniziazione di Vajrakīlāya. Poi si recò in ritiro a Pemayangtse in Sikkim.

Nel 1959 apprese che suo padre e suo fratello erano stati arrestati dai cinesi e che i soldati lo stavano cercando. Inizialmente pensò di tornare in Tibet, ma quando raggiunse il confine, fu scoraggiato dalle masse di tibetani che stavano scappando. Rimase in Sikkim senza possibilità di ricevere ulteriori notizie sulla sua famiglia. Solo molti anni dopo apprese che suo padre e suo fratello erano entrambi morti in prigione a causa dei lavori forzati e della mancanza di cibo. Anche sua sorella maggiore era stata imprigionata per tre anni. Suo zio materno, Khyentse Chökyi Wangchug, era stato catturato e imprigionato a Derge Gönchen insieme a Shechen Rabjam e Drugpa Kuchen Tubten Shedrub Trinle Gyatso ('brug pa sku chen thub bstan shes sgrub phrin las rgya mtsho, 1906–1960). I tre lama furono messi in celle diverse e non potevano comunicare tra loro, ma una mattina le guardie li trovarono morti, tutti e tre seduti nella posizione di meditazione. Si ritiene che abbiano intenzionalmente espulso la loro coscienza per evitare la tortura.

Roma e Napoli

Nel 1959 il re del Sikkim, Trashi Namgyal (bkra shis rnam rgyal, 1893–1963) offrì a Namkhai Norbu un incarico presso l'Ufficio per lo Sviluppo del Governo del Sikkim ('bras ljongs yar rgyas las khung), per preparare i libri di testo per la scuola. A quel punto aveva studiato sanscrito e mongolo e aveva ricevuto varie offerte accademiche da diversi paesi. Nell'autunno di quell'anno, accettò l'invito in Italia del Tibetologo Giuseppe Tucci (1894–1984), per collaborare presso l'Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente (ISMEO) a Roma, che Tucci aveva fondato nel 1933 con Giovanni Gentile (1875–1944). Parte dell'attrattiva dell'incarico era l'accesso all'impressionante biblioteca di testi tibetani che Tucci aveva raccolto.

Prima di lasciare l'India per l'Italia, andò a Dharamsala per un'udienza con il Dalai Lama e per incontrare Geshe Jampel Senge (dge bshes 'jam dpal seng ge), uno studioso Gelug che anche era stato invitato in Italia da Tucci.

Chögyal Namkhai Norbu arrivò in Italia per le celebrazioni del Capodanno del 1960 e il gennaio seguente iniziò il suo incarico presso l'ISMEO, Roma. Uno dei suoi primi progetti con Tucci fu il catalogo della sua collezione tibetana, pubblicato da Elena De Rossi Filibeck nel 1994 e nel 2003.

Nel 1962, mentre continuava ad assistere Tucci a Roma, Namkhai Norbu accettò un incarico come insegnante di lingua e letteratura tibetana presso l'Università di Napoli L'Orientale, un'università pubblica fondata nel 1732 dedicata agli studi dell'Asia.

» continua alla pagina seguente

Da sinistra a destra: Prof. Lanciotti, Ghesce Jampel Senge, Lobsang Samten (fratello del Dalai Lama), Chögyal Namkhai Norbu e Prof. Petech.

» *continua dalla pagina precedente*

Si sarebbe ritirato dall'università nel 1992. Ricevette la cittadinanza italiana nel 1968 e quello stesso anno sposò Rosa Tolli. Ebbero un figlio nel 1970, Yeshi Silvano Namkhai, e una figlia nel 1971, Yuchen Namkhai.

Ricerca sul Bon

In Italia, Namkhai Norbu ha concentrato la sua ricerca principalmente sulla storia antica del Tibet, indagando la tradizione autoctona Bon. I suoi libri, che includono opere di storia, medicina, astrologia, Bon e tradizioni popolari, sono la prova della sua profonda conoscenza della cultura tibetana e del suo impegno nel preservare questo antico patrimonio culturale. Tra le sue numerose pubblicazioni rivoluzionarie sulla storia Bon e tibetana vi sono *La collana di Zi* (gzi yi phreng ba), pubblicato in inglese nel 1981 e in tibetano nel 1982; *La Luce del Kailash* (zhang bod lo rgyus ti se'i 'i 'od), in tre volumi, pubblicato in tibetano nel 1996 e in inglese tra il 2009 e il 2015, e il suo studio sul Tibet pre-buddhista basato su fonti Bon, *Emaho: le narrazioni, i linguaggi simbolici e il Bön nell'antico Tibet*, pubblicato in tibetano (sgrung lde'u bon gsum gyi gtam e ma ho) nel 1989.

Yantra Yoga e Dzogchen

Nel 1971 Chögyal Namkhai Norbu iniziò a insegnare Yantra Yoga, un'antica forma di Yoga tibetano che combina movimento, respirazione e visualizzazione. Aveva ricevuto insegnamenti su questa tradizione nel 1954 da suo zio Togden Orgyen Tenzin. Si dice che gli insegnamenti abbiano avuto origine dal traduttore dell'ottavo secolo Vairocana e furono mantenuti vivi in luoghi come Adzom Gar in Tibet. Il testo radice con il suo commentario è stato pubblicato con il titolo *Yantra Yoga: lo Yoga Tibetano del Movimento*.

Nel frattempo, teneva discorsi informali su Buddhismo e Dzogchen a un piccolo gruppo di studenti che si incontravano una volta alla settimana a casa sua. Gli insegnamenti che tenne furono in seguito pubblicati nel volume come *Dzogchen: la Nostra Vera Condizione: Un'Introduzione attraverso Domande e Risposte*.

Nel 1976, tenne il suo primo ciclo di insegnamenti Dzogchen Upadeśa a un piccolo gruppo di studenti italiani a Napoli, forse la prima volta che un lama insegnò Dzogchen in Occidente. Questo evento fu il luogo di nascita della Comunità Dzogchen (rdzogs chen 'dus sde), che Namkhai Norbu avrebbe trasformato in un'organizzazione internazionale. Poco dopo accettò l'invito di Laura Albini, una studentessa Karma Kagyu del Sedicesimo Karmapa, a tenere un ritiro di insegnamenti Dzogchen a Subiaco.

Nel 1977 un secondo ritiro di insegnamenti si tenne a Prata, e in questo modo il gruppo originario di Napoli e i partecipanti al ritiro di Subiaco si unirono per fondare la Comunità Dzogchen in tutta Italia prima, e gradualmente in Europa e in altri continenti.

Nella sua lunga carriera di maestro Dzogchen, ha trasmesso tutte e tre le serie di Dzogchen con istruzioni pratiche sui loro metodi specifici di pratica, in particolare dando nuova vita alla pratica dei Quattro Yoga del Semde e del Ponte del Vajra del Longde.

Ha anche trasmesso molti insegnamenti *terma* come quelli di Adzom Drugpa, Nyagla Pema Duddul, Nyagla Changchub Dorje, Namcho Migyur Dorje e così via.

Come autore, ha scritto le biografie di molti dei suoi maestri e molti testi sullo Dzogchen, in particolare commentando due importanti manoscritti Dzogchen ritrovati a Dunhuang, il *Cuculo del Rigpa* (rig pa'i khu byug) e *La Raccolta Nascosta di Buddhagupta* (sbas pa'i rgum chung), quest'ultimo incluso nell'edizione più recente dell'edizione ampliata degli Insegnamenti Canonici dei Nyingma. Il suo *Il Cristallo e la Via della Luce: Sutra, Tantra, e Dzogchen* (1989) è stato uno dei primi libri a presentare lo Dzogchen a un vasto pubblico.

Nel 2015 le opere complete di Namkhai Norbu sono state pubblicate in Qinghai in tibetano in cinque volumi e nel 2016 *Sharro: Festschrift for Chögyal Namkhai Norbu*, una raccolta di saggi di numerosi studiosi, è stata pubblicata in onore del suo contributo allo studio accademico occidentale del Tibet.

Shang Shung Publicazioni e Istituto Shang Shung

Nel 1983 Namkhai Norbu fondò la Shang Shung Edizioni per pubblicare i suoi insegnamenti e i libri correlati, tra gli altri argomenti su Buddhismo, Yantra Yoga, Dzogchen e Medicina tibetana. Il primo fu *Lo Specchio: Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza* (dran pa dang shes bzhin gyi gdams pa me long ma), scritto appositamente per un ritiro Dzogchen che tenne in Sardegna alla fine del 1977. Fino al 2024 sono stati pubblicati oltre 200 libri in italiano e altri duecento in inglese.

Nel 1989 fondò l'Istituto Shang Shung in Italia, per sostenere la ricerca accademica sulla cultura e la storia tibetana, con grande attenzione alla lingua e alla medicina. Namkhai Norbu partecipò alla prima con-

ferenza internazionale sulla lingua tibetana a Dharamsala nel 1987 e fu uno dei co-organizzatori della seconda conferenza nel 1992 a Siena. La Columbia University nel 2011, ospitò la terza conferenza, co-sponsorizzata dallo Shang Shung Institute, dal Tibetan Buddhist Resource Center e dalla Trace Foundation.

Namkhai Norbu ha anche promosso lo studio della medicina tibetana, organizzando il primo convegno internazionale di medicina tibetana nel 1983 a Venezia e, sotto gli auspici dell'Istituto Shang Shung, il secondo convegno a New York nel 2014.

Merigar

Nella prima metà del 1981 il Museo del Folklore di Roma ospitò insegnamenti settimanali di Namkhai Norbu su meditazione, Dzogchen, Yantra Yoga e medicina tibetana. A questo punto si sentì la necessità di trovare un terreno per stabilire un centro permanente per sostenere l'insegnamento di Namkhai Norbu e nell'ottobre 1981 fu acquistata una proprietà di diversi acri in Toscana. Questa sarebbe diventata nota come Merigar. Nel decennio successivo furono costruiti diversi edifici, tra cui il Tempio della Grande Contemplazione e una Biblioteca che fu consacrata dal Quattordicesimo Dalai Lama nel maggio 1990. Il Grande Stupa dell'Illuminazione fu consacrato nel 1998 dal Quarantunesimo Sakya Trizin (sa skya khri 'dzin 41, n. 1945) e altri maestri.

Nel 1977 Namkhai Norbu si recò in Austria per insegnare Dzogchen per la prima volta fuori dall'Italia, dando inizio a un programma che lo avrebbe visto viaggiare all'estero quasi ogni anno per i successivi tre decenni.

Man mano che l'interesse per i suoi insegnamenti cresceva tra le comunità di paesi diversi dall'Italia, Namkhai Norbu fondò *gar* – sedi della Comunità Dzogchen – in tutto il mondo. Nel 1982 ha fondato Tsegyalgar East, il primo centro della Comunità Dzogchen negli Stati Uniti, a Conway, Massachusetts. Ha fondato altri gar in Argentina (1990), Australia (1995), Russia (1999), Venezuela (2001), Messico (2003), Romania (2006) e Ucraina (2010). Nel 2013 ha fondato Dzamling Gar a Tenerife, nelle Isole Canarie, in Spagna, come centro globale della Comunità Dzogchen Internazionale.

Rivelazioni-tesoro

Namkhai Norbu ampliò i suoi insegnamenti Dzogchen a metà degli anni '80 con un ciclo di rivelazioni che aveva iniziato a ricevere negli anni '60 tramite sogni e visioni, note come la *Luminosa Chiarezza dell'Universo, Essenza del Cuore delle Dakini* (klong chen 'od gsal mkha' 'gro'i snying thig). Conosciuti come Longsal, gli insegnamenti si concentrano su Anuyoga e Atiyoga e sono correlati ai versi del Canto del Vajra (rdo rje'i glu), un antico mantra che si trova nell' *Unione di Sole e Luna* (nyi zla kha sbyor), uno dei primi tantra dello Dzogchen, e in molti tantra "diagrammi di liberazione" (btags grol). Il significato e lo scopo di questo canto sono illustrati anche da Longchenpa nel suo *Tesoro del Veicolo Supremo*, uno dei suoi *Sette Tesori*.

Il ciclo del Longsal include anche una serie di istruzioni sulla pratica della Jñānaḍ ākinī, o dakini di saggezza, come la Pratica di Lunga Vita di Mandāravā (tshe sgrub rdo rje srog thig) che ricevette durante un pellegrinaggio a Māratika nel 1984, un sito associato a Padmasambhava e alla sua consorte indiana Mandāravā. Un'altra importante riscoperta fu la rivelazione della Danza del Vajra attraverso una sequenza di sogni in cui imparò tutti i passi di tre antiche danze sacre praticate nella terra pura di Oḍḍiyāna. Riportò in vita anche la pratica del Namkha (nam mkha') un antico metodo pre-Buddhista di armonizzazione degli elementi tramite la costruzione di una struttura di fili colorati che simboleggiano gli elementi astrologici di un individuo.

Ritorno in Tibet e ASIA

Nel dicembre 1981 Namkhai Norbu tornò nel Tibet centrale per la prima volta da quando l'aveva lasciato nel 1959, e poi di nuovo nel 1987. Nel 1988 visitò anche Khamdo Gar, la residenza del suo insegnante Nyagla Changchub Dorje, e Galengteng. Ad agosto, con un gruppo di studenti, visitò il Monte Kailash, e anche Khyunglung nel Tibet Occidentale per documentare tracce del regno di Shang Shung.

Sempre nel 1988 Namkhai Norbu fondò l'Associazione per la Solidarietà Internazionale in Asia, o ASIA. L'Organizzazione non-profit lavora in Tibet, India, Nepal, Myanmar, Mongolia e Sri Lanka su questioni di patrimonio culturale, istruzione, giustizia economica, sociale e ambiente. Attraverso ASIA Namkhai Norbu ha contribuito alla ricostruzione di monasteri e alla costruzione di scuole in Tibet.

Ultimi anni

In riconoscimento dei suoi molti decenni di servizio in Italia, il 2 giugno 2018, Namkhai Norbu è stato insignito dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana come riconoscimento del "merito reso alla nazione nei campi della letteratura, delle arti, dell'economia, del servizio pubblico e delle attività sociali, filantropiche e umanitarie e per il lungo e cospicuo servizio nelle carriere civili".

Namkhai Norbu è mancato serenamente nella sua casa a Merigar, il 27 settembre 2018, fondendo la sua coscienza con la dimensione del dharmakāya. Suo figlio Yeshi Silvano Namkhai è attualmente la guida spirituale di Merigar. ◎

Adriano Clemente ha lavorato a stretto contatto con Chögyal Namkhai Norbu per quarant'anni, traducendo in inglese alcune delle sue opere più importanti. Vive in Italia.

Pubblicato luglio 2024

INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY GAKYIL

A proposito di Norbunet

Cari Gakyil dei Gar e Ling della Comunità Internazionale Dzogchen,

Un saluto dal Gakyil internazionale!

Desideriamo condividere alcune importanti informazioni e richieste da sottoporre alla vostra attenzione.

La Comunità Internazionale Dzogchen (IDC) è un'organizzazione internazionale senza scopo di lucro, apolitica e non settaria, e non promuove, approva o sostiene discussioni e controversie politiche o settarie all'interno dei canali ufficiali della IDC. Il Gakyil Internazionale (IG) non ha giurisdizione sulle comunicazioni private che avvengono al di fuori delle piattaforme della comunità, ma chiediamo gentilmente ai Gar/Ling Gakyil di ricordare ai loro membri che ogni individuo è responsabile delle proprie azioni e di essere rispettoso e consapevole delle circostanze altrui.

L'IG promuove un'eccellente risorsa per i nuovi arrivati, presentata in collaborazione con le Shang Shung Publications (SSP) – l'opuscolo recentemente aggiornato su Chögyal Namkhai Norbu e l'IDC. L'opuscolo può essere scaricato dalla pagina di accesso al sito https://welcome.dzogchencommunity.org/. Vi invitiamo a condividere questo link sui vostri siti web e con i vostri sangha locali.

Per quanto riguarda i requisiti di partecipazione ai corsi e ai ritiri ristretti, l'IG suggerisce ai Gars e ai Lings di aggiornare la formulazione dei loro annunci di programma in modo da evidenziare a coloro che desiderano partecipare ai corsi e ai ritiri ristretti la necessità di aver ricevuto la trasmissione da Chögyal Namkhai Norbu o Yeshi Namkhai. I potenziali partecipanti senza trasmissione devono contattare l'insegnante autorizzato che conduce il programma in questione, il quale prenderà una decisione. I consigli di Rinpoche sul lavoro con i nuovi arrivati sono contenuti in The Dzogchen Community: Principles and Guidelines, stampato dalla SSP e spesso chiamato "Blue Book", è un utile riferimento per questo e altri argomenti.

A seguito di recenti richieste, l'IG chiede gentilmente ai Gar e ai Ling Gakyil di prendere in considerazione la possibilità di aggiungere regolarmente agli annunci della pratica dello Shitro una dicitura tipo "per tutti i bisognosi", per chiarire che questa pratica è dedicata non solo ai praticanti conosciuti localmente, ma anche a tutti coloro che soffrono o sono morti.

L'IG e il team di Practicing Together stanno organizzando nei prossimi mesi diverse Catene di Pratiche Globali di Practicing Together per la pace e l'evoluzione. La prima, una pratica di 24 ore del Guru Tragphur, si è svolta il 17 agosto 2024. Nei giorni scorsi abbiamo inviato una comunicazione ai Gar/Ling Gakyil, con un messaggio separato, a tutti i membri dell'IDC, annunciando il programma e le modalità di iscrizione.

Cari membri della Comunità Internazionale Dzogchen,

Vi informiamo che è in corso un instancabile sforzo di collaborazione per riattivare Norbunet, l'inestimabile fonte di informazione e comunicazione della Comunità Dzogchen. L'obiettivo è quello di trovare una rapida soluzione all'attuale spiacevole mancanza di questa risorsa.

Loek Jehee, alcuni volontari e l'IG hanno individuato e stanno valutando diverse opzioni. Ringraziamo tutti i membri dell'IDC per la loro pazienza e comprensione mentre completiamo questa fase di analisi, organizzazione e implementazione per garantire una soluzione funzionante.

Nel frattempo, potete rimanere informati sulla programmazione locale dei Centri IDC visitando The Mirror e cliccando sui link ai vari Gars nella sezione della homepage intitolata International Dzogchen Community.

Non esitate a visitare tutti i siti web dei Gar e dei Ling e dzogchen.net per avere informazioni aggiornate.

Se avete ulteriori domande o bisogno di assistenza, contattate il Gakyil internazionale agli indirizzi blue@dzogchen.net, red@dzogchen.net e yellow@dzogchen.net.

Grazie ancora e tanti auguri,
Il Gakyil Internazionale ◎

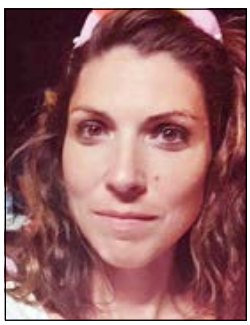
INTERNATIONAL ATIYOGA FOUNDATION

Nuovo segretario amministrativo della Fondazione Internazionale Atiyoga

Marco Baseggio a nome del Consiglio direttivo di ATIF

La nuova segretaria amministrativa della Fondazione Internazionale Atiyoga è Dragana Lukic, selezionata attraverso un bando aperto a cui hanno partecipato diciassette candidati.

Dragana sostituisce Nikole Stanisova, che ha lavorato per la Fondazione per 3 anni e che ora sta facendo un lavoro encomiabile nel trasferire competenze e compiti a Dragana.



A Dragana vanno i migliori auguri da parte del Consiglio di amministrazione dell'ATIF e un profondo ringraziamento a Nikole per l'eccellente lavoro svolto in questi anni. ◎

MACO

MUSEO *di* ARTE *e* CULTURA ORIENTALE
di ARCIDOSSO

MACO Musei di Arte e Cultura Orientale

L'edificio medievale che ospita il MACO. Tutte le foto di Oleksandr Zhytko

Il Musei di Arte e Cultura Orientale (MACO) è il frutto di oltre 35 anni di collaborazione tra il Comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, e la Comunità Merigar Dzogchen, associazione culturale senza scopo di lucro, fondata dal Prof. Namkhai Norbu, docente di lingua e letteratura tibetana e mongola all'Università Orientale di Napoli dal 1962 al 1992. Il progetto nasce dalla volontà di entrambe le istituzioni di trovare una sede per la ricca collezione di oltre 5000 reperti di arte asiatica, artigianato e manufatti etnografici della Collezione Namkhai.

La collezione comprende opere d'arte di inestimabile valore e di profondo significato culturale, oggetti di artigianato e di costume, oggetti votivi di notevole importanza storica, nonché una significativa raccolta di manoscritti e pubblicazioni direttamente collegate alla ricerca di Namkhai Norbu, insieme a un archivio multimediale che documenta numerosi aspetti della cultura tibetana e dell'Asia Centrale.

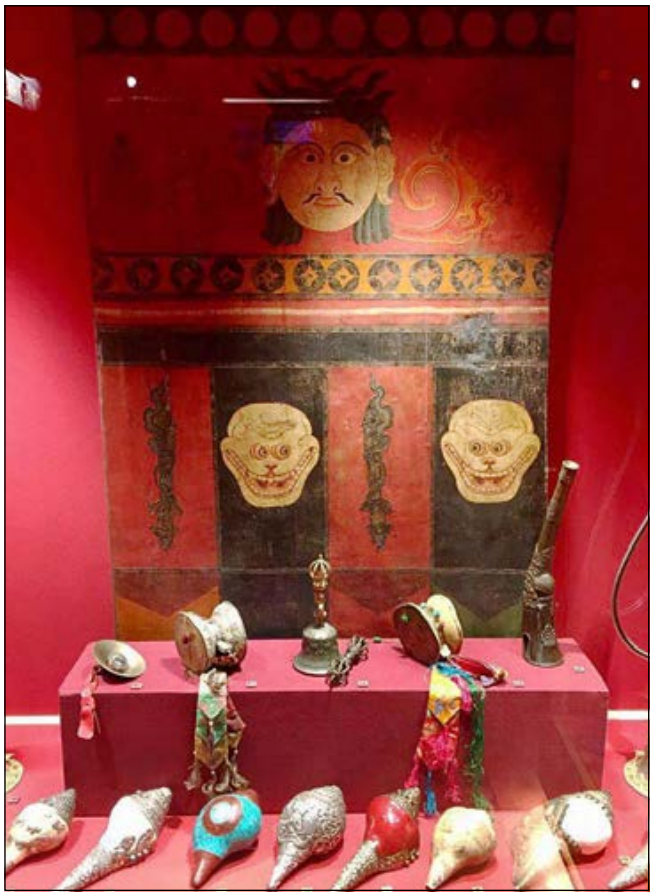
Chögyal Namkhai Norbu all'inaugurazione del MACO, 2016

Il progetto architettonico e concettuale del MACO si ispira alla forma del mandala. Ciò si riflette anche nel logo del Museo, disegnato dal Prof. Namkhai. Il logo dispone le cinque scienze principali degli studi buddisti tradizionali: le arti, la medicina, lingua e letteratura e la logica intorno alla scienza interiore della pratica spirituale, rappresentata dalla lettera tibetana "A, per esprimere la natura interdipendente di queste cinque scienze.

Il Museo ha sede nell'ex edificio della cancelleria situato nel complesso del castello di Arcidosso, messo a disposizione dal Comune di Arcidosso e inaugurato ufficialmente il 10 dicembre 2016.

