



Il Rifugio



A cura di Massimo Gusmano



Cosa si intende per rifugio?

Nella tradizione buddhista “prendere rifugio” (rifugio, “sarana” in sanscrito tradotto anche come “punto di appoggio”, “protezione”) significa accettare il valore e la protezione dei 3 Gioielli (Buddha, Dharma, Sangha). Rappresenta la porta d’ingresso nel Sentiero del Dharma. E’ una scelta, una decisione profonda e intima di praticare e di sviluppare saggezza e compassione al fine di raggiungere la Liberazione. È quindi un impegno nato da una ponderata riflessione e da un consapevole atto di volontà; Il Buddha, verso la fine della sua vita, disse: *“siate il vostro rifugio”*.

Perché prendere rifugio?

1) **Un primo punto riguarda la piena consapevolezza delle sofferenze del samsara;** tale consapevolezza genera timore ed un forte desiderio di fare in modo che tali sofferenze possano cessare. Sorge allora l'esigenza di essere guidati, accompagnati ed aiutati nel Sentiero;

2) **Un secondo punto riguarda la motivazione del praticante** che riguarda il raggiungimento dei tre scopi, tre livelli di motivazione differenti ma che possono essere graduali:

a) Il praticante che vuole prendere rifugio per paura di rinascere nei reami inferiori: confida nel Buddha che esprime gli insegnamenti delle 10 virtù, causa per non rinascere in tali reami. Quindi si impegna nella pratica etica considerando il Buddha come l'insegnante, il Dharma (in specifico le 10 virtù) ed il Sangha come prezioso aiuto in questo percorso (**scopo piccolo:** avere una buona rinascita)

b) lo scopo precedente non è sufficiente, perché egli realizza che anche la vita umana, per quanto preziosa, è fonte di sofferenza e così decide di liberarsi dal samsara, vuole ottenere la Liberazione personale. Si impegna quindi nella pratica delle Quattro Nobili Verità, insegnate dal Buddha, sempre con l'aiuto del Sangha (**scopo intermedio:** ottenere la Liberazione)

c) ad un livello ancora superiore il praticante comprende che tutto ciò non è sufficiente poiché non si sono sradicati tutti gli ostacoli alla Liberazione definitiva ed ultima, e quindi si impegna per raggiungere lo stato di un Buddha completamente illuminato, spinto dalla forza della compassione per tutti gli esseri; il desiderio quindi di liberare tutti gli

esseri dalle loro sofferenze e condurli alla piena Illuminazione (la via del Bodhisattva). il gioiello del Dharma è qui l'unione di metodo e saggezza sempre con l'aiuto del Sangha (**scopo superiore**: ottenere lo stato di Buddha)

3) Un terzo punto riguarda la ricerca di stabilità, di protezione spirituale.

Trovare una base sicura per intraprendere il percorso, per non scoraggiarsi, poiché ci si rende conto che la Via è impegnativa e da soli è molto difficile percorrerla; si ha bisogno quindi di aiuto

**Prendere rifugio in chi, in cosa?
Quali sono gli oggetti del rifugio?**

I tre Gioielli: Buddha, Dharma e Sangha (nel buddhismo Mahayana tibetano anche nel **Guru**, poiché noi incontriamo il Guru come manifestazione del Buddha, che ci insegna il Sentiero)

1) Il Buddha: ci si riferisce al Buddha Sakyamuni ma anche all'insieme dei Buddha ed allo stato di Illuminazione (nel Mahayana anche al Tathagatagarbha). Si prende rifugio ricordando le qualità straordinarie del Buddha, maturando così devozione e fiducia:

- a) grande compassione
- b) grande conoscenza
- c) grande abilità
- d) grande impegno a beneficiare tutti gli esseri con equanimità

2) Il Dharma: si intende qui l'insegnamento del Buddha ed in particolare le ultime due Nobili Verità (cessazione e sentiero). Il Dharma è simile ad una zattera che ci aiuta ad attraversare il fiume del samsara e a

raggiungere l'altra sponda, il Nirvana. Una volta raggiunta la meta la zattera non serve più; è quindi un mezzo provvisorio

3) Il Sangha: come oggetto di rifugio si intende specificatamente la comunità di essere realizzati (il nobile Sangha). Il Sangha è anche la comunità dei praticanti: in senso stretto la comunità dei monaci ed in senso più ampio anche i praticanti laici (Sangha ordinario)

In maniera analoga l'importanza del rifugio, della fede/fiducia, dell'affidarsi, è presente anche **in altre tradizioni spirituali**: pensiamo ad esempio alla figura di Gesù e dei suoi insegnamenti, al valore della comunità cristiana. Anche per la religione islamica l'affidarsi ad Allah e al Profeta Muhammad.

