

## 2

# UNA BREVE EXPLICACIÓN SOBRE EL REFUGIO Y LA BODICHITA

## En forma de comentario del versículo *SANGS-rGYAS CHHOS-TSOG-MA*

*En este breve capítulo, Patrul Rinpoche expone el punto de vista tradicional sobre la naturaleza y el proceso de la toma de refugio y del desarrollo de la bodichita. El sistema de comentar un texto palabra por palabra es algo común en la literatura tibetana. El tono es preceptivo ya que el autor intenta establecer los principios básicos para el principiante. Hay un tiempo para cuestionarse y un tiempo para creer. Si pasamos la vida con ansiedad cuestionándonos sin parar “¿debería? ¿no debería?” “¿será verdad? ¿no será verdad?”, es muy probable que perdamos el sabor del compromiso. Cuando se confía en un maestro y su enseñanza abre la puerta, la vista del otro lado es muy diferente. El sistema de creencia de este aspecto del dharma es a la vez amplio y reconfortante. Ofrece un mundo de certeza y claridad. Por supuesto que no es la verdad suprema, sino más bien una etapa de transición. Las enseñanzas, las ideas, las divinidades, los mandalas, las prácticas, etc., ofrecen un espacio de transformación. Se podría decir que su función es similar a la de un rito de pasaje (véase Genep, Turner etc.).*

*Tomar refugio es abandonar los apoyos que tenemos en nuestra vida cotidiana. Desarrollar la compasión es avanzar un paso más y separarnos de nuestro habitual centro de atención en nosotros mismos. Una vez cortados los lazos con nuestro marco de referencia cotidiano, podemos entrar en el mundo de la práctica del dharma, un espacio de transición que nos permite efectuar un cambio fundamental en nuestra experiencia.*

*Finalmente hay una etapa de incorporación, de volver a ser capaz de entrar en contacto con la vida cotidiana, pero desde una posición distinta. Ahora, la compasión es el motor que activa la manifestación despierta dentro de las formas de la vida cotidiana, mientras que es la sabiduría o comprensión profunda la que sustenta la habilidad para incorporarnos a la cotidianidad sin perdernos.*

*Por lo tanto, la formalidad de la presentación y el estilo directo de las instrucciones no pretenden reforzar la obediencia o la esclavitud a un dogma, sino aportar la base adecuada para poder librarse de las trabas de nuestras tendencias habituales.*

*Este capítulo tiene varias coincidencias interesantes con el enfoque de Chetsangpa sobre la bodichita que aparece en el siguiente capítulo. Según ambos autores, el altruismo no es simplemente una “cosa buena” como se suele considerar en Occidente, sino que es claramente una posición táctica que, en términos relativos, nos ayuda en el camino.*

# El Texto

## El versículo

En el Buda, Dharma y Sanga  
Tomo refugio hasta alcanzar la iluminación  
Por el mérito que surge de la generosidad y demás virtudes  
Pueda alcanzar la budeidad por el beneficio de todos los seres.

## El Comentario

La toma de refugio en las tres joyas<sup>i</sup> es la base de todas las buenas cualidades y el factor que distingue a los budistas de los que no son budistas.

La bodichita<sup>ii</sup> o desarrollo de la mente hacia la iluminación suprema es la base de la práctica para alcanzar el estado de perfecta budeidad y el origen de toda acumulación positiva en el samsara y en el nirvana.

Ambos puntos se explican aquí.

### 1ª Parte: La Toma de Refugio

Hay tres factores que se pueden considerar: el objeto en el que se toma refugio, el periodo de tiempo por el que se toma refugio y la toma de refugio en sí.

En primer lugar, el objeto de refugio es triple: el maestro supremo que es el perfecto Buda, el protector supremo que es el sublime dharma y los guías supremos que son la asamblea excelente de la noble sanga.

De todos ellos, el primero es el Buda que posee los cuatro modos perfectos y las cinco sabidurías supremas y perfectas.

