

Contemplazione al Red Sea Coast

Date : February 1, 2019



Dal 19 al 25 gennaio 2019 si è svolto un ritiro di contemplazione organizzato dalla Comunità Dzogchen israeliana presso una località chiama Aquasun nel Sinai egiziano vicino alla Namibia e guidato dall'istruttore del II° Livello del SMS Igor Berkhin. Il titolo del ritiro era "Un'introduzione alla pratica della contemplazione" ed è stata davvero una preziosa opportunità immergersi in questa pratica essenziale in un ambiente spazioso e bello.

Il ritiro si è svolto in inglese ed era rivolto a chi ha ricevuto l'introduzione diretta da Chögyal Namkhai Norbu. Così, dieci praticanti israeliani e due signore russe sono stati felici di partecipare senza contare i numerosi gatti e cani locali e hanno anche loro mostrato il loro interesse nell'insegnamento – non solo per il cibo locale assolutamente delizioso e fresco che abbiamo apprezzato durante la "sessione della pratica principale" come la chiamava semi serio Igor.



Si svolgevano 5 sessioni al giorno per tutta la settimana. Si iniziava alle 8 della mattina con un'ora di pratica della contemplazione seduti poi dopo la pausa della colazione c'erano 2 ore di spiegazione di Igor sull'essenza della pratica Dzogchen incluse importanti spiegazioni sulle tipiche deviazioni e sugli ostacoli collegati alla meditazione Dzogchen-Atiyoga. Com'era scritto nel programma del ritiro nella pratica Dzogchen il punto principale è il passaggio dalla meditazione che implica l'uso della mente alla contemplazione al di là della mente ordinaria. È collegato al principio del 'senza sforzo', o rilassamento. Applicando i metodi dello shine, dei semdzin, e dei rushen possiamo scoprire come rilassarci nel nostro stato andando al di là dell'attività della mente ordinaria.



