



# Aprire la porta del Dharma

## Parte 1 di 2: I requisiti che comprendono il Rifugio

Sua Santità Sakya Trichen



Pubblicato da "The Sakya Tradition"





Questo testo è sotto la protezione di “Creative Commons” CC-BYNC-ND (Attribution-Non-commercial-No-derivatives) 4.0 copyright. Può essere copiato o stampato per un uso equo, ma solo nella sua interezza e non per guadagno o compensazione personale.

Per tutti i dettagli, consultare la licenza Creative Commons.

Publicato da “The Sakya Tradition”

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

Email: [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Strictly Not for Sale , Free Distribution Only

# Riconoscimenti

Questo insegnamento è stato dato da S.S. Sakya Trichen (il 41° Sakya Trizin) il 5 giugno 2019 a Tsechen Kunchab Ling, Walden New York, USA. Nel 2020 la trascrizione in inglese è stata preparata, editata e pubblicata da “The Sakya Tradition, Inc.”, una organizzazione dedita a preservare, diffondere e rendere disponibile su larga scala i preziosi insegnamenti di Dharma del glorioso lignaggio dei Sakya. Il testo è stato tradotto nella lingua italiana dal gruppo di traduttori di “The Sakya Tradition” nel 2021. Ringraziamo tutti quelli che hanno contribuito in vari modi a rendere disponibile questo insegnamento, connettendo tante persone al prezioso Dharma al fine di ottenere benefici temporanei e ultimi.

Grazie al merito di questo lavoro, possa Sua Santità il 41° Sakya Trizin essere in perfetta salute, avere una lunga vita e continuare a girare la Ruota del Dharma.

**Aprire la porta del Dharma  
Parte 1 di 2: I requisiti che  
comprendono il Rifugio**

Sua Santità Sakya Trichen

Pubblicato da “The Sakya Tradition”

# Indice

I Requisiti incluso il Rifugio	1
Fede	4
Rifugio	8
Conclusione	24

## I Requisiti incluso il Rifugio

**P**erché si possa veramente beneficiare dal ricevere o ascoltare gli insegnamenti del Dharma ci sono vari prerequisiti. Quando riceviamo o ascoltiamo gli insegnamenti dobbiamo generare una corretta motivazione, avere una condotta e un'attitudine giusta e avere fiducia o fede. In più, il primo passo sul sentiero del Buddha, è quello di prendere rifugio nei Tre Gioielli: Il Buddha, il Dharma e il Sangha.

### **Motivazione e Condotta**

Per cominciare, dobbiamo avere una motivazione giusta quando riceviamo gli insegnamenti di Dharma. Se abbiamo una motivazione errata – come desiderio, rabbia o ignoranza – riceveremo più danno che beneficio. Se si ha una motivazione né corretta né scorretta, con un atteggiamento da mero spettatore, l'ascolto sarà persino inutile. Quando si ha una buona motivazione invece, si potrà beneficiare immensamente dal ricevere gli insegnamenti del Dharma.

Ci sono livelli diversi di una buona motivazione. Quando si riceve gli insegnamenti Mahayana si dovrebbe avere la motivazione più alta. Come lo spazio non ha limiti anche gli esseri senzienti sono illimitati. Come buddhisti crediamo nella rinascita. Abbiamo avuto innumerevoli vite precedenti. In un certo punto delle nostre tante vite precedenti, ogni essere senziente è stato un nostro parente. Ma a causa dei cambiamenti tra una vita e l'altra, non riusciamo a riconoscerci. Vediamo certe persone come nemici, altri come amici e verso altri ancora siamo indifferenti. In ogni caso, tutti sono stati i nostri cari Madri e Padri e non solo una volta, ma tante volte. Ci hanno protetto contro molti mali e ci hanno fatto del bene immenso innumerevoli volte. Per questo dovremmo raggiungere la perfetta illuminazione per poter beneficiare tutti gli esseri senzienti che sono state le nostre madri. Raggiungere l'illuminazione è l'unico modo per poterli aiutare completamente.

