



PRENDERE RIFUGIO

di Ajahn Sumedho

L'atto formale che si compie per diventare seguaci del Buddha è la presa di rifugio. Che cosa significa veramente prendere questo impegno? Che valore hanno il Buddha, il Dharma e il Sangha per un praticante?



Tratto da:
NOW IS THE
KNOWING,
ed. Amaravati
Buddhist
Centre 1987

Quando ci viene chiesto "cosa devo fare per diventare buddhista?", rispondiamo che prendiamo rifugio nel Buddha, nel Dhamma e nel Sangha, e per far ciò recitiamo una formula Pali:

Buddham saranam gacchami (Vado dal Buddha per rifugio)

Dhammam saranam gacchami (Vado dal Dhamma per rifugio)

Sangham saranam gacchami (Vado dal Sangha per rifugio)

Progredendo nella pratica ed avvertendo di conseguenza sempre di più la profondità degli insegnamenti, diventa una vera gioia prendere questi rifugi e perfino il solo recitarli ispira la mente. E' da sedici anni che sono monaco, e mi piace ancora cantare "*Buddham saranam gacchami*" anzi in realtà mi piace più di sedici anni fa, poiché allora tutto ciò non aveva alcun significato per me, lo cantavo per dovere, perché era parte della tradizione.

Prendere rifugio nel Buddha solo a parole, non significa che state prendendo rifugio in qualcosa: un pappagallo può essere esercitato a dire "*Buddham saranam gacchami*" e il ripetere queste parole potrebbe probabilmente avere per un pappagallo lo stesso senso che ha per molti buddhisti. Queste parole sono lì per la riflessione, per osservare ed investigare ciò che realmente significano. Cosa vuol dire "rifugio"? Cosa vuol dire Buddha? Quando diciamo "Mi rifugio nel Buddha", che significato diamo a queste parole? Come possiamo utilizzarle, affinché non si tratti della mera ripetizione di sillabe senza senso, ma piuttosto di qualcosa che ci aiuti veramente a ricordare, che ci dia una direzione e che accresca la nostra devozione, la nostra dedizione al cammino indicato dal Buddha?



CHE
SIGNIFICA
BUDDHA?

La parola Buddha è una bella parola, significa “Colui che sa”, ed il primo rifugio è nel Buddha, come personificazione della saggezza. Una saggezza impersonale ci rimane troppo astratta, non possiamo concepire una saggezza senza corpo, senza anima. E così, poiché la saggezza sembra sempre avere una qualità personale, usare il Buddha come suo simbolo è molto utile.

Possiamo usare la parola Buddha per riferirci a Gotama, il fondatore di ciò che è ora conosciuto come buddhismo, il saggio storico che conseguì il *Parinibbana* in India 2.500 anni fa; il Maestro delle Quattro Nobili Verità, del Nobile Ottuplice Sentiero, insegnamenti dei quali noi ancor oggi beneficiamo. Prendere rifugio nel Buddha non significa prendere rifugio in un qualche profeta storico, ma piuttosto in ciò che è saggio nell’Universo, nelle nostre menti; in qualcosa che non è separato da noi, ma che è più reale di qualunque cosa possiamo concepire con la mente sperimentare attraverso i sensi. La vita nell’Universo sarebbe impossibile e non potrebbe durare neppure un istante senza la saggezza-Buddha, la saggezza-Buddha che protegge. Noi la chiamiamo saggezza-Buddha, altri possono chiamarla diversamente se lo desiderano, queste sono parole, ed il fatto è che usiamo le parole della nostra tradizione. Non vogliamo discutere sulle parole, siano esse tratte dai pali, dal sanscrito, dall’ebraico, dal greco, dal latino, dall’inglese o altro. Usiamo il termine saggezza-Buddha solo come simbolo convenzionale per aiutarci a ricordare di essere saggi, vigilianti, svegli.

Nelle foreste della Thailandia nord-orientale, molti monaci buddhisti usano la parola *Buddho* (*si tratta del nominativo singolare della parola Buddha, n.d.r.*) come oggetto di meditazione. Inizialmente la usano come un Koan, per calmare la mente, seguendo l’ispirazione e l’espiazione con l’ausilio delle sillabe BUD-DHO. Successivamente contemplano: che cosa è *Buddho?*, Colui che conosce?; Che cosa è il conoscere?

