

Ritiro sul 7° Lojong, isola Waiheke, Nuova Zelanda, aprile 2019

Date : May 17, 2019



È stato magnifico! E non poteva essere diversamente. Pienamente equipaggiati con l'insegnamento dello Yantra Yoga che Guru Rinpoche ha insegnato direttamente ai suoi 25 studenti e a Vairocana, fino al nostro impareggiabile Maestro, siamo entrati nella pratica di questa antica tradizione dello yantra. Armati della motivazione ultima, di una sede meravigliosa e come ospite uno dei migliori istruttori di Yantra Yoga, il ritiro è iniziato.

Il nostro generoso ospite e da lungo tempo studente di Rinpoche, Alastair ci ha offerto il suo tempo, la sua energia e anche la sua fattoria, felicemente fiorente, a quattro australiani e tre neozelandesi che sono stati felici di prendere i loro cuscini per cinque giorni, dal mattino presto fino al meraviglioso tramonto.

Come se la sempre mutevole vista oceano-cielo che si manifestava attraverso la finestra del salotto non fosse abbastanza mozzafiato, noi studenti eravamo lì per fare uso del respiro come metodo profondo di purificazione e della natura primordiale attraverso l'esperienza personale. Per fortuna abbiamo avuto il privilegio di avere la famosa Patrizia Pearl che ci ha guidati abilmente. L'ha fatto attraverso una spensieratezza illuminata da chiare istruzioni, impartendo una conoscenza succinta, conducendo esercizi preparatori di riscaldamento incluso i 5 Tsigjong e gli 8 movimenti, e poi guidarci direttamente nell'esperienza Kumbhaka. Con una tale attenzione così stretta tra studenti e Patrizia, non c'è dubbio che ognuno di noi ha acquisito migliori capacità all'interno della propria pratica.

Il ronzio accanto al nostro gompa veniva da un giardino da cui abbiamo saccheggiato volentieri la verdura ricca e brillante per creare deliziosi pranzi e cene. Così mentre la galassia si proiettava su di noi, sotto l'impertinente freddo delle sere d'autunno, tutti noi ci stendevamo intorno al grande tavolo di legno sulla veranda esterna, mangiando pasti condivisi e godendo delle nostre favorevoli connessioni, senza mai dimenticare di offrire ringraziamenti al nostro amato Maestro.

Sono state giornate speciali, rese tali dall'essere impegnati nei Lojong, aiutandoci, e integrandoci nel bellissimo panorama da cui i Protettori, i guardiani del territorio, i naga e gli antenati di Waiheke tutti riuniti intorno a noi... e poi la 'pratica del prana della saggezza', il Parlung, quel regno ad occhi aperti oltre la finestra delle nuvole mutevoli, della mente, del cielo senza dimensione... che, come Rinpoche ha detto "se abbiamo la capacità di tenere il Kumbhaka e fare questa pratica spesso, influenzerà la nostra vita quotidiana in modo che la respirazione non sarà dominata dai pensieri e dai giudizi ma sarà più coordinata".

Quindi una miriade di ringraziamenti a Patrizia, ad Alastair e ai praticanti e infiniti silenziosi ringraziamenti al nostro Maestro e ai Protettori... ah la la ho.

Robin Catchlove, presidente di Namgyalgar