

Refugio

[Lama Yeshe en Yiga Choezin, Zurich, Suiza, 1978]

Tomar refugio es el primer paso en el camino budista a la liberación interior, pero no es algo nuevo. Nosotros hemos estado tomando refugio toda nuestra vida, a pesar de hacerlo principalmente en cosas externas, esperando encontrar seguridad y felicidad. Algunos toman refugio en el dinero, algunos en las drogas. Algunos toman refugio en la comida, en la escalada o en playas soleadas. La mayoría de nosotros busca seguridad y satisfacción en la relación con un hombre o una mujer. A lo largo de nuestra vida hemos ido a la deriva de una situación a la próxima, siempre con la expectativa de una satisfacción final. Nuestras sucesivas relaciones pueden ofrecer algunas veces un alivio temporal, pero en verdad, buscar refugio en las posesiones físicas y placeres transitorios hace meramente mas profunda nuestra confusión en lugar de acabar con ella.

Debemos intentar determinar por nosotros mismos si nuestras experiencias han sido beneficiosas o no. Cuando tomamos refugio solamente en sensaciones o emociones agradables, el problema del apego es meramente agravado y somos tristemente desencantados porque esperábamos una satisfacción perdurable de lo que resultó ser un mero destello de placer efímero. Tomamos refugio en la oscuridad y nos hundimos en una, aún mas, profunda oscuridad.

El refugio budista es un proceso de volverse hacia dentro y que empieza con el descubrimiento de nuestro propio potencial ilimitado como seres humanos. Este descubrimiento genera un tremendo fervor para el desarrollo de nuestra innata energía de sabiduría. La completa y perfecta sabiduría es la budeidad. Quizás la palabra 'buda' conjura una imagen remota y bastante oriental. Pero 'buda' es solo una palabra y ella significa una mente totalmente abierta, un 'loto abierto'. Cuando finalmente realizamos nuestro potencial y llegamos a esta total apertura de mente, nos convertimos en budas.

Sin embargo, de entrada nos sentimos desesperanzados, inútiles e incapaces de una auto-mejora. Buda parece estar en algún lugar en el espacio, completamente inalcanzable, y *nosotros* no somos nada. Pero esto no es verdad; no debemos infravalorarnos. Shakyamuni, el buda histórico, estuvo una vez incluso mas confundido de lo que nosotros lo estamos, pero descubriendo su propia y latente energía de sabiduría alcanzo la iluminación. Existen incontables budas, y todos los seres vivientes poseen la capacidad innata para unificar sus mentes con la insuperable claridad de la iluminación.

Durante la época de Shakyamuni Buda, mucha gente alcanzó una profunda percepción y experimentaron un gozo milagroso como mero resultado de verlo. A pesar de que su cuerpo desapareció hace mucho tiempo, nosotros todavía

nos beneficiamos del poder de su sabiduría y compasión. Cultivando nuestros propios poderes latentes y desarrollando continuamente nuestra sabiduría, también nosotros podremos beneficiar inmensamente a los demás. No importa cuanto cambie el mundo alrededor nuestro o fluctúen nuestras fortunas, nuestro mundo interno puede permanecer estable y equilibrado cuando es fortificado por esta profunda comprensión. La sabiduría trae una indefectible felicidad, al contrario de esos objetos de refugio temporales que solo traen seductores momentos de placer breves e inconclusos.

Los tres objetos de refugio son buda, Dharma y sangha. Tomar refugio en Buda implica aceptar la guía de seres iluminados como único remedio para la confusión e insatisfacción de nuestra vida presente. Esta es la única manera en que podemos realizar nuestra capacidad dormida para lograr la liberación interna. Existen dos aspectos del refugio: el externo y el interno. El refugio externo significa buscar la guía de los budas vivientes, ya que somos incapaces de lograr la liberación sin un maestro. Los budas proveen también inspiración y son modelos sublimes para que los emulemos. Cuando contemplamos el estado iluminado, su reflejo dentro de nuestra propia mente nos llena de alegre y radiante energía. Esto demuestra que a pesar de que actualmente no estamos plenamente iluminados, la semilla de la budeidad esta contenida en cada uno de nosotros. El refugio interno esta dirigido hacia esta semilla de la iluminación, esta naturaleza búdica interna. Reconocemos que en un estado último, nosotros somos nuestro propio refugio.

