



La Visione Dzogchen del Ngöndro Tantrico **Un insegnamento di S.S. Dudjom Rinpoche**

tratto da
da un insegnamento orale dato da Sua Santità Jigdral Yeshé Dorje Dudjom Rinpoche
Bodhanath, Kathmandu, Nepal, 1979

Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk

La Visione Dzogchen del Ngöndro Tantrico

Un Insegnamento di S.S. Dudjom Rinpoche

Trascritto da Ngak'chang Rinpoche da un insegnamento orale dato da Sua Santità Jigdral Yeshé Dorje Dudjom Rinpoche, primo Capo Supremo della Scuola Nyingma in esilio dal Tibet, integrato da risposte a domande fatte da Ngak'chang Rinpoche in udienza privata riguardo al breve Dudjom gTérsar Ngöndro, Bodhanath, Kathmandu, Nepal, 1979.

“Qualunque sia la pratica in cui sei impegnato, la verità relativa e assoluta sono co-esistenti. Metodo e saggezza sono co-esistenti. Esperienza e vacuità sono co-esistenti. Poichè questa è la natura della realtà che noi sperimentiamo, la pratica del ngöndro tantrico esiste come metodo per realizzare lo stato illuminato senza inizio.”



La fase finale del ngöndro Tantrico, Lama'i Naljor¹, è la quintessenza di questo metodo. Nella pratica del Lama'i Naljor raggiungi questo livello di saggezza quando il Lama si dissolve e diventa uno con te. A questo punto rimani nella natura assoluta delle cose, che è lo stato effettivo della meditazione "as it is" - come esso è - (come esso è trasmesso negli insegnamenti Dzogchen).

All'inizio del ngöndro tantrico invociamo la presenza del Lama. Poiché il Lama esemplifica a un tempo le qualità della via e della meta, **riconosciamo il Lama come l'inizio e la fine di tutte le pratiche.**

Dopo aver iniziato riconoscendo il Lama, consideriamo la difficoltà di ottenere una **forma umana** (nel senso di possedere le circostanze favorevoli alla pratica). Questa forma **è la base della via spirituale di liberazione ed è quindi preziosa e degna di grande rispetto.** Se non valuti la situazione in cui ti trovi, allora non farai uso delle preziose circostanze e le grandi opportunità si sciuperanno.

¹ Nota dei traduttori:

Il Lama'i Naljor è l'equivalente della pratica del Guru Yoga nel Ngöndro del Longchen Nyingthig

Quindi consideriamo l'impermanenza e la morte. Tutto ciò che esiste è soggetto al cambiamento e alla dissoluzione. **Anche se muori non troverai la libertà semplicemente perdendo la tua forma fisica.** Continuerai semplicemente a girare intorno a una visione samsarica, assumendo altre infinite forme a seconda del tuo modello percettivo. La natura del samsara è l'esperienza della sofferenza che sorge tramite il tentativo di mantenere l'illusione della dualità. Contempliamo tutto questo.

Poi riflettiamo sui nostri condizionamenti e sul modello della nostra visione karmica. **Riconosciamo il modo in cui, seguendo la nostra percezione, le risposte sono tutte governate dal condizionamento dualistico che è così difficile da indebolire, da scalzare.**

Questi sono chiamati i *Lo-tog nam-zhi* - i **Quattro Pensieri** che dirigono la mente alla pratica. **Il loro proposito è sollecitare l'attenzione a prendere le distanze da modelli compulsivi.** E' importante dimorare in questi *Lo-tog nam-zhi* all'inizio della pratica per poter generare la motivazione appropriata a praticare.

Praticare in questo modo è come spianare un terreno arato rendendolo anche pronto per la semina. Quindi è necessario piantare il seme stesso. Piantare il seme è ricevere il Rifugio; generare Bodhicitta, offrire kyil-khor² (per accumulare cause favorevoli alla realizzazione di metodo e saggezza) e purificarsi tramite la recitazione di Dorje Sempa³.

Queste pratiche sono come semi piantati nel terreno (preparato dalla contemplazione dei *Lo-tog nam-zhi*).

Dalla prospettiva della condizione relativa (in cui ci troviamo) **non è possibile realizzare la natura assoluta della realtà senza mettersi in relazione con ciò che è relativo**. Senza utilizzare la situazione relativa come base non puoi realizzare la vera natura della Mente. Allo stesso modo, **senza questa pratica relativa, non puoi apprendere direttamente la natura della vacuità. Il relativo e l'assoluto co-esistono - essi vanno mano nella mano per realizzare ciò che realmente importante**.

