

Sol Dorado: REFUGIO (Buscando una Guía)

Dijo Milarepa:

*Teme los ocho estados en los que no hay sosiego y recuerda la impermanencia y el sufrimiento samsárico.
Confía plenamente en el salvador,
en el Buda, el Dharma y la Sangha
y ten cuidado al crear karma.*

Según estas palabras debemos tratar de evitar un renacimiento samsárico, pero el método no es algo que ya esté en nuestras manos. ¿Quién tiene el método perfecto que nos libere del samsara? No está en la tierra, ni en el agua, el fuego o el aire, tampoco en el sol, la luna o en algún animal. Sólo el Buda, el Dharma y la Sangha tienen el método perfecto para rescatarnos del samsara y de los tres reinos inferiores de sufrimiento. En consecuencia, ellos son los guías perfectos. Cualquier ser que tenga el poder perfecto puede ser una guía pura y perfecta bien sea que se le llame "Buda" o no. Pero, incluso alguien que tenga el poder psíquico de volar por el aire o que emita luz, no podrá ser digno de nuestra confianza si no tiene el poder del Buda. Para poder ver con claridad cómo es el Buda la guía perfecta tenemos que practicar sus enseñanzas y experimentar por nosotros mismos los resultados de su método perfecto.

¿Por qué es el Buda la guía perfecta y por qué es su método perfecto?

1. Él se ha liberado de todos los temores:
 - a) *Nyön.drib*: la mente burda negativa (engaños y oscurecimientos), avaricia, ignorancia y odio. Esto impide que se logre el Nirvana.
 - b) *She.drib*: la mente engañada que ve en forma dualista y que tiene el defecto de la impresión de la ignorancia (el engaño) el cual es la concepción de auto existencia.
2. Él tiene una amplia experiencia en rescatar a cada uno y a todos los seres que sienten de los temores del engaño y sus impresiones. Él trabaja en forma imparcial por todos los seres que sienten, bien sea que crean en él o no y está complacido cuando le ofrendan realizaciones (la práctica sincera) en lugar de cuando le hacen ofrendas materiales.

Cuando los niños están asustados o están en peligro, corren siempre buscando la ayuda de sus padres y de igual forma nosotros debemos confiar en la Triple Joya (nuestros padres eternos). Eternos porque son nuestra guía no sólo durante esta vida, sino hasta que alcancemos la iluminación.

El Buda es el fundador.

El Dharma es el Refugio verdadero.

La Sanga es quien nos ayuda en el sendero.

No basta con que los guías tengan el método perfecto, uno debe cooperar con ellos.

Hay dos razones principales para tomar Refugio

Cuanto mas establecidas estén estas razones, más firme será mi refugio

1. Un gran temor hacia el sufrimiento samsárico, en especial, al de los tres reinos inferiores,

2. La firme creencia de que las Tres Joyas tienen el poder sublime de guiarme hacia el Refugio y ser la causa para que lo tome.

Desde tiempos sin principio he estado sufriendo debido a la falta de un puro y fuerte Refugio en el Buda. El precioso Dharma que él logró y enseñó, es también otro objeto digno de un Refugio real, como también lo es la preciosa Sangha, los seguidores del sendero, puesto que ellos me ayudan a practicar el Dharma.

Tengo que lograr la iluminación para tener todo el conocimiento del Buda y del Dharma y hasta que llegue ese momento, no habré realizado el Refugio a plenitud. Es muy importante comprender que el Dharma es el Refugio real.

I. EL CONOCIMIENTO DEL BUDA (*Sang.gyã kyi yön.tän*)

A. El Conocimiento totalmente omnisciente del Buda

1. Svabhavakaya (*Ngo.wo nyid.ku*)

La naturaleza de luz clara de la Sagrada Mente del Buda.

La más grande esfera de las dos purezas perfectas completas, es decir, que están completamente purificadas tanto de los oscurecimientos burdos (*Nyön.drib*) como de los oscurecimientos sutiles (*She.drib*).

2. Dharmakaya (*Ye.she.ch'ö.ku*)

La mente omnisciente del Buda que ve completamente cada una y todas las existencias absolutas y relativas.