L'atrio centrale della galleria principale del MACO è stato ispirato dalla tradizionale architettura monastica buddista. Attualmente ospita un immersivo documentario video a 180 gradi girato nel Sichuan occidentale nel 2016, da due registi italiani, che presenta paesaggi pastorali, paesaggi montani e interni ed esterni di monasteri buddisti tibetani. Questo progetto porta avanti la nostra missione di presentare la cultura asiatica come parte vitale del nostro patrimonio culturale condiviso e come realtà contemporanea vivente.

» continua alla pagina seguente



» *continua dalla pagina precedente*

Le mostre

Fin dalla sua inaugurazione, il MACO ha proposto diverse mostre che presentano molti aspetti del buddismo, della storia e della cultura tibetana non solo al pubblico in loco e online, ma anche agli studenti delle scuole elementari e superiori locali.

Una delle prime è stata Lhasa e Oltre, una mostra fotografica che documenta la spedizione del 1948 nel Tibet centrale, guidata dal grande orientalista ed esploratore italiano Giuseppe Tucci e descritta nel libro di Tucci *A Lhasa e Oltre: Diario della spedizione in Tibet del 1948*, pubblicato quasi 70 anni fa. La mostra esponeva fotografie storiche della spedizione del 1948 del fotografo napoletano P. F. Mele e nuove immagini degli stessi siti rivisitati nel 2016, per creare un ponte temporale tra passato e presente, tra un mondo scomparso e una realtà destinata a svanire. La mostra comprendeva una narrazione multimediale che raccontava i momenti chiave della spedizione di Tucci proiettata su una mappa in rilievo 3D del Tibet.

Nel 2018 il MACO ha inaugurato una mostra intitolata Sky Writing: The Calligraphic Art of Chögyal Namkhai Norbu, una raffinata serie di opere calligrafiche realizzate con pennelli e inchiostro dorato su carta color blu lapislazzuli. Contestualmente sono stati esposti alcuni documenti storici e manoscritti di grande valore storico.

La mostra Meditation in Motion 2019-20 ha esplorato il mondo della danza tibetana, attraverso costumi, fotografie e installazioni video. La mostra ha presentato la danza del Vajra rivelata da Namkhai Norbu e il contesto buddista delle danze sacre tibetane. Tra le molte straordinarie realizzazioni del Chögyal Namkhai Norbu, vi è stata la rivelazione di diverse serie di danze sacre per praticanti laici sia uomini che donne.

A causa delle diffuse interruzioni causate dalla pandemia da coronavirus, poche persone poterono recarsi alla mostra presso il MACO, così il museo decise di raggiungere e condividere online alcuni contenuti video rilevanti per i temi della mostra, tra cui rare testimonianze di Sakya Trizin, documentazione d'archivio delle danze di Pema Lingpa del Regno del Bhutan e video delle sacre danze del Vajra della comunità Dzogchen.

La mostra "Pellegrinaggio Lungo la Via della Seta" esplora il rapporto culturale e commerciale che è intercorso nei secoli tra l'Occidente e l'Oriente adottando come chiave di lettura il principio buddista dell''Interdipendenza. Le molteplici narrazioni espositive che si dipanano lungo questa Via raccontano il movimento di ideee invenzioni e merci rare in entrambe le direzioni, colleganti mondi animati da prospettive divergenti. La narrazione si snoda attraverso oggetti provenienti da tutta l'Asia esposti al pubblico per la prima volta.

La mostra "Pellegrinaggio Lungo la Via della Seta presenta anche una nuova produzione video a 360 gradi proiettata nel teatro virtuale del museo, consistente in video provenienti dalle grotte di Xiantangshan, raffiguranti statue buddiste della dinastia Qi (550–577), che sono state mostrate per la prima volta allo SMART Museum di Chicago e alla Sackler Gallery dello Smithsonian, gentilmente forniti dalla Taiyuan University of Technology di Taiyuan, Shanxi, Cina.

Nell'estate del 2024, la mostra fotografica I Dipinti Segreti del Tempio Lukhang è stata presentata al MACO. 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 del Potala che contiene quella che è diventata nota come la Cappella Sistina del buddismo tibetano. Le immagini del Lukhang rappresentano aspetti significativi della cultura tibetana del 1700 e un'autentica guida visiva all'illuminazione.

Costruire ponti e creare connessioni: Il MACO e il British Museum

La collaborazione del MACO con il British Museum e il suo team ResearchSpace ha consentito al museo di condividere la collezione Namkhai con i membri della comunità Dzogchen di tutto il mondo.

ResearchSpace (RS) è un software per individuare e mappare le intricate interdipendenze del patrimonio culturale mondiale. Esso include il primo motore di ricerca costruito appositamente per trovare e gestire le risorse in un ambiente museale. Utilizza lo standard di dati aperti collegati, sviluppato dal Consiglio Internazionale dei Musei (ICOM – UNESCO), CIDOC-CRM. Piuttosto che catalogare semplicemente un artefatto, ResearchSpace permette di descrivere le relazioni tra artefatti, idee e risorse nel loro più ampio contesto culturale. In questo modo, RS migliora l'accesso agli artefatti digitali fornendo modi più pertinenti per rivelare le relazioni tra di essi.

Per gestire la sua collezione di oltre 5 milioni di manufatti, il British Museum utilizza RS insieme a un sistema commerciale di gestione delle collezioni (CMS). Poiché il loro sistema di gestione delle collezioni è al di là delle esigenze e dei mezzi finanziari di un piccolo museo come il MACO, quest'ultimo ha proposto e finanziato una personalizzazione di RS, sostituendo il loro CMS con un repository digitale istituzionale open-source chiamato FEDORA (Flexible Extensible Digital Object Repository Architecture). FEDORA è utilizzato dallo Smithsonian, dalla British Library e da molte università di tutto il mondo.

Nel corso della collaborazione con il MACO, il British Museum ha deciso di adottare la nostra personalizzazione come parte della prossima versione software di RS. Di conseguenza, il BM ha investito una quantità considerevole di risorse proprie nella realizzazione di questo aggiornamento. Grazie al contributo del MACO, RS è ora pronto a diventare una piattaforma open-source per collegare le collezioni delle istituzioni culturali, grandi e piccole, ovunque.

Inoltre ResearchSpace è stato concepito anche come ambiente collaborativo virtuale. I partner istituzionali e i curatori del MACO possono utilizzare RS per condividere le loro risorse e ricerche e costruire in modo collaborativo la mostra".

ResearchSpace consente al MACO di arricchire le mostre fisiche con collegamenti pertinenti a risorse digitali, e permette anche di creare e condividere collegamenti a risorse presenti nelle collezioni di altri musei. I codici QR sono inseriti all'interno degli oggetti esposti, consentendo ai visitatori di interrogare RS per ottenere risorse multimediali e informazioni più dettagliate.

Lavorare con le scuole locali

Il MACO lavora in sinergia con le istituzioni locali, in particolare con le scuole di ogni ordine e grado, organizzando corsi e laboratori. Le visite guidate offrono agli insegnanti e ai loro studenti itinerari didattici che contribuiscono a far conoscere i vari aspetti dell'arte e della cultura asiatica. Nei suoi programmi educativi Il MACO adotta un approccio esperienziale e multiforme impiegando tecniche e metodi pedagogici moderni come le esplorazioni guidate, la

» continua alla pagina seguente

» *continua dalla pagina precedente*

narrazione e la drammatizzazione, la musica e la danza. Il MACO utilizza le nuove tecnologie come parte della sua strategia di comunicazione contemporanea.

Il MACO crede fermamente che le nuove tecnologie siano un mezzo importante per l'educazione museale e il coinvolgimento dei giovani, e ha incluso percorsi multimediali che utilizzano la realtà virtuale di ultima generazione. I visitatori possono visitare virtualmente monasteri tibetani, grotte e siti archeologici.

Il teatro virtuale al centro del museo è stato progettato per immergere lo spettatore all'interno dei paesaggi ripresi appositamente con tre telecamere in Tibet e in Cina. All'interno del teatro virtuale sono proiettate anche danze tibetane contemporanee che i visitatori possono provare a eseguire.

La mappa multimediale all'interno del museo è stata creata durante un workshop con una fresa a controllo numerico per coinvolgere i giovani e la comunità locale nella realizzazione del museo. Sulla mappa dell'Asia Centrale vengono proiettati itinerari didattici come i vari viaggi intrapresi in Asia dall'esploratore italiano Giuseppe Tucci.

Progetti scolastici

La proposta didattica del MACO consiste in un piano di lavoro flessibile, che mette a disposizione degli insegnanti risorse e attività che possono essere scelte ed articolate secondo i tempi e i percorsi che essi ritengono più appropriati in base all'età degli studenti, il tipo di classi e i loro obiettivi specifici.

Recentemente con la Silk Roads Exhibition, in avventuroso viaggio virtuale, gli studenti hanno potuto acquisire informazioni fondamentali sull'argomento e ricevere stimoli adeguati per suscitare e soddisfare la loro naturale curiosità su particolari temi grazie ai codici QR. La visita ha incluso proposte di giochi e quiz destinati a incoraggiare la discussione e la collaborazione tra gli studenti e i loro insegnanti, consentendo a questi ultimi di identificare e orientare gli interessi dei loro studenti in vista di ulteriori ricerche e approfondimenti, fornendo loro risorse supplementari messe a disposizione dal MACO.

Sono stati inoltre organizzati interventi mirati di esperti nei diversi settori, specifici workshop teorico-pratici, condotti da esperti, per favorire l'apprendimento attraverso l'azione (ad esempio: maschere e danze rituali), nonché un spettacolo ispirato al Viaggio verso Ovest di Wu Cheng'en.

Bambini locali ascoltano una storia sul Tibet, "Le avventure di Nyima, Dawa e del piccolo Yak", al Museo.

Per gli studenti delle scuole superiori, si potranno sviluppare progetti scolastici che li coinvolgeranno direttamente nelle attività del museo e promuoveranno i contatti e la collaborazione con i loro coetanei in Asia.

Una delle missioni fondamentali del MACO è di dare ai giovani la possibilità di maturare la consapevolezza che le storie degli altri sono altretanto importanti e degne di essere raccontate, non solo perché contribuiscono a una migliore comprensione della nostra storia, ma anche perché ci inducono a riflettere sul rapporto intercorre tra le storie individuali e la storia umana in generale e migliorano la conoscenza dello spazio fisico e geografico della parte non europea del continente eurasiatico. ◎

Shang Shung Publications

Cari Lettori,

Shang Shung Publications è lieta di annunciare che il nostro nuovo negozio web è online con nuove funzioni e un nuovo layout.

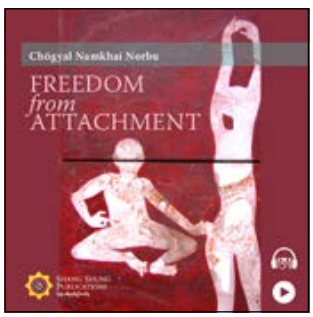
Guardate il video promozionale: https://www.youtube.com/watch?v=gOqFkc-FHKw

Visitate il nuovo Webshop del Shang Shung Publications: https://shangshungpublications.com/en/ e cambiate la vostra password.

Esplorate il nuovo webshop e scaricate alcuni prodotti gratuiti nella sezione specifica: https://www.shangshungpublications.com/en/explore/free

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...
https://shangshungpublications.com/en/products/product/freedom-from-attachment

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.
https://shangshungpublications.com/en/products/product/product_837

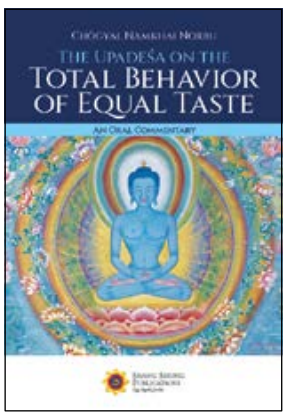
Aprire la mente (in italiano)
Audiobook – Voce Jacopo Surricchio
Primo audiobook della Shang Shung Edizioni in italiano .

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.
https://shangshungpublications.com/it/prodotti/product/audiobook-aprire-la-mente

New Releases

In English

The Upadeśa on the Total Behavior of Equal Taste
An Oral Commentary
https://shangshungpublications.com/en/products/product/the-upadesa



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 North, 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

» *continua alla pagina seguente*

» *continua dalla pagina precedente*
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
https://shangshungpublications.com/en/explore/new/product/e-book-the-cuckoo-of-rigpa-epub-mobi

elogue 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.

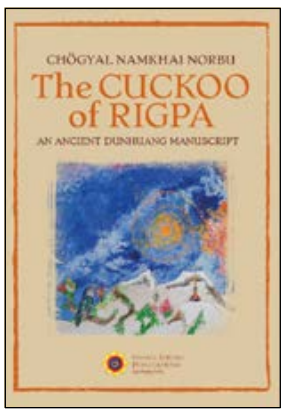
Supported by Ka-Ter Translation Project

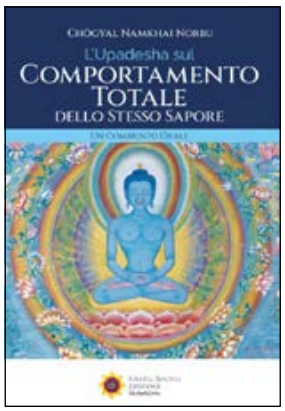
promoted Khaita as a practice to support Tibetan culture while opening it to non-Tibetan practitioners.

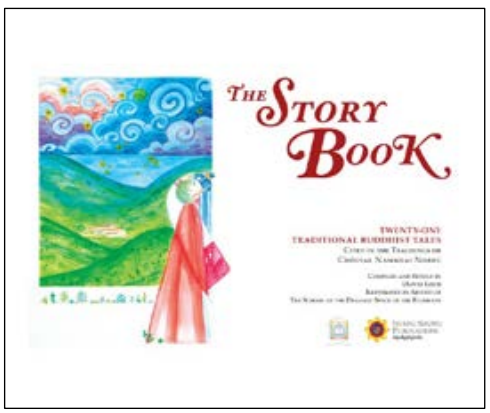
Supported by Ka-Ter Translation Project

The Story Book.
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.
https://shangshungpublications.com/en/products/product/e-book-the-story-book-pdf

The nectar-like stories told by the Master like a blazing torch in pitch darkness, reveal the light of the illusory mind and lead







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 trav-

KHAITA Joyful Dances
'Tibetanness' and Wellbeing Through Tibetan Modern Songs and Dance
https://shangshungpublications.com/en/explore/new/product/khaita-joyful2

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

us on the path of bliss and clarity.

Supported by Ka-Ter Translation Project

In Italian

L'Upadesha sul comportamento totale dello stesso sapore
https://shangshungpublications.com/it/prodotti/product/upadesha-sul-comportamento

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 Nord, 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

(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
https://www.shangshungpublications.com/it/prodotti/product/p9788878347007

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

Prossime uscite

In English

The Vajra Dance of the Space (Khalongdorjeikar)

Union of Mahamudra and Dzogchen The Lamp Illuminating the Way to Enter the Teaching

Introduction to the Vajra Dance
The first public book about Vajra Dances

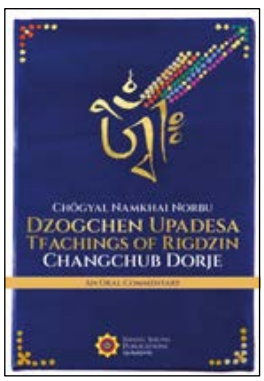
This volume is divided into two parts. Part One is dedicated to a selection of Chögyal Namkhai Norbu's written and oral teachings on the principles of Dzogchen, the Vajra Dance and related topics. Part Two, which is dedicated to the actual practice, reproduces two chapters of Chögyal Namkhai Norbu's 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.

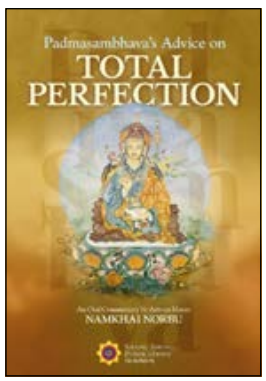
In Italian

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

» *continua alla pagina seguente*





Raccolta di insegnamenti Upadesha sul Rushen di corpo, voce e mente
https://shangshungpublications.com/it/component/hikashop/product/p9788878346437

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
https://shangshungpublications.com/it/prodotti/product/scoprire-tutto

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

» *continua dalla pagina precedente*
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 Padmasambhava sulla Perfezione Totale

Il libro delle storie Ventuno racconti buddhisti tradizionali citati negli Insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu

Il cuculo della presenza istantanea (coedizione con Om Edizioni)

Insegnamenti Dzogchen Upadesa di Rigdzing Changchub Dorje

Longsal Rushen. Un commento orale

L'Upadesha sul Tregchod primordialmente puro. Commenti del Longsal volume quinto

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)

Abrir nuestra mente
(Public – ya publicado por Editorial del Fondo)

La Lampara que ilumina las mentes estrechas
(Public – ya publicado por Editorial del Fondo)

El Yoga de Tara Verde
(Restricted)

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 di 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 ◎

[NORBUNET]

Informazione Importante

Loek Jehee

Il primo maggio , il 24 luglio e il 6 agosto del 2024 abbiamo ricevuto una notifica da Google che il Gruppo Norbunet era stato rimosso a causa di violazione al regolamento (contenuto non desiderato). Sfortunatamente sembrava totalmente impossibile poter ottenere qualsiasi altra informazione da Google sulla precisa natura di questo 'contenuto non desiderato'. Inoltre non c'è nessun modo di comunicare con Google. In ogni caso ci siamo appellati direttamente per una revisione manuale, nei primi due casi ha avuto successo dopo circa una settimana.

E così Norbunet è ora di nuovo sospeso per la terza volta per un periodo indefinito di tempo. Dopo 13 anni di avere provveduto generosamente il servizio dei gruppi di Google alla nostra Comunità gratuitamente, sfortunatamente Google sembra ora non essere più una piattaforma attendibile per noi.

Ora siamo impegnati a cercare di trovare una soluzione alternativa. Tuttavia, non è sicuro se o quando il servizio di Norbunet come mailing-list ritornerà e su quale piattaforma. Ho scritto ai Gakyil internazionali e ho chiesto di sviluppare una strategia di comunicazione per la Comunità e di decidere un seguito a un Norbunet. Quindi il futuro di Norbunet sfortunatamente è piuttosto incerto in questo momento.

Con i migliori saluti,
Loek ◎

United Kingdom
Shang Shung Institute
The London Institute of Tibetan Studies

Shang Shung UK e Khaita all'Università di Oxford

Jamyang Oliphant

Lo scorso aprile sono stato in visita a Oxford nella speranza di avviare una collaborazione/partnership tra l'Università di Oxford e l'istituto Shang Shung UK. Ho incontrato Ulrike Roesler, docente di studi tibetani e himalayani, e il dottor Lama Jabb, un tibetano di Amdo molto gioviale, considerato uno dei maggiori esperti di letteratura tibetana al mondo. Sono stati molto cordiali e mi hanno parlato dell'imminente seminario internazionale dei giovani tibetologi che si sarebbe tenuto all'Università di Oxford. Si tratta del più grande raduno di studiosi e appassionati di cultura tibetana, che si svolge ogni quattro anni in diverse sedi in tutto il mondo. L'evento attira un pubblico eterogeneo di studiosi e professionisti provenienti da prestigiose istituzioni di tutto il mondo, tra cui monasteri dell'India, del Tibet e della Cina, nonché università con forti legami accademici con gli studi himalayani. È paragonabile alle Olimpiadi degli studi tibetani, dove tutti vengono a presentare le loro ricerche e ad ascoltare il lavoro degli altri studiosi.

Ne ho parlato con Mark Farrington, responsabile della creazione della Fondazione Ati Evolution (https://www.atievolution.org), e siamo riusciti a ottenere un finanziamento per questo evento. Abbiamo discusso sul fatto che sarebbe stata una buona occasione per presentare il Khaita Joyful Dances a tutti gli appassionati internazionali di cultura tibetana, e così è stato organizzato un finanziamento per la Fondazione Ati Yoga, Divisione Khaita. Poi ho contattato Adriana Dal Borgo e Lena Dumcheva e abbiamo discusso su come procedere. Lena si è assunta il compito di coordinare un team di danzatori internazionali e di preparare lo spettacolo e la presentazione di Khaita.

In una straordinaria collaborazione, Shang Shung UK, Khaita e l'ATIF si sono uniti, culminata all'inizio di settembre con spettacoli di danza Khaita e conferenze esplicative sul Khaita, oltre a ospitare una mostra d'arte su una serie di dipinti sul Bardo realizzati da Drugu Choegyal Rinpoche.

Le esibizioni di danza Khaita sono state molto coinvolgenti, molti spettatori si sono uniti alle danze e molti professori e studiosi erano molto curiosi di conoscere il Khaita – un altro aspetto notevole del vasto repertorio di progetti e studi di Chögyal Namkhai Norbu. I discorsi sul Khaita sono stati tradotti anche in tibetano, rendendoli accessibili a tutti i presenti, compresi i numerosi partecipanti provenienti da vari monasteri e istituzioni tibetane. I discorsi e le danze hanno evidenziato la ricchezza culturale del Khaita, che unisce le tradizioni popolari tibetane a messaggi di armonia e unità. La dott.ssa Eva Leick ha parlato in modo approfondito del canto Dzamling Gar. Lena Dumcheva ha presentato l'intera missione Khaita iniziata dal nostro amato maestro.

Inoltre, Shang Shung UK ha presentato una mostra unica di dipinti del famoso artista tibetano Drugu Choegyal Rinpoche. Molti di voi conosceranno il suo pannello nel Gönpa di Merigar, proprio sopra il luogo in cui Rinpoche era solito sedersi. Le sue

Jamyang Oliphant (al centro) con i danzatori Khaita.

» continua alla pagina seguente

» *continua dalla pagina precedente*

opere, che riflettono le profonde tradizioni spirituali e artistiche del Tibet, hanno affascinato il pubblico, aggiungendo un livello visivo alla presentazione culturale. I dipinti sono incentrati sui temi della morte, della nascita e del bardo e si basano sulle credenze buddiste e su quelle dei nativi Bon. La mostra è stata molto frequentata e ho fornito alcune brevi spiegazioni sulla filosofia alla base di alcuni dei dipinti, oltre a una presentazione dell'artista. Pochi giorni dopo c'è stata una seconda mostra a Londra e un Khenpo del Nepal, Sangay Dorje, ha fornito una spiegazione più approfondita di alcuni testi sutra su cui si basano due dei dipinti. Stiamo lavorando a un catalogo su questa serie di Bardo e se qualche organizzazione o ling è interessata a ospitare una mostra, mi contatti.

È stata un'opportunità eccezionale per Shang Shung UK e Khaita di presentare le loro attività a un pubblico globale con una passione comune per la cultura e la spiritualità himalayana. Il seminario ha rappresentato una piattaforma preziosa per le nostre organizzazioni, che hanno potuto confrontarsi con giovani tibetologi e appassionati di cultura, dimostrando la vivacità dell'arte e della danza tibetane.

I miei più sentiti ringraziamenti vanno a tutti i danzatori, a Lena Dumcheva ed Eva Leick, a Mandarava e Trinley del team di Shang Shung UK, all'AEF che ha reso possibile tutto questo e a tutte le persone coinvolte.

