



"Gocce di
Saggezza"

Vajrayana.it

Ngöndro

Un'intervista a Ngak'chang Rinpoche

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

Ngöndro

Un'intervista a Ngak'chang Rinpoche

Q: Il Ngöndro è la pratica fondamentale per tutte le Scuole del Buddhismo Tibetano; può dirci qualcosa su questa pratica?

R: Certamente, ma è richiesta prima di tutto un pò di semantica. Chiariamo qualcosa circa l'uso della parola Ngöndro. *Ngön* significa "prima", e *dro* significa "andare" – è la stessa sillaba "dro" come nella parola Khandro (che letteralmente significa Cielo-andare). Così Ngöndro significa "prima di andare o iniziare" o, forse, "prima di prefiggersi".

Prima di prefiggerci un viaggio dobbiamo sapere qualcosa sulla nostra futura destinazione e sull'itinerario che intendiamo prendere. Abbiamo da osservare gli itinerari che sono disponibili, ciò significa che dobbiamo richiedere alcune informazioni. Se andiamo oltre il viaggio, come dire, se realizziamo che la nostra destinazione è esattamente dove siamo, allora se noi viaggiamo o no è irrilevante. Possiamo girare a vuoto, o possiamo rimanere in un posto, non è importante. Di contro, se sperimentiamo il nostro mondo come decisamente insoddisfacente e se la qualità della nostra esperienza ancora alterna energeticamente tra felicità e tristezza, l'idea di prendere il viaggio al di là delle fissazioni dualistiche potrebbe essere alquanto significativa.

Nel Tantra, l'idea del "Viaggio" é essenziale – Rig'dzin Chögyam Trungpa Rinpoche descrisse la pratica del Tantra come un "Viaggio Senza Meta". Ciò ha una sua profondità rispetto al fatto che noi non stiamo cercando di raggiungere un posto diverso da quello in cui siamo. Di fatto non c'è nulla all'infuori di dove siamo. Quindi, quando siamo in grado di impegnarci nel viaggio, piuttosto che sulla destinazione possiamo forse scoprire di giungere più in fretta di quanto avevamo immaginato. O per meglio dire questa è la teoria...

Ora abbiamo da prefiggerci l'intenzione di vedere dove il viaggio procede. Ma se coviamo ambizioni nascoste per una destinazione, ciò rende la destinazione impossibile da raggiungere. Il viaggio deve essere la destinazione, se vuoi essere realmente un Tantrika. Quando il viaggio diventa la destinazione scopri di essere sempre stato lì. Dove noi siamo, lì è casa. Fino ad allora, ci sono molti viaggi meravigliosi che possiamo proporci di fare e il Ngöndro è uno di quelli.

Q Ciò significa che non è realmente necessario passare per questa, come minimo ardua, routine...?

R [risata] Questo è come richiedere se puoi essere dispensato dalla procedura di toglierti gli abiti prima di fare un bagno. Se hai addosso degli abiti, allora hai bisogno di toglierli. Ma se ti capita di essere nudo allora togliersi gli abiti diventa qualcosa di irrilevante. Ma, a questo punto vorrei, vorrei dire qualcosa sul fatto che non c'è un'unica istruzione solitaria chiamata Ngöndro. Ci sono molti tipi di Ngöndro. Il tipo di Ngöndro di cui stiamo discutendo è il Ngöndro Tantrico, che è comunemente chiamato Ngöndro. Ma ci sono altri generi di Ngöndro. Di fatto ci sono Ngöndro per ogni livello di pratica. C'è il Ngöndro dello Dzogchen Sem-dé, che è conosciuto come "I Quattro Naljors". Forse una traduzione alternativa per Ngöndro potrebbe essere preparazione, o metodo di fondazione del terreno esperenziale per la pratica.