3. Sambhogakaya (*Long.ku*)

El más calificado *cuerpo sagrado* de forma que tiene cinco atributos inconfundibles:

- a. Dando sólo enseñanzas Mahayana;
- b. Que existe hasta que el samsara se acabe;
- c. Está rodeado sólo por Bodisatvas;
- d. Reside en el inconfundible reino de *Og.min*, y
- e. Adornado con treinta y dos cualidades perfectas (*Tsän.zang*) y por ochenta perfecciones menores (*Pe.j'ä*), la más sublime de las cualidades del Buda.

4. Nirmanakaya (*Trul.ku*)

La transformación del Cuerpo Sagrado del Buda en infinitos aspectos, de acuerdo con los diferentes niveles de mente de los seres que sienten, es la forma en que el Buda aparece ante los seres ordinarios.

- a. El Guru Sakyamuni apareció como un bhiksu (monje) o Sangha, porque el karma de los seres que le vieron así lo permitía.
- b. Las estatuas, *t'ang.k'a's*, etc., son lo único que puede verse en los tiempos degenerados como es el tiempo presente. El Guru Sakyamuni dijo que cuando las mentes negativas de los seres fuesen muy fuertes él sólo podría mostrarse en forma de escritos.
- c. Visualizaciones. El Cuerpo Sagrado del Buda puede ser percibido en esta forma utilizando los poderes de los sentidos.

B. El conocimiento del cuerpo sagrado, palabra y mente del *Perfecto*

1. El cuerpo sagrado del Buda

Su cuerpo tiene todas las bellezas pero no tiene ni siquiera un átomo de materia como tampoco la más pequeña resistencia a la materia. Todo el cuerpo de Buda, incluido su pelo y sus uñas son su Mente. Hasta un solo pelo ve todas y cada una de las existencias.

Él puede transformar su cuerpo en un número infinito de aspectos diferentes de acuerdo a los diferentes niveles de conciencia de los infinitos seres. Para algunos aparece con forma de animales, para otros como un hombre loco y tonto, como ministro o como un mendigo. Él puede presentarse con forma de escritos o en forma de puentes donde hacen falta, o también en forma de agua, para aquellos que la necesitan. En el momento más indicado él puede tomar la forma más apropiada para guiar a los seres afortunados que buscan su ayuda. En cada minúsculo rayo de luz del cuerpo sagrado del Buda hay un número incontable de budas, (la semilla de cada uno de estos diferentes aspectos del Buda está dentro de la mente de cada ser sensible).

Únicamente los bodisatvas supremos pueden ver todas las marcas mayores y menores del *Sambhogakaya*, como son las ruedas de mil rayos en sus manos y pies, sus dedos palmeados, uñas de color cobre, la doble protuberancia en el tope de su cabeza, ojos pacíficos alargados, el bucle en su frente, etc.

2. La palabra sagrada del Buda

Su palabra es encantadora en extremo. El solo hecho de escuchar su voz produce un gran placer y paz en la mente, y nos libera de la codicia, del odio, de la ignorancia y el sufrimiento.

Él sólo tiene que decir una palabra para ser comprendido en todos los idiomas y de acuerdo al nivel de conciencia de quienes le escuchan. Una sola palabra suya puede contestar simultáneamente infinitas preguntas diferentes.

3. La mente sagrada del Buda

Su mente tiene una doble cualidad:

a. La suprema cualidad de la comprensión, que incorpora la totalidad de la existencia absoluta y la existencia relativa. Él percibe a plenitud el pasado, el presente y el futuro de forma simultánea. A manera de ejemplo, si todos los árboles del mundo fuesen cortados en trocitos pequeños, luego mezclados y finalmente arrojados al océano, él podría recordar con exactitud el origen de cada uno de los pedazos, ¡tan grande es su mente sabia!

b. La cualidad suprema de la compasión, a la cual el Buda se encuentra obligado, tal como los seres sensibles se encuentran atados a los engaños. Su gran compasión es imparcial y es así como él cuida al máximo a todos y a cada uno de los seres que sienten.

A manera de ejemplo, si él se sentase en medio de dos personas y una le cortara con un cuchillo y la otra le cuidara con gran gentileza, su compasión por ambas sería la misma.