Mi sono sentito molto soddisfatto di questa collaborazione tra le nostre organizzazioni, in quanto le centinaia di partecipanti hanno lasciato un profondo apprezzamento per gli sforzi di Shang Shung UK, Khaita e della Fondazione ATIF nel preservare e promuovere la cultura e la saggezza tibetana.

Eva Leick

Da sinistra a destra Eva Leick, Jamyang Oliphant e Lena Dumcheva.

Dal 2 al 6 settembre 2024, presso il Wolfson College dell'Università di Oxford, si è svolto il Seminario internazionale dei giovani tibetologi. Ho avuto l'onore di presentare il mio lavoro accademico sul Khaita Joyful Dances. Martedì sera, nell'auditorium Leonard Wolfson, ho tenuto un discorso di 20 minuti su "Dzamling Gar Song and Dance: A Khaita – Joyful Dances Manifesto", seguito da domande e risposte. È stato emozionante a molti livelli!

Provenendo da una formazione accademica in studi sulla danza, è stata un'esperienza unica per me parlare a una conferenza di tibetologi, con la presenza di ricercatori prevalentemente tibetani. È stata la cornice perfetta per presentare il canto e la danza Dzamling Gar. Il canto e la danza sono notevoli insegnamenti Dzogchen di Chögyal Namkhai Norbu – scritti, composti e coreografati da lui stesso in occasione della nascita di Dzamling Gar nel 2013. Per questo motivo, era importante presentare in modo appropriato il Canto e la Danza di Dzamling Gar alla conferenza, rispettando il suo valore spirituale ed evidenziando le sue qualità rappresentative per l'intero progetto Khaita. Avere un pubblico di tibetologi che conoscono i percorsi e i concetti buddisti mi ha permesso di costruire questo ponte, evidenziando l'importanza accademica e spirituale della canzone.

A causa di cambiamenti dell'ultimo minuto da parte degli organizzatori, il mio intervento è finito per essere l'unico non programmato in una sessione parallela (di solito due interventi avvengono nello stesso momento) e si è presentato come una conferenza a sé stante. Ciò significa che nessuno ha parlato direttamente prima o dopo di me e che il pubblico era significativamente più numeroso rispetto agli altri interventi. Ho trovato l'occasione propizia e ho deciso di integrare la danza completa come introduzione alla mia conferenza.

Sul bellissimo palco dell'auditorium, Elia, Nicola e io abbiamo danzato la Dzamling Gar Song per dare una prima impressione visiva e uditiva della spiegazione che sarebbe seguita. Sono stato l'unico relatore della conferenza a includere un contributo performativo. Penso che abbia raggiunto perfettamente il suo scopo. Il pubblico, tra cui anche diversi monaci buddisti, è rimasto visibilmente colpito e toccato dall'ascolto della voce di Chögyal Namkhai Norbu che cantava la canzone, dal vederci danzare e dal conoscere il progetto Khaita in questo modo.

È stato meraviglioso avere il sostegno del team Khaita per il mio intervento e per la conferenza stessa. Ero felice a livello personale – immaginate quanto fosse più bello ballare insieme ai miei amici piuttosto che vivere questa esperienza da sola – ed ero anche entusiasta che il progetto Khaita fosse rappresentato in un contesto così "serio". Dopo il mio intervento nell'auditorium, siamo usciti sul prato del college per esibirci come parte del programma serale della conferenza. Abbiamo dato vita a tutto e gli organizzatori ci hanno ringraziato più volte per la nostra presenza. Molti partecipanti alla conferenza si sono complimentati per le nostre capacità di ballo e per i nostri costumi. Abbiamo concluso la lunga giornata della conferenza ballando il Gorshey fino alle 22.00 guidati da tibetani locali insieme agli altri partecipanti alla conferenza.

Chögyal Namkhai Norbu ha sempre sottolineato le due ragioni principali della Khaita: la conservazione della cultura tibetana e la promozione della presenza, della consapevolezza e dell'armonia nella vita. Con la nostra partecipazione al Seminario internazionale per giovani tibetologi, spero di aver contribuito a entrambe le cose, presentando il Khaita come metodo per la conservazione della cultura e come pratica

profonda dello Dzogchen, semplice nell'aspetto e profonda nel significato.

Vorrei esprimere la mia gratitudine agli organizzatori del Seminario Internazionale dei Giovani Tibetologi per averci invitato come gruppo di lavoro e per avermi invitato come relatore, agli altri danzatori, a Lena per aver coordinato le attività del Khaita e a Jamyang per aver reso tutto possibile. Senza il suo incentivo non avrei mai pensato di essere considerato un "giovane tibetologo". Il nostro viaggio a Oxford è stato gioioso, sorprendente e promettente per le attività future in questa direzione!

Lena Dumcheva

È stata un'opportunità straordinaria di esplorare tutta la potenzialità di Khaita. Poiché le danze sono l'aspetto più visibile e immediato con cui le persone entrano in contatto, la Khaita viene spesso ridotta alla danza in cerchio. Tuttavia, c'è molto di più nel Khaita. In particolare, l'ampio lavoro di Rinpoche sui testi delle canzoni – che sembra essere la più grande raccolta esistente di canzoni tibetane – e i relativi commenti che coprono vari aspetti della lingua, della cultura e della storia tibetana, riuniscono in modo molto accessibile i diversi campi di conoscenza su cui Rinpoche stava lavorando. Ho notato che, mentre molti partecipanti al seminario conoscevano bene e tenevano in grande considerazione il lavoro di Rinpoche sulla cultura tibetana, pochissimi erano a conoscenza del progetto Khaita. Pertanto, sono profondamente grata per l'opportunità di presentare il lavoro di Rinpoche sul Khaita sia alla comunità accademica internazionale che a quella tibetana durante il seminario. Spero che questo getti le basi per future collaborazioni in questa direzione.

Le nostre esibizioni di danza hanno ricevuto un riscontro estremamente positivo: molti partecipanti ci hanno filmato e hanno condiviso sui social media. Alcuni brevi videoclip della nostra performance di danza sono diventati virali sui social media, compresi quelli cinesi. Come ha detto qualcuno dell'Università: "A quanto pare le vostre danze a Wolfson hanno un gran successo sui social media in Tibet!" Abbiamo raggiunto oltre 1.600 condivisioni e 240 commenti su WeChat, e quasi 8.500 condivisioni e 600 commenti su Douyin (TikTok cinese): sicuramente la più grande visibilità che abbiamo mai avuto. Una persona ha commentato: "Questa si chiama arte senza confini", ciò non potrebbe esprimere meglio il concetto!

Lo spettacolo al Wolfson è stato seguito da danze in cerchio guidate dalla comunità tibetana di Oxford. Si trattava di danze Gorshey recenti, alcune delle quali conoscevamo abbastanza bene perché le avevamo studiate con Salima e Yangcen. Grazie a questo abbiamo potuto seguire le danze abbastanza facilmente e ho sentito che ha fatto davvero la differenza connettersi con le persone – dopo due ore di danza insieme, tutti sono diventati amici!

Sono profondamente grato al nostro gruppo di danza internazionale, che ha fatto un lavoro eccezionale per preparare lo spettacolo in soli tre giorni di prove insieme. Sono particolarmente orgogliosa dei nostri danzatori maschi, che ritengo abbiano fatto grandi progressi e abbiano realizzato la loro migliore performance. Abbiamo anche avuto la fortuna di avere con noi Tenzon Phakdon, la principale ballerina del Regno Unito, che si è esibita con noi. Spero che siamo stati in grado di cogliere un po' del suo elegante stile di danza e di imparare l'arte di indossare un chupa. Senza l'aiuto di Tenzin, indossare i nostri costumi sarebbe stato quasi impossibile!

Anche se solo sei di noi ballerini erano visibilmente presenti all'evento, sono ben consapevole delle molte persone che hanno contribuito a questo successo. Spero che la nostra famiglia Khaita internazionale possa gioire di questo evento – dai traduttori delle canzoni, redattori dei commenti, redattori delle musiche, coreografi, a tutti i Khaiteros che lo portano avanti. Da Elena Kalistova, che mi ha aiutato a scegliere e a gestire i costumi; Edith Casadei, che ha realizzato un fantastico biglietto da visita Khaita su richiesta dell'ultimo minuto; Tatiana Magdieva, che ha suggerito e progettato la nuova funzione "ricerca per argomento" per l'app Khaita; Tatiana Arzhakova, che ha implementato il design e ha lavorato ai miglioramenti fino alla sera prima della presentazione; a mia madre, che ora ci sta aiutando a consegnare il resto dei nostri costumi dal Regno Unito, poiché erano troppo pesanti da trasportare tutti insieme – solo per citarne alcuni!

Infine, la mia infinita gratitudine va a tutto il team di Shang Shung UK, in particolare a Jamyang, e alla Fondazione Ati Evolution, senza il cui sostegno finanziario questo evento non sarebbe stato possibile. ◎

Tenzon Phakdon aiuta Eva Leick a prepararsi per la Khaita.

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

Re-School. La scuola resiliente

Educazione etica e benessere nelle scuole italiane

ASIA, fin dal 1999, quando il Ministero degli Affari Esteri l'ha riconosciuta come un'organizzazione non governativa idonea a svolgere progetti di sviluppo e di educazione allo sviluppo, si è occupata di realizzare progetti all'estero e attività di informazione ed educazione in Italia.

Inizialmente l'idea era quella di informare i cittadini italiani e europei sulle attività che venivano svolte in Tibet e negli altri paesi sulle diverse culture e tradizioni con le quali venivamo in contatto durante la realizzazione dei nostri progetti. In quegli anni, le nostre attività avevano l'obiettivo di fare conoscere il ricco patrimonio culturale del Tibet e i gravi rischi che sta correndo dopo l'occupazione cinese del 1959.

Sono stati organizzati seminari, conferenze e mostre che hanno portato la società civile a conoscere la medicina tradizionale tibetana; il mondo dei pastori nomadi; le espressioni artistiche contemporanee; il delicato ecosistema dell'Himalaya e altri aspetti di questa immensa cultura.

Questa costante frequentazione in Tibet, Nepal e India con i detentori della spiritualità Tibetana e in particolare gli Insegnamenti di Chögyal Namkahi Norbu che, ci esortava spesso a fare conoscere i valori della cultura tibetana e a interagire in maniera sempre più aperta con le persone con le quali entravamo in contatto, ci hanno portato gradualmente a realizzare progetti indirizzati alle scuole italiane per diffondere valori della cultura e spiritualità buddista tra studenti e Insegnanti, consapevoli di quanto queste conoscenze avrebbero potuto essere di aiuto per contrastare i fenomeni di odio, intolleranza e discriminazione che si stavano diffondendo in maniera estremamente veloce.

Empatia, interdipendenza, non violenza potevano essere i pilastri di un lavoro di sensibilizzazione ed educazione dei più giovani che avrebbe potuto incidere e fare la differenza in quella che è una delle istituzioni più importanti della società, la scuola.

Convinti che solo un'aumentata consapevolezza del singolo individuo può generare un cambiamento e un'evoluzione della società, si è deciso di affiancare i più giovani nella loro crescita interiore, proponendo alle scuole primarie e secondarie di primo e secondo grado, percorsi che andassero a integrare l'approccio scolastico classico totalmente incentrato sull'istruzione – piuttosto che sull'educazione.

Così è nato il nostro primo progetto di educazione etica e benessere nelle scuole "*Distinti ma non Distanti - I valori custoditi dalla cultura buddista come mezzo per abbattere i confini interiori e rendere la diversità una grande ricchezza*", finanziato nel 2019, dal Ministero degli Affari Esteri Italiano, che ci ha aperto le porte della scuola e ci ha permesso di verificare il forte bisogno di alfabetizzazione emotiva, di consapevolezza del proprio mondo interiore e di ascolto presente nei bambini e negli adolescenti.

Il fatto che il governo italiano avesse sostenuto un progetto basato sui valo-

ri buddhisti per far fronte al forte disagio individuale e collettivo, è stato un grande incoraggiamento a portare all'esterno la visione e le attività legate all'Insegnamento di Chögyal Namkhai Norbu. In particolare con *Distinti ma non Distanti* per la prima volta è entrato nella scuola pubblica l'insegnamento del Kumar Kumari, a beneficio degli studenti delle primarie.

L'arrivo del COVID-19 ha fatto il resto. L'esperienza della pandemia è stata una sorta di detonatore per tante problematiche presenti ma spesso in modo latente, che sono esplose in modo forte con l'improvviso sconvolgimento dei ritmi di vita, l'incertezza e la paura che ci siamo tutti trovati a vivere. Per i bambini e i giovani il disagio è aumentato in modo esponenziale. Come ha rilevato il Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi (Cnop), è proprio nei giovani che si è sviluppata un'onda lunga di problemi psicologici.

Secondo un'indagine periodica realizzata dall'Istituto di ricerca Piepoli proprio per il Cnop a gennaio 2021, a sentirsi stressate a un livello medio-alto erano quasi 8 persone su 10 e tra i più colpiti erano i giovani e i bambini, che hanno visto venire improvvisamente meno le proprie abitudini di vita, i legami socio affettivi all'interno della scuola, i contatti con i propri amici e che hanno spesso assorbito preoccupazioni e sofferenze dei genitori.

Tensione, irritabilità, disturbi del sonno, difficoltà di attenzione e concentrazione, comportamenti aggressivi si riscontrano sempre più frequentemente nell'infanzia. L'allarme è stato dato anche dall'OMS: oggi, nel mondo, il suicidio è considerato una delle tre principali cause di morte fra gli individui di età compresa tra i 15 e i 44 anni, e si stima che in futuro sarà la principale.

Dalla constatazione di tale disagio si è rafforzata l'intenzione di mettere a disposizione dei giovani e della scuola conoscenze, pratiche e valori che affondano le radici nelle tradizioni contemplative himalayane e in particolare negli insegnamenti di Chogyal Namkhai Norbu.

Così, nel 2020, nasce la partnership con Merigar, con cui in questi ultimi quattro anni abbiamo realizzato 5 progetti cofinanziati dall'UBI – Unione Buddhista Italiana, che con il bando culturale intende promuovere nelle istituzioni scolastiche una cultura che abbracci i temi coerenti con la visione buddhista come la consapevolezza, la compassione, la pace, il rispetto dell'ambiente e di tutti gli esseri viventi, l'interdipendenza di tutti i fenomeni.

Con il primo di questi progetti - *Semi di consapevolezza: partire dalla conoscenza di sé per riscoprire i legami profondi che esistono tra gli esseri umani e coltivare relazioni empatiche,* svolto a Roma, Napoli e nei Comuni amiatini – abbiamo dato seguito all'esperienza del Kumar Kumari nelle scuole primarie già iniziata con il progetto precedente, che, visto il gran successo e i feedback positivi di insegnanti e genitori, abbiamo portato avanti in tutti i progetti successivi. I piccoli studenti hanno potuto sviluppare una maggiore consapevolezza del respiro e del corpo, e del legame tra questo e la mente. In particolare, l'atmosfera di accoglienza e di ascolto creata dalle insegnanti e l'invito a condividere brevi riflessioni sul proprio sentire, ha aiutato i bambini a coltivare calma, attenzione e un atteggiamento collaborativo, molto prezioso in quest'epoca in cui si viene incoraggiati alla competizione fin dalla tenera età.

Nell'ambito dello stesso progetto, i laboratori di fiabe dal mondo e disegno e i percorsi di consapevolezza ed empatia, hanno permesso ai bambini di entrare in contat-

» continua alla pagina seguente

» *continua dalla pagina precedente*

to in modo creativo con il proprio mondo emotivo e li hanno stimolati a mettersi nei panni degli altri. L'attività conclusiva – la mostra fotografica "Portraits of India and Tibet" di Enrico Dell'Angelo - ha fatto conoscere alla società civile un mondo un mondo lontano che purtroppo sta scomparendo.

A questo sono seguiti altri quattro progetti, tutti realizzati sul territorio di Roma e provincia e dei Comuni amiatini, ognuno con una sua specificità.

Con *Respirare la Terra. Bambini resilienti abitano in modo consapevole se stessi e l'ambiente,* abbiamo accompagnato i bambini in percorsi volti a diventare consapevoli e a prendersi cura contemporaneamente del proprio mondo interiore e delle piante e dei frutti della Terra. L'obbiettivo generale del progetto infatti è stato quello di diffondere nelle istituzioni scolastiche di primo grado i valori della consapevolezza, del rispetto dell'ambiente e dell'interdipendenza di tutti gli esseri viventi propri della visione buddhista, accrescendo la resilienza e la coscienza ambientale di studenti e insegnanti. In modo più specifico, si è voluto favorire lo sviluppo socio-emotivo dei bambini delle scuole primarie attraverso un'aumentata consapevolezza del proprio spazio interiore (con le attività "Yantra Yoga – Kumar Kumari" e con "Percorsi di Mindfulness) e dell'ambiente esterno (con le attività di educazione ambientale "Orti scolastici" e il laboratorio "La Terra vista dallo Spazio").

Il progetto *Educare per difendere i diritti degli animali e proteggere l'ambiente per un futuro sostenibile del pianeta Terra,* al quale ha partecipato anche LAV (Lega Anti Vivisezione) si è focalizzato sul rispetto di tutti gli esseri viventi e dell'ambiente.

In particolare gli studenti delle scuole primarie e secondarie, gli insegnanti e la società civile sono stati sensibilizzati sui diritti degli animali, le forme di tutela e di cura – sia a livello individuale che sociale – e sui rischi legati al cambiamento climatico e ai legami con il consumo intensivo di carne.

Per promuovere empatia e rispetto per tutti gli esseri viventi è stata organizzata una visita al Centro di recupero degli animali salvati dalla LAV di Semproniano. Questo incontro è stato effettuato tramite chiamata Google Meet, con la presenza online dell'educatore ASIA, e guidata dall'educatore LAV presente a Semproniano che, insieme ai keeper degli animali, ha raccontato a studenti e docenti collegati dalle classi le storie e le caratteristiche di alcuni degli animali presenti nel Centro.

Da questa esperienza è nato il libro illustrato "ANIMALI E AMBIENTE – Il rispetto degli animali attraverso gli occhi dei bambini", realizzato con i disegni dei bambini e inclusivo dei kit didattici ASIA e LAV utilizzati in classe.

Alla società civile è stato infine offerto un approfondimento su questi temi in ottica interdisciplinare attraverso il ciclo di webinar "Paesaggi Animali".

FACCIAMO PACE? Prendersi cura dei nemici interiori per pacificarsi con il mondo esterno, ideato e avviato nel periodo in cui con il conflitto russo-ucraino la guerra è rientrata nella nostra quotidianità, ha voluto contribuire a una società non violenta e pacifica facendo rivivere in modo esperienziale una serie di valori umani quali empatia, gentilezza, compassione, altruismo. Alle attività dirette agli studenti delle scuole primarie (Kumar Kumari e i laboratori Emozioni a colori) si sono aggiunte quelle rivolte agli insegnanti con percorsi teorico-esperienziali strutturati in 3 moduli: yantra yoga, gestione delle emozioni e comunicazione empatica. L'obiettivo di questi percorsi è stato quello di creare uno spazio e un tempo in cui i docenti potessero fermarsi e prendersi cura sé e del proprio mondo interiore, e al tempo stesso acquisire conoscenze e strumenti per poter gestire le emozioni e la comunicazione in modo salutare ed empatico. Questo ci è sembrato il punto di partenza fondamentale per poter aiutare i docenti a essere efficaci e svolgere il proprio ruolo educativo con successo. La scuola è sempre più burocratizzata e, l'unico tipo di formazione che si riceve è quella tecnologica o procedurale. L'aspetto umano è completamente trascurato e gli insegnanti si trovano in difficoltà a relazionarsi con il disagio psicologico ed emotivo degli studenti e con il proprio carico di stress e di tensione.

Tutti i gruppi con cui abbiamo lavorato hanno infatti manifestato un grande apprezzamento per il lavoro svolto e il bisogno di approfondirlo e quando è stato possibile abbiamo allungato il percorso con incontri aggiuntivi.

Un'altra novità inserita in questo progetto è stata quella delle visite guidate al Museo MACO di Arcidosso per gli studenti delle primarie di 8–11 anni e i loro adulti di riferimento, con focus sul tema della compassione e su come questa possa essere la base di un approccio non-violento, pacifico alla vita.

A conclusione del progetto la conferenza "Il Disarmo Interiore. Vie contemplative in dialogo sulla Pace" ha voluto offrire alla società civile un'occasione per riflettere sulla Pace, intesa come un processo vivo e dinamico che nasce dalla conoscenza di sé e dalla pacificazione interiore, un cammino da coltivare con cura e costanza piuttosto che un traguardo da raggiungere. Illustri

rappresentanti di diverse religioni e vie contemplative hanno avuto la possibilità di dialogare e confrontarsi sui diversi approcci al disarmo interiore: Diana Petech, insegnante del Buddhismo Zen della Scuola di Thich Nhath Hanh; Luigino Bruni, economista ed esponente del Movimento dei Focolari; Ghesce Jampa Gelek, maestro tibetano residente dell'Istituto Buddhista Lama Tzong Khapa; Imam Mikail AbdAllah Mocci, membro del Consiglio delle Guide Religiose della CO.RE.IS (Comunità Religiosa Islamica) Italiana; Khenpo Gelek Jinpa, dal centro spirituale Bön Shenten Dargye Ling in Francia; Adalberto Mainardi, monaco di Cellole e rappresentante della tradizione esicasta nell'ortodossia slava; Svamini Shuddhananda Giri, monaca hindu dal Matha Gitananda Ashram di Altare (Savona); Miriam Camerini, registra teatrale e studiosa di Ebraismo, e Giorgio Bonaccorso, monaco benedettino.

L'ultimo progetto realizzato in partnership con Merigar e il finanziamento dell'UBI è *SIAMO UNO: dall'illusione di un Io separato alla consapevolezza di un Io interconnesso,* concluso a fine agosto. Abbiamo voluto lavorare con i giovani sul senso di identità, stimolando modi diversi e inclusivi di percepire gli altri e attenuare il senso di separazione e isolamento. Oltre alle attività di Kumar Kumari, di Mindfulness, ai Laboratori di gentilezza ed empatia e quelli sul riciclo e la sostenibilità ambientale, con questo progetto per la prima volta sono stati attivati i corsi di Danze Khaita nelle scuole italiane ed è stato un vero successo. I bambini e le bambine hanno subito compreso il messaggio che portano le danze: nessuno è primo e nessuno è ultimo, come ha notato un bambino di sette anni "nel cerchio sono tutti uguali". La modalità in cui si svolgono le danze e il fatto che vengono eseguite su canzoni popolari tibetane si sono rivelate molto efficaci per accrescere lo spirito di collaborazione, per permettere ai bambini di rilassarsi e scaricare le tensioni e di entrare in contatto con una cultura diversa.

Vista l'esperienza fatta con il progetto precedente e il bisogno riscontrato, abbiamo di nuovo realizzato percorsi per i docenti, di Yantra Yoga e di Mindfulness.

Il culmine di tutte le attività è stato il concerto "Siamo Uno", con Rashmi Batt e Fakhraddin Gafarov, aperto sia alle classi e alle famiglie che hanno partecipato al progetto sia alla società civile, che ha voluto essere una celebrazione dell'interconnessione attraverso l'incontro di tradizioni musicali diverse e poco conosciute.

