

# **BHIKKU BODHI: LA TOMA DE REFUGIO Y LA RECEPCIÓN DE LOS PRECEPTOS**

**Traducción al español  
de Pedro Castro Sánchez**

**The Wheel Publication Nº 282/284  
Copyright 1981 Buddhist Publication Society  
BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY**



**BHIKKU BODHI: LA TOMA DE REFUGIO  
Y LA RECEPCIÓN DE LOS PRECEPTOS**

**BHIKKU BODHI: LA TOMA DE REFUGIO  
Y LA RECEPCIÓN DE LOS PRECEPTOS**

**The Wheel Publication Nº 282/284**

**Copyright 1981 Buddhist Publication Society**

**BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY**

**P.O. Box 61**

**54, Sangharaja Mawatha**

**Kandy**

**Sri Lanka**

**De la Internet:**

<http://www.galeon.com/dodecaedro/bikkhubodhitomarefugio.htm>

**RETORNO A PÁGINA PRINCIPAL**

**Únicamente para distribución gratuita.**

Se pueden imprimir copias de esta obra para uso personal. Se puede reformatear y distribuir esta obra para ser utilizada en ordenadores y redes de ordenadores, siempre y cuando no se reciba ningún honorario por su distribución o uso. Si no es así, todos los derechos están reservados.

Esta edición fue transcrita de la edición impresa en 1994 por **Mahendra Siriwardene y Chitra Weirich**, bajo los auspicios de la DharmaNet Dharma Book Transcription Project, con el amable permiso de la Buddhist Publication Society.

**Traducción al español de Pedro Castro Sánchez.** Que los méritos (*puñña*) de esta traducción hagan posible que innumerables seres se beneficien del contacto con la Enseñanza del Buda, ayudándoles a liberarse de su sufrimiento y alcanzar la Suprema Paz del Nirvana.

Nota sobre la traducción: Dada su amplia popularidad en diversos medios de difusión, en ciertas ocasiones se han cambiado los términos originales pâli por sus equivalentes sánscritos, tales como en "kamma" por "karma", "sutta" por "sutra", "pañña" por "prajñâ", "Dhamma" por "Dharma" o "Nibbana" por "Nirvana". En los demás casos se han conservado los términos pâli.



## ÍNDICE

ÍNDICE .....	3
Prefacio.....	4
LA TOMA DE REFUGIO .....	5
Buddham saranam gacchami .....	5
Dhammam saranam gacchami.....	5
Sangham saranam gacchami .....	5
I. Las razones para tomar refugio.....	6
1. Los peligros pertenecientes a la vida presente .....	7
2. Los peligros pertenecientes a vidas futuras.....	10
3. Los peligros pertenecientes al curso general de la existencia.....	12
II. La existencia de un refugio .....	14
III. Identificación de los objetos de refugio .....	17
1. El Buda .....	17
2. El Dharma.....	19
3. La Sangha.....	21
IV. El acto de tomar refugio .....	22
V. La función de la toma de refugio.....	26
VI. Los métodos para tomar refugio .....	29
VII. Corrupciones y ruptura del refugio .....	32
VIII. Los símiles de los refugios .....	33
LA RECEPCIÓN DE LOS PRECEPTOS .....	35
I. El significado esencial de <i>sīla</i> .....	35
II. Los cinco preceptos .....	42
1. Primer precepto: Abstenerse de quitar la vida.....	42
2. Segundo precepto: Abstenerse de tomar lo que no ha sido dado.....	45
3. Tercer precepto: Abstenerse de conducta desviada respecto a los placeres sensuales .....	47
4. Cuarto precepto: Abstenerse del habla falsa.....	49
5. Quinto precepto: Abstenerse de bebidas y drogas embriagantes.....	50
III. Los ocho preceptos.....	51
IV. Los beneficios de <i>sīla</i> .....	53
1. Beneficios pertenecientes a la vida presente .....	54
2. Beneficios pertenecientes a vidas futuras .....	54
V. El compromiso de <i>sīla</i> .....	56
VI. La ruptura de <i>sīla</i> .....	59
VII. Los símiles de <i>sīla</i> .....	60
NOTAS.....	62

## Prefacio

Los dos primeros pasos en el proceso de convertirse en un discípulo laico del Buda son la toma de refugio (*sarana gamana*) y la recepción de los cinco preceptos (*pañchasila samadana*). Por el primer paso una persona hace el compromiso de aceptar la Triple Joya –el Buda, el Dharma y la Sangha- como los ideales guía de su vida, mediante el segundo, expresa su determinación de conducir sus acciones en armonía con dichos ideales a través de la conducta recta. El presente texto fue escrito con el propósito de dar una explicación clara y concisa de ambos pasos. Si bien fueron concebidos principalmente para aquellos que han conectado recientemente con las enseñanzas del Buda, tal vez serán útiles igualmente para los practicantes veteranos del Dharma que deseen comprender el significado de las prácticas con las que están familiarizados, así como para aquellos que quieran saber lo que implica comprometerse con el Buda-Dharma.

Con el propósito de mantener la concisión de nuestra exposición y para evitar el intimidante formato de un tratado escolástico, las referencias a fuentes canónicas se han reducido al mínimo. Indicamos aquí las fuentes sobre las que se basa el presente texto. *La toma de refugio* se basa fundamentalmente sobre el comentario tradicional sobre el tema, presente con algunas variaciones mínimas en el *Khuddakapatha Atthakatha (Paramatthajotika)*, el *Dighanikaya Atthakatha (Sumangalavilasini)* y el *Mahimanikaya Atthakatha (Papañcasudani)*. El primero ha sido traducido por el Ven. Bhikkhu Ñanamoli en *Minor Readings and the Illustrator* (Londres: Pâli Text Society, 1960), el tercero por el Ven. Nyanaponika Thera en su *The Threefold Refuge* (BPS, The Wheel N° 76).

La parte sobre *La recepción de los preceptos* se basa principalmente sobre comentarios respecto a los principios de práctica en el *Khuddakapatha Atthakatha* mencionado antes, y en la exposición sobre los cursos del karma en el *Majjhimanikaya* (comentario al n° 9, *Sammaditthisutta*). El primero está disponible en inglés en *Minor Readings and the Illustrator* del Ven. Ñanamoli, el segundo en *Right Understanding. Discourse and Commentary on the Sammaditthisutta*, traducido por Bhikkhu Soma (Sri Lanka: Bauddha Sahitya Sabha, 1946). Otra obra útil sobre los preceptos es *The Five Precepts and the Five Ennoblers* de HRH Vajirañanavarorasa, anterior Supremo Patriarca de Tailandia. También se ha consultado la sección sobre los cursos del karma en el *Abhidharmakosa* de Vasubandhu y su comentario, obra sánscrita de la tradición Sarvastivada.

Bhikkhu Bodhi



## **LA TOMA DE REFUGIO**

La enseñanza del Buda puede considerarse como un edificio con sus propios cimientos, pisos, escaleras y tejado. Al igual que cualquier otro edificio, la enseñanza también tiene una puerta y para introducirse por ella hay que entrar a través de dicha puerta. La puerta de entrada a la enseñanza del Buda es la toma de refugio en la Triple Joya, es decir, el Buda como Maestro completamente iluminado, el Dharma como la verdad enseñada por él y la Sangha como la comunidad de sus nobles discípulos. Desde los tiempos antiguos hasta el presente, la toma de refugio ha funcionado como la vía de acceso a la dispensación del Buda, otorgando la admisión para el resto de la enseñanza, desde el piso más bajo hasta su cima. Todos los que se comprometen con la enseñanza del Buda lo hacen así, pasando a través de la puerta de la toma de refugio, mientras los que ya están comprometidos reafirman regularmente su convicción haciendo la misma triple declaración:

**Buddham saranam gacchami  
Tomo Refugio en el Buda;**

**Dhammam saranam gacchami  
Tomo Refugio en el Dharma;**

**Sangham saranam gacchami  
Tomo Refugio en la Sangha.**

Por insignificante y trivial que este paso pueda parecer, especialmente si se lo compara con las elevadas realizaciones que se sitúan más allá, su importancia nunca debería ser infravalorada, pues es dicho acto el que imparte dirección e impulso progresivo a la totalidad de la práctica del sendero del Buda. Dado que la toma de refugio juega un rol tan crucial, es vital que dicho acto sea comprendido adecuadamente tanto en su propia naturaleza como en sus implicaciones para el desarrollo futuro a lo largo del sendero. Para abrir el proceso de la toma de refugio al ojo de la comprensión interior, presentamos aquí un examen de dicho proceso según sus aspectos más significativos. Serán tratados bajo los siguientes ocho encabezamientos: "Las razones para tomar refugio"; "La existencia de un refugio"; "La identificación de los objetos de refugio"; "El acto de tomar refugio"; "La función de tomar refugio"; "Los métodos para tomar refugio"; "Corrupciones y ruptura del refugio" y "Los símiles para los refugios".



## **I. Las razones para tomar refugio**

Cuando se dice que la práctica de la enseñanza del Buda comienza con la toma de refugio, esto suscita inmediatamente una importante pregunta. La cuestión es: "¿Para qué necesitamos un refugio?" Un refugio es una persona, lugar o cosa que ofrece protección frente a daños y peligros. Así, cuando comenzamos la práctica por la toma de refugio, esto implica que la práctica se propone protegernos de daños y peligros. Nuestra pregunta original sobre la necesidad de un refugio puede así ser reformulada en otra pregunta: "¿De qué daños y peligros necesitamos ser protegidos?" Si lanzamos una mirada observadora sobre nuestras vidas, tal vez no nos veamos expuestos a ningún peligro personal inminente. Quizá nuestros trabajos sean estables, nuestra salud excelente, nuestras familias bien suministradas, nuestros recursos adecuados, y todo esto nos puede dar la suficiente razón para considerarnos seguros. En tal caso, la toma de refugio se convierte en algo completamente superfluo.

Para comprender la necesidad para un refugio debemos aprender a ver nuestra posición tal como realmente es, es decir, verla adecuadamente y contrastada con su trasfondo total. Desde la perspectiva del Buda-Dharma la situación humana es como un iceberg: una pequeña parte de su masa aparece sobre la superficie, mientras que el vasto substrato permanece debajo, oculto a nuestra mirada. Debido a los límites de nuestra visión mental, nuestra percepción es incapaz de penetrar bajo la corteza superficial para ver nuestra situación en su profundidad subyacente. Pero ni siquiera hay necesidad de hablar sobre lo que no podemos ver; incluso lo que nos es inmediatamente visible rara vez lo percibimos con adecuación. El Buda enseña que la cognición está subordinada al deseo. De un modo sutil oculto a nuestra mirada nuestros deseos condicionan nuestras percepciones, deformándolos para adecuarse al molde que ellos mismos quieren imponer. Así pues, nuestras mentes trabajan según la vía de la selección y la exclusión. Tomamos nota de aquellas cosas agradables a nuestras preconcepciones; borramos o distorsionamos todo aquello que amenaza con darlas al traste.

Desde el punto de vista de una comprensión más profunda y amplia, el sentido de seguridad del que ordinariamente disfrutamos aparece como una falsa seguridad sostenida por la inconsciencia y la capacidad mental para el subterfugio. Nuestra posición aparece como inexpugnable debido únicamente a las limitaciones y distorsiones de nuestra perspectiva. Sin embargo, la vía real hacia la seguridad permea a través de la visión correcta, no a través del pensamiento ilusorio. Para ir más allá del miedo



y del peligro debemos agudizar y ampliar nuestra visión. Hemos de atravesar los engaños que nos arrullan en una confortable complacencia para tener una visión directa sobre las profundidades de nuestra existencia, sin volvernos para atrás con inquietud o correr tras distracciones. Cuando hacemos esto, se vuelve eminentemente claro que caminamos por una estrecha senda al borde de un peligroso abismo. En palabras del Buda, somos como un viajero que atraviesa un denso bosque bordeado por una ciénaga y un precipicio; como un hombre arrastrado por una corriente que busca un lugar seguro agarrándose a juncos y cañas; como un marinero cruzando un turbulento océano; o como un hombre perseguido por serpientes venenosas y enemigos asesinos. Tal vez los peligros a los que estamos expuestos no siempre nos son evidentes. Con gran frecuencia son sutiles, camuflados, difíciles de detectar. Pero aunque no los veamos de forma evidente, permanece el hecho desnudo de que están ahí de todos modos. Si deseamos liberarnos de ellos primero debemos hacer el esfuerzo de reconocerles por lo que son. Sin embargo, esto requiere coraje y determinación.

En base a la enseñanza del Buda los peligros que hacen necesaria la búsqueda de un refugio pueden agruparse en tres clases generales: (1) peligros pertenecientes a la vida presente; (2) los pertenecientes a vidas futuras; (3) los pertenecientes al curso general de la existencia. Cada uno de ellos implica a su vez dos aspectos: (A) un aspecto objetivo relacionado con un rasgo particular del mundo; (B) un aspecto subjetivo que es un rasgo correspondiente a nuestra constitución mental. Trataremos ahora cada uno de ellos.

## **1. Los peligros pertenecientes a la vida presente**

**A.- Aspecto objetivo.** El peligro más obvio con el que nos confrontamos es la absoluta fragilidad de nuestro cuerpo físico y sus soportes materiales. Desde el momento de nuestro nacimiento estamos sujetos a enfermedades, accidentes y heridas. La naturaleza nos turba con desastres tales como terremotos e inundaciones, la existencia social con crímenes, explotación, represión y la amenaza de la guerra. Los acontecimientos en los frentes político, social y económico rara vez dejan transcurrir mucho tiempo sin irrumpir en crisis. Las tentativas de reforma y revolución siempre agitan una y otra vez la vieja historia de estancamiento, violencia y consiguiente desilusión. Incluso en tiempos de relativa tranquilidad el orden de nuestras vidas nunca es completamente perfecto. Una cosa u otra parece siempre estar desenfocada. Dificultades y apuros se suceden sin fin.



Incluso si fuésemos lo suficientemente afortunados como para escapar de las serias adversidades, hay una que no podemos evitar. Es la muerte. Estamos abocados a morir y a pesar de toda nuestra riqueza, experiencia y poder, permanecemos impotentes ante nuestra inevitable mortalidad. La muerte pende sobre nosotros desde el momento en que nacemos. Cada instante nos lleva más cerca de lo inevitable. Dado que nos movemos en esta situación, al sentirnos seguros en medio de nuestras comodidades, somos como un hombre que camina a través de un lago helado que se cree seguro mientras el hielo cruje bajo sus pies.

Los peligros que penden sobre nosotros se hacen incluso más problemáticos debido al rasgo común de la incertidumbre. No tenemos conocimiento de cuándo tendrán lugar. Si supiésemos que la calamidad va a golpearnos, al menos nos prepararíamos de antemano para resignarnos estoicamente. Pero ni siquiera gozamos de esta prevención respecto al futuro. Dado que carecemos del beneficio del conocimiento premonitorio, nuestras esperanzas permanecen ahí, momento tras momento, emparejadas a un vago presentimiento de que en cualquier segundo, en un instante, pueden hacerse pedazos súbitamente. Nuestra salud puede venirse abajo por la enfermedad, nuestro negocio ir a pique, nuestros amigos volverse contra nosotros, nuestros seres queridos morir... No sabemos. No podemos tener ninguna garantía de que estos reveses no aparecerán ante nosotros. Incluso la muerte, que es lo único cierto que podemos estar seguros de que ocurrirá, exactamente cuándo lo hará permanece incierto.

**B. Aspecto subjetivo.** Las adversidades recién descritas son los rasgos objetivos vinculados a la constitución del mundo. Por un lado hay calamidades, crisis y dificultades, por otro, la incertidumbre radical que les impregna. El aspecto subjetivo del peligro perteneciente a la vida presente consiste en nuestra respuesta negativa a este doble riesgo.

El elemento de incertidumbre tiende a provocar en nosotros una persistente inquietud que corre bajo la superficie de nuestra auto-seguridad. A un nivel interior profundo sentimos la inestabilidad de nuestras dependencias, su transitoriedad y vulnerabilidad al cambio, y esta conciencia produce una persistente aprensión que surge a veces con un tono de ansiedad. Tal vez no siempre seamos capaces de concretar la fuente de nuestra inquietud, pero permanece al acecho en la corriente subterránea de la mente –un miedo indeterminado que mantenemos con familiaridad puede destaparse súbitamente, dejándonos sin nuestros puntos de referencia habituales.



**BHIKKU BODHI: LA TOMA DE REFUGIO  
Y LA RECEPCIÓN DE LOS PRECEPTOS**

Esta ansiedad es una perturbación suficiente en sí misma. No obstante, nuestros miedos se ven frecuentemente confirmados. El curso de los acontecimientos sigue una configuración que le es propia independientemente de nuestra voluntad, y los dos no coinciden necesariamente. El mundo ocasiona enfermedades, pérdidas y muerte, hechos que se producen en el tiempo de su maduración. Cuando el curso de los acontecimientos entra en conflicto con nuestra voluntad el resultado es dolor e insatisfacción. Si el conflicto es pequeño nos volvemos enfadados, perturbados, deprimidos o molestos; si es grande experimentamos angustia, aflicción o desesperación. En cualquier caso, a partir de la escisión entre deseo y el mundo emerge una desarmonía fundamental cuyo resultado para nosotros es sufrimiento.

El sufrimiento surgido no es significativo únicamente en sí mismo; tiene un valor sintomático que apunta hacia una enfermedad cimentada más profundamente que la subyace. Esta enfermedad reside en nuestra actitud hacia el mundo. Actuamos a partir de una estructura mental hecha de expectativas, proyecciones y demandas. Esperamos que la realidad se conforme a nuestros deseos, que se someta a nuestros mandatos, que confirme nuestras preconcepciones, pero ésta rechaza hacerlo así. Cuando lo rechaza encontramos dolor y decepción, nacido del conflicto entre expectativas y realidad. Para escapar de este sufrimiento uno de los dos debe cambiar, o nuestra voluntad o el mundo. Dado que no podemos alterar la naturaleza del mundo para hacer que se armonice con nuestra voluntad, la única alternativa es cambiar nosotros mismos mediante el abandono del apego y la aversión hacia el mundo. Hemos de renunciar a nuestro aferramiento, detener anhelos y asideros, aprender a contemplar el flujo de los acontecimientos con desapegada ecuanimidad libre del vaivén entre alegría y abatimiento.

La mente de la ecuanimidad, asentada más allá del juego de los opuestos mundanos, es la más elevada seguridad y protección, ahora bien, para obtener esta ecuanimidad necesitamos guía. La guía disponible no puede protegernos de la adversidad objetiva; sólo puede salvaguardarnos de los peligros de una respuesta negativa –de la ansiedad, tristeza, frustración y desesperación. Esta es la única protección posible y dado que nos otorga esta protección esencial, tal guía puede considerarse un genuino refugio.