Los cuatro modos perfectos son: el modo absoluto que es la condición primordial de la presencia pura y libre de todo oscurecimiento; el modo natural que es la sabiduría pura de la comprensión perfecta e incesante; el modo radiante que es la expresión radiante del cuerpo de un buda en todo su esplendor, con los signos mayores y menores; el modo manifiesto incluye todas las apariencias que surgen como algo necesario para ayudar a los discípulos<sup>iii</sup> en su control y educación.

Respecto a las cinco condiciones puras, la sabiduría primordial del espacio que-todo-lo-penetra es la pureza de la base natural primordial. La sabiduría pura similar-a-un-espejo es la claridad sin obstrucciones del conocimiento primordial. La sabiduría pura de la ecuanimidad está libre de apego a lo próximo y de aversión a los enemigos y extraños. La sabiduría pura del claro discernimiento es el conocimiento libre de confusión de todos los objetos posibles. La sabiduría pura que-todo-lo-consuma es la que beneficia sin esfuerzo a los otros seres.

El *dharma* es el segundo de los tres objetos de refugio que incluye las enseñanzas y los textos, así como la comprensión de esas enseñanzas.

La enseñanza del dharma comprende los siguientes tres aspectos. La enseñanza sobre moralidad se centra en los antídotos que se utilizan para controlar la perturbación del deseo. Las enseñanzas del sutra se ocupan de la clasificación y explicación de los diversos sentidos interpretables en los discursos breves del buda. Estos son los antídotos que se utilizan para controlar la perturbación de la ira. La enseñanza sobre principios básicos sirve de antídoto a la perturbación de la ignorancia.

Respecto al dharma de la comprensión, ofrece un adiestramiento en ética superior que es el tema central de las enseñanzas sobre moralidad. También hay un adiestramiento en la absorción contemplativa superior que es el tema central de las enseñanzas del sutra y un tercer adiestramiento sobre el conocimiento supremo superior que es el tema central en la enseñanza de los principios básicos. Por medio de la práctica de estos tres adiestramientos se desarrolla en la mente la renuncia<sup>iv</sup> y las realizaciones<sup>v</sup> de los cinco caminos<sup>vi</sup> y de las diez etapas<sup>vii</sup>. Y de esta manera, con los beneficios de la renuncia llega la verdad de la cesación del sufrimiento y con los beneficios de las realizaciones llega la verdad del camino que es el nirvana.

La sanga mencionada aquí consiste en la asamblea de los bodisatvas que han alcanzado las etapas sin retorno<sup>viii</sup>. Gracias al conocimiento supremo ellos han comprendido directamente la vacuidad y como consecuencia, al estar dotados de una compasión que no vuelve a recaer en el modo samsárico, son capaces de amar a todos los seres de la misma forma que una madre ama a su único hijo. Quienes son capaces de lograr esto sin sumirse en un estado de quietud contemplativa<sup>ix</sup> son los bodisatvas de la décima etapa.

El segundo factor de la toma de refugio se refiere al periodo por el que se toma refugio. Se suele decir que es “hasta alcanzar la iluminación”<sup>x</sup>.

Dentro del sistema mahayana se mencionan tres características especiales de la toma de refugio. En primer lugar, el objeto es especial. Esto quiere decir que es diferente del objeto de refugio de la escuela hinayana.

Los seguidores del hinayana ven al Buda como el ser más excelente de todos los humanos y mantienen que Shakyamuni solamente tiene un modo de manifestación suprema. No creen en sus modos primordiales y radiantes. También creen que cuando su modo de manifestación murió, cesaron sus actividades en favor de los seres.

Además, según el enfoque hinayana, la enseñanza se considera como “la más excelente de todo lo que está en paz y libre de deseo”. Creen que la enseñanza se refiere exclusivamente a la eliminación del sufrimiento, tal como se expresa en la noble verdad de la cesación.