Quando viaggiai per la Thailandia nord-orientale, mi piaceva andare a stare al monastero di Ajahn Fun. Ajahn Fun era un monaco molto amato e profondamente rispettato. Maestro della Famiglia Reale, era molto popolare e riceveva continuamente ospiti. Mi sedevo presso la sua capanna e lo ascoltavo fare i più incredibili discorsi di Dhamma su *Buddho*: per quel che io posso testimoniare, questo è tutto ciò che egli insegnava. Era capace di fare di questo argomento una meditazione profonda, sia per un contadino analfabeta, che per un elegante aristocratico thailandese con istruzione occidentale.

Il cuore del suo insegnamento non era volto alla ripetizione meccanica di *Buddho*, ma all’uso del termine come strumento di riflessione, come mezzo per risvegliare la mente e stimolarla a guardare veramente nel Buddha, “colui che sa”, come strumento per investigare veramente il suo inizio, la sua fine, in alto ed in basso, in modo che l’intera attenzione si concentrasse

su di esso. Ciò facendo, Buddho diveniva qualcosa che echeggiava nella mente. Lo si investigava, lo si osservava, lo si esaminava prima della sua espressione, dopo la sua espressione; infine si incominciava ad ascoltare oltre il suono, finché sopraggiungeva il silenzio.

Un rifugio è un luogo di salvezza. Così, quando gente superstiziosa andava dal mio maestro Ajahn Chah con la richiesta di amuleti o piccoli talismani, per proteggersi da pallottole, coltelli, fantasmi e così via, egli rispondeva: "Perché volete cose del genere? L'unica vera protezione è prendere rifugio nel Buddha. Prendere rifugio nel Buddha è sufficiente". Ma la loro fede nel Buddha non era generalmente tanta quanta la loro fede in quelle piccole stupide medaglie; essi volevano qualcosa fatto di bronzo ed argilla, timbrata e benedetta. Questo è ciò che si chiama prendere rifugio nel bronzo e nell'argilla, prendere rifugio nella superstizione, prendere rifugio in ciò che è veramente insicuro e incapace di aiutarci.

Nella Gran Bretagna d'oggi la gente è più sofisticata: non prende rifugio in amuleti, ma si rifugia generalmente in cose come la Westminster Bank. Questo è ancora una volta prendere rifugio in qualcosa che non offre alcuna sicurezza.

Prendere rifugio nel Buddha, nella saggezza, significa che abbiamo un luogo di salvezza. Quando c'è saggezza, quando agiamo saggiamente e viviamo saggiamente, siamo veramente al sicuro. Le condizioni attorno a noi possono cambiare. Non possiamo garantire ciò che sarà dello *standard* materiale di vita, né che la Westminster Bank sopravviverà al decennio; il futuro rimane incognito e misterioso. Ma se prendiamo rifugio nel Buddha, abbiamo qui ed ora quella presenza mentale che ci permette di riflettere e di imparare dall'esistenza medesima.

La saggezza non è relativa ad una serie di conoscenze mondane, né per essere saggi è necessario andare all'Università o collezionare informazioni. Saggezza è conoscenza della natura delle situazioni che sperimentiamo. Non è il caso di farsi intrappolare dalle proprie reazioni, né di essere assorbiti dalle condizioni del nostro corpo e mente per abitudine. Bisogna viceversa usare quel Buddho, quel "colui che sa", per osservare che queste condizioni stanno cambiando. E' la comprensione del cambiamento che chiamiamo Buddho, ed è in questo che prendiamo rifugio. Non pretendiamo che il Buddha sia "me" o "mio". Non diciamo "sono il Buddha" ma "prendo rifugio nel Buddha".

Prendere rifugio è qualcosa che facciamo sempre, ma la formula Pali che usiamo serve per richiamarlo alla memoria, perché dimentichiamo, perché generalmente prendiamo rifugio nella preoccupazione, nel dubbio, nella paura, nella rabbia, nell'avidità e così via. L'immagine del Buddha è la stessa cosa: quando ci prostriamo davanti ad essa non immaginiamo che sia nient'altro che un'immagine di bronzo, un simbolo. E'



Ajahn Sumedho, nato nel 1934 a Seattle (USA), laureatosi in medicina a Berkeley ha esercitato nella Marina e insegnato nei Peace Corps. Per dieci anni ha studiato con il grande maestro della tradizione della foresta Ajahn Chah che lo nominò abate di un monastero Thailandese. In Inghilterra ha fondato il Monastero Amaravati e diversi altri monasteri in Europa e in Nuova Zelanda. Tra i suoi testi in italiano: *Lasciar andare il fuoco, Così com'è, La mente e la via*, editi da Ubaldini, Roma, e altre pubblicazioni edita dal Monastero Santacittarama (Frasso Sabino) di cui è la guida di riferimento.