Esta es la primera razón para tomar refugio; la necesidad de protección de las reacciones negativas respecto a los peligros que nos acosan aquí y ahora.



## 2. Los peligros pertenecientes a vidas futuras

**A. Aspecto objetivo.** Nuestra sujeción al daño y al peligro no termina con la muerte. Desde la perspectiva de la enseñanza del Buda, el acontecimiento de la muerte es el preludio de un nuevo nacimiento y por tanto el potencial pasaje a un sufrimiento ulterior. El Buda enseña que todos los seres vivientes ligados por la ignorancia y la avidez están sujetos a renacer. En la medida en que el impulso básico a seguir existiendo permanezca intacto, la corriente individualizada de existencia continúa tras la muerte, heredando las impresiones y disposiciones acumuladas en la vida anterior. No hay un alma que transmigre de una vida a la siguiente, pero hay una corriente de conciencia en curso que surge tras la muerte en una nueva forma apropiada a sus propias tendencias dominantes.

Según el Buda-Dharma, el renacimiento puede tener lugar en cualquiera de los seis reinos del devenir. El más bajo de los seis lo constituyen los infiernos, regiones de severo dolor y tormentos donde las acciones negativas reciben su debida consumación. Después viene el reino animal donde el sufrimiento prevalece y la fuerza bruta es el poder rector. A continuación está el reino de los "espectros hambrientos" (*petavisaya*), seres sombríos afligidos por intensos deseos que nunca pueden satisfacer. Por encima de ellos está el reino humano, con su familiar equilibrio de felicidad y sufrimiento, virtud y maldad. Después se halla el mundo de los semi-dioses (*asuras*), seres titánicos obsesionados por la envidia y la ambición. Y en la cima se sitúan los mundos celestiales habitados por los dioses o *devas*.

Los primeros tres reinos de renacimiento –infiernos, reino animal y reino de los espectros- junto al de los *asuras*, se denominan "destinos nefastos" (*duggati*) o "plano de la desgracia" (*apayabhumi*). Reciben estos nombres debido a la preponderancia de sufrimiento que se halla en ellos. Por el contrario, el mundo humano y los mundos celestiales se denominan "destinos dichosos" (*sugati*) pues albergan una preponderancia de felicidad. El renacimiento en los destinos nefastos se considera especialmente desafortunado no sólo por el sufrimiento intrínseco que implican, sino también por otra razón; renacer ahí es desastroso porque librarse de los destinos nefastos es extremadamente difícil. Un renacimiento afortunado depende de la realización de actos meritorios, pero los seres de los reinos nefastos encuentran escasas oportunidades para adquirir mérito; por ello el sufrimiento en dichos reinos tiende a perpetuarse en un círculo muy difícil de romper. El Buda dice que si un yugo con un solo agujero estuviese flotando aleatoriamente en el océano y una tortuga ciega que vive en el mar subiese a la superficie una vez



cada cien años, la probabilidad de que la tortuga pasase su cuello a través del agujero sería mayor que la de un ser en los destinos nefastos poder recuperar la condición humana. Por estas dos razones: debido a su desgracia inherente y a la dificultad de liberarse de ellos, el renacimiento en los destinos nefastos es un grave peligro perteneciente a la vida futura, del cual necesitamos protección.

**B. Aspecto subjetivo.** La protección para evitar caer en el plano de la desgracia no puede obtenerse de los demás. Sólo puede conseguirse evitando las causas que conducen a un renacimiento desafortunado. La causa para renacer en cualquier plano específico de existencia reside en nuestro karma, es decir, en nuestras acciones voluntarias y voliciones. El karma se divide en dos clases: saludable y perjudicial. El primero son las acciones motivadas por el desapego, la benevolencia y la comprensión, el segundo son las acciones motivadas por la avidez, la aversión y la ignorancia. Estas dos clases de karma generan renacimiento en dos planos generales de existencia: el karma saludable produce el renacimiento en destinos dichosos, el karma perjudicial produce el renacimiento en destinos nefastos.

No podemos eliminar los destinos nefastos en sí mismos; continuarán mientras el mundo dure. Para evitar renacer en dichos reinos sólo podemos ejercer la auto-observación controlando nuestras acciones, de modo que no se desborden sobre los cursos perjudiciales conducentes al hundimiento en el plano de la desgracia. Ahora bien, para evitar generar karma perjudicial necesitamos ayuda, y esto por dos razones principales.

Primero, necesitamos ayuda porque las avenidas de acción abiertas a nosotros son tan variadas y numerosas que frecuentemente no sabemos qué vía escoger. Algunas acciones son obviamente saludables o perjudiciales, pero otras son difíciles de evaluar, dejándonos en la perplejidad cuando nos encontramos con ellas. Para elegir correctamente necesitamos guía; las indicaciones claras de alguien que conoce el valor ético de todas las acciones y los senderos que conducen a los diferentes reinos de existencia.

La segunda razón por la que necesitamos ayuda es porque, aunque podamos discernir lo correcto de lo equivocado, con frecuencia nos sentimos impulsados a seguir lo equivocado en contra de nuestro mejor juicio. Nuestras acciones no siempre siguen el consejo de nuestras decisiones desapasionadas. Con frecuencia son impulsivas, activadas por instintos que no podemos dominar o controlar. Al ceder a estos instintos



elaboramos nuestro propio daño, incluso mientras nos observamos en vano haciéndolo. Tenemos que obtener la maestría sobre nuestra mente para traer nuestra capacidad de acción bajo el control de nuestro sentido de una sabiduría más elevada. Pero esta es una tarea que requiere disciplina. Para aprender el curso recto de la disciplina necesitamos las enseñanzas de alguien que comprenda los procesos sutiles de la mente y pueda mostrarnos cómo conquistar las obsesiones que nos impulsan hacia modos nocivos y auto-destructivos de comportamiento. Dado que dichas instrucciones y la persona que las otorga nos ayudan a protegernos del daño y sufrimiento futuros, pueden considerarse como un genuino refugio.

Esta es la segunda razón para tomar refugio: la necesidad de realizar la maestría sobre nuestra capacidad para la acción con el propósito de evitar caer en los destinos nefastos en vidas futuras.

### **3. Los peligros pertenecientes al curso general de la existencia**

**A. Aspecto objetivo.** Los peligros a los que estamos expuestos son inmensamente mayores de los mencionados hasta ahora. Más allá de las evidentes adversidades e infortunios de la vida presente y del riesgo a caer en el plano de la desgracia, hay un peligro más fundamental y comprensivo que fluye a través de todo el curso de la existencia mundana. Se trata de la insatisfacción intrínseca del *samsara*. *Samsara* es el ciclo del devenir, la rueda de nacimiento, vejez y muerte, que ha estado girando desde un tiempo sin comienzo. El renacimiento no tiene lugar sólo una vez para dar lugar a una eternidad en la vida futura. El proceso vital se repite una y otra vez, la totalidad de su estructura aparece de nuevo y completamente con cada giro: cada nacimiento resulta en vejez y muerte, cada muerte revela un nuevo nacimiento. El renacimiento puede ser afortunado o desgraciado, pero dondequiera que ocurra no detiene por ello el giro de la rueda. La ley de la impermanencia impone su decreto sobre todo el dominio de la vida sensible; cualquier cosa que surge debe finalmente cesar. Ni siquiera los cielos pueden suministrar una salida; ahí también la vida se termina cuando el karma que ha producido un nacimiento celestial se agota, para a continuación resurgir en otro plano, tal vez en las moradas de la desgracia.

A causa de esta omnipresente transitoriedad todas las formas de existencia condicionada aparecen al ojo de la sabiduría como esencialmente *dukkha*, insatisfactorias o sufrimiento. Ninguno de nuestros soportes y dependencias está exento de la necesidad del cambio y la extinción. Por ello aquello en lo que nos apoyamos para nuestra comodidad y disfrute es en realidad una forma oculta de sufrimiento; aquello en lo que confiamos para darnos seguridad está en sí mismo



expuesto al peligro; aquello hacia lo que nos volvemos para sentirnos protegidos necesita a su vez ser protegido. Nada que queramos sostener podrá ser sostenido para siempre sin perecer: "Se está desmoronando, se está desmoronando, por ello se le llama 'el mundo'".

La juventud resulta en vejez, la salud en enfermedad, la vida en muerte. Toda unión termina en separación y en el dolor que acompaña a la separación. Pero para comprender la situación en toda su profundidad y gravedad debemos multiplicarla al infinito. Desde un tiempo sin comienzo hemos estado transmigrando a través de la rueda de la existencia, encontrándonos las mismas experiencias una y otra vez con vertiginosa frecuencia: nacimiento, vejez, enfermedad y muerte, separación y pérdida, fracaso y frustración. Repetidamente nos hemos hundido en el plano de la desgracia; incontables veces hemos sido animal, espectro y morador del infierno. Una y otra vez hemos experimentado sufrimiento, violencia, aflicción, desesperación. El Buda declara que la cantidad de lágrimas y sangre que hemos vertido en el curso de nuestra errancia samsárica es mayor que las aguas del océano; los huesos que hemos dejado atrás podrían formar un montón más alto que los montes Himalaya. Hemos encontrado este sufrimiento incontables veces en el pasado y en la medida en que las causas de nuestro giro en el *samsara* no sean desconectadas, corremos el riesgo de encontrar más de lo mismo en el curso de nuestro futuro errabundeo.

**B. Aspecto subjetivo.** Para deshacerse de estos peligros sólo hay una vía de liberación: despojarse de todas las formas de existencia, incluso de las más sublimes. Ahora bien, para que este despojarse sea efectivo debemos cortar las causas que nos mantienen atados a la rueda. Las causas básicas que mantienen nuestro vagabundeo en el *samsara* residen en nuestro interior. El Buda enseña que vagamos de vida en vida porque estamos impulsados por un profundo e insaciable instinto para perpetuar nuestro ser. A este instinto el Buda lo denomina *bhava tanha*, la 'sed por la existencia'. Mientras que la sed por la existencia permanezca en funcionamiento, aunque sea de modo latente, la muerte no será un obstáculo para la continuación del proceso vital. La sed llenará el hueco creado por la muerte, generando una nueva forma de existencia determinada por el depósito de karma previamente acumulado. Así pues, sed y existencia se sostienen mutuamente en sucesión. La sed produce una nueva existencia, la nueva existencia ofrece la base para que la sed reanude su búsqueda de gratificación.

Bajo este nexo vicioso que vincula sed y existencia repetida hay todavía un factor más primordial denominado "ignorancia" (*avijja*). La



ignorancia es un inconsciencia básica de la verdadera naturaleza de las cosas, un estado sin comienzo de desconocimiento espiritual. La inconsciencia opera de dos modos distintos: por un lado oscurece la cognición correcta, por otro crea una red de distorsiones cognitivas y perceptivas. Debido a la ignorancia vemos belleza en cosas que son realmente repulsivas, permanencia en lo impermanente, placer en lo no placentero y ego en fenómenos carentes de ego, transitorios e insustanciales. Estas ilusiones sostienen el instinto activador de la sed. Al igual que el asno que persigue una zanahoria suspendida del carro y colgando ante su morro, nos precipitamos de cabeza tras las apariencias de belleza, permanencia, placer y ego, sólo para hallarnos con las manos vacías y aún más severamente enredados en la rueda del *samsara*.

Para liberarse de este fútil modelo es necesario erradicar la sed que lo mantiene en movimiento, no sólo temporalmente sino de modo permanente y completo. Para erradicar la sed ha de desprenderse la ignorancia que la sostiene, pues mientras se permita a la ignorancia agitar sus ilusiones permanecerá la base para la reanimación de la sed. El antídoto para la ignorancia es la sabiduría (pali: **pañña**; sánscrito: **prajñâ**). La sabiduría es el conocimiento penetrante que desgarrar los velos de la ignorancia con el propósito de "ver las cosas tal como son realmente". No es un mero conocimiento conceptual sino una experiencia que debe ser generada en nosotros mismos; ha de hacerse directa, inmediata y personal. Para suscitar esta sabiduría necesitamos enseñanza, ayuda y guía, es decir, alguien que nos enseñe qué debemos comprender y ver por nosotros mismos, así como los métodos mediante los cuales podamos suscitar la sabiduría liberadora que cortará las cuerdas que nos atan al devenir repetido. Dado que quien da dicha guía y las enseñanzas mismas suministra protección frente a los peligros de la transmigración, pueden considerarse un genuino refugio.

Esta es la tercera razón para tomar refugio: la necesidad de liberación de la omnipresente insatisfacción del *samsara*.

## **II. La existencia de un refugio**

Realizar que la situación humana impele a la búsqueda de un refugio es una condición necesaria para tomar refugio, pero en sí misma no es una condición suficiente. Para tomar refugio también debemos estar convencidos de que existe realmente un refugio efectivo. Pero antes de



decidir sobre la existencia de un refugio, primero hemos de determinar por nosotros mismos qué es exactamente un refugio.

El diccionario define "refugio" como un abrigo o protección del peligro y el dolor, una persona o lugar que da tal protección, y un recurso usado para obtener dicha protección. Esto coincide con la explicación de la palabra pali *sarana*, que significa "refugio" y que se ha transmitido en los comentarios pali. Los comentarios glosan la palabra *sarana* con otro término que significa "destruir" (*himsati*), explicando que "cuando los seres han tomado refugio, el mismo hecho de tomar refugio destruye, dispersa, aparta y detiene su miedo, angustia, sufrimiento y riesgo de un renacimiento desgraciado e impuro" <sup>1</sup>.

Estas explicaciones sugieren dos calificaciones esenciales para un refugio: primero, un refugio debe hallarse más allá del peligro y la aflicción. Una persona o cosa sujeta a peligro no es segura en sí misma y por ello no puede dar seguridad a los otros. Sólo lo que está más allá del miedo y del peligro puede dar una protección fiable. Segundo, el supuesto refugio debe ser accesible a todos. Un estado más allá del miedo y del peligro que sea inaccesible es irrelevante respecto a nuestros propósitos y por tanto no puede funcionar como refugio. Para que algo sirva como refugio debe ser próximo, capaz de dar protección contra el peligro.

A partir de esta determinación abstracta sobre las calificaciones de un refugio podemos volver a la pregunta concreta: ¿existe un refugio capaz de dar protección frente a los tres tipos de peligros señalados anteriormente; de la ansiedad, frustración, tristeza y aflicción de la vida presente; del riesgo de un destino nefasto tras la muerte y de la continuada transmigración en el *samsara*? La tarea de dar una respuesta a esta pregunta ha de tratarse con prudencia. Debemos reconocer de inmediato que no puede darse una respuesta objetivamente verificable ni públicamente demostrable. La existencia de un refugio, o la especificación de un refugio particular, no puede probarse lógicamente ni de una manera irrefutable. Lo máximo que se puede hacer es aducir sólidos fundamentos para creer que ciertas personas u objetos poseen las calificaciones de un refugio. El resto depende de la fe, una aceptación surgida de la confianza, al menos hasta que este asentimiento inicial sea transformado en conocimiento por medio de la experiencia directa. Pero incluso en tal caso, la verificación permanecerá interior y personal, siendo más bien un asunto de captación subjetiva que de una prueba lógica o demostración objetiva.

Desde la perspectiva del Buda-Dharma hay tres refugios que en conjunto otorgan una protección completa del peligro y la aflicción. Son el



Buda, el Dharma y la Sangha. Los tres no son refugios separados y suficientes en sí mismos, son más bien miembros interrelacionados de un solo y efectivo refugio que se divide en tres debido a una distinción en las características y funciones de sus miembros. Porqué se hace necesaria dicha distinción se hará claro si consideramos el orden en el que se presentan los tres.

El Buda viene primero porque es una persona. Dado que somos personas, buscamos naturalmente a otra persona para recibir guía, inspiración y dirección. Cuando lo que está en juego es la liberación última, lo primero que buscamos es una persona que haya alcanzado la completa libertad del peligro y que pueda guiarnos al mismo estado de seguridad. Este es el Buda, el Iluminado, que viene primero en la tríada debido a que es la persona que descubre, realiza y proclama el estado de refugio. En segundo lugar necesitamos el estado de refugio en sí mismo, el estado más allá del miedo y del peligro, así pues, necesitamos un sendero que conduzca a esta meta y también necesitamos un conjunto de enseñanzas que nos guíe a lo largo del sendero. Este es el Dharma, que como veremos, cuenta con un triple sentido. En tercer lugar, necesitamos personas que, al igual que nosotros, comenzaron como individuos ordinarios turbados por aflicciones, y siguiendo la vía enseñada por el guía alcanzaron el estado de seguridad más allá del miedo y del peligro. Esta es la Sangha, la comunidad de personas espirituales que han entrado en el sendero, realizado la meta y que pueden enseñar el sendero a otros.

En el seno de la tríada cada miembro trabaja en armonía con los otros dos para hacer que los medios de liberación estén disponibles y sean efectivos. El Buda sirve como indicador del refugio. No es un salvador que puede otorgar la salvación por mediación de su persona. La salvación o liberación depende de nosotros, de nuestro vigor y dedicación en la práctica de la enseñanza. El Buda es primordialmente un maestro, un expositor del sendero, que nos señala la vía que debemos recorrer con nuestra propia energía e inteligencia. El Dharma es el refugio real. Como meta de la enseñanza, el Dharma es el estado de seguridad libre de peligro; como sendero, es el medio para llegar a la meta, y como enseñanza verbal es el cuerpo de instrucciones que describen la vía para practicar el sendero. Ahora bien, para hacer efectivo el uso de los medios a nuestra disposición necesitamos la ayuda de otros que sean familiares con el sendero. Aquellos que conocen el sendero constituyen la Sangha, los ayudantes en el descubrimiento del refugio, la unión de amigos espirituales que pueden conducirnos a nuestro logro del sendero.



Esta estructura triádica de los tres refugios puede comprenderse con la ayuda de una sencilla analogía. Si estamos enfermos y queremos recuperarnos necesitamos un doctor que diagnostique nuestra enfermedad y prescriba un remedio; necesitamos medicinas que curen nuestra enfermedad y necesitamos asistentes que cuiden de nuestras necesidades. El doctor y los asistentes no pueden curarnos. Lo máximo que pueden hacer por nosotros es darnos la medicina adecuada y asegurarse de que la tomamos. La medicina es el remedio real que restaura nuestra salud. Del mismo modo, cuando buscamos liberarnos del sufrimiento y la aflicción, confiamos en el Buda como el médico que puede hallar la causa de nuestra enfermedad y mostrarnos la vía de sanación; confiamos en el Dharma como medicina que cura nuestras aflicciones y confiamos en la Sangha como los asistentes que nos ayudarán a tomar la medicina. Para recuperar la salud tenemos que tomar la medicina. No podemos cruzarnos de brazos y esperar a que el doctor nos cure por él mismo. Igualmente, para encontrar la liberación del sufrimiento tenemos que practicar el Dharma, pues el Dharma es el refugio real que conduce al estado de liberación.

