

Ritiro del Sangha al 'Postpalast' di Monaco, 22-24 giugno 2018

Date : July 5, 2018



Il ritiro che si è svolto al 'Postpalast' di Monaco è stato organizzato dai Gakyil e dal Sangha dei tre Ling tedeschi: [Dödyungling](#) (Berlino), [Dargyaling](#) (Colonia) and [Yeshiling](#) (Monaco). Sotto il soffitto simile a un cielo terso dello storico palazzo, si sono riuniti nella grande sala circa 85 persone, sia membri del Sangha e principianti, per seguire il ricco e variegato programma.

Tutte le conferenze e le presentazioni si sono concentrate sulla spiegazione e sull'esperienza della presenza e della consapevolezza nel contesto Dzogchen e buddhista.

In modo autentico e profondo gli istruttori Jakob Winkler, Sascha Pubants e Steve Landsberg hanno discusso di vari argomenti: come allenare la mente distratta, la vacuità e la chiarezza come parte della nostra vera natura e l'importanza del Maestro e della Sua trasmissione. Hanno anche condiviso la loro personale esperienza su come integrare la presenza e la consapevolezza nella vita quotidiana. Le sessioni di pratica, brevi e guidate, sono state di

grande aiuto per andare al di là della mera comprensione intellettuale.

Inoltre sono stati presentati e praticati i metodi per applicare la presenza in movimento: Yantra Yoga, Danza del Vajra e Khaita-Joyful Dances. Gli istruttori Saadet Arslan, Jan Böhm, Karin Heinemann e Lenka Tchernobay hanno generosamente condiviso la loro conoscenza di queste pratiche con i partecipanti entusiasti.

Il programma intenso includeva anche la spiegazione della pratica della Trasmissione Mondiale, svariate sessioni di pratica guidata della Dakini di Mandarava per la salute del nostro amato Maestro e si è concluso con una magnifica Ganapuja.

Prima della commovente presentazione delle attività di ASIA del Dr. Wolfgang Schweiger (presidente di ASIA Germania), Jakob Winkler ha presentato il magnifico lavoro 'Murals of Tibet' coautore con Thomas Laird e me. Il libro è un raro tesoro che documenta la cultura tibetana e il mantenimento della sua eredità spirituale.

Per tutta la settimana l'atmosfera è stata rilassata, concentrata e allegra. La cosa più importante è stato sentire la forte presenza e la trasmissione del nostro caro Maestro che ci ha fatto sentire capaci di superare gli ostacoli e di evolvere, sia personalmente che come comunità.

Infine voglio esprimere la mia profonda gratitudine a Chögyal Namkhai Norbu ed estendo i miei ringraziamenti a tutti gli istruttori e gli organizzatori come anche ai miei fratelli e sorelle del Vajra. Continueremo a fare del nostro meglio per mantenere l'insegnamento vivo mentre procediamo lungo la profonda via dello Dzogchen.

Claudia Winter