Analizziamo il Rifugio.

A livello esterno c'è ciò che noi chiamiamo *Kön-chog Sum*: *sang-gyé*, *chö* e *gendün* (buddha, dharma e sangha). *Sang-gyé* è la fonte di *chö*. Coloro le cui menti sono rivolte verso *chö* sono *gendün*.

Poiché esistiamo nel dualismo, sperimentiamo delusione e insoddisfazione. Per questo motivo, prendiamo Rifugio allo scopo di liberarci dall'esperienza dell'insoddisfazione autogenerata. A causa della cattiva comprensione della nostra vera natura - a causa delle apparenze illusorie che sorgono quando i vari elementi si aggregano in conformità ai modelli di confusione dualistica - questo **corpo umano diventa il contenitore di proiezioni dualistiche infinite**. Esso diventa fonte di attaccamenti, fornendo definizioni illusorie di esistenza. Questo attaccamento rimane molto forte fino a quando non si riconosce la vera natura dell'esistenza. Finché non ci si libera completamente dall'illusione che il corpo avvalorì la propria esistenza, l'insoddisfazione colorerà continuamente la

nostra esperienza. Per questo motivo, *Kön-chog Sum* esiste come centro del Rifugio.

Quindi, da un punto di vista esterno, si dovrebbe prendere Rifugio in *sang-gyé*, *chö* e *gendün* con devozione. Ma internamente, *sang-gyé*, *chö* e *gendün* sono simbolici. Essi sono dei modi profondi e abili per portarci fuori da questa illusione samsarica auto-generata.

Dal punto di vista dello Dzogchen, *sang-gyé*, *chö* e *gendün* sono dentro di noi. A livello assoluto, questa nostra mente - che è priva di coordinate di riferimento - è in sé stessa *sang-gyé* (*rigpa* - raggiante auto-luminosità).

Esternamente, *chö* si manifesta come suono e significato: puoi udirlo e praticarlo. Ma da un punto di vista interno, *chö* è vuoto. In essenza, è l'incessante, non-ostruita, manifestazione auto luminosa del *rigpa* - la Mente primordiale.

Allo stesso modo, esternamente, *gendün* comprende coloro le cui menti sono rivolte verso *chö*. Ma **internamente, *gendün* è l'aspetto della Mente onnipervadente e omnicomprensiva**.

Questi oggetti di Rifugio sono pienamente realizzati dentro di noi. Tuttavia, poiché non riconosciamo ciò, abbiamo bisogno di prendere Rifugio nell'esterno *sang-gyé*, *chö* e *gendün*. Quando realmente stai praticando il *ngöndro* tantrico in modo appropriato visualizzi *Padmasambhava* con fervente devozione: fai le prostrazioni in umiltà con il corpo; reciti la formula del Rifugio con la parola. Poi quando siedi silenziosamente alla fine della tua pratica - e dissolvi la visualizzazione dentro te stesso - realizzi che tutte queste tre cose - soggetto, oggetto e attività - non sono null'altro che *rigpa*! La meditazione è spontanea; *Padmasambhava* è una propria creazione. Rimane esattamente nella natura del *rigpa*.

Oltre che il *rigpa*, non c'è nulla da trovare!

² N.d.T.: *Kyil-Khor* è l'offerta del mandala

³ N.d.T.: La pratica purificatrice di *Vajrasattva*

Buddha Shakyamuni disse nel *Do-de Kalpa Zangpo*, "Mi sono manifestato in un modo simile al sogno ad esseri simili al sogno e ho impartito un chö simile al sogno, ma in realtà io non ho mai insegnato e mai realmente ho preso forma". Dal punto di vista del Buddha Shakyamuni, egli non ha mai preso forma e il chö non è mai stato dato, **tutto è percezione illusoria, esistendo solo nella sfera apparente.**

In quanto alla pratica del Rifugio, l'aspetto relativo è l'oggetto del Rifugio a cui offriamo devozione e prostrazioni e così via. L'aspetto assoluto è senza sforzo. Quando dissolviamo la visualizzazione e rimaniamo nello stato naturale della mente senza sforzo, il concetto di Rifugio non esiste più.

Generare il *chang-chub-sem*⁴ (Bodhicitta) o pensiero dell'illuminazione per **liberare tutti gli esseri dal samsara** è di fondamentale importanza; questo significa che se siamo motivati solo dal nostro tornaconto, non stiamo seguendo la via del chö e non stiamo piantando i semi per la nostra illuminazione.

