

Peter Della Santina

*La Tradizione Buddhista della
Trasformazione della Mente*



Centro Sakya Ngon Ga Ling

Sommario:

Introduzione

Capitolo I

Fiducia e Trasformazione

Capitolo II

Opportunità e Impermanenza

Capitolo III

Frustrazione e Karma

Capitolo IV

Amore e Compassione

Capitolo V

Pensiero dell'Illuminazione

Capitolo VI

Lo Stato di Calma

Capitolo VII

Saggezza

Capitolo VIII

Illuminazione e Buddhità

Nota sull'autore

PREFAZIONE

Nel 2003, quando a Firenze era nato da pochi mesi il Centro di Dharma Sakya Ngon Ga Ling, Peter della Santina ha dato insegnamenti basati su questo libro nel nuovo centro. È stato con noi, spiegando in quattro bellissimi incontri gli otto capitoli qui pubblicati. Peter è stato uno dei primi discepoli occidentali di Sua Santità, il 41° Sakya Trizin, ora S.S. Gongma Trichen Rinpoche, il più alto esponente della tradizione Sakya. Sua Santità e Peter erano coetanei e Peter lo aveva incontrato giovanissimo quando studiava Buddhadharma in India. Peter Della Santina era un noto studioso del Buddhadharma e ha dedicato la sua intera vita alla diffusione del Dharma, insegnando per molti anni nel sud-est asiatico. Era un vero amico per noi e ha dato i primi stimoli ed instancabile sostegno per la nascita del Centro Sakya Ngon Ga Ling, aiutandoci poi con buoni consigli e un appoggio sincero nei primi anni di attività. Purtroppo, Peter è venuto a mancare nel 2006 mentre era in Malaysia a insegnare. Siamo infinitamente grati della sua presenza in quei primi anni e la nostra speranza è che questo bellissimo libro possa essere usato da tutti gli studenti e amici del centro come una introduzione alla via Vajrayana, ben radicata nel Mahayana, così come insegnato nella tradizione Sakya. Dal tempo degli insegnamenti dati dalla viva voce di Peter sono trascorsi 15 anni, in cui il Centro ha continuato ad operare, organizzando seminari, incontri, iniziazioni e corsi -e le parole di Peter sono attuali e utili ora come lo erano all'epoca.

I nostri ringraziamenti vanno a tutti coloro che hanno aiutato a preparare la pubblicazione di questo volume,

soprattutto a Cecilia e Andrea per il tempo e l'energia che hanno dedicato alla traduzione e correzione assieme a noi. Ma il ringraziamento più grande va ad una preziosa amica, Krishna Gosh - Della Santina, moglie di Peter, che ha dato continuità alla sua opera, insegnando anche lei il Buddhadharma, e che ci è rimasta vicina in tutti questi anni.

Jessica Martensson e Bert d'Arragon

INTRODUZIONE

Le Origini della Tradizione

La tradizione spirituale che andremo a discutere è quella Buddhista perché prese le sue origini da Buddha Sakyamuni, 2500 anni fa in India.

Questo è vero sia per la tradizione specifica che studieremo in questo testo sia per le altre tradizioni buddhiste quali quelle Theravada e Zen. Tutte arrivano al giorno d'oggi partendo dagli insegnamenti di Buddha Sakyamuni attraverso una serie ininterrotta di trasmissioni. La prima fase di trasmissione era quella orale: gli insegnamenti venivano tramandati a voce dal maestro al discepolo e conservati nella memoria dei seguaci del Buddha.

Per questa particolarità prende il nome di tradizione orale primaria che è continuata per circa 400 o 500 anni dopo la morte del Buddha. Dopo questo primo periodo emerge, poi, la tradizione letteraria primaria: gli insegnamenti del Buddha cominciarono ad essere trascritti. Si tratta, quindi, di una codificazione, di una cristallizzazione della tradizione orale. Possiamo vedere questo dal fatto che tutti gli insegnamenti della tradizione letteraria primaria iniziano con queste parole "Così, ho ascoltato". Queste sono ritenute essere le parole del fedele assistente del Buddha, Ananda, che teneva gli insegnamenti a memoria e che li passava ad altri discepoli durante il Concilio che si tenne subito dopo la morte del Buddha.