Oltre a questi progetti ASIA dal 2022 è partner, insieme a Città Metropolitana Roma Capitale, del "Programma GREEN SCHOOL Italia: rete di scuole e territori per lo sviluppo sostenibile", finanziato dall'AICS, che supporta le scuole aderenti che si impegnano ad adottare buone pratiche per ridurre la propria impronta carbonica e stimolare tra studenti, famiglie e comunità l'adozione di comportamenti attivi e virtuosi verso la sostenibilità. Ad oggi sono 35 le scuole in cui siamo presenti e, a partire da questo autunno, la Città metropolitana di Roma ci ha interamente affidato la gestione del progetto.

In questi anni di lavoro dentro la scuola abbiamo imparato a conoscerne le complesse dinamiche, incontrando numerose difficoltà che di volta in volta abbiamo affrontato adattando le nostre proposte ai bisogni emergenti. Abbiamo compreso quanto sia importante lavorare sempre di più sulla prevenzione e sulla salute di bambini e adolescenti e per questo stiamo elaborando, insieme ad altri enti e associazioni, un programma per promuovere nelle istituzioni scolastiche di ogni ordine e grado lo sviluppo di ambienti educativi sicuri, non violenti, inclusivi ed efficaci per tutti. L'intenzione è di partire dalla formazione dei docenti per poi coinvolgere le classi in un percorso di sviluppo di competenze chiave: le competenze personali (consapevolezza ed emozioni) quelle sociali (relazioni e comunità) e la capacità di imparare a imparare (pensiero critico e riflessivo). Il programma avrà una durata di cinque anni, in modo da avere un impatto misurabile sullo sviluppo socio emotivo degli studenti e sul benessere del sistema scuola. L'obiettivo è quello di realizzare un metodo – come il Green School – da diffondere a livello nazionale e che valga alle scuole che lo applicano la certificazione di Re-School, la Scuola Resiliente.

Ci auguriamo che le circostanze ci permettano di trovare i fondi e di continuare a sviluppare queste attività.

Ad oggi abbiamo raggiunto più di 7.400 studenti nella scuola pubblica italiana. Sono piccoli semi che se innaffiati possono generare un cambiamento nel proprio territorio e creare un'onda contagiosa di consapevolezza, empatia e gentilezza nella società. ◎

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

Chiamata della comunità!

Le pratiche di comunicazione nella comunità Dzogchen

Il team di Sangha App

La comunicazione è al centro di ogni comunità, e può essere impegnativa quando deve raggiungere una comunità mondiale! Per questo Sangha App ha esplorato il modo in cui le persone comunicano nella comunità Dzogchen attraverso 15 interviste a persone e praticanti chiave. Abbiamo raccolto storie stimolanti su come i praticanti si relazionino con la pratica e si connettano agli altri, e ne condivideremo alcune con voi, a partire da questo articolo.

Tra i media della nostra comunità, citiamo innanzitutto The Mirror, che ospita ora questo articolo, che raggiunge tutti, grazie al suo progetto editoriale straordinariamente curato. I contenuti di The Mirror sono riflessivi e ampi, e arrivano sia online che sulla carta stampata. Pur offrendo davvero uno specchio della vita della comunità, potrebbe non essere il contesto più adatto per annunci rapidi e interazione tra gli utenti.

Molti di noi si sono preoccupati quando le e-mail di Norbunet hanno smesso di arrivare. Anche se le persone hanno detto di non riuscire sempre a tenere il passo con un gran numero di e-mail, si è trattato di uno strumento prezioso per molti anni. Quando si è interrotto, è stato come perdere una connessione.

Ricordo che per me registrarmi a Norbunet è stato il primo passo per entrare nella comunità, dopo aver ricevuto la trasmissione. Ogni qual volta Gars e Lings contattavano Norbunet, molti praticanti rispondevano con l'azione: donando o iscrivendosi agli eventi. Che cosa faremo ora?

Gakyil e insegnanti che diffondono la parola

I gakyil, da un lato, lavorano con la comunicazione, sia pubblica che dietro le "quinte". L'organizzazione di un corso richiede molte e-mail, conversazioni, chiamate e promemoria. A volte anche per raggiungere altre persone. Un Gakyil blu, ad esempio, ha parlato di una ventina di chat collettive tra Telegram e WhatsApp. Molte sono per collaborare con altri Gakyil, sia a livello nazionale che internazionale.

Per promuovere i corsi, i Gakyil e gli insegnanti hanno bisogno di competenze quasi professionali in materia di social network, invio di e-mail di massa, elaborazione di immagini e assistenza ai clienti. L'energia e l'impegno che mettono in questo lavoro sono impressionanti. Hanno bisogno di aiuto, quindi non esitate a offrire il vostro karma yoga! Considerando l'ampiezza e la varietà dell'offerta formativa della nostra comunità, possiamo capire come questo vada a vantaggio di tutti noi.

La famiglia dei praticanti

I praticanti, d'altra parte, comunicano per imparare, per praticare insieme, per chiedere aiuto, per essere ispirati e per sentirsi connessi alla loro famiglia del Vajra.

La nostra partecipazione a corsi ed eventi ha raggiunto un potenziale incredibile dal 2020, con ritiri online di portata globale. Mailing list come Norbunet e Russian Voice sono rimaste grandi bacini di opportunità formative. Parallelamente, l'App Sangha ha tradotto il complesso programma globale online in un programma di pratica quotidiana immediato e accessibile con un solo clic.

Molti lings continuano a organizzare eventi in presenza fisica nelle lingue locali, dove le persone possono trascorrere del tempo insieme. Ma per i praticanti che sono geograficamente lontani da altri, i corsi e le pratiche online sono diventati oro, sotto forma di segnali in fibra ottica.

I praticanti si rivolgono anche quando hanno dubbi o bisogno di consigli. Molti hanno menzionato il generoso sostegno ricevuto da insegnanti e praticanti esperti. Avere qualcuno e un luogo a cui chiedere consiglio è una fonte di motivazione per continuare a formarsi.

Molti chiedono consigli agli insegnanti tramite e-mail dirette o durante gli eventi. Nell'App Sangha, ci sono canali di discussione in cui gli scambi e i consigli sono frequenti. Le persone fanno domande come "Quali yantra aiutano la vista?" o "Dobbiamo mangiare dal piatto delle Tre Radici dopo il Ganapuja, oppure no?", e ricevono risposte ben documentate!

Sebbene esistano alcuni gruppi WhatsApp e Telegram in cui gli insegnanti sono presenti e i praticanti si scambiano esperienze, la maggior parte di questi gruppi ha più che altro una funzione logistica. Inoltre, tendono a essere stancanti per molti, con troppi messaggi e notifiche.

Vengono utilizzati anche i grandi social network come Facebook o Instagram. Non è raro ricevere una richiesta di amicizia da qualcuno che non conosciamo, ma con cui abbiamo... centinaia di amici in comune. Allora sappiamo che fa parte della comunità Dzogchen!

Alcuni condividono sui social network immagini, eventi e citazioni legate agli insegnamenti, cercando di raggiungere un pubblico più ampio. Spesso, però, le reazioni sono deboli, ad esempio solo un "pollice in su" o un "cuore". Gli organizzatori di eventi hanno commentato che le persone non sembrano passare all'azione, come iscriversi a un ritiro o fare una donazione dopo aver letto un post su Facebook o Instagram.

Infine, il passaparola fa circolare rapidamente le informazioni, aumenta la fiducia e rafforza i legami.

Con Sangha App abbiamo creato uno spazio che funziona come un centro di comunicazione. È possibile avere uno scambio direttamente con le persone che si conoscono, pubblicare i propri eventi, essere ricordati delle catene di pratica globale, accedere a The Mirror con un clic o chiedere consigli a praticanti e insegnanti esperti. Il nostro obiettivo è che questo strumento abbia successo nel mantenere le persone in contatto e nell'intensificare la nostra pratica!

Collegati attraverso la pratica

Avere un'idea degli eventi della vita di un'altra persona sui social network può farci sentire un po' più vicini. Tuttavia, ciò che sappiamo profondamente è che siamo connessi attraverso la pratica.

Come ha spiegato un praticante:

Yantra Yoga

Lo Yoga tibetano del movimento, Principio, accessibilità e sviluppo

Laura Evangelisti

Laura Evangelisti e Fabio Andrico.

I benefici generali dello Yantra Yoga sono molti, ma forse i più importanti sono quelli specifici per la salute. Ci sono benefici per la salute descritti per ogni esercizio, ma questo è un ambito più specifico, e sono indicati nel libro Yantra Yoga, The Tibetan Yoga of Movement [https://www.shangshungpublications.com/en/products/product/product_177].

Il principio generale dello Yantra Yoga che è aperto al pubblico si basa sulla struttura dello Yantra Yoga. Nello Yantra Yoga, come nello yoga in generale, abbiamo movimenti e posizioni; movimenti fisici. Questo è uno degli aspetti più importanti nello yoga.

Usiamo il nostro corpo per assumere diverse forme, diverse posizioni; in generale nello yoga si parte principalmente proprio dall'aspetto fisico. Ciò che è particolare e interessante nello Yantra Yoga è che fin dall'inizio della pratica ci si focalizza non solo sui movimenti, ma sul movimento che è guidato dal respiro.

Quindi il focus principale della pratica è il respiro e i movimenti ci aiutano a focalizzarlo. L'obiettivo è quindi quello di diventare consapevoli del modo in cui respiriamo. Innanzitutto, noi respiriamo per tutta la vita e impariamo, per esempio, attraverso pratiche come la mindfulness, a prestare attenzione e a osservare il nostro respiro, dentro e fuori.

Attraverso il movimento, diventiamo lentamente consapevoli del nostro respiro. Il movimento e il respiro sono totalmente interconnessi. Acquisendo familiarità con la pratica dello Yantra Yoga, automaticamente raggiungiamo questa consapevolezza. Diventiamo consapevoli contemporaneamente del nostro corpo e del nostro respiro.

Questo è molto interessante perché non si tratta di un esercizio focalizzato sulla mente. Attraverso il movimento del corpo, che guidiamo con la respirazione, otteniamo questa consapevolezza. E questo è molto interessante. Anche il movimento diventa più facile perché il movimento lo eseguiamo mentre respiriamo. Solo stando nel movimento mentre respiriamo possiamo notare come la nostra respirazione avviene in un modo o nell'altro. Questo può essere un particolare aspetto della pratica che è molto benefico perché impariamo e pratichiamo e acquisiamo maggiore sicurezza.

Si sviluppa una consapevolezza e diveniamo più coscienti di come ci muoviamo e respiriamo durante la vita quotidiana, nella nostra vita normale, non solo quando pratichiamo. Anche se non pensiamo: "ora so che mi sto muovendo e ora so che sto respirando" la consapevolezza della respirazione e del movimento diventa spontanea.

Questo può essere molto utile e interessante. La maggior parte dei movimenti dello Yantra Yoga sono sequenze, ideati in una sequenza. Ogni fase di queste sequenze segue un ritmo. Anche questo è un aspetto molto peculiare, un elemento molto importante che ci aiuta a essere molto focalizzati e presenti in ciò che stiamo facendo. Tutto questo è descritto in modo molto preciso nel testo originale.

Il testo originale è un altro argomento, nell'antico testo originale, e poi nel commento di Chögyal Namkhai Norbu, tutte le sequenze sono molto ben strutturate, seguendo un ritmo. Questo ritmo lo impariamo all'inizio: dovremmo inspirare in due tempi ed espirare in due tempi, oppure inspirare in quattro tempi ed espirare in quattro tempi, ecc.

Una volta che ci abituiamo a questa pratica, essa diventa naturale, ed è a questo punto che la pratica diventa interessante. Possiamo, mentre seguiamo il movimento, la respirazione e il ritmo preciso, rilassarci. Non pensiamo più così tanto. Non stiamo a pensare e siamo rilassati, e questo non avviene per aver applicato alcune tecniche di meditazione.

Non seguiamo i pensieri, che sono la consueta distrazione della nostra mente, ma seguiamo semplicemente il ritmo del movimento e la respirazione, e attraverso questa attività riusciamo a raggiungere una condizione rilassata della mente. Penso che questo possa anche essere molto utile.

Per le persone con limitazioni

La pratica dello Yantra Yoga ha alcune parti preliminari, la parte principale e la parte

» continua alla pagina seguente

"Mi sento più legato alla comunità Dzogchen che ad altri Sangha. Praticare insieme è un'ottima base per sviluppare il senso di appartenenza. Oggi è molto facile incontrare online persone da tutto il mondo, in particolare persone interessate a una pratica particolare. Ci incontriamo anche con altre persone, gente comune, parliamo di cose e beviamo del tè. Anche questo è molto importante per la comunicazione". ◎

» *continua dalla pagina precedente*
conclusiva. Il corpus originale dello Yantra Yoga non è facile; è necessario imparare, praticare e allenarsi. E, naturalmente, per alcune persone, alcune posizioni e movimenti non sono facili: per chi ha limitazioni fisiche o per chi è più anziano o, per esempio, per le donne in gravidanza.

Yantra Yoga per la gravidanza

Abbiamo una versione adattata dello Yantra Yoga per la gravidanza, per la quale Chögyal Namkhai Norbu ci ha aiutato a elaborare una sequenza adatta alle donne durante il periodo di gravidanza. Abbiamo preparato la sequenza, gliel'abbiamo mostrata e lui ci ha dato alcuni consigli.

Per esempio, nella pratica abituale dello Yantra Yoga, un aspetto che sviluppiamo è il modo di trattenere il respiro; non solo acquisiamo familiarità con l'inspirazione e l'espirazione, ma anche con particolari trattenuti.

Soprattutto in certe condizioni questo non è facile, e forse non è consigliabile. Ad esempio, per le donne in gravidanza non è consigliabile trattenere il respiro, ma solo inspirare ed espirare profondamente. Abbiamo quindi adottato e creato una sequenza basata su tale conoscenza. Abbiamo un video molto bello che si chiama Yantra Yoga for Pregnancy. [https://www.shangshungpublications.com/en/products/product/product_617/limit-4?start=12&srsltid=AfmBOorHQ-eQVPYdwloyggqzCT82YjpzKIA3i-cxxbuuQthtVk-3vjEK#gallery]

Questi movimenti e la respirazione possono essere molto utili durante la gravidanza perché in quel periodo si ha bisogno di fare esercizio, di muoversi, e il flusso del respiro e del movimento diventa molto utile alle donne in gravidanza per riuscire ad ottenere il rilassamento.

Una condizione di rilassamento durante la gravidanza può talvolta, per alcune donne, non essere facile da raggiungere. Alcune donne sono preoccupate o hanno qualche timore, quindi la pratica dello Yantra Yoga può essere loro molto utile per rilassarsi e sentirsi più sicure.

Yantra Yoga sulla sedia

Abbiamo quindi una versione adattata per la gravidanza e, più recentemente, abbiamo lavorato sull'adattamento dello Yantra Yoga sulla sedia. Abbiamo trovato alcuni interessanti adattamenti affinchè le persone che non possono sedersi sul pavimento o che non possono fare posizioni più impegnative, possano comunque praticare e trarne molti benefici.

Abbiamo dovuto cercare di adattare le posizioni in modo che gli effetti della posizione, del movimento e della respirazione sulla sedia si possano sentire e che le persone potessero sperimentarli bene e diventare più consapevoli del respiro e anche di come dirigere la respirazione.

Kumar Kumari – Yantra Yoga per bambini

[vedi https://melong.com/kumar-kumari-yantra-yoga-children/]

Chögyal Namkhai Norbu ha concepito e scritto il testo Kumar Kumari in tibetano durante un ritiro personale a Merigar West, la prima sede della Comunità Dzogchen in Toscana, in Italia, nel 1992. È stato poi tradotto in più lingue.

In Kumar Kumari, 16 esercizi vitali sono presentati ai bambini (dai 5 ai 12 anni). 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. Respirare emettendo questi suoni aiuta a riequilibrare l'energia, oltre a favorire il benessere e la crescita fisica ed emotiva ottimale.

Nel 2016 Chögyal Namkhai Norbu consigliò vivamente che era giunto il momento di sviluppare in modo più attivo lo yantra yoga Kumar Kumari, in particolare nelle scuole primarie e come parte delle Vacanze Yoga estive. Lo sviluppo e l'impatto di questa forma di yoga per bambini nelle comunità locali continua a crescere.

Origini e sviluppo dello Yantra Yoga

All'inizio, negli anni '70 e '80, a Napoli e a Roma, Chögyal Namkhai Norbu insegnava personalmente lo Yantra Yoga. Nel 1983 Rinpoche integrò il testo radice di questo sistema di Yantra Yoga con il suo commento. C'era un gruppo di circa 30 o 40 persone che mostravano i movimenti e Rinpoche li correggeva.

Per molti anni abbiamo avuto solo i nostri appunti per aiutarci a praticare e poi furono pubblicati alcuni opuscoli. Credo che intorno al 1984–85 sia iniziata la traduzione del testo, ma ci è volle molto tempo per completarla. Nel frattempo Fabio e io cercavamo di chiarire i dubbi che avevamo. Il testo richiese circa dieci anni per completarlo.

Formazione di nuovi insegnanti

Nel 1994, Rinpoche scrisse una lettera in cui diceva che Fabio Andrico ed io saremmo stati i due principali insegnanti responsabili della pratica dello Yantra Yoga e che il nostro obiettivo principale sarebbe stato quello di formare nuovi insegnanti e controllare i vecchi praticanti.

Fui molto sorpresa di ricevere questa lettera, dato che Rinpoche non ce l'aveva mai chiesto né comunicato, così nel 1995 decidemmo di fare questo lavoro. Abbiamo iniziato a fare i corsi di formazione per insegnanti; il primo corso di formazione per insegnanti è stato in America nel 1995 per due settimane.

Molti dei nostri praticanti di Yantra Yoga hanno partecipato e così abbiamo iniziato il processo di formazione di nuovi insegnanti di Yantra Yoga.

Allora Rinpoche ci chiese di farla noi la formazione degli insegnanti e dopo il teacher training il processo fu quello di andare, uno per uno, nei luoghi dei vari candidati a verificare come conducevano una classe, come presentavano lo Yantra Yoga, come erano in grado di insegnare e comunicare.

Così iniziammo ad andare in giro per il mondo a fare questo. E lo facemmo per molti, molti anni. Alternammo corsi di formazione per insegnanti e corsi di supervisione.

Poi, nel 2002, ci furono le prime autorizzazioni per i nuovi insegnanti di Yantra Yoga. Presentammo i candidati a Rinpoche uno per uno; lui fece loro delle domande e loro dovettero presentare i movimenti davanti a lui e alla Comunità Dzogchen e poi ricevettero i diplomi firmati da Rinpoche.

Chögyal Namkhai Norbu faceva questo, più o meno, ogni due anni. In questi due anni, Fabio e io ci occupavamo di supervisioni e di formazione degli insegnanti. Dopo un po' di tempo, non potevamo presentare i candidati uno per uno, erano troppi, quindi li presentavamo in gruppo e loro eseguivano una specie di coreografia. Il 2016 fu l'ultima volta che Rinpoche consegnò i diplomi di persona.

Naturalmente, Chögyal Namkhai Norbu diede ai nuovi insegnanti consigli che prendevano in considerazione molti aspetti, non solo l'aspetto performativo, ma anche ciò che significa essere un insegnante, insistendo in particolare sull'atteggiamento dell'insegnante e sempre puntualizzando che dovremmo insegnare per progredire. Dovremmo insegnare per il bene degli studenti, non per il nostro interesse e non per costruire il nostro ego personale. Rinpoche sottolineò che gli insegnanti dovrebbero

essere umili e ascoltare le esigenze degli studenti, ecc.

Chögyal Namkhai Norbu ha autorizzato circa 114 insegnanti provenienti dalle diverse parti del mondo. Il processo è stato molto lungo e ha richiesto molto tempo. Dal 2018, dopo la morte di Chögyal Namkhai Norbu, fino al 2023, non abbiamo fatto alcun corso di formazione per insegnanti. Abbiamo avuto una pausa di cinque anni e poi le circostanze sono maturate e abbiamo potuto ricominciare a fare corsi di formazione per insegnanti. L'anno scorso abbiamo tenuto il primo corso di formazione per insegnanti a cui hanno partecipato 45 persone. Di queste 45 persone, 25 si sono presentate per la supervisione. Poi abbiamo iniziato a fare supervisione di gruppo. Lavorare con il gruppo è stata un'esperienza molto bella per me e Fabio e, credo, anche per le persone che hanno partecipato.

Continuare

Dopo la scomparsa di Chögyal Namkhai Norbu nel 2018, non ci era chiaro come continuare. Abbiamo bisogno di nuove persone, soprattutto giovani, che si assumano la responsabilità. Eravamo sicuri di voler continuare, ma non sapevamo come. Ho preso molto seriamente la responsabilità di formare nuovi insegnanti e ho cercato di fare del mio meglio. I primi due anni dopo la morte di Rinpoche sono stati molto duri per me, ma a un certo punto ho acquistato energia e fiducia. Ho trovato la forza e ho sentito con certezza che dovevamo continuare.

Poi, circa due anni fa, Yeshi Namkhai (figlio e successore di Chögyal Namkhai Norbu) decise che potevamo continuare a formare nuovi insegnanti. Yeshi ci disse che Rinpoche ci ha autorizzato, quindi la responsabilità è nostra e avremmo potuto fare ciò che pensavamo fosse meglio. E questo è stato meraviglioso.

Allora Fabio e io abbiamo sviluppato il nuovo programma e abbiamo iniziato a lavorare insieme per formare nuovi insegnanti. È importante lavorare insieme perché la gente apprezza i nostri diversi stili ed energie; in qualche modo siamo complementari e la gente lo apprezza molto. Questo è stato un aspetto molto importante e l'altro aspetto è stato il gruppo. Penso che il gruppo di persone che ha partecipato sia stato fantastico. Sono davvero speciali e molto impegnati. Sono molto gentili e si sostengono a vicenda. È stata davvero una bella esperienza.

Questo senso di collaborazione di gruppo sia nella formazione degli insegnanti che nel corso di supervisione è molto importante. Abbiamo apprezzato molto il sostegno di alcuni insegnanti di Yantra, come Maxim Leschenko, Jan Dolensky e Marco Baseggio.

Il Futuro

Questo è importante anche perché stiamo cercando di iniziare a formare o supervisionare gli insegnanti che prenderanno il nostro posto. Speriamo che a un certo punto siano in grado di guidare anche la formazione degli insegnanti, magari all'inizio con la nostra supervisione, ma anche noi siamo impermanenti e abbiamo bisogno di persone più giovani che ci sostituiscano. Quindi, credo che inizieremo l'anno prossimo con una formazione per insegnanti di secondo livello. Cercheremo di avviare questo processo.

Penso che non possiamo avere solo due persone. Probabilmente sarà meglio avere due persone per ogni continente che si occupano della formazione degli insegnanti, forse ci saranno sei persone in totale – due insegnanti principali per ogni continente e alcuni assistenti. Sarebbe anche opportuno avere incontri regolari degli insegnanti ogni uno o due anni per condividere le esperienze e correggere la tendenza a modificare e cambiare le cose.

Così le generazioni future potrannno studiare e praticare lo Yantra Yoga. È importante che gli insegnanti di Yantra Yoga siano collegati al lignaggio, ma anche che lo Yantra Yoga possa essere insegnato al pubblico in generale ed essere di grande beneficio.

