

# Refugio y Bodichita

*Tomo refugio en el Buda, el Darma y en la Asamblea de los Excelentes hasta alcanzar la iluminación. Que por la práctica de la generosidad y las demás perfecciones pueda alcanzar la budeidad en beneficio de todos los seres.*

**(Recita lo anterior tres veces).**

## ACUMULACIÓN DE MÉRITO

*Para captar esta preciosa mente, ofrezco dulcemente a los Tatagatas y al sagrado Darma esa joya sin mancha, y los hijos del Buda, esos océanos de buenas cualidades:*

*Cuantas flores y frutas hay, y todas las clases de medicinas que hay, y cuantas joyas hay en el mundo, y cuanta agua pura y agradable hay; y*

*Montañas enjoyadas y bosquecillos tranquilos y alegres, y enredaderas engalanadas con flores de adorno, y árboles cuyas ramas se inclinan con buenos frutos, y*

*Las fragancias de los reinos celestiales y de otros reinos, y el incienso, los árboles que conceden los deseos, y árboles de joyas, las cosechas que aparecen sin cultivar y todo lo demás digno de ofrecerse como ornamento; y*

*El grito maravillosamente agradable de los gansos salvajes, y todos esos dones que no pertenecen a nadie, que llegan hasta el límite mismo del reino infinitamente vasto del cielo:*

## SOLICITUD DE ACEPTACIÓN

*Imaginando todo esto, se lo ofrezco a los Budas, los seres más excelentes, junto con sus hijos, los Bodisatvas. Que estos seres compasivos, los lugares excelentes de las buenas cualidades, piensen con bondad de mí y acepten mis ofrendas.*

*Carezco de méritos, estoy en la miseria y no tengo otras riquezas que ofrecer. Por tanto, benefactores, vosotros que pensáis en el bienestar de los demás, aceptad estas ofrendas por beneficio mío.*

## OFRECERSE UNO MISMO

*A los Vencedores y a sus hijos, ofrezco todos mis cuerpos, completamente y para siempre. Excelentísimos seres heroicos, ¡aceptadme plenamente! Seré vuestro devoto servidor.*

## BENEFICIOS DE SU CUIDADO

*Al estar completamente bajo vuestro cuidado, me libero del miedo a la existencia fenoménica y puedo actuar en beneficio de los seres. Me alejo completamente de mi anterior comportamiento malsano. Además, en el futuro no haré nada insano.*

## TOMA DE REFUGIO

*Iluminación Indestructible. A partir de este momento y en todas nuestras vidas futuras hasta que alcancemos la iluminación, yo y todos los seres, tantos como la extensión del cielo, todos los cuales han sido mi propia madre en mis incontables vidas pasadas, tomamos refugio en nuestro reverendo gurú raíz y en los gloriosos gurús sagrados del linaje. Tomamos refugio en las huestes de deidades de los senderos en los mandalas. Tomamos refugio en el Buda más perfecto. Tomamos refugio en el Darma más excelente. Tomamos refugio en la pura Sanga.*

**(Recita esta toma de refugio tres veces).**

*Tomo refugio en el Buda, el Darma y en la mejor Asamblea hasta la iluminación. Por el mérito que surge de la generosidad y de las demás cualidades trascendentes obtendré la Budeidad para beneficiar a todos los que vagan por el samsara.*

*Con el deseo y la intención de sacar a todos los seres del samsara, hasta alcanzar la plena iluminación, tomo incesantemente refugio en el Buda, el Darma y en la Sanga.*

*Trabajando por el bien de los seres, con sabiduría discerniente y bondad impregnando mi diligencia, permaneceré cerca de innumerables Budas y desarrollaré una mente completamente iluminada.*

*Que todos los seres que sienten tengan felicidad y la causa de la felicidad. Que todos los seres que sienten se liberen del sufrimiento y de la causa del sufrimiento. Que todos los seres que sienten nunca se vean separados de la felicidad que está libre de sufrimiento. Que todos los seres que sienten permanezcan en la ecuanimidad, libres de apreciar a amigos y parientes y de despreciar a enemigos y desconocidos.*

*El vasto cimienta está completamente libre de piedrecitas y elementos irritantes de este tipo. Hecho de la piedra preciosa bedurya, es liso y plano como la palma de la mano, y constituye un entorno verdaderamente agradable.*

*Buda perfectísimo, eres el benefactor de todos los seres sin excepción, el dios que derrota a las peligrosísimas huestes de demonios. Conoces todas las cosas sin excepción tal como son. Por favor, ven aquí con tu séquito.*

*Buda perfectísimo, durante incontables eones purificaste tu carácter para cuidar de los seres errantes y completaste la intención de tu vasta aspiración. Ahora, como deseas beneficiar a los seres, por favor, levántate sin esfuerzo del palacio del espacio que todo lo abarca y, desplegando la bendición de diversos milagros, por favor, ven aquí con todo tu séquito para sacar del samsara a ilimitados seres que sienten.*