In questo senso, l'unico scopo per ricevere gli insegnamenti di Dharma non è un beneficio per questa vita o per vite future, ma quello di liberare tutti gli esseri senzienti dalla sofferenza del samsara (esistenza ciclica) e guidarli sul sentiero della felicità. Per questo scopo si deve raggiungere l'illuminazione perfetta. Quando abbiamo questa eccellente motivazione nobile, tutti gli altri obiettivi – come lunga vita, prosperità e successo mondano – saranno compiuti con naturalezza.



Inoltre, dobbiamo avere una condotta corretta. Esattamente come un paziente riceve i consigli dal medico, si dovrebbe vedere l'insegnante come un medico, il Dharma come la medicina e sé stessi come il paziente, le proprie affezioni come una malattia grave, coloro che ci aiutano come assistenti del medico e ricevere gli insegnamenti come si riceve la cura prescritta. Si dovrebbe avere questo tipo di attitudine.

Dovremmo anche essere liberi da ciò che viene chiamato "i tre errori del contenitore". Per primo, se il contenitore ha dei buchi, qualunque cosa si versa nel suo interno ne uscirà e non rimarrà dentro. Allo stesso modo, se non si ricordano gli insegnamenti dopo averli ascoltato, non rimarranno nella mente. Secondo, se un contenitore è girato sottosopra, niente ci può entrare. Ugualmente, se non si è attenti mentre si riceve gli insegnamenti, niente può entrare nella propria mente. Terzo, se un contenitore è sporco, qualunque cosa buona venga versata dentro sarà contaminata. In questo senso non ci sarà nessun beneficio senza la giusta motivazione quando si riceve gli insegnamenti.

Dovremmo ricevere gli insegnamenti con la giusta motivazione e la giusta condotta come qui descritto e dovremmo essere liberi da questi errori.

## Fede

La fede è fondamentale. Senza la fede, il Dharma virtuoso non potrà crescere in noi. Come i semi bruciati non germoglieranno, coloro senza fede non avranno la base per agire in modo virtuoso. Non saranno capaci di cercare la liberazione e di sviluppare le qualità degli esseri nobili – i Buddha e i bodhisattva. Quella mancanza impedisce di ricevere le benedizioni del guru e dei Tre Gioielli.

La fede è molto importante nel praticare il Dharma. La fede è come una madre. Ci aiuta a sviluppare tutte le qualità nobili ed eliminare i dubbi. La fede è tutto.

Ci sono tre tipi di fede: una fede sicura o confidente, una fede entusiasta o desiderosa e una fede vitale o chiara. La fede confidente sorge quando, attraverso un'analisi logica, si crede nella legge del karma, nell'interdipendenza, nelle quattro Nobili Verità e nei Tre Gioielli. La fede entusiasta sorge quando si riconoscono le qualità immense e meravigliose dei Tre Gioielli

e si vorrebbe ottenere quelle stesse qualità. La fede vitale sorge quando si vedono queste qualità e la propria mente diventa rinfrescata e, in più, la confusione e i dubbi cessano.

Poiché la fede è la base o radice per sviluppare tutte le qualità nobili, questi tre tipi di fede devono essere stabilizzati – non persi a causa di desiderio, rabbia, paura o ignoranza.

A riguardo del desiderio: se sapessimo quali conseguenze severe potrebbero manifestarsi seguendo tutti i nostri desideri, allora la nostra fede nel Dharma non declinerebbe mai, anche se potessimo ottenere un reame, ricchezza o potere abbandonando il Dharma.

La rabbia può farci smarrire la via del Dharma e ci induce a commettere azioni negative. Perciò dobbiamo capire che, se ci concediamo di nutrire la rabbia, creiamo molta sofferenza. Non c'è male più grande della rabbia. Migliaia di eoni di meriti – accumulati attraverso la generosità e facendo offerte ai Tre Gioielli – possono essere distrutti in un momento di rabbia. Non c'è misfatto più severo della rabbia. Anche se la pazienza è la pratica più difficile tra le Sei Paramita è importante praticare la pazienza tramite vari metodi per contrastare la rabbia. Abbandonare il Dharma e fare male al proprio nemico porterà danno solo a noi stessi. Quando abbiamo una chiara comprensione di questo, il nostro comportamento si allineerà con il Dharma e non lo si lascia mai più – in qualunque situazione ci trovassimo o per quanta rabbia potessimo sentire.