Penso che sia fondamentale che gli insegnanti abbiano un legame con la trasmissione e con la Comunità Dzogchen. Questo è il mio punto di vista, non per una regola, ma perché penso che sia fondamentale poter trasferire la conoscenza che è comunque intrinseca alla pratica dello Yantra Yoga.

Sono molto felice di avere nuovi insegnanti giovani, impegnati e molto entusiasti. Sono molto, molto felice di questo. ◎

Laura Evangelisti è stata introdotta allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni '80 attraverso gli insegnamenti del suo Maestro Chögyal Namkhai Norbu, è stata autorizzata a insegnare a livello internazionale nel 1994, ha tenuto corsi in vari Paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti e ha condotto molti corsi di formazione per insegnanti, insegna Kumar Kumari, una forma di Yantra Yoga pensata specificamente per i bambini, e ha collaborato al libro Yantra Yoga: lo Yoga tibetano del movimento.

Trascritto e modificato da un'intervista realizzata da Mikyö Logan Clark per The Mirror

Yantra Yoga

Lo Yoga tibetano del movimento, Principi, accessibilità e sviluppo

Fabio Andrico

Ho conosciuto Chögyal Namkhai Norbu a Prata, in Italia, nel 1977. Arrivai a Prata e Rinpoche tenne molti insegnamenti, e alla fine del ritiro decisi che volevo davvero seguire gli insegnamenti Dzogchen di Rinpoche. Così, invece di andare a studiare medicina, ho seguito gli insegnamenti. Alla fine, decisi di andare a Napoli all'Università Orientale e di studiare con Rinpoche. Così ho studiato il tibetano, le religioni orientali e questo genere di cose.

Ho iniziato ad imparare lo Yantra Yoga da Rinpoche in un ritiro in Austria nel 1977 e poi lui mi autorizzò a insegnare. Io già praticavo e insegnavo yoga, quindi forse per questo motivo mi diede il permesso di insegnare, così iniziai a insegnare Yantra Yoga nel luogo della Comunità Dzogchen chiamato Parco Margarita a Napoli.

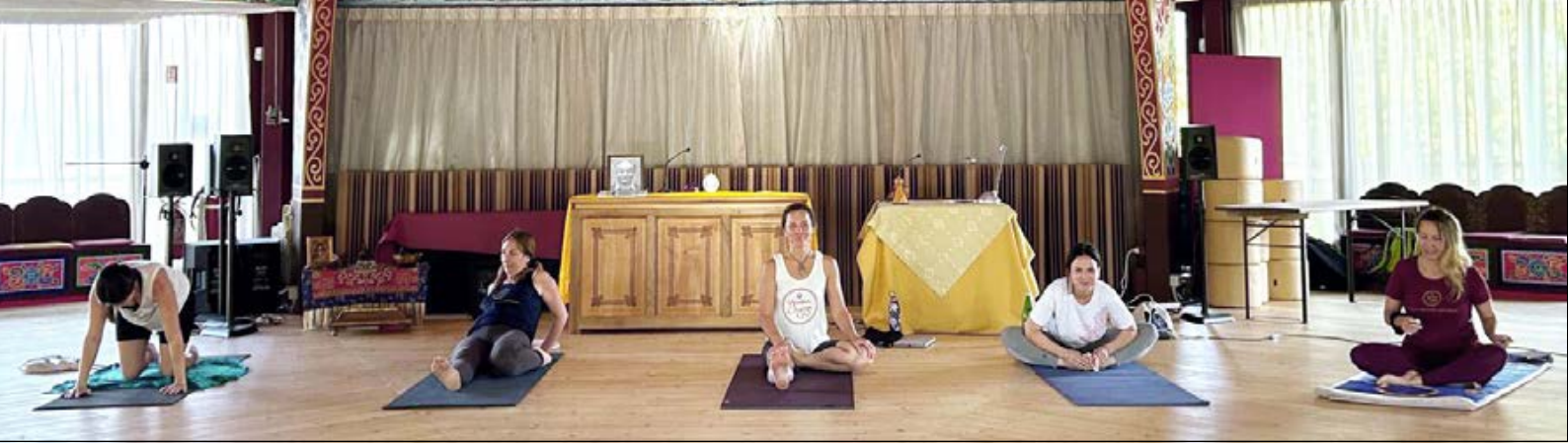
La caratteristica dello Yantra Yoga che è abbastanza particolare , per quanto ne so, e non conosco tutti i sistemi di yoga del mondo, è che lo Yantra Yoga è fondamentalmente concepito intorno alla respirazione. L'aspetto del respiro è molto centrale nella pratica dello Yantra Yoga, insieme al movimento e al ritmo.

Una volta, mentre insegnavo a Berkeley, in California, in un centro yoga molto grande, molti degli insegnanti di yoga presenti si sono meravigliati di come il fulcro dello Yantra Yoga sia incentrato sul respiro. Questi insegnanti di yoga erano molto interessati e ho pensato che se alcuni di loro fossero diventati praticanti di Yantra Yoga e fossero stati poi interessati a insegnarlo, avrebbero potuto far diffondere lo Yantra Yoga.

Il beneficio dello Yantra Yoga deriva dal controllo della respirazione. Ci sono tre aspetti dello Yantra Yoga: corpo, respiro e mente. Il respiro è il fattore che collega il corpo e la mente. Esiste un aspetto specifico della qualità del respiro e una caratteristica specifica del modo di trattenerlo. Nello Yantra Yoga ci sono cinque diversi tipi di trattenuto .

L'intero sistema dello Yantra Yoga è concepito intorno al respiro e ai modi di trat-

» continua alla pagina seguente



Candidati insegnanti che eseguono lo Yantra Yoga.

» *continua dalla pagina precedente*

tenerlo. Per far sì che lo spazio avvenga in un modo specifico, c'è il movimento e il movimento dà forma al corpo. La forma del corpo determina, influenza e modella il respiro che porta al trattenuto, a sua volta determinato dalla forma del corpo.

Nello Yantra Yoga, il corpo è usato come assistente del respiro e non è l'aspetto principale, ma poiché il corpo dà forma al respiro, se il corpo non ha quella particolare posizione, non si muove in quel particolare modo, ciò che dovrebbe accadere non si verifica. È quindi molto importante nello Yantra Yoga comprendere questo aspetto della respirazione, la qualità della respirazione e il modo in cui la funzione interna del prana [energia] è modellata dal respiro e soprattutto dal trattenere il respiro in modi specifici. Tutto questo movimento è integrato in una sequenza di sette fasi basate sul ritmo, che è un altro aspetto molto importante.

I benefici dello Yantra Yoga riguardano il corpo, il respiro e la mente. Poiché questi tre aspetti sono totalmente interconnessi, non si può separare l'uno dall'altro. Quindi per il corpo ci saranno benefici per i muscoli, i legamenti e le articolazioni, per il respiro, la funzione del cervello che è collegata ai diversi aspetti dello stato mentale. È tutto interconnesso, quindi la pratica dello Yantra Yoga dovrebbe apportare benefici a tutti questi tre aspetti: il corpo, il respiro, che è considerato il livello dell'energia (prana), e la mente.

Lo Yantra Yoga ha la funzione di armonizzare il corpo e la mente perché un principio fondamentale è quello di essere presenti e consapevoli delle proprie capacità e circostanze. Quindi, se siamo presenti e consapevoli durante la pratica dello Yantra Yoga, questa per sua stessa natura, dovrebbe aiutare a coordinare la nostra energia e quindi a rendere fluido il respiro e a modellarlo.

Quando questo accade, il corpo riceve una pioggia di benefici creati dal fatto che nello Yantra Yoga si può arrivare al punto di muovere il corpo con il respiro. Il respiro e il movimento sono integrati. E quando ci si ferma e si applica uno dei cinque diversi tipi di trattenuto, questo è l'aspetto più importante della pratica, perché è lì che si esplicano le influenze più profonde.

Quando si arriva a questo livello della pratica e si riesce davvero ad applicare la presenza e la consapevolezza nel movimento, allora la pratica può essere un esempio di come cerchiamo di applicarla nella nostra vita quotidiana. Attraverso la pratica, coordinando la funzione del prana, rilassiamo la mente, la quale rimane più rilassata, presente e chiara. E così diventa un modo per riuscire a tradurre questo stato della pratica nel movimento normale, nelle situazioni della vita. Questo è il vero effetto, oltre al fatto che si può diventare più sani in diversi aspetti. Io dico sempre che lo Yantra Yoga è una pratica bellissima, fantastica, ma se non la si pratica non funziona.

Yantra Yoga sulla sedia

Dopo aver chiesto il permesso a Chögyal Namkhai Norbu, ho adattato gli Otto Movimenti dello Yantra Yoga alla sedia. Gli Otto Movimenti sono la terza delle tre serie preliminari dello Yantra Yoga. Esiste un modo preciso di eseguire i movimenti per essere sicuri che quando respiriamo, respiriamo in modo fluido. Vogliamo muovere l'aria all'interno in modo che, insieme alla posizione del corpo, sia davvero la riproduzione più vicina possibile di come dovrebbe essere sul pavimento, e in modo che lo Yantra Yoga sulla sedia funzioni nel modo più vicino possibile per quanto riguarda l'aspetto della respirazione e del trattenuto. È importante modellare il corpo, anche sulla sedia, in modo da imitare ciò che dovrebbe accadere sul pavimento nel modo corretto. Quindi non si tratta di usare la sedia per fare qualsiasi cosa così che sia più facile da fare, perché se riguardasse solo il corpo forse funzionerebbe, ma per lo Yantra Yoga non funziona , perché il corpo è un servitore del respiro. Quindi l'attenzione principale dovrebbe essere, quando facciamo questi movimenti, su cosa succede al respiro ponendo quindi anche una forte attenzione all'allineamento.

Adattare lo Yantra Yoga non è necessariamente facile, perché la maggior parte delle persone considera l'adattamento come una semplice facilitazione dei movimenti fisici. Può riguardare la forma del corpo, delle articolazioni, di qualsiasi cosa, l'importante è essere in grado di applicare il movimento il più vicino possibile a come è spiegato nel testo. È molto importante ,quando le posizioni vengono modificate o adattate, considerare il modo in cui si forma il respiro. Questa comprensione dell'adattamento dovrebbe essere opera dell'insegnante fino a quando le persone non avranno una propria capacità di apprendimento attraverso l'esperienza.

Respirazione, respirazione fluida e Respira

Nello Yantra Yoga, tutto questo non funzionerebbe se non fosse correlato a come lo Yantra Yoga influenza il respiro, perché nello Yantra Yoga il fulcro è il respiro. C'è una precisa interdipendenza tra la posizione e il respiro, tra come la posizione influenza il respiro, ma anche tra come il respiro influenza la posizione. Il modo in cui si respira, questo è assolutamente chiaro ora: che la base dello Yantra Yoga è la cosiddetta respirazione fluida.

La respirazione fluida ha caratteristiche precise. E questa dovrebbe essere alla base di tutto. Poi, per migliorarne la funzione, ci sono i trattenuti. Questi devono essere applicati, in modo specifico, focalizzandosi sulla funzione interna del prana in diverse parti del corpo. Così mentre il focus su un tipo di trattenuto dovrebbe essere su una parte

del corpo, il focus e l'azione di un' altro tipo di trattenuto potrebbe essere differente.

Al giorno d'oggi tutti hanno capito quanto sia importante respirare, quindi c'è parecchio lavoro sulla respirazione di ogni tipo. Abbiamo un'applicazione gratuita che si chiama Evolve: Body, Breath and Mind, dove ci sono molte cose interessanti sullo Yantra Yoga.

Se si vuole veramente ottenere il beneficio della respirazione, è necessario applicarla nel modo corretto. Bisogna iniziare a respirare dal basso, dall'addome, e bisogna saper espirare bene. La qualità della respirazione, la struttura della respirazione, è l'elemento costitutivo di ciò che accadrà dopo aver inspirato o espirato e inspirato di nuovo, di ciò che accade con i trattenuti e di come fai il trattenuto. Ci sono diversi modi di trattenere, molto forzato, molto rilassato, quindi è diverso. Ognuna di queste caratteristiche influenza il respiro e perciò influenza la mente, il sistema nervoso eccetera. Nello Yantra Yoga tutto questo viene esplorato, applicato, insegnato e si può fare esperienza.

Ho sviluppato Respira (allenamento del respiro) quando ho visto che a volte, proprio come le persone non essendo veramente preparate con il corpo hanno bisogno di un riscaldamento fisico, così hanno bisogno anche di un riscaldamento per il respiro. Il respiro dovrebbe partire dal basso, muoversi verso l'alto con l'inspirazione, e dovrebbe iniziare dall'alto e muoversi verso il basso con l'espirazione.

Dal basso, dove senti l'espansione del respiro, lo dirigi verso l'ombelico - proprio un pochino sotto l'ombelico, -non fino in fondo. Il respiro anche si sposta in alto e di lato. Questo è il modo in cui dovrebbe essere. Dovrebbe essere fluido, non contratto, non bloccato, non deve raschiare o bloccarsi in gola. Il respiro dovrebbe essere totalmente libero. Questa è la respirazione fluida. There is also sometimes peaceful breathing, smooth breathing, calm breathing.

A volte c'è anche la respirazione tranquilla, una respirazione morbida, una respirazione calma. La respirazione non funziona magicamente. Dobbiamo allenarci e capire; la comprensione è importante. Spiegando come si dovrebbe fare poi, attraverso gli esercizi di Respira, è più facile fare un'esperienza, un'esperienza concreta.

Quando fai questa esperienza concreta non puoi più inventare idee su come potrebbe essere o dovrebbe essere - oramai la conosci. Se la si sperimenta, allora si sa come potrebbe essere la struttura della respirazione fluida. Poi si tratta di approfondire questa conoscenza, di creare una memoria più stabile, e questo si chiama allenamento.

E poi, lentamente, diventerà spontaneo respirare in questo modo più naturale, perché in realtà è questo il modo più naturale di respirare. Poi lo integriamo nel movimento. Perciò anche la comprensione e l'applicazione sono importanti ed è per questo che dico alle persone innanzitutto di osservare il movimento del respiro.

Questo tipo di respiro è infatti considerato, da molte culture e sistemi diversi, come fondamentale per una buona qualità della vita. Attraverso questa coordinazione del respiro, possiamo davvero essere più rilassati, e anche la mente è più rilassata e concentrata, perché il respiro è un via diretta al cervello e a tutto ciò che controlla la nostra esistenza. Alcuni studi definiscono il respiro come il telecomando della mente.

Quindi il respiro è importante. Il respiro e la respirazione fluida sono importanti per tutti e sono la base della pratica dello Yantra Yoga, perché il fulcro dello Yantra Yoga è la respirazione che conduce ai trattenuti.

Formazione di Nuovi Insegnanti e il Futuro

Laura e io stavamo cercando di capire quale fosse il modo migliore per proseguire con lo Yantra Yoga dopo la scomparsa di Rinpoche. Poi, a un certo punto, abbiamo capito che continuare era possibile. Così abbiamo iniziato a fare quello che facevamo prima, formare le persone e se queste dimostravano di aver compreso l'aspetto di base dello Yantra Yoga, potevamo autorizzarle a insegnare.

Abbiamo dovuto ideare una nuova organizzazione che ci permettesse di insegnare il primo livello e che lasciasse alle persone il tempo di praticare tra un livello e l'altro. Se vogliono davvero essere supervisionate, devono essere preparate. Questo è ciò che devono fare. Ognuno dovrebbe conoscere la sua condizione di vita.

Le persone devono decidere se hanno il tempo e l'intenzione di farlo - questo dipende da loro, non può dipendere da noi. Inoltre, se le persone vogliono praticare con altre persone per prepararsi e allenarsi, magari conoscono qualche insegnante di Yantra Yoga che può aiutarle a chiarire qualcosa, questo è sempre possibile.

Il punto è se vogliono impegnarsi o meno, e questo dipende dall'individuo. Quindi cerchiamo di dare queste informazioni, questa possibilità, e poi, dopo qualche mese, possono essere supervisionate per il secondo livello. Vengono supervisionate e devono dimostrare di aver non necessariamente raggiunto il livello più alto, ma di avere una base solida e anche la capacità di insegnare e formare altre persone in un modo che corrisponde anche al desiderio di Rinpoche, ovvero che lo Yantra Yoga venga insegnato mantenendo la purezza dell'origine della trasmissione.

Il candidato può avere qualche limitazione, ma poi bisogna capire se quella persona, non necessariamente perfetta, ha capito come adattare questa limitazione senza cambiare lo scopo, l'obiettivo finale e la caratteristica di quello che sta facendo.

Quindi si dovrebbe capire che non si tratta semplicemente di copiare qualcosa, perché il copiare qualcosa non funziona. Le fotocopie non funzionano. Bisogna assimilare l'esperienza. E attraverso la loro esperienza, ed evitando di uscire dai parametri stabiliti nel libro e dal modo in cui sono stati istruiti, si spera che i candidati capiscano come possono aiutare le altre persone nel modo migliore.

Quindi, se capiamo come funziona lo Yantra Yoga e la dinamica tra il corpo, il respiro e la mente, allora possiamo insegnare bene, e poi, se ci sono persone che ne hanno bisogno, saremo in grado di adattarlo senza cambiare l'aspetto centrale dello Yantra Yoga.

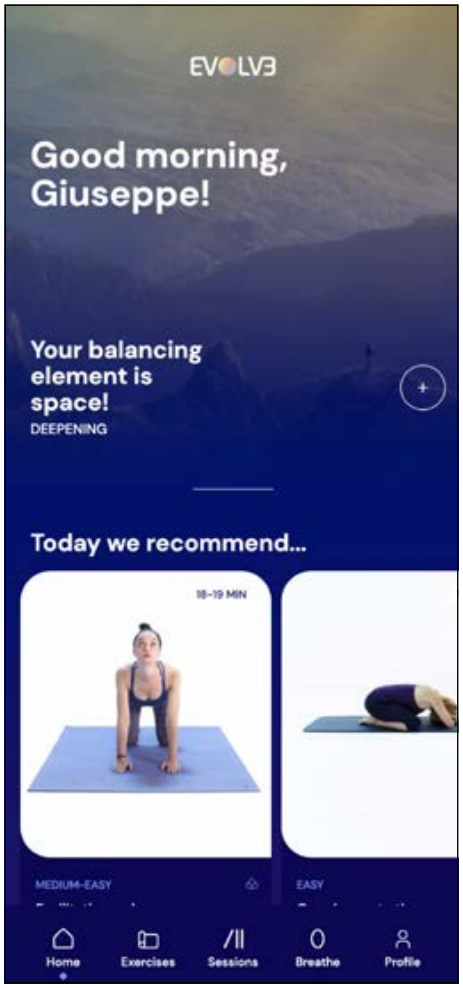
Per me l'importante è la qualità di un insegnante. Quindi, se si vogliono usare le proprie parole e i propri esempi, è normale. Ma il nucleo dovrebbe essere lì, il nucleo non dovrebbe essere cambiato; non dovrebbe essere trasformato con ignoranza, con facilità o cambiato perché così sembra meglio, o in questo momento mi sento di farlo così. No, dovrebbe esserci una conoscenza di base di ciò che è, in modo da poter informare e guidare le persone a eseguirlo correttamente. ◎

Fabio Andrico è un esperto di Yantra Yoga riconosciuto a livello internazionale: è uno dei più stretti collaboratori di Chögyal Namkhai Norbu, che ha introdotto lo Yantra Yoga in Occidente all'inizio degli anni Settanta, ed è stato autorizzato a insegnare a livello internazionale nel 1994. Andrico, che ha inizialmente studiato Hatha Yoga in India e si è laureato in Studi Orientali all'Università degli Studi di Napoli "L'Orientale", impara, pratica, insegna e scrive sullo Yantra Yoga dalla fine degli anni '70.

Trascritto e modificato da un'intervista realizzata da Mikyö Logan Clark per The Mirror

Nuova App – Evolve: Corpo respiro e mente

Il team di Evolve app



L'idea della app Evolve è nata dapprima nel 2016 a Tenerife, quando l'istruttore senior di Yantrayoga Fabio Andrico ha chiesto a Palzom Films di creare un video promozionale sullo Yantrayoga e altri video sulle tecniche di respirazione. In quel periodo Fabio ha iniziato a parlare dell'idea di creare un'applicazione con esercizi per il respiro fluido, il rilassamento, la presenza e la consapevolezza.

Fabio aveva già cercato di sviluppare una app più semplice che si chiamava Breathym, basata sulla respirazione ritmica dello Yantrayoga come inizio per un eco sistema più ampio di benessere per il corpo, l'energia e la mente.

Quindi si sono tenuti i primi incontri durante i quali si discuteva della possibilità di creare una nuova app. Tuttavia, a quel tempo, il progetto non si era materializzato poiché c'era bisogno di raccolta di fondi e di preparazione.

Nel 2020 Fabio ha riproposto l'idea di sviluppare una app più organica, in origine per l' Atiyoga Foundation. Per vari motivi il progetto è stato presentato al Gakyil di Merigar West, è stato accettato e Merigar ha richiesto una garanzia da parte della Unione Italiana Buddhista, per fondare la app. Fabio ha riferito al Gakyil che aveva alcuni video con Palzom Films e quindi il Gakyil ha chiesto a Palzom Films di prestarsi come una sorta di ombrello per il progetto, non solo producendo i video e prendendosi cura della parte artistica, ma anche trovando dei promotori e assumendosi il ruolo di project manager. Palzom Films è stato in grado di trovare alcuni promotori in Italia, Vergani e Gasco, con i quali aveva già lavorato in passato.

Palzom Films ha discusso il progetto con i promotori e ha deciso di prestarsi come garante. Hanno scritto il progetto assieme a Merigar e poi l'hanno mandato all'Unione Buddhista Italiana la quale alla fine l'ha accettata. Tra il 70 e l'80% dei fondi per il progetto sono venuti dalla Unione Buddhista Italiana e il resto è stato fornito da Merigar.

La App è gratuita e il suo scopo principale è aiutare le persone a rilassare le tensioni che accumulano nella vita quotidiana e aiutare il respiro ad avere una modalità più naturale ed efficiente. Respirare bene è la base di una vita sana, dal punto di vista fisico e mentale.

Nella app ci sono esercizi per allenarsi per una respirazione completa e fluida, come è spiegato nello Yantrayoga. Mentre molte app possono guidarti a inspirare ed espirare e a trattenere il respiro con diversi ritmi, non spiegano veramente come farlo in modo semplice, armonioso ed efficiente. Per Fabio è stato importante aiutare le persone spiegando come allenarsi a respirare in maniera corretta e, eventualmente, trattenere il respiro in maniera adeguata.

L'idea dell'app non si basa su una religione, ma su qualcosa di utile per ognuno di noi, che anche si basa su svariati studi scientifici. Nella app ci sono referenze su alcuni di questi articoli e potete trovare le fonti in una speciale sezione della app.

Il Team di Evolve è costituito da Fabio Andrico, Palzom Films e dai promotori. Ci sono anche sei istruttori Fabio, Natasha, Dina Priymak, Fulvio Grosso, Maria Jovanovic e Alessandro Di Maio, i quali sono venuti a Roma per girare i video con gli esercizi. In realtà, Maria e Alessandro non erano istruttori a quel tempo, ma ora sono autorizzati. Natalia Nietzsche è stata anche parte del team. Per esempio ha controllato che tutti i video avessero il tempo giusto della inspirazione e della espirazione, eccetera. Altre persone, non appartenenti alla Comunità Dzogchen, hanno eseguito le registrazioni vocali.

