

IL RIFUGIO NEI TRE GIOIELLI

Le considerazioni esposte in precedenza costituiscono le “4 idee che rivolgono la mente al Dharma”, e cioè :

1. la preziosa esistenza umana
2. l'impermanenza e la morte
3. la legge del karma
4. la struttura dolorosa del saṃsāra e i suoi svantaggi.

Dunque, consapevoli di tutto ciò, riflettendo sulle azioni negative commesse in passato e sulla sofferenza che si dovrà subire come loro conseguenza, sorgerà il disgusto per la nostra situazione attuale, cioè la rinuncia al saṃsāra - da cui vorremmo allontanarci¹.

Il prossimo passo è allora quello di pregare per farci aiutare da coloro che sono più avanzati di noi - aiuto che otterremo prendendo rifugio nei Tre Gioielli, cioè nel Buddha, nel Dharma e nel Saṅgha (che sono appunto le tre cose più preziose per chi cerca la Liberazione). Queste sono le Sorgenti di Rifugio : è come il caso di un ammalato, che si rivolge con fiducia e rispetto al medico perchè gli prescriva delle medicine che gli infermieri gli somministreranno per farlo guarire.

Prendere Rifugio dunque significa che - avendo una sincera preoccupazione per le sofferenze del saṃsāra - ci si affida completamente e si ripone tutta la propria fiducia e speranza in una valida fonte di protezione: con essa troviamo riparo dai pericoli del saṃsāra e rassicurazione sull'orientamento della nostra vita, cosicchè ci si libera dal dolore e si ottiene un migliore stato d'essere .

Ma il motivo più puro ed elevato per prendere Rifugio non dovrebbe essere la semplice paura per le nostre pene nella vita presente e futura ; e neanche la pur lodevole ammirazione (e la conseguente fede) per i Tre Gioielli e per le loro qualità ; bensì l'aspirazione di sottrarre definitivamente tutti gli esseri alla sofferenza. Pertanto, “prendere Rifugio” significa cercare di seguire l'esempio di Buddha (il maestro perfettamente illuminato), capire il Dharma (il suo insegnamento) e diventare un membro del Saṅgha (la comunità spirituale), tenendo ferma quella motivazione e con la consapevolezza razionale di poter realizzare lo stato dei Tre Gioielli. Il primo tipo di Rifugio (hīnayāna) è detto *esterno*, mentre il secondo (mahāyāna) è detto *interno*.²

1) BUDDHA

Vi è un numero illimitato di buddha, che si manifestano nei vari universi. Ma a noi interessa particolarmente il “Buddha storico”. Colui che nel 6° sec.av.C. sarebbe apparso sulla Terra come Gautama Śākyamuni fece dapprima il voto di

¹ Nella cerimonia del Rifugio, talora il Lama taglia alcuni capelli al discepolo come simbolo di rinuncia al saṃsāra e di nuovo orientamento spirituale.

In tale occasione - come pure quando si ricevono iniziazioni importanti - viene dato al discepolo un nuovo nome per simboleggiare un cambiamento significativo nell'identità della persona e quindi la sua rinascita a uno stato nuovo.

² Vi è poi il Rifugio *segreto*, che - come vedremo - è la forma del Rifugio tantrico.

bodhicitta all'epoca del manuṣibuddha Dīpaṅkara, il suo 24° predecessore, vissuto moltissime miriadi di kalpa fa ; e quindi visse da bodhisattva per innumerevoli esistenze attraverso 3 “asamkhyeya di kalpa” fino ai tempi di Kāśyapa¹, suo immediato predecessore. A quest'epoca, come risultato delle sue virtù rinacque per la penultima volta : ciò avvenne nel cielo Tuṣita e - già illuminato² - da lì decise la sua ultima rinascita nel senso di manifestarsi come un essere ordinario che sarebbe divenuto un buddha (perchè questo era il modo più appropriato per istruire gli esseri umani³). Così da Tuṣita discese volontariamente nel grembo di sua madre Māyā, da cui nacque nel 563 av.C.⁴ come principe a Lumbini, manifestandosi come il manuṣibuddha Śākyamuni - che ottenne l'Illuminazione a 35 anni e che a 80 entrò per sempre nel nirvāṇa.