Alcune immagini del Triratna (i 3 gioielli)



Sanchi, Madhya Pradesh (India centrale) Grande Stupa, commissionato originariamente dall'imperatore Aśoka il Grande nel III secolo a.C.



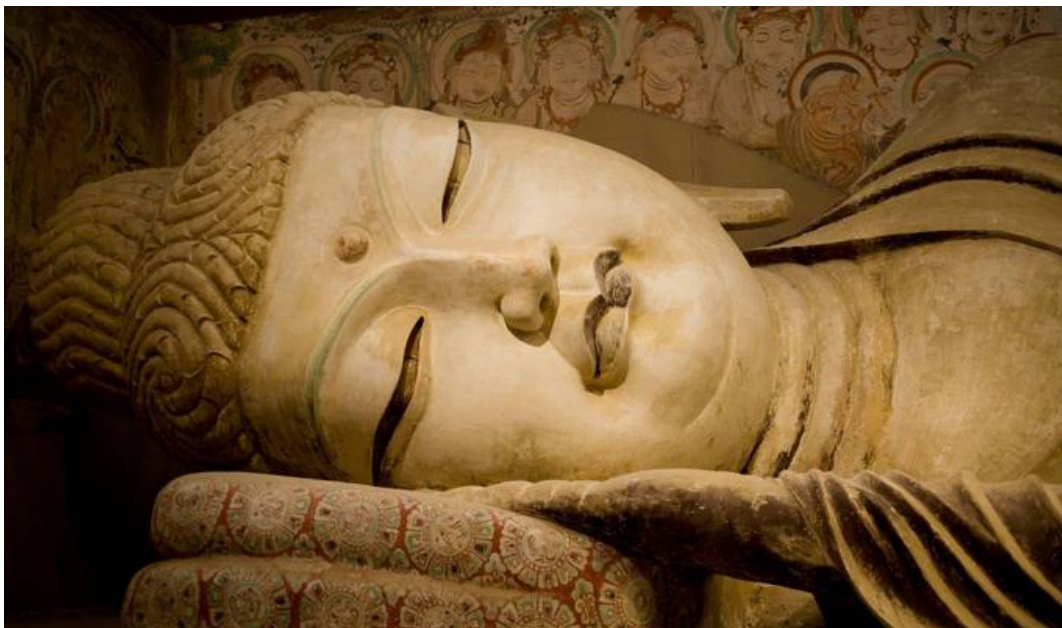
(Particolare)



Il Triratna, sormontato da una rappresentazione del Dharmachakra su una impronta del piede, allegoria del Buddha Śākyamuni. I secolo. Regno di Gandhara

Benefici del rifugio

- ✓ si diventa puri buddhisti
- ✓ stabilisce il fondamento per tutti gli altri voti
- ✓ purifica il karma negativo
- ✓ si accumulano molti meriti
- ✓ si è protetti da ogni danno da parte di esseri umani e non umani
- ✓ si prevengono nascite nei reami inferiori
- ✓ sono esauditi i nostri desideri temporanei ed ultimi
- ✓ si ottiene rapidamente l'illuminazione



Impegni in relazione a:

Buddha

- ☐ Non prendere rifugio in esseri ordinari (possono proteggerci ed aiutarci ma non in senso ultimo)
- ☐ Riconoscere e rispettare qualsiasi immagine (dipinto, statua) del Buddha poiché è la Sua presenza

Dharma

- ☐ Abbandonare il danneggiare gli altri e sviluppare la motivazione altruistica
- ☐ Riconoscere e rispettare i testi; non posarli per terra, non danneggiarli ma ascoltare gli insegnamenti, rifletterci ed applicarli nella vita quotidiana

Sangha

- ☐ Abbandonare l'influenza di amici negativi o di persone che danneggiano il buddhismo; ciò non vuol dire abbandonare le persone ma le loro idee.
- ☐ Riconoscere e rispettare tutti i monaci come il vero gioiello del Shanga e, in senso più ampio, portare rispetto per la comunità di praticanti

Pratica del Rifugio

- prendere rifugio ripetutamente ricordando le buone qualità dei 3 gioielli e le loro caratteristiche

- offrire la prima porzione di ciò che mangiamo ai 3 gioielli ricordando la loro gentilezza
- con compassione incoraggiare gli altri a prendere rifugio
- prendere rifugio 3 volte di giorno e 3 di notte ricordandone i benefici
- compiere qualsiasi azione in base alla completa fiducia nei 3 gioielli
- non abbandonare mai i 3 gioielli

Prendo rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha, finché non abbia ottenuto l'illuminazione

Grazie ai meriti che ho accumulato dalla pratica della generosità e dalle altre Pāramitā

Possa io ottenere l'Illuminazione, per il beneficio di tutti gli esseri migratori