Riguardo la paura: se una persona minaccia di ucciderci se non lasciamo il Dharma, dobbiamo considerare che perdendo la vita è una sofferenza piccola se paragonata alla sofferenza enorme che dovremmo soffrire in vite future. Per questo dobbiamo creare una fede senza tentennamenti nei Tre Gioielli, qualunque difficoltà ci troviamo ad affrontare. Anche se tutte le persone di mondo fossero i nostri nemici, non potrebbero essere la causa per una nostra rinascita nei reami inferiori. Perciò, le afflizioni sono i nostri nemici peggiori; possono farci rinascere nei reami infernali più bassi.

Anche l'ignoranza dev'essere affrontata. Se non riconosciamo l'ignoranza quando sorge in noi, c'è il pericolo che si possa perdere la fede nel Dharma. Per saper distinguere il giusto dall'errato si dovrebbe studiare molte scritture buddhiste e le sacre biografie di grandi maestri.

Per questo dovremmo sviluppare una fede forte senza tentennamenti qualunque afflizione o avversità si possa incontrare.

Riassumendo, per sviluppare fede si dovrebbe pregare i guru e i Tre Gioielli, leggere le sacre biografie di grandi maestri, studiare i sutra autentici, frequentare amici virtuosi ed evitare amici non virtuosi. Questo permette alla propria fede di maturare.

Dovremmo coltivare la fede in un luogo favorevole. Questo posto

dovrebbe soddisfare vari criteri: dovrebbe essere un luogo in cui si possa guadagnare da vivere senza problemi o dove si possa trovare cibo e rifugio facilmente; dovrebbe essere un luogo libero da persone malvagie come banditi o ladri; la terra e l'acqua dovrebbero essere liberi da malattie; dovrebbe essere libero da amici malvagi o non virtuosi che potrebbero aumentare le nostre afflizioni; e dovrebbe essere un luogo dove non ci sono delle attività di persone durante il giorno e dove è silenzioso la notte. Dovremmo cercare un luogo di questo tipo per poter praticare. Non ci si dovrebbe sdraiare, ma mettere su un altare con statue e dipinti dei Buddha e dei bodhisattva e fare delle offerte. Durante la propria pratica, rimanere in una postura meditativa appropriata – come la postura a sette punti di Vairochana – o per lo meno provare a stare con le gambe incrociate o su un sedile confortevole.

# Rifugio

Il primo passo sul sentiero è di prendere rifugio nei Tre Gioielli. Il rifugio è la radice di tutto il Buddha Dharma, la pratica preliminare (o di base) dell'intero sentiero, il fondamento di tutti i voti e ciò che distingue i buddhisti dai non-buddhisti. Il Rifugio ha cinque aspetti come descritto qui sotto.

## **Le cause del prendere rifugio**

Il primo aspetto descrive le tre cause o motivazioni per prendere rifugio, che sono: paura, fede e compassione. La prima causa è la paura. Si prova paura quando si vede la sofferenza immensa nel samsara e si prende rifugio per salvarsi da questa sofferenza. La seconda causa è la fede. Ci sono tre tipi di fede, appena descritte. La terza causa è la compassione. Coloro che hanno l'inclinazione verso il Mahayana hanno quest'ultima motivazione. Hanno una compassione naturale quando vedono la sofferenza degli altri e hanno sentimenti immensi nei loro confronti. Si prende rifugio nei Tre Gioielli per poterli salvare completamente da questa sofferenza. Bisogna ricordare queste

queste cause, altrimenti il proprio voto di rifugio non sarà molto efficace.

### **Gli oggetti del Rifugio**

È necessario comprendere bene gli oggetti di rifugio. Il rifugio può essere classificato come un rifugio mondano o oltre-mondano.

Il rifugio mondano ha due aspetti: prendere rifugio in oggetti mondani oppure con una motivazione o una mente mondana. Il rifugio in oggetti mondani accade quando, grazie alla disperazione o all'ignoranza, qualcuno cerca rifugio spirituale negli alberi, nel sole, nella luna o in delle divinità mondane che non hanno il vero potere di liberarci dalla sofferenza. Prendere rifugio con una mente mondana accade quando, pur prendendo rifugio nei Tre Gioielli, lo facciamo esclusivamente per questa vita. Ma questa vita è solo come una bolla d'acqua per cui non vale la pena di sviluppare attaccamento.

