

REFUGIO EN LAS TRES JOYAS

*Incluye los compromisos
del refugio*

Título original: Taking Refuge in the Three Jewels
Publicado originalmente por: FPMT Education Publications, FPMT
Inc.
© FPMT Inc., 2009

Edición en español extraída del libro: Los tres tipos de votos y sus
compromisos
1ª edición: Noviembre de 2013
Traducido del inglés por Joan Dombón para el Servicio de
Traducción de la FPMT.
© De la traducción al español: Servicio de Traducción de la FPMT
(CPTM), 2013.

© de la ilustración de Buda Shakyamuni – Robert Beer
Fotografía de la estatua de Jowo Rimpoché en la gompa de FPMT
International Office/Maitripa College, tomada por Noah Gunnell.
© FPMT Inc.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción
de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o
mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier
sistema o tecnología de grabación y recuperación de información
conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso previo y por
escrito del editor o del propietario del copyright.

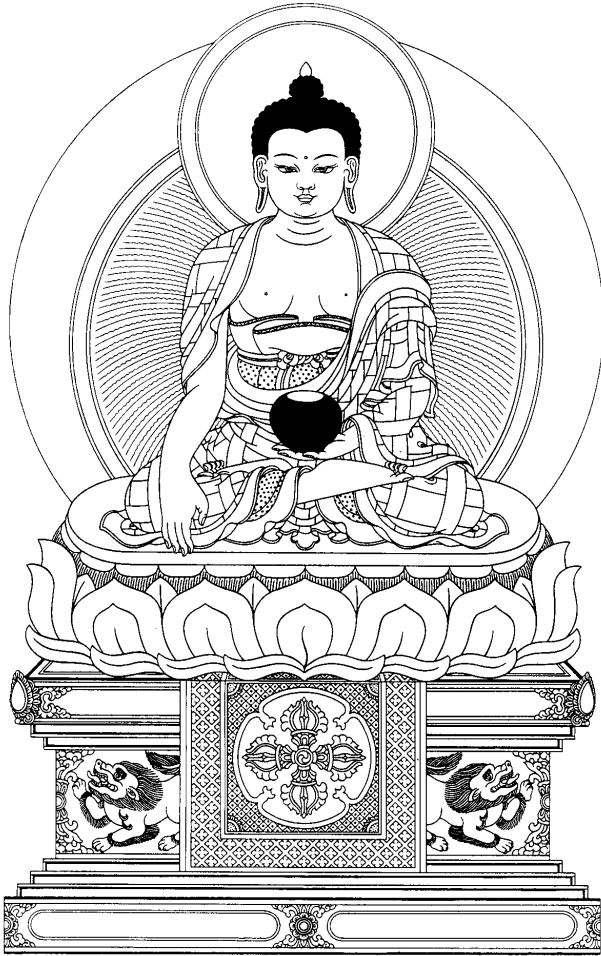
Maestro de refugio:

Nombre del estudiante:

Nombre de refugio:

Fecha:

Lugar:



Buda Shakyamuni

Refugio en las Tres Joyas

Una práctica breve diaria

Cómo tomar refugio en Buda, Dharma y Sangha para liberarnos completamente del sufrimiento y de sus causas

Refugio y generación de la bodichita

Busco refugio hasta que alcance el despertar
en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.
Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,
llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres.

Los cuatro pensamientos inconmensurables

¡Qué maravilloso sería si todos los seres permanecieran en la ecuanimidad, libres del odio y del apego, sin sentir a unos cercanos y a otros distantes!
Que permanezcan en ecuanimidad.
Yo haré que permanezcan en ecuanimidad.
Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

¡Qué maravilloso sería si todos los seres tuvieran la felicidad
y sus causas!

Que tengan la felicidad y sus causas.

Yo haré que las tengan.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

¡Qué maravilloso sería si todos los seres estuvieran libres del
sufrimiento y sus causas!

