



Buscando un refugio interior

por S.S. el Decimocuarto Dalai Lama

Su Santidad el Dalai Lama es el líder espiritual y temporal del Tíbet. Llegó a la India luego de la ocupación China en 1959 y desde entonces, un número en aumento de individuos no Tibetanos, se han dado cuenta de su sabiduría iluminada y compasiva. En 1989 le fue otorgado el Premio Nóbel de la Paz por su firme apoyo de resistencia no violenta a la cruel, feroz y violenta ocupación China de su tierra natal. Aquí presentamos un extracto de una enseñanza dada en Delhi a los comienzos de los años 60s traducida al Inglés por primera vez.

Desde el punto de vista budista la mente de una persona ordinaria es débil y distorsionada debido al poder de los engaños y de las emociones aflictivas que lleva con ella. Como consecuencia de esta debilidad y distorsión, es incapaz de ver las cosas como realmente son dado que lo que ve, es una visión torcida, definida por sus propias neurosis emocionales y preconceptos.

El propósito del Budismo en cuando religión, es remover estos elementos deformados de la mente, facilitando así una percepción válida. Hasta que estos elementos deformados no hayan sido desenraizados, nuestra percepción estará siempre manchada; pero una vez que los engaños sean removidos de raíz, uno entra en un estado que ve continuamente la realidad, tal cual ella es. A partir de entonces, y dado que la mente existe en perfecta sabiduría y libertad, el cuerpo y la palabra toman un curso sano en forma automática. Esto beneficia de inmediato a la persona y a las demás, tanto en esta vida, como en el camino que sigue después de la muerte. Por eso se dice que el Budismo no es un sendero de fe sino uno de razón y conocimiento.

Los Tibetanos somos afortunados al haber nacido en una sociedad donde el conocimiento espiritual era no sólo accesible sino además apreciado. Claro que a veces al haber nacido así lo dábamos por hecho. El Buda mismo dijo: “comprueben mis palabras como un analista compra el oro y sólo entonces acéptenlas”. El Buda enseñó por un largo período de tiempo y a personas de todas las culturas y niveles de inteligencia. Consecuentemente el significado de cada una de sus enseñanzas tiene que ser ponderado cuidadosamente y la enseñanza debe ser evaluada para determinar si se trata de una verdad literal o si es sólo figurada. Muchas enseñanzas fueron dadas en circunstancias particulares o a seres de comprensión limitada. Aceptar una doctrina o un aspecto de la misma sin hacer primero un escrutinio analítico, es como construir un castillo sobre el hielo. Nuestra práctica permanecería por siempre inestable y carecería de la fuerza y la profundidad básicas.

¿Qué se quiere decir con “practicar el Dharma”? Dharma se define como “aquello que sostiene”, y el “aquello” es la sabiduría espiritual que nos mantiene o nos conduce fuera del sufrimiento. El Budismo afirma que aun cuando por el momento nuestra mente está siendo dominada por el engaño y la distorsión, en última instancia existe un aspecto de la mente que es por naturaleza puro e inmaculado y que al cultivar dicha

pureza y eliminar los oscurecimiento mentales, nos liberamos del estorbo del sufrimiento y de las experiencias de insatisfacción. El Buda enseñó esta pureza potencial como un principio esencial de su doctrina y Dharmakirti, el pensador Indio que apareciera mil años después, estableció lógicamente su validez. Cuando esta semilla de la iluminación ha sido suficientemente cultivada uno obtiene la experiencia del nirvana, la libertad de todos los defectos del samsara. Además de la validación realizada por Dharmakirti sobre el concepto de la semilla de la iluminación, también él validó, a través de la lógica, el espectro completo de las doctrinas Budistas incluyendo la ley del karma, el concepto del renacimiento, la posibilidad de la liberación y la omnisciencia, y la naturaleza de las tres joyas del refugio: el Buda, el Dharma y la Sangha.

