



Abriendo la Puerta del Dharma Parte I de II: Los Prerrequisitos, Incluido el Refugio

Si Santidad el Sakya Trichen



Publicado por "The Sakya Tradition"



Este texto es proporcionado bajo la protección de un Creative Commons CC-BYNC-ND (Atribución-NoComercial-SinDerivadas) 4.0 copyright. Puede ser copiado o impreso para uso legítimo, pero solo con completas atribuciones y no para ventaja económica o compensación personal.

Para más detalles ver la licencia de Creative Commons.

Publicado por "The Sakya Tradition"

www.sakyatradition.org

E-mail: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Terminantemente No para la Venta, Solo para Distribución Gratuita

Agradecimientos

Su Santidad el Sakya Trichen (el 41^{er} Sakya Trizin) otorgó esta enseñanza el 5 de Junio del 2019, en Tsechen Kunchab Ling, Walden, New York. En el 2020 la transcripción en Inglés fue preparada, editada y publicada por *The Sakya Tradition, Inc.*, una organización sin fines de lucro dedicada a preservar las preciosas enseñanzas de Dharma del glorioso linaje Sakya y hacerlas ampliamente asequibles. El texto fue traducido al Español por el equipo de traducción de *The Sakya Tradition*. Agradecemos a todos quienes han contribuido de un modo u otro en hacer estas enseñanzas asequibles, conectando a muchos con el precioso Dharma a fin de lograr beneficios temporales y últimos.

Por los méritos de este trabajo, pueda Su Santidad el Sakya Trichen disfrutar de perfecta salud y muy larga vida, y seguir girando la rueda del Dharma.

Abriendo la Puerta del Dharma Parte I de II: Los Prerrequisitos, Incluido el Refugio

Si Santidad el Sakya Trichen

Publicado por “The Sakya Tradition”

Contenido

Los Prerrequisitos, Incluido el Refugio	1
Fe	4
Refugio	8
Conclusión	24

Los Prerrequisitos, Incluido el Refugio

Para beneficiarnos verdaderamente de recibir o escuchar enseñanzas de Dharma, existen varios prerrequisitos. Al recibir o escuchar enseñanzas, debemos tener la motivación correcta, adoptar la conducta o actitud correcta, y tener fe. Además de esto, el primer paso en el camino budista es refugiarse en la Triple Gema: el Buddha, el Dharma, y la Sangha.

Motivación y Conducta

Para comenzar, debemos tener la motivación correcta al recibir enseñanzas de Dharma. Si tenemos la motivación incorrecta — como el deseo, el enfado, o la ignorancia— entonces habrá más daño que beneficio. Si no tenemos ni buena ni mala motivación, sino que somos solo un mero espectador, esto también es inútil. Al tener una buena motivación, en cambio, nos beneficiaremos inmensamente de recibir enseñanzas de Dharma.

Existen diferentes niveles de buena motivación. Para recibir enseñanzas Mahāyāna, debemos tener la motivación más alta. Tal como el espacio no tiene límites, los seres sintientes también son ilimitados. Como budistas, creemos en el renacimiento. Hemos tenido incontables vidas pasadas. Cada ser sintiente ha sido nuestro padre o madre en algún punto de nuestras muchas vidas pasadas. Pero, debido al cambio de una vida a la siguiente, no logramos reconocernos unos a otros. Vemos a unos como enemigos, a otros como amigos, y algunos nos resultan indiferentes. Todos, sin embargo, han sido nuestros queridos padres y madres — no solo una, sino que muchas veces. Nos han protegido de muchos daños. Nos han beneficiado enormemente y en incontables ocasiones. Por lo tanto, por el beneficio de todas nuestras madres seres sintientes, debemos lograr la perfecta iluminación. Lograr la iluminación es la única manera de conseguir ayudarles completamente.

De modo que, el fin único de recibir enseñanzas de Dharma no es para beneficio de esta vida presente o para vidas futuras, sino que para liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento del saṃsāra (la existencia cíclica) y guiarlos por el camino de la felicidad. Por esta razón, debemos lograr la perfecta iluminación. Cuando hayamos logrado esta alta y noble motivación, todos los demás objetivos —como la longevidad, la prosperidad y el éxito mundano— se lograrán naturalmente.

