

Arte della meditazione sulla consapevolezza e il rilassamento sul Mandala

Date : August 25, 2019

Con l'istruttore Zhang Dasu, agosto 2019 a Merigar West



Ho partecipato al corso sull'Arte della Meditazione su Consapevolezza e Rilassamento sul Mandala con la speranza di trarne beneficio per superare il blocco creativo di cui soffro. Nonostante i miei studi artistici non ho toccato una matita per decenni. Il fatto che fosse presentato come un corso aperto a tutti anche a chi non aveva alcun base di disegno mi ha dato coraggio. Se l'approccio fosse stato solo quello sulla tecnica tradizionale del mandala non mi avrebbe intrigato e incoraggiato nello stesso modo. Ho sentito di dover iniziare a qualcosa di semplice e di istintivo come quando da bambina dipingevo senza scopo e senza pensieri. Le mie speranze non sono solo state soddisfatte ma superate.



Durante le prime ore del corso abbiamo scoperto i vari aspetti e significati della sacra geometria del Mandala attraverso un viaggio visivo e teorico affascinante – una forma che esiste in natura, nel macrocosmo e nel microcosmo, in tutte le forme simboliche dell'antico oriente e occidentale.

L'insegnante Zhang Dasu ci ha guidati con grande abilità e sensibilità in una magnifica e curativa esperienza. Cominciando dagli esercizi per vivere il rilassamento e collegarsi con altri e da diverse tecniche di meditazione statica e in movimento ci ha portato a uno stato di calma e presenza. Da qui abbiamo quindi esplorato i nostri sentimenti e la nostra mente attraverso questa affascinante meditazione del Mandala. Una tecnica incredibile per riscoprire una capacità innata di creatività pura e di autoguarigione, che se privato da concetti o aspettative ci riporta automaticamente a uno stato di naturale rilassamento e presenza.

È un corso che raccomando a tutti perché sono convinta che possa beneficiare chiunque voglia farlo, dal praticante esperto di tecniche meditative che può gradualmente dissolvere i preconcetti e le rigidità acquisite più o meno consciamente nel tempo a chi cerchi per la prima volta un nuova esperienza di benessere fisico e mentale.

Donatella Negri



Il 7 e 8 agosto 2019 ho partecipato al corso sul Mandala tenuto dal Maestro Maha Rupa presso il centro tibetano a Merigar. È stato un regalo inaspettato e gradito dei miei genitori, una di quelle occasioni per andare via dal mondo e tornare in contatto con se stessi. Ed è stato così: ho lasciato andare e senza aspettative o pregiudizi la mia fiducia è stata ampiamente ripagata. Appena arrivato ho apprezzato la gentilezza dello staff e l'atmosfera accogliente, un vero gioiello dall'Asia sui fianchi del Monte Amiata. L'organizzazione era perfetta, dal cibo all'incenso che spargeva nell'aria il tipico odore dei templi himalayani, contribuendo a creare una atmosfera veramente piacevole, insieme alla musica, le foto sulle pareti e il legno lucido della sala dove si è svolto il corso.

L'insegnante in particolare è stato una vera sorpresa, una persona gentile e alla mano – caratteristiche sempre più rare, sfortunatamente, tra i molti guru che vanno in giro a predicare dai loro alti scranni. Maha Ruba trasmette un senso di pace e di serenità attraverso le sue semplici spiegazioni e i suoi sorrisi contagiosi, dando l'impressione di parlare tra amici, dandoci allo stesso tempo molti semi di conoscenze antiche che altrimenti non sarebbero disponibili nel "moderno" occidentale.



Cos'altro cercare se non questo? Un posto accogliente, persone gentili aperte a nuove idee, provenienti da tutto il mondo e poi strumenti per esplorare quella insondabile realtà che è la nostra coscienza. Posso solo ringraziare Maha Ruba, Cecilia, Fanni, Giulia, l'interprete cinese il cui nome purtroppo non ricordo e tutti gli altri organizzatori e studenti che sono venuti dall'est e poi tutti i partecipanti che hanno contribuito a questa avventura unica!

Roberto Fagnani