Con relación al método en sí de práctica, no es correcto que se practique sin tener una comprensión lógica de la doctrina. El practicante debe saber bien qué es lo que se encuentra haciendo y porqué lo hace. Puesto que aquellos de nosotros que somos monjes o monjas estamos dedicando nuestras vidas enteras a la práctica del Dharma, debemos ser muy cuidadosos y practicar en forma intachable. **La Sangha** es muy importante para la estabilidad de la doctrina y en consecuencia, debemos poner todo de nuestra parte para imitar al Buda mismo. Quienquiera que esté pensando en ordenarse debe pensarlo bien; no es necesario volverse un monje si sólo va a ser un monje inferior. La Sangha tiene la responsabilidad de ejemplificar los preceptos. Si uno quiere seguir viviendo una vida ordinaria es mejor dejarle la condición monástica a aquellos que tienen una mayor inclinación espiritual y simplemente practicar como un laico, lo mejor que uno pueda.

Todas las religiones del mundo son similares en cuanto que ellas proveen métodos para cultivar aspectos íntegros de la mente, eliminando los dañinos. El Budismo es una religión particularmente apetitosa porque habiéndose desarrollado en la India -cuando el país se encontraba en un algo nivel espiritual y filosófico- presenta tanto un rango espiritual completo de ideas espirituales como un enfoque racional para los métodos de desarrollo espiritual. Esto es particularmente importante en esta era moderna cuando a la mente racional se le da tanto crédito. Debido a esta faceta de racionalidad, al Budismo no le es difícil confrontar el mundo moderno. De hecho, muchos de los descubrimientos de la ciencia moderna como aquellos de la física nuclear que son considerados nuevos descubrimientos ya habían sido por largo tiempo discutidos en las escrituras budistas antiguas. Debido a que el último consejo que dio el Buda a sus discípulos fue que no debían aceptar nada por fe, sino únicamente a través de una investigación racional, el mundo budista ha mantenido muy vivo el espíritu de búsqueda en todo los lugares. Esto es muy diferente de muchas otras religiones del mundo que dicen tener la verdad, pero que luego impiden cualquier tipo de investigación que pudiese amenazar su limitada descripción de la realidad.

Que una persona sea o no budista depende de si en forma pura y de todo corazón, ha tomado o no refugio en las tres joyas del refugio. El sólo hecho de hacer rezos budistas, jugar con rosarios de mantras y caminar alrededor de templos, no lo convierte a uno en budista. Hasta un mico puede ser entrenado para que haga estas cosas. El Dharma es asunto de la mente, del espíritu y no de actividades externas. Por esa razón para ser un budista uno tiene que entender exactamente qué son las tres joyas del Buda, del Dharma y de la Sangha, y saber cómo se relacionan estos con nuestra vida espiritual. Existen el refugio causal en el Buda, -de todos los budas del pasado, presente y futuro de quienes el más relevante para nosotros es el Buda Sakyamuni- y el refugio en el Buda resultante,

es decir, el refugio en nuestro propio potencial para la iluminación, el Buda en el cual habremos de convertirnos.

En cuanto al Dharma, está el Dharma que fue enseñado en las escrituras y la realización de lo que fue enseñado, la cual encontramos en las mente de aquellos que han recibido secretamente una transmisión. Finalmente, tenemos el refugio en la Sangha, tanto los monjes ordinarios símbolo de la Sangha, y la Sangha Arya de aquellos seres que han ganado experiencia meditativa en la forma última de la verdad. Se dice entonces, que Buda es el maestro, el Dharma es el camino y la Sangha son los compañeros espirituales que nos ayudan.

De estos tres, el más importante para nosotros como individuos es el Dharma, porque en última instancia, sólo nosotros mismos nos podemos ayudar. Nadie más puede obtener la iluminación por nosotros ni tampoco nos la puede dar. La Iluminación sólo le llega a quienes practican el Dharma bien, quienes toman el Dharma y lo aplican en el cultivo de sus propios continuos mentales. De allí que, de las tres joyas sea ésta el refugio último. Gracias al escuchar, contemplar y meditar en el Dharma nuestra vidas pueden volverse uno con él y la iluminación será una posibilidad inmediata.