También, debemos tener una conducta correcta. Tal como un paciente que recibe consejos de un doctor, debiéramos considerar al maestro como a un doctor, al Dharma como medicina, nosotros mismos como el paciente, nuestras contaminaciones como una grave enfermedad, aquellos que nos ayudan como asistentes médicos, y recibir las enseñanzas como recibir el tratamiento médico. Debemos adoptar esta actitud.

Más aun, debiéramos estar libres de lo que se conoce como las tres faltas del recipiente. Primero, si un recipiente tiene agujeros, entonces todo lo que viertas en éste se saldrá y no permanecerá dentro. De igual manera, si no es posible para nosotros recordar las enseñanzas, incluso aunque las estemos escuchando, entonces esas enseñanzas no permanecerán en nuestra mente. Segundo, si un recipiente esta boca abajo, entonces nada puede entrar en éste. De igual manera, si no prestamos atención al asistir a enseñanzas, entonces nada entrará en nuestra mente. Tercero, si un recipiente está sucio, entonces cualquier cosa buena que se vierta en éste simplemente se estropeará. De igual manera, no habrá ningún beneficio si tenemos la motivación incorrecta al escuchar las enseñanzas.

Debiéramos recibir enseñanzas de Dharma con motivación y conducta correctas, tal como se ha descrito, y debiéramos estar libres de estas faltas.

Fe

La fe es esencial. Sin fe, el Dharma virtuoso no crecerá en nosotros. Las semillas quemadas no germinan; similarmente, aquellos que carecen de fe no tendrán una base para las acciones virtuosas. No serán capaces de buscar la liberación y desarrollar las cualidades de los seres nobles — los buddhas y bodhisattvas. Se imposibilitarán a sí mismos de recibir las bendiciones del guru y la Triple Gema.

Para practicar el Dharma, la fe es muy importante. La fe es como una madre. Nos ayuda a desarrollar todas las nobles cualidades y elimina las dudas. La fe lo es todo.

Existen tres tipos de fe: fe de la certeza o creyente, la fe del entusiasmo o anhelante, y la fe vívida o clara. La fe de la certeza surge cuando, a través del análisis lógico, creemos en la ley del karma, el surgir dependiente, las cuatro nobles verdades y la Triple Gema. La fe del entusiasmo surge cuando, al ver las inmensas y asombrosas cualidades de la Triple Gema, deseamos lograr esas

mismas cualidades. La fe vívida surge cuando, al ver sus cualidades, nuestra mente se refresca; es más, la confusión y las dudas son removidas.

Dado que la fe es la base o la raíz para desarrollar todas las nobles cualidades, debemos estabilizar estas tres clases de fe — no perderlas debido al deseo, el enfado, el miedo o la ignorancia.

En cuanto al deseo: si conocemos las graves consecuencias que se experimentarán por entregarnos al deseo, entonces nuestra fe en el Dharma nunca disminuirá, sin importar qué suceda, incluso si por dejar el Dharma pudiéramos ganar un reino, riquezas o poder.

El enfado puede causar que nos desviemos del camino del Dharma. El enfado hace que nos involucremos en acciones negativas. Así que, debemos entender que entregarnos al enfado trae consigo un gran daño. No hay daño mayor que el enfado. Miles de eones de méritos —acumulados por practicar la generosidad y hacer ofrendas a la Triple Gema— pueden ser destruidos por un momento de enfado. No hay acción negativa más grave que el enfado. Aunque la paciencia sea la más difícil de practicar entre las seis pāramitās, es importante practicar la paciencia a través de diversos medios para contrarrestar el enfado. Abandonar el Dharma y dañar a nuestro enemigo solo nos dañará a nosotros.

Al tener una clara comprensión de esto, nuestra conducta se alineará con el Dharma, y nunca dejaremos el Dharma — sin importar la situación o qué tan enfadados nos podamos sentir.