A Śākyamuni succederà come prossimo manuṣibuddha Maitreya⁵, mentre l'ultimo dei 1004 manuṣibuddha dell'attuale bhadrakalpa sarà Roca.

Ora, i buddha sono in origine ordinari esseri senzienti come noi, che avevano dei difetti e anche delle qualità e che facendo degli sforzi, studiando e praticando, sono riusciti ad eliminare quei difetti e a sviluppare quelle qualità. In particolare, hanno generato bodhicitta (cioè, avevano fatto il voto del bodhisattva) e durante moltissime vite hanno effettuato le due accumulazioni (di merito e di saggezza discriminante) e purificato i veli che oscurano la mente. Praticando le pāramitā fino alla perfezione, essi hanno attraversato i 5 Sentieri spirituali e le 10 Terre di Bodhisattva, diventando dei “buddha perfettamente realizzati” (yaṅ dag-par rjog-spa'i Saṅ-rgyas).

La natura essenziale di un buddha ha le seguenti caratteristiche⁶ :

- a. ha eliminato i veli delle emozioni perturbatrici e del karma ed ha perfezionato tutte le qualità (e quindi è un essere completamente puro, esente dalla sofferenza e dalle rinascite) ;
- b. ha la qualifica della vacuità (śūnyatā) ;
- c. le sue azioni sono spontanee (senza sforzo) ed ininterrotte ;
- d. possiede l'onniscienza per quanto riguarda sia la natura ultima (śūnyatā) che convenzionale di tutti i fenomeni ;
- e. ha un'immensa compassione per tutti gli esseri ;
- f. ha sviluppato una perfetta equanimità, che lo rende - nelle sue attività - completamente imparziale verso tutti gli esseri ;
- g. ha una comprensione perfetta della predisposizione mentale di ogni essere e quindi è in grado di istruire ed aiutare ciascuno nel modo più appropriato e congeniale verso la Liberazione o con l'insegnamento o con miracoli.

Prendere Rifugio nel buddha significa così assumerlo ad esempio seguendo la via che ci ha aperto. E lo stato di buddha è la *meta* da raggiungere ; il che è possibile, perchè la natura di buddha è già in noi - sia pure in potenza : se fosse altrimenti, non potremmo mai ottenere l'Illuminazione (così come un lavaggio non potrebbe mai render bianco un pezzo di carbone, mentre potrà pulire un diamante sporco).

“Buddha” ha dunque due aspetti diversi :

- a) personale e storico :

¹ V. il capitolo “Evoluzione ed involuzione degli universi”.

² Aveva raggiunto la buddhità nel cielo Akaniṣṭha.

³ Nella loro vera natura, tutti i buddha (compreso Śākyamuni) sono non-manifesti come Dharmakāya e - solo a causa della loro infinita compassione - assumono una forma (Rūpakāya) rivelandosi nell'aspetto di un corpo celestiale (Saṃbhogakāya) e nell'aspetto di un corpo umano (Nirmāṇakāya).

⁴ Per altre tradizioni : nel 544 (Thailandia) o nel 623 (Nepal) av. C.

⁵ E' il 5° buddha di questo bhadrakalpa (eone fortunato).

⁶ Illustrate più ampiamente nel capitolo sullo Stato di buddha o buddhità.

è un uomo simile a noi (ad es., Śākyamuni), che visse in una certa epoca e località e sforzandosi raggiunse l'Illuminazione, di cui è potenzialmente dotato ogni essere ;

b) impersonale e atemporale :

è la sua realizzazione della natura di buddha, lo stato della sua mente completamente purificato da ogni illusione e passione.

Questi due aspetti sono però concomitanti e complementari : infatti, poichè unica è l'essenza del Buddha e delle creature (tutti abbiamo in noi stessi la Sua natura e il desiderio di bodhi), il Rivelatore viene identificato con la Verità Rivelata e diviene la medesima idea della Buddhità, metafisicamente intesa : egli è la stessa Legge o Dottrina (Dharma) in sè, come principio e potere trascendentale, ideale, eterno, impersonale, immutabile e assoluto - di cui tutti i singoli buddha passati, presenti e futuri sono epifanie o ipostasi¹.