Il rifugio oltre-mondano include il rifugio sia nel Hinayana che nel Mahayana.

### *Il Buddha*

I seguaci sia dell'Hinayana che del Mahayana prendono rifugio nel Buddha, ma il Hinayana non riconosce i tre kaya o corpi del Buddha. Secondo il rifugio Mahayana il Buddha

ha tre kaya: dharmakaya (corpo della realtà), sambhogakaya (corpo del piacere) e nirmanakaya (corpo dell'emanazione).

Il Dharmakaya ha due purezze: la purezza naturale e la purezza libera da oscuramenti accidentali. La mente di tutti gli esseri senzienti ha una purezza naturale. Non c'è differenza fra la natura della mente degli esseri senzienti e la natura della saggezza trascendentale del Buddha. Ma c'è una differenza enorme fra gli esseri senzienti e Buddha perché agli esseri senzienti manca la seconda purezza. Per gli esseri senzienti, la purezza naturale non è manifesta, è ricoperta dai due oscuramenti ovvero da emozioni afflittive e oscuramenti cognitivi. Avendo accumulato merito e saggezza per innumerevoli eoni i Buddha si sono liberati da tutti gli oscuramenti compreso le loro radici. In quel modo hanno ottenuto la seconda purezza.

Non si riesce a ottenere il dharmakaya dall'esterno. Si trova piuttosto dentro di noi, da sempre e fin dai tempi senza inizio, ma non è manifesto. Quando gli oscuramenti sono purificati si ottiene il dharmakaya che viene anche chiamato la saggezza del dharmadatu.

Si ottiene il dharmakaya per sé stessi. Poi, per aiutare gli altri, otteniamo il rupakaya che si riferisce ai due corpi di forma del sambhogakaya e del nirmanakaya.



Il sambhogakaya o il corpo di godimento, si ottiene attraverso una accumulazione immensa di meriti per innumerevoli eoni. Tramite questa accumulazione il proprio corpo ordinario diventa quello di un Buddha con trentadue segni maggiori e ottanta segni minori. La propria voce si esprime attraverso i sessanta aspetti della parola melodiosa di Brahma. La propria mente diventa saggezza onnisciente che comprende sia la realtà ultima che relativa. Queste qualità sono ottenute raggiungendo il sambhogakaya.

Il sambhogakaya ha cinque certezze: la certezza del luogo, la certezza del tempo, la certezza della forma, la certezza degli insegnamenti e la certezza dell'ambiente. Per quanto riguarda la certezza del luogo, il sambhogakaya dimora sempre nei campi più alti dei Buddha, chiamato Akanistha. Il sambhogakaya non appare in nessun altro luogo. In più, il sambhogakaya non appare in forme diverse, ma solo nella forma di un Buddha perfettamente illuminato con i trentadue segni maggiori e gli ottanta segni minori. Questa forma non nasce e non muore; rimane nel campo più alto dei Buddha per sempre. Il sambhogakaya non conferisce insegnamenti di altri tipi che quelli del Mahayana. L'ambiente è costituito dai discepoli. Il sambhogakaya non ha discepoli ordinari, ma esclusivamente dei bodhisattva che hanno raggiunto lo stato irreversibile.

Il nirmanakaya è il corpo di emanazione. A differenza dal sambhogakaya, il nirmanakaya si manifesta in forme diverse per beneficiare gli esseri senzienti, ovunque e in qualunque forma necessaria per aiutarli. Queste forme comprendono sravaka, pratyekabuddha, re e regine universali, maestri ordinari, animali, ponti, barche e così via. Il nirmanakaya appare in ogni luogo dove ci sono discepoli valorosi, ma un Buddha nirmanakaya a un certo punto muore. Un esempio di nirmanakaya supremo è Buddha Shakyamuni. È nato come un principe ma poi ha rinunciato alla sua vita di palazzo. Secondo il Mahayana, il Buddha aveva già raggiunto l'illuminazione molto prima che apparisse nell'antica India e in Nepal. In altre parole, prima di essere concepito era un Buddha completamente illuminato. Si è manifestato in questo mondo per indicare il sentiero. Ha dato un esempio, mostrandoci l'intero processo per ottenere l'illuminazione e ha dimostrato l'impermanenza attraverso il suo passaggio nel mahaparinirvana. Il nirmanakaya appare e scompare, manifestando varie forme e dando vari insegnamenti, come gli insegnamenti Hinayana o Mahayana. Il nirmanakaya ha sia dei bodhisattva nobili che esseri ordinari come discepoli.

