

# Cos'è il “Rifugio”, perché “Prendere Rifugio”?

Ajahn Sucitto

---

“Prendere Rifugio” è la frase che esprime l'assunzione di un impegno nei riguardi del sentiero del Risveglio, così come originariamente insegnato dal Buddha più di 2500 anni fa. Suona in modo curiosamente umile: non tanto “Avanti verso la Luce” o “Raggiungere il Supremo”, quanto “trovare un posto sicuro fuori dalla tempesta”. Però il Buddha era un pragmatico, e il suo sentiero è basato non tanto su ideali spirituali, bensì sul trovare soluzioni ai problemi che tutti incontriamo, che si abbiano o meno delle inclinazioni religiose. Nella vita tutti noi cerchiamo stabilità e benessere. La convinzione che conduce a “prendere Rifugio” sta semplicemente nel fatto che il Sentiero del Buddha offre i mezzi più completi ed affidabili per soddisfare questi bisogni.

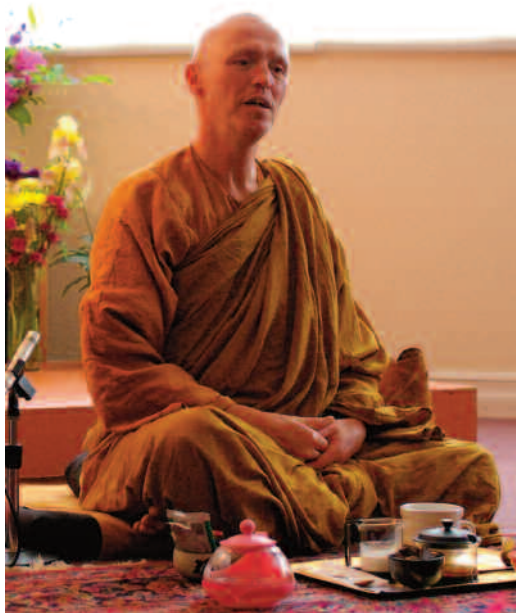
I problemi di sicurezza e benessere superano tutte le altre preoccupazioni o stanno alla base di esse.

L'incertezza o l'incapacità di ricondurli ad un livello tollerabile può portare le persone ad angoscia e disperazione profonde, oppure può generare atti di violenza. Per conseguire la sicurezza, la gente sopporta le dittature o la riduzione della libertà, nell'ingenua speranza che il Grande Fratello si prenderà cura di noi (anche se tutti sappiamo che si prende cura solo di se stesso). Le minacce alla sicurezza sono considerate un motivo valido per ledere intere popolazioni, anche quando queste non

rappresentano in alcun modo una minaccia per noi. Niente di nuovo. Ogni pubblicità di detersivi ci promette un maggiore benessere... e sebbene in un certo senso non ci crediamo, il nervo che viene sollecitato ha un riflesso talmente radicato nel profondo che da questi messaggi siamo comunque toccati. Non che gli umani non si siano sviluppati: una minoranza vive più a lungo e con maggior benessere materiale come mai prima. Ma come è evidente dall'ansia, dalla violenza, dalle pandemie globali e dalla malnutrizione dell'era corrente, i problemi dell'essere liberi dal male e dall'abuso, dell'abilità di sentirsi gioiosi e a proprio agio, e di avere una vita che abbia un significato, rimangono irrisolti. Cosa possiamo fare?

Per quanto concerne quest'ultimo problema, concernente l'azione: cosa faccio per sentirmi sicuro e per sentirmi bene?

Molto di quel che succede è involontario: la crescita e la degenerazione dei nostri corpi, così come le sensazioni e gli umori che sorgono a seconda di quello che succede dentro ed attorno a noi. Ed appena riceviamo tutti questi messaggi, sorge la domanda: che faccio? Seguo ogni sensazione piacevole, ogni attrazione, indipendentemente da quale sia? Se qualcosa non mi piace, dovrei distruggerla, scappare da essa o tentare di cambiarla? Quali sono i termini ed i principi che governano le