En cuanto al miedo: Si otra persona amenaza con dañarnos a no ser que abandonemos el Dharma, debemos considerar que perder esta vida es un sufrimiento pequeño si lo comparamos con el tremendo sufrimiento que experimentaremos en vidas futuras. Debemos, por lo tanto, cultivar una fe inquebrantable en la Triple Gema, sin importar qué dificultades puedan surgir. Incluso si cada persona en este mundo fuera nuestro enemigo, no podrían causar nuestro descenso a los reinos inferiores. Sin embargo, las contaminaciones son nuestro peor enemigo; éstas pueden causar nuestro descenso al reino infernal más profundo.

La ignorancia también debe ser confrontada. Si no reconocemos la ignorancia cuando ésta surge, existe el peligro de que perdamos la fe en el Dharma. Para discernir lo correcto de lo incorrecto, debiéramos estudiar muchas escrituras budistas y las sagradas biografías de grandes maestros.

Debiéramos, por lo tanto, desarrollar una fe firme que sea inquebrantable frente a cualquier contaminación u oposición que podamos enfrentar.

En resumen, para desarrollar fe, debiéramos orar a los gurus y a

la Triple Gema, leer las sagradas biografías de grandes maestros, estudiar los sūtras auténticos, asociarnos con amistades virtuosas y evitar amistades no-virtuosas. Esto permitirá que nuestra fe madure.

Debiéramos cultivar la fe en un lugar propicio. Este lugar debiera satisfacer varios criterios: debiera ser un lugar donde podamos ganarnos fácilmente el sustento, o encontrar comida y refugio fácilmente; debiera estar libre de personas dañinas como bandidos o ladrones; la tierra y el agua debieran estar libres de enfermedades; debiera estar libre de amistades dañinas o no-virtuosas que puedan intensificar nuestras contaminaciones; y debiera ser un lugar donde no haya actividades humanas durante el día y que sea tranquilo por la noche. Debiéramos esforzarnos por encontrar un lugar así para practicar. Ahí, no debiéramos recostarnos. Debiéramos colocar un altar con estatuas o pinturas de los buddhas y bodhisattvas, y hacerles ofrendas. Durante nuestra práctica, debiéramos permanecer en una postura de meditación adecuada —como la postura de siete puntos de Vairocana— o al menos intentar sentarnos con las piernas cruzadas, o en un asiento cómodo.

Refugio

El primer paso en el camino es refugiarnos en la Triple Gema. El refugio es la raíz de todo el Buddha Dharma, la práctica preliminar del camino entero, la base de todos los votos, y lo que diferencia a un budista de un no-budista. El refugio tiene cinco aspectos, como se describe a continuación.

Las causas para refugiarse.

El primer aspecto describe las tres causas o motivaciones para el refugio: temor, fe y compasión. La primera causa es el temor. Sentimos temor al ver el inmenso sufrimiento en el saṃsāra. Para salvarnos de este sufrimiento, nos refugiamos. La segunda causa es la fe. Existen tres tipos de fe, como ya se describió. La tercera causa es la compasión. Quienes se inclinan por el Mahāyāna tienen esta motivación. Presentan una compasión natural al ver el sufrimiento de los demás y tienen profundos sentimientos hacia ellos. Para salvarlos completamente de este sufrimiento, nos refugiamos en la Triple Gema. Debemos recordar estas causas,

de otro modo nuestros votos de refugio no serán muy efectivos.

Los objetos de refugio.

Los objetos de refugio deben ser comprendidos debidamente. Con relación a este tema, el refugio puede clasificarse como refugio mundano o refugio supramundano.

El refugio mundano tiene dos aspectos: el refugio en objetos mundanos, y el refugio con un motivo o una mente mundana. El refugio en objetos mundanos es cuando, por desesperación o ignorancia, alguien busca refugio espiritual en árboles, en el sol, en la luna, o en deidades mundanas, quienes en su totalidad carecen de verdadero poder para salvarnos del sufrimiento. El refugio con una mente mundana es cuando, incluso si nos refugiamos en la Triple Gema, lo hacemos solo para beneficio de esta vida presente. Pero esta vida es como una burbuja en el agua y no es digna de apego.

El refugio supramundano incluye el refugio Hīnayāna y el Mahāyāna.