Mi sono imbattuto in persone che considerano il Ngöndro Tantrico come una specie di ardua prova da superare prima di ottenere il permesso per la reale pratica. Allo stesso tempo, senza dubbio, ci sono persone che immaginano che dalla realizzazione puramente esteriore del Ngöndro cambieranno in una qualche maniera misteriosa. Il punto è che praticando il Ngöndro possiamo non cambiare affatto. Sei tu che puoi cambiare te stesso attraverso la pratica del

Ngöndro. Il Ngöndro Tantrico è un prerequisito per alcune pratiche tantriche ma non è una preparazione essenziale per tutte le pratiche. Ogni pratica ha una sua funzione e scopo unico sia a livello dei Sutra, Tantra o Dzogchen. Queste molteplici pratiche sono ciascuna adattata su misura a seconda delle variabili abilità del praticante. Sarebbe una burocrazia spirituale bella e buona insistere che tutti devono seguire precisamente la stessa serie di passaggi senza tener conto delle loro capacità. Le persone sono differenti e i loro requisiti alla pratica sono differenti. Se il tuo Insegnante ti chiede che devi praticare il Ngöndro, significa che egli ha riconosciuto che è una pratica appropriata per te. Lo stesso Insegnante potrebbe dire a un'altra persona di non essere pronto per tale pratica e dire a un'altra ancora che non ha bisogno di praticare il Ngöndro Tantrico. **Tali quesiti sorgono solo quando si ha una relazione reale con l'Insegnante.**

Molte persone discutono su pratiche elevate e inferiori come se solo le pratiche "elevate" facilitano la scoperta dell'illuminazione. Ma ciò è come dire che uno scalpello non è buono come un badile o che un trapano è meglio di una sega. Tutte le pratiche Buddhiste portano all'illuminazione. **In essenza significa che non esistono pratiche elevate o pratiche inferiori, ma solo praticanti più elevati o inferiori.** Ogni pratica è perfetta nella sua funzione. Ogni pratica è perfetta per la capacità o il livello del praticante a cui è stata fornita. **La pratica che è stata adattata alla tua capacità è la più alta pratica possibile.** Il Ngöndro Tantrico può essere descritto come l'ingresso al Tantra, ma sarebbe sciocco immaginare che una volta espletato, saremo capaci per pratiche più avanzate che ci condurranno all'illuminazione. Il Ngöndro, in sè, ci condurrà alla realizzazione dell'illuminazione, se lo praticheremo in maniera appropriata.

Q Le dispiace descrivermi in cosa consiste esattamente il Ngöndro Tantrico?

R Essenzialmente, il Ngöndro consiste di quattro serie di 100.000 ripetizioni di pratiche.

Per prima cosa, ci sono da eseguire 100.000 prostrazioni. Queste sono eseguite nella consapevolezza del Rifugio e generando al tempo stesso il desiderio di dare la possibilità a tutti gli esseri viventi di realizzare l'Illuminazione. Ci sono 100.000 pratiche del Kyil-khor (Mandala), dell'offerta dell'intero universo visualizzato. L'offerta del Kyil-khor è fatta allo scopo di coltivare la capacità della generosità illimitata e per sradicare la meschinità (della difesa del sè) autoprotettiva. Ci sono 100.000 recitazioni delle Cento Sillabe Ngak (parola magica di Consapevolezza - mantra) di Dorje Sempa (Guerriero della Mente Indistruttibile Vajrasattva), che è una pratica di purificazione. Alla fine, ci sono 100.000 pratiche del Lama'i Naljor (unificazione con la Mente del Lama o Guru Yoga). Nella Scuola Nyingma il Lama è quasi sempre visualizzato come Padmasambhava (Pema Jung-ne o Guru Rinpoche), poichè egli rappresenta l'unificazione di tutti i Maestri di tutte le tradizioni. Egli è il Buddha dei Sei Veicoli Tantrici. E' l'unico ad aver portato il Tantra in Tibet, come profetizzato dal Buddha Shakyamuni. In questa ultima pratica (che in sè stessa è la pratica Tantrica più importante) il Lama è visualizzato mentre si dissolve in luce e si fonde indissolubilmente con il tuo vero Essere. In quel momento riconosciamo la *natura* del Lama quale è: *nuda consapevolezza dello Spazio.*

Q Si dice che la pratica Tantrica che sia pericolosa...