La tradizione letteraria primaria è il fondamento canonico da cui sono derivati ulteriori sviluppi. In seguito alla tradizione letteraria primaria, ha avuto luogo anche una

tradizione letteraria secondaria, che consiste in commentari e spiegazioni delle tradizioni orali primarie. Il più importante personaggio tra gli espositori di quella dottrina è Nagarjuna, che ha affrontato soprattutto il tema della vacuità, e Asanga, che focalizzò la sua attenzione sul ruolo della mente nella produzione e nell'eliminazione della sofferenza.

Contemporaneamente alla tradizione letteraria secondaria è iniziata anche una tradizione orale secondaria. Questa ebbe il suo maggior splendore nel periodo dal VI al VII secolo fino circa all'XI secolo d.C. Questa tradizione orale secondaria vede la creazione di un gruppo molto interessante di saggi, i cosiddetti uomini della grande realizzazione (i Mahasiddha). Queste persone provenivano da vari percorsi di vita: alcuni da strati sociali elitari e istruiti, altri erano marinai e vasai. Avevano una cosa in comune: erano particolarmente interessati a tradurre o ad esprimere la Saggezza incorporata nelle tradizioni letterarie primarie e secondarie nei termini della vita ordinaria di tutti i giorni. Usavano una vasta gamma di simboli della vita ordinaria per trasferire la filosofia astratta delle tradizioni letterarie nelle esperienze immediate della vita quotidiana.

Queste tre tradizioni (quella primaria letteraria, secondaria letteraria e secondaria orale) che, da una parte sono accademiche e astratte ma dall'altra, invece, anche esperienze di vita vissuta, sono state trasmesse in Tibet dal VII al XII secolo e con questo una notevole scelta di tradizioni diverse, specchio dell'apice del Buddhismo, venne conservata in Tibet. Quando il Buddhismo iniziò a decadere in India e quasi a scomparire come una tradizione indipendente e identificabile, venne invece preservato in Tibet. Fu protetto attraverso un processo continuo di rinnovamento e di verifica mediante l'applicazione degli insegnamenti nei contesti delle esperienze personali.

Gli insegnamenti erano difesi e conservati non come fossili culturali o intellettuali, ma come una tradizione

vivente - sperimentata e riportata nell'esperienza quotidiana dai suoi praticanti.

Questa è la tradizione che tratteremo in questo libro.

La Chiave dell'Auto-Trasformazione

La tradizione tibetana si può definire anche come tradizione della trasformazione della mente perché nel Buddhismo la mente è la chiave della trasformazione. E' il fattore più essenziale nell'arricchimento e nell'emancipazione personale.

Differenti tradizioni iniziano da punti diversi. Per esempio, nelle tradizioni Semitiche, si inizia da Dio. In certe filosofie politiche come il Marxismo, si comincia dalla società o dalla sfera economica. Nel Buddhismo, si comincia dalla mente. La mente è la chiave della trasformazione. Perché succede così? Perché senza la mente non c'è esperienza, non ci sarebbe né felicità né frustrazione perché dipendono dalla mente. Tutte le nostre esperienze ci arrivano attraverso la mente. Gli organi di senso - occhi, orecchie, naso, lingua e pelle - non producono percezioni senza la mente. Perciò è chiaro che se vogliamo cambiare il carattere della nostra esperienza, dobbiamo cambiare il carattere della nostra mente. Se volessimo coprire l'intera superficie del pianeta con un tappeto per proteggere i nostri piedi nudi da spine e da pietre, sarebbe un compito molto difficile. Ma coprendo semplicemente i piedi con il cuoio, è come se l'intera superficie del pianeta fosse coperta di cuoio. Allo stesso modo, se volessimo rimuovere avidità, rabbia e illusione dal pianeta, sarebbe un compito molto difficile. Ma rimuovendo avidità, rabbia e illusione dalla nostra mente, è come se venissero eliminati dal mondo. Cambiando la condizione e il carattere della nostra mente, possiamo cambiare il carattere della nostra esperienza.

Uno dei primissimi passi nella trasformazione della mente è l'osservazione del comportamento della mente stessa.

Vedremo che la nostra mente è quasi esclusivamente reattiva. In altre parole, la nostra mente reagisce continuamente agli stimoli. Quando vediamo certe immagini, la mente reagisce. Quando ascoltiamo certi suoni, assaggiamo alcuni cibi, odoriamo dei profumi, la nostra mente reagisce. Non c'è quasi nessuna occasione nel percorso di un continuum mentale non trasformato in cui la mente non si comporti in modo reattivo. Un famoso insegnante diceva che la mente è come un distributore automatico: metti una moneta e ottieni una reazione.