El Buddha

Aunque tanto los seguidores del Hīnayāna como del Mahāyāna se refugian en el Buddha, el refugio Hīnayāna no describe al Buddha como teniendo tres kāyas o cuerpos. Según el refugio Mahāyāna,

el Buddha tiene tres kāyas: el dharmakāya (cuerpo de realidad), el saṃbhogakāya (cuerpo de goce), y el nirmāṇakāya (cuerpo de las emanaciones).

El dharmakāya tiene dos purezas: la pureza natural y la pureza de los oscurecimientos adventicios. La mente de todos los seres tiene la pureza natural. No hay diferencia entre la naturaleza de la mente de los seres sintientes y la naturaleza de la sabiduría transcendental del Buddha. Pero hay una vasta diferencia entre los seres sintientes y el Buddha, porque los seres carecen de la segunda pureza. Para los seres sintientes, la pureza natural no es evidente; está cubierta debido a los dos oscurecimientos: los oscurecimientos de las emociones aflictivas y los oscurecimientos cognitivos. Habiendo acumulado mérito y sabiduría por incontables eones, los buddhas han despejado todos los oscurecimientos, incluidas sus raíces. Por consiguiente, ellos han logrado la segunda pureza.

El dharmakāya no es algo que obtengamos desde el exterior. Se encuentra, más bien, siempre en nuestro interior desde tiempos sin principio, pero no es evidente en la actualidad. El dharmakāya se logra cuando se han purificado los oscurecimientos. Se lo denomina también como la sabiduría del dharmadhātu.

Para nuestro objetivo personal, logramos el dharmakāya. Luego, para beneficio de los demás, logramos el rūpakāya, que se refiere a los dos cuerpos con forma, el saṃbhogakāya y el nirmāṇakāya.

El saṃbhogakāya, o cuerpo de goce, se logra por una inmensa acumulación de méritos durante incontables eones. Por medio de esta acumulación, nuestro cuerpo ordinario se convierte en el cuerpo de un Buddha con treinta y dos marcas mayores y ochenta menores. Nuestra voz ordinaria se convierte en los sesenta aspectos del habla melodiosa de Brahmā. Nuestra mente ordinaria se convierte en la sabiduría omnisciente que realiza tanto la verdad última como la relativa. Estas cualidades se consiguen recién al lograr el saṃbhogakāya.

El saṃbhogakāya tiene cinco certezas: la certeza del lugar, la certeza del tiempo, la certeza de la forma, la certeza de las enseñanzas, y la certeza del entorno. En cuanto a la certeza del lugar, el saṃbhogakāya habita siempre en el más alto campo búdico conocido como Akaniṣṭha. El saṃbhogakāya no aparecerá en ningún otro lugar. Además, el saṃbhogakāya no aparece en diferentes formas, sino que solo en la forma de un buddha perfecto y completamente iluminado con treinta y dos marcas mayores y ochenta menores. Esta forma no experimenta nacimiento ni muerte; permanece por siempre en el más alto campo búdico. El saṃbhogakāya no imparte diferentes enseñanzas, sino que solo las enseñanzas Mahāyāna. El entorno son los discípulos. El saṃbhogakāya no tiene discípulos ordinarios, sino que solo los bodhisattvas que han alcanzado el estado irreversible.

El nirmāṇakāya es el cuerpo de las emanaciones. A diferencia del saṃbhogakāya, el nirmāṇakāya se manifiesta en diversas formas para beneficiar a los seres sintientes, en cualquier momento y forma que se requiera para beneficiarlos. Estas formas incluyen a śrāvaka, pratyekabuddhas, reyes universales, reinas, maestros ordinarios, animales, puentes, botes y demás. El nirmāṇakāya aparece cuando sea que haya discípulos dignos, pero un buddha nirmāṇakāya fallece eventualmente. Un ejemplo de un nirmāṇakāya supremo es Buddha Śākyamuni. Él nació como un príncipe, pero luego renunció a su vida palaciega. Según el Mahāyāna, el Buddha ya había logrado la iluminación mucho tiempo antes de aparecer en la antigua India y Nepal. En otras palabras, antes de ser concebido, él ya era un buddha completamente iluminado. Él se manifestó en este mundo para mostrarnos el camino. Dando el ejemplo nos mostró el proceso completo para lograr la iluminación, y demostró la impermanencia pasando al mahāparinirvāṇa. El nirmāṇakāya aparece y desaparece, manifestando diversas formas e impartiendo diversas enseñanzas, tales como enseñanzas Hīnayāna o Mahāyāna. El nirmāṇakāya tiene por discípulos tanto a bodhisattvas nobles como a seres ordinarios.