Puesto que el cuerpo, palabra y mente sagrados del Buda son uno, la más mínima porción de su cuerpo sagrado es también parte de su palabra sagrada y mente, y puede aparecer en infinitas formas.

Las acciones sagradas de los sagrados cuerpo, palabra y mente del Buda son intuitivas, incansables y hechas completamente sin esfuerzo. Ellas ayudan a cada uno de los seres sensibles de forma diferente. Sus acciones benefician grandemente a aquellas mentes que han sido preparadas de forma apropiada de la misma manera en que más semillas pueden sembrarse en un campo que ha sido ampliado.

Si todo el conocimiento del Buda se tiene en la mente mi fe puede fortalecerse mucho. Dicha fe hace que la Bodichita crezca en forma continua. Hasta el sufrimiento de la muerte disminuye al recordar las cualidades del Buda.

El Sutra, *Do.ting nge.dzin.gy'i gyäl.po* dice:

El cuerpo, palabra y mente de quien tiene fe a menudo admira el conocimiento del Buda. En la medida en que esta fe fuerte continúa la guía del universo puede ser vista de día y de noche. Incluso cuando dicha persona está sufriendo enfermedades cercanas a la muerte, nunca pierde su vista en el Buda y dicho sufrimiento nunca puede superar a su fe.

En consecuencia, si tengo fe plena en mi corazón al haber recordado con frecuencia el conocimiento del Señor Buda, la evidencia clara de dicho conocimiento me dará fe en sus resultados, el Dharma y la Sangha.

Cuando tomo refugio en el Buda no se me permite seguir a aquellos que me conducen por el sendero equivocado.

II. EL CONOCIMIENTO DEL DHARMA (*Ch'ö.kyi yön.tän*)

Evitar cualquier acción que cree karma negativo es Dharma y todas las acciones que crean mérito son acciones dhármicas.

Todos los métodos que estén libres de una mente negativa son métodos dhármicos sin importar cuan diferentes puedan ser. Pero cualquier método manchado por el apego a la comodidad temporal de la vida, por la ignorancia sobre la evolución del karma o por el odio, no es un método dhármico, no importa cual sea su apariencia.

Lo positivo o negativo de una acción depende de su impulso y de su efecto y no sólo en cómo se realiza. Es muy importante que yo revise los posibles efectos de una acción antes de llevarla a cabo. Si lucho contra las mentes negativas de la codicia, la ignorancia y el odio, esto es acción dhármica. Si sólo ayuda a obtener felicidad temporal es una acción negativa. El efecto es algo que puedo ver en mi mente antes de realizar la acción: es cuestión de tener comprensión y sabiduría.

Puesto que podría no haber diferencia en la forma como aparece una acción realizada con una mente engañada, en la forma samsárica y en otra realizada con una mente pura, de

acuerdo al Dharma, no podemos juzgar las acciones de otros por las apariencias exteriores. Es lo que se encuentra en la mente (la creadora), lo que es importante.

El Dharma contiene cada uno de los senderos que conducen a la Iluminación, el verdadero cese del sufrimiento. Incluye toda existencia absoluta y relativa así como todo resultado derivado del sendero. Para obtener el conocimiento perfecto del Dharma debo comprender todas y cada una de las existencias, debo convertirme en un buda. En consecuencia quien no tenga el conocimiento perfecto de toda la existencia no podrá ser mi guía para liberarme del samsara.

El conocimiento del Dharma, las enseñanzas mostradas por el Guru Sakyamuni el *Ser Iluminado*, son la causa para que yo obtenga una perfecta felicidad; el feliz resultado de seguir el sendero del gozo. Este conocimiento rompe la continuidad del samsara, limpia de la mente todos los engaños y nunca engaña a aquellos que quieren alcanzar el Nirvana. Siempre vuelve virtuosas las acciones.

El conocimiento del Dharma es infinito. La mejor manera de verlo es viviendo en la realización gradual. Algunas personas ocultan su ignorancia como lo harían con una joya y culpan a las Enseñanzas, porque permanentemente su mente aumenta en negatividad. Esto muestra que no están practicando el verdadero y puro Dharma.