mie azioni? I consigli di chi, e quali leggi dovrei seguire? Poiché tutto questo è di così vitale importanza in ogni momento della nostra vita, la maggior parte di noi almeno per un po' segue semplicemente quello che fanno i nostri pari, i leader o i gruppi sociali. Ci dà una linea sulla quale lavorare. Possono anche aver ragione, e per lo meno eviteremo rimproveri e punizioni. Così, già dal primo giorno della nostra vita, i problemi dell'azione, del trovare stabilità in quel che è noto, e della libertà dal dolore sono interconnessi. Cominciamo a scoprire cosa effettivamente opera attraverso il lento processo dell'esperienza, ma inizialmente seguiremo la norma stabilita dagli altri. Quando siamo bambini, non possiamo aspettare fino a quando avremo dieci anni per navigare attraverso le minacce potenziali di macchinari, di sostanze chimiche e di strana gente: dobbiamo accettare restrizioni e norme fin dal primo giorno. Prendiamo Rifugio in altre persone, perché azione e reazione a quello che sta succedendo sono preoccupazioni inevitabili, significative e pressanti. Il primo atto volontario della nostra vita è perciò un atto di fede o fiducia: cioè che qualcuno, o una qualche norma sociale, oppure un qualche principio, ci guiderà. Questo è un atto di fede: forse non c'è niente su cui possiamo contare, ma quell'atto di fede rende gestibile la vita. Così, grazie alla fiducia in alcuni punti di riferimento, ci formuliamo dei principi che ci offrono un qualche senso di sicurezza – anche se a volte, quando non abbiamo molte scelte, questo senso di sicurezza è paragonabile al momento di gloriosa convinzione che un bomber suicida sente nel raggiungere il suo scopo.

Obiettivamente possiamo riconoscere che siamo in grado di adottare facilmente principi innocui, o almeno che non vanno poi troppo lontano. Il principio che “qualsiasi cosa ci piaccia va bene” non è una guida affidabile per il nostro benessere: mangiare schifezze, sprecare il tempo in occupazioni senza senso, infossarsi in abitudini che fanno male al corpo e alla mente, o semplicemente dare fastidio ad altri... noi umani possiamo essere i nostri peggiori nemici. Perciò, una prima regola è: come facciamo a sapere se un'azione è abile o no?

L'ambito di questo tema si dilata quando consideriamo il “fare” in relazione ad azioni mentali, verbali ed anche fisiche; e in riferimento a ciò in cui crediamo, e agli impulsi che sorgono nella mente dietro quello che diciamo e facciamo. Non si tratta di una questione di credenze religiose o ideologiche: le azioni si compiono, hanno degli effetti, e sono qualcosa che possiamo constatare. È anche chiaro che possiamo riflettere sulle azioni ed imparare da esse. Possiamo “fare” qualche considerazione su dove sta andando la nostra vita, e possiamo “fare” qualche riflessione sui risultati di come noi agiamo nelle situazioni di poco conto e in quelle importanti. Ad esempio, “quando agisco dietro l'impulso di distruggere o arrecare danno a delle creature viventi: come mi sento, e quali saranno i risultati nel futuro?”. Qualcosa in noi può approvare o addirittura godere quando talvolta si uccide qualche creatura: qual è lo stato mentale? Vorrei farlo ancora o no? Come mi sentirei se questo stato mentale fosse rivolto contro di me? Oppure: “Quando agisco dietro l'impulso di comprare un altro oggetto nuovo o un articolo alla moda, quali sono i risultati?”. Si tratta probabilmente di un momento di delusione, e quando passa, c'è un senso di apertura. Abbiamo sospeso un'azione per esaminare e valutare cosa essa porta con sé, ed attraverso questo atto di non coinvolgimento si verifica un aumento d'intensità dell'attenzione. Questo ci aiuta a vivere una vita impegnata in maniera volontaria e abile, e con questo approccio si può anche imparare. Allo stesso modo, mettendo in atto un'investigazione che segua le circostanze in trasformazione, cominciamo a stabilire ed a sintonizzarci con principi che ci garantiranno una maggiore chiarezza e un maggior benessere.

Imparando i principi sulla base di come agiamo, possiamo evitare di compiere azioni delle quali dopo ci potremmo pentire, o che danneggiano la nostra potenziale chiarezza e il nostro futuro benessere. Questo è lo scopo del Prendere Rifugio, utilizzare gli insegnamenti del Buddha come una linea guida: seguire questo processo in corso. E si comincia con l'atto di sospendere le azioni riflesse o le

idee preconcepite. Questo equivale a un atto di fede. Una fede che in questo senso non è un credo, ma una “azione” della mente o del cuore, mediante la quale per un momento si tengono sotto controllo i propri atteggiamenti, i propri impulsi e programmi. Ma anche se questo è il risultato di una piccola azione, questo non-coinvolgimento è un momento del Risveglio che è il cuore vero del Buddhismo, o più precisamente del Buddha, “il Risvegliato”. Con il non-coinvolgimento ci muoviamo dalle correnti superficiali della mente e ci addentriamo nella qualità della consapevolezza stessa. Questa immersione è quel che vuol dire prendere Rifugio e viverlo. È un tasto che può arrivare a toccare il posto più affidabile e pacifico che conosciamo.