El Dharma

Como objeto de refugio, el Dharma tiene dos aspectos: el Dharma

de transmisión y el Dharma de realización. Ambos aspectos son Dharma Mahāyāna.

El Dharma de transmisión consiste en las enseñanzas del Buddha, que se encuentran clasificadas en el tripitaka o tres cestas: vinaya, sūtra, y abhidharma. El propósito del Buddha al impartir enseñanzas es contrarrestar las contaminaciones. Para remediar el deseo, enseñó el vinaya, que aborda principalmente la conducta moral. Para remediar el enfado, pronunció muchos discursos conocidos como sūtras. Para remediar la ignorancia, las enseñanzas del abhidharma hablan en profundidad sobre el más alto conocimiento. De este modo, existen tres conjuntos de enseñanzas.

El Dharma de realización consta de los tres entrenamientos superiores en los preceptos de la conducta moral, la meditación y la sabiduría. El Dharma de la realización también puede ser comprendido por medio de la verdad de la cesación y la verdad del camino, que surgen de estos entrenamientos. La verdad de la cesación es reconocer y abandonar las contaminaciones. La verdad del camino es el camino que nos conduce a la verdad de la cesación.

La Saṅgha

La Saṅgha es la comunidad sagrada. En el Mahāyāna, nos refugiamos en la Saṅgha noble o verdadera, que se refiere a los bodhisattvas

que han alcanzado el estado irreversible, desde donde no pueden ya perder sus logros. Pero en términos generales, Saṅgha se refiere también a miembros de la Saṅgha ordinaria que tengan más antigüedad que nosotros, ya que recurrimos a ellos como compañeros en el camino.

Esto explica los objetos de refugio.

La manera en que nos refugiamos.

El tercer aspecto describe la manera en que nos refugiamos.

Frente a un altar, comenzamos por postrarnos ante el Buddha y los bodhisattvas, y por hacer ofrendas. Luego, sentados sobre un cojín cómodo en postura de meditación, imaginamos que —en el espacio frente a nosotros— todos los buddhas, bodhisattvas, śrāvakas y pratyekabuddhas se manifiestan como objetos de refugio. Imaginamos que estamos juntos con nuestros padres de esta vida y todos los seres sintientes de los seis reinos (los reinos infernales, de los espíritus hambrientos, animales, humanos, semidioses y dioses), quienes aparecen todos en forma humana, para crear así las condiciones auspiciosas para obtener un precioso nacimiento humano.

Luego nos refugiamos con cuerpo, palabra y mente: físicamente, nuestras manos están juntas en oración; verbalmente, recitamos

respetuosamente los versos de refugio; y mentalmente, generamos una intensa fe y devoción. Prometemos:

Desde tiempos sin principio hasta ahora, no seguí el consejo de los maestros espirituales. Por no haber buscado refugio en la Triple Gema, sigo aún perdido en el saṃsāra y padezco tanto sufrimiento. De ahora en adelante, hasta que logre la iluminación, sin importar qué suceda —ya sea bueno o malo, éxito o fracaso— me apoyaré por completo en el guru y en la Triple Gema.

Con este compromiso, nos refugiamos en el Buddha como nuestro guía, quien nos muestra el camino de la liberación. Para ir a algún sitio, primero necesitamos un guía que nos pueda mostrar el camino correcto.

El Dharma es el camino en sí. El Buddha dijo: “yo les he mostrado el camino de la liberación, pero la liberación depende de ustedes mismos.” Esto quiere decir que no podemos recibir la liberación como un regalo del Buddha. Más bien, confiamos en él y practicamos sus enseñanzas. Así que, el verdadero salvador del saṃsāra es el Dharma, porque debemos practicar para salvarnos a nosotros mismos. Pero si una persona no sigue los consejos del doctor, entonces no se podrá curar. Similarmente, el Buddha es como un doctor que nos da tratamiento. Pero para lograr la iluminación, debemos practicar la virtud y evitar las acciones negativas.