Gli esseri sono illimitati come il cielo. Essi sono stati nostre madri e nostri padri. Tutti loro hanno sofferto nel samsara che noi tutti abbiamo contribuito a produrre come terreno della nostra esistenza. Quindi **il pensiero di liberarli dalla sofferenza è davvero molto potente. Pensare di essere separati da tutti gli esseri viventi è un'idea illusoria.**

Il pensiero dell'illuminazione (così come è espresso nelle parole del voto del *chang-chub-sem*) è: "Da ora e fino a che il samsara non sarà svuotato, lavorerò per il beneficio di tutti gli esseri senzienti che sono stati mie madri e miei padri". Quindi, dal punto di vista relativo, ci sono esseri senzienti da liberare, c'è compassione da generare e c'è l' "Io", che genera la compassione.

Il modo di generare e mostrare compassione è, di fatto, stato spiegato dallo stesso Buddha Shakyamuni. Questo è il *chang-chub-sem* relativo.

Perciò in questa pratica relativa del *chang-chub-sem*, visualizzi tutti gli esseri

senzienti e generi il pensiero illuminazione. Cerchi di liberarli da tutte le sofferenze fino a che non raggiungiamo l'illuminazione. Reciti la formula del *chang-chub-sem* tante volte quanto la tua pratica lo richiede. L'istruzione (secondo gli insegnamenti sullo sviluppo del *chang-chub-sem*) è che tu devi scambiare la tua propria felicità con il dolore altrui. Con la tua espirazione dai loro la tua felicità e gioia (e perfino le cause della gioia) a tutti gli esseri senzienti. Con la tua inspirazione prendi tutto il loro dolore e la loro sofferenza così che possano essere liberati. **Questa pratica⁵ è molto importante.**

Senza lo sviluppo del *chang-chub-sem* e senza liberare noi stessi dall'attaccamento non possiamo ottenere l'illuminazione. Questo a causa della nostra incapacità a mostrare compassione verso gli altri e perché siamo attaccati dualisticamente al concetto di noi stessi. Tutto questo è l'aspetto relativo della pratica del *chang-chub-sem*.

In merito all'aspetto assoluto del *chang-chub-sem*, Buddha Shakyamuni disse al suo discepolo Rabjor: "Tutti i fenomeni sono come un'illusione e un sogno". Il motivo per cui Buddha affermò questo è che tutto ciò che si manifesta è soggetto al cambiamento e al disfacimento; nulla è intrinsecamente solido, permanente, separato, continuo o definito. Se vedi il mondo come solido, ti legherai con una corda e sarai costretto e trascinato come un cane dalla compulsione che ti farà da guida. Ti trascinerai in attività che non avranno mai fine, poiché il samsara è apparentemente senza fine.

Puoi pensare che, poiché il samsara è come un sogno, forse l'illuminazione è solida e permanente. Ma Shakyamuni Buddha disse che il nirvana stesso è come un sogno - un'illusione. Non c'è nulla che possa essere chiamato nirvana; nulla chiamato nirvana che sia tangibile.

⁴ N.d.T.: letteralmente, "Mente dell'Illuminazione"

⁵ N.d.T.: Si riferisce al *Tonglen* (letteralmente: "dare e ricevere"), antica pratica meditativa del buddhismo tibetano che insegna a coltivare amore e compassione.

Buddha Shakyamuni disse: "La forma è vacuità"⁶. Ad esempio, la luna si riflette sull'acqua, ma non c'è alcuna luna nell'acqua; non c'è mai stata! Non c'è alcuna forma a cui aggrapparci! Essa è vuota! Poi Buddha Shakyamuni continuò dicendo: "La vacuità stessa è forma". La Vacuità stessa è apparsa nel modo di una forma. Non si può trovare la vacuità indipendentemente dalla forma. Non si possono separare le due entità. Non si possono comprendere come entità separate. La luna si riflette nell'acqua, ma l'acqua non è la luna. Allo stesso modo la luna non è l'acqua, tuttavia non puoi separare acqua e luna. Una volta che hai compreso questo livello di esperienza, non c'è più il samsara. **Nel reame della realizzazione non c'è samsara o nirvana!**

Quando parliamo degli insegnamenti Dzogchen, samsara e nirvana sono solo un altro concetto dualistico.