Questo processo reattivo della mente è un procedimento semi-cosciente: in realtà non ne siamo completamente consapevoli, viviamo come dei sonnambuli. Siamo costantemente impegnati a reagire in modo meccanico e automatico. Funzioniamo come denti di un ingranaggio perché non siamo consapevoli ma una volta che diventiamo coscienti del carattere reattivo della mente e di quanto siamo prigionieri di quelle reazioni, poniamo l'inizio per la trasformazione della mente.

Questa consapevolezza crea un piccolo spazio in cui iniziare un nuovo tipo di processo mentale - nel quale ci si può spostare dalla mera reazione alla creatività. In questo modo, possiamo cominciare a lavorare con la nostra mente, allargando l'area di consapevolezza, di controllo e di trasformazione per agire eventualmente in maniera libera, creativa e positiva. Cessiamo così di essere solo i denti di un ingranaggio. Possiamo esercitare una influenza positiva sia sulla nostra vita personale sia su quella degli altri. In seguito parleremo della trasformazione della mente - di come possiamo usare il potere di questo strumento molto forte a nostra disposizione, ovvero il potere della mente, per modificare la qualità della nostra esperienza.

CAPITOLO I

FIDUCIA E TRASFORMAZIONE

La tradizione che stiamo trattando riguarda la capacità di alleviare la sofferenza e di accrescere la felicità. All'inizio abbiamo detto che si dovrebbe studiare la tradizione Buddhista con uno sguardo molto attento in modo tale di creare benefici per se stessi e per gli altri e soprattutto non si dovrebbe intraprendere lo studio della tradizione per ottenere potere sugli altri, in modo da accrescere il proprio ego o diventare una persona molto erudita, esperta in temi esoterici, in grado di impressionare gli altri. La motivazione per intraprendere questi studi dovrebbe essere il sincero desiderio di sradicare la sofferenza e di incrementare la felicità per se stessi e per gli altri.

Cosa intendiamo quando parliamo di trasformazione della mente? Per la trasformazione della mente non intendiamo soltanto quei brevi periodi della nostra vita che trascorriamo a sedere con le gambe incrociate, contando i nostri respiri, guardando un'immagine e recitando un mantra o una preghiera. La trasformazione della mente comprende tutte quelle tecniche o quei metodi per mezzo dei quali possiamo cambiare il nostro orientamento mentale e modificare il modo in cui percepiamo noi stessi e il mondo che ci circonda.

In un certo senso cerchiamo di integrare la nostra esperienza quotidiana con la meditazione. Cercheremo di mostrare come possiamo trasformare la mente per migliorare e trasformare la natura e la qualità della vita grazie all'insegnamento della tradizione Buddhista.

Gli Atteggiamenti verso gli Insegnamenti

Ci sono alcuni atteggiamenti specifici che si dovrebbero coltivare nel proprio approccio verso gli insegnamenti. Non è che coltivare queste attitudini sia di beneficio e di vantaggio per l'insegnamento, piuttosto si tratta del fatto di coltivare queste tendenze per ottenere il maggior risultato possibile dagli insegnamenti stessi. Possiamo descrivere l'atteggiamento corretto con l'analogia di un recipiente: le persone sono come un recipiente, un vaso, mentre gli insegnamenti sono come un liquido che viene versato nel recipiente. Quando versiamo un liquido in un vaso, abbiamo bisogno di evitare tre situazioni. La prima è quella del recipiente rovesciato, simile a coloro che ascoltano gli insegnamenti con una mente chiusa senza essere ricettivi: non permettono agli insegnamenti di penetrare nella loro mente e di entrare a far parte della loro esperienza.

La seconda si verifica quando il vaso ha un foro alla base. Questo rappresenta il caso proverbiale in cui ciò che ascoltiamo *entra da un orecchio ed esce dall'altro*. Chi si avvicina agli insegnamenti dovrebbe evitare l'errore di lasciarsi sfuggire subito, dimenticandoli. Dovrebbe coltivare la capacità di assumere gli insegnamenti in modo da poterli ricordare.

La terza situazione è quella in cui il recipiente ha delle impurità al suo interno. Per esempio, se versiamo del latte fresco in un contenitore che ha un residuo di latte guasto, questo guasterà anche il latte fresco. Se chi ascolta ha delle impurità nella sua mente - come per esempio voler imparare per motivi egoistici o individualistici - gli insegnamenti saranno deteriorati da quelle impurità e non otterrà l'effetto completo. Quando ci avviciniamo a tradizione Buddhista, abbiamo bisogno di coltivare la ricettività, la capacità di memorizzare e di avere una mente incontaminata.