### **III. Identificación de los objetos de refugio**

La utilidad del acto de tomar refugio será proporcional a la profundidad y precisión con la que comprendamos la naturaleza de los objetos de refugio. Por tanto, dichos objetos han de identificarse con precisión y comprenderse correctamente. Cada objeto de refugio tiene un doble nivel de significación, uno concreto y mundano, y otro intangible y supramundano. Los dos son completamente distintos, sino que se entrelazan de tal modo que el primero actúa como vehículo para el segundo. Un examen de cada refugio dejará claro cuál es su doble significación y el modo en que se interpenetran.

#### **1. El Buda**

El Buda como refugio puede considerarse primero. A un nivel la palabra "Buda" se refiere a una figura particular: el hombre Siddhartha Gautama que vivió en la India en el siglo V a.n.e. Cuando tomamos refugio en el Buda, tomamos refugio en esta persona, pues es el maestro del Dharma y el fundador histórico del Buda-Dharma. Sin embargo, al tomar refugio en él, no lo hacemos en su particularidad concreta. Confiamos en él como el Buda, el Iluminado, y esto tiene una significación que trasciende los límites de lo ofrecido por los hechos empíricos e históricos. Lo que permite al Buda funcionar como refugio es su actualización de una realización supramundana. Esta realización es el estado de la Budeidad o Perfecta Iluminación, un estado que ha sido logrado por otras personas en el pasado y será logrado de nuevo en el



futuro. Aquellos que realizan este estado son Budas. Cuando tomamos refugio en el Buda confiamos en él como refugio porque encarna esta realización en él mismo. Es su Budeidad lo que hace del Buda un refugio.

Pero, ¿qué es la Budeidad del Buda? En esencia, la Budeidad del Buda es la suma total de cualidades poseídas por tal persona llamada Gautama la que hacen de él un Buda. Estas cualidades pueden sintetizarse en el abandono de todos los defectos y la adquisición de todas las virtudes.

Los defectos abandonados son las contaminaciones mentales (*kilesa*) junto a sus impresiones residuales (*vasana*). Las contaminaciones son fuerzas mentales aflictivas que causan la corrupción y perturbación interior y motivan acciones perjudiciales. Sus principales componentes son avidez, aversión e ignorancia, a partir de las cuales se derivan todas las demás contaminaciones secundarias. En el Buda estas contaminaciones han sido abandonadas totalmente, completamente y definitivamente. Han sido abandonadas *totalmente* dado que todas las contaminaciones han sido destruidas sin dejar restos. Han sido abandonadas *completamente* dado que cada una de ellas ha sido destruida en su raíz, sin residuos. Y han sido abandonadas *definitivamente* dado que nunca podrán surgir de nuevo en el futuro.

Las virtudes adquiridas por el Buda son muy numerosas, pero dos destacan como las más importantes: la gran sabiduría (p. *mahapañña*; s. *mahaprajñâ*) y la gran compasión (*mahakaruna*). La gran sabiduría del Buda tiene dos aspectos: amplitud de alcance y profundidad de visión. A través de la amplitud de alcance de su sabiduría el Buda comprende la totalidad de los fenómenos existentes; a través de la profundidad de su visión comprende el modo preciso de existencia de cada fenómeno.

La sabiduría del Buda no permanece en una contemplación pasiva sino que resulta en la gran compasión. Mediante su gran compasión el Buda actúa para el bienestar de los demás. Toma sobre sí el peso de trabajar por el bien de los seres vivientes, activamente y sin miedo, con el propósito de conducirles a la liberación del sufrimiento.

Cuando tomamos refugio en el Buda recurrimos a él como encarnación suprema de la pureza, sabiduría y compasión, como el maestro incomparable que puede guiarnos con seguridad por el arriesgado océano del *samsara*.



## 2. El Dharma

El Dharma también implica una doble referencia. A un nivel elemental la palabra "Dharma" significa la enseñanza del Buda, es decir, el conjunto de enseñanzas formuladas conceptualmente y expresadas verbalmente expuestas por o derivadas de la figura histórica de Gautama. Esta enseñanza, denominada "la transmisión" (*agama*), está contenida en el *Tripitaka* o tres colecciones de escrituras y en los comentarios y obras expositivas que los explican. Las tres colecciones son el *Vinayapitaka*, el *Sutrapitaka* y el *Abhidharmapitaka*. El *Vinayapitaka* reúne todas las reglas y normas monásticas que detallan la disciplina para los monjes y monjas budistas. El *Sutrapitaka* contiene los discursos del Buda donde expone su enseñanza y la práctica de su sendero. El *Abhidharmapitaka* presenta una exposición de la esfera de la realidad desde el punto de vista de una comprensión filosófica precisa, que analiza la realidad en sus elementos constitutivos fundamentales y muestra cómo estos elementos se interconectan a través de una red de relaciones condicionales.

El Dharma transmitido verbalmente contenido en las escrituras y comentarios sirve como conducto a un nivel más profundo de significado comunicado a través de sus palabras y expresiones. Este es el Dharma de la realización real (*adhigama*), que comprende el sendero (*magga*) y el fruto (*attha*). El fruto es la meta de la enseñanza, Nirvana (p. *Nibbana*), la completa cesación del sufrimiento, el estado incondicionado al margen y más allá de la rueda de los fenómenos impermanentes que constituyen el *samsara*. Este fruto ha de lograrse mediante un sendero específico, un curso de práctica que conduce a su obtención, es decir, el Noble Sendero Óctuple –recta visión, recto propósito, recta palabra, recta acción, recto modo de vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración-. El sendero se divide en dos etapas, un sendero mundano y un sendero supramundano. El sendero mundano es el curso de aplicación desarrollado cuando sus factores son cultivados en la vida diaria y en periodos de práctica intensiva. El sendero supramundano es el estado de conciencia-sabiduría que surge cuando todas las condiciones requeridas para la realización maduran completamente, usualmente, en la cumbre de la práctica intensiva. Este sendero representa en realidad un estado en la experiencia de la iluminación, teniendo la función dual de realizar el Nirvana y erradicar las contaminaciones.

El sendero supramundano ocurre únicamente en momentáneas "rupturas de nivel" que, cuando suceden, efectúan transformaciones radicales en la estructura de la mente. Estas "rupturas de nivel" son cuatro y se denominan los "cuatro senderos". La cifra cuatro divide según



la habilidad de cortar las "trabas" sucesivamente sutiles que causan el *samsara*. El primer sendero, la "ruptura" inicial de la iluminación, es el sendero de la "entrada en la corriente" (*sotapattimagga*), que erradica las trabas de la auto-afirmación egótica, la duda y el apego a ritos y observancias erróneas. El segundo, denominado el sendero del "retornar una sola vez" (*sakadagamimagga*), no corta ninguna traba pero debilita sus raíces subyacentes. El tercero, el sendero del "no retorno" (*anagamimagga*), elimina las trabas de la avidez sensual y la mala voluntad. Y el cuarto, el sendero del arahat (*arahattamagga*), erradica las cinco trabas restantes: deseo de una existencia en las esferas de materia sutil e inmaterial, orgullo, agitación e ignorancia. Cada momento-sendero es seguido inmediatamente por algunos momentos de otra experiencia supramundana denominada "fruición" (*phala*), que se produce en cuatro etapas correspondientes a los cuatro senderos. La fruición marca el gozo y la libertad respecto a la contaminación afectada por el precedente momento-sendero. Es el estado de liberación o libertad experiencial que sucede cuando las trabas quedan destruidas.

Anteriormente se dijo que el Dharma es el refugio real. A la luz de las distinciones recién mencionadas, ahora esta declaración puede precisarse aún más. La enseñanza verbal es esencialmente un mapa, un cuerpo de instrucciones y pautas. Dado que tenemos que confiar en dichas instrucciones para realizar el fruto, la enseñanza cuenta como un refugio real, pero esto es así de un modo derivado. De modo que, podemos considerarle como un refugio real pero indirecto. El sendero mundano es directo, pues debe ponerse en práctica, pero dado que sirve principalmente como preparación para el sendero supramundano su función es puramente provisional; así pues, es un refugio real y directo pero provisional. El sendero supramundano capta el Nirvana y una vez obtenido conduce irreversiblemente al fruto, por ello puede considerarse como un refugio real, directo y superior. Sin embargo, incluso el sendero supramundano es un fenómeno condicionado que comparte la característica de la impermanencia, rasgo común a todos los fenómenos condicionados. Además, como medio conducente a un fin, posee únicamente un valor instrumental, no un valor intrínseco. Así, su estatus como refugio no es último. El estatus último como refugio pertenece exclusivamente al fruto, al estado incondicionado del Nirvana, el cual entre los tres refugios es el único que puede considerarse como el refugio real, directo, superior y último. Es el recurso final, la isla de paz, el santuario que ofrece protección permanente frente a los miedos y peligros del devenir samsárico.



### 3. La Sangha

A nivel convencional o mundano la Sangha significa la Bhikkhu-Sangha, la orden de monjes y monjas. La Sangha aquí es un cuerpo institucional regido por regulaciones formalmente promulgadas. Sus puertas de acceso están abiertas a cualquier candidato que reúna los requisitos correspondientes. Todo lo que se necesita para entrar en la Sangha es recibir la ordenación según el procedimiento establecido en el Vinaya, el sistema de disciplina monástica.

A pesar de su carácter formal, la orden monástica cumple un rol indispensable en la preservación y perpetuación de la dispensación del Buda. En un linaje ininterrumpido que se retrotrae a dos mil quinientos años, la orden monástica ha servido como custodia del Dharma. El modo de vida que posibilita permite el ejercicio de esta función. Tal y como indicamos, la dispensación del Buda posee un doble carácter: es un sendero de práctica que conduce a la liberación del sufrimiento, y también es un conjunto distintivo de enseñanzas insertadas en las escrituras que exponen los detalles de este sendero. La Sangha tiene la responsabilidad de mantener ambos aspectos de la dispensación. Sus miembros asumen el peso de continuar la tradición de práctica con el fin de mostrar que el fruto puede ser realizado y la liberación alcanzada. También aceptan la tarea de preservar las enseñanzas, velando para que sean enseñadas y transmitidas a la posteridad libres de distorsiones y malinterpretaciones.

Por estas razones la Sangha institucional es extremadamente vital para la perpetuación de la enseñanza del Buda. Sin embargo, la orden monástica no es la Sangha que asume la posición del tercer refugio. La Sangha que sirve como refugio no es un cuerpo institucional sino una comunidad espiritual no organizada que incluye a todos aquellos que han penetrado el significado más recóndito de la enseñanza del Buda. La Sangha-refugio es la Sangha "ariya", la comunidad noble, compuesta exclusivamente por "ariyas", personas de estatura espiritual superior. Sus miembros no están ligados por lazos institucionales formales sino por el vínculo invisible de una realización interior común. El único requisito para ser admitido es el logro de esta realización, la cual es suficiente en sí misma para otorgar el ingreso.

Aunque el modo de vida establecido por la orden monástica, con su énfasis en la renuncia y la meditación, sea más conductivo para alcanzar el estado de un ariya, la Sangha monástica y la Sangha ariya no son coextensivas. Su estructura puede diferir y esto por dos razones: primero, porque muchos monjes –de hecho, la vasta mayoría– son todavía individuos mundanos (*puthujjana*) y por ello no pueden funcionar como refugio, y segundo, porque la Sangha ariya puede incluir también a laicos. El pertenecer a la Sangha ariya depende únicamente de la realización



espiritual y no de la ordenación formal. Cualquiera –laico o monje- que penetre la enseñanza del Buda mediante la visión directa obtiene la admisión gracias a la realización misma <sup>2</sup>.

Los miembros de la Sangha ariya incluyen ocho tipos de personas, unidos en cuatro pares. El primer par consiste en la persona que se sitúa sobre el camino de la “entrada en la corriente” y el que “ha entrado en la corriente”, el que ha entrado en la vía de liberación y alcanzará el fruto en un máximo de siete vidas; el segundo par es la persona que se sitúa sobre el camino del “retornar una sola vez” y el “retornado una sola vez”, que retornará al mundo humano sólo una vez más antes de alcanzar el fruto; el tercer par es la persona que se sitúa sobre el camino del “no retorno” y el “no que no retorna”, que no volverá de nuevo al mundo humano sino que renacerá en un reino celestial puro donde alcanzará el fruto final; y el cuarto par es la persona que se sitúa sobre el camino del arahat y el arahat, que ha expulsado todas las contaminaciones y cortado las diez trabas que le causaban la atadura al *samsara*.

Las ocho personas pueden dividirse de otro modo en dos clases generales. Una consiste en aquellos que, mediante la penetración de la enseñanza, han entrado en el sendero supramundano de liberación pero todavía deben practicar ulteriormente para llegar al fruto. Estos incluyen los primeros siete tipos de personas ariya, quienes se denominan colectivamente como “aprendices” o “estudiantes” (*sekha*) porque aún están en proceso de formación. La segunda clase comprende los arahats, quienes a completado la práctica y actualizado completamente el fruto. Se denominan “más allá de la formación” (*asekha*) porque no les queda práctica ulterior que realizar.

Tanto los aprendices como los arahats han comprendido directamente el sentido de la enseñanza del Buda por ellos mismos. La enseñanza ha enraizado en ellos y en la medida en que cualquier tarea esté por hacer ya no dependen de los otros para llevarla a su consumación. En virtud de esta maestría interior estas personas poseen las calificaciones necesarias para guiar a otros hacia el fruto. Por lo tanto la Sangha ariya, la comunidad de personas nobles, puede funcionar como refugio.

#### **IV. El acto de tomar refugio**

Para entrar por la puerta de la enseñanza del Buda no basta con el mero conocimiento referencial de los objetos de refugio. La puerta de entrada a la enseñanza es la toma de refugio en el Buda, el Dharma y la



Sangha. Comprender el significado de los objetos de refugio es una cosa, tomar refugio en ellos es otra, y es únicamente la toma de refugio lo que constituye la entrada real a la dispensación.

Pero, ¿qué es la toma de refugio? A primera vista podría parecer que es el compromiso formal hacia la Triple Joya expresado mediante la recitación de la fórmula de Refugio, pues es este acto el que marca la adhesión a la enseñanza del Buda. Sin embargo, tal comprensión sería superficial. Los tratados dejan claro que la verdadera toma de refugio implica mucho más que la recitación de una fórmula preestablecida. Indican que bajo la expresión verbal de la toma de refugio corre al mismo tiempo otro proceso que es esencialmente interior y espiritual. Este otro proceso es el compromiso mental hacia la toma de refugio.

Tal y como es definida en los comentarios, la toma de refugio es en realidad una acontecimiento de la conciencia: "Es un acto de conciencia exento de contaminaciones, (motivado) por la confianza en y la veneración por (la Triple Joya), tomando (la Triple Joya) como el recurso supremo" <sup>3</sup>. Al decir que el acto está "exento de contaminaciones" subraya la necesidad de sinceridad para llevarlo a cabo. El refugio no es puro si es realizado con una motivación contaminada –basado en el deseo de reconocimiento, orgullo o miedo a ser censurado. La única motivación válida para tomar refugio es la confianza y veneración dirigida hacia la Triple Joya. El acto de conciencia motivado por la confianza y veneración sucede "tomando la Triple Joya como el recurso supremo" (*parayana*). Que la Triple Joya sea tomada como el "recurso supremo" significa que es percibido como la única fuente de liberación. Al dirigirse hacia el triple refugio como recurso supremo, la toma de refugio se convierte en un acto de apertura y auto-entrega. Abandonamos nuestras defensas ante los objetos de refugio y nos abrimos a su capacidad de ayuda. Abandonamos nuestro ego, nuestra pretensión de auto-suficiencia y nos acercamos a los objetos de refugio con la confianza de que pueden guiarnos en la liberación de nuestra confusión, trastorno y dolor.

Al igual que cualquier otro acto de conciencia, la toma de refugio es un proceso complejo constituido por múltiples factores. Estos factores pueden clasificarse mediante tres facultades básicas: inteligencia, volición y emoción. Para arrojar mayor luz en el acto de tomar refugio nos centraremos en el proceso mental que subyace al acto externo, analizarlo según dichas facultades y ver como cada una de ellas contribuye a su carácter total. Es decir, examinaremos la toma de refugio como un acto de inteligencia, voluntad y emoción.



Sin embargo, antes de hacerlo, se hace necesaria una advertencia. Cualquier fenómeno particular representa mucho más que lo inmediatamente visible, incluso aplicándosele una investigación aguda. Por ejemplo, una semilla tiene una significación mucho mayor que el grano de materia orgánica observado por la vista. Por un lado reúne en sí misma toda la historia de los árboles que colaboraron en su formación, por otro, apunta hacia los múltiples árboles potenciales encerrados en su cáscara. Igualmente, el acto de conciencia implícito en la toma de refugio representa la cristalización de una vasta red de fuerzas que se extiende hacia atrás, hacia delante y hacia fuera en todas direcciones. Se sitúa simultáneamente en medio de las múltiples líneas de experiencia que convergen sobre su formación, desde la oscuridad del más remoto pasado hasta incluir el potencial para futuras líneas de desarrollo apenas bosquejadas en su contenido inmediato. Esto se aplica igualmente al acto de tomar refugio como un todo y a sus factores constitutivos: tanto la totalidad como sus partes deben verse como concreciones momentáneas con una vasta historia, pasada y futura, oculta a nuestra mirada. Por tanto, lo que emerge a partir de un escrutinio analítico de la toma de refugio debería ser comprendido únicamente como una fracción de lo que el acto implica según su trasfondo y evolución futura.

Volviendo al acto de tomar refugio como tal, encontramos en primer lugar que es un acto de comprensión. Si bien está inspirado por la veneración y la confianza, debe ser guiado por la visión, por una percepción inteligente que le proteja de los peligros de la emotividad ciega. La facultad de la inteligencia conduce el acto de refugio hacia la actualización de su impulso interno en pos de la liberación. Esta distingue el fruto de las distracciones, y previene al aspirante de desviarse de su búsqueda hacia el fruto para perseguir fines inútiles. Por esta razón encontramos que en la formulación del Noble Sendero Óctuple la Recta Visión se coloca en primer lugar. Para seguir el sendero debemos ver desde dónde parte, dónde va y los pasos que han de darse para pasar de un punto al otro.

