

Rushen segreto, 3° Pranayama e Gomadevi a Dejamling

Date : July 9, 2019



Durante il fine settimana di ferie (maggio 2019) Stoffelina e Stella ci hanno offerto cinque giorni di insegnamenti e di pratica del Rushen segreto e del 3° Pranayama. Per me è stata una grande scoperta, di grande ricchezza e finezza. Il dialogo tra queste pratiche è stato naturale e al di là delle parole, un'esperienza delicata dei sensi. Espansione e contrazione hanno lavorato e sono state un tratto comune a queste due esperienze.

È da qualche mese che ho sentito il bisogno di approfondire la respirazione. Credo che questa sia un aspetto essenziale della pratica. Dopo molte letture e dopo aver cercato di seguire gli insegnamenti di Mandarava su questo aspetto in webcast questo fine settimana è arrivato al momento giusto! Prima di venire a questo fine settimana il Kumbhaka era per me un mistero insieme alle pratiche complesse riservate solo all'élite di yogi! Grazie gli esercizi semplici e graduali Stella è stata capace di smitizzare questi esercizi e soprattutto ad accompagnarci

nell'esperienza del Kumbhaka in modo concreto e sensibile.

Un po' più tardi, a Pentacoste, Stoffelina e Sandor ci hanno accompagnato in un ritiro dedicato alla pratica di Jnana Dakini Gomadevi. Questa pratica combinata con la Danza del Canto del Vajra mi ha permesso di toccare con mano la continuità, e quindi la non dualità, tra il suono il, silenzio, il movimento e lo spazio. Collegare le diverse pratiche della Comunità è un aspetto essenziale per me e ha permesso di approfondire un po' la mia comprensione e l'unicità di ciascuna pratica... e capire allo stesso tempo che non sono separati! In questo modo, alternare le pratiche sedute con il canto della Danza del Vajra sul mandala aperto a [Dejamling](#) è stata una esperienza profonda di integrazione... e di dialogo tra se stessi e la pratica, tra se stessi e l'ambiente che ci circonda... un dialogo che apre la via alla non separazione.

Questi momenti sono stati preziosi e hanno contribuito a rendermi una persona migliore... senza alcun dubbio! Per tutti queste ragioni voglio ringraziare tutti quelli con cui ho avuto la gioia di condividere questi momenti, grazie Stoffelina, Stella e Sandor per averci guidato con abilità e finezza alla scoperta di queste esperienze essenziali... e ovviamente il nostro Maestro Chögyal Namkhai Norbu per la sua infinita compassione che continuerà a risplendere nella Comunità Dzogchen... e oltre!

Claude Cereize sulla sua esperienza all'ultimo ritiro a Dejamling.