2) DHARMA

Il termine "Dharma"² ha qui il significato di "Dottrina, Legge, insegnamento" dei buddha (buddha-dharma). Ogni buddha ha un suo nuovo insegnamento : così, quello di Śākyamuni è diverso dagli altri perchè contiene una sintesi di sūtra e di tantra³. Egli a Bodhgaya ha rivelato i modi di diventare pienamente illuminato e poi

- a) a Sarnath (Varaṇāsi), nel Parco delle Gazzelle ha insegnato il Nobile Ottuplice Sentiero e le Quattro Nobili Verità. Questi sono i sūtra dell'Hīnayāna (Vaibhāṣika e Sautrantika), in cui si sostiene che gli oggetti e i fenomeni sono realmente esistenti ;
- b) a Gādhraḱūṭa ("Picco dell'avvoltoio") presso Rajgir, ha insegnato i Mādhyamika Sūtra del Mahāyāna (cioè i sūtra degli Svātantrika e Prāsaṅgika, come ad es. la Prajñāpāramitā), secondo cui nessuna entità è inerentemente esistente, ma esiste solo convenzionalmente ;
- c) sul monte Malaya e a Vaiśālī, ha insegnato la dottrina yogacara, dimostrando che gli oggetti e i fenomeni sono
 - immaginari e non-esistenti
 - interdipendenti e reali in senso convenzionale
 - assolutamente reali nella loro natura di vacuità.

I tantra rientrano negli ultimi due "giri della ruota" quali insegnamenti dati in vari luoghi dal Buddha nella sua manifestazione in forma di Vajradhāra, cioè come saṃbhogakāya.

Gli insegnamenti sono la parola del Buddha, che egli enuncia in conformità alle facoltà ed aspirazioni di ciascuno di noi. Con la conoscenza, studio e pratica di tali insegnamenti si può raggiungere la Liberazione.

Il primo grado del Dharma è costituito dalle "4 idee fondamentali che distolgono la mente dal saṃsāra", a cui si è accennato all'inizio di questo capitolo :

¹ Anche se in senso relativo vi sono innumerevoli buddha (perché ogni singolo essere perfeziona la propria evoluzione), in senso assoluto vi è solo un buddha (perché la natura di tutti i buddha è la stessa).

² Con la *d* minuscola, dharma significa invece "fenomeno, evento, cosa".

³ I sūtra sono rivolti, dal Buddha nel suo aspetto nirmāṇakāya (cioè come monaco completamente 'ordinato', dopo l'ottenimento dell'Illuminazione), a comuni esseri umani ; i tantra, nel suo aspetto saṃbhogakāya, ad una pura assemblea di Bodhisattva.

1.- la difficoltà d'ottenere questo "prezioso corpo umano perfettamente dotato di tutte le condizioni favorevoli al raggiungimento della Liberazione" : il che ci pone nella determinazione di entrare nel Sentiero spirituale ;

2.- l'impermanenza di ogni cosa e, in particolare, della nostra vita che finirà ineluttabilmente con la morte : il che ci fa abbandonare ogni pigrizia e praticare con impegno ;

3.- l'esistenza della "sofferenza che regna nel saṃsāra" : il che ci fa provare avversione per quest'ultimo e desiderio di liberarcene ;

4.- la legge del karma : il che ci fa rifiutare ogni azione negativa e praticare la virtù.

La meditazione su queste 4 idee costituisce le "4 pratiche preliminari ordinarie", comuni ai Tre Veicoli.¹

Dharma dunque è l'insegnamento del Buddha e la verità contenuta in tale dottrina. Si divide in due aspetti :

- scritturale : sono gli insegnamenti in forma di scrittura, cioè si tratta dei testi che li contengono ;
- esperienziale (o di realizzazione) : è l'esperienza interiore e la realizzazione dei suddetti insegnamenti, cioè la pratica effettiva di essi attraverso la meditazione e l'applicazione alla vita quotidiana : in altre parole, è l'addestramento all'etica, alla meditazione e alla saggezza.

