

# **Addestramento per prendere rifugio: l'accesso per intraprendere gli insegnamenti**

## **1. Le ragioni per cui Buddha è degno di rifugio**

- Egli stesso è libero dalla paura
- Egli è esperto nei mezzi per liberare gli altri dalla paura
- Egli è impregnato dalla grande compassione senza alcuna sensazione di chiusura o distanza.
- Egli lavora per il benessere di entrambi, sia coloro che lo aiutano, che coloro che non lo aiutano.

Dal momento che basandosi sui Tre Gioielli con una mente focalizzata univocamente è impossibile per te non essere protetto, genera certezza di ciò dal profondo del tuo cuore.

## **2. Le qualità positive del Buddha**

- A. Le qualità positive del corpo di Buddha
- B. Le qualità positive della parola di Buddha
- C. Le qualità positive della mente di Buddha
- D. Le qualità positive delle supreme attività di Buddha

### **A. Le qualità positive del corpo di Buddha**

Le qualità fisiche di un Buddha sono i 32 marchi e le 80 esemplificazioni. Semplicemente vedere un tale corpo adornato con questi ornamenti, può produrre speciali semi per la liberazione. L'entità dei marchi ed esemplificazioni non è la stessa dei nostri aggregati contaminati; essi sono in essenza la saggezza suprema finale.

Buddha porta gli esseri su percorsi salutari tramite azioni appropriate adatte ad ogni particolare discepolo, mostrando varie emanazioni fisiche contemporaneamente in terre illimitate nelle dieci direzioni come delle illusioni ottiche. In alcune terre esse mostrano la nascita; in alcune, girano la ruota del Dharma; in alcune, mostrano il modo di addestrarsi nelle azioni del bodhisattva; in altre il modo di passare oltre il dolore.

### **B. Le qualità positive della parola di Buddha**

Rifletti sulle frasi delle strofe dal *Capitolo del Veritiero*:

Se tutti gli esseri senzienti, in un medesimo istante,  
Rivolgessero domande in termini specifici,  
La sua mente le comprenderebbe (tutte) in un solo (medesimo) istante e  
Darebbe risposte a tutti con una sola espressione armoniosa.  
Dunque, conosci la Guida (come colui) che nel mondo  
rivela insegnamenti con la voce melodiosa di Brama.  
Egli mette perfettamente in moto la Ruota del Dharma  
Che mette fine alla sofferenza di dei e umani.

## **C. Le qualità positive della mente di Buddha**

### **i) Le qualità positive di conoscenza**

Rifletti sulle frasi della strofa dall'*Elogio al Degno di Magnificazione*:

Solamente la tua saggezza primordiale,  
Pervade tutti gli oggetti della conoscenza,  
Per tutti gli altri a parte te  
Rimangono oggetti ancora da conoscere.

E:

Bhagavan, tutte le fonti di origine  
di ogni aspetto dei fenomeni, attraverso tutti i tempi,  
sono nella sfera della tua mente  
come una bacca di *dhatri* sul palmo della tua mano.

La tua mente non ha ostruzioni –  
come il vento nel cielo si muove (liberamente)  
(percepisce tutti) i fenomeni – dotati di movimento o statici,  
Unitari o vari e distinti.

### **ii) Le qualità positive di gentilezza amorevole**

Così come gli esseri senzienti sono vincolati dalle affezioni senza alcun controllo, così il Muni è vincolato dalla grande compassione senza controllo, per cui la grande compassione sorge in lui continuamente al percepire gli esseri sofferenti.

Nel *Capitolo del Veritiero* viene detto:

Il Saggio sublime prova grande compassione  
quando vede gli esseri la cui mente  
è costantemente oscurata nelle tenebre del buio mentale  
rinchiusi nella prigione del samsara.

## **D. Le qualità positive delle supreme qualità di un Buddha**

- Per mezzo delle supreme attività, sia spontanee che ininterrotte dei suoi corpo parola e mente, egli beneficia gli esseri.
- Così come un praticante è adatto ad essere guidato, è impossibile per un Muni non dare a quel praticante ciò che è eccellente e non estrarlo dalla degenerazione.

Pensa alle positive qualità di un Buddha ripetutamente, ed ottieni certezza al loro riguardo il più possibile. Se si sviluppa certezza, tu hai raggiunto il punto principale del prendere rifugio, perché, di conseguenza, sorgerà una certezza simile riguardo al Dharma dal quale si è generato, e il Sangha di coloro che ottengono il Dharma.

## **3. Le positive qualità del Dharma**

Pensa anche che le illimitate qualità del Buddha provengono:

- dal Dharma dell'apprendimento e realizzazioni, vera cessazione e veri sentieri
- dal manifestare l'entità dell'abbandono di tutti i difetti e l'ottenimento di tutte le qualità,
- e dall'aver meditato

## **4. Le qualità positive del Sangha**

“Sangha” in questo contesto si riferisce agli esseri Arya. Pensa a loro nei termini delle positive qualità del Dharma e del suo corretto compimento.

Prendi rifugio nel Buddha, che ha indicato il rifugio; nel Dharma, il nirvana, il quale è l'effettivo rifugio; e nel Sangha, i compagni che ottengono il rifugio.

### **5. I benefici del prendere rifugio**

1. Si diventa essere interiore
2. Agisce come base per tutti i voti
3. Riduce ed esaurisce le oscurazioni dovute al karma accumulato in precedenza
4. Si accumulano meriti velocemente
5. Non si cade nelle cattive migrazioni
6. Non si è colpiti da ostacoli, sia umani che non umani
7. Si ottiene qualunque cosa si desideri
8. Si ottiene velocemente la buddhità

### **Rifletti come segue:**

Prendere rifugio non è nulla di nuovo, prendiamo continuamente rifugio, ma sempre in oggetti non stabili, ma temporanei. Quando siamo ammalati ci rifugiamo in un medico e assumiamo le medicine, quando siamo depressi cerchiamo rifugio in un amico, o se ci sentiamo soli ricerchiamo i piaceri dei sensi, come del cioccolato o del cheese-cake ecc...

Questi oggetti di rifugio possono ovviamente solo darci un sollievo momentaneo da qualsiasi delle sofferenze che sperimentiamo. Essi non hanno il potere di liberarci dalla sofferenza in modo permanente come i tre Gioielli: Buddha, Dharma, Sangha.

Esamina la tua esperienza di vita e indaga come e perché questi oggetti del mondo, godimenti e persone non hanno il potere di liberarci.

La ragione è che essi sono semplicemente imperfetti così come lo siamo noi, e perché le cose esterne non hanno la capacità di soddisfarci completamente.

Solo qualcuno o qualcosa che è libero può liberare un altro.

Solo chi è perfetto può portare un altro alla perfezione.

Questo è lo scopo e la funzione dei Tre Gioielli.

Contempla le varie qualità del Buddha, del Dharma e del Sangha e genera un sentimento di affidamento e di ammirazione per quanto è possibile.

Termina la sessione visualizzando Buddha Shakyamuni nello spazio davanti, e genera un profondo sentimento di affidamento e di ammirazione, e una grande gioia per avere avuto la fortuna di incontrare l'insegnamento del Buddha.