La struttura dell'app si basa sull'interdipendenza di corpo, energia, o respirazione, e mente. Ci sono altre poche app che hanno questo concetto. Evolve non è solo una app sullo yoga: non è solo una app di yoga. Si divide in tre parti principali.

La parte sul corpo comprende dei semplici esercizi di riscaldamento per rafforzare, stirare ed aiutare a rendere il corpo più flessibile. Poi c'è la parte sulla respirazione che è lo Yantrayoga fino agli otto movimenti, per purificare il Prana, la respirazione ritmica, ed anche il metodo Respira, creato da Fabio per rendere la respirazione più rilassata ed efficiente. La parte sulla mente consiste di meditazioni guidate e rilassamenti guidati.

Al Team ha anche collaborato la dottoressa Phuntsog Wangmo ed altri medici tibetani che hanno consigliato alcuni esercizi per la mente, per bilanciare gli elementi. Per esempio, all'inizio, quando iniziate ad usare la app, se desiderate equilibrare il vostro elemento, dovete rispondere ad alcune domande. In questo modo potete capire qual è, e a quale ora, il vostro elemento dominante, in modo che potete fare alcuni esercizi per equilibrarlo.

Il progetto nel complesso è stato un grande sforzo di gruppo perché nella app ci sono circa 200 esercizi. Per ogni esercizio Palzom Films ha filmato da tre punti di vista in modo che ha prodotto circa 600 video. Poi per ogni video Fabio e il team hanno creato una descrizione e tutte le istruzioni relative. Hanno dovuto scrivere tutti i testi per la registrazione delle meditazioni guidate e per tutti gli altri diversi elementi della app.

C'è una sessione dedicata appositamente per la pratica della respirazione ritmica. Qui potete applicare tutti i diversi ritmi che volete per la pratica, per esempio da 4-4-4 a 8-8-8 e così via.

La App funziona in questo modo: ci sono esercizi separati e autonomi che potete scegliere e potete strutturare nella vostra routine. O ci sono anche altre routine coordinate e esercizi veloci che potete scegliere per la vostra pratica. Possono essere solo per il corpo, per la respirazione o per la mente. Il team ha anche creato molte routine combinando assieme esercizi dalle diverse sessioni. Per esempio una routine potrebbe essere per imparare ad avere una respirazione fluida, allenandosi in specifici movimenti, con tutti gli elementi assieme.

Ci sono 7 o 8 tipi di sessioni e schemi di lavoro. In alcuni di essi c'è un livello per principianti, in altri c'è un livello medio o più avanzato.

Questa è la prima versione di base della app. Se alla gente piace e vogliono che il progetto abbia una continuazione, si approfondisca e si espanda, con la collaborazione si può fare. Si possono aggiungere elementi della Danza del Vajraa, Khaita, elementi della medicina tibetana, Respira, ed apportare altri nuovi contributi.

Fateci sapere se e in quale modo volete collaborare – office@dzogchen.it.

Potete scaricare l'app gratuita Evolve: Body, Breath, Mind – a Google Play e App Store. ◎

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.

Danza del Vajra – Essere presenti in ogni movimento

Adriana Dal Borgo

Una delle peculiarità dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu è rappresentata da metodi di meditazione dinamica che coinvolgono contemporaneamente il corpo fisico, la voce o energia e la mente. In particolare, la Danza del Vajra e le Gioiose Danze Khaita attraverso la danza, coordinano il movimento del corpo con il suono, la musica. Lo Yantra Yoga ha la caratteristica di sincronizzare posizioni e movimenti con la respirazione.

Raggiungere un equilibrio fra il corpo, l'energia e la mente è molto importante per quel benessere psico-fisico che ci permette di vivere serenamente e in modo pieno e soddisfacente. Un buon equilibrio inoltre conduce ad uno stato di rilassamento profondo, condizione necessaria per intraprendere un percorso di consapevolezza e conoscenza di sé stessi, quale il sentiero dello Dzogchen.

Si tratta di metodi preziosi proprio perché ci insegnano a portare presenza e consapevolezza in ogni nostro gesto o attività, in ogni vissuto, nel flusso costante dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni.

La vita attuale è spesso una corsa fra mille e uno impegni, ci sono sempre più doveri e incombenze da portare a termine e sembra che il tempo non basti mai. Per chi vuole dedicarsi ad un cammino spirituale, non è così facile dedicare molte ore al giorno alle pratiche sedute né trovare le condizioni per lunghi ritiri in luoghi solitari.

"Integra con le danze" mi rispose Chögyal Namkhai Norbu quando un giorno espressi la mia difficoltà a combinare la pratica personale formale con i viaggi di lavoro e le necessità quotidiane.

La Danza come strumento di integrazione

Chögyal Namkhai Norbu: The Mirror 149, 2020: *Possiamo anche imparare a essere presenti con il movimento. Per esempio, se approfondiamo la Danza del Vajra, ci integriamo con il movimento. Quando impariamo la Danza del Vajra non siamo nello stato di contemplazione, perché stiamo lavorando con la mente pensando a dove mettere i piedi e a quale tipo di gesto fare. Questa è la condizione relativa. Ma quando diventiamo più confidenti nella Danza, semplicemente essendo presenti, tutti i nostri movimenti in quel momento sono integrati nello stato di contemplazione.*

Il modo di insegnare di Chögyal Namkhai Norbu è sempre stato adeguato al tempo e al luogo in cui ha vissuto, mostrandoci come l'Insegnamento possa e debba essere adattato all'epoca e alle condizioni di una determinata società.

Per esempio, Rinpoche ha introdotto senza limiti molti insegnamenti a tutti gli studenti interessati e in ogni parte del mondo, utilizzando negli ultimi anni anche il webcast, senza che fosse necessario alcun requisito o preparazione, le cosiddette *pratiche preliminari*. Pur rispettando tutte le tradizioni, non ha mai insegnato in modo tradizionale. Consapevole che una intera vita non sarebbe sufficiente ad apprendere tutti gli aspetti di un insegnamento, ha esortato i suoi studenti a comprenderne direttamente l'essenza.

Adriana che danza sul Mandala.

Chögyal Namkhai Norbu è stato anche un grande *terton*, uno scopritore di *terma* [tesori spirituali nascosti che saranno rivelati al momento opportuno].

Sappiamo che il momento in cui un *terma* viene riscoperto ha un preciso significato: vuol dire che sono presenti tutte le condizioni favorevoli perché quell'insegnamento possa essere di particolare beneficio per gli esseri in quel determinato periodo.

La Danza del Vajra è un terma, sorto nei primi anni '90 dalla chiarezza del Maestro e appartenente al più ampio ciclo di Insegnamenti Longsal.

Ma cosa significa integrazione con il movimento? Quali sono i benefici di questa pratica e cosa la rende particolarmente preziosa ai nostri giorni? Per chiarire questi punti, può essere utile approfondire alcuni aspetti che la caratterizzano: il mandala, l'utilizzo del suono e del movimento, la pratica collettiva.

Il Mandala

La Danza del Vajra si svolge su un mandala formato da triangoli e cerchi concentrici di 5 colori: è un diagramma che rappresenta la correlazione e compenetrazione di due dimensioni che di solito percepiamo come separate, lo spazio dentro e fuori di noi, la dimensione individuale (microcosmo) e la dimensione dell'universo (macrocosmo).

I colori del mandala infatti rappresentano l'essenza dei 5 elementi che costituiscono tutto ciò che esiste. Il rosso rappresenta il fuoco il calore interno e la vitalità; il verde rappresenta l'aria, il vento ed è collegato alla respirazione; il giallo rappresenta la terra, è la dimensione solida e ciò che ci sostiene, come il nostro scheletro; il bianco rappresenta l'acqua, il mare, nel corpo corrisponde al sangue e alla linfa vitale; il blu rappresenta lo spazio che contiene il tutto e corrisponde alla mente, capace di manifestare qualunque pensiero e immagine.

Nella Danza parliamo di mandala esterno, corrispondente al pianeta Terra e di mandala interno, il nostro corpo. I passi della danza toccano punti precisi nei cerchi o nei triangoli che formano la struttura del mandala: sono punti che corrispondono ai luoghi sacri della terra e ai centri di forza vitale (chakra) del corpo. È anche possibile disegnare una mappa precisa dei luoghi sacri della terra così come dei nostri chakra.

Per luoghi sacri intendiamo luoghi dove l'energia è particolarmente concentrata:

Danzatori sul Mandala Universale nella Vajra Hall di Khandroling, Buckland, Massachusetts, USA.

sono definiti anche luoghi di potere da cui l'energia si irradia nelle zone circostanti e può avere qualità o funzioni specifiche, per es. favorire la fertilità, la lunga vita, può contribuire a curare certe malattie o facilitare il progresso spirituale potenziando il risultato di una pratica.

È questo il caso di Khandroling, sede della Comunità Dzogchen in Massachusetts, USA, dove la Danza del Vajra è sorta e dove il praticarla, porta molto più velocemente alla sua realizzazione.

L'energia o il potere di questi luoghi può avere una valenza positiva ma anche negativa, ad esempio alcune parti del mondo sono ripetutamente teatro di conflitti che causano sofferenza per gli esseri.

Tutti abbiamo esperienza di luoghi piacevoli che ci rilassano e ci fanno stare bene, mentre altri ci inquietano e non vogliamo rimanervi a lungo.

Se la potenzialità di un luogo rimane costante nel tempo, la sua qualità può cambiare poiché è legata alle circostanze: ad esempio Uḍḍiyāna, considerata un luogo sacro per il Buddhismo tibetano e luogo di nascita di Padmasambhava, si trova nella Swat Valley, l'odierno Pakistan. Shambala, descritta come un luogo armonioso dove sono preservati gli insegnamenti di Buddha, si considera sia situato nella regione himalayana e, secondo Chögyal Namkhai Norbu, corrisponde all'odierno Afghanistan. Oggi invece quei Paesi non sono certo luoghi di pace e armonia.

La conoscenza dei luoghi sacri apre ad un'ulteriore comprensione: conoscere le qualità e caratteristiche di un certo posto, a quale elemento è collegato, in quale settore del mandala è situato, ci permette di interagire con esso attraverso la pratica, armonizzandolo e ricevendone potenziamento allo stesso tempo.

Quando l'energia viene purificata ed armonizzata, ci sarà più pace, prosperità e beneficio non solo per il singolo praticante ma anche per tutti gli esseri senzienti e per tutti i paesi del mondo.

Suono e movimento

I danzatori si muovono nel mandala seguendo la melodia di alcuni suoni sacri, o mantra, secondo sequenze codificate di passi che si snodano in senso orario (per gli uomini) o antiorario (per le donne): i loro movimenti a volte simmetrici, altre speculari o complementari, rappresentano il gioco dell'interazione dell'energia maschile e femminile.

I mantra sono sillabe in una lingua antica, il sanscrito, dove il suono rappresenta proprio l'essenza dell'oggetto. Per questo i mantra risuonano nel corpo e, collegandosi a sonorità primordiali, attivano e armonizzano energie profonde.

Con l'allenamento i movimenti della Danza, lenti ed ampi, diventano sempre più armoniosi e naturali, portando serenità nella mente e gioia nel cuore.

Il ritmo è un aspetto centrale di questo allenamento: rimanere nel tempo, cioè riconoscere e imparare a muoversi secondo il ritmo della musica, seguendo la melodia, àncora la mente, ci aiuta a rimanere focalizzati senza rincorrere i pensieri, ad essere meno distratti. È la base dell'allenamento alla presenza: rimanere nel qui ed ora invece di seguire pensieri, ricordi o anticipare il futuro.

Danzando e cantando in questo modo, si sciolgono le tensioni e i blocchi che abbiamo accumulato nel tempo: questi sono conseguenza della nostra storia, le tracce karmiche del nostro passato, che sia di questa vita o della vita precedente. Per questo si dice che la pratica è una grande *purificazione*.

Inoltre, quando il movimento e il suono si combinano con il principio del tempo, della durata, del ritmo, si crea naturalmente una proporzione armoniosa che collega l'armonia dell'universo a quella individuale.

» continua alla pagina seguente

» *continua dalla pagina precedente*

Ci riallacciamo così all'essenza del mandala e ad una comprensione dell'uomo non tanto come individuo separato ma in relazione al suo ambiente e all'universo.

La pratica collettiva

L'aspetto di pratica collettiva è un altro elemento caratteristico che rende la Danza del Vajra preziosa ed efficace.

Quando cantiamo all'unisono e ci muoviamo in sincronia sul mandala, è come se non fossimo più individui separati ma formiamo una unità. Sintonizzandoci sulla stessa frequenza di canto e movimento, per effetto della risonanza, si amplifica la potenzialità del gruppo e aumentano la chiarezza e la presenza in ogni danzatore.

Si espandono inoltre i nostri confini percettivi, cambia il modo in cui percepiamo lo spazio, il suono: non distinguiamo più le singole voci, i movimenti di un danzatore diventano specchio dell'altro, in un gioco di riflessi infiniti.

Osserviamo in modo aperto e rilassato tutto ciò che percepiamo e ciò che sorge quali emozioni, pensieri, immagini, senza seguire né scacciare o giudicare nulla, senza venirne condizionati.

È ciò che viene anche definito come contemplazione.

In questo modo non c'è più separazione fra dentro e fuori, fra mandala esterno e interno, non c'è più neppure l'idea del mandala: rimane una presenza pura e limpida che, terminata la danza, portiamo con noi, continuando a danzare nella vita quotidiana.

Mi piace condividere l'immagine di attraversare la vita danzando: quando siamo diventati familiari con l'armonia, attraverso l'esperienza dell'essere presenti in ogni movimento danzando sul mandala, la possiamo richiamare in qualunque istante; ci servirà per affrontare con maggiore serenità le sfide giornaliere e ci aiuterà a districarci anche nei momenti difficili. Sarà più facile sciogliere le tensioni, saremo più rilassati e la vita diventerà più leggera e gioiosa, proprio come una danza.

Ho accennato allo specchio, un simbolo spesso usato da Chögyal Namkhai Norbu per invitarci a guardare dentro noi stessi e scoprire la nostra potenzialità.

L'altro in cui ci rispecchiamo durante la danza, diventa così una occasione per guardarci dentro, per scoprire qualcosa di noi e per evolverci.

L'idea di *evoluzione*, secondo Chögyal Namkhai Norbu, implica la capacità di osservare noi stessi con onestà e senza timori, scoprire i nostri limiti ed essere in grado di un po' alla volta di superarli, di riconoscere e sciogliere le tensioni, trovando uno stato rilassato. Non dobbiamo aspettare che siano gli altri a cambiare ma siamo noi a farlo: questo diventerà un esempio per gli altri e a poco a poco porterà un profondo cambiamento nella nostra società

Quando danziamo, non dobbiamo per forza ricordare questi aspetti, come memorizzare i luoghi sacri o i *chakra* o altro. I movimenti e i suoni, accompagnati da una presenza fresca e rilassata, svolgono pienamente la loro funzione. Per un praticante dello Dzogchen, la comprensione è realmente tale quando sorge dall'esperienza; solo allora sarà qualcosa di veramente nostro e che non dimenticheremo.

Nessuna spiegazione teorica può uguagliarne l'apprendimento che proviene direttamente dall'esperienza.

Vi invito ad assistere ad una delle dimostrazioni che svolgono i praticanti della Comunità Dzogchen e ad impararla durante un corso guidato da un insegnante qualificato/a. ◎

Link alla nostra pagina web e video in YT:
https://vajradance.net/
https://www.youtube.com/watch?v=var4yRB1Fnc&t=98s
https://youtu.be/vetbM7bTSmk?si=ewXyJVz9BuCDVhpv

Da trent'anni Adriana Dal Borgo insegna danza contemplativa e metodi di consapevolezza del movimento, armonizzazione dell'energia e pratica della consapevolezza attraverso il suono e la danza, con corsi destinati sia a danzatori esperti che a principianti. Nel 1986 ha incontrato l'insegnamento dello Dzogchen (Atiyoga) del Maestro Chögyal Namkhai Norbu, dal quale ha appreso la Danza del Vajra e, successivamente, le Danze Gioiose Khaita. Nel 1992 le è stato affidato dal Maestro il compito di insegnare la Danza del Vajra, coordinare le attività relative a questa disciplina e occuparsi della formazione di nuovi insegnanti, diventando una delle due insegnanti principali.

Danzatrice e coreografa, dal 2011 si occupa del coordinamento e della formazione anche per le Danze Gioiose Khaita. Fino ad oggi Adriana ha condotto molti corsi e formato insegnanti in tutto il mondo, portando gli studenti a scoprire la gioia e la profondità della danza.

Il Giardino Finale di Dzamling Gar

Alix De Fermor

Il giardino finale va dal muro nord-est del Gar, dove si trova la macchina per la pacciamatura, fino al cancello, e poi va verso il Gönpa lungo la strada di mezzo, il giardino che gira intorno al grande serbatoio d'acqua. Ho realizzato questo giardino in tre parti.

Volevo un giardino a bassa manutenzione in questo luogo, senza troppe potature e senza troppe foglie che cadono. La manutenzione degli altri giardini è molto impegnativa, perché abbiamo molti alberi da potare in continuazione, dato che mi è stata chiesta un'ombra immediata. La realizzazione di questo giardino ha comportato due difficoltà: in primo luogo, poiché la maggior parte del giardino circonda un serbatoio d'acqua sotterraneo, ho dovuto fare attenzione a non scegliere piante con un apparato radicale invasivo e, in secondo luogo, poiché il giardino è principalmente una stretta striscia di terra in pendenza, delimitata da un muro di pietra superiore e inferiore, era difficile renderlo interessante.

Per questo ho pensato di utilizzare delle enormi rocce vulcaniche che spezzassero la pendenza e creassero delle terrazze dando l'effetto di uno spazio più ampio. Queste rocce vulcaniche hanno una forma e una consistenza interessanti e abbiamo dovuto posizionarne la maggior parte con una gru.

La parte centrale del giardino, di fronte al cancello di Meriling, è un giardino desertico con cactus e molte piante delle Isole Canarie, come il Drago, l'euforbia canariensis e l'agava attenuata, che danno un po' l'impressione del Teide. Questa è la parte del giardino che richiede meno manutenzione e che consuma meno acqua.

Quando si apre il cancello di Meriling per entrare nel Gar, l'impatto è forte. È un giardino forte e già bello. C'è anche una palma Traveler (ravenala madagascariensis) che diventerà piuttosto maestosa. Poi, per la parte che va verso il Gönpa lungo la strada intermedia, i cactus cedono progressivamente il passo a piante più leggere e ad alcune palme. Abbiamo alcune palme: un'Areca, un dattero nano, una Strelitzia Nicolai, un Pandanus e un'altra palma viaggiatrice. Ci sono alcuni piccoli alberi con belle fioriture che faranno un po' d'ombra. Poi c'è

» continua alla pagina seguente

"Sono molto felice che il giardino finale sia stato completato, perché quando si completa qualcosa si è sempre felici!"

» *continua dalla pagina precedente*

l'albero di Neem piantato per Leo (il figlio di Ilaria). Penso che sarebbe bello avere delle panchine lì per sedersi vicino alla Gönpa.

L'altra parte che va verso il muro di nord-est, dove si trova la macchina per la pacciamatura, è anch'essa più dolce e più ombreggiata. È più spaziosa, con ampie terrazze. Ho introdotto qui anche alcune piante che si trovavano a Margarita, a Tashigar Nord, e che sono sopravvissute per quindici anni senza molte cure. Ho portato alcune piccole piante nel mio bagaglio a mano per piantarle a Dzamling Gar. Abbiamo due cordia sebestena con fiori arancioni rossastri che Rinpoche ha chiamato "alberi di tara". Abbiamo un albero che proviene dal giardino di Rinpoche a Margarita (erythrina variegata) e Rinpoche amava i suoi curiosi fiori rosso-arancio.

Poi c'è il guayacan (albero della vita) che era presente ovunque a Pedro Gonzalez. C'è anche un cespuglio molto interessante con foglie di forma splendida e lucenti e fiori corallini (jatropha multifida) - ce ne sono cinque.

Oltre a questo giardino, ce n'è un altro nuovo che si trova sul lato destro del cancello quando si entra. L'area era molto brutta e piena di tombini che contenevano fili, cavi e tubi dell'acqua; ora è stata trasformata in un giardino lussureggiante con ombra e una panchina.

Poi c'è un giardino vicino alla porta dell'ufficio, pieno di profumo di rose e del potente profumo di una bella pianta strisciante chiamata (quiscalis indica).

In tutti questi nuovi giardini ho introdotto una pianta messicana chiamata (leucophyllum frutescens) che viene chiamata pianta barometro perché fiorisce con bei fiori rosa o lavanda quando sta per piovere. Naturalmente, da quando abbiamo il sistema di irrigazione, sono praticamente sempre in fiore.

Sono molto orgogliosa di questi giardini finali. Sono molto diversi da tutti gli altri e molto belli. E sono così felice che i giardini di Dzamling Gar siano stati completati.

Per fare una donazione ai bellissimi giardini di Dzamling Gar: https://www.dzamlinggar.net/en/ component/jse_donation?view=donate& task=donate.donation&c_id=219 ◎

Cordia Sebestena.

La Casita Amarilla (La Casetta Gialla)

Dal 2022 stiamo creando qualcosa di veramente speciale a Dzamling Gar, uno spazio dove bambini e ragazzi possono immergersi in attività divertenti e creative, fare amicizia, imparare facendo, esplorare la gioia della lettura e abbracciare la presenza, la consapevolezza, la pace e molto altro.

Con un enorme sforzo e un generoso sostegno, abbiamo costruito la struttura, l'abbiamo dipinta con amore e abbiamo anche montato degli scaffali. Grazie alle gentili donazioni di genitori e membri della comunità, ora abbiamo una piccola collezione di libri e giochi.

In seguito, continueremo a promuovere attività per i bambini e gli adolescenti del Gar e della comunità locale, creando uno spazio inclusivo dove tutti possano crescere, condividere e sperimentare la ricchezza di una vita piena di creatività, consapevolezza e amore attraverso sessioni di narrazione, teatro, mindfulness, laboratori artistici e artigianali, club del libro e sfide di lettura, serate al cinema, progetti comunitari collaborativi e laboratori genitori-figli. Il nostro obiettivo è quello di offrire esperienze di apprendimento diverse, promuovendo al contempo la comunità, la collaborazione e la connessione tra i bambini, gli adolescenti, la natura e le famiglie di Dzamling Gar e la comunità locale.

Ci siamo quasi, ma abbiamo bisogno del vostro aiuto per realizzare questo sogno! Creiamo insieme uno spazio significativo per le generazioni future.