En su forma inicial, la facultad de inteligencia implícita en la toma de refugio incluye la insatisfacción básica de la existencia que hace necesaria la confianza en el refugio. El sufrimiento ha de verse como un rasgo omnipresente que infecta nuestra existencia hasta su raíz, el cual no puede ser eliminado por paliativos superficiales sino únicamente por un tratamiento integral. Hemos de ver más allá y reconocer que las causas de nuestra insatisfacción y desasosiego residen en nuestro interior, en nuestro apego, sed e ilusiones, y que para liberarse del sufrimiento debemos seguir una dirección que extinga sus causas.



La mente también necesita captar la fiabilidad de los objetos de refugio. La certeza absoluta sobre el poder emancipador de la enseñanza sólo puede venir después, con el logro del sendero, pero ya desde el principio ha de establecerse una inteligente convicción de que los objetos de refugio son capaces de suministrar ayuda. Para este fin el Buda ha de ser examinado mediante la investigación de los relatos sobre su vida y carácter, su enseñanza escrutada por si existen en ella contradicciones e irracionalidades y la Sangha abordada para ver si es digna de fe y confianza. Sólo si los tres pasan estos chequeos podrán considerarse soportes seguros para la realización de nuestro fin último.

La inteligencia entra en juego no sólo durante la decisión inicial de tomar refugio, sino a través de todo el curso de práctica. El crecimiento de la comprensión conlleva un compromiso más profundo con los refugios y la profundización del refugio interior facilita el crecimiento de la comprensión. El clímax de este proceso de desarrollo recíproco es el logro del sendero supramundano. Cuando surge el sendero y se penetra la verdad de la enseñanza el refugio se vuelve irreversible, pues ha sido verificado por experiencia directa.

La toma de refugio es también un acto de volición. Resulta de una decisión voluntaria libre de coacción o presiones externas. Es una elección que debe ser *aparappaccaya*, "no obligada por otros". Este acto libremente elegido produce una reestructuración de la volición de amplio alcance. Mientras que previamente la voluntad podría haberse dispersado entre multitud de intereses y asuntos, cuando la toma de refugio adquiere ascendencia la voluntad se ordena de un modo unificado determinada por el nuevo compromiso. El ideal espiritual se convierte en el centro de la vida interior, expulsando los intereses menos cruciales y relegando los demás a una posición subordinada a su propia dirección. De este modo, el acto del refugio conduce a la mente a una armonización de los valores, los cuales ascienden y convergen ahora sobre la aspiración fundamental por la liberación como propósito rector de toda actividad.

El acto de tomar refugio también efectúa una inversión profundamente arraigada en el movimiento de la voluntad. Antes de tomar refugio la voluntad tiende a moverse en una dirección externa, pujando por la extensión de sus límites de auto-identidad. Busca la obtención de mayor territorio para sí mismo, ampliar el alcance de sus posesiones, control y dominio. Cuando se busca refugio en la enseñanza del Buda se crea el terreno para que este modo de ser sea socavado e invertido. El Buda enseña que nuestro instinto hacia la auto-expansión es la raíz de nuestra esclavitud. Es una modalidad de sed, de apego y

aferramiento que lleva de cabeza a la frustración y la desesperación. Cuando se comprende esto el peligro de la búsqueda egocéntrica emerge a la superficie y la voluntad se vuelve hacia la dirección opuesta, moviéndose en pos de la renuncia y el desapego. Los objetos de apego son abandonados gradualmente, el sentido de "yo" y "mío" es retirado de los objetos con los cuales se estaba aferrado. Ahora se contempla que la liberación última se halla, no en la expansión del ego hasta alcanzar los límites de su infinitud, sino en la completa abolición de la ilusión del ego en su misma base.

El tercer aspecto de la toma de refugio es el emocional. Si bien tomar refugio requiere más que un fervor emotivo, por otra parte no podrá alcanzar una fructificación total sin el ímpetu ascendente de las emociones. Las emociones incluidas en el acto del refugio son principalmente tres: confianza, veneración y amor. La confianza (*pasada*) es un sentimiento de apertura serena respecto al poder protector de los objetos de refugio, basado sobre una clara comprensión de sus cualidades y funciones. La confianza hace surgir la veneración (*gaurava*), un sentimiento de respeto, estima y reverencia nacido de una creciente conciencia sobre la naturaleza sublime y elevada de la Triple Joya. No obstante, esta veneración no permanece fría, formal y distante. A medida que experimentamos el efecto transformador del Dharma en nuestra vida, la veneración despierta el amor (*pema*). El amor añade el elemento de calidez y vitalidad a la vida espiritual. Enciende la llama de la devoción, llegando a expresarse en actos de servicio entregado mediante los cuales se expande la capacidad protectora y liberadora del triple refugio a los otros.

## **V. La función de la toma de refugio**

La toma de refugio es la puerta de entrada a la enseñanza del Buda. En el contexto de la enseñanza funciona como la vía de acceso a todas las prácticas del Buda-Dharma. Para dedicarse a las prácticas en su contexto apropiado hemos de entrar en ellas a través de la puerta de la toma de refugio, al igual que para ir a un restaurante y tomar la comida tenemos que entrar por la puerta. Si permaneciésemos fuera del restaurante y leyésemos el menú colocado sobre la ventana, tal vez nos iremos con un conocimiento completo del menú pero no con el hambre satisfecha. Del mismo modo, por el mero estudio y admiración de la enseñanza del Buda no entraremos en su práctica. Incluso si extrajésemos ciertos elementos de práctica para nuestro uso personal sin tomar refugio en primer lugar, nuestros esfuerzos no podrían considerarse como la práctica real de la enseñanza del Buda. Tan sólo serán prácticas derivadas de la enseñanza,



o de prácticas en armonía con la enseñanza, pero mientras continúen sin conjuntarse con la actitud mental de la toma de refugio en la Triple Joya no se habrán convertido aún en la práctica de la enseñanza del Buda.

Para subrayar el significado de la toma de refugio consideraremos el contraste entre dos tipos de personas. Una de ellas observa los principios éticos implícitos en los cinco preceptos (*pañchasila*). No se compromete formalmente con los preceptos en el contexto de la práctica ética del Buda-Dharma, sino que espontáneamente se acopla a los principios de conducta prescritos debido a su sentido innato de lo correcto y lo equivocado, es decir, los sigue como formando parte de una ética natural. Además, supongamos que practica meditación algunas horas la día, pero no lo hace dentro del contexto del Dharma, sino simplemente como un medio para disfrutar de paz mental inmediata. Supongamos también que dicha persona ha encontrado la enseñanza del Buda, la aprecia y la respeta, pero no se siente lo suficientemente convencido como para reconocer su veracidad o no se siente impulsado a tomar refugio.

Por otro lado, supongamos que hay otra persona cuyas circunstancias le impiden la observancia perfecta de los preceptos y que no puede encontrar tiempo libre para practicar meditación. Pero a pesar de que carezca de estas realizaciones, desde lo más profundo de su corazón, con toda sinceridad, comprensión y dedicación de propósito ha tomado refugio en la Triple Joya. Al comparar estas dos personas, nos preguntaremos qué actitud mental es de mayor valor espiritual a largo plazo, la de la persona que sin tomar refugio observa los principios éticos incluidos en los cinco preceptos y que practica meditación varias horas al día, o la de la otra persona que no puede cumplir estas prácticas pero ha tomado refugio sinceramente en el Buda, el Dharma y la Sangha. Si bien no se encuentra ninguna declaración explícita sobre este caso en los sutras y comentarios, sin embargo existen suficientes indicios para sostener una inteligente suposición. Sobre esta base, diremos que la actitud mental de la segunda persona, que ha tomado refugio con clara comprensión y sinceridad de corazón, es la de mayor valor espiritual a largo plazo. La razón para tal juicio es la siguiente.

Como resultado de sus prácticas éticas y meditativas, la primera persona disfrutará de paz y felicidad en su vida actual y acumulará mérito que le conducirá a un renacimiento favorable en el futuro. Sin embargo, cuando el mérito alcance su maduración, se agotará y perderá su fuerza sin causar un desarrollo espiritual ulterior. Cuando el renacimiento afortunado resultante de los méritos llegue a su fin, le seguirá un renacimiento en otro plano, determinado por el karma acumulado, y dicha



persona continuará girando en el ciclo de la existencia. Su práctica virtuosa no contribuirá directamente a trascender la rueda del *samsara*.

Por otro lado, la persona que ha tomado refugio sinceramente en la Triple Joya, aún sin ser capaz de prácticas elevadas, ha puesto los cimientos para el progreso espiritual en vidas futuras simplemente gracias a su sincera toma de refugio. Desde luego, dicha persona deberá recoger los resultados de su karma y no podrá escapar de ellos por haber tomado refugio, pero a pesar de todo, el acto mental de tomar refugio, si es verdaderamente el centro de su vida interior, se convierte en un poderoso karma positivo en sí mismo. Funcionará como un vínculo que le conectará con la dispensación del Buda en vidas futuras, ayudándole por tanto en sus posibilidades de progreso ulterior. Y si no puede alcanzar la liberación dentro de la dispensación del presente Buda, con toda probabilidad le vinculará a las dispensaciones de Budas futuros, hasta que finalmente alcance el fruto. Dado que todo esto sucede mediante la germinación del acto mental de tomar refugio, podremos comprender que la toma de refugio es muy esencial.

En este sentido, la importancia de tomar refugio podrá ser calibrada mediante un símil textual donde se compara la fe con una semilla. Dado que la fe es la fuerza motivadora que subyace al acto de refugio, la analogía puede ser transferida al acto de refugio como tal. Anteriormente dijimos que el acto mental de tomar refugio activa tres facultades cardinales: comprensión, voluntad y emoción. Dichas facultades ya se hallan presentes incluso en el sencillo y básico acto de tomar refugio, están contenidas como semillas con el potencial de desarrollarse en las flores y frutos de la vida espiritual del Buda-Dharma. La comprensión que conduce a la persona a tomar refugio –la comprensión del peligro y medrosidad de la existencia samsárica- es la semilla para la facultad de la sabiduría que resultará finalmente en la penetración directa de las Cuatro Nobles Verdades. El elemento de volición es la semilla para la voluntad de renuncia –la fuerza rectora que impulsa a la persona a renunciar a la avidez, al hedonismo y a los apegos egoístas con el propósito de ir en búsqueda de la liberación. Así mismo, funciona como la semilla para practicar el recto esfuerzo, el sexto factor del Noble Sendero Óctuple, por el cual nos esforzamos en abandonar los estados mentales perjudiciales y cultivar los estados saludables. La devoción y veneración a la Triple Joya se convierten en la semilla que germinará en la “confianza inquebrantable” (*aveccappasada*), la seguridad de un noble discípulo cuya confianza en el Buda, el Dharma y la Sangha nunca podrá ser sacudido por ninguna fuerza externa. De este modo, el simple acto de tomar refugio sirve como la triple semilla para el desarrollo de las facultades



superiores de recta comprensión, recto esfuerzo y confianza inquebrantable. Gracias a este ejemplo podemos comprender de nuevo que la toma de refugio es muy esencial.

## **VI. Los métodos para tomar refugio**

Los métodos para tomar refugio se dividen en dos clases generales: la toma de refugio superior o supramundana y la toma de refugio común o mundana. La toma de refugio supramundana es la toma de refugio de una persona superior, es decir, de un discípulo ariya que ha alcanzado el sendero supramundano que conduce irreversiblemente al Nirvana. Cuando dicha persona toma refugio en la Triple Joya, su toma de refugio es un refugio superior, inamovible e invencible. La persona ariya nunca podrá de nuevo, a través del resto de sus nacimientos futuros (que cuentan únicamente con un máximo de siete), tomar refugio en otro maestro que no sea el Buda, en otra enseñanza que no sea el Dharma y en otra comunidad espiritual que no sea la Sangha. El Buda dice que la confianza depositada en la Triple Joya por un discípulo así no podrá ser sacudida por nadie en el mundo, pues permanecerá firmemente establecida e inmutable.

El modo común de tomar refugio es el que efectúan las personas ordinarias, que es la vasta mayoría bajo el plano ariya, cuando toman refugio en la Triple Joya. Este puede subdividirse en dos tipos: la toma de refugio inicial y la toma de refugio repetida.

La toma de refugio inicial es el acto formal de tomar refugio por primera vez. Cuando una persona ha estudiado los principios básicos de la enseñanza del Buda, realizado algunas de sus prácticas y se ha convencido del valor que tiene para su vida, puede que quiera comprometerse con la enseñanza haciendo una declaración externa de su convicción. En sentido estricto, tan pronto como surja en su mente un acto de conciencia que toma al Buda, al Dharma y a la Sangha como su guía ideal, dicha persona ha tomado refugio en la Triple Joya y se ha convertido en un discípulo laico del Buda-Dharma (*upasaka*). Sin embargo, en el seno de la tradición búdica generalmente se considera insuficiente bajo circunstancias normales contentarse con una mera toma de refugio mediante un acto interno de dedicación. Si uno se ha convencido sinceramente de la verdad de la enseñanza del Buda y desea seguir la enseñanza, es preferible, cuando sea posible, conformarse a la vía prescrita de tomar refugio que ha sido transmitida por la tradición del Buda-Dharma. Esta vía consiste en recibir los tres refugios de un bhikkhu,



un monje budista que haya recibido la ordenación completa y tenga una buena reputación en la Orden monástica.

Después de que se haya decidido tomar refugio, se debería buscar a un monje cualificado –el propio enseñante o maestro espiritual u otro respetado miembro de la Orden- tratar con él el dicha intención y hacer las disposiciones para realizar el ritual. En el día adecuado uno se acercará al monasterio o templo con ofrendas tales como velas, incienso y flores para el altar de la sala y un pequeño obsequio para el preceptor. Tras entregar las ofrendas, en presencia del preceptor, se unirán las palmas de las manos a modo de saludo respetuoso (*anjali*) y se harán tres postraciones ante la imagen del Buda, mostrando respeto hacia el Buda, el Dharma y la Sangha, tal y como se hallan representados mediante las imágenes y símbolos del altar. Después, de rodillas frente al altar, se debe solicitar al bhikkhu la toma de los tres refugios. El bhikkhu contestará: “Repíte después de mí” y entonces recitará:

**Buddham saranam gacchami  
Tomo Refugio en el Buda;  
Dhammam saranam gacchami  
Tomo Refugio en el Dharma;  
Sangham saranam gacchami  
Tomo Refugio en la Sangha.**

**Dutiyampi Buddham saranam gacchami  
Por segunda vez tomo Refugio en el Buda;  
Dutiyampi Dhammam saranam gacchami  
Por segunda vez tomo Refugio en el Dharma;  
Dutiyampi Sangham saranam gacchami  
Por segunda vez tomo Refugio en la Sangha.**

**Tatiyampi Buddham saranam gacchami  
Por tercera vez tomo Refugio en el Buda;  
Tatiyampi Dhammam saranam gacchami  
Por tercera vez tomo Refugio en el Dharma;  
Tatiyampi Sangham saranam gacchami  
Por tercera vez tomo Refugio en la Sangha.**

El candidato deberá repetir cada línea después del bhikkhu. Al final el bhikkhu dirá: *Saranagamanam sampunnam* “la toma de refugio se ha completado”. Con esto uno se convierte formalmente en un seguidor laico



## BHIKKU BODHI: LA TOMA DE REFUGIO Y LA RECEPCIÓN DE LOS PRECEPTOS

del Buda y continuará como tal mientras la toma de refugio permanezca intacta. Ahora bien, para hacer que la toma de refugio sea especialmente firme y definitiva, el candidato puede confirmar su aceptación del refugio declarando al bhikkhu: "Venerable señor, por favor acépteme como discípulo laico que ha tomado refugio desde este día hasta el final de mi vida". Esta frase se añade para mostrar la resolución de mantener los tres refugios como guías rectoras para el resto de la propia vida. Tras la declaración de los refugios, usualmente el bhikkhu administrará los cinco preceptos, las observancias éticas de abstenerse de quitar la vida, de no tomar lo que no ha sido dado, de no tener una conducta sexual desviada, de evitar hablar falsamente y de no consumir sustancias embriagantes. Tales preceptos serán tratados más adelante.

Al recibir el ritual formal de la toma de refugio uno se adhiere abiertamente a la enseñanza del Buda y se convierte por primera vez en un seguidor auto-declarado del Maestro. Sin embargo, la toma de refugio no debería ser un acontecimiento que ocurrió sólo una vez en la vida para después dejarlo caer en el olvido. La toma de refugio es un medio de cultivo, una práctica de desarrollo interior que debería realizarse regularmente, repetida y renovada cada día como parte de la propia práctica cotidiana. Así como cuidamos de nuestro cuerpo al lavarlo cada mañana, del mismo modo deberíamos cuidar nuestra mente plantando cada día la semilla fundamental para nuestro desarrollo a lo largo del sendero del Buda-Dharma, esto es, la toma de refugio. Preferiblemente, la toma de refugio debería realizarse dos veces al día, repitiendo cada refugio tres veces; pero si una segunda recitación es demasiado difícil de incluir, como mínimo debería hacerse una recitación cada día, con las tres repeticiones para cada refugio.

La práctica diaria de los refugios se realizará mejor en una sala con altar o ante el altar familiar con una imagen del Buda. La recitación deberá estar precedida por el ofrecimiento de velas, incienso y flores. Tras hacer los ofrecimientos se harán tres postraciones ante la imagen del Buda y después se permanecerá de rodillas con las palmas de las manos juntas. Antes de recitar la fórmula puede ser provechoso visualizar ante uno mismo los tres objetos de refugio suscitando el sentimiento de que uno está en su presencia. Para representar al Buda se puede visualizar un imagen inspiradora o estatua del Maestro. El Dharma puede representarse visualizando, frente al Buda, tres volúmenes de escrituras que simbolizan el Tripitaka, las tres colecciones de escrituras del Buda-Dharma. El Dharma también puede representarse mediante la *dharmachakra*, la "rueda del Dharma" con sus ocho radios que simbolizan el Noble Sendero Óctuple convergiendo en el centro, imagen del Nirvana; debería



visualizarse brillante y hermosa, irradiando una luz dorada. Para representar a la Sangha se puede visualizar a cada lado del Buda a sus dos discípulos principales, Sariputra y Maudgalyayana; alternativamente, se puede visualizar alrededor del Buda a un grupo de monjes, todos ellos adeptos de la enseñanza, arahats que han conquistado las contaminaciones y han alcanzado la emancipación perfecta.