Pertanto, prendere Rifugio nel Dharma non significa ascolto passivo di istruzioni oppure semplice lettura di qualche testo sacro, ma vuol dire praticare il buddhismo, cioè realizzare i vari stadi del Sentiero. Se dunque lo stato di buddha è la nostra meta, Dharma è il *sentiero* che - sotto la guida del Saṅgha - ci conduce ad essa².

Mentre per quanto riguarda il suddetto "triplice addestramento" si rinvia all'apposito capitolo, per quanto concerne il "Dharma scritturale" va precisato che il canone buddhista tibetano si compone di due grandi raccolte : il bKa'-gyur e il bsTan-gyur :

- i) la prima collezione - redatta da Rin-chen bZaṅ-po (9°/10° sec.) e presentata nella sua forma definitiva da Bu-ston (14° sec.) - comprende 108 volumi³ raggruppati in 3 raccolte (o Tripiṭaka) : il vinaya, i sūtra e l'abhidharma. Il vinaya tratta della disciplina, soprattutto monastica : si occupa dunque dell'etica (śīla). I sūtra sono i resoconti dei numerosi insegnamenti offerti dal Buddha in tante occasioni : spesso in forma di dialogo tra lui e i discepoli, spiegano un punto specifico della Dottrina ; per cui questo piṭaka corrisponde alla meditazione (samādhi). L'abhidharma è la descrizione della realtà, l'insegnamento teorico, la conoscenza metafisica : corrisponde quindi alla saggezza discriminante (prajñā) ;
- ii) la seconda collezione, il bsTan-gyur, raccoglie i principali commentari elaborati sulle parole del Buddha dai maestri indiani ; comprende 213 volumi⁴. Ci sono anche gli scritti del vajrayāna sui diversi tantra, alcuni dei quali inclusi nel bKa'-gyur : si tratta di testi particolari che descrivono il maṇḍala e le meditazioni connesse ad un particolare aspetto della natura di

¹ I "preliminari straordinari" sono invece pratiche tipiche del Vajrayāna (le cd. "centomila"), che verranno trattate nell'apposito capitolo.

² Quando si è malati il medico riconosce la malattia, prescrive le medicine e spiega come prenderle. Non si guarisce però accontentandosi di accettare la diagnosi e di aver capito quali farmaci prendere e come prenderli: per guarire occorre prenderli davvero come è stato prescritto. Allo stesso modo non basta aver capito che cos'è il Dharma: occorre praticarlo.

³ O, in altra edizione, 92 volumi, comprendenti 1055 testi.

⁴ O, in altra edizione, 224 volumi, comprendenti 3626 testi.

buddha, raffigurata nell'immagine simbolica di una divinità: ogni tantra trasmette l'insegnamento di una divinità.

Sono infine da ricordare gli innumerevoli testi e commentari scritti dai maestri tibetani a partire dall'introduzione del buddhismo in Tibet (7° sec.) fino ai giorni nostri.

3) S A N G H A

“Saṅgha” significa “comunità spirituale”, ossia - in senso *lato* - l'insieme di coloro che sono buddhisti: le persone (laiche o consacrate) che seguono il Dharma, lo praticano e, in certi casi, lo insegnano a livello delle proprie esperienze e realizzazioni. Queste persone sono il mezzo attraverso cui noi comprendiamo gli altri due Rifugi e quindi dobbiamo esser loro grati.

In senso *stretto*, il saṅgha si divide in “ordinario o visibile” e “supremo o invisibile”:

- a) quello “ordinario o degli esseri ordinari”¹ è costituito da tutti coloro che si sono impegnati nel Sentiero assumendo dei voti - che si tratti di quelli ordinari (dello Hīnayāna), di quelli di bodhisattva (del Mahāyāna) o di quelli tantrici (del Vajrayāna). In particolare, si tratta dell'Ordine monastico, nel senso di un gruppo di almeno 4 monaci e monache completamente “ordinati”²;
- b) il “Nobile Saṅgha” (ārya saṅgha) o “Saṅgha supremo” è costituito dall'assemblea formata dagli ārya dell'Hīnayāna e del Mahāyāna³, dagli arhat e dai pratyekabuddha ('arhat solitari').