Que se liberen del sufrimiento y de sus causas.

Yo haré que se liberen del sufrimiento y de sus causas.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

¡Qué maravilloso sería si ningún ser nunca se viera privado de
la felicidad de un renacimiento superior o de la liberación!

Que nunca se vean separados de esos estados.

Yo haré que nunca se vean separados de estos estados.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

Motivación para la vida

El propósito de mi vida es liberar a todos los seres de sus sufrimientos y llevarlos a la felicidad, especialmente al completo despertar cuya felicidad es inigualable.

Al observar mi vida, me doy cuenta de que todo mi bienestar, ya sea la felicidad del pasado, presente y futuro, o incluso, lograr el despertar, depende de los demás; por consiguiente, el bienestar de todos los innumerables seres también depende de mí.

Si genero un amor bondadoso hacia los seres, ninguno de ellos recibirá daño alguno de mi parte, sino que en su lugar obtendrán paz y verán cumplidos sus deseos. Por lo tanto, soy responsable de la felicidad y la paz de todos los seres.

El propósito de mi vida es servir a todos los seres, hagan lo que

hagan, sin hacer distinción entre aquellos que dañan y los que ayudan; por lo tanto, para ser capaz de prestarles dicho servicio de forma perfecta, debo lograr el completo despertar. Para ello, durante todo el día, voy hacer que todas mis acciones de cuerpo, habla y mente sean virtuosas; de este modo, ofreceré el máximo beneficio a todos los seres, que consiste en alcanzar el despertar lo antes posible.

Por lo tanto, me comprometo a que ninguna de mis acciones cause el menor daño, sino que aporten solo beneficio a todos los seres de la mejor manera, para que ellos también alcancen el despertar tan pronto como sea posible.

Dedicación

Es preferible dedicar siempre el mérito de cualquier acción virtuosa justo después de hacerla. Si no, al menos dedica el mérito de cada día antes de irte a dormir. Dedicar tu mérito del pasado, presente y futuro, y también los de los budas y bodhisatvas:

Que por los méritos de estas acciones virtuosas
alcance rápidamente el estado de un buda-maestro
y lleve a todos los seres, sin excepción,
a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita
que no ha nacido, surja y crezca,
y que la que ya ha nacido no disminuya
sino que aumente más y más.

Debido a todos estos méritos, que todos los seres, mis padres
y madres, obtengan toda la felicidad
y que los reinos inferiores se vacíen para siempre.
Donde quiera que haya bodhisatvas, que todas sus oraciones
se cumplan inmediatamente.

Que yo solo, por mí mismo, sea la causa de todo esto.

Dedico cualquier virtud blanca que haya creado para que
sea causa
de sostener el sagrado dharma de las escrituras y el conocimiento
y para que se cumplan sin excepción las oraciones y las acciones
de todos los budas y bodisatvas de los tres tiempos.

Por el poder de este mérito, que nunca me vea separado,
en ninguna de mis vidas, de las cuatro ruedas del vehículo
mahayana
y que alcance el destino final de mi viaje por los caminos
de la renuncia, la bodichita, la visión pura y los dos estadios
de la práctica tántrica.

Los compromisos del refugio

Lo que debe evitarse

1. Por habernos refugiado en el Buda, no debemos tomar refugio de corazón en dioses mundanos, como Brahma, ni tampoco postrarnos ante tales objetos. También, es importante que no entreguemos ciegamente nuestra confianza a amigos no virtuosos ni a maestros de enseñanzas no budistas que no favorezcan la realización de nuestros propósitos.
2. Por habernos refugiado en el Dharma, debemos evitar dañar a cualquier ser, ya sea directamente o fomentando que otros lo hagan por nosotros.
3. Por habernos refugiado en la Sangha, debemos evitar tener por compañeros a amigos negativos y seguidores del hedonismo y no debemos confiar en ellos.