Quando osserviamo questa luna nell'acqua, puoi dire: "Ma essa è qui. Io posso vederla!". Ma quando ti avvicini e cerchi di toccarla - essa non è lì! Ciò accade in egual misura con i pensieri che sorgono nella Mente. Così potresti chiederti: "Come è realmente accaduto ciò?". E' necessario considerare che ogni cosa proviene dall'originazione interdipendente. Ma cos'è questa originazione interdipendente? E' semplicemente che la luna e l'acqua non esistono separatamente. La chiara acqua è la causa primaria e la luna ne è la secondaria, o causa che contribuisce. Quando queste due cause si incontrano, allora questa originazione interdipendente si manifesta. E' la comparsa casuale della causa primaria e della causa che contribuisce.

In maniera ancora più esplicita, la causa primaria - o base del samsara - è la dualità - la separazione artificiale di vacuità e forma. Da questa, tutte le manifestazioni diventano concause all'interno della struttura della visione karmica. Esse si incontrano insieme e causano le manifestazioni del samsara (finché continuiamo a considerare la forma

manifesta della vacuità come una definizione di esistenza).

Tutto ciò che sperimentiamo come samsara esiste solo nell'ambito di questo modello di interdipendenza. Sii completamente certo di ciò! E quando esamini più attentamente la natura dell'originazione interdipendente troverai che non c'è nient'altro che vacuità. Quindi, a parte la vacuità, non c'è chö. La visione finale del Thegchen (il "Grande Veicolo" o Mahayana) è la vacuità, ma questo punto di vista non appartiene agli insegnamenti inferiori.

Se osservate a fondo nella vostra esperienza di esistenza con gli occhi della meditazione, comincerete a vedere ogni cosa come il gioco della vacuità. I fenomeni perdono la loro caratteristica di coordinate di riferimento, si svuotano e, finalmente, arrivi alla loro natura essenziale, che è vacuità.

Ma parlare freddamente della vacuità non è abbastanza!

Devi realizzarla e poi guardare te stesso. Se la tua mente è effettivamente vuota da manipolazioni referenziali, allora non c'è speranza, paura o negatività - la tua mente è libera da tutto ciò! E' come sventolare le mani nel cielo! Qualunque cosa sorge è completamente priva di ostacoli.

Lo scopo della meditazione è rimanere in questo stato naturale. In questo stato tutti i fenomeni sono realizzati direttamente nella loro vacuità. Questo è **il motivo per cui pratichiamo la meditazione. La meditazione purifica ogni cosa nella sua natura vuota.**

Dapprima realizziamo che lo stato assoluto, naturale delle cose, è vuoto. Poi, che tutto ciò che si manifesta è il gioco del dharmakaya. Dalla natura vuota dell'esistenza sorgono tutte le manifestazioni relative con cui noi costruiamo il samsara. Abbiamo bisogno di conoscere abbastanza chiaramente come le cose sono nella realtà e come esse appaiono in termini di dualità. E' molto importante avere questa Visione, poiché **senza Visione la vostra meditazione si intorpidisce.** Limitarsi semplicemente a sedere e dire: "Tutto è vuoto", è come mettere una tazza sottosopra! Questo piccolo spazio nella tazza rimane una

⁶ N.d.T.: cfr. "Il Sutra del Cuore".

vacuità molto ristretta e limitata. Non puoi neanche bere un té da essa!

E'fondamentale conoscere effettivamente il punto essenziale della faccenda, 'as it is'.

Nel senso assoluto non ci sono esseri senzienti che sperimentano insoddisfazione. Questa insoddisfazione è vuota quanto il cielo chiaro, ma **a causa degli attaccamenti alla forma manifesta della vacuità - l'origine interdipendente - la sfera relativa delle cose diventa una trappola illusoria** in cui ci sono esseri senzienti che sperimentano insoddisfazione. Questo è il significato del samsara.

Nell'esprimere la qualità essenziale della Grande Madre, la Vacuità, è stato detto: "Sebbene tu pensi di esprimere la natura del Sutra del Cuore tu non puoi tradurlo in parole". E' totalmente al di là delle parole, al di là dei pensieri, al di là dei concetti. Essa (la vacuità) non è mai nata. Essa non è mai morta. Se ti chiedi a cosa assomigli, essa è come il cielo. Non puoi trovare il limite del cielo. Non puoi trovare il centro del cielo.

Così questa natura simile al cielo è rappresentativa della vacuità. E' spazio infinito e libero, con profondità infinita e vastità infinita.