Si estamos convencidos de que estamos mas allá de la esperanza y la incapacidad de cambiar, o si pensamos que ya somos perfectos, entonces por supuesto que obviamente no existe ninguna razón para tomar refugio. Pero si honestamente examinamos nuestras mentes, nuestra manera de vivir, y los patrones de nuestras relaciones, podremos reconocer nuestra propia enfermedad espiritual. El ser iluminado hacia el que nos volvemos en ese punto es en realidad el doctor que diagnostica nuestras dolencias y nos devuelve la perfecta salud.

La medicina prescrita por un buda es el Dharma. Dharma es sabiduría: la sabiduría que comprende nuestra propia naturaleza, y que revela nuestro propio poder latente de auto-liberación. Tomar refugio en el Dharma significa utilizar esta energía *ahora*. Esto restaura nuestro, hasta ahora, sentido de dignidad humana y nos hace sentir que podemos, después de todo, hacer algo positivo de nosotros mismos. Aquellos que toman refugio profundamente, nunca se sienten perdidos o desesperados. El refugio nos libera de estados mentales viles. Al tiempo que nuestro auto-respeto y confianza se incrementan, nuestras relaciones con los otros mejoran. Habiendo descubierto nuestra propia fortaleza interna también reconocemos y respetamos la naturaleza búdica en los demás.

Dharma significa comprender la realidad. La meditación y las oraciones no son Dharma; ellos son meras herramientas para alcanzar esta sabiduría interna. Incluso si meditamos todo el día, pero carecemos totalmente de una comprensión del Dharma, lograremos algo poco precioso. Tampoco son Dharma los textos religiosos; ellos son meramente libros sobre el Dharma, medios para comunicar información sobre el Dharma. El verdadero Dharma o religión es una experiencia personal que cada uno de nosotros debe obtener solo de sí mismo. Existe una campana del Dharma dentro de nosotros y deberíamos utilizarla para despertar y activar nuestra propia sabiduría dormida. Generalmente nuestra mente está completamente ocupada con pensamientos añejos, inútiles y repetitivos: agarrándose a fantasías, y dando rienda suelta al enfado, celos o desesperación, cuando ellas nos eluden. Practicar Dharma significa hacer sonar nuestra campana de sabiduría interior, estando siempre alerta y eliminando el rechazo que obstruye nuestra mente: los apegos y adicciones que rondan nuestros sueños diurnos. Haciendo de esto nuestra practica diaria, nosotros mismos nos convertimos en Dharma; toda nuestra energía se convierte en sabiduría del Dharma. Entonces estamos tomando verdaderamente refugio, permitiendo regular nuestras vidas solo al Dharma interior.

El tercer objeto de refugio es la sangha. La sangha se compone de aquellos que están dotados con sabiduría. Ellos son como las enfermeras y amigos que nos ayudan a recuperarnos de la enfermedad. Sangha no son solamente aquellos que visten de azafrán o de amarillo, sino también aquellos amigos que nos influncian de modo beneficioso. Esos amigos espirituales nos infunden vigor y nos inspiran, y por lo tanto deben distinguirse claramente de los amigos ordinarios que nos acogen. Por ejemplo, todo el mundo que se encuentra en este curso de meditación proviene de distinta formación y tiene un punto de vista diferente. Pero hemos abierto nuestros corazones unos a otros y hemos compartido algunas experiencias profundas. De hecho, nos podemos sentir mas cálidos hacia los amigos que hemos hecho aquí que hacia nuestros viejos amigos. ¿Por qué esto?. Porque sentimos un espíritu de unidad: juntos hemos respondido a la belleza de la sabiduría del Dharma.