## VOTO DE REFUGIO

*Todos los Budas y Bodisatvas, por favor, escuchadme. Maestro, ¡escúchame, por favor! A partir de este momento, en todas mis vidas futuras, en tantas como sean necesarias para alcanzar la plena iluminación, yo (...**di tu nombre**...), tomo refugio en el Buda, supremo entre los humanos; tomo refugio en el Dharma libre de deseo, el mejor de todos los caminos, tomo refugio en la Sanga, la mejor de las asambleas.*

*Budas y Bodisatvas de las diez direcciones, Gurús, Deidades del Camino y Dakinis, por favor, ¡escuchadme! Desde hoy, en todas mis vidas mientras no obtenga la iluminación, tomo refugio con auténtica devoción en el Buda Bagaván, el jefe de todos los humanos, el sagrado Dharma de la verdad relativa y absoluta, pacífica y libre de deseos, en toda la Sanga de grandes Bodisatvas, la mejor asamblea.*

**(Di este voto de refugio tres veces).**

**(Manteniendo la firme intención de abandonar las diez acciones no virtuosas enumeradas a continuación, recita lo siguiente:)**

*Ruego que mi refugio infalible, las Tres Joyas estén atentas a mí aquí y ahora.*

*Ante las nobles Tres Joyas con fe sincera y mi cuerpo, palabra y mente, abandono dañar a los demás y ahora practicaré sólo la virtud.*

*Matar, tomar lo que no es dado y la actividad sexual inmoderada: a estos tres pecados del cuerpo renuncio completamente y decido firmemente y prometo practicar las tres actividades virtuosas del cuerpo.*

*Mentir, calumniar, hablar con brusquedad y hablar ociosamente sin valor: a estos cuatro pecados de la palabra renuncio por completo y decido y prometo firmemente practicar las cuatro actividades virtuosas de la palabra.*

*La codicia, la malicia y los puntos de vista erróneos: a estos tres pecados de la mente renuncio completamente y decido y prometo firmemente practicar las tres actividades virtuosas de la mente.*

# Tomar los Votos del Bodisatva

*Maestro, ¡escúchame, por favor! Así como en épocas anteriores los Tatagatas, Arhats, Budas Bagaván supremos y completos, y los Bodisatvas que permanecían firmemente en las grandes Etapas, cuando comenzaron sus carreras, suscitaron la intención altruista de obtener la gran iluminación suprema y completa sin igual, ahora, de la misma manera, yo (...**di tu nombre...**) también solicito del maestro el surgimiento de la intención altruista de obtener la gran iluminación suprema y completa sin igual.*

*Cuando el mero pensamiento de ayudar a los demás es más excelente que la adoración de los Budas, es innecesario siquiera mencionar la grandeza de esforzarse por la felicidad y el bienestar de todos los seres sin excepción.*

## Desarrollar la Bodichita de Aspiración

*Tres Joyas infalibles, por favor, ¡prestadme atención! A partir de ahora, en todas mis vidas hasta alcanzar la iluminación, yo (...**di tu nombre...**), desarrollaré plenamente la actitud de una madre hacia sus hijos, hacia los seres que se mueven en el samsara, todos los cuales han sido mi propia madre en mis incontables vidas pasadas. Entonces haré salir a todos aquellos seres que aún no han salido del samsara, y liberaré a todos aquellos que no son libres, e inspiraré y ayudaré a todos aquellos que carecen de esperanza y confianza. Para ello, suscito la aspiración altruista hacia la más excelente Iluminación.*

*Budas y Bodisatvas de las diez direcciones, por favor, prestadme atención. Maestro, por favor, préstame atención. En todas mis vidas anteriores, yo (...**di tu nombre...**), con generosidad, moralidad y meditación he generado méritos, y también animando a otros a practicar la virtud, y alegrándome de la virtud de los demás. Ahora haré uso de todo este mérito. Así como los anteriores Así Idos que han pasado completamente al nirvana, los Vencedores, los Budas supremos completos y perfectísimos, y los Bodisatvas y Mahasatvas que permanecen firmemente en las Grandes Etapas, al comienzo de sus carreras espirituales, suscitaron la intención altruista de obtener la insuperable, suprema y completa gran iluminación, de la misma manera, a partir de este momento en todas mis vidas hasta que la iluminación sea obtenida por todos los seres, yo (...**di tu nombre...**) también, sacaré a todos aquellos seres que aún no han salido del samsara, y liberaré a todos aquellos que aún no han sido liberados, y daré esperanza y confianza a aquellos en los que falta la inspiración, y haré pasar del sufrimiento a todos aquellos que no han pasado completamente del sufrimiento. Para ello hago surgir la intención altruista de obtener la suprema y completa gran iluminación.*