Todos los maestros Kadampa del pasado se esforzaron en enseñar que el refugio tiene que ser practicado en el contexto de una conciencia intensa de la ley de causa y efecto; el refugio requiere del soporte de la observancia de la ley de causa y efecto. El Buda dijo, “nosotros somos nuestro propio protector y nuestro propio enemigo”; el Buda no nos puede proteger, sólo nuestro cumplimiento de la ley de causa y efecto nos protege. Si mantenemos nuestro refugio en forma pura y nos esforzamos en vivir en concordancia con los caminos del karma, nos convertiremos en nuestro propio protector. En forma inversa, si vivimos contradiciendo el camino espiritual nos convertiremos en nuestro peor enemigo, dañándonos a nosotros mismos, en esta vida y en vidas futuras.

La mente de una persona ordinaria es indisciplinada y descontrolada. Para poder emprender prácticas budistas avanzadas tales como el logro del *samadhi*, comprender la vacuidad o practicar los métodos yóguicos de los varios sistemas de tantras, tenemos antes que nada cultivar una mente disciplinada. Con el refugio y la autodisciplina como base, podremos fácilmente desarrollar experiencias cada vez más grandes en las prácticas dhármicas superiores. Pero sin el fundamento de las disciplina las prácticas superiores no llevarán a ningún fruto. Todos quieren practicar las técnicas superiores pero primero tenemos que preguntarnos si ya hemos logrado la maestría en las prácticas inferiores que son prerequisite tales como la disciplina. El propósito del refugio es transformar a la persona ordinaria en un buda; cuando esto se haya logrado se habrá cumplido el objetivo del refugio. El momento en que nuestra mente se vuelve Buda, nuestra palabra se vuelve Dharma y nuestro cuerpo se vuelve Sangha. Pero el logro de este estado glorioso depende de nuestra propia práctica del Dharma. Dejar la práctica para otros y esperar beneficios espirituales para uno, es un sueño imposible. Para purificar nuestra mente del karma y de los errores relacionados con la percepción y cultivar las cualidades de la iluminación dentro de nuestra corriente de ser, tenemos que realizar las prácticas y experimentar los estados espirituales. Los 108 volúmenes de las palabras de Buda que fueron traducidas al Tibetano tienen un tema esencial: purificar la mente y generar cualidades internas. En ninguna parte dice que alguien más pueda hacerlo por uno. Por eso los budas están de cierta manera limitados, puesto que sólo nos

pueden liberar inspirándonos para que practiquemos sus enseñanzas. Muchos budas han venido antes y sin embargo seguimos atrapados en el samsara. Y no es porque dichos budas no hubieran sido compasivos, sino porque no hemos sido capaces de practicar sus enseñanzas. Los progresos individuales en el sendero espiritual dependen de los esfuerzos que haya hecho el individuo él mismo.

El proceso de cultivarse a sí mismo tiene muchos niveles. Pero para los principiantes se debe empezar por evitar las diez acciones negativas y observar las diez acciones positivas. Tres de estas tienen que ver con las acciones físicas: en lugar de matar debemos valorar y cuidar la vida; en lugar de robar, debemos dar libremente lo que tengamos para ayudar a los demás; en lugar de tomar las esposas de otros, debemos respetar los sentimientos de los demás. En cuanto a la palabra: en lugar de mentir hemos de decir siempre la verdad; en lugar de generar inarmonía entre las personas difamándolas, debemos cultivar la virtud, hablando de sus buenas cualidades; la palabra grosera y cortante, debe ser cambiada por palabras amorosas, suaves y gentiles; y la conversación sin sentido, debe ser reemplazada por actividades significativas. Finalmente, tenemos las de la mente: el apego debe superarse y el no apego debe ser cultivado; las malas intenciones hacia otros deben ser cambiadas por sentimiento de amor y compasión; y las creencias equivocadas deben ser eliminadas y cultivarse a cambio enfoques realistas.

Estas diez disciplinas fundamentales deben ser seguidas por todo budista. No seguirlas mientras se involucra uno en los denominados métodos tántricos superiores es engañarnos a nosotros mismos. Estas son diez prácticas sencillas, observancias que todo mundo puede seguir y no obstante, son el primer paso para cualquiera que desee trabajar en los yogas poderosos que traen la iluminación en una sola vida.