Los verdaderos amigos espirituales se sostienen el uno al otro en su practica y fomentan el crecimiento del otro en conocimiento y conciencia. *Necesitamos* soporte, porque somos influenciados demasiado fácilmente por el entorno y por la gente de nuestro alrededor. Supongamos que soy un bebedor empedernido, pero que he decidido tener cuidado de mí mismo y abandonar el habito. Entonces un amigo dice, '¡Que día más caluroso! Vamos a tomar algo'. Así que ese día voy con él, y otra vez al día siguiente, y pronto me encuentro a mí mismo de vuelta a la misma vieja rutina.

Además, en la amistad ordinaria confundimos a menudo el apego con el afecto. Por ejemplo, mi amigo puede mostrar su afecto aparente por mí sugiriendo que

vayamos a tomar algo juntos. Si declino el ofrecimiento, puede pensar de mí que soy un antipático y sentirse rechazado, así que accedo. Así es como los amigos nos pueden llevar al ‘desastre’. No utilizan amenazas, ni tampoco la fuerza, pero mostrando el tipo de afecto compuesto solamente de aferramiento y apego, me conducen a una situación que hubiera preferido evitar. Es esencial por lo tanto que desarrollemos el ojo de la sabiduría que distingue el verdadero amor del mero apego, y que podamos ver la diferencia entre lo que nos beneficia y lo que nos daña. Debemos apoyarnos totalmente en esta sabiduría, en lugar de en nuestras siempre fluctuantes respuestas emocionales.

Puedo ver claramente la importancia de la amistad espiritual cuando visito a mis estudiantes alrededor del mundo. Cuando están entre amigos en el entorno de apoyo de un curso de meditación, son felices y entusiastas. Pero después que han abandonado el curso e intentan practicar por si mismos, su energía decrece lentamente, y hacia el tiempo en que los veo de nuevo están de regreso al bache. Esto muestra nuestra necesidad por fortalecer las influencias que mantienen nuestra energía fluyendo en los canales correctos. Cualesquiera personas provean esta influencia – ya sean orientales u occidentales, blancos o negros, hombre o mujer – son la verdadera sangha.

Debería estar claro ahora, que el impulso para tomar refugio surge de ver la necesidad de desarrollar nuestras mentes y cultivar nuestra sabiduría. Ser budista es una experiencia interior, y no una experiencia que pueda necesariamente ser medida por nuestro comportamiento externo. A menudo encuentro gentes que no abrazan ninguna religión o punto de vista filosófico particular y quienes, de una manera simple y tranquila, toman refugio en la sabiduría. Ellos son sensibles a las necesidades propias y de los demás e intentan dar sentido a sus vidas desarrollándose a sí mismos y ayudando a los demás. En mi opinión, tales personas son budistas, a pesar de que nunca hayan podido escuchar hablar de Buda Shakyamuni o su Dharma.

Tomar refugio no es difícil, pero sería un error pensar que podemos sentarnos pasivamente y dejar que el buda, el Dharma y la sangha hagan el trabajo por nosotros. Buda dijo, ‘Sois responsables de vuestra propia confusión, y sois responsables de vuestra propia liberación’. Lo que nos salva de la confusión es nuestra sabiduría. Si tomamos refugio mientras comprendemos plenamente el significado de los tres objetos de refugio, nuestra sabiduría crecerá y nos llenará con enérgica determinación para seguir el camino a la liberación.

Una vez hemos tomado formalmente refugio, asumimos cierta responsabilidad para con nuestro comportamiento. Debemos observar nuestra mente y examinar el proceso interno de acción y reacción. ‘¿Qué es lo que esta haciendo mi mente ahora?. ¿Qué impulsos están surgiendo?. ¿Cuando actúo así, cual es el resultado?’. Por ejemplo, debemos observar como los demás reaccionan

cuando pronunciamos palabras vacías e innecesarias o cuando hablamos sin comprender lo que estamos diciendo. Las palabras son muy poderosas. La comunicación corporal tiene también un poderoso efecto en los demás; nuestra postura, nuestros movimientos y nuestras expresiones faciales producen una profunda impresión en las mentes de otras personas. Ya que la mayoría de nuestros problemas implican a otras personas, es importante ser conscientes de nuestro comportamiento y evitar dañar a cualquiera.

