

Come ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu

Date : June 13, 2019

Emanuel Giachetti

12 dicembre 2018

Dzamling Gar



È da otto mesi che vivo dentro Dzamling Gar e mi piace molto. Vivo in una tenda vicino al Gar.

Sono cresciuto nel nord d'Italia, a 100 km da Milano, vicino alle Alpi. I miei genitori amavano andare in barca e ci ho passato molto tempo, in estate, da quando avevo un anno e ho anche viaggiato con tutta la mia famiglia in alcune capitali europee come Parigi ed Atene, siamo stati nel nord della Francia e spesso siamo andati in barca tutti insieme.

Ho studiato all'università di Torino scienze umanistiche, letteratura e filosofia. Ho frequentato l'ultimo anno quando si scelgono gli esami per la tesi e ho scelto studi orientali così ho studiato

storia e filosofia indiana e ho tradotto gli insegnamenti di Buddha Sakyamuni dal Pali in italiano insieme al professore.

Ho scritto la mia tesi sull'approccio alla meditazione attraverso la respirazione. Abbiamo studiato anche le tecniche Vipassana. Dopo i miei studi sono ritornato alle mie passioni, e surf.

Ho iniziato a surfare con i miei amici durante le estati italiane, avevamo 21, 22 anni. Un anno sono andato in Portogallo e in Indonesia per imparare. i miei amici surfavano solo in estate mentre per me era una cosa seria, così a 25 anni mi sono trasferito a Lanzarote, nelle Canarie. Poi sono tornato in Italia per finire i miei studi, a 29 anni.

Poi sono tornato a Fuerteventura, un'altra isola canaria, vicino a Lanzarote dove ho vissuto per sette anni viaggiando in inverno. Per vivere insegnavo surf e altri lavori. Già nel 2015 ho cominciato a stancarmi di vivere sull'isola così ho cominciato a cambiare lavoro, lavorando meno, e dedicare più tempo alla mia altra passione, scrivere e fare yoga.

Avevo imparato un po' di yoga da giovane che usavo come stretching dopo lo skate e ho capito che era collegato alla respirazione. Lo stretching è diventato yoga quando si usa la respirazione. L'ho studiato formalmente con un maestro nel 2015 che lo aveva appreso e si era diplomato in India e insegnava hatha yoga.

in seguito alla fine del 2016, intorno a Capodanno, non ero più un istruttore di surf e facevo tre, quattro lavori per pagare l'affitto. Le cose procedevano bene, avevo tutto quello che volevo, diciamo tutto quello che ci si aspetta di volere, perché non ero completamente soddisfatto, ne avevo abbastanza di surf, donne ed erba. Avevo tutto ma ero annoiato, mi sentivo vuoto, sognavo qualcosa di diverso. Così ho cominciato a scrivere. Se fatto liberamente aiuta ad analizzarci in qualche modo.

Un giorno, mentre scrivevo seduto a un tavolo, agli inizi di dicembre 2017, ho chiuso il mio computer e ho cominciato a fare qualcos'altro proprio in quel giorno avevo questo unico pensiero, "Ho trovato tutto ma non ho mai incontrato un maestro capace di insegnarmi le tecniche di meditazione".

Grazie allo yoga si sente il proprio corpo rilassarsi e lo è anche la mente anche se del tutto. Sapevo dai miei studi universitari che esistono tecniche per la mente che è la più difficile da controllare.

Sognavo e mi chiedevo come avrei potuto incontrare qualcuno in una grotta da qualche parte in Messico. Una notte ho avuto un sogno in cui mi trovavo in una specie di salone pieno di gente e mi chiedevo, "Ho fatto tutto e ora voglio aiutare gli altri" e anche essere utile, la vita non riguarda solo se stessi. Mi chiedevo come e soprattutto dove e chi. Così nel sogno, al centro della stanza, al centro della folla, c'era un uomo, non molto alto, di carnagione scura con occhi asiatici, vestito di rosso. Con la mano mi indicava di andare con lui senza parlare, parlavamo senza muovere la bocca, comunicando mentalmente, guardandoci, e mi dice di sì, di andare con lui, mi avrebbe mostrato quello che volevo fare. Ho pensato, bello, bene a sapersi. Una luce arriva da un'altra direzione e ci siamo diretti da un'altra parte. Mi sono svegliato pensando

che questo fosse un classico sogno di un maestro messicano, era bello ma dov'era? Queste cose accadono perché devono accadere, dove sarei dovuto andare – in ciascuna grotta in Messico?