Cuando tomamos refugio y nos volvemos budistas, tenemos que honrar a la familia de los budas. Hacer cualquiera de las diez acciones negativas luego de haber tomado refugio, es deshonar el Budismo. Nadie nos ha pedido que nos volvamos budistas. Si eres budista fue tu decisión hacerlo, entonces, compórtate de acuerdo. Lo mínimo que debes hacer es evitar las diez malas acciones y cultivar sus opuestos. Nadie es perfecto, pero si queremos llamarnos budistas debemos hacer algún esfuerzo. Cuando notamos algo que va a generar apego o ira en nosotros lo mínimo que debemos hacer es esforzarnos, para no ser vencidos por estos estados distorsionados de la mente y mantener a cambio una actitud libre y amorosa.

La esencia del Dharma es el cultivo de la mente; todos los karmas positivos y negativos acumulados por el cuerpo y la palabra tienen su origen y son dirigidos por la mente. Si no cultivamos la atención de nuestros procesos mentales y la habilidad de cortar con las corrientes de pensamientos negativos tan pronto ellos vayan surgiendo, veinte años de meditación en una cueva remota serán de poca ayuda. Antes de buscar la cueva debemos buscar buenas cualidades en nuestros pensamientos y desarrollar la habilidad de vivir de acuerdo al Dharma. Sólo entonces nuestro estadía en la cueva de meditación será mejor que ser un oso hibernando. Quienes hablan de retiros tántricos, mientras que tienen a los diez fundamentos dhármicos fuera de su alcance, se están riendo de ellos mismos.

Como humanos tenemos la posibilidad de alcanzar la iluminación en una sola vida. Sin embargo, la vida es corta y una buena parte de nuestra vida ya nos ha pasado. Debemos preguntarnos cuanto progreso espiritual hemos logrado. La muerte nos puede llegar en cualquier momento y cuando llegue deberemos dejar atrás todo excepto las huellas

mentales dejadas por nuestras acciones. Si durante nuestra vida hemos practicado el Dharma, si hemos intentado vivir de acuerdo con los caminos del Dharma o hemos alcanzado realizaciones del Dharma entonces esta energía estará allí con nosotros. De otra forma si nuestra vida se gastó en cosas negativas la conciencia que viaja a mundos futuros estará inmersa de pensamientos negativos y estará obsesionada con recuerdos de nuestros caminos samsáricos. Es en este momento, ahora mismo, mientras que todavía tengamos el poder de practicar el Dharma que debemos hacerlo en forma pura e intensamente. La práctica del Dharma nos trae paz y armonía para nosotros y para quienes nos rodean, incluso en esta vida, y aun cuando no logremos iluminarnos en esta vida nos dará una joya que concede deseos, la que podemos llevar con nosotros a las vidas futuras para que nos ayude en nuestro sendero espiritual.

Al final, nuestro futuro está en nuestras manos. La mayoría de las personas hace planes fantásticos para la próxima semana, el próximo mes o el año venidero, pero lo más importante es practicar ahora mismo el Dharma. Si esto se hace todos los planes podrán ser cumplidos. Si hoy cultivamos las buenas acciones, las leyes del origen dependiente aseguran que una corriente positiva de cambio se ponga en acción. Esto es lo precioso del ser humano. La humanidad es capaz de afectar dinámicamente su propio estado futuro al aplicar una sabiduría discriminativa a todas las actividades de su cuerpo, palabra y mente. Usar y cultivar esta sabiduría distintiva es extraer la esencia misma de la vida humana.

Traducido por Losang Chopel y Glenn H. Mullin

Tomado de *Teachings at Tushita*, editado por Nicholas Ribush con Glenn H. Mullin, Mahayana Publications, Nueva Delhi, 1981. Una nueva edición de este libro está en preparación. El centro de Meditación Mahayana Tusita es un centro de la FPMT en Nueva Delhi, India.

Colofón: reimpresso para el programa “Descubriendo el Budismo” con permiso del Archivo de Sabiduría de Lama Yeshe.

Este artículo se ha tomado del programa Descubriendo el Budismo (módulo “Refugio”) con el permiso del Departamento de Educación de la Oficina Internacional de la FPMT.