E' solo nel “Saṅgha supremo” che si prende rifugio, essendo l'unico che - trovandosi in uno stato libero dai condizionamenti del saṃsāra - ci può aiutare, guidare ed offrirci protezione. Ma è molto importante anche il “Saṅgha ordinario” come fratellanza spirituale; esso va onorato e rispettato come rappresentante del “Nobile Saṅgha” (così come le immagini dei buddha e i sacri testi vanno venerati come rappresentanti del Buddha e del Dharma).

Prendere Rifugio nel Saṅgha significa dunque affidarsi al “Nobile Saṅgha” quale **g u i d a** che - tramite il Sentiero spirituale (Dharma) - ci conduce all'Illuminazione (cioè a Buddha).

IL RIFUGIO NELLE TRE RADICI

Oltre che nei Tre Gioielli, un praticante tantrico prende Rifugio anche nelle “Tre Radici” (rtsa[-ba] gsum): Lama, Yi-dam e Dharmapāla, che hanno una

¹ Gli esseri ordinari sono coloro che - contrariamente agli esseri superiori (ārya) - non hanno fatto un'esperienza diretta della Vacuità.

² O almeno un monaco, una monaca, un laico e una laica, in possesso dei voti di bodhicitta e tantrici.

³ Esseri elevati spiritualmente che - avendo raggiunto il Sentiero della Visione - hanno ottenuto la piena comprensione della Vacuità e ne han fatto esperienza diretta, per cui non rischiano più di ricadere nel saṃsāra.

corrispondenza rispettivamente col Buddha, col Dharma e col Saṅgha. E' questo il Rifugio *segreto*.

1) L A M A

“Lama”¹ è il nostro Maestro spirituale (guru).² Il rapporto guru-discepolo si atteggia in modo diverso a seconda del Veicolo seguito :

- a) nell’Hīnayāna la relazione è caratterizzata da una fondamentale uguaglianza o amicizia spirituale (kalyāṇamitra), per cui l’elemento di base è il reciproco rispetto ;
- b) nel Mahāyāna il rapporto col guru è fondato sulla considerazione e gratitudine per la sua gentilezza e disponibilità e sulla fede derivante dall’osservare le sue qualità ;
- c) nel Vajrayāna il guru è visto come lo stesso Buddha, cioè come Vajradhāra in persona, la manifestazione visibile d’ogni qualità perfetta. E' inseparabile da Vajradhāra e della stessa natura di questi. Egli è Vajradhāra stesso, che assume questa apparenza in quanto utile al bene degli esseri³. Il rapporto col Maestro è la base di ogni ottenimento spirituale e le realizzazioni sono fondate sulla capacità del discepolo di “arrendersi ed aprirsi” al guru.

Dunque, per il discepolo il Lama è identico al Buddha, è la personificazione dei Tre Kāya di un buddha. La sua funzione è quella di darci insegnamenti (che vanno da noi ponderati, assimilati e messi in pratica), di accordarci le iniziazioni e i luṅ, di concederci ogni *grazia (o benedizione) spirituale* (byin-rlabs) dei buddha : è quindi la radice o causa di tutto ciò. Dei 6 Oggetti di Rifugio è il più importante, perchè senza un Maestro gli altri 5 non si potrebbero utilizzare : infatti, sebbene siano apparsi molti buddha, non abbiamo potuto incontrarli nè ricevere direttamente il loro insegnamento ; il nostro Lama invece, che appartiene ad un lignaggio di insegnamenti ininterrotti⁴, è in grado di impartirceli.

Il Lama è interno ed esterno :

a) *esterno o relativo* :

è la persona che ci è Maestro e guida in quanto ci dà gli insegnamenti sul Dharma e quindi ci aiuta a percorrere il Sentiero ; in questo senso è strumento di conoscenza⁵ e viene detto “kalyāṇamitra” (‘amico spirituale’). Il guru umano, esterno, non è altro che l’incarnazione e la voce del Maestro interno, la manifestazione esterna della nostra verità interiore.