R Sì. Essendo attiva, vibrante è anche pericolosa.... Essendo profonda è pericolosa.... Questo è il motivo per cui la pratica di alcuni moduli preparatori è essenziale. La via Tantrica è molto rapida; è potente come navigare un fiume con un consistente numero di rapide. A meno che tu non sai come cavalcare queste rapide, certamente puoi essere in pericolo, colpito ripetutamente fino a morire **sul bordo tagliente della tua arroganza.** Lama di tutti i Lignaggi impartiscono solenni avvertimenti circa la pratica del Tantra e sottolineano che dobbiamo essere ben equipaggiati, addestrati alla corretta motivazione. Allo scopo di praticare il Tantra, hai bisogno di essere ben equipaggiato per il tuo viaggio. Hai bisogno di una guida che conosca la destinazione. Hai bisogno di una mappa, provviste e abbigliamento adeguato. Hai bisogno della determinazione ad andare avanti. Se non possiedi queste cose, il tuo viaggio

potrebbe essere pericoloso! Al livello più ordinario il tuo viaggio potrebbe portarti a girare attorno inconcludentemente...

Q Potrebbe darmi qualche delucidazione sul fatto che il Tantra è come dire di aver istituito le fondamenta tramite il Ngöndro?

R E' possibile... ma abbiamo ancora bisogno di accostarci dalla prospettiva della preparazione... Mi lasci fare un'analogia con l'andare a un party.... Se stai andando a un party hai bisogno di prepararti. Il Tantra è una grande festa, perciò non dovresti (insuperbirti) gonfiarti con cibo di scarsa qualità prima di apparecchiare. Sarebbe preferibile sviluppare un appetito entusiasta e dotato di discernimento. Sarebbe preferibile ascoltare i consigli del Lama, il buongustaio Tantrico, che è l'esperto in banchetti. Hai bisogno di lavarti prima di andare. Hai bisogno di indossare abiti nuovi e puliti che riservi per occasioni speciali festive, hai bisogno di essere nel miglior stato d'animo. Il banchetto Tantrico è incredibilmente intenso e arguto, quindi la tua capacità di comunicare deve essere impeccabile. Se stai ingurgitando cibo e ti comporti in modo disgustoso, insulti chi ti ospita e abusi della generosa ospitalità che ti è stata offerta. Se ti metti seduto in un angolo e non comunichi, se rifiuti di lasciarti conoscere, manchi nell'entrare nello spirito del party e non otterrai nulla da ciò. E' probabile che per il tuo comportamento non sarai più invitato.

Q Sta dicendo di rimanere coinvolti nello spirito del party?

R Damtsig (Samaya); sto dicendo questo, *impegno*. Per *festeggiare con tutto il cuore e con spontaneità*. Questo festeggiamento in termini Tantrici è impegno completo alla trama dell'esistenza e della non-esistenza, attraverso la relazione con l'Insegnante. La parola tibetana per questo impegno è Damtsig o *abilità estrema a rimanere connessi*... questa è una mia parola... Il party del Tantra non è rumoroso, non c'è uno scuotere violentemente la testa a tempo di musica, non è una faccenda dove puoi crollare privo di sensi in un angolo e dove l'intensità meccanica della musica alla moda nasconde il chiacchericcio di monologhi a due che sono insignificanti, aggressivi o volgari. Non c'è un sottrarsi ad un'atmosfera acre, densa di fumo, nell'oblio, con persone che si lamentano nel bagno e vomitano in giardino. Nè è una riunione trasandata, sciatta, dove le persone tirano a lucido la loro vanità a vostre spese. Il party Tantrico è meravigliosamente organizzato, è una scampagnata ben fornita, e la compagnia sono i tuoi fratelli e sorelle di Vajra. Lo scenario è magnifico e ispirante. La comunicazione è totalmente onesta, semplice, virtuosa. E' l'ultimo momento prima della fine del mondo, per cui non c'è bisogno di fingere. Non c'è bisogno nemmeno del terrore poiché c'è accettazione delle circostanze, esattamente come esse sono, è la sola possibile opzione. C'è un senso elettrico di ilarità!