Possiamo anche descrivere gli atteggiamenti da adottare verso gli insegnamenti attraverso analogie prese dal mondo della medicina. Ciò vuol dire che gli insegnamenti saranno più efficaci se immaginiamo il Maestro, come per esempio lo stesso Buddha, come se fosse un medico.

Il Buddha era conosciuto anche come il “re dei dottori” perché la Sua intenzione era quella di liberare gli esseri senzienti dalla malattia della sofferenza. In questo caso si considerano gli insegnamenti come una medicina, le proprie affezioni - in particolare le emozioni egoistiche e negative quali avidità, rabbia e illusione - come la malattia, e possiamo utilizzare la pratica come una medicina o una cura. Se si adottano questi atteggiamenti nei confronti degli insegnamenti, allora essi saranno molto efficaci. Questi approcci sono stati incoraggiati da molti Maestri nell’arco della storia della nostra tradizione, perché hanno dimostrato di essere veramente capaci di dare il maggior beneficio possibile.

L’Importanza della Fiducia

Il requisito essenziale per la trasformazione della mente all’interno della tradizione Buddhista è la fiducia o la fede nel Dharma. Troviamo questo termine di frequente in tutte le tradizioni Buddhiste, sia quando parliamo della *tradizione letteraria* (primaria o secondaria) che della *tradizione orale*. La fiducia o la fede sono un requisito e un precursore delle pratiche successive.

Per esempio, nell’Abhidharmakosha, un compendio di insegnamento superiore di Vasubandhu, troviamo i seguenti fattori considerati come importanti per il procedere verso la libertà e l’emancipazione: il primo è la fiducia, seguita dalla compassione, dalla diligenza, dalla Saggezza e dal comportamento corretto.

Nei *Sette Tesori Sacri*, che furono trasmessi dal Buddha a suo figlio Rahula, la fede era la prima della lista. La fede è

anche considerata la prima delle *cinque facoltà spirituali*, che portano al miglioramento lungo il sentiero della libertà: fede, energia o sforzo, cognizione o consapevolezza, concentrazione e Saggezza. In tutti questi casi troviamo la fiducia o la fede come elemento di grande importanza per la trasformazione della mente.

Troviamo anche una quantità di similitudini usate per illustrare l'importanza della fiducia o della fede. Si dice che la fiducia è come un seme, perché precede il germogliare della trasformazione della mente; essa è come una madre, perché dà la nascita al frutto dello sviluppo spirituale. La fede è come un simbolo di ciò che protegge e difende lo scopo che si cerca di realizzare.

Inoltre, si dice che la fede è come un tesoro perché vi si può attingere in caso di bisogno allo stesso modo in cui si può attingere alle proprie risorse materiali. Nel contesto della trasformazione della mente si può trarre beneficio dalle risorse della propria fiducia per raggiungere la meta.

Si dice anche che essa è come le nostre mani e i nostri piedi: con il suo aiuto possiamo affrontare la scala della trasformazione della mente che ci conduce alla felicità e alla libertà.

La Definizione di Fiducia

Definiamo ora la fiducia con un po' più di precisione nel contesto della tradizione Buddhista. Quando parliamo di fiducia o di fede non intendiamo una "fede cieca" o una adesione rigida ad un certo sistema di dottrine assolute. Quello che intendiamo qui è un atteggiamento positivo, costruttivo della mente - ovvero di avere fiducia o fede nella possibilità di successo.

E' in questo senso che la fede è un prerequisito per ogni progresso nel cammino verso un'emancipazione personale. Se non crediamo nella possibilità di successo, allora tutti i nostri comportamenti saranno senza frutto e senza alcuna

efficacia. Per esempio, se non crediamo di poter imparare a nuotare non servirà a nulla prendere lezioni di nuoto: mancando la fiducia iniziale nella possibilità di successo; non certo in termini di successo ma di possibilità di successo, è inutile iniziare il percorso! Avere questa fiducia non significa pensare alla fede in termini di successo, ma in termini della possibilità di riuscire a raggiungere la meta.

Possiamo notare la stessa cosa anche nell'atteggiamento di un ricercatore scientifico che ha fiducia nella sua ipotesi iniziale di lavoro. Se non avesse creduto in quella ipotesi, allora non avrebbe mai investito il tempo, lo sforzo e il materiale necessari per attuare gli esperimenti per verificare la sua ipotesi. Così, nella tradizione Buddhista, parliamo di fiducia nell'ipotesi di lavoro, nella possibilità di una trasformazione della mente e nel cammino verso la Liberazione. Se non crediamo nella possibilità di migliorare la natura e la qualità della nostra esperienza, allora non c'è alcuna utilità nel partecipare agli insegnamenti, nello studiare lo Yoga, ecc.

