

Ritiro di Mandarava a Namgyalgar in Australia

Date : April 2, 2018

di Sally Price

Un piccolo ma motivato gruppo si è riunito a Namgyalgar in Australia per capire ed immergersi nella pratica e nelle respirazioni di Mandarava. Siamo stati grati dell'assistenza di Ro che ha passato molte ore ad ascoltare e a trascrivere gli insegnamenti sugli Tsalung. Alla fine delle due settimane penso che abbiamo tutti avuto le idee più chiare su come intrdurre queste pratiche potenti nella nostra vita quotidiana con la speranza che la nostra pratica di Mandarava sia stata di beneficio per la salute del nostro maestro.

Namgyalgar ha goduto dell'ultimo soffio estivo, estate che quest'anno in Australia è stata molto calda. Abbiamo gradito la freschezza delle molte piogge e del verde che ne sono seguiti. Ha contribuito a rendere la nostra pratica della Danza del Vajra più facile non dovendo praticare sotto i raggi cocenti battenti sul soffitto sottile sulle nostre teste. Chi tra di noi era neofita del Canto del Vajra è stato felice di fare le pratiche guidate tutti insieme e abbiamo tutti avuto la sensazione di aver fatto dei concreti progressi.

Durante le due settimane abbiamo creato una cooperativa alimentare, cucinato e mangiato insieme. Praticare, danzare, cucinare e mangiare insieme è stata un'occasione preziosa per conoscerci meglio. Siamo un piccolo gar e ci sentiamo isolati in questo enorme paese ma duratne questo ritiro sono venute persone da lontano come Sydney e Melbourne. A volte la distanza e l'isolamento possono essere utili per creare occasioni per riunirci e rendere il tempo passato insieme prezioso.



Pranzo durante il ritiro dopo la Danza del Vajra



Sessione di primo mattino di pratica di Mandarava

Ritiro di Tsalung a Namgyalgar

di Robyn Catchlove

Namgyalgar si trova nell'anello montuoso della terra di mezzo, è pieno di uccelli locali, di vegetazione e ha anche una piccola piscina arroccata al suo confine. È qui che a febbraio di quest'anno quattro, cinque fortunati praticanti si sono riuniti per partecipare agli insegnamenti sugli Tsalung.

Per prima cosa abbiamo creato una cooperativa alimentare e tutti si sono immersi nei successivi quattordici giorni e notti con ottime intenzioni. Per seguire ogni sera il webcast con Namkhai Norbu Rinpoche da Tenerife ogni mattina pesto alle 7 ci siamo riuniti nel gönpa per praticare e mangiare insieme. Alle 10.00 si univano a noi altri praticanti per incrociare con gioia

la luce fantastica sul mandala e migliorare ulteriormente la nostra Danza del Canto Vajra.

Poi l'umidità del calore di mezzogiorno ci portava alla scintillante e pulita piscina. Più tardi, dopo un ottimo pranzo e una pausa di riposo, nel fresco tardo pomeriggio ci siamo seduti tutti insieme nell'ufficio a sentire Elio, Fabio o Nina dare chiare spiegazioni sull'insegnamento di Rinpoche del giorno prima. Infine alle 20.00 era ora di seguire in diretta Dzamling Gar.

Tutti hanno contribuito a migliorare questo ritiro, abbiamo danzato gioiosamente, e ciascuno di noi ha elaborato diligentemente in se stesso non solo gli insegnamenti profondi ma anche la fortuna di essere a Namgyalgar ricordando di ringraziare tutti i praticanti australiani e il loro costante supporto al nostro bellissimo gar.

Tutti hanno cucinato, pulito, nuotato e studiato in armonia e tutti concordiamo che Ro sia una forza fantastica. S è offerta di fornirci ulteriori chiarimenti sulla danza, ci ha portato e dato i suoi appunti sugli insegnamenti e si è presa cura di ciascuno di noi.

Durante l'ultimo giorno, per celebrare degnamente il tempo passato insieme, dopo cena Tommy ci ha contagiati con la sua chitarra, cantando canzoni di altri tempi, folk, canzoni spiritose, canzoni divertenti... e questo ha reso il ritiro in alcuni meravigliosi momenti nella vastità dell'universo.

Sotto tre righe che riassumono la mia esperienza:

- Solo il mio stato comunica con me
- Entrare nella mia vera natura
- Il mio attaccamento è profondo come è profondo il vuoto della mia vera natura



Danza del Vajra durante il ritiro di Mandarava



Ci si rilassa giocando a carte

Quest'anno il Losar a Namgyalgar è stata una esperienza molto speciale con un affiatato piccolo gruppo di praticanti riuniti per due settimane.

La nostra giornata era semplice: appena svegli pratica di Mandarava, dopo colazione e le pulizie danza della Danza del Canto del Vajra fino a pranzo. Dopo il riposo insieme per ascoltare in replay le spiegazioni sul Sogthig e sulle pratiche di Tsalung. Più tardi riuniti nuovamente la sera per seguire il webcast da Dzamling Gar. Il giorno dopo cerchevamo di applicare le spiegazioni.

Il nostro piccolo gruppo è stato abilmente guidato da Ro che si è preoccupata di farci avere gli appunti sulle pratiche della respirazione e ogni giorno cresceva la nostra dimestichezza e le siamo grati per la sua diligenza e il suo duro lavoro.



Danza del Vajra per il Beneficio degli Esseri a Namgyalgar

The Mirror - Italian Edition

The Mirror - Italian Edition

<http://it.melong.com>