Según el punto de vista hinayana la excelente asamblea de la sangha se refiere a los sravakas y a los pratyekabudas. También creen que incluye al anagami, el ekagami y a los arhats<sup>xi</sup>. Esta creencia difiere de la del mahayana tal como se ha descrito anteriormente.

En cuanto a la duración del periodo por el que se toma refugio, en el sistema hinayana se prolonga a lo largo de la vida presente y como mucho, dura hasta que se consigue el resultado de sravaka o de pratyekabuda<sup>xii</sup>.

La diferencia entre ambos enfoques es la siguiente. En el hinayana, cuando se siente el rechazo a todo el sufrimiento que uno tiene que soportar en el samsara, surge el deseo de librarse de él y como consecuencia de esta creencia, se toma refugio. Mientras que los seguidores del mahayana desarrollan la aspiración altruista de que todos los seres alcancen la budeidad. Y es en base a este enfoque por lo que toman refugio.

En tercer lugar, la práctica concreta de la toma de refugio. Al recitar “Tomo refugio”, visualizo simultáneamente que en cada mota de polvo del universo hay tantos budas como partículas de polvo, cada uno de ellos rodeados por un séquito de bodisatvas, sus hijos espirituales. Y así, el espacio infinito está lleno de budas y bodisatvas, cada uno con su mente llena del excelente dharma de las escrituras y de la realización. Ellos se encargan de mí y de todos los seres gracias a sus excelsas cualidades de comprensión, compasión y poder. Ante toda esta asamblea de nobles guías, yo y todos los seres juntamos nuestras manos a la altura del corazón y con devoción decimos: “Desde ahora y hasta que hayamos conseguido la esencia de la iluminación nos encomendamos a vosotros, las tres joyas, como nuestro lugar de refugio. Vuestras enseñanzas serán nuestra única práctica. Creemos que sois nuestra única fuente de ayuda y refugio y depositamos nuestra total confianza en vuestra actividad. Con esta actitud, tomamos refugio en vosotros”.

En lo que respecta al adiestramiento para la toma de refugio, hay seis adiestramientos diferentes y cinco prácticas generales.

Los seis adiestramientos distintos incluyen las tres cosas que se deben abandonar y las tres que se deben practicar.

Las tres cosas que se deben abandonar son las siguientes: Una vez que se ha acudido al Buda como refugio, no se debe rendir homenaje a los dioses locales que vagan por el samsara. Si se tomado el dharma como refugio no se debe causar daño o perjuicio a los demás. Si se ha tomado refugio en la sanga no se debería entablar amistad con gente que sea contraria al budismo<sup>xiii</sup>.

Las tres cosas que se deben practicar son las que se explican a continuación: Se debe de tener fe y devoción profunda, y durante la práctica, no se deben olvidar las instrucciones del Buda. Y se debe mostrar respeto por sus representaciones, incluso si se trata de un fragmento de una estatua rota.

Se debe ser diligente en la escucha, la reflexión y la meditación en el dharma excelente. Y se debe tener respeto incluso a un fragmento de la escritura, ya que los textos ayudan a la expresión del dharma.

Se debe tener fe y devoción en la sanga y en aquellos seguidores del dharma y entablar amistad solamente con aquellos que buscan la virtud. E incluso se debe tener respeto a un trozo de tela amarilla ya que simboliza los hábitos que llevan los monjes y monjas.

Las cinco prácticas generales son las siguientes: No se debe abandonar las tres joyas<sup>xiv</sup> incluso cuando nuestra vida está en juego. No se deben buscar otras vías para solucionar nuestros propósitos<sup>xv</sup> incluso cuando nos encontramos en un estado de extrema necesidad. No se debe interrumpir la práctica religiosa habitual. El esfuerzo por ayudar y animar a los demás y a uno mismo a buscar refugio, debe ser constante. Donde quiera que uno vaya, debe hacer la postración a los budas en todas las direcciones.