A través de la observancia seria de los preceptos que permiten y prohíben presentados en las Enseñanzas del Buda y tratando de comprender perfectamente el Dharma, yo podré:

1. Recibir la Iluminación , el más alto resultado,
2. Convertirme en un Arhant, el resultado intermedio, o
3. Obtener un mejor renacimiento, el resultado más pequeño.

El verdadero Dharma es el abandono de todos los defectos –el verdadero cese del sufrimiento, y el sendero para realizar plenamente el Sunyata. El cumplimiento exacto de todas estas realizaciones trae consigo la iluminación, el conocimiento completo: este es el conocimiento del Dharma. De allí que el Buda en sí mismo sea también la joya del Dharma y la joya de la Sangha.

Cuando me refugio en el Dharma no puedo causarle daño a ningún ser.

III. EL CONOCIMIENTO DE LA SANGHA (*Ge.dün gyi yön.tän*)

Todo aquel que viva en la realización del sendero, las Cuatro Nobles Verdades, es Sangha. Todos los seres nobles que tienen el verdadero conocimiento del Dharma, la percepción de la verdad absoluta de toda existencia y que han eliminado todo engaño, son Sangha. La Sangha tiene pues un elevado poder tal como lo tiene el Dharma. Cuando tomo refugio en la Sangha no puedo seguir a los que disienten.

INSTRUCCIONES PARA LA PRACTICA DEL REFUGIO

1. Una estatua del Buda, independientemente del material con que hubiese sido hecha, debe mantenerse en un lugar alto, no debe ponerse los pies sobre ella y debe ser reverenciada recordando su conocimiento, como si fuera el Buda verdadero.

2. Todo escrito utilizado para explicar las enseñanzas debe ser respetado como el Dharma verdadero y no debe ser infravalorado. Dichos libros no deben dejarse en el suelo como tampoco deben pisarse.

Sha.ra.wa el asceta Tibetano realizado dijo:

Faltar el respeto al Dharma y a la persona que lo explica son causas para que uno pierda la sabiduría. No hay motivo para crear más ignorancia de la que ya existe.

3. Todo monje o monja debe ser respetado como a la Sangha verdadera. En el *Lhag.sam.kul.wa* el Guru Sakyamuni dijo:

Uno no debe menospreciar a un joven Ge.long (monje completamente ordenado). Si uno falta el respeto a cualquier joven Ge.long uno no alcanzará la liberación por un eón. El monje debe ser respetado de acuerdo a su grado de ordenación.

En la medida en que yo respete al Buda, al Dharma y a la Sangha, igualmente seré respetado por los otros seres que sienten.

En el *Do.ting.nge.dzin.gy'i.gyal.po* Guru Sakyamuni dijo:

Por toda acción que creamos, se nos devolverá su resultado.

LOS BENEFICIOS DE TOMAR REFUGIO

Si los buenos resultados de tomar Refugio fuesen a manifestarse tomando forma, no habría suficiente sitio en los tres mundos para contenerlos; así de inmensos son los beneficios. Son innumerables, más numerosos que olas en todos los océanos.

No obstante, hay ocho beneficios mayores de tomar Refugio:

1. Volverse budista (un ser interior; en Tibetano, *Nang.pa*)
2. Es la base para todas las ordenaciones.
3. Todo karma malo anterior disminuye.
4. Se acumula gran cantidad de buen karma.
5. No seré afligido por humanos ni por no humanos.
6. No tendré que renacer en los tres reinos inferiores.
7. Trae todos los éxitos.
8. Recibiré la iluminación más rápidamente.

Tomar Refugio es pues importante en extremo y es el fundamento de todas las Enseñanzas:

Para alcanzar la Iluminación o para obtener prácticas tántricas, tengo que completar la práctica de los seis *Paramitas*: las perfecciones trascendentales de la Generosidad, la Moralidad, la Paciencia, el Esfuerzo, la Concentración y la Sabiduría. Para hacerlo, necesito los tres grandes entrenamientos en Conducta, Concentración y Sabiduría y la base de estos tres, es la toma del Refugio.