### *Il Dharma*

Come oggetto di rifugio il Dharma ha due aspetti: il Dharma di trasmissione e il Dharma di realizzazione. Sono entrambi aspetti del

Dharma Mahayana.

Il Dharma di trasmissione consiste negli insegnamenti del Buddha che sono classificati nel tripitaka o “I tre cesti”: Il vinaya, i sutra e l’abhidharma. Lo scopo del Buddha nel conferire gli insegnamenti era di contrastare le affezioni. Per porre rimedio al desiderio insegnò il vinaya, che soprattutto riguarda la condotta morale. Per porre rimedio alla rabbia ha pronunciato molti discorsi conosciuti come sutra e per l’ignoranza ha esposto l’abhidharma sulla conoscenza più alta. In questo modo ci sono tre serie di insegnamenti.

Il Dharma della realizzazione consiste in tre alti addestramenti: i precetti della condotta morale, la meditazione e la saggezza. Il Dharma della realizzazione può anche essere compreso attraverso la verità della cessazione e della verità del sentiero che deriva da questi addestramenti. La verità della cessazione è riconoscere e abbandonare le affezioni. La verità del sentiero è il sentiero che ci porta alla verità della cessazione.

### *Il Sangha*

Il Sangha è la sacra comunità. Nel Mahayana prendiamo rifugio nel nobile o vero Sangha, che si riferisce ai bodhisattva che hanno raggiunto lo stato irreversibile in cui non possono più regredire dai loro ottenimenti. Ma in termini comuni, il Sangha si riferisce

anche ai membri ordinari del Sangha che sono più esperti di noi e li scegliamo come compagni sul sentiero.

Questo spiega gli oggetti del rifugio.

## **Il modo in cui prendiamo rifugio**

Il terzo aspetto descrive il modo con cui prendiamo rifugio.

Di fronte a un altare iniziamo con l'eseguire delle prosternazioni verso tutti i Buddha e bodhisattva e facendo delle offerte. Poi, seduti su un cuscino confortevole nella posizione di meditazione, immagina che – nello spazio davanti a te stesso – tutti i Buddha, bodhisattva, sravaka e pratyekabuddha si manifestano come oggetti di rifugio. Immagina di stare insieme ai propri genitori di questa vita e con tutti gli esseri senzienti dei sei reami (degli inferni, degli spiriti affamati, degli animali, degli esseri umani, dei semidei e degli dèi), che tutti appaiono nella forma umana per creare una condizione di buon auspicio per poter ottenere una rinascita umana.

Poi si prende rifugio con il corpo, la parola e la mente: fisicamente si pongono le proprie mani giunte in preghiera, verbalmente si recitano i versi di rifugio con rispetto e mentalmente si genera una fede e una devozione forte. Si promette:

Dal tempo senza inizio fino a ora, non ho seguito i consigli dei maestri spirituali. A causa di non aver cercato rifugio nei Tre Gioielli sono ancora nel samsara e patisco molte sofferenze. Da ora in poi, finché raggiungo l'illuminazione, qualunque cosa accada – che sia buona o cattiva, un successo o un insuccesso – mi affido completamente al guru e ai Tre Gioielli.

Con questa promessa prendiamo rifugio nel Buddha come nostra guida che ci mostra il sentiero della liberazione. Per poter andare da qualche parte abbiamo per primo bisogno di una guida che possa mostrarci la strada giusta.

Il Dharma è il sentiero stesso. Il Buddha disse: “Vi ho indicato il sentiero della liberazione, ma la liberazione dipende da voi.” Ciò significa che non possiamo ottenere la liberazione come un dono dal Buddha. Piuttosto ci affidiamo a lui e pratichiamo i suoi insegnamenti. Perciò il vero salvatore dal samsara è il Dharma perché dobbiamo praticare per poterci salvare. Per dare un'analogia, quando una persona è ammalata è importante per quella persona avere un buon medico. Ma se la persona non riesce a seguire i consigli del medico non può essere curata. Analogamente il Buddha è il medico che ci indica il trattamento. Ma per ottenere l'illuminazione dobbiamo praticare virtù ed evitare misfatti.