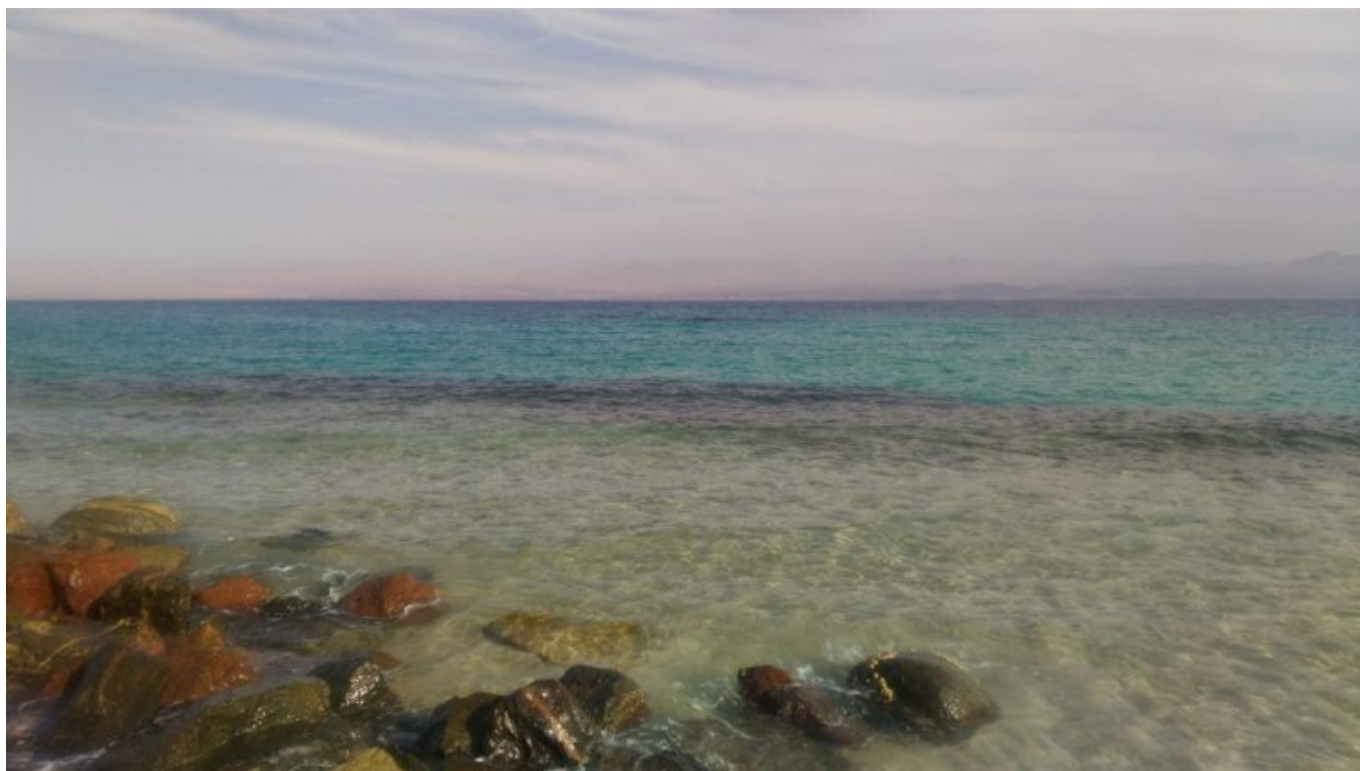
Poi, prima di pranzo, abbiamo sempre fatto all'aperto una sessione individuale, godendo del nostro tempo passato da soli, mantenendo contemporaneamente in mente il particolare obiettivo della nostra guida. Per esempio il primo è stato dedicarsi alla pratica del Guruyoga e ad essere presente. Durante queste sessioni all'aperto eravamo liberi di muoverci a nostro piacimento, di sedere, di sdraiarsi sulla spiaggia e di nuotare nel mare. Poi dopo pranzo avevamo una sessione di due ore di harmonious breathing e yantra con una bella coppia di istruttori israeliani di Yantra Yoga del 1° livello, Tigran and Revital. E almeno un'altra ora di pratica seduta collettiva di contemplazione era in programma.



Una bella conclusione di ogni giornata è stata la cena collettiva sotto la tettoia di canne del ristorante all'aperto, a volte con la vista della luna piena con i suoi riflessi sul mare (proprio come una famosa visualizzazione naturale che descrive l'illusorietà dei fenomeni, dell'unione di vacuità e apparenza).

Il nostro processo del pranzo era sempre condito con piacevoli chiacchierate e con numerosi aneddoti che ci hanno fatto ridere rufosamente. Il punto centrale è stato di non perdere la presenza durante tutti i vari processi accompagnati da vivide sensazioni per tutto la giornata – in ogni caso abbiamo cercato di fare del nostro meglio 24 ore al giorno per sette giorni.

Ovviamente potrei raccontare alcuni aneddoti e situazioni buffe del ritiro che è stato pieno di risate gioiose ma questo è solo a livello della mente ordinaria che si occupa dei nostri interessi mentre essere nella presenza istantanea non ha nulla di speciale e non è per niente interessante come Igor insegna seguendo il lignaggio. Per questo preferisco fermarmi qui – osservare tutti i ricordi in breve tempo lasciandoli andare da dove sono venuti e forse ispirandovi a unirvi alla pratica il prossimo anno se accumuliamo sufficienti meriti per ripeterlo in questo magnifico luogo calmo con la vista del colore dell'acqua del Mar Rosso e le montagne dell'Arabia Saudita sull'altra sponda della baia di Akaba.



Con sincera gratitudine per Igor Berkhin per la profonda immersione nella pratica e le chiare spiegazioni dei punti chiave dell'insegnamento Dzogchen e alla Comunità Dzogchen di Israele per l'eccellente organizzazione dell'evento.

Elena Razumova

