



Padmasambhava e il Ngöndro

tratto da

un'intervista a Khenchen Palden Sherab Rinpoche e Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche
condotta da Michael White (Padma Dorje)

Padma Gochen Ling - Monterey, Tennessee – Settembre 1992

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

Padmasambhava e il Ngöndro

La seguente breve discussione sulla vita di Padmasambhava e il Ngöndro è estratta da un'intervista a Khenchen Palden Sherab Rinpoche e Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche condotta dal loro studente – scrittore e poeta - Michael White, (Padma Dorje) nel Settembre del 1992, presso il Padma Gochen Ling, un centro di ritiri situato sull'altopiano Cumberland nei pressi di Monterey, Tennessee.

MW: Padmasambhava insegnò la pratica del ngöndro?

KPSR: Sì, ha dato molti insegnamenti sul ngöndro.

MW: Egli fu il primo ad introdurre il ngöndro?

KPSR: No, in realtà è un insegnamento del Buddha. Non so se il Buddha usò il nome "ngöndro" ma insegnò che questo tipo di pratica era necessaria per raggiungere l'illuminazione. Anche Guru Padmasambhava lo insegnò ma non fu chiamato ngöndro a quel tempo. Adesso questi insegnamenti sono più condensati e sono riuniti insieme sotto il nome di ngöndro.

MW: Potresti dirci qualcosa circa l'etimologia della parola ngöndro?

KPSR: *Ngön* è la parola tibetana per "prima" e "do" significa "andare". Lama e insegnanti differenti interpretano questo in modi diversi. Se osservate attentamente con una visione panoramica allora significa semplicemente "andare prima". Dovete fare questo prima, per raggiungere l'illuminazione; se questo viene fatto prima, l'illuminazione, poi, potrà seguire. Molti lo traducono come "pratica preliminare" poiché, prima di fare pratiche più serie è necessario, innanzitutto, completare il ngöndro. Esso realmente vi stabilizza in modo che possiate stare in piedi saldamente.

MW: Con la pratica del ngöndro iniziamo a comprendere le visualizzazioni. Qui in Tennessee ci avete insegnato ad iniziare il ngöndro con il Guru Yoga, il quale include una visualizzazione di Padmasambhava. Successivamente avete spiegato la visualizzazione di Vajrasattva. Quindi sembra che le tecniche Vajrayana implicino l'apprendimento della visualizzazione. In che modo la visualizzazione di un'immagine può rendere più profonda la pratica meditativa?

KPSR: E' vero che, generalmente, insegno ai praticanti ad iniziare con la pratica sul Guru Padmasambhava. Nella tradizione Vajrayana, la pratica di Guru Padmasambhava è molto importante. E' importante stabilire una connessione con il fondatore di questi insegnamenti Vajrayana. Questa tecnica di meditazione conduce immediatamente ad una connessione con l'insegnante che incarna lo stato di realizzazione ottenuto attraverso questa pratica. Quando vi connettete con Guru Padmasambhava realizzate una relazione di buon auspicio proprio come quella che avevano gli originari venticinque studenti Tibetani¹. Essi ottennero tutti

¹ N.d.T.: I "Venticinque Discepoli di Padmasambhava"

l'illuminazione e, attraverso queste tecniche, voi avete la stessa opportunità di raggiungerla. Padmasambhava fu un Buddha storico vivente e la personificazione di tutti i Buddha; perciò è molto importante avere questa connessione e il suo supporto nella comprensione della natura della mente.

Quando praticate la meditazione sul Guru Padmasambhava, la pratica stessa include la pratica di vipashyana e quella di shamatha, così come la pratica della visione pura e la scoperta della natura primordiale. Pertanto è più avanzata e più profonda della semplice pratica di shamatha o vipashyana. Quando visualizzate l'immagine del Guru Padmasambhava e continuate a concentrarvi su di essa, è una forma di meditazione shamatha. Vedere la luce di saggezza di Guru Padmasambhava e vedere questi raggi riflettersi in tutte le direzioni è la scoperta dello stadio della percezione pura.

