

Nella vita quotidiana, prendiamo il Buddha come nostro rifugio quando individuiamo l'interiore senso di consapevolezza calma e stabile e impariamo come dimorare in esso. La parola "Buddha" significa "risvegliato". Quando noi ci asteniamo dal perderci negli infiniti drammi dei pensieri, dei sentimenti e delle emozioni, e ci rivolgiamo verso lo stato di risveglio vivido come il cielo entro cui tutte le attività hanno luogo, prendiamo il Buddha come nostro rifugio.

Quando non consideriamo obiettivi nella vita i piaceri dei sensi, la fama, lo status o al potere; quando non guardiamo alla fede, alla preghiera o alle cerimonie come un percorso al di là della sofferenza; quando sappiamo come usare gli insegnamenti del Buddha come strumenti capaci di rivelare la vera natura delle cose, allora prendiamo il Dhamma come nostro rifugio.

Quando ci sforziamo costantemente di abbandonare nel nostro cuore tutto ciò che non è salutare, quando ci sforziamo costantemente di coltivare tutto ciò che è salutare, quando ci dedichiamo alla purificazione del cuore allora, cercando di incarnare le qualità degli Esseri Nobili, prendiamo il Sangha come nostro rifugio.

Ajahn Jayasāro