Le qualificazioni che rendono un maestro un autentico guru variano a seconda del livello di pratica spirituale (ad es., le qualità che deve possedere un guru del vajrayāna sono più numerose di quelle di un maestro dell’hīnayāna).

Le 10 qualità che deve avere un Maestro del Sentiero Mahāyāna sono :

- 1 - 3. possesso dei 3 addestramenti superiori : all’etica, alla stabilità meditativa, alla saggezza ;

¹ “bLa-ma” = ‘insuperabile (nelle qualità interiori)’ oppure “la più elevata delle madri”.

² Il Lama può essere anche un laico. Perfino il 6° Dalai Lama, Tsaṅ-yaṅ Gyatso (nato nel 1683), era tale.

³ Così come - allo stesso scopo - può prendere un aspetto animale o demoniaco o simulare di provare attaccamento, paura o ignoranza.

⁴ Ogni maestro spirituale qualificato, che abbia ricevuto la trasmissione ininterrotta di un insegnamento o di un tantra, viene considerato un ‘detentore del lignaggio’.

⁵ Tale può essere, oltre che una persona, anche una particolare situazione della nostra vita.

4. un grado di conoscenza superiore a quella del suo allievo ;
5. entusiasmo nel mettere in pratica ciò che chiede di praticare all'allievo ;
6. ampia conoscenza delle dottrine buddhiste e non-buddhiste ;
7. comprensione profonda della Vacuità dei fenomeni e della persona ;
8. abile capacità nell'insegnare ;
9. grande compassione e gentilezza piena d'amore verso tutti gli esseri senzienti, libera da ogni interesse verso la propria reputazione o il proprio vantaggio materiale ;
10. nessuno sconforto nell'insegnare e lavorare per i propri allievi.

Di queste 10 caratteristiche, la 9° e la 10° sono le più importanti.

Le qualificazioni di un Maestro Vajra (cioè tantrico) sono :

comportamento corretto del corpo, della parola e della mente, umiltà, onestà e compassione, grande saggezza-comprensione, grande pazienza, competenza nel Canone buddhista. Inoltre deve possedere anche la padronanza del Kṛīyantra e del Caryatantra oppure dello Yogatantra e dell'Anuttarayogatantra, oltre all'abilità nell'insegnarli : si tratta di 10 qualità esteriori e 10 qualità interiori.

Le 10 qualità *esteriori* consistono nella conoscenza :

- a. del maṇḍala formale e senza forma ;
- b. della meditazione dello "yoga della divinità" ;
- c. dei mudrā ;
- d. della corretta postura seduta ;
- e. della corretta postura delle gambe ;
- f. della recitazione dei mantra ;
- g. della cerimonia del fuoco ;
- h. delle offerte rituali ;
- i. delle 'azioni indignate' ;
- k. del processo di dissolvimento del maṇḍala.

Le 10 qualità *interiori* sono :

1. abilità nel rimuovere gli ostacoli, provenienti dall'esterno, tramite la meditazione sulla ruota di protezione ;
2. abilità nel preparare e dare sostanze e materiali protettivi (come cordoncini da indossare, ecc.) ;
3. abilità nel conferire l'iniziazione del vaso e quella segreta ;
4. abilità nel conferire le iniziazioni di consapevolezza-saggezza ;
5. abilità nell'aiutare gli avversari del Dharma a separarsi dalle forze negative ;
6. conoscenza dei rituali dell'offerta delle gtor-ma ;
7. conoscenza della recitazione dei mantra ;
8. conoscenza del modo di eseguire rituali "indignati" per il progresso spirituale ;
9. conoscenza delle cerimonie di consacrazione ;
10. conoscenza dell' "offerta del maṇḍala" e delle procedure di auto-iniziazione.

In questa era di decadenza è molto difficile trovare un Maestro che possieda tutte le qualificazioni suelencate, per cui è sufficiente accettare come maestro qualificato una persona che abbia più qualità che difetti.

b) interno o assoluto :

è l'insegnamento stesso, la conoscenza in se stessa, che si riflette nel nostro Maestro esterno, cioè la saggezza che è potenziale e latente in ogni essere senziente e che deve essere sviluppata ed attualizzata tramite il Maestro stesso. A tale livello, Lama è la nostra intrinseca "natura di buddha" (tathāgata-garbha) ;

oppure è addirittura quella stessa saggezza sviluppata, cioè la buddhità medesima o dharmakāya : la saggezza trascendentale (jñāna) che è unione di beatitudine e vacuità, la santa mente di tutti i buddha.