Lo que debe practicarse

1. Por habernos refugiado en el Buda, con una mente respetuosa hacia aquellos idos al gozo (los budas), debemos considerar que incluso las estatuas son budas reales y debemos postrarnos ante ellas y mostrarles respeto.
2. Debemos evitar mostrarles falta de respeto colocándolas en el suelo, por ejemplo, o juzgándolas según el valor del material con que están elaboradas, o haciendo distinciones entre

ellas, diciendo que unas son bonitas y otras feas.

Por habernos refugiado en el Dharma, debemos rendir homenaje y mostrar respeto a los textos de las escrituras, incluso a una sola sílaba de ellas, y reconocerlas como verdadero Dharma, sublime y extraordinario.

Debemos evitar colocar los textos en el suelo, considerarlos objetos materiales, utilizarlos como garantía para un préstamo o llevarlos junto a los zapatos.

3. Por habernos refugiado en la Sangha, debemos considerar a cualquier miembro de la sangha como la verdadera Sangha. Además, se ha de evitar hacer distinciones entre los miembros de la sangha y, en contraposición, hay que respetar a todos los miembros de la comunidad por igual.

Es importante familiarizarse con conductas respetuosas hacia la Sangha, como no pasar por encima de hábitos monacales o, en lugar de arrojarlos en un lugar sucio, colocarlos en sitios limpios.

Consejos generales

En líneas generales, hay cuatro puntos importantes en la práctica del dharma.

1. Debemos confiar en los maestros excelentes, escuchar el precioso dharma y después de haberlo comprendido correctamente, seguirlo y practicarlo.
2. Es importante no dejarse llevar por la estimulación sensorial porque puede perderse el control y acumular karma negativo. Asimismo, es beneficioso tomar tantos votos como seamos capaces de mantener.
3. Debemos tener una actitud compasiva hacia los seres.
4. Al ingerir alimentos o bebidas, es importante aprovechar la

ocasión para hacer ofrecimientos a las extraordinarias y sublimes, la Triple Joya. Es conveniente adiestrarnos bien en los preceptos del refugio y esforzarnos en hacer ofrecimientos a la Triple Joya.

Por la mañana y por la tarde, debemos hacer tres postraciones a la Triple Joya.

Los votos de laico

Los cinco votos que debe mantener un *upāsika* completo (tib. *geñen*, «cercano a la virtud») son:

1. Evitar matar
2. Evitar tomar lo que no le ha sido dado
3. Evitar la conducta sexual incorrecta
4. Evitar decir mentiras
5. Evitar beber alcohol

Los votos raíz son los cuatro primeros: evitar matar, tomar aquello que no nos ha sido dado, mantener una conducta sexual incorrecta y mentir. El evitar beber alcohol nos protege de una posible intoxicación etílica, situación en la cual es fácil romper los cuatro votos raíz, ya que en tal situación perdemos el control sobre nuestra conducta. Por lo tanto, podemos considerar el voto de no beber alcohol como un cercado que resguarda y protege la cosecha.

Estos votos se toman como una segunda parte en la ceremonia de refugio. Si el lama o el maestro que está dando el refugio incluye esta sección, explicará que es posible tomar tantos votos como se quiera y se puedan mantener. Cuando se toman los votos de refugio de laico, no se requiere que se tomen los cinco, sino aquellos que se sea capaz de mantener, a causa del beneficio que aporta guardar los votos.

Pérdida de un voto raíz

Se pierde un voto raíz, y por lo tanto hay que tomarlo de nuevo, si se transgreden:

1. Al matar a un ser humano.
2. Al robar un objeto valioso de alguien.
3. Al implicarse en una conducta sexual incorrecta, es decir, al mantener actividad sexual con la pareja de otro.
4. Al decir una mentira suprema, es decir, pretender que hemos alcanzado logros de las tierras y caminos cuando no es así.