Unitevi a noi! ◎

Dona ora: http://bit.ly/3J5njWo
Avete domande? Contattateci all'indirizzo lourdes.velaochaga@dzamlinggar.org

Campi Solari A Merigar West

Dal 15 al 17 luglio, Merigar è stato il luogo di un evento speciale che ha visto la partecipazione di più di 100 bambini, di età compresa tra i 5 e gli 12 anni, provenienti da Arcidosso, Santa Fiora, Castel del Piano, Seggiano e Semproniano. Durante queste tre giornate, i piccoli ospiti hanno avuto l'opportunità di vivere esperienze coinvolgenti e stimolanti, ricche di senso e significato, che hanno combinato divertimento, creatività e crescita personale. Le giornate erano inserite all'interno delle attività previste nei "Campi solari", (i campi estivi) dei comuni dell' Amiata grossetana gestiti dalla Cooperativa Il Quadrifoglio.

Divisi in due gruppi, i bambini hanno svolto attività incrociate. Ogni gruppo era accompagnato da 3 o 4 educatori, oltre ad un educatore specifico per seguire i bambini diversamente abili. La mattina, mentre un gruppo partecipava al laboratorio di educazione ambientale sulle piante di Merigar, guidato da Cristina Conticelli e Salvatore Azzolini, l'altro gruppo imparava, al Gonpa, lo Yoga Kumar Kumari con Letizia Pizzetti e Dina Priymak, per poi scambiarsi le attività. Dopo la pausa pranzo, di nuovo alternando i due gruppi, le attività riprendevano, con il laboratorio "Erbario magico" alla Casa Gialla, a cura di Cristina Conticelli e Fiorella Minetti, e le Danze Gioiose Khaita al Gonpa, con Christiane Rhein, Adriana Dal Borgo ed il supporto di altri insegnanti ed esperti.

I laboratori sulle piante hanno offerto ai bambini l'opportunità connettersi con la natura in modo diretto e pratico. I bambini hanno esplorato l'ambiente naturale di Merigar, imparando a riconoscere molte varietà di piante ed erbe. Durante queste escursioni, hanno anche avuto modo di ascoltare leggende e storie legate alle varie piante, conoscendo il Biancospino, il Sambuco, la Rosa canina, il Pioppo Tremulo, il Nocciolo e tante altre, arricchendo così la loro esperienza con un tocco di magia e tradizione. La creazione di un erbario: "L'erbario magico di Merigar," ha permesso ai bambini di catalogare le piante raccolte, offrendo loro un modo tangibile per ricordare questa esperienza educativa e divertente.

Insegnanti di Yoga Kumar Kumari hanno guidato i bambini con entusiasmo e

» continua alla pagina seguente

Merigar West Nuovo Gakyil 2024

Nell'assemblea tenutasi a Merigar il 27 luglio 2024 è stato eletto il nuovo Gakyil di Merigar.

Gli attuali componenti sono:
Fabio Maria Risolo – Gakyil blu e vicepresidente
Sergio Quaranta – Gakyil blu
Giuseppe Cammarota – Gakyil giallo
Maria Luisa Delogu – Gakyil rosso
Colin Ellar – Gakyil rosso

Lasciano, dopo un mandato di tre anni, Anna Dessole e Gabriele Siedlecki, che hanno ricoperto la carica di Gakyil rosso, e vengono sostituiti da Maria Luisa Delogu e da Colin Ellar.

Ai due uscenti vanno i nostri sentiti ringraziamenti e riconoscenza per quanto fatto in questi tre anni, ai nuovi entranti facciamo i migliori auguri di buon lavoro. ◎

Esami di Yantra Yoga a Merigar West, 2024

Vicki Sidley

Abbiamo praticato per mesi. Molti hanno seguito online i corsi di preparazione.

21 candidati si sono riuniti nel Gönpa il primo luglio del 2024, per sottoporsi all'esame del primo livello di Yantra Yoga, per la prima volta dopo la scomparsa di Rinpoche. Siamo stati esaminati da Fabio e da Laura. Molti erano venuti per l'insegnamento di Yeshi Namkhai che si è concluso il 27 giugno. In seguito e nei giorni che hanno preceduto l'esame, si è formato un gruppo informale di pratica di Yantra Yoga tra coloro che erano in zona, che hanno praticato assieme nella Sala Mandala, sotto la guida di Marjia Bajic Jov, che recentemente ha superato l'esame a Dzamling Gar e, in alcuni giorni, Oana Marcu dalla Romania e Marco Baseggio da Venezia.

Seduti in cerchio attorno al Mandala, i candidati a turno hanno presentato e illustrato i vari 'moduli' dello Yantra Yoga. Alla fine di ogni presentazione, ci sono stati applausi e poi sono cominciati i feedback. Il candidato è stato valutato dai suoi colleghi. Abbiamo condiviso la nostra informazione in modo totale, aperto e libero. Mi ha colpito il supporto che c'era tra di noi. Tutti noi cercavamo di mettere in atto le nostre

» *continua dalla pagina precedente*

creatività, rendendo l'apprendimento di questa disciplina un'esperienza piacevole e coinvolgente. I piccoli ospiti hanno partecipato con piacere, manifestando di gradire i momenti del riscaldamento corporeo, interattivi con le canzoni, le posizioni e i movimenti di Kumar Kumari, abbinati al respiro, mostrando curiosità e interesse per questa nuova pratica.

Nel pomeriggio, facendo esperienza delle Gioiose Danze Khaita i bambini si sono divertiti molto. Sono state scelte musiche e danze vivaci, semplificando i passi e le coreografie: l'obiettivo era non solo che si divertissero con la danza, cosa non scontata in particolare per i maschietti, ma anche che provassero a seguire il ritmo, a coordinare mani e piedi e a considerarsi tutti insieme come un cerchio. Anche gli operatori hanno partecipato alle danze, superando alcune incertezze iniziali. Alla fine delle sessioni, molti hanno tenuto i braccialetti con i nastri colorati che erano stati preparati i giorni prima per ciascun bambino, piccolo trofeo di una giornata speciale, insieme all'erbario e alla gioia di aver fatto tante esperienze nuove.

Con iniziative come questa, Merigar continua a promuovere valori di rispetto, armonia e consapevolezza, contribuendo alla formazione di una nuova generazione più consapevole e connessa con il mondo che la circonda. ◎

capacità di insegnanti e coloro che erano più preparati facevano esperienza come insegnanti. Gli insegnanti autorizzati davano una mano ascoltando con pazienza, chiarendo le domande e offrendo consigli utili.

Il primo giorno dell'esame, Laura era presente e pure Jan Dolensky (Honza), l'insegnante di terzo livello di Yantra di Praga, venuto per aiutare. Poi è arrivata la notizia. Siamo venuti a sapere che Fabio non stava bene. Come avrebbe potuto Laura sostenere il peso di esaminare tutti gli studenti in 10 giorni? Ma Laura ci assicurava che Fabio sarebbe arrivato non appena avesse potuto.

Mi guardavo attorno nella stanza. Eravamo tutti stati assieme a Dzamling Gar a gennaio per il primo livello del corso per insegnanti di Yantra Yoga. Questi visi familiari venivano da lontano, dal Belarus e dalla California, altri dall'Inghilterra, dalla Spagna, dalla Francia, dalla Svizzera, dalla Romania e dalla Lituania, dalla Croazia e dall'Italia. Poi, dopo averci dato alcuni suggerimenti in generale, Laura ha cominciato l'esame con Ante Samodol dalla Croazia, che doveva rientrare a casa presto e chiedeva la presenza di due volontari.

Sono venute fuori le circostanze individuali di ogni candidato, dal momento che ognuno di loro descriveva in modo molto autentico la propria motivazione di insegnare. Mentre ognuno si esibiva, Laura osservava i loro movimenti e il respiro, correggendo laddove fosse necessario, e discutendo i singoli punti con Jan.

Il terzo giorno, con nostra gioia è arrivato Fabio incolume. Ha insegnato con

il suo solito stile e senso umoristico. Per quel giorno abbiamo continuato così, ma nel quarto giorno il gruppo si è diviso con Laura nella Sala Mandala, mentre il gruppo che non parlava italiano è rimasto nel Gonpa con Fabio. Anche se solo quattro dei dieci di questo gruppo erano di madrelingua inglese, tutti dovevano parlare inglese , fatta eccezione per Tatiana Rusetskara del Belarus che per fortuna aveva Inna Ossinkina che parlava russo e traduceva. Non è facile spiegare lo Yantra Yoga (soprattutto mentre lo si esegue) e mi congratulo con coloro che hanno dovuto superare l'ulteriore difficoltà della lingua che non era la loro.

Il quinto giorno altre due candidate, Angelica Siedlecki e Martina Bigazzi, già esaminate precedentemente, si sono unite al gruppo italiano, portando il numero dei candidati a un totale di 23. Si è unito a noi nel Gönpa anche Fulvio Grosso di Roma, che è venuto per osservare e condividere la sua conoscenza.

Ogni giorno ci veniva servito un pasto di bell'aspetto, colorato, principalmente vegetariano e senza glutine, nella Casa Gialla dal nostro chef Gianni, che rispondeva al nostro applauso giornaliero con sorrisi e braccia aperte esclamando 'Grazie ragazzi!'

Il settimo giorno, durante la lunga pausa pranzo fino alle tre, sono venuto a conoscenza che un gruppo di candidati si incontrava nel Mandala all'aperto per danzare il Canto del Vajra. Mentre camminavo verso il Mandala, Zoe Luthi della Svizzera stava raccogliendo dei fiori gialli per fare un infuso per Fabio. Gina Bryne della Lituania ha messo il suo cellulare al centro del Mandala mentre noi danzavamo godendo della bellezza e della morbidezza dei movimenti in quei magnifici sfondi. Mentre tornavo, qualcuno ha commentato che non sarebbe strano trovare un gruppo della Danza del Vajra praticare lo Yantra Yoga durante la pausa pranzo.

Una sera, Alberto Pellezzoni, uno dei candidati, un fisico, ha dato una conferenza sulle fluttuazioni dei campi magnetici del sole, e sui suoi effetti sul nostro pianeta terra.

Eravamo qui per imparare il più possibile sullo Yantra, facendo tesoro di ogni minimo dettaglio dell'insegnamento, dei consigli , delle correzioni e persino degli ammonimenti dei nostri amati insegnanti. Il terzo e ultimo giorno, i due gruppi si sono riuniti nel Gönpa, e l'esame ha avuto seguito. Ognuno è stato esaminato e valutato in modo giusto. Il supporto e il calore che ho dapprima sperimentato nel gruppo di pratica è stato contagioso in tutto il gruppo ed è stato presente durante tutto il tempo degli esami. Ho partecipato a molti ritiri di Yoga, ma posso dire che in nessun gruppo ci sono state tante sensazioni di dolcezza, sorrisi e condivisioni.

Alla fine del decimo giorno, sono stati consegnati i diplomi uno ad uno. La felicità era palpabile. In cima a tutto, il candidato Alessandro Di Maio ci ha offerto una performance nel Gönpa di quello che potrebbe essere descritto come un soundscape, con vari suoni astratti, sperimentali e trascendentali, una deliziosa esperienza uditiva.

23 nuovi candidati ora sono stati recentemente autorizzati a essere insegnanti di Yantra Yoga di primo livello. ◎

Formazione per insegnanti di primo livello di Danza del Vajra a Merigar

Dal 5 all'8 settembre 2024 si è tenuta a Merigar la seconda parte del corso di formazione per insegnanti di primo livello di Danza Vajra, condotto da Adriana Dal Borgo, con il supporto di altri insegnanti di Danza Vajra, Christiane, Anya, Luda, Yana, Tania e Anya. Questa parte del corso è stata la continuazione della prima parte che si è tenuta a Dzamling Gar a Tenerife nell'aprile di quest'anno. ◎

Rinfrescare le decorazioni del Merigar Gönpa

Migmar Tsering

Quest'estate abbiamo lavorato per rinnovare le decorazioni del soffitto dell'anello esterno all'interno del Gönpa. Questo ampliamento dell'edificio è stato fatto 15 anni fa, ma all'epoca questo anello esterno aveva solo una mano di colore e non c'era la possibilità di finire le decorazioni. Poi, nel corso degli anni, si sono verificati anche dei problemi perché l'acqua piovana si infiltrava dal tetto. Da allora il tetto è stato riparato e quest'estate abbiamo potuto finalmente procedere con questo lavoro di decorazione.

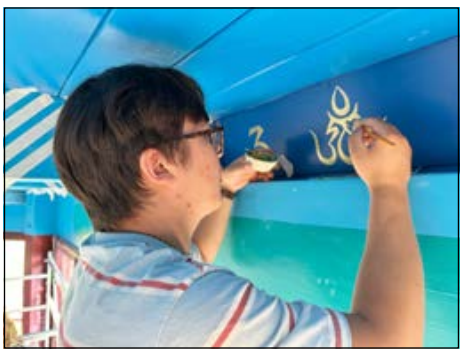
Il nostro primo lavoro di restauro è stato dipingere le sei sillabe – A' A HA SHA SA MA – fuori dall'ingresso principale del Gönpa, con delicati disegni floreali. Poi abbiamo proseguito con l'anello esterno del soffitto all'interno dell'edificio. Essendo il Gönpa pieno di immagini, lettere e scritte, dovevamo rendere l'anello esterno più leggero e arioso.

Per prima cosa abbiamo trattato tutto il legno e dato una mano di vernice fresca e poi abbiamo aggiunto i disegni. La decorazione originale del soffitto di questo anello esterno consisteva semplicemente in lettere Longsal dorate su uno sfondo azzurro. Il colore di base indicato da Rinpoche è il celeste per dare l'idea dell'apertura dello spazio. Nella nuova decorazione abbiamo riproposto le lettere Longsal dorate su sfondo azzurro, ma in due modi diversi: separate in tre parti e come simbolo completo. Nelle nicchie verticali abbiamo deciso di utilizzare le lettere tibetane OM A HUM in tre colori e il simbolo Longsal dorato in alternanza. Nella zona del tetto abbiamo collocato il simbolo Longsal, diviso in tre parti, ovvero la parte centrale e le due laterali, in un colore biancastro, su uno sfondo azzurro. Poi è stato rinfrescato il mantra esterno – il mantra Ushnishavijaya Dharani – e sono stati migliorati i disegni dei fiori rispetto a quelli precedenti. Il colore di base delle travi trasversali è stato dipinto di un bel blu con disegni geometrici intervallati da graziosi fiori bianchi.

Nelle nuove decorazioni c'è una grande armonia di colori e un'abbondanza di disegni floreali che portano serenità e bellezza al Gönpa.

Alcune persone mi hanno chiesto se il simbolo del Longsal può essere considerato come una lettera. Il simbolo del Longsal è come una chiave, e per aprire un tesoro terma è necessaria una chiave. In tibetano questa chiave si chiama *da yig* (*brda yig*), che significa simbolo scritto o grafema, quindi non è una lettera vera e propria. Esistono molti *da yig* e si dice che alcuni maestri siano in grado di leggerli e pronunciarli.

L'anno scorso abbiamo usato alcuni colori per le decorazioni esterne che erano smalti acrilici molto resistenti, e quest'anno abbiamo scoperto che i colori usati l'anno scorso erano ancora brillanti come quando erano stati appena dipinti. Data la loro durata, abbiamo deciso di utilizzare



questo tipo di vernice anche per le decorazioni interne e ci aspettiamo che i disegni durino 20 o 30 anni. Quest'anno siamo riusciti a finire cinque lati di questo soffitto ottagonale; ne restano tre da fare.

Quest'anno abbiamo avuto 15 o 16 giovani che ci hanno aiutato a dipingere, tutti impegnati nel karma yoga. Cinque di loro sono stati qui dall'inizio alla fine dei lavori, mentre altri sono venuti a lavorare per una o due settimane, ogni volta che avevano tempo. Molti di loro erano figli o nipoti di praticanti e la maggior parte studiava arte al liceo o all'università. C'era anche un team internazionale che rappresenta la comunità Dzogchen di tutto il mondo, proveniente da Paesi come la Romania, la Russia, il Costa Rica e diversi Paesi europei. Siamo stati molto fortunati perché hanno lavorato davvero con il cuore. E questa è una buona speranza per il futuro, per la continuità e l'eredità della Comunità.

Sono venuti a lavorare anche alcuni studenti cinesi e tibetani dell'Accademia di studi artistici di Roma e parte dell'équipe del Dynamic Space of the Elements. Durante le vacanze, spesso trascorrono qui il loro tempo lavorando a progetti artistici per Merigar e la Comunità Dzogchen.

Durante i lavori abbiamo notato che alcune delle decorazioni dorate fatte l'anno scorso sull'esterno del Gönpa si sono scolorite. L'aria nei dintorni di Merigar contiene molto zolfo e questo ha scurito alcune delle decorazioni in foglia d'oro. Fortunatamente abbiamo trovato una vernice giallo oro che viene usata in Cina per i tetti dei templi e che non si scurisce con il tempo. L'abbiamo usata per la parte superiore del Grande Stupa quando l'abbiamo ristrutturato quest'anno e la useremo per ritoccare le decorazioni in oro all'esterno del Gönpa.

Ritengo che sia nostro dovere mantenere e curare questo Gönpa perché per mantenere l'insegnamento è importante mantenere il luogo dell'insegnamento. Quest'anno abbiamo lavorato su queste cinque sezioni del soffitto dell'anello esterno del Gönpa. L'anno prossimo finiremo le altre tre e inizieremo a restaurare alcuni dei dipinti dei maestri all'interno del Gönpa, realizzati 30 anni fa.

Come praticante e studente di Rinpoche, considero tutti noi responsabili della Comunità e vi chiedo di aiutarci a mantenere questo Gönpa a Merigar in qualsiasi modo, anche con donazioni. Non chiediamo alle persone di venire a fare i lavori al Gönpa perché richiede tempo e conoscenza delle tecniche di pittura. Al momento la situazione è buona perché abbiamo persone che hanno il tempo e le capacità per portare avanti questo lavoro.Tuttavia, se le persone possono fare una donazione a questo progetto, ci aiuterà a concludere l'opera più rapidamente.Anche se il loro lavoro consiste nel karma yoga, i nostri karma yogi devono avere un alloggio, un trasporto e tre pasti al giorno per sopravvivere. Vi prego di aiutarci a coprire questi costi. Questo è il mio più sentito desiderio. ◎

https://www.merigar.it/it/soci/i-nostri-progetti/restauro-e-manutenzione-dei-dipinti-del-gonpa/

Merigar East

Cari tutti vicini e lontani, come vi sentite quando Merigar East si fa viva?

Lasciatevi trasportare in un piccolo viaggio nelle nostre recenti avventure

Ci siamo riuniti a Merigar East per seguire online gli insegnamenti Dzogchen di Yeshi Namkhai dal 20 al 27 giugno con partecipanti dalla Romania, dalla Bulgaria e dalla Moldavia. Nello stesso tempo abbiamo preparato il Gönpa per l'esposizione dei Tangka. E il 30 giugno Elias Capriles ha fatto il suo stage, sia online che in presenza, rivelando il significato al di là di questa arte sacra. L'avete perso? Non preoccupatevi, c'è la possibilità di risalire al link: https://studio.youtube.com/video/MhVDfmmAwsw/edit].

Il nostro viaggio è continuato con Zoli Cser che ha guidato il ritiro sul Guru Yoga della A Bianca e la Danza del Vajra. Abbiamo danzato sul mandarla all'interno del Gönpa, permettendo ai tramonti serali di scandire i nostri movimenti nei mandala esterni. Avete mai sentito come gli ultimi raggi del sole possono aumentare il vostro stato della contemplazione? È qualcosa che dovreste sperimentare per credere!

Il 21 Luglio a Bucarest Oliver Leick ha presentato 'Il modo di capire la natura e se stessi': un breve viaggio nella filosofia orientale e occidentale'. Se lo avete perso, potete guardare la presentazione qui sul link di You Tube: https://youtu.be/hi87tpH__rg].

Poi dal 23 luglio al 4 agosto Gabriella Schneider Oliver Leick e Martina Krejcova ci hanno guidato in un ritiro di due settimane che è stato qualcosa di magico. Assieme abbiamo sperimentato e approfondito la chiave della pratica secondaria: Guru Yoga, la A Bianca, Gana Puja, Thun, Tara Verde e altro. E naturalmente che cos'è un ritiro senza le gioiose danze Khaita e la Danza delle 12 A? Queste giornate di ritiro sono state piene di intuizioni, gioia, fusione nella comunità, riflessioni significative sia attorno al fuoco sulla spiaggia che nella casa Multifun. Un grande grazie di cuore a Gabriella, Oliver e a Martina per aver riempito Merigar East di così tanta gioia, amore e ispirazione!

Agosto ci ha portato ancora più eccitamento con il ritiro molto atteso di Fabio Andrico, 'La pratica del Rushen segreto, lo Tsalung dello Yantra Yoga'. Sì, è stata una grande sfida. Ma ogni momento ne valeva la pena! Coloro che hanno partecipato possono testimoniare l'intensità di queste sessioni. La guida precisa di Fabio Andrico ha fatto si che ci spingessimo aldilà dei limiti che nemmeno immaginavamo. Abbiamo scoperto le varie tonalità di queste pratiche profonde e siamo stati ispirati a spingerci (e a rilassarci) nei nostri limiti.

A questo punto potreste chiedervi: 'Come possono continuare a mantenere un programma così intenso?' Beh chiediamo a noi stessi la stessa domanda a volte! Ma per dire la verità, è lo spirito di ognuno qui, istruttori partecipanti e visitatori, che mantiene Merigar East vibrante e viva.

Un grazie speciale a tutti I nostri istruttori, ai vostri sforzi per portare una maggior comprensione degli insegnamenti di Rinpoche per tutti noi e rendere un impatto così significativo!

Quest'estate, siamo stati onorati di ricevere praticanti dall'Ucraina, dalla Moldavia, dalla Romania, dalla Bulgaria, dall'Ungheria, dalla Polonia, dalla Slovacchia, dalla Lituania, dalla Spagna, dall'Italia, dall'Argentina, dalla Repubblica Ceca, dagli Stati Uniti e ne ho mancato qualcuno? Semplicemente sembra che raggiungere quello che sembra irraggiungibile, Merigar Est, non è così difficile, dopo tutto!

Abbiamo concluso la nostra estate con un workshop sul Lungta e che finale è stato! Abbiamo avuto alcuni tra I più incredibili volontari che si sono uniti a noi con ogni sforzo possibile. Sappiamo che siete curiosi e quindi date un'occhiata ad alcune delle foto che abbiamo condiviso di questi eventi, sono solo un assaggio del divertimento che abbiamo avuto. Per saperne di più, non dimenticate di visitare le nostre pagine dei social media o di iscrivervi alla nostra newsletter!

Ora questa è la parte dove diciamo ci piacerebbe avere come parte del nostro viaggio anche voi! Sia che siate interessati ad riunirvi a noi come membro del Gakyil, come assistente, project manager, o avete qualsiasi idea, suggerimento, o semplicemente volete chattare, scriveteci qualcosa su blue.me@dzogchen.ro.

Elias Capriles.

Zoli Cser.

Oliver Leick.

Siamo sempre contenti di sentirvi!
Pensieri amorevoli e amore da Merigar Est per tutti voi! ◎

Stagione estiva a Kunsangar South, Crimea

Elena Sycheva

Di solito la stagione estiva a Kunsangar South comincia a maggio quando arriva il clima caldo, i primi fiori iniziano a sbocciare ed inizia il meraviglioso tempo dei ritiri. Questo maggio non ha fatto eccezione e dalla fine di aprile alla metà di maggio hanno avuto luogo tre ritiri, sull'apprendimento delle danze del Vajra, con l'istruttrice Ulyana Sokolova, un ritiro sulla danza del Canto del Vajra, un ritiro aperto sulla Danza per il beneficio di tutti gli esseri senzienti e, alla fine della 'maratona della danza' di Kunsangar South, Prima Mai ci ha raggiunto per un ritiro di correzione sulla Danza di Khalongdorjeikar.