Così ho pensato che il Messico sarebbe stata la mia prossima destinazione. ho sentito che era giunto il momento di lasciare la casa a Fuertaventura, era ora di partire. Avevo avuto questo sogno, i giorni sono passati, me ne sono dimenticato e sono tornato al computer. Al computer e ho scritto fino a stancarmi, e ho cominciato a guardare immagini del Messico, di pescatori messicani, le classiche immagini di Google del Messico e poi ho aperto Facebook e sul pannello di destra, dove sono suggeriti alcuni account, c'era questo ritiro Ati Yoga a Tenerife.

Mi sono chiesto che tipo di yoga fosse questo Ati Yoga perché conosco tutti i nomi dei diversi sistemi di yoga e nessuno si chiamava Ati. Quindi mi sono chiesto che tipo di yoga fosse... ho cliccato e ho visto la foto di Dzamling Gar con l'arcobaleno e quando ho cliccato sul ritiro e ho visto che c'era un maestro tibetano a dare insegnamenti assomigliava all'uomo del mio sogno. Ho letto i dettagli di questo ritiro. Si sarebbe svolto da lì a dieci giorni, intorno a 18 dicembre 2017, avevo tempo sufficiente per prepararmi e prendere il traghetto da Fuertaventura per Tenerife, che costava quindici euro. Il viaggio avrebbe dovuto durare otto ore ma è durato dieci, ma va bene così.

Ho deciso di prendere il traghetto per vedere di che si trattava. Ovviamente ho detto ai miei amici dove sarei andato, erano buoni amici e non mi vergognavo ma erano abbastanza scettici, non praticavano nessun tipo di yoga e non erano interessati a una vita spirituale così mi hanno detto, "Ti renderei conto che questo maestro non è veramente tibetano, sarà un'azienda spagnola che vende aspirapolveri, uno schema a piramide fatto per vendere aspirapolveri. Vedrai, il tibetano sarà qualcuno della Catalogna vertito da tibetano". Ho salutato i miei amici, sono ragazzi divertenti e sfrontati ma comunque non volevo passare un altro capodanno bevendo e fumando con loro, ne avevo abbastanza.