Generando una profunda fe y confianza, mientras se retienen las imágenes visualizadas ante la mirada interior, se recitará la fórmula de refugio tres veces con sentimiento y convicción. Si se está practicando meditación es especialmente importante recitar la fórmula de refugio antes de comenzar la práctica, pues esto da la necesaria inspiración para sostener el esfuerzo a través de las dificultades que puedan encontrarse a lo largo del sendero. Por esta razón, aquellos que realicen retiros de meditación intensiva en soledad iniciarán su práctica, no con el método usual de recitación, sino con una variante especial: *Aham attanam Buddhassa niyyatemi Dhammassa Sanghassa*: "Entrego mi persona al Buda, al Dharma y a la Sangha". Al entregar la propia persona y vida a la Triple Joya el meditador se protege contra el apego egoísta respecto a las realizaciones que podría lograr. Sin embargo, esta variante de la fórmula de refugio no debería hacerse a la ligera, pues sus consecuencias son muy graves. Por regla general, es suficiente con utilizar la fórmula normal para la recitación diaria.

## **VII. Corrupciones y ruptura del refugio**

Las *corrupciones* del refugio son factores que hacen la toma de refugio impura, insincera e inefectiva. Según los comentarios hay tres factores que contaminan la toma de refugio: ignorancia, duda y puntos de vista erróneos. Si uno no comprende las razones para tomar refugio, el significado de tomar refugio, o las cualidades de los objetos de refugio, esta falta de comprensión es una forma de ignorancia que corrompe la toma de refugio. La duda corrompe el refugio en tanto que la persona vencida por la duda no puede establecer una firme confianza en la Triple Joya. Su compromiso con el refugio está teñido por la confusión, la sospecha y la indecisión. La contaminación de los puntos de vista erróneos significa una comprensión equivocada del acto de tomar refugio o de los objetos de refugio. Una persona que mantiene puntos de vista erróneos toma refugio con el pensamiento de que el acto de refugio es garantía suficiente de liberación, o bien cree que el Buda es un dios con el poder de salvarle, o que el Dharma enseña la existencia de un yo eterno, o que la Sangha funciona como un cuerpo intercesor con la capacidad para mediar en su salvación. Ahora bien, incluso si el acto de refugio está contaminado



por estas corrupciones, mientras la persona contemple la Triple Joya como su recurso supremo, su toma de refugio será intacta y permanecerá como seguidor del Buda-Dharma. Pero aunque el refugio sea intacto, su actitud respecto a la toma de refugio será defectuosa y necesitará ser purificada. Tal purificación puede producirse si encuentra a un enseñante adecuado que le de enseñanza y le ayude a superar su ignorancia, dudas y puntos de vista erróneos.

La *ruptura* del refugio significa el quebrantamiento o violación del compromiso hacia el triple refugio. Una ruptura del refugio ocurre cuando una persona que ha tomado refugio llega a considerar algún equivalente de los tres refugios como su guía ideal o recurso supremo. Si llegase a considerar a otro maestro espiritual como superior al Buda, o como poseyendo una mayor autoridad espiritual que el Buda, entonces su toma de refugio en el Buda quedará rota. Si llegase a considerar otra enseñanza espiritual como superior al Dharma, o recurriese a cualquier otro sistema de práctica como su medio de liberación, entonces su toma de refugio en el Dharma quedará rota. Si llegase a considerar a cualquier otra comunidad espiritual distinta de la Sangha ariya como dotada con un estatus supramundano, u ocupando un nivel espiritual mayor que la Sangha ariya, entonces su toma de refugio en la Sangha quedará roto. Para que el acto de refugio permanezca válido e intacto, la Triple Joya deberá reconocerse como el recurso exclusivo para la liberación última: "Para mí no hay otro refugio, el Buda, el Dharma y la Sangha son mi refugio supremo" <sup>4</sup>.

Romper el compromiso de cualquiera de los tres objetos de refugio quebranta el compromiso de todos ellos, pues la efectividad del acto de refugio requiere el reconocimiento de la interdependencia e inseparabilidad de los tres. Así pues, al adoptar una actitud que otorga el estatus de recurso supremo a cualquier otro que no sea la Triple Joya, se corta la toma de refugio y se renuncia a la propia declaración de ser discípulo del Buda, Dharma y Sangha <sup>5</sup>. Para hacer válida de nuevo la toma de refugio deberá ser renovada, preferiblemente mediante la confesión previa del propio lapsus y después procediendo una vez más a la realización del ritual formal de la toma de refugio.

### **VIII. Los símiles de los refugios**

En el método de exposición tradicional indio ningún relato o tratamiento del tema se considera completo a menos que haya sido ilustrado por símiles. Por tanto, concluiremos esta explicación de la toma de refugio con una visión sobre algunos símiles clásicos sobre los objetos



de refugio. Aunque los textos estén rebosantes de múltiples metáforas de gran belleza, para evitar la prolijidad nos limitaremos a cuatro.

El primer símil compara el Buda con el sol, pues su aparición en el mundo es como el sol que se alza por el horizonte. Su enseñanza del verdadero Dharma es como el halo de rayos solares que se expande sobre la tierra, apartando la oscuridad y el frío de la noche, dando calor y luz a todos los seres. La Sangha es como los seres para los que se ha despejado la oscuridad de la noche, dirigiéndose a sus asuntos disfrutando de la calidez y radiación del sol.

El segundo símil compara el Buda con la luna llena, la joya del cielo nocturno. Su enseñanza del Dharma es como la luna que irradia su haz de luz sobre el mundo, enfriando el calor del día. La Sangha es como las personas que salen a la noche para contemplar y disfrutar el refrescante esplendor de la luz lunar.

En el tercer símil el Buda es semejante a una gran nube que se extiende por todo el campo cuando la tierra ha sido reseca por el ardor del verano. La enseñanza del verdadero Dharma es como la caída de la lluvia, que empapa la tierra dando agua a las plantas y a la vegetación. La Sangha es como las plantas –árboles, arbustos y hierbas- que crecen y florecen al ser alimentadas por la lluvia surgida de la nube.

El cuarto símil compara el Buda con la flor de loto, arquetipo de la belleza y la pureza. Así como el loto crece en un lago cenagoso, pero se alza por encima del agua y permanece lleno de esplendor sin mancharse por el cieno, igualmente el Buda, habiendo crecido en el mundo, supera el mundo y mora en medio de él sin contaminarse por sus impurezas. La enseñanza del Buda del verdadero Dharma es como la dulce fragancia emanada por la flor de loto, que ofrece deleite a todos. Y la Sangha es como el enjambre de abejas que se reúne alrededor del loto, recoge el polen y vuelan hacia sus colmenas para transformarlo en miel.



## **LA RECEPCIÓN DE LOS PRECEPTOS**

La toma de refugio en la Triple Joya –el Buda, el Dharma y la Sangha- es la puerta de entrada a la enseñanza del Buda. Para entrar en la enseñanza hemos de pasar a través de esta puerta, pero una vez que hemos hecho el compromiso inicial mediante la toma de refugio es necesario ir más allá y poner la enseñanza en práctica. La enseñanza del Buda no es un sistema de salvación a través de la fe. Es esencialmente un sendero que conduce al Nirvana, el fin del sufrimiento. Desde el principio necesitamos un cierto grado de fe como incentivo para entrar en el sendero, pero el progreso hacia el fruto depende fundamentalmente sobre nuestra propia energía e inteligencia en seguir el sendero a través de sus etapas sucesivas. La enseñanza aparta el logro de la liberación de cualquier recurso externo y lo coloca en nuestras propias manos. Hemos de realizar el fruto por nosotros mismos, dentro de nosotros, gracias al trabajo interior con la guía de las enseñanzas del Buda.

El sendero de liberación señalado por el Buda consiste en la triple práctica de la disciplina ética (*sîla*), la concentración (*samâdhi*) y la sabiduría (*prajñâ*). Estas tres divisiones del sendero se sitúan en dependencia sobre su predecesora –la concentración sobre la disciplina ética y la sabiduría sobre la concentración. Como veremos enseguida, el fundamento de todo el sendero es la práctica de la disciplina ética. Debido a que esta primera sección del sendero juega un rol central, es de una importancia vital para un practicante serio el obtener una clara comprensión de su significado esencial y el modo en que ha de practicarse. Para ayudar en el desarrollo de dicha comprensión presentamos una explicación de la práctica de *sîla* o disciplina ética, mostrando especial atención a su forma más básica que es la observancia de los cinco preceptos (*pañchasîla*). El tema será tratado bajo los siguientes encabezamientos: (I) “El significado esencial de *sîla*”; (II) “Los cinco preceptos”; (III) “Los ocho preceptos”; (IV) “Los beneficios de *sîla*”; (V) “El compromiso de *sîla*”; (VI) “La ruptura de *sîla*” y (VII) “Los símiles de *sîla*”.

### **I. El significado esencial de *sîla***

La palabra pali para designar la disciplina ética, *sîla*, tiene tres niveles de significado: (1) virtud interior, es decir, dotación de cualidades tales como benevolencia, contentamiento, simplicidad, veracidad, paciencia, etc.; (2) acciones virtuosas del cuerpo y del habla que expresan externamente dichas virtudes internas; (3) reglas de conducta que



gobiernan las acciones del cuerpo y del habla designadas para ser armonizadas con los ideales éticos. Estos tres niveles están íntimamente interrelacionados y no siempre son distinguibles en casos individuales. Pero si los aislamos, *sîla* como virtud interior puede denominarse como el propósito de practicar la disciplina ética, *sîla* como acciones purificadas de cuerpo y habla son la manifestación de dicho propósito, y *sîla* como reglas de conducta son los medios sistemáticos para actualizar el propósito. Así pues, *sîla* como virtud interior se establece situando nuestras acciones corporales y verbales en acuerdo con los ideales éticos, y esto se realiza siguiendo reglas de conducta creadas para dar a dichos ideales una forma concreta.

Los textos del Buda-Dharma explican que *sîla* tiene la característica de armonizar nuestras acciones de cuerpo y habla. *Sîla* armoniza nuestras acciones poniéndolas en acuerdo con nuestros verdaderos intereses, con el bienestar de los otros y con las leyes del universo. Las acciones contrarias a *sîla* conducen a un estado de auto-división marcado por la culpa, la ansiedad y el remordimiento. Pero la observancia de los principios de *sîla* sana esta división, haciendo converger nuestras facultades internas en un estado de unidad equilibrado y centrado. *Sîla* también produce la armonía con los demás. Mientras que las acciones realizadas sin considerar los principios éticos conducen a relaciones infundidas por la competitividad, explotación y agresión, las acciones que encarnan tales principios promueven la concordia entre seres humanos – paz, cooperación y respeto mutuo. La armonía realizada por el mantenimiento de *sîla* no se detiene en un nivel social, sino que conduce nuestras acciones en armonía con una ley más elevada –la ley del karma, de la acción y su fruto, que reina de modo invisible tras la totalidad del mundo de la existencia sensible.

La necesidad de interiorizar la virtud ética como el fundamento del sendero, se traduce en un conjunto de preceptos establecidos como líneas rectoras de una conducta positiva. El conjunto más básico de preceptos encontrado en la enseñanza del Buda es el *panchasîla*, los cinco preceptos, consistentes en los siguientes cinco principios de práctica:

- (1) (1) El principio de práctica de abstenerse de quitar la vida.
- (2) (2) El principio de práctica de abstenerse de tomar lo que no ha sido dado.
- (3) (3) El principio de práctica de abstenerse de una conducta sexual desviada.
- (4) (4) El principio de práctica de abstenerse de hablar falsamente.



- (5) (5) El principio de práctica de abstenerse de sustancias embriagantes que son la base para la negligencia.

Estos cinco preceptos son el código ético mínimo vinculado al laicado del Buda-Dharma. Son administrados regularmente por los monjes a los discípulos laicos en cada ritual y ceremonia, inmediatamente después de dar los tres refugios. También son renovados cada día por practicantes serios como parte de su recitación diaria.

Los preceptos funcionan como el corazón de la práctica de la disciplina ética. Tienen el propósito de producir, a través de una práctica metódica, la pureza interior de voluntad y motivación que se expresa como conducta corporal y verbal virtuosa. Por ello, el término equivalente para precepto es *sikkhapada*, que significa literalmente “principio de práctica”, es decir, un factor de práctica en la disciplina ética. Sin embargo, la formulación de la virtud ética en términos de reglas de conducta se topa con una objeción que refleja una actitud que se está volviendo cada vez más extendida. Esta objeción, suscitada por el generalista ético, cuestiona la necesidad de encerrar la ética en el molde de normas específicas. Se afirma que simplemente basta con tener buenas intenciones y dejarnos guiar por nuestra intuición sobre lo que es correcto y equivocado. Someterse a normas de conducta sería cuanto menos superfluo y en el peor de los casos, conduciría a una concepción encorsetada de la moralidad, a un sistema ético constrictivo y legalista.

La réplica del Buda-Dharma es que, admitiendo que la virtud ética no podría equipararse lisa y llanamente con ningún conjunto de normas, o con una conducta externa que acata las normas, sin embargo, las normas tienen el valor de ayudar al desarrollo de la virtud interior. Sólo unos pocos individuos excepcionales pueden alterar las complicaciones de sus vidas con un mero acto de voluntad. La inmensa mayoría de los seres humanos han de proceder más despacio, con la ayuda de un conjunto de hitos que les ayude gradualmente a cruzar las ásperas corrientes de la aidez, la aversión y la ignorancia. Si el proceso de auto-transformación que es el corazón del sendero del Buda comienza con la disciplina ética, entonces la manifestación concreta de esta disciplina reside en las líneas de conducta representada por los cinco preceptos, que requieren nuestra adhesión como medios hábiles de auto-transformación. Los preceptos no son mandatos impuestos desde fuera, sino principios de práctica que cada ser humano toma sobre sí mismo a través de su propia iniciativa y se esfuerza en seguirlos con conciencia y comprensión. Las fórmulas de los preceptos no dicen: “Debes abstenerte de esto o aquello”, sino que dicen: “Me comprometo con el principio de práctica de abstenerme de tomar la



vida, etc.". Aquí, el énfasis se sitúa, al igual que a través de todo el sendero, sobre la auto-responsabilidad.

Los preceptos generan disposiciones virtuosas mediante un proceso que implica la sustitución de los opuestos. Todas las acciones inhibidas por los preceptos –matar, robar, adulterio, etc.- están motivadas por factores mentales perjudiciales denominados en la terminología del Dharma como "contaminaciones" (*kilesa*). Al involucrarnos en dichas acciones consciente y voluntariamente, reforzamos el aferramiento de las contaminaciones sobre la mente hasta el punto de convertirlas en nuestros rasgos dominantes. Pero cuando asumimos la práctica de la observancia de los preceptos ponemos freno a la corriente de los factores mentales perjudiciales. En ese momento tiene lugar el proceso de "sustitución de factores", por el que las contaminaciones son reemplazadas por estados saludables que arraigan de un modo más profundo a medida que proseguimos la práctica.

En este proceso de auto-transformación, los preceptos extraen su eficacia de otro principio psicológico: la ley del desarrollo mediante la repetición. A pesar de que al comienzo una práctica suscite cierta resistencia interna, si es repetida una y otra vez con comprensión y determinación, las cualidades que pone en juego pasan imperceptiblemente a la constitución de la mente. En general comenzamos aferrados a las actitudes negativas, impulsados por emociones torpes. Pero si observamos que tales estados conducen al sufrimiento y que para liberarse del sufrimiento debemos abandonarlos, entonces tendremos la suficiente motivación en asumir la práctica indicada para contrarrestarlos. Esta práctica comienza con la observancia externa de *sîla*, para proceder después a la interiorización del auto-control a través de la meditación y la sabiduría. Al principio, el mantenimiento de los preceptos puede requerir un esfuerzo especial, pero gradualmente las cualidades virtuosas que encarnan ganarán fuerza hasta que nuestras acciones fluyan a partir de ellos de un modo tan natural y suave como el agua de una fuente.

Los cinco preceptos son formulados en acuerdo con el algoritmo ético de colocarse uno mismo como criterio para determinar cómo actuar en relación con los demás. En pali el principio se expresa mediante la frase *attanam upamam katva*: "Considerate a ti mismo como semejante a los demás y a los demás como semejantes a ti mismo". El método de aplicación consiste en un sencillo intercambio imaginativo de uno mismo y los demás. Con el propósito de decidir si seguir o no una línea de acción particular, nos tomamos a nosotros mismos como modelo y consideramos qué podría ser placentero y doloroso para nosotros mismos. Después



reflexionamos que los demás son básicamente semejantes a nosotros, y así, lo que es placentero y doloroso para nosotros es también placentero y doloroso para ellos. Así como no querríamos que los demás nos causasen daño, igualmente no deberíamos causar daño a otros. Tal y como explica el Buda:

“En este asunto el noble discípulo reflexiona: ‘Aquí estoy, afectuoso de mi vida, no deseando morir, afecto al placer y adverso al dolor. Supongamos que alguien quisiera quitarme la vida, esto no sería algo placentero o gozoso para mí. Si yo, a su vez, fuese a quitar la vida a otro afectuoso de su vida, que no desea morir, alguien afecto al placer y adverso al dolor, no sería cosa placentera o gozosa para él. Pues este estado que no es placentero o gozoso para mí no debe ser placentero o gozoso para otro: y un estado no querido y no placentero para mí, ¿cómo podría yo causarlo a otro?’ Como resultado de tal reflexión se abstiene de quitar la vida de las criaturas y anima a otros a abstenerse, y habla elogiosamente de tal abstención”.

***Samyuttanikaya, 55, nº 7***

Este método deductivo es utilizado por el Buda para derivar los cuatro primeros preceptos. El quinto precepto, abstenerse de sustancias embriagantes, da la impresión de que tiene relación únicamente con uno mismo, con lo que introduzco en mi cuerpo. Sin embargo, dado que la violación de este precepto puede conducir a la violación de todos los demás preceptos y dañar ulteriormente a terceros, sus implicaciones sociales son más profundas de lo que parece evidente a primera vista, situándose así en línea con el mismo método de derivación.

La ética del Buda-Dharma, tal y como es formulada en los cinco preceptos, a veces es acusada de ser completamente negativa. Es criticada en base a que es una ética únicamente de evitación carente de cualquier ideal de acción positiva. Frente a dicha crítica pueden darse algunas líneas de réplica. En primer lugar, ha de subrayarse que los cinco preceptos, e incluso los códigos de preceptos más extensos promulgados por el Buda, no agotan la totalidad del ámbito de la ética del Buda-Dharma. Los preceptos son únicamente el código más rudimentario de la práctica ética, pues el Buda también propone otros principios éticos que inculcan virtudes positivas muy precisas. Por ejemplo, el *Mangala sutta* recomienda humildad, contentamiento, gratitud, paciencia, generosidad, etc. Otros discursos prescriben una familia numerosa, deberes sociales y políticos que establecen el bienestar de la sociedad, y tras estos deberes



subyacen las cuatro actitudes emocionales denominadas "inconmensurables" –amor, compasión, alegría altruista y ecuanimidad.