Avendo detto tutto questo, si potrebbe dire: "Così il mio rigpa, la natura della mia mente è come il cielo, libero da tutte le limitazioni". Ma questo non è né l'uno né l'altro! Esso non è propriamente vuoto. Se guardi in profondità c'è qualcosa da vedere. "Vedere" è una parola che usiamo allo scopo di comunicare. Ma tu puoi vedere questo. Puoi meditare su questo, puoi riposare in questo, qualunque cosa sorga in questa condizione spaziosa. Se puoi vedere la vera natura della vacuità e della forma come non duale - come realmente è - questa è la madre di tutti i Buddha. Tutta questa disquisizione è stata un'elaborazione del significato assoluto del *chang-chub-sem*.

Successivamente, nel ngöndro, vi è la purificazione di Dorje Sempa.

In senso assoluto non c'è nulla da purificare, nessuno che potrebbe purificarti e nessuna purificazione. Ma, poiché gli esseri sono apparentemente incapaci di rimanere nella condizione del "così com'è", la cosa diventa un tantino più complicata.

Gli oscuramenti e le confusioni dualistiche sorgono come conseguenza dell'afferrarsi alla forma manifesta della vacuità. **Nella percezione illusoria di questo afferrarsi alle forme manifeste della vacuità, ci sottomettiamo a un'insoddisfazione infinita. A causa di ciò, la purificazione diventa un mezzo abile relativo.** Allo scopo di purificare le nostre illusioni, Dorje Sempa yab-yum⁷ sorge dalla nostra vera condizione del rigpa e il flusso di nettare, che sgorga dal mandala segreto della loro unione, purifica completamente la nostre oscurazioni.

Entri nella visualizzazione e reciti il mantra delle Cento Sillabe⁸; e questo è il mezzo della purificazione. Nello stato naturale delle cose ogni cosa è pura dall'inizio - come il cielo. Questa è la purificazione assoluta di Dorje Sempa.

Successivamente compiamo l'offerta del khyil-khor (cosmogramma o mandala).

Il khyil-khor è offerto per l'accumulazione di cause favorevoli.

Perché abbiamo bisogno di accumulare cause favorevoli? E' a causa dell'attaccamento alle forme manifeste della vacuità che si è creata l'illusione samsarica. Quindi **abbiamo bisogno di praticare donando ogni cosa.** Poiché c'è l'illusione che esiste un modo di purificare l'illusione, noi possiamo utilizzarlo come un mezzo abile relativo. Poiché puoi purificare, c'è anche un modo di accumulare cause favorevoli. Quando offri "il mio corpo, i miei averi, i miei successi" questo è il relativo, l'offerta simbolica del mandala.

Dal punto di vista assoluto, queste cose sono vuote, come un cielo chiaro e vuoto.

Così, se rimani nello stato primordiale della consapevolezza, questa è l'offerta del mandala assoluto e l'accumulazione assoluta delle cause favorevoli.

Dopo c'è la pratica del Lama'i Naljor. Per afferrarsi alle forme manifeste della vacuità, il Lama appare come chi ispira la purezza della Mente.

⁷ N.d.T.: "Yab-Yum" = in unione tantrica con la consorte spirituale

⁸ N.d.T.: Il Mantra di Vajrasattva

Egli è l'oggetto verso cui ci rivolgiamo con purezza. Poiché aggrappandoci oscuriamo la mente (e poiché percepiamo la purezza del Lama) entrambi voi e il Lama sembrate esistere nella sfera del dualismo (come se la natura fondamentale delle vostre Menti, entro la sfera del dharmakaya, fosse differente]. Quindi, esternamente, visualizzate il Lama con grande devozione. Poi ricevete il potenziamento della sua condizione non duale.

Questo sono le pratiche esterne, le pratiche relative del Lama'i Naljor in cui hai invocato la saggia presenza del Lama come simbolo visibile.

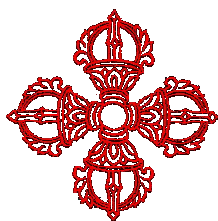
Poi reciti le parole di vajra: "Il Lama si dissolve in luce e si dissolve nel mio essere"....Vedi! L'unico sapore del rigpa e della vacuità (rig-tong) diventa il volto reale del Lama !"

Se ti chiedi dov'è il Lama Assoluto, egli è in nessun altro posto se non lì - nella natura assoluta della Mente!

Lo stato assoluto del rigpa è dove il Lama è pienamente realizzato come saggezza primordiale e spazio chiaro. Il semplice perdurare nella consapevolezza di come esso è, è la pratica Dzogchen del Lama'i Naljor.

Questo è come il ngöndro tantrico esterno si correla col ngöndro interno secondo gli insegnamenti dell'Ati-yoga.





“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi
dalla confusione e dalla sofferenza”
(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)