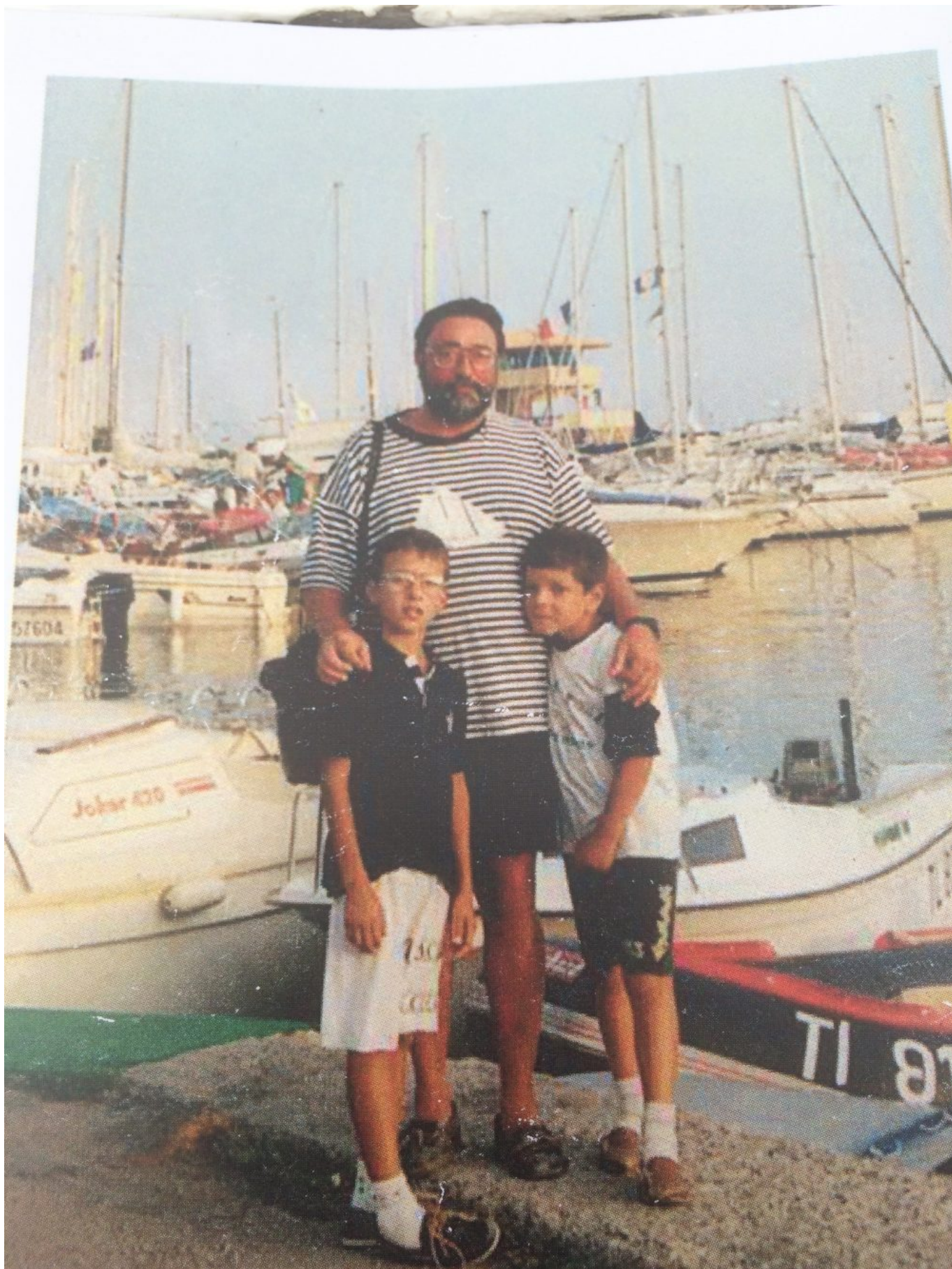
Ho preso il traghetto per Santa Cruz, ho preso l'autobus fino a Los Cristianos e da lì non c'erano altri autobus perché era già mezzanotte così ho preso un taxi e l'autista ha detto, "Oh, intende il centro buddhista ad Adeje, tutti lo conoscono, in molti stanno arrivando". Ho pensato che allora dovesse essere importante. Mi ha portato a Dzamling Gar per quindici euro, mi è costato quanto l'intero viaggio in traghetto e sono arrivato a Dzamling Gar circa alle tre del mattino del 28 dicembre 2017. Mi aspettavo che all'ingresso ci fosse un guardiano come in Asia, dove c'è sempre qualcuno giorno e notte ma questo è il classico stile canario, più rilassato, tutti dormivano e non c'era nessuno. Non potevo entrare. Le iscrizioni al ritiro iniziavano alle 11.00 di quel giorno. Così mi sono seduto fuori dall'entrata con il mio sacco a pelo sulle spalle e ho dormito appoggiato al muro. il suolo era piuttosto freddo ed ero in convalescenza.

Alle 7.00 hanno aperto l'ingresso. Ho visto questa magnifica vista, ho visto queste case e ce n'era una sulla sinistra, ho guardato questa casa viola pensando che fosse un bel colore, il colore dei mistici cristiani e indù. Mi sono messo sull'amaca sotto l'albero, per riposare un po' e cogliere i primi raggi della luce del sole per riscaldarmi ed è allora che ho visto il Maestro uscire dalla sua stanza e camminare sul terrazzo, cosa che faceva abitualmente da sud est a

sudovest. Lo faceva di continuo.