Retornando a los cinco preceptos, diremos ahora algunas palabras en defensa de su formulación negativa. Cada principio ético incluido en los preceptos contiene dos aspectos, uno negativo, que es un principio de abstinencia, y otro positivo, que es una virtud para ser cultivada. Estos aspectos se llaman respectivamente, *varitta* (evitación) y *caritta* (realización positiva). Así pues, el primer precepto es formulado como una abstención de destruir la vida, el cual es en sí mismo *varitta*, un principio de abstinencia. Pero en correspondencia con éste, también encontramos en las descripciones de la práctica de este precepto un *caritta*, una cualidad positiva para ser desarrollada, que es la compasión. Así, en los sutras se dice: "El discípulo, absteniéndose de quitar la vida, mora sin bastón o espada, consciente, lleno de simpatía, deseoso de beneficiar a todos los seres". De modo que, junto al aspecto negativo de abstenerse de quitar la vida se halla el aspecto positivo de desarrollo de la compasión y simpatía hacia todos los seres. Igualmente, la abstinencia de tomar lo que no ha sido dado se empareja con la honestidad y el contentamiento, la abstinencia de conducta sexual desviada se corresponde con la fidelidad matrimonial en el caso de los laicos y con el celibato en el de los monjes, la abstinencia de hablar falsamente se corresponde con hablar la verdad y la abstinencia de sustancias embriagantes se empareja con la vigilancia.

Sin embargo, a pesar de reconocer este doble aspecto, se podría suscitar otra duda: si hay dos aspectos para cada principio ético, ¿por qué se describe únicamente como una abstinencia? ¿Por qué no comprometerse también con principios de práctica que desarrollen virtudes positivas como la compasión, honestidad y otras?

La respuesta es doble. Primero, con el objeto de desarrollar las virtudes positivas tenemos que comenzar por abstenernos de las cualidades negativas que se oponen a las primeras. El crecimiento de las virtudes positivas quedaría atrofiado o deformado mientras las contaminaciones sigan imperando sin ser reconocidas. No podemos cultivar la compasión mientras al mismo tiempo permitimos el matar, o cultivar la honestidad mientras seguimos robando y haciendo fraude. Desde el primer momento tenemos que abandonar lo perjudicial mediante el aspecto de evitación. Sólo cuando hayamos asegurado un fundamento en la evitación de lo perjudicial podremos esperar tener éxito en el cultivo de los factores de una realización positiva. El proceso de purificación de la virtud puede compararse al crecimiento de un jardín de flores sobre una parcela de tierra sin cultivar. No comenzamos plantando las semillas a la



espera de una maravillosa producción, sino que debemos empezar con el insípido trabajo de quitar las malas hierbas y preparar los arriates. Sólo después de que hayamos arrancado las malas hierbas y nutrido el suelo podremos plantar las semillas con la confianza de que las flores crecerán saludablemente.

Otra razón de que los preceptos sean formulados en términos de abstinencia es que el desarrollo de virtudes positivas no puede ser prescrito mediante reglas. Los principios de práctica pueden regir lo que tenemos que evitar y realizar en nuestras acciones externas, pero sólo los ideales de aspiración y no las reglas podrán guiar lo que se desarrolla en nuestro interior. Así pues, no podríamos tomar el principio de práctica de ser siempre amoroso hacia los demás. Imponernos tal regla sería colocarnos en una doble atadura, pues las actitudes internas no son tan simples ni dóciles como para que puedan ser determinadas por decreto. El amor y la compasión son los frutos de nuestro trabajo interior, no del asentimiento a un precepto. Lo que sí podemos hacer es comprometernos con el precepto de abstenernos de destruir la vida y de dañar a otros seres. Después podremos hacer la declaración, preferiblemente sin demasiada ostentación, de desarrollar la benevolencia y aplicarnos al cultivo mental designado para nutrir su crecimiento.

Añadiremos algo más en lo concerniente a la formulación de los preceptos. A pesar de su estilo negativo, incluso con dicha forma los preceptos son productores de tremendos beneficios tanto para los demás como para uno mismo. El Buda dice que alguien que se abstenga de la destrucción de la vida otorga una seguridad inconmensurable a incontables seres vivientes. El modo en que la sencilla observancia de un solo precepto conduzca a tal resultado no es inmediatamente obvio, pero sugiere cierta reflexión. Ahora y por mí mismo, jamás podré dar una seguridad inconmensurable a otros seres mediante ningún programa de acción positiva. Incluso si protestase contra todas las matanzas del mundo, o marchase contra la guerra continuamente sin detenerme, mediante tales acciones nunca podría frenar el sacrificio de animales o asegurar el fin de la guerra. Pero cuando adopto por mí mismo el precepto de abstenerme de destruir la vida, entonces en base al precepto no destruyo la vida de ningún ser viviente intencionadamente. Así, cualquier otro ser puede sentirse seguro en mi presencia; todos los seres están seguros de que nunca recibirán daño de mí. Desde luego, incluso en ese caso nunca podré asegurar que otros seres vivientes estarán completamente inmunes del daño y del sufrimiento, pero esto se halla fuera de mi poder. Todo lo que queda bajo mi poder y la esfera de mi responsabilidad son las actitudes y acciones que emanan de mí mismo hacia los demás. Y mientras estas se



hallen circunscritas por el principio de práctica de abstenerse de quitar la vida, ningún ser viviente necesitará sentirse amenazado en mi presencia, o temer algún daño o sufrimiento proveniente de mí.

El mismo principio se aplica a los otros preceptos. Cuando me comprometo con el precepto de abstenerme de tomar lo que no me ha sido dado, nadie tiene motivo para temer que le robaré sus pertenencias; las pertenencias de los demás están seguras junto a mí. Cuando me comprometo con el precepto de abstenerme de una conducta sexual desviada, nadie tiene motivo para temer que trataré de transgredirlo contra su esposa. Cuando me comprometo con el precepto de abstenerme de hablar falsamente, entonces cualquiera que hable conmigo puede tener la confianza de que escucharán la verdad; mi palabra podrá ser considerada como honrada y fiable incluso en asuntos de máxima importancia. Y dado que me comprometo con el precepto de abstenerme de sustancias embriagantes, entonces uno podrá estar seguro de que los crímenes y transgresiones que resultan de la embriaguez nunca serán cometidos por mí mismo. De este modo, mediante la observancia de los cinco preceptos doy una seguridad inconmensurable a incontables seres, simplemente gracias a estas cinco silenciosas pero poderosas determinaciones establecidas en mi mente.

## **II. Los cinco preceptos**

### **1. Primer precepto: Abstenerse de quitar la vida**

El primero de los cinco preceptos dice en pâli: *Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami*, "me comprometo con el principio de práctica de abstenerme de quitar la vida". Aquí la palabra *pana*, que significa "lo que respira", denota cualquier ser viviente que tenga hálito y conciencia. Incluye a los animales e insectos así como a los seres humanos, pero no incluye a las plantas, pues sólo tienen vida pero ni hálito o conciencia. La palabra "ser viviente" es un término convencional, una expresión de uso común, significando en el estricto sentido filosófico la facultad vital (*jivitindriya*). La palabra *atipata* significa literalmente "derribar", por tanto matar o destruir. Así, el precepto prescribe la abstinencia (*veramani*) de quitar la vida. Aunque la composición del precepto prohíbe la muerte de seres vivientes, en términos de su propósito subyacente también puede comprenderse como la evitación de herir, mutilar y torturar.

Los comentarios pâli definen formalmente el acto de quitar la vida así: "Quitar la vida es la volición de matar expresada a través de las



puertas del cuerpo o del habla, ocasionando la acción que resulta en el corte de la facultad vital en un ser viviente, cuando hay un ser viviente presente y (el perpetrador del acto) lo percibe como un ser viviente”<sup>6</sup>.

El primer punto importante a destacar en esta definición es que el acto de quitar la vida se define como una volición (*cetana*). La volición es un factor mental responsable para la acción (p. *kamma*; s. *karma*); tiene la función de suscitar todo el aparato mental para el propósito de realizar un fin particular, en este caso, el corte de la facultad vital de un ser viviente. La identificación de la transgresión con la volición implica que la responsabilidad última del acto de matar reside en la mente, pues la volición que ocasiona el acto es un factor mental. El cuerpo y el habla funcionan meramente como puertas para dicha volición, es decir, como canales a través de los cuales la volición de quitar la vida alcanza expresión. Matar está clasificado como un acto corporal pues generalmente ocurre mediante el cuerpo, pero lo que realmente realiza el acto de matar es la mente que utiliza el cuerpo como instrumento para actualizar su fin.

Un segundo punto importante a señalar es que no es necesario matar directamente con el cuerpo. La volición de quitar la vida también puede expresarse a través de la puerta del habla. Esto significa que la orden de quitar la vida, dada por otros mediante palabras, escritura o gesto, también se considera un caso de asesinato. Alguien que genere tal mandato se convierte en responsable respecto a la acción tan pronto como se realice su intención de arrebatar la vida a un ser.

Un acto completo de asesinato que constituya una total violación del precepto implica cinco factores: (1) un ser viviente; (2) la percepción del ser viviente como tal; (3) el pensamiento o volición de matar; (4) el esfuerzo apropiado; (5) la muerte real del ser como resultado de la acción. El segundo factor asegura que la responsabilidad de matar sucede únicamente cuando el perpetrador del acto es consciente de que el objeto de su acción es un ser viviente. Así, si aplastamos a un insecto que no hemos visto, el precepto no es violado porque no hay percepción o consciencia de un ser viviente. El tercer factor asegura que el quitar la vida es intencional. Sin el factor de volición no hay transgresión, como cuando matamos una mosca mientras que en realidad tratábamos simplemente de apartarla con nuestra mano. El cuarto factor sostiene que la acción debe dirigirse hacia el arrebato de la vida, el quinto que el ser muera como resultado de esta acción. Si la facultad vital no es cortada, no se incurre en una violación completa del precepto, aunque al dañar o



lesionar a seres vivientes de cualquier modo su propósito esencial será violado.

El quitar la vida se distingue en diferentes tipos según su motivación subyacente. Un criterio para determinar la motivación es la principal contaminación responsable para la acción. Los actos de asesinato pueden originarse a partir de tres raíces perjudiciales: aidez, odio y engaño. Como causa inmediata concomitante con el acto de matar, el odio junto al engaño funciona como raíz pues la fuerza que motiva el acto es el impulso de destruir la vida de la criatura, que es una forma de odio. Sin embargo, cualquiera de las tres raíces perjudiciales puede servir como causa impulsora o soporte decisivo (*upanissaya paccaya*) para el acto, operando sobre cierta duración de tiempo. Aunque la aidez y el odio sean siempre mutuamente excluyentes en un solo instante, las dos pueden trabajar juntas en diferentes momentos durante un largo periodo para ocasionar el asesinato. Matar motivado primordialmente por la aidez se contempla en casos tales como asesinar con el objetivo de obtener beneficios materiales o un estatus elevado para uno mismo, eliminar amenazas al propio bienestar y seguridad, o para obtener disfrute como en la caza y pesca deportivas. Matar motivado por el odio es evidente en casos de asesinato atroz donde el motivo es una intensa aversión, crueldad o celos. Y matar motivado por el engaño puede reconocerse en el caso de aquellos que realizan sacrificios de animales con la creencia de que son espiritualmente saludables, o en quienes matan a seguidores de otras religiones con la idea de que es un deber religioso.

Los actos de quitar la vida se diferencian según el grado de gravedad ética. No todos los casos de asesinato se reprueban por igual. Todos ellos son perjudiciales, son una ruptura del precepto, pero los textos del Buda-Dharma hacen una distinción en la carga ética vinculada a las diferentes clases de matar.

La primera distinción es entre matar seres con cualidades éticas (*guna*) y matar seres sin cualidades éticas. Para propósitos prácticos, los primeros son seres humanos y los segundos animales, de ahí se deduce que matar a un ser humano es más grave desde el punto de vista ético que matar a un animal. A continuación, en el seno de cada categoría se hacen ulteriores distinciones. En el caso de los animales el grado de gravedad ética es proporcional al tipo de animal, por ejemplo, matar a un animal de gran tamaño es más censurable que matar a uno pequeño. Otros factores relevantes a la hora de determinar la carga ética son si el animal tiene propietario o no, si es doméstico o salvaje, o si tiene un temperamento pacífico o agresivo. La gravedad ética será mayor en las



tres primeras alternativas y menor en las tres últimas. En cuanto a la muerte de seres humanos, el grado de responsabilidad ética dependerá de las cualidades personales de la víctima, por ejemplo, matar a una persona de un nivel espiritual superior o a un benefactor personal será más censurable que matar a una persona menos desarrollada o sin relación personal. Los tres casos de muerte seleccionados como los más negativos son matricidio, parricidio y asesinar a un arahat (ser completamente realizado).

Otro factor determinante de carga ética es la motivación del acto. Esto lleva a la distinción entre asesinato premeditado y muerte por impulso. El primero es un asesinato a sangre fría, concebido y planeado de antemano, conducido ya sea por una intensa avidez o un gran odio. El segundo es matar sin planearlo de antemano, como cuando una persona mata a otra en un arranque de ira o en defensa propia. En general, el asesinato premeditado es considerado como una transgresión más grave que la muerte impulsiva, y la motivación del odio es más censurable que la motivación de avidez. La presencia de crueldad y la obtención de placer sádico por el acto incrementa aún más su carga ética.

Otros factores determinantes de gravedad ética son la fuerza de las contaminaciones que acompañan al acto y la cantidad de esfuerzo implicado en su perpetración, pero limitaciones de espacio nos impiden un tratamiento completo de su función.

## **2. Segundo precepto: Abstenerse de tomar lo que no ha sido dado**

El segundo precepto dice: *Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*, "me comprometo con el principio de práctica de abstenerme de tomar lo que no ha sido dado". La palabra *adinna*, que significa literalmente "lo que no es dado", indica las pertenencias de otra persona sobre las que ejerce propiedad legal y sin censura (*adandaraho anupavajjo*). Así, no se comete ninguna ofensa si el artículo tomado no tiene propietario, por ejemplo, si se recogen troncos para hacer fuego o piedras para construir un muro. Además, la otra persona ha de tener posesión del artículo tomado legalmente y sin censura, es decir, ha de tener el derecho legal sobre el artículo y también ser intachable en su uso. Esta última frase se aplica en los casos en que una persona obtiene la posesión legal de un artículo pero lo hace de un modo inadecuado o lo utiliza para propósitos no éticos. En tales casos podría haber un legítimo fundamento para privarle de dicho objeto, al igual que cuando la ley exige a quien comete un delito menor el pago de una multa o priva a una persona de ciertas armas obtenidas legalmente porque las ha utilizado para propósitos destructivos.



El acto de tomar lo que no ha sido dado se define así: "Tomar lo que no ha sido dado es la volición con intención de latrocinio surgida en la actividad de apropiarse de un artículo perteneciente a otro legal e intachablemente en alguien que lo perciba como perteneciente a otro" <sup>7</sup>. Como en el caso del primer precepto, la transgresión aquí consiste en última instancia en la volición. Esta volición puede cometer el acto de robo originando una acción a través del cuerpo o del habla, así pues, se incurre en transgresión ya sea por tomar algo para uno mismo directamente, o indirectamente por otro, ordenando a otra persona que se apropie del artículo deseado. El propósito fundamental del precepto es proteger la propiedad de los individuos frente a la confiscación injustificada de los demás. Su efecto ético es estimular la honestidad y el recto modo de vida.

Según los comentarios, para que se cometa la ruptura completa del precepto han de estar presentes cinco factores: (1) un artículo perteneciente a otro legalmente y sin censura; (2) la percepción de éste como perteneciente a otro; (3) el pensamiento o intención de robar; (4) la actividad de tomar el artículo; (5) la apropiación real del artículo. En razón del segundo factor no hay violación al tomar el artículo de otro si erróneamente lo percibimos como propio, como en el caso de confusión de chaquetas idénticas, paraguas, etc. El tercer factor suministra de nuevo una salvaguarda frente a la apropiación accidental, mientras que el quinto afirma que para caer en la transgresión propiamente dicha la acción debe privar al propietario de su artículo. No es necesario que sea consciente de que le falta su posesión, aunque le sea apartada de la esfera de su control sólo por un momento.

Tomar lo que no ha sido dado puede dividirse en diferentes tipos de violación. Mencionaremos algunos de los más prominentes. Uno es *hurtar*, es decir, tomar lo que no es dado en secreto, sin el conocimiento del propietario, por ejemplo, el robo en una casa, en un banco a medianoche, carterismo, etc. Otro tipo es *atrascar*, tomar lo que no es dado mediante la fuerza, ya sea arrebatando las pertenencias de alguien u obligándole a entregarlas mediante amenazas. Un tercer tipo es el *fraude*, hacer declaraciones falsas o mentiras con la intención de obtener las posesiones de otro. Y otro es *estafar*, utilizar medios engañosos para privar a alguien de un artículo u obtener su dinero, por ejemplo, cuando los tenderos utilizan pesos y medidas falsas o cuando se producen billetes falsos.

La violación de este precepto no requiere de un delito importante para realizarla.



El precepto es sutil y ofrece múltiples oportunidades para su ruptura, algunas de ellas aparentemente leves. Por ejemplo, se incurrirá en la transgresión cuando los empleados toman bienes pertenecientes a otros empleados; obtener pequeños objetos sobre los que no tienen derecho con el pensamiento de que la compañía no los echará en falta; utilizar el teléfono de otro para hacer una llamada de larga distancia sin su consentimiento y dejando que pague la factura; introducir artículos en un país sin declararlos en la aduana para evitar el pago de impuestos; malgastar tiempo en el trabajo para el que se le paga aparentando que ha trabajado con diligencia; hacer que los empleados trabajen sin darles una compensación adecuada, etc.

A causa de sus raíces subyacentes, el acto de tomar lo que no ha sido dado puede surgir de la avidez o del odio, estando ambos ligados al engaño. Robar movido por la avidez es un caso obvio, pero la ofensa también puede ser impulsada por el odio. El odio funciona como motivo para el robo cuando una persona priva a otra de un artículo no tanto porque lo desee para sí misma, sino porque siente resentimiento por la posesión del otro y desea hacerle sufrir mediante su pérdida.

