



Centro Buddha della medicina

PRENDERE RIFUGIO

(insegnamento del 6.12.2007 trasmesso dalla Maestra di Dharma Tina Pema De Kie La)

Uno dei primi precetti del Buddismo é **prendere rifugio**: ma cosa significa?

In termini generici *rifugio* significa «ripararsi da» o «proteggersi da». Nel buddismo *prendere rifugio nei 3 Gioielli* significa trovare riparo dal pericolo del *samsara*, cioè del sopravvento della materialità del quotidiano sulla vita spirituale, rassicurazioni sull'orientamento della propria vita, per liberarsi dal dolore e ottenere una migliore condizione di vita con l'aspirazione di sottrarre definitivamente tutti gli esseri alla sofferenza, grazie a una pratica continua.

La formula di rifugio nel buddismo è:

NEL BUDDHA, NEL DHARMA E NEL SANGHA PRENDO RIFUGIO FINO ALL'ILLUMINAZIONE; CON LA PRATICA DELLA GENEROSITÀ E DELLE ALTRE PERFEZIONI POSSA IO OTTENERE LO STATO DI BUDDHA PER IL BENEFICIO DI TUTTI GLI ESSERI SENZIENTI

Pertanto “prendere rifugio” significa cercare di seguire l'esempio del Buddha (il Maestro perfettamente illuminato), capire e applicare il Dharma (il suo insegnamento) e diventare membro del Sangha (la comunità spirituale), tenendo ferme queste motivazioni e con la consapevolezza di poter eliminare i propri veleni mentali e raggiungere l'illuminazione, cioè la perfetta purezza, chiarezza e luminosità della mente, non per se stessi, ma per essere di aiuto a tutti gli altri.

Nella cerimonia del rifugio il Lama taglia una ciocca di capelli del discepolo come simbolo di rinuncia al samsara e di adesione a un orientamento spirituale.

Al discepolo viene poi dato un nuovo nome a simboleggiare la sua rinascita a un nuovo stato d'essere.

Ma cosa vuol dire prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha?

Prendere rifugio nel Buddha significa decidere profondamente che lo stato di Buddha è la meta da raggiungere e poiché questa natura è già nell'essere, occorre mettere in pratica gli insegnamenti di Buddha Sakyamuni Gautama per annullare le perturbazioni mentali che affliggono la mente umana e le impediscono di raggiungere l'illuminazione.

Prendere rifugio nel Dharma significa ascoltare l'insegnamento e la dottrina: con lo studio e la sperimentazione di quanto appreso si può così raggiungere la liberazione dai difetti mentali.

Per sviluppare la pratica del Dharma sono comunque necessarie le seguenti motivazioni:

- Riconoscere che è difficile ottenere un corpo umano dotato di tutte le condizioni favorevoli alla liberazione: ciò porta alla determinazione di entrare nel sentiero spirituale.
- Riconoscere l'impermanenza di ogni cosa e della vita: ciò porta a praticare con impegno.
- Riconoscere l'esistenza della sofferenza: ciò porta verso la sua avversione e quindi al desiderio di liberarsi da essa.
- Riconoscere la legge del karma: ciò fa rifiutare le azioni negative e porta a praticare le azioni positive.

Quindi «prendere rifugio nel Dharma» non significa solo ascoltare passivamente gli insegnamenti, ma vuol dire **comprenderli** e metterli in pratica quotidianamente in ogni situazione.

Prendere rifugio nel Sangha, parola sanscrita che significa *comunità spirituale*, o in termini più generali, l'insieme di coloro che sono buddisti, che seguono e praticano il Dharma.

Prendere rifugio nel Sangha significa quindi cercare guida, aiuto, comprensione, protezione, fratellanza spirituale all'interno di una comunità che persegue lo stesso fine spirituale.