Un'altra classificazione è quella che distingue il "Lama-radice" dai "Lama del lignaggio" :

1) *“Lama-radice”* (rtsa-ba’i bla-ma) :

a.- è il nostro principale Maestro spirituale col quale abbiamo una connessione particolare derivante

-dai suoi insegnamenti (anche tantrici) ;

-dalle sue istruzioni e consigli particolari per la nostra pratica meditativa e per la nostra crescita spirituale ;

-dal conferimento di iniziazioni.

Se più Maestri ci hanno aiutato in queste tre maniere, *“Lama-radice”* sarà quello il cui insegnamento è il più efficace e di maggior beneficio nel disciplinare e trasformare la nostra mente, colui che ci è più vicino e ci ispira di più e a cui ci sentiamo maggiormente legati. Egli incarna da solo tutti gli aspetti del Rifugio : la sua mente è Buddha, la sua parola è Dharma, il suo corpo è Saṅgha.

In senso stretto, *“Lama-radice”* è il Maestro che introduce il discepolo al riconoscimento effettivo della natura della mente, la realtà ultima ;

b.- è il Guru supremo, cioè Buddha Śākyamuni nel suo aspetto di Vajradhara -di cui il suddetto guru umano è il rappresentante sulla Terra ed il tramite che assicura la continuità del divino legame tra l’allievo e i Maestri superumani ;

2) *“Lama del lignaggio”* :

‘lignaggio’ è la catena (o successione) ininterrotta di guru-discepoli, che ha permesso la trasmissione orale dell’insegnamento e delle iniziazioni da Maestro a discepolo per diversi secoli fino a noi. Il nostro Maestro infatti ha ricevuto la sua eredità di saggezza da una linea ininterrotta di altri guru risalenti a Buddha Śākyamuni, per cui l’adepto deve venerare nel proprio lama tutti gli esponenti di questo lignaggio. E’ con l’iniziazione che egli trasmette ai suoi discepoli sia la conoscenza sia le benedizioni (o potere spirituale) acquisite ed ereditate.

Due pratiche importanti si riferiscono al Guru :

1) la *Guru-puja* (bla-ma mchod-pa) o *“pratica devozionale al nostro Lama”*, che è immaginato come Maitreya, Tārā o altra divinità a cui si fanno offerte e che entra nel nostro corpo, purificandoci ;

2) il *Guru-yoga* (bla-ma’i mnal-byor) o *“unione col nostro Lama”*, la vera relazione dell’allievo col Maestro, che si incontrano su una certa base di comprensione. Tale yoga è una delle 4 *“pratiche preliminari straordinarie”* che permette di entrare in diretto contatto col guru e di ricevere l’influenza spirituale della sua discendenza di trasmissione iniziatica¹ ; cosicché ci è possibile avvicinarci alla nostra *“natura di buddha”*.

Specialmente a livello tantrico, la relazione tra Maestro e discepoli non è limitata all’insegnamento : essi formano una famiglia spirituale indissolubile, unita da vincoli più stretti di quelli del sangue. Ciò spiega la necessità di celebrare raduni o feste tra i discepoli di una determinata scuola in occasione di speciali congiunzioni astronomiche, nella ricorrenza della fondazione della scuola, del giorno di nascita o di morte del maestro, nei riti iniziatici, ecc. Queste feste tantriche sono chiamate *“gaṇacakra”*, cioè *“ruote [o riunioni] del gruppo”* - che un tempo si svolgevano in luoghi deserti e spesso paurosi (come i cimiteri) e di notte.

¹ In effetti, l’iniziazione non è che uno sviluppo del Guru-yoga.

2) YI - DAM

E' la divinità tutelare personale del praticante, che gli viene scelta dal Lama al momento dell'iniziazione in base al suo carattere spirituale, intellettuale od emotivo¹.