Le Fasi della Fiducia

Nel Buddhismo vengono individuate tre diverse fasi di fiducia o fede. La prima fase è chiamata *fiducia chiara e limpida*. Ciò vuol dire che abbiamo una percezione chiara del desiderio di alleviare la sofferenza e la frustrazione, il desiderio di trasformare la nostra esperienza. Ciò è seguito da un livello che chiamiamo *fiducia di grande aspirazione*: avendo realizzato chiaramente la volontà di raggiungere lo scopo, ora coltiviamo l'aspirazione a realizzare uno stato trasformato di sviluppo mentale che beneficia noi stessi.

La terza fase della fiducia è chiamata *fiducia fervente o certa*. Ciò vuol dire che progrediamo con un senso di certezza lungo la via della trasformazione della mente mentre usiamo i metodi e le tecniche della trasformazione della mente. Grazie ai metodi e alle tecniche apprese,

cominciamo a trasformare quella confidenza e aspirazione limpida di raggiungere la nostra meta nella nostra stessa esperienza, realizzando la trasformazione della fiducia limpida e l'aspirazione dei primi due livelli per raggiungere la meta e portarla nella nostra esperienza, in modo tale che la fiducia diventi definita, non più qualcosa di distante da cercare o di forzato, ma qualcosa a portata di mano.

Gli Oggetti di Fiducia

1. La Legge del karma

A questo livello possiamo chiedere: "Fiducia o fede in che cosa?".

Ci sono alcune "ipotesi di lavoro". La prima cosa di cui un buddhista dovrebbe essere convinto per raccogliere i frutti di questa tradizione della trasformazione della mente è la legge di azione e reazione, ovvero la legge di causa ed effetto.

Come nella sfera fisica esiste la legge di Newton circa azione e reazione, così esiste anche nella sfera morale una legge di azione e reazione che è la legge del karma. In altre parole, buone azioni portano a buoni risultati, mentre azioni dannose conseguono risultati negativi.

2. Le Quattro Nobili Verità

La seconda "ipotesi di lavoro" è contenuta nelle Quattro Nobili Verità, che sono: la Verità della sofferenza, la Verità della causa della sofferenza, la Verità della fine della sofferenza e la Verità del Sentiero o del metodo che porta alla fine della sofferenza.

La Prima Nobile Verità riguarda un aspetto che tutti noi possiamo ritrovare nella vita di tutti i giorni: siamo tutti soggetti alla sofferenza e alla frustrazione.

La Seconda Nobile Verità è la Verità circa le cause della sofferenza - ovvero ignoranza, desiderio e cattiva volontà. Nel cercare la soluzione di un problema, abbiamo bisogno prima di scoprirne la causa. Se le lampade si fulminano,

bisogna in primo luogo cercare la causa: è saltato il fusibile o dipende da calo di tensione? L'ignoranza è credere in un ego, un sé separato e opposto a ciò che ci circonda. Se credo in un "lo" separato e opposto al mondo e alle persone che mi circondano, se vivo in questa ignoranza di base, in questa fondamentale dualità, allora sarò costantemente in uno stato di frustrazione e di tensione, perché desidererò tutte le cose che sono di vantaggio per me stesso e sarò quindi contrapposto e ostile a tutto quello che potrebbe minacciare questo mio vantaggio.

Questa è la base fondamentale dell'instabilità emotiva e psicologica: l'ignoranza che è la distinzione dualistica tra il sé e gli altri che ci fa sviluppare avidità e cattiva volontà.

La Terza Nobile Verità è la Verità della fine della sofferenza. Quando eliminiamo le cause della sofferenza, eliminiamo questa instabilità emotiva di base e ci ritroviamo noi stessi in una situazione che segnala la fine della sofferenza e l'inizio dell'esperienza dell'emancipazione.

La Quarta Nobile Verità è la Verità del Sentiero. Essa fornisce i metodi, la terapia attraverso la quale possiamo eliminare le cause della sofferenza.

Si possono paragonare le Quattro Nobili Verità alle fasi scientifiche dell'osservazione (l'identificazione di un problema), la formulazione delle ipotesi, l'esperimento e la verifica. Come per la scienza, le Quattro Nobili Verità sono una "ipotesi di lavoro"; poi dobbiamo mettere in pratica le tecniche del Sentiero e vedere se portano all'eliminazione delle cause del problema.