I membri del Sangha sono i nostri compagni sul sentiero. Se si va a una destinazione sconosciuta, invece di viaggiare da soli, aiuta avere dei compagni di viaggio. Perciò prendiamo rifugio nel Sangha come nostri compagni.

In questo modo, con le nostre mani giunte in preghiera recitiamo i versi del rifugio a quattro righe quante volte possibile.

Io e tutti gli esseri senzienti, sconfinati come vasto  
è lo spazio, da questo momento fino all'ottenimento  
dell'essenza dell'illuminazione:

Prendiamo rifugio nei gloriosi e santi Guru.

Prendiamo rifugio nei Buddha Bhagavan perfetti.

Prendiamo rifugio nel santo Dharma.

Prendiamo rifugio nel nobile Sangha.

Con questa recitazione abbiamo preso rifugio nel guru nei Tre Gioielli.

Poi, con le mani giunte, chiediamo delle benedizioni per poterci liberare dai quattro attaccamenti.

Per primo chiediamo: Ti preghiamo di benedirci per portare la nostra mente verso il Dharma. Se abbiamo attaccamento a questa

vita, non siamo persone di Dharma. Bisogna comprendere che questa vita è molto breve e senza una vera essenza. Non è degna di suscitare attaccamento, è come delle bolle sull'acqua. È fragile come una bolla d'acqua che può rompersi in qualunque momento. Perciò non dovremmo avere attaccamento a questa vita.

Secondo, chiediamo: Ti preghiamo di benedirci per poter praticare il Dharma con successo. Se abbiamo esclusivamente attaccamento al samsara e cerchiamo solo una rinascita più alta non avremo successo nella pratica. Che si rinasca nei reami inferiori o superiori si continua comunque a vagare ed essere incastrati nel samsara. Avendo attaccamento ad un qualsiasi aspetto del samsara è come desiderare un veleno dolce. Alcuni veleni hanno un gusto dolce ma sono comunque fatali o dannosi se ingeriti. Analogamente, malgrado gli esseri senzienti nei reami superiori vivono a volte nella gioia e sono felici, il samsara non vale la pena di sviluppare attaccamento ad esso, perché nessuna di queste esperienze è permanente. Piuttosto, se siamo nati nei reami superiori, quell'esperienza non durerà. Prima o poi, a causa della maturazione del nostro karma, scendiamo nei tre reami inferiori dove soffriremo immensamente. Per poter praticare il Dharma con successo dobbiamo rinunciare completamente al samsara e cercare la liberazione.

Terzo, chiediamo: Ti preghiamo di benedirci, affinché ogni confusione sul sentiero sia chiarita. Cercare la liberazione esclusivamente per sé stessi è considerato una confusione; questa motivazione manca di bodhicitta. Può essere paragonato a far crescere il figlio di un nemico. Anche se può apparire bello nel breve tempo, potremmo esserne danneggiati.

Quarto, chiediamo: Ti preghiamo di benedirci, affinché l'apparenza illusoria sorga come saggezza trascendentale. Se sorge attaccamento, non si ha la visione. Aggrapparsi ai fenomeni come se avessero un'esistenza intrinseca, è come se desiderassimo un miraggio, scambiandolo con dell'acqua: non può dissetarci.

Poi supplichiamo di ottenere delle benedizioni affinché non si generino dei pensieri non-virtuosi neanche per un singolo attimo: cerchiamo di ottenere le benedizioni perché sorga in noi amorevole gentilezza, compassione e bodhicitta e per raggiungere la buddhità velocemente.

Avendo recitato questi versi, dovremmo sapere che tutti i Buddha e bodhisattva ci osservano con la loro grande compassione e che rimarremo completamente sotto la loro benedizione e protezione.