Tale divinità personifica il corpo, la parola e la mente di un buddha. Yi-dam è pertanto la natura originaria dell'individuo visualizzata in forma di divinità, così che il meditante possa identificarsi in essa. Pregando l'yi-dam e diventando inseparabili con lui, esso svolge la sua funzione di purificare le nostre negatività fisiche, verbali e mentali, di trasmetterci e concederci le siddhi e di *condurci alla nostra realizzazione*: è quindi la radice o causa di tutto ciò.

Poichè tutte le manifestazioni del saṃbhogakāya in forma di yi-dam sono trasmesse da Buddha Vajradhāra (così come trasmesso ci è pure il Dharma), si può dire che anch'esse costituiscono il Dharma in cui rifugiarsi.

3) DHARMAPĀLA

I "protettori del Dharma" sono le divinità tutelari della dottrina buddhista: assicurano l'integrità di questa contro gli sviamenti e le eresie, ed assistono i praticanti contro gli ostacoli alla propria crescita interiore.

La loro funzione è quella di adempiere alle 4 "attività illuminate" (pacificare, aumentare, controllare, distruggere) e ci aiutano nel realizzarle: sono pertanto la radice o causa dell' "*attività divina*"².

Benchè il Saṅgha sia propriamente costituito dai praticanti del vajra vincolati alla promessa del samaya³, poichè essi sono strettamente legati a tutti i dharmapāla (che sono i veri assistenti della pratica tantrica), nonché alle ḍākinī (che ne sono le ispiratrici), anche queste divinità costituiscono il Saṅgha in cui rifugiarsi. Prendendo Rifugio nei dharmapāla (e nelle ḍākinī), ci garantiamo la loro assistenza, che ci mette al sicuro da ogni attacco ed aggressione spirituale.

Una più approfondita trattazione dei dharmapāla è contenuta nel capitolo sulle divinità, al quale si rimanda.

Detto questo sui 6 Oggetti di Rifugio, va ora precisato che esistono 3 tipi di Rifugio:

- a) "Rifugio esteriore o esterno":
è quello che consiste nell'apprezzamento e nel fare affidamento sui Tre Gioielli;
- b) "Rifugio interiore o interno":
è quello composto dai Tre Gioielli e dalle Tre Radici;
- c) "Rifugio segreto":

¹ Per i diversi tipi di yi-dam, v. il capitolo sulle divinità.

² Per queste attività, v. il capitolo sullo Stato di buddha o buddhità.

³ V. il capitolo su Voti ed impegni.

consiste nel riporre la nostra fiducia nei Tre Kāya del Buddha¹, come sono vissuti nell'esperienza di mahāmudrā : è l'esperienza immediata della "natura di buddha", aldilà di ogni forma. In effetti, a livello ultimo non si prende Rifugio in un'entità (sia pure divina), in un essere supremo, che esista al di fuori della natura pura e non-dualistica della mente.

La formula della presa di Rifugio è :

“Da oggi fino al giorno dell'Illuminazione prendo Rifugio nel Guru, nel Buddha, nel Dharma, nel Saṅgha.”² Essa viene normalmente premessa a qualunque pratica religiosa.

Il Rifugio viene preso per la prima volta nel corso di una particolare cerimonia, che costituisce l'atto di ammissione con cui si diventa formalmente buddhisti³.

¹ V. il capitolo sullo Stato di buddha o buddhità.

² Si fa per prima la menzione del Lama per una ragione ben precisa : "Quando in futuro - disse il Buddha, prossimo alla morte - chiederete ad altri l'insegnamento della Dottrina, io benedirò ed assumerò l'aspetto del vostro Lama. Se voi avrete fede nel fatto che egli non è altro che me, quella sarà fede in me." Da allora in avanti è invalsa la consuetudine di rifugiarsi anche nel guru, nella convinzione che egli non sia cosa diversa dai Tre Gioielli, quanto la loro stessa incarnazione.

³ Ne deriva che si devono rispettare:

--gli oggetti sacri, le statue e le than-ka che raffigurano le divinità;

--i testi sacri, che pertanto non vanno né posati sul pavimento o in luoghi sporchi né alienati dietro compenso.