Anche durante i vari ritiri , la vita al Gar scorre molto attivamente, ci sono pratiche collettive, giornate di pulizie e riunioni serali attorno al fuoco!

Giugno a Kunsangar South è passato preparando i ritiri dell'estate: lo staff del Gar e Karma yogi hanno tagliato l'erba, ripulito l'area e son state collocate nuove docce e toilette nella zona del campeggio.

E ovviamente l'evento più importante di giugno è stato il ritiro con Yeshi Namkhai . Ogni giorno nel Gompa c'erano web cast degli insegnamenti di Merigar, le pratiche di danza del Vajra e anche un ritiro nel weekend sullo Yantra yoga con Alexi Shadrov.

A luglio c'è stato il tanto atteso ritiro del quarto gruppo di Pranayama con Victor Krachovsky al Gar. Durante il ritiro i praticanti sono stati in grado di approfondire la conoscenza in relazione agli elementi, al controllo del Prana, della respirazione, della contemplazione e, ovviamente, allo Yantra yoga.

Agosto è stato molto eccitante a Kunsangar South . All'inizio del mese ci sono stati due ritiri, un ritiro per la correzione della danza del Canto del Vajra e un ritiro sulla danza dei Tre Vajra con Uliana Sokolova e come al solito il Mandala era pieno!

Il 5 agosto abbiamo organizzato un pranzo in memoria dell'istruttore di Santi Maha Sangha e traduttore Ka Ter Elio Guarisco, che ha visitato Kunsangar South due volte e ha tenuto qui ritiri molto importanti ed essenziali . Nel giorno del 70° compleanno di Elio, su iniziativa dei praticanti, in particolare di Elena Shadrova, abbiamo preparato un pranzo in stile italiano con la pasta, secondo la ricetta proprio di Elio e tutti coloro che erano al Gar si sono riuniti attorno a un'unica tavola per ricordare, condividere e onorare la memoria del caro Elio, in un'atmosfera molto di cuore e calorosa!

Sempre in agosto c'è stato un evento triste - il gatto tanto amato da tutti Rysya, che era vissuto nel Gar per ben 13 anni, ci ha lasciato. Rysya era stato il primo animale ad arrivare al Gar e come racconta la leggenda è apparso subito dopo l'inaugurazione del Gompa e si è sdraiato al centro della sala, nel posto in cui era stato fatto il segno originale. Da allora Rysya, è stato il vero guardiano e l'animale preferito di Kunsangar South sud. Ci mancherai molto!

Già il 10 agosto il Gar ha ospitato il ritiro successivo di Santi Maha Sangha, con l'istruttore Alexander Gomonov e immediatamente dopo c'è stato un altro ritiro di Alexander Gomonov assieme all'istruttore di Yantra yoga Kirill Mironov. Durante il ritiro ci sono state sessioni al mare e in montagna, dove i partecipanti potevano fare la pratica del Longde, l'integrazione con gli elementi e la contemplazione.

Dopo aver iniziato il mese con un pranzo in stile italiano, non era possibile fermarsi e quindi per tutto il mese ci sono stati partiy con pizza al Gar! Abbiamo fatto anche in modo di avere sulla tavola dei doni del nostro orto, quest'anno abbiamo avuto un raccolto abbondante di vegetali e persino di meloni!

Con l'inizio di settembre è arrivata 'l'estate indiana' al Gar, e con essa una serie di ritiri sulla danza del Vajra. Quest'anno sotto

» continua alla pagina seguente

» *continua dalla pagina precedente*

la guida di Adriana Dal Borgo, ci sono state supervisioni molto importanti, training per l'insegnamento e ritiri di approfondimento per i futuri istruttori e per coloro che intendono studiare le Danze in modo approfondito. Al Gompa di Kunsangar South tutti coloro interessati nella pratica della danza del Vajra, assieme all'istruttrice Uliana Sokolova, hanno seguito i web cast e hanno avuto la possibilità di approfondire ulteriormente la loro conoscenza!

Nel corso dei ritiri di danza, c'è stato anche un ritiro con Alexander Gomonov sulla pratica del Rushen e dei Semdzin e alla fine della stagione concluderemo con un corso per imparare a fare i Namkha con Serghey Antonyan.

In generale , malgrado tutte le circostanze, la stagione estiva e tutta l'annata è stata molto attiva al Gar, dove ci sono stati ritiri sia in presenza che online, pratiche di Danza del Vajra, come pure pratiche giornaliere online di Ozer Chenma in continuazione, guidate da Yuri Formichev da più di due anni.

Per il secondo anno Kunsangar South ha continuato la collaborazione con la scuola di medicina tibetana dell' Istituto Shangshung . Vladimir Bakshi, diplomato presso la scuola regolarmente, ha condotto sessioni per tutti coloro che desideravano venire e ha offerto sessioni di massaggio Ku-nye.

Il Gar è impegnato costantemente nei lavori di manutenzione e di miglioramento delle strutture. La cosa più importante è che Kunsangar South continua a essere un luogo di pratica e di collaborazione per tutti gli studenti di Chögyal Namkhai Norbu e di Yeshi Namkhai!

Vorremmo esprimere la nostra gratitudine di cuore a tutti gli istruttori, ai karma Yogi e ai praticanti che sono venuti durante questo periodo di sfida e hanno supportato il Gar con la loro energia! Siamo grati ai nostri preziosi Guru per l'opportunità di incontrarci, di praticare e di collaborare nello spazio unito di Kunsangar South!

Non vediamo l'ora di potervi incontrare a Kunsangar South! ◎

Danza a beneficio di tutti gli esseri senzienti con Ulyana Sokolova.

Danza del Canto del Vajra con Ulyana Sokolova.

Ritiro congiunto con Alexander Gomonov e Kirill Mironov.

Ritiro di yantra yoga con Viktor Krachkovskiy.

Aggiornamento estivo da Kunsangar North

Cari e amati amici saluti gioiosi da Kunsangar North!

Quest'autunno la natura sta appena iniziando a cambiare i suoi colori e i nostri maestosi alberi di pino si ergono orgogliosi sotto il chiaro cielo blu. La nostra è stata un'estate secca e calda, il che è stato perfetto per le pratiche e per i ritiri.

Il picco più alto di quest'anno è stato il ritiro con Yeshi a giugno che ha attratto circa un centinaio di persone! È stato un periodo veramente di grande ispirazione durante il quale siamo stati in grado di approfondire la nostra comprensione degli insegnamenti e di passare delle giornate indimenticabili assieme nella pratica. Questo ritiro è stato un potente input per un ulteriore sviluppo spirituale per tutti i partecipanti.

A luglio abbiamo organizzato 'le giornate virtuose dell'arte' che hanno combinato l'energia creativa e le pratiche spirituali. Questo evento unico ha ispirato tutti noi a toccare insegnamenti profondi attraverso l'arte, riempiendo i nostri cuori di luce e compassione.

E uno dei momenti clou di luglio è stato un incontro con Nikolaj Dudko alla master class 'dipingere Avalokiteshvara', il simbolo universale della compassione. I partecipanti sono stati in grado di esprimere la loro profonda comprensione della compassione e della saggezza attraverso la creatività e la pittura di immagini uniche.

Inoltre durante l'estate c'è stato un incontro di istruttori di Yantra yoga nel quale hanno condiviso le loro esperienze e approfondito la loro conoscenza della pratica. Questo evento ha permesso uno spazio di supporto ed ispirazione reciproca.

La calda estate ha permesso di svolgere la Danza del Vajra quasi in continuazione, sia nel Gompa che nella tenda. L'attività della danza è stata un'attività full time e ogni giorno ci siamo deliziati. Sono state organizzate anche delle maratone a tempo pieno, che hanno permesso ai partecipanti di andare più in profondità nella pratica, aldilà dell'ora del giorno.

Durante l'estate è stato stampato un mandala per la danza del Vajra per i bambini, un passo importante per introdurre i più giovani partecipanti alla pratica. Ora anche i bambini sono in grado di partecipare attivamente alla danza del Vajra, imparando l'armonia e la profondità di questo insegnamento.

A luglio si è anche tenuto uno Tsetar, un rituale per salvare le vite degli animali, durante il quale liberiamo i pesci nel fiume Klyazma.

E per finire siamo felici di annunciare che abbiamo drasticamente migliorato la connessione di Internet e dei cellulari nel Gar.Ora sarete in grado di stare in contatto con il mondo senza perdere il focus nella pratica.

Kunsangar North continua a portare armonia nel nostro mondo, dando supporto a tutti gli studenti di Rinpoche e agli ospiti nella loro ricerca spirituale.

Con amore e calore,

Kunsangar North ◎

Aggiornamento da Tsegyalgar East

Ritiro di Danza Danza Danza con Kyu Reiko, Carisa O'Kelly e Bodhi Krause a Khandroling dal 3 al 18 agosto 2024.
Foto di Paula Barry

Tsegyalgar East ha ospitato tre eventi speciali e molto attesi quest'estate e nella prima parte dell'autunno, nella magnifica terra di Khandroling, la Terra della Dakini. Gli eventi del ritiro estivo del Sangha e della Danza , Danza Danza, sono eventi annuali.

Il ritiro estivo del Sangha ha incluso un web cast giornaliero di insegnamenti di Shitro di Chögyal Namkhai Norbu, la spiegazione e la pratica dello Shitro con la dottoressa Phuntsog Wangmo, insegnamenti e pratica di Santi Maha Sangha con il Dr. Michael Katz, Vajra Dance con Carisa O'Kelly e Bodhi Krause, Respirazione Completa e Kumbhaka con Paula Barry e Yantra Yoga a terra e sulla sedia con la istruttrice recentemente autorizzata Vicki Sidley e Naomi Zeitz. Danza Danza ha incluso istruzioni e pratica della Danza del Vajra del Canto del Vajra, la Danza del Vajra che libera gli esseri, la Danza dei tre Vajra e il Khalong Dorjekhar. I tre insegnanti erano Kyu Reiko, Carisa O'Kelly e Bodhi Krause.

Il terzo evento è stato un ritiro speciale per gli studenti giapponesi di Danza del Vajra che non sono riusciti a partecipare in Agosto ma era anche aperto a tutti. Insegnanti sono stati Kyu Reiko, Carisa O'Kelly e Bodhi Krause e hanno incluso il Canto della Danza del Vajra e il Khalong Dorjekhar. ◎

Il nono ritiro estivo annuale del Sangha (SSR)

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

Che ritiro meraviglioso e pieno di ispirazione. L'energia potente di questo ritiro è stata chiaramente preannunciata da due temporali spettacolari, con vento e forte pioggia nel corso dei primi due giorni degli eventi. Un forte tuono e fulmini hanno puntualmente dato il via alla Ganapuja di Guru Rinpoche il martedì, seguita da uno scenario altrettanto spettacolare per la prima sessione di insegnamento della danza del Vajra, che porta beneficio agli esseri. Wow! Pensavo di essere venuto per il Dharma, ma non immaginavo un tale dramma! Il resto del SSR non ha deluso.

L'energia di tutti gli eventi e della pratica è stata dinamica e straordinaria. E' stata una cosa incredibile vedere così tanti vecchi praticanti con la loro profonda saggezza ed esperienza nella pratica. Lo stesso per aver incontrato così tanti relativamente nuovi praticanti con un sincero interesse e un fresco desiderio di apprendere. E' stato quasi impossibile partecipare a tutti gli eventi che erano in programma ogni giorno perché le opportunità erano così belle e così tante.

La cosa migliore sembrava quella di cercare di lavorare con le circostanze e scegliere quelle opportunità che ognuno di noi aveva tempo sufficiente ed energia per poter approfondire. Mi considero molto fortunato per aver potuto sperimentare una grande varietà di tutto, incluso il replay giornaliero del ritiro di Shitro di Rinpoche del 2016, le sessioni di Yantrayoga e di respiro con Paula Barry, Vicky Sidley (recentemente autorizzata) e Naomi Zeitz, gli insegnamenti speciali presentatati dalla Dr. Phuntsog Wangmo e da Michael Katz, gli insegnamenti di Vajra Dance che Beneficia gli esseri, di Carisa O'Kelly e di Bodhi Krause.

Particolarmente toccante e piena di energia è stata la funzione commemorative per Robert Derr, l'asta, il BBQ e ovviamente le Ganapuja che hanno incluso la Danza del Canto del Vajra. Nell' insieme è stato un ritiro fantastico e delizioso che ha beneficiato profondamente non solo tutti coloro

che vi hanno partecipato ma anche tutti gli esseri senzienti. Un profondo inchino di gratitudine a Rinpoche e al vasto team di praticanti di Tsegyalgar East che hanno fatto così tanto per organizzare e rendere migliore questo bellissimo ritiro. Possa essere di buon auspicio!

Con i migliori saluti – Doug Doerr, Dondrubling, Dzogchen Community West Coast. ◎

Come ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu

Abbandonare la sofferenza

Txomin Pascual
16/05/24

Ho incontrato Rinpoché grazie a un terapista che mi ha fatto terapia a Bajamar, Spagna. In quel periodo stavo creando e vendendo articoli artigianali fatti a mano, e non avevo veramente una residenza stabile. La mia vita in breve era eccitante. All'inizio ho ricevuto 16 terapie in due settimane. Dopodiché il mio piano era di andare da Tenerife a La Palma in barca a vela di un amico che avevo appena incontrato a La Graciosa. La mia sorella maggiore stava passando l'inverno in quel luogo e volevo stare alcuni giorni con lei. E poi avevo intenzione di volare in India, comperare una moto e viaggiare con un altro amico che avrei incontrato là. La vita era giovane, ma dopo essere entrato in contatto con Rinpoche, ho deciso di cambiare il mio programma per stare al nord di Tenerife, a Meriiling a studiare e praticare.

La mia vita non è stata divertente negli ultimi anni. Senza una ragione apparente per soffrire, ero nel dolore. Quando avevo 17 anni ho avuto il mio primo attacco di ansia. Ero nella città natale di mia madre per un festival. Stavo a cena con degli amici, bevendo, fumando joint. Non c'era un motivo preciso per avere un attacco di panico. Non sapevo nemmeno che cosa fosse un attacco di panico e ci sono voluti alcuni mesi per capirlo, mesi durante i quali ho pensato di essere l'unica persona al mondo a soffrirne. Pensavo che sarei diventato pazzo. Questo semplice evento ha cambiato la mia vita per sempre. Letteralmente da un giorno all'altro. Sono diventato insicuro, facilmente mi spaventavo, ero sempre sul punto di avere un'altra crisi, ho perso la mia autostima. È' stato un passaggio crudele e inaspettato dalla fanciullezza all'età adulta.

Dopo alcuni anni di disperazione ho incominciato a controllare me stesso, principalmente con l'aiuto di un diario, la mia prima vera terapia. Ho fatto alcuni viaggi, sono andato in Irlanda per alcuni mesi, sono andato in Argentina per una relazione tossica, sono tornato a Pamplona e di nuovo ho ripreso a viaggiare. Dal di fuori sembravo più o meno una persona normale, ma dentro di me ero ancora nel dolore.

E' stato a La Graciosa che ho incontrato questa ragazza. Ci siamo piaciuti fin dall'inizio, abbiamo parlato delle nostre vite. Lei aveva avuto delle esperienze dure quando era bambina e c'era questa terapista a Tenerife che aveva fatto la differenza e aveva cambiato la sua vita. Aveva sviluppato la sua terapia, non toccava nemmeno i suoi pazienti, e volevo provarla anch'io.

Le sessioni erano una pazzia. Sentivo come se ricevessi un intervento chirurgico nel corpo, nella parola e nella mente, come se fossi tirato fuori da una nuvola cronica di dolore e confusione. Era come lasciarsi indietro un bagaglio di 20 kg che avevo sempre portato sulle spalle. Ho capito tra le molte altre cose che il benessere, la chiarezza e la compassione erano diversi aspetti della stessa cosa. Ero una persona nuova, una personalità completamente nuova, più felice, più compassionevole. Allora è stato quando mi ha detto che avevo bisogno di fare del lavoro su me stesso. Le ho chiesto un consiglio e la sua risposta è stata Rinpoche. Ha detto letteralmente: 'Se vuoi scegliere un Maestro, devi scegliere il meglio'. Sono stato fortunato abbastanza e proprio quel weekend c'era un ritiro online. E' stato amore a prima vista, quello che avevo sempre cercato senza nemmeno saperlo.

Dentro una grande storia ci sono sempre piccole storie. Non si passa dal cristianesimo al buddhismo da un giorno all'altro. C'è una transizione. Prima si nega la propria eredità culturale e si diventa atei per abbracciare la scienza. Poi, con la propria modalità di conoscenza di sè, nella propria ricerca della verità, si realizza che ci sono cose che la scienza non può spiegare. Si incontrano persone, si leggono libri. Il mio primo libro spirituale è stato: La prima e ultima libertà' di Krishnamurti.

In Argentina ho incontrato un tipo che mi ha consigliato di praticare lo yoga. Ho studiato Hatha yoga per alcuni mesi per capire che era la mia via e quello che volevo più di ogni altra cosa. Aldilà di quello che non mi sarei mai aspettato, ero una persona spirituale. E assieme alla mia trasformazione personale, alcune parti di me hanno cominciato a risvegliarsi, e non solo in bene. Ho trovato per esempio che c'erano energie attorno a me, energie oscure che condizionano le nostre vite e ci fanno ammalare. E ho pensato in base alla logica: se ci sono energie oscure, ci devono anche essere energia di luce. Ma dove sono? L'ho capito quando stavo studiando il libro del Thun, le lacrime hanno cominciato a scorrere sulle mie guance: ecco! Èra quello che avevo sempre voluto. Una via di luce, una via di compassione, una via di amore, di amore vero. Vorrei poter dire che mi sono connesso con l'insegnamento per quel motivo, che ho incontrato Rinpoche perché stavo cercando la verità, perché stavo cercando di trovare me stesso, perché volevo essere una persona migliore. Tuttavia, quel punto di vista , in qualche modo opportunistico, è vero solo in parte. Il vero motive per cui ho incontrato Rinpoche è perché volevo abbandonare la sofferenza. ◎

The Dzog Chen Community like all groups of people, counts among its members that rare & often strange breed, its artists. Some are lauded & some are marginalized, this is natural for all groups of people. In the case of the Master, NNR, all actions are revered as manifestations of his enlightened mind also all manifestations, small paper birds for children, protection necklaces, architectural designs, & rightfully so, of course.

Choegyal
Namkhai Norbu
is the tituary head of the Drukpa Kargyus, known for its artistic accomplishment & revered for the greatness of its artists in Tibet. A saying of the Drukpas is *half of the Kargyus are Drukpas, half of the Drukpas are mad men & half of the mad men are the greatest painters, poets & dancers in Tibet.*

Khamtrul Rinpoche, the 3rd.,
is the author of the first book ever published, at the request of master, by the nascient Shang Shung editions '*The Refined Gold of the Teaching of The Method of Seeing, Meditation & Comportant According to the Maha-Mudra.*

Khamtrul Rinpoche the 8th
was reknown for his great abilities as a painter
(the teacher of Western Thangka master Robert Beer)
indeed Drugu Choegyal Rinpoche, who painted the series of 12 primordial Buddhas in the gönpa at Merigar, is a Drukpa. He lived in the community of Khamtrul Rinpoche the 8th & is the only living Tibetan artist to have thoroughly transformed the canon of tibetan painting, at the same time perfectly mastering the mystery of the *tigse*, the geometric principles whereby the representation of the Buddha can transmit the state of the Buddha.

In
modern society, the situation is a little different. We have divorced ourselves fr. specific aesthetic cannons which link (at least formally) artistic mastery to enlightened mind, both for the proponent of this art but also for its appreciator or, in the Sanskrit the *rasika*. The system of *RASA*, dating fr. the 'revealed or '*apurushya*' (unathored) Indian text, the *Bharata Natya Shastra**, was introduced into Tibet via Dandins' *Karvadarsha* (7th century AD) & represent a method whereby the artist uses his perceptual tools both for his or her own spiritual development, ie. his or her non dual state & that of the listener, in the case of music, or reader, in the case of poetry, (tho at that time, composition without melodic accompaniment was unheard of indeed until the invention of the printing press was non existent).

Western Society in general encourages critical thinking & analytic approach to its own art tradition. Personally, I see no reason why, works of art, produced, within the community, can not be viewed with critical apprehension & fr. a personal, not collective perspective. I clearly remember Namkhai Norbu speaking to us, in the teachings abt. the dangers of uniformity & his wish that his community (or sangha) encourage, instead, diversity. Such diversity of course can apply to all aspects of its creative development, ie. a critical approach to anothers art work does not imply a criticism of the *sandana* or spiritual milieu or training which is the core of the activity. & the reason for which each of us is at all present in the mandala of the great *terton* master.

For the practitioner, & this is especially true
of the *siddha* tradition to which Tsultrim Allione, recently
referred here in Merigar, the activity of daily life (for the artist, his
art) is seen as the foundation of practice, both its base & fruit so to speak.
I hope personally, that, the Dzog Chen community will
therefore not surpress its own critical elements, but encourage,
freedom of expression, within our (I hope) understanding that
such activity is also dream like, a production of mind &
in the sincere hope that all of our activity will
lead us to a state beyond concept,

As Ma Chig** says, suppression of emotion will
lead to its illness, in her explanation of the 2nd demon
(considering that internal phenomena are real), & thus w. our views,
am I less a practitioner because I don't want a parking lot at
Merigar, less a vajra sister if I think this or that
film, painting, photograph or musical composition
is not to my liking, is X or Y less a vajra brother
if he doesn't like my poetry,
I hope NOT.

As Enrico Dell'Angelo once insisted, as I hesitated
getting to a reading at all – *transmission develops according
to the potential of the individual*. I was traveling fr. a retreat
in So. e. France to Rome
by auto stop.

If one has a critical perspective shld.
it be supressed, or can it be seen as ornament, as we, each
according, indeed, to his or her potential, progress
toward the realization of the teachings
We have, through miracle

A LA LA HO

received.

LLL Venerios, Castel del Piano, Gr.

* see RASA, by Rene Daumal transl. LLL, ed. Shivastan. Woodstock, NY
or in its orignal French,Bharata, Les Pouvoirs de la Parole, & selected manuscripts,
Paris, Editions Gallimard.

.

** Ma Chig Labdron, the great founder of the Chod lineage, ca. 11th century AD

LLL – poet & translator, musician,
2x recipient of the Philip Whalen
Memorial Award (Poets in
Need) & the Acker award

in NYC, as well as Premio
Poesia, in the poetry festival, in
Salaiola, near Merigar. W.

Greatful thanks to Moira Sanita
& John Shane for help in rescuing this fr. her
archive

& to Raymond Foye, Top photography &
Yuuka Hafuna
lower one.

In a tumultuous period – 1972,
in India Louise met Khamtrul Rin-
poche, the 8th, she met NNR
in London in 1978, his lst
teaching outside of Italy.

Every **reads** 1 The Mirror

The Mirror

Newspaper of the International Dzogchen Community

News from the International Dzogchen Community of Chögyal Namkhai Norbu

Read online at www.melong.com