Los miembros de la Saṅgha son nuestros compañeros en el camino. Si nos dirigimos hacia una destinación desconocida, en lugar de viajar solos, nos ayudará tener compañeros. Así que, nos refugiamos en la Saṅgha como nuestros compañeros.

De esta manera, con nuestras manos juntas en oración, recitamos el verso de refugio de cuatro líneas tantas veces como sea posible.

Yo y todos los seres sintientes, iguales a los límites del espacio, de aquí en adelante, hasta que la esencia de la iluminación sea alcanzada:

Nos refugiamos en los gloriosos, sagrados gurus.

Nos refugiamos en los perfectos Bhagavan Buddhas.

Nos refugiamos en el sagrado Dharma.

Nos refugiamos en la noble Saṅgha.

Con esa recitación nos hemos refugiado en los gurus y en la Triple Gema.

A continuación, con las manos juntas, pedimos bendiciones que nos ayuden a separarnos de los cuatro apegos.

En primer lugar, pedimos: por favor bendecidnos para dirigir nuestra mente hacia el Dharma. Si tenemos apego por esta vida,

no somos una persona de Dharma. Debemos darnos cuenta de que esta vida es muy corta y sin esencia. Como las burbujas en el agua, no es digna de apego. Es frágil como una burbuja en el agua, que va a estallar en cualquier momento. Por lo tanto, no debiéramos tener apego hacia esta vida.

En segundo lugar, pedimos: por favor bendecidnos para practicar el Dharma exitosamente. Si tenemos apego hacia el saṃsāra y buscamos solo un renacimiento superior, entonces no tendremos éxito en nuestra práctica. Ya sea que nazcamos en los reinos inferiores o en los reinos superiores, aún estaremos atascados vagando por el saṃsāra. Tener apego hacia cualquier aspecto del saṃsāra es como tener antojo de veneno dulce. Algunos venenos son de sabor dulce, pero son fatales o dañinos si se los ingiere. Similarmente, aunque los seres sintientes en los tres reinos superiores experimentan a veces alegría y felicidad, el saṃsāra no es digno de apego porque ninguna de esas experiencias es permanente. Por el contrario, si renacemos en los reinos superiores, esa experiencia no durará. Eventualmente, debido a la maduración kármica, descenderemos a los tres reinos inferiores donde sufriremos inmensamente. Para practicar el Dharma exitosamente, debemos renunciar completamente al saṃsāra y buscar la liberación.

En tercer lugar, pedimos: por favor bendecidnos para despejar

toda confusión en el camino. Si buscamos la liberación solamente para nosotros, esto es una confusión; esta motivación carece de bodhicitta. Esto es comparable a criar el hijo de un enemigo. Aunque hacer esto pueda parecer grato en el corto plazo, eventualmente podemos resultar dañados.

En cuarto lugar, pedimos: por favor bendecidnos para que las apariencias ilusorias surjan como sabiduría transcendental. Si el aferramiento surge, no tenemos la visión. Si nos aferramos a los fenómenos como si tuvieran algún tipo de existencia inherente, es tal como si nos aferráramos erróneamente a un espejismo como si fuera agua, lo cual no podría saciar nuestra sed.

A continuación, rogamos por bendiciones para que no generemos pensamientos no-virtuosos ni siquiera por un solo instante; pedimos bendiciones para dar origen a la bondad amorosa, la compasión, y la bodhicitta, y para lograr la budeidad rápidamente.

Habiendo recitado estos versos, debiéramos saber que todos los buddhas y bodhisattvas nos observan en su inmensa compasión, y que permaneceremos completamente bajo su protección y bendiciones.