Q Quindi ritorniamo al Ngöndro, veniamo al senso del Ngöndro di essere pienamente Tantrico e al tempo stesso come preparazione al Tantra stesso.

R Sì. Il Ngöndro ci prepara al Tantra e al tempo stesso è esso stesso Tantra. Quindi, in un certo senso, la preparazione al viaggio è in sé stessa il primo gradino. Il Ngöndro Tantrico comprende metodi che lavorano direttamente con l'energia delle cinque configurazioni elementari della percezione. Le prostrazioni sono un metodo che lavora con l'elemento aria per consumare la confusione causata dall'iperreattività fisica e intellettuale.

Q Puoi dirci qualcosa sull'importanza del 100.000 come numero richiesto per queste pratiche?

R E' un grosso numero.

Q [risata] Lo penso...

R E' il punto da cui si prende il volo. E' la velocità che si raggiunge sul piano della pista prima di lasciare il terreno. Ma non c'è nulla di assoluto circa questo numero. E' un pò come dire 40 giorni e 40 notti; semplicemente significa molto. Non c'è alcuna garanzia che 100.000

ripetizioni di ogni sezione in sè porteranno risultati benefici. Esse, semplicemente, rappresentano un grosso numero nelle condizioni tibetane. E' stato trovato anche dall'esperienza di praticanti che a un certo livello di pratica, 100.000 è il più piccolo numero di volte che si prende per la ripetizione di una pratica affinché si possa ottenere un effetto apprezzabile. Questa invenzione è naturalmente una generalizzazione e non può essere applicata a tutti i praticanti. Dovremmo guardare a ogni prostrazione come un'opportunità alla realizzazione della nostra Illuminazione senza inizio, così ci si potrebbe permettere appena una, due o tre prostrazioni per realizzare il frutto della pratica, ma potrebbero esserne necessarie 100.000 o forse più.

Se sei ancora orgoglioso e manchi di umiltà, anche se hai fatto 300.000 prostrazioni, non è ancora abbastanza. Se sei ancora avaro, anche se hai praticato 300.000 mandala, non è ancora abbastanza. Se sei ancora pieno di emozioni negative, ostilità e risentimento, anche se hai recitato 300.000 Vajrasattva, non è abbastanza. Se manchi di rispetto al tuo Lama (critichi le istruzioni che ti sono state date perchè pensi di essere meglio di lui) anche se hai praticato Lama'i Naljor 1.000.000 volte, non hai ancora iniziato!

Q Così praticare in questo senso dovrebbe essere una perdita di tempo.

R Sì esattamente. La ripetizione infinita della pratica del Ngöndro senza la motivazione della gentilezza d'animo avrebbe scarso effetto, se non quello di mettere un seme nella tua coscienza e creare un legame col tempo futuro quando la tua motivazione dovrebbe essere più aperta e onesta. Se il Ngöndro è praticato con ambizione spirituale e orgoglio spirituale, esso diventa solo un esercizio di materialismo spirituale. Ciò è incredibilmente nocivo al progresso spirituale e sarebbe meglio non impegnarsi in nessuna pratica. Il materialismo spirituale semina cause negative che rendono difficile anche il cambiamento e iniziare in maniera appropriata la pratica. Sostanzialmente, se manchi di rispetto al tuo Insegnante, pretendendo di essere un sincero praticante (mentre da sempre custodisci il mondo delle tue reali emozioni segrete) allora la pratica del Ngöndro potrebbe diventare completamente vuota. Senza una genuina apertura e la buona volontà ad abbandonare le maschere, il Ngöndro potrebbe diventare senza significato.

A meno che non ti disponi ad essere autentico, il Ngöndro diventa 100.000 esercizi aerobici; 100.000 castelli di sabbia; 100.000 borbottamenti privi di significato; e, 100.000 sogni ad occhi aperti. Faresti meglio a impegnarti in altre attività di reale beneficio per altri, come volontariato per anziani, diseredati, affamati, senza fissa dimora o handicappati. Ma se partecipi a un lavoro di volontariato trova la soluzione alla tua ambizione e poni fine alla recita dello stesso triste gioco. Altrimenti aumenterà il senso di importanza così che ti consocerà con gli alti ranghi del volontariato.