Poi meditiamo sulla bodhicitta assoluta: tutto è la mente. Ma la nostra mente non può essere trovata da nessuna parte. Non ha una forma solida, non la si può toccare con le mani o percepire con gli



occhi. Ma contemporaneamente, la mente è potente. Tutto è fatto dalla mente. Dov'è la mente? Quando la cerchiamo, non possiamo trovare niente – anche se c'è una mente che è costantemente luminosa e vivida. L'aspetto luminoso della mente è il Sangha. Nonostante ciò, quando cerchiamo la mente non possiamo trovarla da nessuna parte; non c'è niente di solido che possa essere trovato. C'è l'aspetto vacuo della mente che è il Dharma. Luminosità e vacuità sono indivisibili e questo è il Buddha. Rimani in meditazione in questo modo. Questo viene chiamato il rifugio assoluto.

Infine, dedichiamo i meriti. Prendendo rifugio, si ottiene meriti infiniti, che vengono dedicati per la liberazione di tutti gli esseri senzienti.

## **I benefici del rifugio**

Come menzionato prima, stiamo spiegando i cinque aspetti del rifugio. Il quarto aspetto descrive i benefici del rifugio. Il rifugio è la causa e il fondamento per poter ricevere i voti buddhisti. Senza rifugio non si possono ricevere gli altri voti.

Il rifugio ha un beneficio immenso. I sutra spiegano che, se i meriti ottenuti dalla presa di rifugio avessero una forma fisica, l'intero Universo sarebbe troppo piccolo per contenerli.

Avendo conosciuto questo unico ed imparagonabile rifugio – da ora in poi – sentiremo grande entusiasmo nel prendere rifugio nei Tre Gioielli e li terremo in grande considerazione.

### **Le regole da rispettare**

Il quinto aspetto descrive le regole da seguire. Persino a livello della vita ordinaria, siamo sottoposti alle leggi dei paesi in cui risediamo. Allo stesso modo, dopo aver preso rifugio, siamo legati dai voti che sono collegati al rifugio stesso.

Ci sono delle regole generali e altre specifiche.

Le regole generali sono cinque. La prima regola è che non dovremmo abbandonare i Tre Gioielli, neanche al costo della nostra stessa vita. La seconda regola dice che, anche quando affrontiamo una situazione di grande disperazione, non dovremmo cercare altri rifugi o seguire altri metodi. Piuttosto dovremmo cercare la guida, la benedizione e la protezione dei Tre Gioielli.

La terza regola generale è di fare delle offerte. Idealmente, se si ha un altare a disposizione si può fare offerte giornalmente ai Buddha e ai bodhisattva. Queste offerte includono acqua, fiori, incenso ecc. Altrimenti, si possono per lo meno fare delle offerte in determinati giorni, come la commemorazione del compleanno del Buddha, il giorno della sua illuminazione, quando ha girato per la prima volta la ruota del Dharma e così via; anche alla luna

nuova, la luna piena e le giornate di mezza luna di ogni mese lunare.

La quarta regola generale è che dovremmo praticare il rifugio con diligenza e con tutto il nostro cuore. Recitare soltanto i versi del rifugio non è sufficiente. Per non essere bagnati dalla pioggia, possiamo cercare rifugio in una grotta. Ma solo recitare la parola “grotta”, non ci protegge dalla pioggia. Se invece entriamo nella grotta saremmo protetti dalla pioggia senza dubbio. Anche se è di beneficio recitare i versi del rifugio molte volte, il punto chiave è che dal profondo del proprio cuore – qualunque cosa accada nella propria vita, bello o brutto, successo o fallimento – si promette, con grande devozione, di sottomettersi totalmente alla guida, alla protezione e alla benedizione dei Tre Gioielli. Allora si diventa completamente protetti. Quando si recita i versi del rifugio si dovrebbe farlo dal profondo della propria mente. È anche bene incoraggiare altri a prendere rifugio nei Tre Gioielli.

La quinta regola generale è che, dovunque andiamo, dovremmo cercare di ricordarci il Buddha di quella direzione. Per esempio, quando si cammina, ci si affaccia o viaggia verso est, si dovrebbe ricordare il Buddha Aksobhya; verso sud Buddha Ratnasambhava; verso ovest, Buddha Amitabha; verso nord Buddha Amoghasiddhi; e verso il centro Buddha Vairochana. Se non possiamo praticare in questo modo, dovremmo almeno cercare di ricordare il Buddha dovunque andiamo e qualunque cosa facciamo.

Queste sono le cinque regole generali.

Poi ci sono le regole specifiche che spiegano cosa si dovrebbe fare o evitare.