In sintesi, il Rifugio può essere rammentato nei suoi tre aspetti: il Buddha, il “Risvegliato”, il Dhamma, i principi, e il Saṅgha, il continuo impegno umano e la fruizione in termini sia di Risveglio che di vita quotidiana. Questa “triplice gemma” è generalmente presentata in modi simbolici o archetipi. Ossia il “Buddha” è rappresentato dalla persona, l’insegnante del V secolo a. C. a cui ci si riferisce come “il Risvegliato”; il “Dhamma” è il suo insegnamento; il “Saṅgha” rappresenta coloro che praticano in accordo con i suoi insegnamenti. E tutto questo è qualcosa che noi possiamo assumere come un valido ed utile strumento che ci assista ad instaurare questo Rifugio nella nostra vita. Perché è bene avere qualcosa a cui far riferimento che non sia solo ciò che succede nel nostro cuore o mente (anche se pure l’idea di un insegnante del V secolo a. C. è un evento mentale, ma voi capite quello che voglio dire: si tratta di un riferimento condivisibile). Questi Rifugi hanno dei significati “esterni” che, nei momenti in cui non siamo tanto risvegliati e stabili, ci consentono di rammentare. Possiamo ricevere uno spunto da un’immagine di Buddha che ci ricordi di essere trasparenti e pienamente presenti e in pace; possiamo ottenere un suggerimento da un frammento dell’insegnamento di Dhamma come, per esempio, “noi siamo il risultato delle nostre azioni”, che ci induce a fermarci e a svegliarci un po’. Possiamo ricevere una sensazione di supporto e

di incoraggiamento da parte di un gruppo riflettendo sul Saṅgha in quanto comunità di tutti coloro che assumono l’impegno e realizzano i diversi stadi di Risveglio, in ogni modo, in ogni momento e chiunque essi siano. Presi in questo modo gli emblemi e le convenzioni di Prendere Rifugio offrono una base per la stabilità verso cui ci muoviamo.

Oppure ci muoviamo in questa stessa direzione trovando una base per la stabilità nelle nostre idee e nei nostri stati mentali. È una questione sottile, ma considerando l’insieme delle idee che gli esseri umani hanno accettato come reali e vere nel corso della storia – dall’idea che la terra avesse una forma appiattita, alla quale in alto si opponeva una sfera celeste, all’esistenza di sostanze come la pietra filosofale e il flogisto, o alla fiducia in cure come la coppettazione ed il salasso per la malaria – si può concludere che la mente è più spesso incline alle certezze ed a conoscere le risposte che non a riconoscere la verità dei limiti delle idee. Questo non significa rigettare le idee, ma aiutarci a fare un passo indietro per contemplarle con la consapevolezza di come ci si sente a possedere un’idea, di quali sono le attrattive e gli effetti di ciò. Poi possiamo anche misurare il valore di un’idea attraverso principi etici come l’onestà e il non-nuocere, e quanto essa possa assisterci nel percorso verso il Risveglio. Perché il momento del Risveglio che possiamo conoscere proprio ora, il Buddha più immediato al quale si possa accedere, consiste in quell’atto del fare un passo indietro dall’idea, dell’emozione, e dallo schema psicologico che stiamo vivendo. Ed è questo che ridefinisce cosa sia la conoscenza, che è un altro modo di tradurre “Buddha”. La “Conoscenza” in senso buddhista non è un’idea particolare, ma una consapevolezza che può abbracciare e trascendere l’intero processo attraverso il quale passa un’idea o un’emozione. Detto semplicemente, un pensiero o un’emozione sorge da un’urgenza di agire o di impegnarsi; attrae energia ed attenzione; fa nascere convinzioni; stimola il cuore e causa il sorgere di altri pensieri ed emozioni; e passa, lasciando altri pensieri ed emozioni da portare avanti... e tutti fanno esattamente la stessa cosa. È così che continua ad andare

avanti il nostro mondo personale. Così, quando ci ricordiamo del Buddha come il “conoscitore del mondo”, noi Prendiamo Rifugio in una consapevolezza che può conoscere, abbracciare e trascendere tutti i movimenti della mente.