Este proceso de acción y reacción es llamado karma. Karma puede parecer un término técnico filosófico, pero no es nada más que nuestra propia experiencia. Ella nos dice que resultados esperar de nuestras acciones, y de este modo juega un papel vital en la práctica espiritual. Queremos meditar y desarrollar sabiduría, pero si no hacemos ningún intento por controlar nuestro comportamiento y nuestra dispersada y consternada mente, no debemos ir muy lejos. Por esta razón decimos, 'Vigila tu karma'. Debemos actuar con sabiduría discriminatoria con el fin de crear las mejores condiciones internas para lograr nuestros propósitos.

Para recapitular: buda es la mente totalmente abierta, el estado más allá de la confusión; Dharma es el camino de sabiduría que conduce a ese estado; y la sangha esta compuesta de aquellos que están dotados con la sabiduría y que pueden ayudarnos a lo largo del camino. Es nuestra propia insatisfacción a lo largo de nuestra vida la que nos impulsa a tomar refugio en el buda, el Dharma y la sangha. Realizamos que aferrarnos a los sueños diurnos y posesiones físicas nunca nos han proporcionado una felicidad duradera. Por lo tanto, con el fin de librarnos nosotros mismos de esta insatisfacción y obtener una comprensión de la realidad, tomamos refugio en la sabiduría: el camino a la liberación interior.

Pero debéis ser cuidadosos en no exagerar vuestros propios problemas, ni de preocuparse exclusivamente en tomar refugio solo para vosotros mismos. Recordad que todos los seres están confundidos y son infelices lo mismo que vosotros lo estáis. Por lo tanto, dondequiera que toméis refugio, visualizad a vuestro padre y madre a vuestro lado, vuestros amigos y familiares detrás de vosotros, aquellos que os agitan sentados frente a vosotros, y todos los demás seres alrededor de vosotros. Con simpatía y cariñosa amabilidad pensad, 'Todos los seres en el universo, incluyéndome a mí mismo, han estado en confusión desde tiempo sin principio, tomando refugio en ficciones y encontrando obstáculos constantemente. Ahora tengo la oportunidad para desarrollar mi potencial humano y unificarme con la omnisciencia de la consciencia totalmente abierta. En lugar de escuchar mi confusa y aferrada mente, escucharé a la sabiduría; esta es la única manera de liberarme a mí mismo y a todos los seres. Por esta razón tomo ahora refugio en el buda, el Dharma y la sangha.'

Luego visualizáis a Buda Shakyamuni frente a vosotros: una luz blanca irradia de la coronilla de su cabeza, una roja desde su garganta y una azul desde su corazón. Podéis visualizar a vuestro propio maestro espiritual como este principal objeto de refugio o, si ello viene mas naturalmente, a Jesucristo u otro guía espiritual a quien reverenciéis como alguien que ha trascendido toda ilusión. Vuestro objeto de refugio debe ser visualizado en un aspecto gentil y amoroso e irradiando las tres luces de colores. Estos rayos de luz fluyen hacia vosotros y todos los seres que os rodean, y purifican toda la energía negativa, especialmente la desesperación y la auto-degradación.

En este punto puede surgir una pregunta. ‘¿Si tomar refugio es una cuestión de depender de nuestra propia sabiduría interna, porque tenemos una ceremonia formal de refugio?’. La respuesta es que ello nos recuerda cuan crítico es el momento de tomar refugio: él marca nuestra llegada a una crucial percepción dentro de nuestra propia naturaleza. Demasiadas veces en el pasado hemos buscado seguridad en trivialidades, pero ahora hemos descubierto nuestra capacidad innata para llevar a cabo el más excelso de todos los destinos: la completa emancipación del sufrimiento. Estamos decididos a que, desde ahora en adelante, en lugar de tomar refugio en ficciones efímeras, tomaremos refugio en nuestra propia pura y clara energía de sabiduría y empezaremos a andar el camino de la liberación. La acción ceremonial de tomar refugio fortalece esta determinación.