Tutti gli esseri umani sono intrappolati nel samsara ma, secondo la tradizione Vajrayana, meditando in questo modo, è possibile comprendere la vera natura dell'universo. Questo crea la realizzazione che tutto ciò che esiste è una manifestazione della saggezza primordiale. Questa saggezza primordiale è una qualità intrinseca di ogni persona. Questo tipo di meditazione aiuta a rivelare questa qualità. Alla fine di questa meditazione si dissolve l'immagine di Padmasambhava e si medita sulla vacuità del vero stato naturale. Questo aspetto della pratica è una forma di vipashyana.

MW: Man mano che impariamo nuove tecniche impariamo anche a visualizzare sempre più immagini differenti. Ci sembra che ci sia, quasi, una serie infinita di immagini che dobbiamo imparare a creare nelle nostre visualizzazioni. Per esempio, ci sono Manjushri, Avalokitesvara, Tara, tutti i grandi bodhisattva, i daka e le dakini, gli heruka e i dharmapala, mamu e così via. Potresti illustrarci la necessità di tutte queste immagini?

KPSR: Non è davvero necessario imparare a visualizzare tutte queste differenti immagini. Praticare su qualsiasi di queste vi porterà alla completa comprensione. Per esempio, il Guru Yoga sarà sufficiente a portarvi alla completa illuminazione. Potete usare le immagini che trovate più interessanti e non dovrete praticare su ciascuna di loro.

MW: Che tipo di consistenza dobbiamo considerare che abbiano questi esseri? Sono semplicemente delle creazioni della mente o possiedono un'oggettività oltre questo?

KPSR: Entrambi, sono dei Buddha realmente esistenti e sono anche manifestazioni della nostra saggezza. Per esempio, Manjushri è la divinità della saggezza e, allo stesso modo, Manjushri rappresenta la nostra saggezza aumentando, conseguentemente, questa nostra qualità.

MW: Quando parli di visualizzazioni, a volte, ti riferisci a loro come pure percezioni. Noi abbiamo diversi tipi di percezione; abbiamo la nostra percezione diretta ordinaria, poi abbiamo la percezione nello stato di sogno e abbiamo queste percezioni visualizzate. Qual è la differenza fra la percezione pura e la percezione ordinaria?

KPSR: La differenza fra la percezione pura e la percezione ordinaria consiste nell'attaccamento e nel dualismo. Fino a quando ci saranno attaccamento e dualismo le nostre percezioni saranno ordinarie. Quando riusciamo a rimuovere l'attaccamento e il dualismo la nostra percezione diviene pura.

MW: Sappiamo che Padmasambhava fu un grande maestro Indiano che fu chiamato dal re in Tibet, nell'ottavo secolo, per aiutarlo ad affermare il Buddhismo. Sembra che ci fossero molte leggende riguardo la sua permanenza in Tibet. Per quanto tempo Padmasambhava rimase in Tibet?

KPSR: Nella storia ci sono molti racconti ma il più popolare dice che egli rimase in Tibet centoundici anni, ma considerando il sorgere ed il calare della luna ogni due mesi, risulta che

egli ci rimase solo cinquantacinque anni e sei mesi. Circa l'ottanta-novanta per cento delle storie scritte dai grandi maestri sono d'accordo con questa deduzione.

MW: Ho sentito dire che ci rimase solo diciotto mesi.

KPSR: Sì, è vero, alcuni dicono sia stato sei mesi o diciotto mesi o solo pochi anni. Era capace di manifestarsi in questo modo poiché, le attività di Guru Rinpoche non sono necessariamente conformi alle nostre concezioni ordinarie. Le sue attività non sempre sono compatibili con concezioni basate sulla dualità. Alcuni dicono che si trattenne per pochi mesi nella capitale e il resto del suo tempo lo trascorse tra le montagne e nelle grotte. Poi avrebbe visitato ogni tanto la capitale o il re sarebbe andato tra le montagne a rendergli visita. Questi eventi ebbero luogo un migliaio di anni fa. Anche in tempi recenti, se ci riferiamo a qualcosa che è accaduto a un personaggio illustre e ne scriviamo la storia, persone diverse che scrivono sull'accaduto, non necessariamente saranno d'accordo su tutto ciò che si è scritto. Vogliamo credere che queste descrizioni siano realistiche e accurate e siano basate su percezioni dirette. Tuttavia, anche libri su Jimmy Carter o Ronald Reagan includeranno descrizioni differenti dello stesso evento.