Quel che il Buddha può inoltre fare è, dato il generale processo dei pensieri e degli impulsi, essere del tutto selettivo su quali di essi agire e quando. Questa scelta è fatta in accordo con il Dhamma. Per questo il Buddha è anche ricordato, sia come figura storica sia in quanto qualità del Risveglio, come “realizzato in termini di chiarezza e di comportamento”. Il Buddha non lascia semplicemente che il mondo vada avanti, ma si rapporta all’azione e alle preoccupazioni del tempo e del luogo. Ma sempre in accordo con il Dhamma, il secondo aspetto del Rifugio.

Cos’è il Dhamma nel suo senso più pratico ed immediato? In particolare il Dhamma deve essere ricordato come “direttamente visibile, senza tempo, che incoraggia all’investigazione, e accessibile”. Qual è il Rifugio che posso prendere e vivere senza dovermi bloccare per ore la testa in un libro tutti i giorni? Bene, quel che possiamo conoscere direttamente che ci incoraggia ad investigare è il processo di causa ed effetto, o *kamma*. Questo vuol dire che siamo in un mondo nel quale le cose si influenzano l’una con l’altra, certe volte con risultati positivi, altre volte no; certe volte con benefici a breve termine, altre volte a lungo termine; certe volte spiacevoli a breve termine, ma benefici a lungo termine (come alcune forme di sforzi), e viceversa. Vi sono cose che vengono fatte volentieri, come bere alcolici, assumere droghe, le avventure sessuali, che possono essere al momento piacevoli, ma che hanno effetti negativi a lungo termine. Ed è molto facile che si facciano cose veramente nocive come uccidere, anche uccidere se stessi: il *kamma* è una questione importante e difficile, non una semplice. Prendere Rifugio nel Dhamma deriva direttamente dal prendere Rifugio nel Buddha, perché quel che facciamo e i suoi effetti sono una cosa di importanza troppo cruciale per approcciarli senza un supporto. Richiedono quell’atto di fede di essere pronti ad indagare

ogni azione, anche quelle piacevoli, abbastanza a lungo per ottenere qualche Risveglio sapendo guardare dentro quello che le motiva, e quali sono i risultati che ne derivano. Così, prendere Rifugio vuol dire anche essere preparati ad ascoltare e prestare la doverosa attenzione al consiglio del Buddha storico. La mente è troppo facilmente sedotta dagli stati d’animo e dai sentimenti, dagli argomenti convincenti, dalle pressioni di gruppo e così via per non cercare un consiglio affidabile. E guardare qualcuno che è imparziale, che ha vissuto in accordo con i principi etici ed in pace con se stesso è un buon punto di partenza.

Il punto chiave della guida del Buddha è: guardare le intenzioni. Guardare la sorgente etica, attitudinale, emozionale da cui provengono tutte le nostre azioni. Derivano da reazioni o da chiarezza? Conducono a stress e squilibrio o a serenità e stabilità? Se potete, valutate le emozioni e le ragioni etiche delle altre persone. Sono consapevoli, gentili, oneste o meno? Quando si continua ad osservare questo punto, si vive in accordo con il Dhamma. Perché questo fondamento dell’azione in termini di corpo, parole o mente vi porterà in un posto in cui potete fidarvi, fondati su principi coi quali potete vivere. E per questa ragione si può ottenere il benessere di una mente sicura, fiduciosa e appagata. Una mente che può essere salda ed in pace in questo mondo diventerà una fonte più consistente di benessere che qualsiasi altra cosa nata dagli stimoli sensoriali e dal contatto sociale.

Il Dhamma deve essere visto da differenti angolazioni. Dobbiamo guardare ai più ovvi atti fisici, come la violenza o il suo opposto, guarire e proteggere, agli atti verbali di inganno o onestà, e, cosa più importante, agli atti mentali e psicologici. Questi ultimi includono portare risentimento e, al contrario, coltivare il perdono, o adottare un credo e, al contrario, sostenere la volontà di indagare. Così, guardare profondamente nella mente, e calmarla, rallegrarla e liberarla, sono un aspetto essenziale della pratica del Dhamma: la “meditazione” in senso buddhista. Ma prima di entrare in tutto ciò, è importante