una riflessione che ci rende un po' più consapevoli del Buddha, del nostro rifugio nel Buddha, Dhamma e Sangha. L'immagine di Buddha siede in grande dignità e calma, non in trance, ma pienamente sveglia, con uno sguardo vigile e gentile, non intrappolata nelle mutevoli condizioni circostanti. L'immagine può essere d'ottone, noi viceversa in questi corpi di sangue e di carne ci troviamo in una situazione molto più difficile. Eppure l'immagine ci serve per ricordare. Alcuni diventano molto puritani riguardo alle immagini di Buddha, ma non mi pare che in Occidente sussista questo pericolo. I veri idoli in cui crediamo, che adoriamo, e che costantemente ci deludono, sono i nostri pensieri, o punti di vista, le nostre opinioni, gli amori e gli odi, la vanità e l'orgoglio.

IL RIFUGIO NEL DHARMA

I secondo rifugio è nel Dhamma, nella Verità o Realtà Ultima. Il Dhamma è impersonale; non cerchiamo in alcun modo di personificarlo o di ridurlo ad un qualsiasi genere di divinità personale! Quando cantiamo in Pali il verso sul Dhamma diciamo: *Sanditthiko akaliko ehipassiko opanayko paccatam veditabbo vinnuhi*. Poiché il Dhamma non ha alcun attributo personale, non possiamo neppure dire che è buono o cattivo o attribuirgli qualità superlative, né paragonarlo a qualcosa; esso è al di là delle concezioni dualistiche della mente. Così, quando descriviamo il Dhamma o cerchiamo di dare una impressione di esso, lo facciamo attraverso parole come *sanditthiko*, che vuoi dire incombente, qui ed ora.

Akalikodhamma significa che il Dhamma non è legato ad una qualsiasi condizione di tempo; il termine *akala* significa "senza tempo". La nostra mente concettuale non può concepire qualcosa che sia senza tempo, perché concezioni e percezioni sono condizioni basate sul tempo. Possiamo dire che Dhamma è *akala*, non legato al tempo.

Ehipassikodhamma significa: venire a vedere, voltarsi o andare verso il Dhamma; vuoi dire guardare, essere consapevoli. Non è che preghiamo il Dhamma di venire, né aspettiamo che esso ci dia una pacca sulla spalla, dobbiamo invece impegnarci. Gesù Cristo disse: "Bussa e ti sarà aperto". *Ehipassiko* vuol dire che dobbiamo impegnarci per volgerci verso la verità.

Opanayko significa volgere all'interno, verso la pace dentro la mente. Il Dhamma non ci conduce ad eccitamento, incantesimo, romanticismo ed avventura, ma porta al Nibbana, alla calma, al silenzio.

Paccatam veditabbo vinnuhi vuol dire che possiamo conoscere il Dhamma solo attraverso l'esperienza diretta. E' come l'assaggio del miele: se qualcuno l'assaggia per noi, non sapremo mai quale è il suo sapore. Lo stesso è con il Dhamma; dobbiamo assaggiarlo, dobbiamo conoscerlo in prima persona.

Prendere rifugio nel Dhamma è prendere un altro rifugio sicuro. Non si tratta di prendere rifugio in qualche filosofia, in concezioni dell'intelletto, in teorie, in dottrine od in credenze di un qualsiasi genere. Non si tratta di

prendere rifugio nella credenza nel Dhamma, o nella credenza in Dio, in un qualche tipo di forza fuori dallo spazio, in un qualcosa al di là o di separato, qualcosa che dobbiamo trovare un po' più tardi. Le descrizioni del Dhamma ci tengono nel presente, nel qui ed ora, liberi dal tempo. Prendere rifugio è una riflessione immediata ed imminente. Non si tratta di ripetere come un pappagallo: *Dhammam saranam gacchami*, pensando: "I buddhisti dicono così e io faccio altrettanto". Nell'atto di volgerci al Dhamma siamo consapevoli ora, prendiamo ora rifugio nel Dhamma, come azione e riflessione immediata, per essere il Dhamma, per realizzare la Verità.

