

## Tsalung, Mindfulness e contemplazione in Argentina

**Date :** January 5, 2020

Tsalung, Mindfulness e contemplazione in Argentina: due ritiri intensivi con Elio Guarisco, 1-7 dicembre 2019

Tashigar South, Argentina

di Martin Fernandez Cufre



Le belle terre di Tashigar Sur, nella provincia di Cordoba, Argentina, ha ospitato nuovamente praticanti provenienti dai diversi paesi dell'America Latina che si sono riuniti per imparare e praticare i metodi essenziali trasmessi dal nostro Maestro. Elio Guarisco ha magistralmente condotto questi ritiri, per la prima volta a Tashigar Sur, e questo ha reso l'occasione ancora più significativa. I ritiri si sono svolti in due settimane: 1-7 e 11-17 dicembre 2019.

Il primo ritiro si è focalizzato sugli Tsalung di Mandarava a cui hanno potuto partecipare solo i membri dell'IDC e chi ha ricevuto la trasmissione della pratica dal Maestro. Il programma era intenso, otto ore al giorno suddivise in una sessione di tre ore di spiegazione degli Tsalung e una sessione di un'ora della Danza del Vajra. Così siamo entrati progressivamente nella condizione adatta per imparare la pratica degli Tsalung. Considerando che non è mai facile trovare le circostanze appropriate e il tempo necessario per lavorare con gli Tsalung la guida di Elio è stata un'occasione fortunata.



Dopo tre giorni alcune persone sono andate via, alcune sono rimaste ed altre sono arrivate e abbiamo iniziato il secondo viaggio di una settimana: “Avvicinarsi alla contemplazione<sup>2</sup>, un ritiro aperto basato sui testi di Rinpoche, “Una introduzione alla pratica della contemplazione” e “Lo specchio” – ovviamente quelle parti tratti da questi testi fruibili in un ritiro aperto. Questo è stato un ritiro più duro ed inteso perché sebbene la quantità di ore per ciascuna sessione fosse lo stesso, erano dedicate perlopiù alla pratica seduta della shamatha (secondo i principi che il Maestro ci ha dato nei suoi insegnamenti). Sappiamo bene che non molti praticanti della Comunità sono avvezzi a praticare seduti a lungo e in silenzio!

Infatti è stato molto interessante perché grazie ai commenti emersi durante questi due ritiri Elio ha notato alcune errate comprensioni sulle istruzioni apparentemente semplici e su come “rilassarsi nella contemplazione” e si è creata l’opportunità di chiarirli molto chiaramente, cosa che Elio ha fatto magistralmente e allo stesso tempo con umorismo. Nuovamente, nel secondo ritiro i chiarimenti sono stati un po’ diversi essendo aperto a persone senza alcun legame con la trasmissione e quindi è stato tenuto in considerazione il “confine” tra meditazione e contemplazione.



Per prima cosa per la maggior parte del tempo del ritiro ci siamo allenati alla shamatha con un oggetto. Abbiamo usato (ora un classico nella Comunità) il “bastone con la A tibetana” per sviluppare l’abilità di alternare la fissazione su un singolo punto e il rilassamento, e sviluppare la presenza che nota i pensieri e la loro assenza. Questo allenamento si è svolto per la maggior parte del ritiro fino a che siamo passati alla shamatha senza oggetto, o la fissazione nello spazio, una sorta di soglia per la contemplazione. È stato essenziale che Elio ci ricordasse che lo scopo non è cercare o produrre lo stato “calmo” dell’assenza di pensieri ma piuttosto lo stato alternato di stato calmo e movimento (dei pensieri) ci permette di osservare la presenza che, di fatto, percepisce sia l’assenza che la presenza dei pensieri e questa è la chiave per riconoscere la sottostante presenza istantanea.

Inoltre Elio ha presentato una eccellente panoramica delle condizioni che potrebbero essere di ostacolo alla pratica (torpore, annebbiamento, nervosismo, ecc.) e di come gestirli e delle tipiche esperienze della pratica paragonate alla corrente d’acqua: quella di montagna (violenta e senza tregua), quella del fiume (più lenta e costante) e quella dell’oceano (calma e aperta e sebbene in superficie si formino le onde queste non sono altro che oceano).





È stata una grande occasione vedere questo bel Gar, anche se recentemente non molto frequentato, prosperare di nuovo attraverso lintensa pratica e la collaborazione. Tutti erano molto felici e speriamo che Elio ci visiti presto nuovamente.