3. I Tre Gioielli

La terza ipotesi in cui è bene confidare fin dall'inizio è l'efficacia dei Tre Gioielli - il Buddha (l'Illuminato), il Dharma (gli insegnamenti) e il Sangha (la comunità di persone emancipate e trasformate). La fede nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha è importante perché, prima di tutto, con

rispetto verso il Buddha, abbiamo bisogno di aver fiducia nella possibilità di raggiungere l'Emancipazione.

Il Buddha è un simbolo della Realizzazione dell'Emancipazione. Avere fiducia nel Buddha vuol dire aver fede nella possibilità di arrivare all'Illuminazione. La fiducia nel Dharma significa una buona volontà di fare esperienza, una buona disposizione a metterla in pratica per vedere se funziona. Buddha ha detto: "Mettete in pratica i miei insegnamenti. Se funzionano, usateli, se non funzionano, scartateli". Ma per mettere in pratica il Dharma ci deve essere una mentalità aperta, una fiducia in quegli insegnamenti.

Infine, la fiducia nel Sangha. Siamo separati di molti secoli dal tempo e dallo spazio in cui Buddha insegnò. Ciò che ci collega agli insegnamenti del Buddha, che completa il circuito, è la Comunità Buddhista, le persone trasformate che hanno fatto esperienza degli insegnamenti, che li hanno praticati e che sono nella condizione di poterci aiutare.

Riepilogando, le ipotesi di lavoro di cui abbiamo necessità per sviluppare la fiducia iniziale sono la Legge del karma, le Quattro Nobili Verità e i Tre Gioielli. Con questo possiamo raggiungere una fede incrollabile. Questa fede non è influenzata da ingordigia, rabbia, ignoranza e paura. Di queste, le prime tre sono gli aspetti psicologici di base ovvero le influenze emotive negative. Quando abbiamo realizzato una fede salda, non abbandoneremo più la nostra fiducia in queste ipotesi di lavoro a causa dell'avidità, della rabbia o dell'ignoranza. Non saremo tentati di allontanarci dal nostro impegno verso la trasformazione della mente, per esempio, dal desiderio di guadagnare una grande quantità di denaro o dalla rabbia verso altri individui o dalla paura delle nostre colpe.

La fiducia incrollabile si coltiva mediante la considerazione e la memoria del desiderio della meta e attraverso un compimento graduale dei metodi, in modo tale da portarci il più vicino possibile allo scopo.

L'importanza del Prendere Rifugio

Guardiamo ora al primo passo tangibile, effettivo, sul cammino verso la felicità e la libertà nella tradizione Buddhista della trasformazione della mente. Questo primo passo è la Presa di Rifugio.

Qual è l'importanza del prendere Rifugio?

Ogni tentativo di trasformare radicalmente l'esperienza è destinato ad essere un percorso lungo e difficile. Se qualcuno che soffre per una malattia sta per intraprendere un periodo lungo di terapia, ha bisogno di riporre la sua fiducia in qualcosa che lo sostenga e lo aiuti. Nel contesto della trasformazione della mente, c'è una grande distanza tra noi stessi e lo stato emancipato di Liberazione. Occorrerà molto tempo e molto sforzo. Ci saranno difficoltà nell'adempiere ai metodi. Nessun viaggio che viene intrapreso è senza ostacoli.

La pratica del Rifugio è di grande aiuto nel cammino della trasformazione della mente. Nel Buddhismo, si prende Rifugio nei Tre Gioielli per poter essere aiutati lungo il Sentiero verso la Liberazione.

Le ragioni del Prendere Rifugio

Ci sono tre motivazioni per Prendere Rifugio. Queste motivazioni hanno diversi livelli di intensità, nel senso che la prima è la minore e ha le finalità più limitate, la seconda è di media entità, mentre l'ultima presenta le finalità e l'intenzione più alte.

La prima motivazione è la paura o l'ansia. Questa è simile al sentimento che molti di noi talvolta proviamo: siamo tutti ansiosi a causa delle dinamiche che vanno oltre il nostro controllo, per la possibilità di disgrazie non volute che ci possono accadere, per le esperienze di malattia e di morte o altro e cerchiamo in qualche modo di proteggerci da queste eventualità indesiderate. Queste paure o ansie sono centrali anche nella diffusione e nell'evoluzione delle religioni