## 2ª Parte: El desarrollo de la Bodichita

En general, se suele considerar un doble aspecto, el relativo y el absoluto, en el desarrollo de la mente del despertar o bodichita.

El desarrollo de la bodichita en el aspecto de la verdad relativa<sup>xvi</sup> consiste en la actitud de esforzarse por alcanzar la perfecta iluminación por el beneficio de todos los seres.

El desarrollo de la bodichita desde la perspectiva de la verdad absoluta es el conocimiento supremo o la sabiduría primordial de la realización directa de la vacuidad.

El desarrollo de la bodichita de la verdad relativa se puede clasificar como el desarrollo de la bodichita de la aspiración, que sería similar al deseo de viajar, y el desarrollo de la bodichita de la práctica que es el camino en sí.

Ambos aspectos se desarrollan a base de estimular formalmente la bodichita y se les conoce como el desarrollo de la bodichita que emerge de los símbolos externos ordinarios<sup>xvii</sup>.

El desarrollo de la bodichita absoluta tiene que surgir de la fuerza de la propia meditación durante el camino y por eso, se le conoce como la bodichita que se alcanza con la condición primordial sutil.

Además, este desarrollo de la bodichita relativa también tiene los dos beneficios o “las dos esquinas<sup>1</sup>”. Con la compasión se asume a todos los seres como objeto de uno mismo y con el supremo conocimiento se toma la iluminación perfecta<sup>xviii</sup> como objeto. Si estas dos “esquinas” no están totalmente presentes, no se puede entrar en el desarrollo del camino mahayana de la bodichita, es decir, ambas son necesarias.

Además, el desarrollo real de la bodichita de aspiración tiene dos aspectos. Estos son la percepción de la causa como mérito<sup>xix</sup> y la aspiración del resultado de la iluminación perfecta.

Respecto al primer aspecto, el texto dice “Por mi generosidad y demás virtudes”. Si agrupamos todas las acciones virtuosas de alguien, se pueden clasificar como el mérito que surge de la generosidad, el mérito que surge de la moralidad y el mérito de la meditación.

A su vez, se pueden también clasificar como los seis factores transcendentales. Los dos primeros factores son la generosidad y la moralidad, después viene la paciencia, la

---

<sup>1</sup> N.T. En tibetano, los dos lados de una calle se usan como símil del desarrollo del camino en el Mahayana para indicar los límites por donde tiene que ir o puntos de apoyo de los que se tiene que servir.

absorción contemplativa y el conocimiento supremo que son aspectos del mérito que surge de la meditación, mientras que el sexto factor, la diligencia, ayuda a desarrollar los otros.

Esos seis factores tienen que estar firmemente enraizados en nuestra mente. Y así, una mente que se da a todos es generosa. Una actitud de abandono del pecado es conforme a la moralidad. La paciencia revela una mente imperturbable. Una actitud de ambición espiritual implica diligencia. La absorción contemplativa responde a una mente inquebrantable. Y una mente que puede distinguir claramente los fenómenos demuestra el conocimiento supremo.

Respecto al segundo aspecto de la aspiración al resultado de la perfecta iluminación, el texto dice: “Pueda alcanzar la budeidad por el beneficio de todos los seres”. De este modo, el texto anima a conseguir el desarrollo de la bodichita con las dos clases de beneficios.

“Por el beneficio de todos los seres” expresa la intención con la que uno, movido por la compasión, toma a todos los seres como el objeto de sus pensamientos.

“Debo de obtener la budeidad” refleja la intención de aquél que, movido por el supremo conocimiento, desea alcanzar su objetivo que es el logro de la iluminación perfecta. A continuación se expresa la siguiente aspiración: “Tomando como base todas mis raíces<sup>2</sup> virtuosas, pueda yo alcanzar la budeidad por el beneficio de todos los seres sensibles, tan numerosos como vasto es el cielo”.