Se vuoi praticare il Ngöndro, devi essere sicuro di possedere la giusta motivazione. La sola possibile motivazione è un forte e ben radicato desiderio di liberare tutti gli esseri dalla sofferenza. Questa motivazione quando stimolata da una relazione buona, vera e aperta con un autentico Insegnante è la sola possibile combinazione di cause che apre il "cancello senza cancello" della pratica Tantrica in tutta la sua multicolore vitalità.

Se ricevi insegnamenti di Ngöndro e decidi di praticarli, non dovresti andare dal tuo Insegnante e dire: "Ho finito le prostrazioni e iniziato la pratica del mandala". Se fai questo, puoi ricominciare nuovamente le tue prostrazioni. Agendo in questo modo non dimostri un reale rispetto per il tuo Insegnante. Se non ti passa per la mente di dover chiedere al tuo Insegnante il permesso di continuare la pratica successiva, dimostri una pessima attitudine. Dovresti dirgli di aver completato le prostrazioni e chiedere di poter continuare, mentre il tuo Insegnante considera quanto tu hai tratto beneficio dalla pratica. Se ti lamenti delle attività ufficialmente introdotte dal Lama, qualunque esse siano, intraprendendo la pratica, non solo fallirai nella coltivazione della generosità, ma mai comprenderai realmente gli insegnamenti che ti ha dato. Questa perdita di gratitudine e generosità verso il tuo Insegnante danneggia la

tua ancora di salvezza spirituale, il Damtsig o impegno Tantrico, che è la linfa vitale della pratica. Se corrodi questo impegno vitale, la tua pratica degenererà in qualcosa privo di un senso. Attraverso il Ngöndro, sorgerà un profondo rispetto per il Lama, insieme all'energia che segue in termini di promessa.

Q Ciò significa che affinché la pratica abbia un qualche effetto devi anteporre il tuo Lama a te stesso. Così devi anteporre i suoi interessi ai tuoi o forse devi offrirgli obbedienza assoluta? O è qualcos'altro che devi generare o cercare in te stesso rivolgendoti al tuo Lama e pensando, senza mezzi termini, "questo è ciò che va fatto"...

R Questa è fiducia. Lavorare con il Lama nel sistema Tantrico è un metodo potentissimo e terribilmente diretto. Devi essere molto, molto sicuro del tuo Insegnante poiché, una volta che hai stabilito questa fiducia, una volta che sei entrato in questa relazione, tutti i dubbi sono solo espressione della tua confusione piuttosto che un difetto o inadeguatezza dell'Insegnante. Molte persone, in Occidente, sono sedotte dalla prospettiva di una tale relazione fantastica e tentano di stabilirla con il primo Lama che incontrano. Ma questo è un desiderio illusorio di una prassi scellerata. E' pienamente comprensibile che le persone possano essere commosse dalle storie di Marpa e Milarepa e non voglio reprimere tale emozione. Ma è importante realizzare che questo genere di relazioni sono possibili quando sei disposto ad abbandonare ogni cosa, completamente, per sempre. In tal modo saresti onesto con te stesso e con il tuo Insegnante. Non dovresti sussurrare chiacchiere romantiche all'orecchio del Lama su ciò che non puoi realmente realizzare. Non dovresti andare troppo in estasi e promettere cose che sono irrealistiche per la conoscenza comune che hai di te. Dovresti evitare la tentazione di cercare l'approvazione offrendo più di quanto ti è possibile dare.