Cometer una falta

En este caso no perdemos el voto desde la raíz, sino que cometemos una falta (o *caída*) que debe ser confesada, si transgredimos los votos:

1. Al matar a un ser que no sea humano, por ejemplo, un animal.
2. Al robar un objeto sin valor.
3. Al realizar una actividad sexual en un lugar sagrado, en un día especial (por ejemplo, el de luna llena, el octavo día del calendario lunar, en los días sagrados especiales de Buda, etc.), o al implicarnos en actividades sexuales mientras guardamos los ocho preceptos que se toman por un día (*ñen ne*, lit. «cerca de permanecer»).
4. Al decir mentiras corrientes.
5. Al beber alcohol.

El método para purificarlas consiste en confesar las faltas con precisión y abstenernos de ellas.

También es importante proteger la mente, con firmeza y certe-

za, de las seis acciones no virtuosas restantes: difamación, palabras crueles, charlatanería, codicia, malicia y visiones erróneas. Estas acciones son similares a los karmas negativos pesados anteriores y por ello es conveniente alejarse de ellas.

Beneficios de proteger los votos

Los beneficios de proteger los votos de esta forma son:

- no caer en los reinos inferiores de sufrimiento: infiernos, animales o espíritus hambrientos;
- de forma temporal, obtener un cuerpo de *deva* o humano de manera continuada;
- y en última instancia, alcanzar el estado de la liberación.

A estos beneficios hemos de añadir que la virtud de proteger los cinco votos aumenta constantemente, incluso cuando estamos durmiendo o inconscientes.

Además, el Fundador, Maestro Buda Shakyamuni, siempre pensará en nosotros; los dioses (protectores más allá del dolor, protectores mundanos y devas) nos alabarán y protegerán; los humanos no nos podrán dañar; nuestras cualidades aumentarán de forma ilimitada y moriremos sin el menor remordimiento.

- Si evitamos matar disfrutaremos de una vida larga en todas nuestras existencias futuras.
- Si evitamos tomar lo que no nos ha sido dado, en las vidas futuras obtendremos una gran riqueza.
- Si evitamos decir mentiras corrientes, en el futuro los demás no nos engañarán ni nos acusarán en falso.
- Si evitamos la conducta sexual incorrecta, en las vidas futuras contaremos con buenos amigos y con una pareja perfecta

- que estará en exacta armonía con nuestras aspiraciones.
- Si evitamos el alcohol, gozaremos de una mente clara y aguda.

En el Sutra *Lámpara de la luna* se afirma:

Si, con una mente de devoción, hacemos ofrecimientos de parasoles, banderolas, hileras de luces, comida y bebida a tantos miles de millones de budas como granos de arena hay en el río Ganges durante decenas de millones de eones, el mérito acumulado no se puede comparar en absoluto con el de una persona que mantenga solo un precepto aunque sea siquiera por un día en los tiempos en los que el sagrado dharma, la enseñanza del Ido al Gozo, esté declinando.

La oración de San Francisco de Asís

*con añadidos de Lama Zopa
Rimpoché entre corchetes*

Señor [Buda], hazme un instrumento de la paz.
Que siembre amor donde haya odio;
perdón, donde haya injuria;
unidad, donde haya discordia;
fe, donde haya duda;
verdad, donde haya error;
esperanza, donde haya desesperación;
alegría, donde haya tristeza;
luz, donde haya oscuridad.

Divino maestro,
concédeme la gracia de no buscar tanto ser consolado [feli-
cidad del ego] como consolar;
ser comprendido, como comprender;
ser amado, como amar.

Pues es al dar que recibimos;
al perdonar que se nos perdona;
al morir [habiendo practicado] que nacemos a la vida eterna
[de felicidad en felicidad hasta el despertar].

Créditos

Texto extraído del libro *Los tres tipos de votos y sus compromisos*, Ed. Mahayana, FPMT, 2013.