Luego meditamos en la bodhicitta absoluta. Todo es la mente. Pero nuestra mente no puede ser hallada. No está en forma sólida,

palpable con nuestras manos, o perceptible con nuestros ojos. Pero al mismo tiempo, nuestra mente es poderosa. Todo lo hace la mente ¿Dónde está la mente? Cuando intentamos buscarla, no logramos encontrar nada — a pesar de que hay una mente constantemente clara y vívida. El aspecto de claridad de la mente es la Saṅgha. Sin embargo, cuando intentamos buscar la mente, no conseguimos encontrarla en ninguna parte; no hay nada sólido que podamos encontrar. Ese es el aspecto de vacuidad de la mente, que es el Dharma. La claridad y la vacuidad son indivisibles, lo cual es el Buddha. De esta manera, permanecemos en meditación. A esto se lo denomina refugio absoluto.

Al final, dedicamos los méritos. Al refugiarnos, obtenemos enormes méritos, los cuales se dedican para la liberación de todos los seres sintientes.

Los beneficios del refugio.

Como se mencionó antes, estamos cubriendo los cinco aspectos del refugio. El cuarto aspecto describe los beneficios del refugio. El refugio es la causa y la base para recibir todos los demás votos budistas. Sin refugio, no podemos recibir ningún otro voto.

El refugio tiene enormes beneficios. Los sūtras explican que, si los méritos obtenidos por refugiarnos tuvieran una forma

física, entonces el espacio entero sería demasiado pequeño para alojarlos.

Al tener este refugio único e inigualable —de hoy en adelante— tendremos gran entusiasmo por refugiarnos en la Triple Gema y valorarlas.

Las reglas que se deben seguir.

El quinto aspecto describe las reglas que se deben seguir. Incluso a nivel mundano, estamos regidos por las leyes de los países en los que ingresamos o residimos. Así que, después de tomar los votos de refugio, estamos regidos por las reglas relativas al refugio.

Existen reglas generales y específicas.

Hay cinco reglas generales. La primera regla general es que nunca debiéramos abandonar la Triple Gema, incluso a costa de nuestra propia vida. La segunda regla general es: incluso si enfrentamos una situación muy apremiante, no debiéramos buscar ningún otro refugio ni seguir otros métodos. En cambio, debiéramos buscar la guía, bendiciones y protección de la Triple Gema. La tercera regla general es hacer ofrendas. Idealmente, si tenemos un altar, entonces hacemos ofrendas diariamente a los buddhas y bodhisattvas. Estas ofrendas incluyen agua, flores, incienso y demás. De otro modo, al menos hacer ofrendas en los

días especiales, como en los días que conmemoran el cumpleaños del Buddha, su iluminación, el giro de la Rueda del Dharma y demás; y en días de luna nueva, luna llena, y media luna de cada mes lunar.

La cuarta regla general es que debiéramos practicar el refugio diligentemente desde nuestro corazón. Recitar simplemente los versos de refugio no es suficiente. Para no mojarnos con la lluvia, podemos albergarnos en una cueva. Pero solo por recitar “cueva,” no estaremos protegidos de la lluvia. Si entramos en la cueva, entonces estaremos protegidos de la lluvia, sin duda alguna. Aunque recitar los versos de refugio muchas veces sí es beneficioso, la clave es que desde lo más profundo de nuestra mente —sin importar lo que suceda en nuestra vida, ya sea bueno o malo, éxito o fracaso— prometemos, con profunda devoción, entregarnos completamente a la guía, protección y bendiciones de la Triple Gema. Entonces estaremos verdaderamente protegidos. Al recitar los versos de refugio, debiéramos refugiarnos desde lo más profundo de nuestra mente. Es bueno también alentar luego a otros a refugiarse en la Triple Gema.

La quinta regla general es que, donde sea que vayamos, debiéramos intentar recordar al Buddha de esa dirección. Por ejemplo, al caminar, mirar o viajar hacia el este, recordar al Buddha Akṣobhya; al sur, Buddha Ratnasambhava; al oeste, Buddha Amitābha; al norte,

Buddha Amoghasiddhi; y al centro, Buddha Vairocana. Si no podemos practicar de este modo, debiéramos al menos recordar al Buddha donde sea que vayamos y en lo que sea que hagamos. Estas son las cinco reglas generales.

A continuación, las reglas específicas explican lo que debiéramos y lo que no debiéramos hacer.