Avvicinarti a un Insegnante nello stesso modo con cui abitualmente ti avvicini a un amante porta un mucchio di problemi. Sarai trascinato via da inflazioni emozionali che scambierai per desiderio spirituale. Quando ciò accade le persone tendono a creare tutta una sorta di impegni che di fatto, o solo in parte, sono semplici sostegni al proprio Ego. Alcuni vogliono il prestigio, o che si dica in giro di avere relazioni con un Maestro; così che possano dire: "E' il mio Maestro!". Ma questo crea tutta una serie di problemi. Appena si presentano aspetti della pratica che non puoi digerire tanto facilmente, si affaccerà l'idea della separazione. Allora dirai: "Quel tale Lama non è più il mio Insegnante, sono andato oltre il Lama e così altri Insegnamenti sono diventati più adatti". Potrai perfino aggiungerci un pò di maldicenza per speziare la tua giustificazione. E così che, tristemente, alcune persone vanno di Lama in Lama. Innamorarsi di un Lama è molto facile. Essi sono molto amabili (*risata*). Non sto parlando di me, comprendi. Così ... puoi imparare a trasformare le tue personali necessità per la "passione che pone fine a tutte le passioni" e pensare alla reale funzione di una tale relazione. Se chiedi a un Lama di guidarti nella pratica del Tantra, stai creando un impegno definitivo, così se non sei assolutamente sicuro di te non dovresti fare questo passo. Non dovresti considerare un impegno di Vajra con un Maestro di Vajra nella pratica tantrica, finché la tua relazione con lui non è ferma, incrollabile. Così dovrebbe e deve accadere, sempre che ciò accada.

Q Potrebbe quindi prendere un'intera vita?

R No, non così a lungo (*risata*) a meno che tu non voglia bloccarti così a lungo! S.S. il Dalai Lama ha detto in varie occasioni che potrebbero volerci fino 13 anni per essere sicuri del proprio Insegnante Tantrico, prima di creare un Impegno di Vajra. Ha anche detto che si dovrebbe attendere almeno 5 anni prima di iniziare una relazione tantrica con un Maestro di Vajra. Non puoi precipitarti in tale relazione sulla base di un desiderio illusorio. Benchè stia dicendo che questa relazione non debba essere avventata, se tu pratichi Shi-né con regolarità, determinazione e impegno, se studi la Visione con la motivazione di renderla completamente interiore, arriverai rapidamente a un punto dove tale impegno è possibile.

Q Quindi è possibile muoversi più velocemente se hai realmente determinazione e devozione?

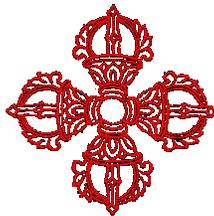
R Sì, ma senza troppa avidità. Gli studenti devono imparare a trattare con il Lama anzitutto come l' *Amico Spirituale* . Questo è ciò di cui hai bisogno per aprire te stesso. Non dovresti chiedere al tuo Amico Spirituale di diventare il tuo Lama, nel senso Tantrico, a meno che tu non ne sia assolutamente certo. Dal punto di vista del Lama certamente non c'è da precipitarsi. Quando sei pronto, sei pronto. I Maestri sono spesso così assolutamente generosi che vorrebbero portarti avanti con rapidità, se non smorzi il loro entusiasmo dicendogli che non sei pronto a impegnarti in ciò che ti stanno offrendo. Essi hanno molta fiducia in te, più di quanta tu ne abbia in te stesso, perchè essi vedono e confidano nella tua natura intrinseca illuminata. I Lama spesso lavoreranno con qualunque cosa gli presenti. Questo porterà un alto grado di responsabilità sulle tue spalle. Essere un discepolo di un Lama non è come essere un fan di una superstar. Nella relazione con una superstar tu puoi diventare disilluso. **La relazione con il Lama dura per tutta la tua vita e le vite future.**

Q Cosa significa la parola Lama?

R La parola Lama significa Maestro, ma non si riferisce al maestro esterno che in modo manifesto ti insegna. Si riferisce anche alla tua propria *Natura Illuminata Senza Inizio*. La frustrazione e il senso di insoddisfazione che sperimenti vivendo la tua vita è il tuo Maestro intrinseco che ti dice che stai lottando per mantenere l'illusione della dualità. Il tuo parallaxe¹ personale dell'Illuminazione e il dualismo sono i tuoi Insegnamenti dall'inizio alla fine, ma hai bisogno del Maestro esterno per rifletterci.

Q Grazie molte Rinpoche.

¹ Parallaxe: fenomeno per cui un oggetto sembra spostarsi rispetto allo sfondo se si cambia il punto di osservazione.



“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)