

## **La visione dei corsi integrativi aperti al pubblico**

**Date :** October 19, 2018

### **Sulla presenza e consapevolezza**

#### **Merigar West, 16-17 agosto 2018**

L'anno scorso, nel 2017, dal 7 al 9 luglio, istruttori motivati del Santi Maha Sangha hanno tenuto una conferenza a Merigar West per scambiarsi esperienze su come insegnare al pubblico. Igor Berkhin, Costantino Albin, Fabio Risolo, Oliver Leick, ed Elio Guarisco hanno illustrato i loro punti di vista su come insegnare la presenza e la consapevolezza ad un pubblico esclusivamente composto di istruttori del SMS, in parte presenti e in parte online. Il risultato di questo incontro è stato un conferenza sulla presenza e consapevolezza che si è svolta quest'anno dal 31 marzo al 4 aprile a Dzamling Gar, Tenerife.

Lo scopo principale della conferenza era quello di fornire un'occasione in cui istruttori esperti della Comunità Dzogchen presentassero il loro metodo di insegnamento in corsi pubblici e un'occasione per gli altri di ascoltare e imparare.

L'invito è stato esteso a quegli istruttori che non essendo istruttori del SMS 'ritenessero' di avere una certa esperienza nell'insegnare in corsi aperti e la conferenza era pubblica, anche in webcast, per fornire ai relatori un pubblico vero in modo da non doverne simulare uno virtuale.

Steven Landsberg, Lukas Chmelik, Oliver Leick, Stoffelina Verdonk, Elio Guarisco, Fabio Risolo, Igor Legati, Patrizia Pearl, Igor Berkhin, Fabio Andrico, Maaja Zelmin e Gino Vitiello hanno offerto un assaggio del loro stile di insegnamento in pubblico.

Dopo le conclusioni il lavoro della conferenza sono state fatte delle proposte per il futuro che sono state presentate a Chögyal Namkhai Norbu per essere da lui approvate. Tra le proposte c'era l'idea di preparare corsi pubblici sulla presenza e sulla consapevolezza e anche corsi nelle scuole. I corsi pubblici richiederanno un gruppo di istruttori esperti che svilupperanno un programma che comprenderà: spiegazioni contenute nel libro di Chögyal Namkhai Norbu, 'Lo specchio'; tecniche base di meditazione; elementi pratici sulla respirazione e il movimento dello Yantra Yoga, della Danza del Vajra e delle Khaita Joyful Dances. In particolare c'era un progetto di sviluppare un programma non religioso per insegnare la presenza e la consapevolezza nelle scuole e in istituti simili per contribuire allo sviluppo della società secondo le parole e i desideri espressi in diverse occasioni dal Maestro.

Le proposte hanno ricevuto la benedizione di Rinpoche e come risultato alcuni istruttori, in modo informale, hanno cominciato a lavorare per creare linee guida per insegnare pubblicamente.

La preparazione era duplice: la sperimentazione di corsi integrativi pubblici e un prossimo

appuntamento della Working Meeting per preparare linee guida per i corsi pubblici. La sperimentazione si è svolta in modo limitato a causa del tempo e di altre circostanze con corsi condotti congiuntamente da Fabio Andrico e Elio Guarisco, Fabio Andrico ed Igor Berkhin, Elio Guarisco e Stoffelina Verdonk.

La chiamata per un incontro di lavoro è iniziata nel tessere una rete di comunicazione per invitare persone. Per rendere gli incontri di lavoro più efficaci l'invito è stato esteso a tutti gli istruttori del SMS e a un numero limitato di istruttori di YY e della Danza.

Sono stati scelti alcuni terapisti, il cui lavoro è particolarmente collegato alla presenza e consapevolezza, tra un ampio numero di persone che si sono offerte di collaborare. I terapisti sono stati invitati per diversi motivi: per far sapere cosa succede nel mondo oggi sul tema della presenza e consapevolezza; per aiutarci a capire come comunicare in modo moderno con il pubblico; e così via.

L'incontro è stato intenso, ogni giorno si iniziava all 9.30 di mattina per finire verso le 12.30, ricominciando il pomeriggio alle 16.00 e finire alle 18.30 o più tardi. Si è evolto principalmente nella Sala del Mandala a Merigar West. Non è stato trasmesso in webcast ad altri istruttori a causa di problemi tecnici.

I partecipanti hanno organizzato degli incontri in tre gruppi distinti chiamati "Mente", "Movimento" e "Terapia". il gruppo Mente era composto soprattutto da istruttori del SMS (Gabriella Dalesio, Elio Guarisco, Fabio Andrico, Igor Berkhin, Lukas Chmelik, Julia Lawless, Igor Legati, Steven Landsberg, Fabio Risolo). Il gruppo Movimento comprendeva istruttori di Yantra Yoga, Danza del Vajra Dance Khaita (Stoffelina Verdonk, Fabiana Esca, Laura Evangelisti, Prima Mai, Alessandra Policreti, Rita Renzi).