L'ho riconosciuto dai miei sogni, era molto simile, indossava lo stesso colore rosso ed era effettivamente tibetano. I tibetani e i sud americani sembrano simili, hanno lo stesso taglio d'occhi.

Ora era tutto chiaro. Sono entrato nel Gönpa. C'erano circa settecento persone, era pieno. Il Maestro ha iniziato a parlare e mi piaceva quello che diceva. Capivo tutto perché non mi era nuovo, rappresentava esattamente tutti i miei studi di dodici anni prima. Quando ha detto che le persone ricevono molti insegnamenti senza applicarne i metodi ho pensato di aver trovato il mio Maestro perché essendo io un tipo pigro ho bisogno di un maestro che sia forte ma anche gentile e sufficientemente sarcastico da dire di occuparci di noi stessi, di non sprecare il nostro tempo fino a quando la vita finisce quando non ci sarà più tempo da perdere. Ero attento perché non ripeteva mai la stessa frase e ho pensato che sebbene non fosse più giovane era piuttosto lucido. Molto lucido.



Emanuel a sinistra con suo padre e suo fratello in viaggio in barca

Dopo il primo o secondo giorno, dormivo all'aperto senza tenda perché ero venuto con solo un sacco a pelo, le mie condizioni di salute sono peggiorate ma qualcuno mi ha aiutato e mi ha ospitato a casa sua. Giorno dopo giorno il ritiro andava avanti e l'ultimo giorno abbiamo avuto la possibilità di avvicinarci al Maestro per chiedergli una benedizione e per me è stato il momento ufficiale in cui gli ho stretto la mano. Dopo una settimana in cui ho analizzato le sue parole e il suo comportamento ho capito che era puro e le sue parole vere così sono andato da lui, un po' tremante, emozionato, con le lacrime agli occhi, è stata una sensazione molto forte. Ero molto felice. Mi sono avvicinato a lui e ho cominciato a parlare troppo in fretta in italiano e mi ha detto: "Eh?" così gli ho detto che avrei ripetuto, mi sono calmato e gli ho detto in italiano: "Maestro, vorrei andare a visitare la mia famiglia", e lui mi detto: "Dov'è la tua famiglia?". Gli ho detto: "A Torino, nel nord d'Italia". E lui: "Ok e cosa vuoi?". Gli ho detto: "Voglio per prima cosa visitare la mia famiglia e poi tornare qui e seguire i suoi insegnamenti". Gli ho chiesto: "Posso?". Mi ha detto: "Va bene" e poi mi ha stretto la mano. Così la fase formale di analisi tra Maestro e studente era completa. Mo aveva accettato come studente e sono tornato il 14 aprile.

Ora sono passati otto mesi e ho studiato tutte le discipline insegnate qui a Dzamling Gar, soprattutto Yantra Yoga. Non ho mai mancato nessuna sezione mattutina, più o meno, e ho applicato tutti i metodi. Ogni metodo è utile e il Maestro ne offre diversi perché gli studenti possano portare la mente un una condizione di calma ed esperire lo stato naturale per alcuni secondi o per alcuni minuti, a secondo della propria situazione.

Oggi prima di partire ho visto Rabgyi, il gekö di questo Gar. Ero proprio riconoscente e mi ha abbracciato a lungo ringraziandomi dell'aiuto. Ho lavorato come guardia del corpo nella piscina del Gar in estate e anche nella caffetteria. Ho ringraziato Rabgyi anche per essersi preso cura del Maestro, specialmente quando era malato. Gli ho detto che vorrei integrare questi metodi nella mia vita, quella di un trentenne, che avrei lavorato, viaggiato e fatto quello che mi piace e mi ha risposto che avrebbe fatto lo stesso.