# La Práctica en sí

(El discípulo que desee tomar el voto por el que se compromete a la práctica real de la manifestación de la bodichita debe comprometerse como sigue:)

El maestro dice: *"Buena persona llamada (...di tu nombre...) ¿deseas recibir de este Bodisatva llamado (...nombre del maestro...) los votos del adiestramiento de todos los Bodisatvas del pasado y todas sus disciplinas morales, y los votos del adiestramiento de todos los Bodisatvas del futuro y todas sus disciplinas morales, y los votos del adiestramiento de todos los Bodisatvas que residen actualmente en todos los reinos de las diez direcciones del mundo y todas sus disciplinas morales, todo aquello en lo que fueron adiestrados todos los Bodisatvas anteriores, y todo lo que aprenderán los Bodisatvas futuros, y todo lo que están aprendiendo todos los Bodisatvas que residen actualmente en los reinos de las diez direcciones del mundo, todas las prácticas morales de los Bodisatvas, sus prácticas morales de votos, sus prácticas morales de acumulación de Dharma virtuosos, y sus prácticas morales de beneficiar a los seres? ¿Deseas recibir esto?"*

**(Esto se le pregunta al discípulo tres veces)**

(El discípulo que desea recibirlos **responde "Sí, quiero" tres veces**)

*Tres Joyas infalibles, ¡por favor, prestadme atención! Del mismo modo que todos los Budas perfectos, los Bodisatvas y los Victoriosos que antes del Buda Shakyamuni superaron el samsara y entraron en el nirvana permanecen firmes en sus votos, del mismo modo yo, (...di tu nombre...), a partir de hoy y en todas mis vidas mientras el samsara no se vacíe, con el fin de beneficiar a todos los seres liberándolos, haré surgir la insuperable bodichita del compromiso y me entrenaré en la práctica de las seis cualidades trascendentales de la generosidad, la disciplina ética, la paciencia, la diligencia, la concentración y la sabiduría.*

*Desarrollando diligencia para liberar a todos los seres sin excepción, mantendré los tres tipos de moralidad: de los votos, de la virtud, de beneficiar a los demás. Hago surgir en mí la intención altruista de obtener la iluminación más excelente.*

*Entonces sacaré a todos los seres sin excepción que aún no hayan salido de los tres mundos del samsara, y a los que no hayan sido liberados, los liberaré. A los que no tienen esperanza ni confianza los ayudaré y animaré, y estableceré a todos los seres en el escenario del nirvana insuperable.*

## Desarrollar la Bodichita Absoluta

*Tres Joyas infalibles, ¡por favor, prestadme atención! Yo y todos los ilimitados seres sensibles que llenan el cielo, somos, desde el principio, esencialmente Buda. La plena presencia de saber que así es como somos, revela la mente como un despertar perfecto ilimitado.*

### INTENCIÓN PURA

*Al igual que los primeros Budas desarrollaron en sus corazones la intención de alcanzar la iluminación por el bien de los demás y siguieron el entrenamiento de los bodisatvas, progresando a través de las etapas del camino, yo también, con el fin de aportar beneficio a los seres, haré surgir y desarrollaré la intención altruista hacia la iluminación y, al igual que los Budas, seguiré este entrenamiento, practicando cada una de sus etapas.*

*Ahora, en este momento, mi vida es fructífera. He alcanzado verdaderamente una existencia humana. Hoy he nacido en la familia de Buda. Me he convertido en un bodisatva, un hijo de los Budas.*

*A partir de ahora, sólo debo practicar actividades que estén en armonía con mi nueva familia, para que esta familia intachable y reverenda no se eche a perder por mis acciones.*

*Hoy, ante todos los Budas, invito a todos los seres a ser mis huéspedes hasta que alcancen la Budeidad. Por tanto, ¡que los dioses, los asuras y todos los seres sean felices!*

*Esta preciosa y excelente intención altruista hacia la iluminación, que surja en aquellos en los que aún no ha surgido. Que no se deteriore en aquellos en los que ha surgido. Que aumente cada vez más.*

*Que nunca me separe de la intención altruista hacia la iluminación y me mantenga fiel a la conducta de un bodisatva, que todos los Budas me sostengan por completo. Que pueda abandonar todas las actividades kármicas que surgen debido a los demonios que obstruyen.*

*Siempre que me alegre, dedicaré esa alegría a la felicidad de todos los seres: ¡que su felicidad llene el cielo! Siempre que tenga problemas tomaré el sufrimiento de todos los seres como mi propia carga: ¡que los océanos de sufrimiento se sequen!*

*Que todas mis acciones virtuosas lleven rápidamente a todos los seres del mundo a la iluminación. Para beneficiar a los seres, enseñaré el Darma y así liberaré a todos los seres de las muchas penas que los oprimen.*