La mente pensante tende di continuo a deluderci, ci proietta sempre in "ciò diventeremo". Ci troviamo a pensare: "Praticherò la meditazione, così in futuro *diventerò* illuminato. Prenderò i Tre Rifugi per *diventare* buddhista. Voglio *diventare* saggio. Voglio fuggire da sofferenza ed ignoranza e diventare qualcos'altro". Questa è la mente pensante, la mente che desidera, la mente che ci delude sempre. Invece pensare continuamente di diventare qualcosa, prendiamo rifugio nell'essere Dhamma nel presente.

L'impersonalità del Dhamma disturba molti, perché la religione devozionale tende a personificare ogni cosa, e chi viene da tali tradizioni non si sente a posto se non può avere una speciale relazione personale con se stesso. Ricordo di un missionario cattolico francese che venne al nostro monastero per praticare la meditazione. Egli sentiva che nel buddhismo gli mancava qualcosa, perché, egli disse, era una pratica "fredda", non c'era relazione personale con Dio. Non si può avere una relazione personale col Dhamma, non si può dire "Ama il Dhamma", "Il Dhamma mi ama!". Non c'è alcun bisogno di ciò. In realtà abbiamo bisogno di relazione solo con qualcosa che non siamo, come nostra madre, nostro padre, marito o moglie, qualcosa di separato da noi. Non abbiamo bisogno di prendere rifugio, ancora una volta, in una madre o in un padre, in qualcuno che ci protegga, che ci ami e che ci dica: "Ti amo, qualsiasi cosa tu faccia, tutto andrà bene" e che ci dia un buffetto sulla guancia. Il Buddhaddhamma è un rifugio che porta maturità, è una pratica religiosa che è totale sanità e maturità. Così non cerchiamo più un padre o una madre, perché non abbiamo più bisogno di diventare niente. Non abbiamo più bisogno di essere amati o protetti da alcuno, perché possiamo amare e proteggere altri, e questo è ciò che importa. Non dobbiamo più chiedere o pretendere qualcosa dagli altri, o perfino dalla divinità o forza che sentiamo separata da noi e che deve essere pregata o richiesta perché fornisca una guida.

Abbandoniamo tutti i nostri tentativi di concepire il Dhamma come questo o quello, e rinunciamo al nostro desiderio di avere una relazione personale con la verità. Dobbiamo essere quella verità qui ed ora. Essere quella verità, prendere quel rifugio, richiede un risveglio immediato; ci induce ad essere saggi ora, ad essere Buddha, ad essere Dhamma nel presente.

IL RIFUGIO
NEL SANGHA

Il terzo rifugio è nel Sangha, che significa “gruppo”. Sangha può essere il *Sanghabhikkhu* o il *Sanghaniya*, l’insieme degli Esseri Nobili, che vivono virtuosamente, facendo il bene ed astenendosi dal male, con azioni sia fisiche che verbali. Prendere rifugio nel Sangha con *Sangham saranam gacchami*, significa prendere rifugio nella virtù, in ciò che è buono, virtuoso, gentile, compassionevole e generoso. Non prendiamo rifugio in ciò che nella nostra mente è basso, disgustoso, crudele, egoista, geloso, odioso, collerico, anche se ci rendiamo conto che spesso tendiamo a fare proprio questo, per noncuranza, mancanza di riflessione e di consapevolezza, per reazione alle condizioni ambientali.

Tutti noi abbiamo intenzioni e pensieri sia buoni che cattivi. *Sankhara* (i fenomeni condizionati) sono proprio così, alcuni meravigliosi, alcuni disgustosi. Quelle del mondo sono condizioni mutevoli: non possiamo pensare soltanto il meglio, i pensieri più raffinati, e sentire solamente il meglio, i sentimenti più gentili. I pensieri ed i sentimenti, sia buoni che cattivi, vanno e vengono, ma prendiamo rifugio nella virtù invece che nell’odio. Prendiamo rifugio in ciò che in tutti noi tende a fare il bene, che è compassionevole, gentile, amorevole, verso noi stessi come verso gli altri. Così il rifugio nel Sangha è un rifugio molto pratico, per la vita di tutti i giorni, dato che possediamo una forma umana, un corpo che è in relazione al corpo di altri esseri ed al mondo fisico in cui viviamo. Prendendo questo rifugio non agiamo in modo da creare divisione, disarmonia, crudeltà, infelicità verso un qualsivoglia essere vivente, noi stessi inclusi, corpo e mente.