El grado de falta vinculado a los actos de robo está determinado por dos factores: el valor del artículo hurtado y las cualidades éticas del propietario. Al robar un artículo muy valioso el grado de falta es obviamente mayor que el sustraer un artículo de poco valor. Pero cuando el valor del objeto sea el mismo la reprobación de la acción variará según sea el individuo contra quien se haya cometido la ofensa. Tal y como determina este factor, robar a una persona de elevada virtud o a un benefactor personal es una transgresión más grave que robar a una persona de menores cualidades o a una persona sin vinculación alguna. De hecho, este factor puede ser incluso más importante que el valor monetario del objeto. Así, si alguien hurta un cuenco de limosnas a un monje meditabundo, que necesita el cuenco para depositar su comida, la carga ética del acto será más grave que timar a un estafador varios millones de pesetas, debido al carácter de la persona afectada por el acto. La motivación subyacente a la acción y la fuerza de las contaminaciones mentales son también factores determinantes respecto al grado de gravedad ética, considerándose el odio más reprobable que la avidez.

### **3. Tercer precepto: Abstenerse de conducta desviada respecto a los placeres sensuales**

El tercer precepto dice: *Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami*, "me comprometo con el principio de práctica de abstenerme



de una conducta desviada respecto a los placeres sensuales". La palabra *kama* tiene el significado general de placer sensual o deseo sensual, pero los comentarios lo explican como relaciones sexuales (*methunasamacara*), una interpretación que es corroborada por los sutras. *Micchacara* significa "modos de conducta erróneos". Así, el precepto prescribe la abstinencia de relaciones sexuales indebidas o ilícitas. La conducta desviada con respecto a los placeres sensuales se define formalmente así: "La volición con intención sexual que ocurre a través de la puerta corporal, causando la transgresión con una pareja ilícita" <sup>8</sup>. La primera pregunta que se extrae de esta definición es: ¿a quién se cualifica de pareja ilícita? Para los hombres, el texto enumera veinte tipos de mujeres que son parejas ilícitas. Pueden agruparse en tres categorías: (1) una mujer bajo protección de mayores u otras autoridades encargadas de su cuidado, por ejemplo, una muchacha bajo tutela de sus padres, por un hermano u hermana mayor, por otros parientes, o por toda la familia; (2) una mujer prohibida por la convención, esto es, parientes cercanos prohibidos por tradición familiar, monjas u otras mujeres que han hecho el voto de celibato como disciplina espiritual, y aquellas prohibidas como compañeras bajo la ley del país; (3) una mujer que esté casada o comprometida con otro hombre, aunque el vínculo con el otro hombre sólo sea por acuerdo temporal. En el caso de las mujeres, para aquellas que estén casadas cualquier otro hombre que no sea su esposo es una pareja ilícita. Para todas las mujeres, un hombre prohibido por tradición o bajo reglas religiosas no está permitido como pareja. Tanto para hombres como para mujeres, cualquier unión violenta, forzada o coercitiva, ya sea mediante coacción o presión psicológica, puede contemplarse como una transgresión del precepto aún en el caso de que la pareja no sea ilícita. Pero un hombre o mujer que haya enviudado o divorciado puede casarse de nuevo según su elección.

Los textos mencionan cuatro factores que deben estar presentes para que se incurra en la ruptura del precepto: (1) una pareja ilícita, tal y como se ha definido más arriba; (2) el pensamiento o volición de realizar la unión sexual con tal persona; (3) el acto de realizar la unión; (4) la aceptación de la unión. Se añade este último factor con el propósito de excluir de su violación a quienes sean forzados contra su voluntad a mantener relaciones sexuales indebidas.

El grado de gravedad ética implicado en la ofensa se determina por la fuerza de la lascivia que motiva la acción y las cualidades de la persona contra la que se comete la transgresión. Si la transgresión implica alguien de elevadas cualidades espirituales, la lascivia es intensa y se utiliza la fuerza, la carga será mayor que si la pareja cuenta con cualidades menos desarrolladas, la lascivia es débil y no se emplea la fuerza. Las



transgresiones más graves son el incesto y la violación de un arahat (o arahati). La raíz subyacente es siempre la avidez acompañada de engaño.

#### 4. Cuarto precepto: Abstenerse del habla falsa

El cuarto precepto dice: *Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*, “me comprometo con el principio de práctica de abstenerme del habla falsa”. El habla falsa se define como “la volición incorrecta con el intento de engañar, que ocurre a través de la puerta del cuerpo o del habla, surgiendo con el esfuerzo corporal o verbal de engañar a otro”<sup>9</sup>. La transgresión ha de comprenderse como intencional. El precepto no es violado simplemente por hablar lo que es falso, sino por hablar lo que es falso con la intención de presentarlo como verdadero, de este modo, equivale a mentir o al habla engañosa. Se dice que de la volición surge la acción corporal o verbal. Que el uso del habla para engañar es obvio, pero el cuerpo también puede ser utilizado como instrumento de comunicación –mediante escritura, señales manuales o gestos- y así usarse para engañar a otros.

Cuatro son los factores que se incluyen en el habla falsa: (1) una situación no verdadera; (2) la intención de engañar a otro; (3) el esfuerzo para expresarla, ya sea verbal o corporalmente; (4) la transmisión de una impresión falsa al otro. Dado que se requiere la intención, si uno habla falsamente sin la intención de engañar a otro, por ejemplo, cuando se habla de algo falso con la creencia de que es verdadero, no hay ruptura del precepto. Sin embargo, no es necesario un engaño real para romper el precepto. Basta con que se comunique al otro una falsa impresión. Incluso si no cree la declaración falsa, si uno le expresa algo falso y comprende lo que se le dice, se ha cometido la transgresión de hablar falsamente. La motivación para el habla falsa puede ser cualquiera de las tres raíces perjudiciales. Estas producen tres clases principales de falsedad: (1) habla falsa motivada por la avidez, con el propósito de incrementar las propias ganancias, promover el propio estatus o el de seres queridos; (2) habla falsa motivada por el odio, con la intención de destruir el bienestar de otros o producirles daño y sufrimiento; (3) habla falsa de gravedad menor, motivada principalmente por el engaño en asociación con grados menos nocivos de avidez u odio, sin que produzca especiales beneficios ni a uno mismo ni a otros. Algunos ejemplos serían mentir a modo de broma, exagerar un relato para hacerlo más interesante, adular para agradar a otros, etc.



Los principales determinantes de la gravedad de la transgresión son el recipiente de la mentira, el objeto de la mentira y la motivación de la mentira. El recipiente es la persona a quien se dice la mentira. La carga ética del acto será proporcional al carácter de tal persona, vinculándose la mayor reprobación a las falsedades habladas a los benefactores de uno o a personas espiritualmente desarrolladas. Igualmente, la carga ética variará según sea el objeto de la mentira, el efecto de la persona que miente será proporcional a sus cualidades espirituales y a su relación consigo mismo del mismo modo que con el recipiente. Y tercero, la gravedad de la mentira dependerá de su motivación, siendo uno de los casos más graves el intento malicioso concebido para destruir el bienestar de otros. Los peores casos de habla falsa son mentir de un modo que difame al Buda o a un arahat, y hacer afirmaciones falsas de haber alcanzado una realización espiritual superior con la intención de aumentar beneficios y estatus. En el caso de un bhikkhu esta ofensa puede llevar a la expulsión de la Sangha.

## **5. Quinto precepto: Abstenerse de bebidas y drogas embriagantes**

El quinto precepto dice: *Suramerayamajjapamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami*, "me comprometo con el principio de práctica de abstenerme de sustancias embriagantes fermentadas y destiladas que son la base para la negligencia". La palabra *meraya* significa licores fermentados, *sura* bebidas que han sido destiladas para incrementar su fuerza y sabor. La palabra *majja*, que significa "sustancia embriagante", puede relacionarse con el resto del pasaje bien cualificando a *surameraya* o añadiéndose a estas. En el primer caso la totalidad de la frase significa licores fermentados y destilados que son embriagantes, en el segundo significa licores fermentados y destilados y otras sustancias embriagantes. Si se adopta esta segunda lectura el precepto incluiría explícitamente drogas no consumidas con fines sanitarios, tales como opiáceos, hachís y psicodélicos. Pero incluso en la primera lectura el precepto proscribía implícitamente tales drogas debido a su propósito rector, que es evitar la negligencia causada por el consumo de sustancias embriagantes.

El consumo de sustancias embriagantes se define como la volición que conduce al acto corporal de ingerir sustancias embriagantes destiladas o fermentadas <sup>10</sup>. Sólo puede ser cometido por uno mismo (no por orden de otros) y sólo ocurre a través de la puerta corporal. Para que el precepto sea violado se requieren cuatro factores: (1) una sustancia embriagante; (2) la intención de tomarla; (3) la actividad de ingerirla; (4) la ingestión real de la sustancia. El factor motivador de la violación es la avidez unida al engaño. No se dan grados de carga ética. No se comete la



ruptura del precepto cuando se toman medicinas con alcohol o drogas por razones médicas. Tampoco hay violación del precepto al ingerir comida que contenga cantidades insignificantes de alcohol añadido como condimento.

El quinto precepto difiere de los otros cuatro en que éstos implican una relación directa entre un individuo y otros seres relacionados, mientras que este precepto se refiere en apariencia con la relación de una persona consigo misma, es decir, con su cuerpo y mente. Así, mientras que los cuatro primeros preceptos pertenecen claramente a una esfera ética, se podría plantear la cuestión sobre si este precepto tiene un carácter ético o simplemente higiénico. La respuesta es que es ético, debido a que lo que una persona hace a su propio cuerpo y mente puede tener un efecto decisivo sobre sus relaciones con otras personas. Consumir sustancias embriagantes puede influenciar el modo en que un individuo interactúa con otros, conduciendo a la violación de los cinco preceptos. Bajo la influencia de sustancias embriagantes un ser, que bajo otras circunstancias podría permanecer moderado, puede perder el control, volverse negligente e involucrarse en matar, robar, adulterio y mentir. La abstinencia de sustancias embriagantes se prescribe en base a que es esencial para la auto-protección del individuo y para el establecimiento del bienestar de la familia y la sociedad. Así, el precepto previene las desgracias resultantes del consumo de embriagantes: ruina material, riñas y crímenes, enfermedades físicas, pérdida de reputación, conducta desvergonzada, indolencia y locura.

Deberá subrayarse que el precepto no prohíbe únicamente la embriaguez sino el uso mismo de sustancias embriagantes. Si bien las indulgencias ocasionales pueden no ser inmediatamente dañinas en casos aislados, las propiedades atrayentes y adictivas de los embriagantes son bien conocidas. La salvaguarda más poderosa contra su cebo es evitarlas por completo.

### **III. Los ocho preceptos**

Además de los cinco preceptos, el Buda-Dharma ofrece un código más elevado de disciplina ética para el laicado consistente en ocho preceptos (*atthasila*). Este código de ocho preceptos no difiere por completo en contenido del código quintuplo, sino que incluye los cinco preceptos con una modificación significativa. La modificación ocurre en el tercer precepto, donde la abstención de conducta sexual desviada es cambiada por la abstención del no-celibato. Así pues, el tercer precepto del grupo óctuplo dice: *Abrahmacharya veramani sikkhapadam*



*samadiyami*, "me comprometo con el principio de práctica de abstenerme del no-celibato". A los cinco preceptos básicos se le añaden tres:

(6) *Vikalabhojana veramani sikkhapadam samadiyami*, "me comprometo con el principio de práctica de abstenerme de comer más allá del tiempo límite", es decir, desde el mediodía hasta el siguiente amanecer.

(7) *Nacca gita vadita visukhadassana mala gandha vilepana dharanamandana vibhusanatthana veramani sikkhapadam samadiyami*, "me comprometo con el principio de práctica de abstenerme de bailar, cantar, música instrumental, espectáculos indebidos y vestir guirnaldas, usar perfumes y embellecer el cuerpo con cosméticos".

(8) *Uccasayana mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami*, "me comprometo con el principio de práctica de abstenerme de camas y asientos elevados y lujosos".

Hay dos modos de observancia para estos preceptos: permanente y temporal. La observancia permanente, con mucho la menos común de las dos, es practicada generalmente por personas ancianas que, tras haber cumplido con sus deberes familiares, desean profundizar en su desarrollo espiritual dedicándose los últimos años de su vida a la práctica espiritual intensiva. Incluso en estos casos, no es una costumbre muy extendida. La observancia temporal es usualmente practicada por el laicado bien durante los días de Uposatha o en ocasión de retiros meditativos. Los días de Uposatha son la luna nueva y llena de cada mes lunar, los cuales se dedican a la práctica de observancias religiosas especiales, siendo una costumbre absorbida por el Buda-Dharma proveniente del antiguo acervo cultural indio que se remonta al periodo pre-budista de la historia india. Durante estos días los laicos de los países budistas suelen tomar los ocho preceptos, especialmente cuando se dirigen a pasar el Uposatha en un templo o monasterio. En estas ocasiones la observancia de los ocho preceptos dura un día y una noche. En segundo lugar, con ocasión de los retiros el laicado toma los ocho preceptos durante toda la duración de éstos, que puede variar de algunos días a cierto número de meses.

La formulación de dos códigos éticos distintos proviene de dos propósitos básicos de la disciplina ética del Buda-Dharma. El primero es el propósito ético fundamental de poner freno a las acciones no éticas, acciones que son dañan directa o indirectamente a otros. Este propósito se circunscribe al ámbito del código quíntuplo de preceptos, que trata del control de las acciones que causan dolor y sufrimiento a otros. Al prescribir la abstinencia de estas acciones perjudiciales, los cinco preceptos protegen también al individuo de repercusiones indeseables sobre él mismo, siendo algunas inmediatamente visibles en la vida presente y otras que se



manifestarán únicamente en vidas futuras, cuando el karma generado por ellas de su fruto.

El segundo propósito de la práctica ética del Buda-Dharma no es tanto ético como espiritual. Consiste en suministrar un sistema de auto-disciplina que pueda actuar como base para lograr elevados estados de realización mediante la práctica de la meditación. Al servir a este propósito, el código funciona como una ascesis, una vía de conducta que implica el abnegación y la renuncia como principio para ascender a niveles elevados de consciencia. Este ascenso, que culmina en el Nirvana o liberación final del sufrimiento, depende sobre la atenuación y erradicación última de la sed (*tanha*), que con sus múltiples ramas de deseo es la fuerza primaria que nos mantiene encadenados. Para reducir y superar la sed es necesario regular, no sólo las transgresiones éticas nocivas, sino también los modos de conducta que no son dañinos para los demás pero que todavía dan salida a la sed que nos mantiene constreñidos.

El código de disciplina del Buda-Dharma expuesto en los ocho preceptos representa la transición del primer nivel de disciplina ética al segundo, esto es, de *silâ* como compromiso puramente ético a *silâ* como una vía de auto-cultivo ascético con el fin de progresar a lo largo del sendero de la liberación. Los cinco preceptos también cumplen esta función hasta cierto punto, pero lo hacen únicamente de manera limitada, no de un modo tan completo como los ocho preceptos. Con los ocho preceptos el código ético adquiere un pronunciado giro hacia el control de los deseos que no son socialmente dañinos ni inmorales. Esta extensión de la práctica se enfoca sobre los deseos centrados en el cuerpo físico y sus áreas de interés. El cambio del tercer precepto hacia la abstinencia del no-celibato domina el impulso sexual, que no es contemplado como éticamente nocivo *per se*, sino como una poderosa expresión de la sed que ha de ser controlada para avanzar hacia elevados niveles de meditación. Los tres nuevos preceptos regulan los asuntos de comida, diversiones, embellecimiento personal y confort físico. Su observancia nutre el crecimiento de cualidades esenciales para una vida espiritual más profunda – contentamiento, pocos deseos, modestia, austeridad, renuncia. A medida que estas cualidades maduren, las contaminaciones mentales se debilitarán, ayudando en el esfuerzo por alcanzar serenidad (*samatha*) y visión penetrante (*vipassana*).

#### **IV. Los beneficios de *silâ***

Los beneficios que *silâ* produce en alguien que se compromete a ello pueden dividirse en tres clases: (1) beneficios pertenecientes a la vida presente; (2) beneficios pertenecientes a vidas futuras; (3) beneficios del bien último. Los tres serán tratados a continuación.



## 1. Beneficios pertenecientes a la vida presente

Desde el nivel más elemental, la observancia de los cinco preceptos protege de ir en contra de la ley, asegurando la inmunidad frente a castigos temporales, al menos con respecto a las acciones cubiertas por los preceptos. Matar, robar, adulterio, dar falso testimonio y comportamiento irresponsable causado por la embriaguez son ofensas punibles por la ley, así que, alguien que se comprometa con los cinco preceptos evitará las penas vinculadas a tales acciones gracias a la abstención de los actos que las producen.

De la observancia de los preceptos se derivan además ulteriores beneficios temporales. Seguir los preceptos ayuda a establecer una buena reputación entre los sabios y virtuosos. A un nivel más interior conduce a una consciencia clara. La repetida violación de los principios éticos básicos, incluso si escapan a su detección, tienden aún así a crear una consciencia perturbada –culpabilidad, desasosiego y remordimiento. Pero del mantenimiento de los preceptos resulta estar libre de remordimiento, una tranquilidad de consciencia que puede transformarse en el “gozo de la intachabilidad” (*anavajjasukha*) cuando revisamos nuestras acciones y observamos que son saludables y positivas. Esta claridad de consciencia fomenta otro beneficio: la capacidad de morir pacíficamente, sin miedo ni confusión. En el momento de la muerte las diversas acciones que hemos realizado regularmente en el curso de la vida surgen a la superficie de la mente, proyectando sus imágenes como dibujos sobre una pantalla. Si las acciones perjudiciales fueron prevalecientes su carga predominará y causará miedo en la proximidad de la muerte, conduciendo a un final confuso y doloroso. Pero si las acciones saludables prevalecieron en el curso de la vida, tendrá lugar lo opuesto: cuando llegue la muerte seremos capaces de fallecer en calma y en paz.