comprendere realmente il fatto che la pratica del Dhamma non riguarda solo il qui ed ora e l'essere sereni. Certamente il Dhamma è detto "che può essere visto qui ed ora", ma quel che è visibile qui ed ora sono gli effetti delle azioni precedenti. Questa "Retta Visione" avvalorata sia la quiete della conoscenza che la rilevanza dell'azione. Ciò che uno fa, dice, crede o rifiuta nel qui ed ora ha degli effetti; qui ed ora diventeranno là e in futuro nello svolgersi degli eventi. Anche il non fare – non uscire col cane, non scusarsi o non dare una parola di congratulazione, non considerare il benessere degli altri – ha i suoi effetti. Nella quiete della mente ci apriamo a questa realtà, e comprendiamo anche la Retta Azione. L'azione di primaria importanza deve essere quella di imparare ed addestrare la mente, così da operare con Retta Visione. Dobbiamo entrare pienamente nella nostra vita, nel nostro corpo e nel nostro cuore, con chiarezza. Dobbiamo attribuire una equilibrata attenzione a ciò che ogni altra persona dice e fa, invece che rifiutarla o venirne catturati. Invece di aspettare un momento mistico, la Retta Visione tiene la mente direttamente legata a ciò che sta nascendo?

Vivere nella pienezza della pratica del Dhamma implica prendere Rifugio nel Saṅgha. Saṅgha si riferisce all'umanità della pratica, alle aspirazioni e al vivere continuamente nella pratica del sentiero del Dhamma. Ora, le pratiche del Dhamma, le strade per coltivare ed addestrare la mente, sono ad ampio raggio e numerose. Però, per usarle, come per imparare ad andare in bicicletta, ci vuole abilità, pratica, un esempio e una guida. Altri che hanno praticato il contenimento dei sensi o la meditazione possono mostrarci se funziona, come funziona e quali sono le insidie. Chi ha più esperienza può darci un'idea di come potremmo cominciare, e di come possiamo sviluppare una pratica del Dhamma. È bene sapere dove stiamo sbagliando, e possiamo saperlo solo facendo riferimento ad altri, a persone con più esperienza. Perché in termini di mente ci sono livelli ed aree che semplicemente non vediamo a meno che qualcun altro ce li faccia notare. Certe volte qualità come la sincerità sono per noi così na-

turali che non apprezziamo la nostra stessa bontà. D'altro canto, qualcosa come l'invidia può essere così radicato che veramente crediamo che tutti gli altri abbiano una sorte migliore della nostra. Possiamo cambiare idea su un pensiero, ma non notare un pregiudizio emotivo. Ed è anche il caso del modo in cui parliamo, nel quale ci possono essere atteggiamenti dei quali non siamo consapevoli. Proprio come è difficile conoscere davvero i pregi meno evidenti di un'automobile quando siamo assorti ad arrivare in fretta da qualche parte, traiamo beneficio dal rallentare e dal fatto che altre persone ci indichino come le nostre parole suonano, ed in quali abitudini la mente resta bloccata. Ciò richiede compassione e cura, non la caccia all'errore. Così, se siamo interessati a portare pienezza nella nostra vita dietro la guida del Dhamma, cercate un insegnante, amici spirituali, e gente che la pensino come voi, sulla cui compassione ed abilità possiate contare.

Come è dolorosamente evidente nella storia delle religioni, le grandi idee di amore, verità e pace possono, attraverso leader fallaci, legalizzare atti di violenza e di conquista. Perciò il Saṅgha del quale possiamo fidarci deve essere quello guidato da pratiche affidabili e compassionevoli, che in ogni momento agiscono con compassione e chiarezza, invece di difendere il principio della compassione con la violenza.

La pratica, piuttosto che gli ideali, è la casa del buddhismo; ci tiene in contatto con quel che stiamo facendo ora. È il processo di comprensione meticolosa della mente e della sua liberazione attraverso la morale, la meditazione e la saggezza. Ed anche se le pratiche di meditazione sono così varie come la mente stessa, per dirla semplicemente, la meditazione comincia con il prendere questi Rifugi all'interno dei nostri pensieri e delle nostre emozioni, e nei modi in cui ci relazioniamo ad essi. Si sviluppa attraverso il controllo di quel che conduce alla sofferenza, allo stress e alla cecità, e di quel che conduce all'agio, alla stabilità e alla chiarezza. E si tratta anche di moderare proprio quel continuo bisogno di "fare" che attraversa i nostri cuori e i nostri nervi. Mediante questi mezzi si può conoscere la li-

berazione della mente. Questa è la più grande pace e stabilità di cui si possa fare esperienza, un Rifugio al di là di ogni azione.

***Ringraziamenti a Licia Roverotto  
per la traduzione dall'inglese***

**Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.