Dopo aver preso rifugio nel Buddha, non si dovrebbe prendere rifugio nelle divinità del mondo, come Brahma o Indra. Possiamo essere molto rispettosi verso di loro e fargli delle offerte, ciò che non dovremmo fare però è di prendere rifugio in loro. C'è un'enorme differenza fra prendere rifugio e nutrire rispetto. Ciò che dovremmo fare invece è sviluppare una forte devozione nel Buddha. Anche un pezzo rotto di una statua di Buddha dovrebbe essere trattato con rispetto. Si dovrebbe trattare ogni rappresentazione di un Buddha con questo rispetto. Mai calpestarli, mai metterli sul pavimento e mai fare un passo sopra di esse.

Avendo preso rifugio nel Dharma non si dovrebbe mai danneggiare un essere senziente intenzionalmente. Secondo la propria capacità si dovrebbe ascoltare, contemplare e meditare sul Dharma. Persino un pezzo di carta con parole di Dharma dovrebbe essere trattato con rispetto. Non dovremmo mai metterci a sedere, calpestare o passare sopra un testo di Dharma. E non si dovrebbe metterlo sul pavimento o sotto una sedia. Dovremmo trattare i testi di Dharma con rispetto e appoggiarli in luoghi alti e facendo delle offerte. Quando andiamo per prendere

un testo di Dharma da uno scaffale più alto o da un altro posto, lo dovremmo fare con rispetto.

Avendo preso rifugio nel Sangha, non dovremmo avere non-credenti come amici spirituali. Nonostante si possa avere non-credenti come amici ordinari, non si dovrebbe condividere la propria esperienza e attività spirituale con loro. Dovremmo invece frequentare membri del Sangha e avere rispetto anche per un pezzo di stoffa gialla o rossa di un abito di un monaco o di una monaca.

Per il mangiare, viene insegnato che dovremmo dividere il cibo in quattro porzioni. La prima dovrebbe essere offerta ai Tre Gioielli; la seconda ai protettori del Dharma; la terza si dovrebbe mangiare e la restante dovrebbe essere data agli spiriti che seguono il Dharma del Buddha. Almeno lo si dovrebbe fare a casa. Per poter praticare con efficienza, si dovrebbe mangiare abbastanza cibo per essere nutriti e il resto si dovrebbe dare ai bisognosi.

## Conclusione

Qualunque cosa tu faccia, affidati sempre ai Tre Gioielli, altrimenti non ci saranno dei risultati.

Siamo sempre nel samsara perché ci è mancata la convinzione nei Tre Gioielli e non abbiamo seguito gli insegnamenti del Buddha. È per questo che soffriamo.

Visto che il rifugio è molto importante ci si dovrebbe sforzare nello studio e nella pratica del rifugio finché non arrivano dei segni di buon auspicio. Contare la quantità di recitazioni del rifugio è importante, ma è essenziale praticare finché sorgono i segni di buon auspicio, come una mente più felice e confortevole che ha assimilato il Dharma e il nostro ambiente che diventa più favorevole per la pratica.





■ Sua Santità il Sakya Trichen è riverito come il quarantunesimo detentore del trono del lignaggio Sakya del buddhismo Tibetano. È nato in Tibet nel 1945, Sua Santità viene dalla nobile famiglia Khön in cui predecessori datano dai primi giorni della storia tibetana e dall'undicesimo secolo costituiscono la scuola Sakyapa. Durante la sua gioventù Sua Santità ricevette una formazione intensa nella filosofia buddhista, nella meditazione e nei rituali da illustri maestri ed eruditi.

Largamente ritenuto una emanazione di Manjushri, Sua Santità è la guida spirituale di nuove generazioni di praticanti e Maestri di buddhismo. Ha conferito il cuore del ciclo d'insegnamenti Sakya conosciuto come Lamdre (Il Sentiero e il suo Risultato) sia in occidente come in oriente. Sua Santità manifesta saggezza e compassione profonde e lavora instancabilmente per (vedi sopra) monasteri per monaci e monache e istituti per lo studio, da insegnamenti del Buddha a innumerevoli studenti nel mondo.



**“The Sakya Tradition” – Offre i preziosi insegnamenti dei Sakya in modo accurato e completo nelle vostre lingue.**

**[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)**

**2021©All Rights Reserved**