La oración de San Francisco de Asís

De la versión en inglés: Recopilado y traducido originalmente en Singapur por los estudiantes del centro budista Amitabha, siguiendo el consejo de Lama Zopa Rimpoché, con alguna aclaración basada en el consejo del gran ser despierto Pabongkha. Corregido ligeramente para incluirlo en el modelo del libro de oraciones de la FPMT en enero de 1999. Posteriormente revisado para su publicación por V. Constance Miller, Departamento de Educación de la FPMT, julio de 2000, con alguna adición de Lama Zopa Rimpoché. Revisión y remaquetación de V. Gyalten Mindrol, Departamento de Educación de la FPMT, diciembre de 2005, septiembre de 2008 y agosto de 2009.

De la versión en español: Traducido por el Servicio de Traducción de la FPMT.

Oración para generar bodichita

De la versión en inglés: Primera edición de Nepalese Mahayana Centre Gompa. Segunda edición corregida por Gelong Thubten Gyatso y publicada por el Instituto Vajrayogini en septiembre de 1981. Tercera edición revisada por V. Constance Miller, Departamento de Educación de la FPMT, para su inclusión en *FPMT Prayer Book (Libro de oraciones de la FPMT)*, enero de 1999. Revisado en octubre de 2000. Revisado siguiendo las sugerencias de V. Sangye Khadro y las referencias de otros comentarios por Kendall Magnussen, Servicio de Educación de la FPMT, marzo de 2004. Transmitida por su santidad el Dalái Lama durante las enseñanzas *Iluminando el camino al despertar*, en Los Ángeles, California, 2000. Estas estrofas tienen como propósito asegurar que no degenera nuestra práctica de bodichita. Como dice él mismo: «Os sería muy beneficioso recitar estas tres estrofas a diario y reflexionar sobre su significado». Se aconseja recitar los versos tres veces por la mañana y tres por la tarde.

De la versión en español: Traducido por el Servicio de Traducción de la FPMT.

Cuidado de los libros de dharma



En el budismo se considera que los libros de dharma, por el hecho de contener las enseñanzas de Buda, tienen el poder de proteger contra un renacimiento inferior y de señalar el camino de la liberación. Por tanto, deben ser tratados con respeto (manteniéndolos apartados del suelo y de lugares donde la gente se sienta o por donde camina) y no se debe caminar sobre ellos. Deben cubrirse o protegerse cuando sean transportados y deben guardarse en un lugar alto y limpio, separados de otros materiales mundanos. No se deben colocar otros objetos sobre los libros y materiales de dharma. Se considera que es una forma inadecuada y un karma negativo mojar los dedos para pasar las páginas. Si es necesario deshacerse de materiales escritos de dharma, deben quemarse en vez de arrojarse a la basura. Cuando se queman textos de dharma, se nos ha enseñado que primero se recite una oración o un mantra, como OM AH HUM. Después, se visualiza que las letras de los textos (que se van a quemar) se absorben en la AH y que la AH se absorbe en uno mismo, transmitiendo su sabiduría a nuestro continuo mental. Después, mientras se sigue recitando OM AH HUM, se pueden quemar los libros.

En particular, Lama Zopa Rimpoché recomienda que no se quemen las fotos o imágenes de los seres sagrados, deidades o cualquier otro objeto sagrado, sino que se coloquen con respeto en una estupa, un árbol u otro lugar limpio y elevado. Si es posible, en una estructura pequeña, como una casita para pájaros, sellada posteriormente. De esa manera, la imagen sagrada no terminará en el suelo.

Fundación para la preservación de la tradición Mahayana



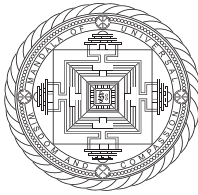
La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web (www.fpmt.org), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda.

FPMT: www.fpmt.org

CPTM: www.fpmt-hispana.org

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition
1632 SE 11th Avenue, Portland OR 97214 USA, (503) 808-1588



Fundación para la preservación de
la tradición Mahayana