

Ritiro di Pasqua a Namgyalgar, Australia

Date : May 25, 2017

Ritiro del Chöd a Namgyalgar in Australia, aprile 2017



Gruppo di pratica del Chöd

Si è svolto un magnifico ritiro di Pasqua, da poco concluso a Namgyalgar, che si è concentrato soprattutto sulla pratica del Chöd, condotto dall'istruttore del Santi Maha Sangha Angie Gilbert e promosso dal Gekö Topgyal Gontse e Tsering Dolker. Gli studenti che si sono riuniti provenivano dalle aree di Brisbane e Sunshine Coast come anche da Darling Downs e da più lontano, Melbourne, Ballarat, Far North QLD e Tasmania.

Il ritiro è iniziato nel pomeriggio di domenica 9 aprile con un Thun Medio mentre per il resto del

giorno si ha dato la possibilità a tutti gli arrivati di sistemarsi. La pratica vera è cominciata il mattino seguente e così è continuata per tutta la settimana. Alle 7 del mattino i praticanti si ritrovavano nel Gönpa per una sessione di Yantra Yoga seguita dal tempo dedicato al Madala, agli studenti meno esperti venivano date istruzioni per praticare la Danza del Vajra per il Beneficio di Tutti gli Esseri mentre i praticanti più esperti hanno danzato il Canto del Vajra.

Dopo la colazione le sessioni di pratica del Santi Maha Sangha cominciavano alle 10.00 per due ore a cui seguivano altre due ore dopo pranzo. In genere il gruppo cominciava praticando il Chöd a cui seguiva una spiegazione della pratica e si concludeva ripetendo la pratica. Con il passare dei giorni e man mano che la spiegazione della pratica si completava, a di sessioni di due ore si sono aggiunte una meditazione sull'amorevolezza come anche lo Semdzin della A Bianca. All'inizio la pratica dello Semdzinsi è svolto collettivamente ma nei pomeriggi a seguire è stato chiesto agli studenti di scegliere il proprio posto dove meditate da soli, in genere all'esterno e tutti sono stati concordi nel riscontrare nella pratica un sapore leggermente diverso.



Pratica del Chöd

Momenti da segnalare durante la settimana sono un viaggio mercoledì sera all'isola Bribie per una cena a base di pesce e patatine, una pratica del Chöd venerdì notte raccolti intorno a un piccolo fuoco su una collina non lontano dal Gar, come anche la camminata nei dintorni la mattina di sabato. Molto tempo è stato dedicato alla pratica delle Khaita, condotti dagli esperti padroni di casa Topgyal e Tsering che ci hanno anche preparato e offerto un delizioso pranzo a base di momo. La Ganapuja è stata pratica martedì sera durante la luna piena e sabato sera a conclusione del ritiro a cui è seguito una buffa gara/danza/party organizzato e condotto dai bambini. Il ritiro si è concluso domenica con un'altra sessione di pratica del Santi Maha Sangha a cui è seguito un ultimo pranzo collettivo. Nei momenti liberi durante il ritiro si sono svolte diverse attività in karma yoga e alcuni partecipanti hanno potuto godere dell'opportunità a loro offerta di un taglio di capello e massaggi.



Per concludere, è stato un magnifico modo per passare la Pasqua ed anche una intensiva e istruttiva settimana in ottima compagnia. Grazie di nuovo a Angie per aver condotto un delizioso ritiro, a Topgyal e Tsering per la loro ospitalità.

Pace a tutti gli esseri.

Jarrah Jones e Mike Simmonds