Se siamo consapevoli e presenti mentalmente, se riflettiamo ed osserviamo, ci rendiamo conto che gli impulsi crudeli ed egoisti portano solo danno e miseria, a noi ed agli altri. Se avete incontrato dei malfattori nella vostra vita, gente che agisce egoisticamente e diabolicamente, li avrete trovati sempre impauriti, ossessionati, paranoici e sospettosi. Costoro hanno bisogno di bere molto, di prendere droghe, di tenersi indaffarati, perché, nel loro caso, vivere con se stessi è orribile. Cinque minuti da soli senza stupefacenti, liquori o qualsiasi altra distrazione, sembrerebbe loro un inferno eterno, perché il risultato karmico del male è proprio orrendo mentalmente. Anche se non verranno catturati dalla polizia e mandati in prigione, non pensate che la faranno franca. Qualche volta infatti, la cosa più gentile da fare è punirli e metterli in prigione: ciò li farà sentire meglio. Non sono mai stato un criminale in vita mia, ma sono riuscito egualmente a dire alcune menzogne ed a fare alcune cose basse e disgustose, con risultati sempre spiacevoli. Anche oggi, ripensando a tali cose, non ne ho un bel ricordo: non è qualcosa che mi faccia piacere dire, né mi fa gioire quando ci penso.

Con la pratica della meditazione diveniamo consapevoli di dover vivere responsabilmente la nostra vita. Non possiamo più metterci ad incolpare la società e gli altri. “Se i miei genitori fossero stati saggi, *arahant*, illuminati,

sarei a posto. Se gli Stati Uniti d'America avessero almeno un governo saggio e compassionevole, che non sbagliasse, mi sostenesse e mi apprezzasse incondizionatamente; se almeno i miei amici fossero saggi ed incoraggianti, ed i maestri illuminati, generosi e gentili; se ognuno intorno a me fosse perfetto, se la società fosse perfetta, se il mondo fosse saggio e perfetto allora non avrei più alcun problema. Ma tutti mi sono venuti meno”.

I miei genitori avevano alcuni difetti e fecero alcuni sbagli, ma ora, guardandomi indietro, mi rendo conto che non ne hanno fatti poi così tanti. Quando ho tentato di dare la colpa agli altri, ed ho cercato disperatamente le imperfezioni dei miei genitori, ho lavorato veramente molto. La mia generazione era molto abile a dare la colpa di tutto agli Stati Uniti, e questo era certo facile, perché gli Stati Uniti compiono molti sbagli. Ma quando meditiamo non possiamo più cavarcela con questo tipo di menzogne. Improvvisamente ci rendiamo conto che qualunque cosa abbia fatto, per quanto ingiusta possa essere la società, o qualsiasi tipo di persona siano stati i nostri genitori, non possiamo senz'altro passare il resto della nostra vita dando la colpa a qualcun altro; questo è assolutamente uno spreco di tempo. Dobbiamo vivere la nostra vita assumendocene la completa responsabilità. Anche se abbiamo avuto dei genitori sventurati, anche se siamo cresciuti in una società terribile, senza alternative, ancora non importa. Non c'è nessuno da biasimare per la nostra sofferenza, la nostra ignoranza, il nostro egoismo e la nostra vanità, se non noi stessi.

La crocifissione di Gesù ci presenta l'immagine di un uomo sofferente, deriso, umiliato e poi giustiziato nella maniera più atroce. Ma egli non biasimò nessuno: “Perdonali, perché non sanno quello che fanno.” Questa è saggezza! Anche se ci crocifiggono inchiodandoci alla croce, se ci sferzano e se ci umiliano in ogni modo, la sofferenza, i problemi risiedono nella nostra avversione, nell'autocommiserazione, nella meschinità e nell'egoismo. Non è neppure il dolore fisico che è sofferenza, ma l'avversione. Se Gesù Cristo avesse maledetto chi lo torturava, sarebbe stato proprio come ogni criminale, e sarebbe stato dimenticato il giorno dopo. Riflettete sulla forte tendenza a biasimare gli altri per la nostra sofferenza, giustificando questo perché forse ci trattano male, ci sfruttano o non ci comprendono. Non neghiamo che queste cose avvengano, ma non ne vogliamo più tener conto. Perdoniamo, lasciamo andar quelle memorie, perché prendere rifugio nel Sangha significa fare il bene ed astenersi dal male, con il corpo e con la mente qui ed ora. Riflettete su queste cose e guardate Buddha, Dhamma e Sangha come ad un reale rifugio. Osservatelo come occasione di meditazione. Non si tratta di credere nel Buddha, Dhamma e Sangha, né di aver fede in concetti intellettuali, ma piuttosto di sperimentarli come simboli di presenza mentale, per risvegliare la mente qui ed ora, per essere qui ed ora.