El proceso de adiestramiento de la bodichita de la aspiración tiene cinco aspectos: No permitas que tu mente se olvide de todos los seres sensibles; acuérdate siempre de los beneficios de generar la bodichita o mente del despertar; sé diligente en los métodos para unir las acumulaciones de mérito y de conocimiento supremo; sé diligente en la práctica de la bodichita; practica las cuatro acciones blancas y abandona las cuatro acciones negras<sup>xx</sup>.

Si rechazas o abandonas a un sólo ser sensible, habrás abandonado la raíz de tu bodichita de aspiración y en ese caso, debes generar una actitud que desee el beneficio de todos los seres. Si recuerdas los beneficios de esta práctica, te sentirás dichoso y estarás siempre dispuesto a fomentar la bodichita. Por lo tanto, recuerda siempre los beneficios del desarrollo de la bodhicitta.

Si consigues las acumulaciones, se incrementará la fuerza de tu impulso hacia la bodichita. Por eso, deberías de usar diversos medios como, por ejemplo, la práctica de las siete ramas<sup>xxi</sup> para conseguir las acumulaciones.

La práctica de la bodichita tiene tres aspectos: la causa, la práctica y el adiestramiento. La causa se practica mediante la meditación en las cuatro actitudes inconmensurables. La práctica formal de la bodichita se lleva a cabo generando bodichita tres veces al día y tres veces durante la noche. La práctica del adiestramiento consiste en recordar la igualdad de uno mismo con los demás, ponernos en su lugar y sentir un profundo amor por ellos.

---

<sup>2</sup> N.T. Aquí el término *raíces* se refiere, siguiendo el punto de vista mahayana, a la virtud enraizada en la naturaleza de buda que se une con el mundo a través de la compasión y guía el desarrollo futuro.

En primer lugar, la explicación de las cuatro actitudes inconmensurables. El amor es el deseo de que todos los seres que están apartados de la felicidad, sean felices. La compasión es el deseo de que todos aquellos que sufren, puedan librarse de sus penas<sup>xxii</sup>. El gozo es el deseo de que todos los seres no estén nunca separados de la felicidad que está libre de sufrimiento. La ecuanimidad es el deseo de que todos aquellos, que sienten apego por sus amigos y parientes y aversión hacia los extraños y los enemigos, puedan librarse de su apego y aversión.

En segundo lugar, la práctica en sí de la bodichita. Se debería practicar la generación de la mente del despertar utilizando cualquier texto ritual apropiado, sea largo o corto, en cada uno de los seis periodos del día, la mañana, el mediodía, la tarde, el ocaso, la medianoche y el amanecer.

En tercer lugar, para recordar la igualdad de uno mismo con los demás, debes pensar: “Yo y todos los otros seres somos iguales, deseamos la felicidad y queremos eliminar el sufrimiento”.

Respecto al intercambio de uno mismo por los demás, debes meditar así: “Yo voy a dar mi felicidad a los demás y a cambio, aceptaré todo el sufrimiento que les aflige”.

Amar a los otros más que a nosotros mismos supone reducir y eliminar todo lo que nos mueve en interés propio y trabajar en beneficio de los demás.

Respecto a las ocho acciones blancas y negras, hay cuatro blancas que se deben practicar y cuatro negras que se deben abandonar.

Las cuatro acciones negras son: engañar a aquellos que son dignos de respeto; sentir vergüenza o arrepentimiento por algo que no es vergonzoso<sup>3</sup>; insultar a los seres santos; y estafar a los seres sensibles.

El antídoto para esto son las cuatro acciones blancas: no decir una mentira intencionadamente, incluso cuando peligrá nuestra vida; esforzarnos en dirigir a todos los seres hacia el sendero que conduce a la iluminación; respetar a todos los bodhisattvas como si fuesen nuestro propio maestro; mantener una actitud honesta hacia todos los seres.

Si se hacen estas buenas prácticas con diligencia, en nuestras vidas futuras no olvidaremos la bodichita y todas las cualidades de los diez niveles y los cinco caminos emergerán y se desarrollarán en nuestro interior y seguirán aumentando como una luna creciente.