Il gruppo Terapia era composto da Maria Amparo, Liyana Petrova, Marek Vich, Chris Norre, and Sicilia D'Arista.

Nelle sessioni di preparazione i gruppi si sono incontrati da soli per presentare agli altri i risultati delle loro ricerche. Il gruppo Mente ha lavorato con successo per poi presentare agli altri gruppi molti metodi ritenuti adatti per corsi pubblici, capaci, in sostanza, di favorire la presenza e consapevolezza, di focalizzare la mente e di sviluppare una presenza senza sforzo.

Il gruppo Movimento ha avuto maggiori difficoltà nel presentare proposte concrete e ben strutturate forse a causa della mancanza di una specifica preparazione sulla complessità del lavoro. Molte delle loro proposte però sono arrivate via mail verso la fine dell'incontro e anche da un gruppo più esteso che si è incontrato il 22 agosto. È solo un problema di come lavorare di più insieme per sviluppare le cose.

Il gruppo Terapia ha lavorato molto bene e la presentazione delle loro ricerche è stato ben accolta. Tra gli argomenti presentati: l'attitudine che incoraggiano presenza e consapevolezza; metodi moderni di comunicazione: benefici e problemi della pratica della meditazione com'è spiegata nel mondo moderno; moduli e tempistica dei corsi pubblici; la necessità di conoscere

la così detta mindfulness secolare.

Tutto si è svolto in un'atmosfera civile di collaborazione. Nel pomeriggio del terzo giorno è stato presentato ai partecipanti uno schema di 12 settimane progressive di corso integrativo per il pubblico. Questo è solo un esempio di molti possibili schemi, diversi nei tempi e nei contenuti. È stato impostato per un periodo di 12 settimane al fine di accogliere i molti metodi di meditazione suggeriti organizzati in modo tale da poter inserire dove necessario proposte derivate da metodi di respirazione, esercizi di YY, Danza del Vajra e Khaita.

Nulla è definitivo. Tutto può essere ridotto o esteso sia nell'insieme che nelle sue parti. È una base da cui partire. È un abbozzo di strategia e non è un documento ufficiale della Comunità Dzogchen. È stato suggerito di creare moduli più corti da usare per un pubblico neofita da inserire poi nel programma più esteso.

Questi modelli integrativi sono destinati un pubblico non 'iniziato' e per questo sono presentati in modo assolutamente laico.

Dopo la presentazione del modello di 12 settimane invece di concentrarsi sul contenuto, forse perché i partecipanti sentivano il bisogno di digerire quello a cui avevano contribuito a far nascere, la discussione si è spostata su come comunicare all'interno dei gruppi di lavoro e alle persone coinvolte, su come coinvolgere più persone al progetto, sulla metodologia di lavoro, e su altri argomenti.

Sarebbe magnifico se il lavoro di questi moduli possa nel prossimo futuro continuare per poter integrare i metodi della respirazione e degli esercizi dello YY, alcuni aspetti della Danza del Vajra e delle Khaita, forse a novembre a Tenerife.

In conclusione l'idea di base dell'incontro è stata quella di dare inizio al un processo in cui la Comunità Dzogchen possa aprirsi al mondo esterno per offrire il tesoro della conoscenza e l'esperienza dei praticanti delle 'varie' discipline. L'idea centrale ruota intorno alla presenza e alla consapevolezza perché queste sono una piattaforma laica per i corsi pubblici, accessibili a tutti e questo ha la grande potenzialità di beneficiare molti. Integrati perché presenza e consapevolezza sono collegate al corpo, all'energia e al cuore, non solo alla mente. Inoltre, ovviamente ci sono molti modi per indurre l'esperienza e sviluppare la presenza e la consapevolezza e tutti questi modi funzionano meglio se combinati insieme.

Non è solo una questione di presentare a un pubblico le discipline che abbiamo, già lo facciamo. È importante trovare dei modi per comunicare la nostra conoscenza e i nostri metodi usando un linguaggio e un metodo più moderni e accessibili, questo è un punto cruciale da tenere in mente.

Siamo felici di notare che il Working Meeting sulle linee guida ha visto i primi spiragli dando luce a una moltitudine di proposte e novità che certamente contineranno per dare frutti significativi.

Molte persone dicono di avere delle proposte da presentare. Questo è magnifico. È importante però che le persone non seguano le loro strade personali ma che lavorino in unione e

collaborando. Solo così tutti i vari moduli dei corsi pubblici potranno svilupparsi e diventare, se approvati dal Maestro, una attività ufficiale della Ati Foundation.

*Elio Guarisco*





















