

## Ritiro sul Santi Maha Sangha, novembre 2016

Date : November 21, 2016



Mentre esplodeva l'energia della primavera a [Namgyalgar](#), i praticanti di sono riuniti insieme per partecipare a nove giorni di pratica intensiva del livello della Base del [Santi Maha Sangha](#) condotto dall'istruttore locale Arnaud Coquilliard.

Il ritiro è iniziato con una cerimonia di benvenuto da parte di Elder Allan Parson, aborigeno, o "Zio Allan" come è affettuosamente conosciuto. Ha parlato del bisogno che ha il pianeta di essere curato in generale e di come fosse felice che fossimo qui, a Namgyalgar, per praticare insieme gli insegnamenti di Rinpoche e per onorare la terra e le energie locali. Ci siamo sentiti tutti benedetti dalla sua partecipazione, dalla sua positività e dal suo spirito generoso. Abbiamo praticato il *Sang* insieme al vento caldo che ha diffuso il fumo lontano.

Il clima caldo è continuato durante il nostro ritiro portando sciame di farfalle e vari insetti. Siamo stati anche visitati dall'uccello Koel, un tipo di cuculo dal richiamo fastidioso e persistente, che

ci ha assistiti, forse, per essere più presenti.

L'obiettivo era quello di sviluppare insieme le nostre capacità di praticanti per i nostri ritiri e pratiche personali. Abbiamo praticato diverse sessioni di meditazione collegate al 'Vaso Prezioso' mentre ne attraversavamo i capitoli. Arnaud ha sottolineato il bisogno di essere gentili con noi stessi e di essere consapevoli del nostro livello di energia e dei nostri limiti nella nostra pratica. Tutte le sere eravamo fortunati da praticare le Khaita con Tsering e Topgyal. Ci siamo sentiti tutti fortunati dalla loro presenza a Namgyalgar.

Arnaud ci ha guidato per nove giorni con cura, attenzione, pazienza, apertura, presenza e giocosità. Abbiamo giocato al gioco della presenza in cui siamo stati incoraggiati ad andare in giro per il Gar, facendo quello che ci andava ma cercando di rimanere presenti, come Rinpoche ci chiede sempre di fare. Come aiuto per non distrarci di tanto in tanto veniva suonata una tromba tibetana. L'ultimo giorno si è svolta una caccia al tesoro per tutta l'area del Gar in cui i "tesori" – riflessi dal 'Vaso Prezioso' – sono stati nascosti per tutto il terreno e gli edifici del Gar, un modo divertente per rilassarsi dal ritiro e un modo per includere il movimento.

Eravamo tutti un po' tristi di andarcene ma anche felici di ritornare alle nostre vite quotidiane con, si spera, un po' più di presenza e comprensione degli insegnamenti del nostro Prezioso Maestro.

*James Bailey*