MW: Esistono diverse biografie di Padmasambhava ora disponibili, che raccontano della sua nascita, le storie della sua gioventù, della sua educazione in India e dei suoi viaggi in Tibet. Conosci qualche narrazione su ciò che accadde quando lasciò il Tibet?

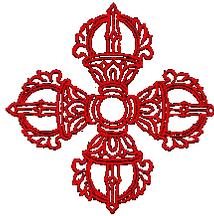
KPSR: C'è chi sostiene che Guru Rinpoche rimase per cinquantacinque anni e sei mesi. Dopo che il monastero di Samye fu terminato sia Padmasambhava che Santarakshita dissero che sarebbero ritornati in India. Il Re Trisong Detsen disse loro che lui e il popolo Tibetano avevano bisogno che loro risiedessero lì. Egli fece offerte e molte prostrazioni e chiese a entrambi di rimanere fino alla sua morte ed entrambi acconsentirono. Anche i figli del re erano impegnati nel Dharma e Padmasambhava soggiornò per altri cinque anni dopo la morte del re per aiutarli. Poco prima di andar via disse ai ministri, alla corte e ai suoi studenti che stava andando in un paese ad Occidente. Quando fece questo annuncio diede istruzioni definitive su come conservare e praticare il Dharma. Poi disse che un dato giorno sarebbe partito. Quel giorno il re, la sua corte e molti studenti andarono con lui su una montagna chiamata Gungthang Lathog al confine del Tibet con il Nepal. Quando giunsero al passo montano si fermò e disse a tutti che in quel punto si sarebbero separati e nessuno lo avrebbe più seguito. Tutte le persone erano molto emozionare. Cominciò a dare il suo ultimo insegnamento e iniziò a levitare nel cielo. Continuò a insegnare mentre ascendeva e, mentre si librava nell'aria, apparve un cavallo su cui montò, cavalcandolo in direzione ovest. Disse che ad Occidente c'era un paese abitato da cannibali e che andava ad insegnare loro ad essere dei bodhisattva. Tutte le narrazioni sono d'accordo su come egli andò via e dove andò. Yeshe Tsogyal annunciò che egli raggiunse la sua destinazione senza correre pericoli. Altri suoi studenti che avevano sviluppato grandi poteri meditativi raccontarono che egli era giunto al sicuro. Era giunto in un paese chiamato "La Gloriosa Montagna Color Rame".

MW: E' un paese leggendario o un luogo geografico?

KPSR: Non possiamo dirlo con esattezza. E' simile a Shambhala. Secondo la cosmologia Buddhista ci sono quattro continenti principali e otto sotto-continenti. Questo è uno dei sotto-continenti. Qualche tempo dopo la sua partenza ritornò per rivedere Yeshe Tsogyal e per dare insegnamenti a molti dei più grandi maestri.

MW: Ciò accadde in uno stato visionario o di persona?

KPSR: Egli viene in visioni, nei sogni e di persona. Tutti i grandi tertön hanno avuto questa esperienza. I tertön vanno tutti alla "Montagna Color Rame" sia in visioni che nei sogni o in uno stato di percezione diretta. Tutti i grandi maestri lo riportano nelle loro biografie. Ci sono andati almeno una volta, qualcuno molte volte. Ricevono istruzioni e insegnamenti e poi ritornano per rivelare gli insegnamenti ricevuti. Proprio come i senatori degli Stati Uniti vanno a Washington, così i tertön vanno alla "Montagna Color Rame"!



“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)