---

<sup>3</sup> N.T. También se puede entender en el sentido de hacer que alguien, que no ha cometido ninguna acción indigna, se sienta avergonzado .

## Notas:

---

<sup>i</sup> Buda, dharma y sanga; guru, deva y dakini; dharmakaya, sambogakaya, nirmanakaya. Estos términos se explican en el texto.

<sup>ii</sup> Este término tiene dos sentidos, por un lado, el desarrollo de la actitud altruista en el camino hacia la iluminación y por otra, la realización no dualista de la iluminación.

<sup>iii</sup> Literalmente, aquellos que se van a formar y desarrollar. En general esto incluiría a todos los seres sensibles pero, en la práctica, se refiere especialmente a aquellos cuyo karma les permite tener un contacto creativo con las tres joyas.

<sup>iv</sup> Se refiere a todo lo que se debe abandonar.

<sup>v</sup> Se refiere a todo lo que tiene que ser comprendido.

<sup>vi</sup> Los cinco caminos o senderos son el de preparación, aplicación, visión, práctica y culminación.

<sup>vii</sup> Las diez etapas son “la gozosa”, “la inmaculada”, “la que ilumina”, “la radiante”, “la difícil de obtener”, “la inamovible”, “la que discierne bien” y “la nube del dharma”. Las diez fases o etapas comienzan con el tercer camino, el de la visión.

<sup>viii</sup> Es decir, aquellos que están más allá del séptimo de los diez niveles.

<sup>ix</sup> Similar al nirvana de los sravakas en el que hay una ausencia total de compromiso con el mundo.

<sup>x</sup> Véase la segunda línea del versículo raíz.

<sup>xi</sup> Estos términos se refieren a las diversas etapas de abandono de la experiencia cíclica en el samsara, en la búsqueda de la liberación total del sufrimiento que es el nirvana.

<sup>xii</sup> La segunda característica especial en el refugio del mahayana es que el refugio dura hasta que se consiga la perfecta iluminación para todos los seres. Se acepta sin miedo que esto pueda llevar un periodo de tiempo muy largo

<sup>xiii</sup> Es decir, no se debe entablar amistad con gente que pueda debilitar o acabar con nuestras creencias.

<sup>xiv</sup> Como por ejemplo, cuando alguien dice “Cambia de religión o te mato”

<sup>xv</sup> O sea, que incluso si alguien se empobreciese debido a la práctica del dharma, no debería robar comida.

<sup>xvi</sup> Ver el último capítulo sobre las dos verdades (capítulo 7).

<sup>xvii</sup> Por consiguiente, estas dos formas de bodhicitta requieren: (a) la práctica repetida de la promesa formal y ritual de desarrollar el amor y la compasión por todos los seres, que conduce (b) a los actos subsiguientes en beneficio de todos los seres.

<sup>xviii</sup> Al tomar a todos los seres como objeto propio, uno se esfuerza por el beneficio de todos los demás movido por la compasión y al tomar la iluminación como objeto propio, uno se esfuerza para alcanzar la iluminación. De este modo, uno mismo se beneficia al realizar el estado natural y también beneficia a los demás al activar el modo radiante y el manifiesto.

<sup>xix</sup> Es decir, se percibe la necesidad de acumular mérito ya que es la causa de las situaciones beneficiosas necesarias en el camino.

<sup>xx</sup> Se explican más abajo.

<sup>.xxi</sup> Las siete ramas son las siguientes: ofrecer prostraciones a los budas y bodhisatvas; hacer ofrendas; regocijarse en la virtud de los demás; suplicar enseñanzas del dharma; rogar a los budas y bodhisatvas que no mueran; dedicar todo el mérito a los seres sensibles.

<sup>xxii</sup> La compasión también implica dar los pasos necesarios para aliviar ese sufrimiento.