## 2. Beneficios pertenecientes a vidas futuras

Según la enseñanza del Buda, el modo de renacimiento que adoptemos en nuestra siguiente existencia estará determinado por nuestro karma, es decir, por las acciones voluntarias que hayamos realizado en esta existencia presente. El principio general que gobierna el proceso del renacimiento es que el karma perjudicial conduce a un renacimiento desfavorable y el karma saludable a un renacimiento favorable. En un sentido más específico, si el karma generado por la ruptura de los cinco preceptos se convierte en causa determinante del modo de renacimiento, este conducirá al renacimiento en uno de los cuatro planos de la desgracia –infiernos, reino de los espectros



hambrientos, mundo animal, o mundo de los *asuras*. Si, como resultado de cierto karma saludable, una persona que ha roto regularmente los cinco preceptos llegase a renacer como ser humano, cuando su karma perjudicial madure le producirá dolor y sufrimiento en su estado humano. Las formas que adopte este sufrimiento se corresponderán con las transgresiones. Matar producirá una muerte prematura, robar a la pérdida de riqueza, desviación sexual a la enemistad, habla falsa a ser engañado y calumniado por otros y el uso de embriagantes a la pérdida de inteligencia.

Por otro lado, la observancia de los cinco preceptos producirá la acumulación de karma saludable con la tendencia a renacer en planos de felicidad, es decir, en los mundos humano o celestial. Así mismo, cuando este karma madure en el curso de la nueva vida, producirá resultados favorables en consonancia con los preceptos. Así, abstenerse de quitar la vida producirá longevidad, abstenerse de robar la prosperidad, abstenerse de conducta sexual desviada al don de gentes, abstenerse del habla falsa a la buena reputación y abstenerse de embriagantes a la atención y la sabiduría.

### **3. Beneficios del bien último**

El bien último es el logro del Nirvana, la liberación de la rueda de los renacimientos, que puede ser realizada en la vida presente o en una futura existencia, dependiendo de la madurez de nuestras facultades espirituales. El Nirvana es alcanzado gracias a la práctica que conduce a la liberación, el Noble Sendero Óctuple en sus tres aspectos: disciplina ética (*sîla*), concentración (*samâdhi*) y sabiduría (*prajñâ*). El aspecto más fundamental de los tres es la disciplina ética, que comienza con la observancia de los cinco preceptos. Así pues, el comprometerse con los cinco preceptos puede considerarse como el primer paso real en el sendero de liberación y el fundamento indispensable para realizaciones más elevadas en concentración y sabiduría.

*Sîla* funciona como cimiento para el sendero en dos sentidos. Primero, la observancia de *sîla* promueve una consciencia clara, aspecto esencial para el desarrollo de la concentración. Si frecuentemente actuamos de modo contrario a los preceptos nuestras acciones tenderán a producir remordimiento, el cual surgirá sobre la superficie de la mente cuando nos sentemos en meditación, creando turbulencia y sentimientos de culpabilidad. Pero si actuamos en armonía con los preceptos, nuestras mentes estarán imbuidas con una dicha y claridad de consciencia que permitirá un fácil desarrollo de la concentración. La observancia de los preceptos conduce a la concentración de un segundo sentido: nos rescata



del peligro de quedar atrapados en la encrucijada de motivos incompatibles que destruye la estructura meditativa de la mente. La práctica de la meditación vinculada a la serenidad y a la visión penetrante requiere el aquietamiento de las contaminaciones. Pero cuando violamos deliberadamente los preceptos, nuestras acciones surgirán de las raíces perjudiciales de la avaricia, odio y engaño. Así, al cometer tales acciones estaremos generando las contaminaciones, mientras que al mismo tiempo, cuando nos sentemos en meditación nos esforzaremos por superarlas. El resultado es el conflicto interior, la desarmonía, una escisión producida en el centro de nuestro ser que obstruye la unificación de la mente necesaria para la realización meditativa.

En un primer momento, no podremos esperar eliminar las formas sutiles de las contaminaciones inmediatamente. Estas sólo podrán ser abordadas más adelante, desde estados más profundos de meditación. Al principio hemos de comenzar por la detención de las contaminaciones en sus modos de ocurrencia más burdos, y esto se consigue impidiendo que lleguen a expresarse mediante los canales del cuerpo y del habla. Dicho control es la esencia de *sīla*. Por tanto, tomamos los preceptos como una forma de práctica espiritual, como una vía para aislar las contaminaciones e inhibir sus erupciones externas. Después de que hayan sido controladas y detenidas sus efusiones, a continuación podremos trabajar eliminando sus raíces mediante el desarrollo de la concentración y la sabiduría.

## **V. El compromiso de *sīla***

La tradición del Buda-Dharma reconoce tres modos distintos de observar los preceptos. El primero se denomina la "abstinencia inmediata" (*sampattavirati*), que significa abstenerse de acciones perjudiciales de modo natural, gracias a un arraigado sentido de consciencia resultante, ya sea debido a una aguda disposición ética innata o por educación y práctica. El segundo se llama "abstinencia mediante el compromiso" (*samadanavirati*), que significa abstenerse como resultado de haber tomado los principios de práctica con la determinación de seguirlos como guías para la acción recta. El tercer modo es la "abstinencia mediante erradicación" (*samucchedavirati*), que significa abstenerse de las transgresiones abarcadas por los preceptos como resultado de haber arrancado las contaminaciones de las que surgen las transgresiones.

Para un propósito de auto-cultivo, el Buda-Dharma enfatiza la importancia del segundo tipo de abstinencia. La abstinencia inmediata es vista como loable en sí misma pero no suficiente como base para la práctica, pues ésta presupone la existencia previa de una consciencia poderosa, algo que no es una realidad en la inmensa mayoría de seres



humanos. Con el propósito de desarrollar la fortaleza mental para resistir el nacimiento de las contaminaciones, es esencial comprometerse con los preceptos mediante un deliberado acto de voluntad y establecer la determinación de observarlos diligentemente.

Hay dos modos de comprometerse formalmente con los cinco preceptos: el inicial y el repetido, que se corresponden con los dos modos de tomar refugio. El compromiso inicial tiene lugar inmediatamente después de la toma de refugio inicial. Cuando el aspirante recibe los tres refugios de un bhikkhu durante el ritual formal, le seguirá la transmisión de los cinco preceptos; el monje recitará cada precepto y el discípulo laico los repetirá después de él. Si no hay un monje disponible para administrar los refugios y los preceptos, el aspirante puede tomarlos él mismo mediante una resolución mental fuerte y decidida, haciéndolo preferiblemente ante una imagen del Buda. La presencia del monje no es necesaria pero en general es más deseable pues da un sentido de continuidad del linaje.

El compromiso con los preceptos no es como un artículo "fuera de serie" que hay que usar inmediatamente para después dejarlo abandonado en el sótano de la memoria. Más bien, al igual que la toma de refugio, los preceptos deberían recibirse repetidamente, preferiblemente de modo diario. Este es el compromiso repetido de los preceptos. Así como el discípulo repite los tres refugios cada día para fortalecer su dedicación al Dharma, del mismo modo debería recitar los cinco preceptos inmediatamente después de los refugios, con el propósito de expresar su determinación para encarnar el Dharma en su conducta. Sin embargo, la práctica de sîla no ha de ser confundida con la mera recitación de la fórmula verbal. La recitación de la fórmula ayuda a reforzar la propia voluntad para realizar la práctica, pero por encima de toda recitación verbal, los preceptos han de ponerse en práctica en la vida cotidiana, especialmente durante las ocasiones en que se vuelven relevantes. Comprometerse con los preceptos es como comprar un billete de tren: la adquisición del billete nos permitirá subir al tren, pero no nos llevará a ninguna parte por sí solo. De modo similar, aceptar formalmente los preceptos nos permite embarcarnos en la práctica, pero después de la aceptación tenemos que poner los preceptos en acción.

Una vez que hemos formado la determinación inicial de cultivar sîla, hay ciertos factores mentales que nos ayudarán a proteger la observancia de los preceptos. Uno de estos es la atención (sati). Atención es consciencia, atención constante y observación penetrante. La atención abarca todos los aspectos de nuestro ser -actividades corporales,



sensaciones, estados mentales y objetos del pensamiento. Con una atención agudizada podemos tener una consciencia exacta de lo que estamos haciendo, qué sensaciones y estados mentales nos impulsan hacia determinados cursos de acción, qué pensamientos forman nuestras motivaciones. Así pues, gracias a esta atención, podemos evitar lo perjudicial y desarrollar lo saludable.

Otro factor que nos ayuda a mantener los preceptos es la comprensión (prajñâ). La práctica de la disciplina ética no debería tomarse como una sumisión ciega y dogmática a unas reglas externas, sino como un proceso plenamente consciente guiado por la inteligencia. Los factores de comprensión nos dan esta inteligencia rectora. Para observar los preceptos adecuadamente tenemos que comprender por nosotros mismos qué clases de acciones son saludables y cuáles son perjudiciales. También tenemos que comprender el porqué –porqué son saludables y perjudiciales, porqué las primeras deberían seguirse y las segundas abandonarse. La profundización de la comprensión nos permite ver las raíces de nuestras acciones, es decir, los factores mentales que les hacen surgir, las consecuencias a las que derivan y sus efectos a largo plazo sobre nosotros mismos y los demás. La comprensión expande nuestra visión no sólo respecto a las consecuencias, sino también respecto a las alternativas, esto es, hacia los diferentes cursos de acción ofrecidos por cualquier situación objetiva. Por consiguiente, nos da el conocimiento de las distintas alternativas que se abren ante nosotros y la sabiduría de elegir algunas en preferencia de otras.

Un tercer factor que ayuda a mantener los preceptos es la energía (viriyâ). La práctica de la recta conducta es básicamente una vía de cultivar la mente, pues es la mente la que dirige nuestras acciones. Pero la mente no puede cultivarse sin esfuerzo, sin la aplicación de energía para conducirla por canales saludables. La energía trabaja junto a la atención y la comprensión para producir la purificación gradual de síla. Mediante la atención logramos la consciencia de nuestros estados mentales; mediante la comprensión podemos indagar las tendencias de tales estados, sus cualidades, raíces y consecuencias; mediante la energía nos esforzamos en abandonar lo perjudicial y cultivar lo saludable.

El cuarto factor que conduce a la práctica de síla es la paciencia (khanti). La paciencia nos permite soportar las acciones ofensivas de los demás sin volvernos coléricos o deseosos de revancha. La paciencia también nos permite sostener las circunstancias desagradables sin descontento ni abatimiento. Domina nuestros deseos y aversiones,



inhibiéndonos de las transgresiones suscitadas por búsquedas ávidas o represalias violentas.

La abstinencia a través de la erradicación (samucchedavirati), la forma más elevada de observar los preceptos, se produce automáticamente con el logro del estado de ariya, el ser que ha alcanzado la realización directa del Dharma. Cuando el discípulo consigue el estado de "entrada en la corriente" (sotapatti), que es el primero de las etapas ariya, está destinado a lograr la completa liberación en un máximo de siete existencias más. De modo simultáneo a la consecución de la "entrada en la corriente", el discípulo adquiere cuatro cualidades inalienables denominadas los "cuatro factores del entrado en la corriente" (sotapattiyanga). Los tres primeros son la fe inmutable en el Buda, el Dharma y la Sangha. El cuarto es un síla completamente purificado, es decir, el noble discípulo ha cortado las contaminaciones que motivaban la transgresión de los preceptos. Así pues, jamás podrá violar deliberadamente los cinco preceptos. Su observancia de los preceptos se ha transformado en: "indestructible, inescindible, inmaculada, inamovible, liberada, alabada por el sabio, no aferrada, conducente a la concentración".

## **VI. La ruptura de síla**

Comprometerse con los preceptos es hacer la determinación de vivir en armonía con ellos, no asegurar que uno nunca los romperá. A pesar de nuestra determinación, a veces ocurre que debido al descuido o a la fuerza de nuestro condicionamiento por las contaminaciones actuamos de modo contrario a los preceptos. Así pues, la cuestión que se plantea ahora es qué hacer en estos casos.

Una cosa que no deberíamos hacer si rompemos los preceptos es dejarnos llevar por el sentimiento de culpa y el auto-desprecio. Hasta que alcancemos los planos de la liberación, cabrá esperar que las contaminaciones aflorarán de cuando en cuando y motivarán acciones perjudiciales. El sentimiento de culpa y de auto-condena no será de ninguna ayuda, sino que empeorará las cosas añadiendo una superposición de auto-aversión. Un sentido de honra y escrupulosidad ética son cualidades centrales para mantener los preceptos, pero no debería permitirse que se enredasen en la espiral de la culpa.

Cuando tiene lugar una ruptura de los preceptos hay varios métodos para enmendarlos. Un método utilizado por los monjes para obtener la exculpación respecto a las infracciones de las reglas monásticas es la



confesión. Para ciertas clases de ofensas monásticas un monje puede conseguir la purificación simplemente confesando su transgresión a otro monje. Quizá con las pertinentes modificaciones se podría aplicar el mismo procedimiento al laicado, al menos en lo que respecta a violaciones más graves. Así, si hay cierto número de laicos que desean seguir seriamente el sendero y alguno cae en la ruptura de algún precepto, puede confesar su error a un amigo del Dharma, o, si no hay ninguno disponible, puede confesarlo en privado ante una imagen del Buda. Sin embargo, se deberá subrayar que la confesión no tiene por fin obtener ninguna absolución. Nadie ha sido ofendido por la falta ética ni hay nadie que pueda otorgar el perdón. Así mismo, la confesión no abole el karma adquirido por la transgresión. El karma ha sido generado por el acto y producirá su debido efecto si tiene oportunidad para ello. El propósito básico de la confesión es limpiar la mente del remordimiento que la afecta como consecuencia de la ruptura. La confesión ayuda especialmente a prevenir el ocultamiento del error, manipulación sutil del ego utilizada para reforzar la presunción de creerse dentro de una perfección imaginaria.

Otro método de hacer enmiendas es tomar nuevamente los cinco preceptos, recitando cada precepto ya sea en la presencia de un monje o ante una imagen del Buda. Esta nueva toma de los preceptos podrá ser reforzada por una tercera medida, esto es, hacer la poderosa determinación de no caer de nuevo en la misma transgresión en el futuro. Tras haber aplicado estos tres métodos, se podrán hacer entonces acciones virtuosas como medio de crear un karma positivo para contrarrestar el karma perjudicial adquirido por la ruptura del precepto. El karma tiende a producir su debido resultado y si esta tendencia es lo suficientemente fuerte no habrá nada que pueda hacerse para eliminarla. Sin embargo, el karma no siempre da su fruto como asunto de estricta necesidad. Las tendencias kármicas puján y tiran mutuamente según complejos criterios de relación. Algunas tienden a reforzar los resultados de otras, algunas a debilitar los resultados, algunas a obstruir los resultados. Si creamos un karma saludable mediante acciones virtuosas, este karma puro puede inhibir al karma perjudicial y evitar que alcance su fruición. Ahora bien, no hay ninguna garantía de que esto funcionará así, pues el karma es un proceso vivo, no mecánico. Pero sea como fuere, la tendencia en el proceso podrá ser comprendida, y dado que tal tendencia es para que lo saludable contrarreste a lo perjudicial e impida sus resultados indeseados, un poder de gran ayuda para la superación de los efectos de la ruptura de preceptos es la realización de acciones virtuosas.

## **VII. Los símiles de *sīla***



**BHIKKU BODHI: LA TOMA DE REFUGIO  
Y LA RECEPCIÓN DE LOS PRECEPTOS**

Los textos ilustran las cualidades de *sîla* con numerosos símiles, pero al igual que con los tres refugios, nos limitaremos aquí a dar sólo algunos. *Sîla* es comparado a una corriente de agua clara, pues puede lavar las manchas de las acciones erróneas que nunca podrían ser eliminadas por las aguas de otros ríos. *Sîla* es como la madera de sándalo, porque puede sanar la fiebre de las contaminaciones del mismo modo que la madera de sándalo (según la antigua creencia india) puede utilizarse para aliviar la fiebre. *Sîla* es como un ornamento hecho de joyas preciosas, pues adorna a la persona que lo lleva. Es como un perfume porque despide una agradable fragancia, la "fragancia de la virtud", que al contrario de los perfumes ordinarios puede olerse incluso con el viento en contra. Es como el resplandor de la luna, porque enfría el ardor de la sed del mismo modo que la luna enfría el calor del día. Y *sîla* es como una escalera, porque conduce hacia arriba gradualmente, hacia estados elevados en las existencias futuras en los reinos afortunados, hacia planos elevados de concentración y sabiduría, hacia los poderes supranormales, hacia los senderos y frutos de liberación, y finalmente hacia el fruto más elevado, la realización del Nirvana.



## **NOTAS**

- 1.- Khuddakapatha Atthakatha: Saranagatanam ten'eva saranagamanena bhayam santasam dukkham duggatim parikkilesam himsati vidhamati niharati nirodheti.
- 2.- Deberá señalarse que a pesar de que la Sangha ariya puede incluir a personas laicas, la palabra "Sangha" nunca se utiliza en la tradición budista Theravada para incluir a todo el cuerpo de practicantes de la enseñanza. En el sentido ordinario de la palabra significa la orden de monjes. Cualquier extensión más allá de esto tendería a ser considerada como injustificada.
- 3.- Tappasada taggarutahi vihatakilesa tapparayanatokarappavatto cittuppado saranagamanam.
- 4.- Natthi me saranam aññam Buddho (Dhammo Sangho) me saranam varam, "Estrofas devocionales de la tradición budista".
- 5.- Aunque la literatura tradicional explica siempre la ruptura del refugio cuando tiene lugar el cambio de compromiso de fidelidad, puede entenderse que una completa falta de interés en la Triple Joya y el sentimiento de que un refugio no es necesario también podrían romper el compromiso con el triple refugio.
- 6.- Khuddakapatha Atthakatha (Khp. A.), p. 26.
- 7.- Khp. A., p. 26.
- 8.- Majjimanikaya Atthakatha, Vol. I, p. 202 (Ed. birmana).
- 9.- Khp. A., p. 26.
- 10.- Khp. A., p. 26.

The Buddhist Publication Society

'The Buddhist Publication Society' es una sociedad benéfica aprobada dedicada a dar a conocer la Enseñanza del Buda, la cual tiene un mensaje vital para personas de todas las creencias.

Fundada en 1958, la BPS ha publicado una amplia variedad de libros y folletos que cubren una amplia gama de temas. Sus publicaciones incluyen cuidadas traducciones anotadas de los discursos del Buda, obras standard de referencia, así como exposiciones contemporáneas originales del pensamiento y práctica budista. Estas obras presentan el budismo tal como es realmente: una fuerza dinámica que ha influenciado a mentes receptivas durante los 2500 años anteriores y que aún hoy es tan relevante como cuando surgió por primera vez.

Una lista completa de nuestras publicaciones puede enviarse gratuitamente si se solicita. Escribir a:

The Hony. Secretary  
BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY  
P.O. Box 61  
54, Sangharaja Mawatha  
Kandy  
Sri Lanka

O bien a:  
Barre Center for Buddhist Studies  
149 Lockwood Road  
Barre, MA 01005 USA