Habiéndonos refugiado en el Buddha, no debiéramos refugiarnos en deidades mundanas como Brahmā o Indra. Podemos presentarles nuestros respetos o hacerles ofrendas, pero no debemos refugiarnos en ellos. Hay una gran diferencia entre refugiarnos y presentar nuestros respetos. Lo que debiéramos hacer, en cualquier caso, es desarrollar una firme devoción en el Buddha. Incluso un fragmento desprendido de la estatua de un Buddha debiera ser tratado con respeto. Debemos tratar todas las representaciones del Buddha con tal respeto. Nunca debemos pisarlas, ni ponerlas en el suelo, ni pasarles por encima.

Habiéndonos refugiado en el Dharma, no debiéramos dañar intencionalmente a ningún ser sintiente. De acuerdo con nuestra capacidad individual, debiéramos escuchar, contemplar y meditar en el Dharma. Incluso un pedazo de papel con palabras de Dharma debiera ser tratado con respeto. Nunca debiéramos sentarnos, pisar o pasar por encima de cualquier texto de Dharma. Y no

debiéramos colocarlo en el suelo o bajo un asiento. Debiéramos tratar los textos de Dharma con respeto, colocándolos en el lugar más alto y haciéndoles ofrendas. Y cuando vayamos a tomar un texto de Dharma de un estante alto o de otro lugar, por ejemplo, debiéramos hacerlo respetuosamente.

Habiéndonos refugiado en la Saṅgha, no debiéramos tener a no-creyentes como amigos espirituales. Aunque podemos tener a no-creyentes como amigos ordinarios, no debiéramos compartir nuestras experiencias y actividades espirituales con ellos. Debiéramos, en cambio, asociarnos con miembros de la Saṅgha y respetar incluso un trozo amarillo o rojo de los hábitos monásticos.

Para comer, se enseña que debiéramos dividir nuestra comida en cuatro porciones. La primera la debiéramos ofrecer a la Triple Gema; la segunda a los protectores del Dharma; la tercera porción la debiéramos comer; y la restante debiéramos darla a los espíritus que siguen el Buddha Dharma. Al menos debiéramos intentar hacer esto en casa. Para practicar eficientemente, debiéramos comer lo suficiente como para alimentarnos, entregando el resto a los necesitados.

Conclusión

En lo que sea que hagamos, apoyémonos siempre en la Triple Gema. De otro modo, no habrá logros.

Estamos aún en el saṃsāra porque nos ha faltado convicción en la Triple Gema y no hemos seguido las enseñanzas del Buddha. Es por eso que experimentamos sufrimiento.

Dado que el refugio es muy importante, debiéramos esforzarnos en estudiar y practicar el refugio hasta que surjan buenos signos. Es importante contar el número de recitaciones del refugio. Pero es esencial practicar hasta experimentar buenos signos, tales como una mente más feliz y cómoda que haya asimilado el Dharma, y entornos personales más propicios.



■ Su Santidad el Sakya Trichen es venerado como el cuadragésimo primer sostenedor del trono del linaje Sakya del Budismo Tibetano. Nacido en Tíbet en 1945, Su Santidad pertenece a la noble familia Khön, cuyos predecesores se remontan a los primeros días de la historia tibetana, y fueron los fundadores de la orden Sakya en el siglo once. En su juventud, Su Santidad recibió un entrenamiento intensivo en filosofía budista, meditación, y rituales con eminentes maestros y eruditos.

Ampliamente considerado como una emanación de Mañjuśrī, Su Santidad es el guía espiritual de muchos de los maestros y practicantes budistas de la siguiente generación, y ha concedido el ciclo central de las enseñanzas Sakya conocido como el Lamdre (el Camino con el Resultado) tanto en países orientales como occidentales. Su Santidad manifiesta profunda sabiduría y compasión, trabajando incansablemente para establecer monasterios, conventos e instituciones educativas, y para impartir las enseñanzas del Buddha a incontables alumnos alrededor del mundo.



**“The Sakya Tradition” — Distribuyendo las
Preciosas Enseñanzas Sakya Completa y
Fielmente en Vuestras Lenguas Maternas.**

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved