

IR POR REFUGIO y TOMAR LOS PRECEPTOS

Bhikkhu Bodhi

Traducción de Ricardo Guerrero Diáñez¹

CONTENIDO

[Prefacio](#)

[IR POR REFUGIO](#)

[I. Las Razones para Tomar Refugio](#)

- I.1. [Los peligros relacionados con la vida presente](#)
- I.2. [Los peligros relacionados con las vidas futuras](#)
- I.3. [Los peligros relativos al transcurso general de la existencia](#)

[II. La Existencia de un Refugio](#)

[III. Identificación de los Objetos de Refugio](#)

- III.1. [El Buddha](#)
- III.2. [El Dhamma](#)
- III.3. [El Sangha](#)

[IV. El Acto de Ir por Refugio](#)

[V. La Función de Ir por Refugio](#)

[VI. Los Métodos de Ir por Refugio](#)

[VII. Las Corrupciones y la Vulneración del Refugio](#)

[VIII. Los Símbolos de los Refugios](#)

[TOMAR LOS PRECEPTOS](#)

[I. El Significado esencial de Sīla](#)

[II. Los Cinco Preceptos](#)

- II.1. [El primer precepto: Abstenerse de quitar la vida](#)

¹ Asociación Hispana de Buddhismo. 2012 (www.buddhismohispano.org). Edición por Alina Morales Troncoso. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita.

II.2. [El segundo precepto: Abstenerse de coger lo que no ha sido dado](#)

II.3. [El tercer precepto: Abstinencia de mala conducta respecto a los placeres sensuales](#)

II.4. [El cuarto precepto: Abstinencia de falsedad en el discurso](#)

II.5. [El quinto precepto: Abstinencia de bebidas y drogas embriagantes](#)

III. [Los Ocho Preceptos](#)

IV. [Los Beneficios de Sīla](#)

IV.1. [Beneficios relativos a la vida presente](#)

IV.2. [Beneficios relativos a las vidas futuras](#)

IV.3. [Los Beneficios del Bien Supremo](#)

V. [El Compromiso de Sīla](#)

VI. [El Incumplimiento de Sīla](#)

VII. [Los Símbolos de Sīla](#)

PREFACIO

Los primeros dos pasos en el proceso de convertirse en un discípulo laico del Buddha son el ir por refugio (*saraṇāgamana*) y la toma de los cinco preceptos (*pañca-sīla-samādāna*). Por el primero de ellos, una persona asume el compromiso de aceptar la Triple Joya -el Buddha, el Dhamma y el Sangha- como guía ideal de su vida y, por el segundo, manifiesta su determinación de desarrollar sus acciones de manera congruente con estos ideales mediante la recta conducta. Los dos textos siguientes fueron escritos con el propósito de dar una explicación clara y concisa de estos dos pasos. Aunque están destinados principalmente a aquellos que acaban de abrazar las enseñanzas del Buddha, es muy probable que también sean de gran utilidad para aquellos budhistas de gran experiencia que quieran entender el significado de las prácticas con las que ya están familiarizados así como para aquellos que quieren saber lo que implica convertirse en budhista.

Con el objeto de mantener una lectura accesible, y evitar el formato intimidante de un tratado escolástico, las referencias a las fuentes originales se han reducido al mínimo en el interior del trabajo. Así pues, indicamos aquí las fuentes en que se ha basado nuestra explicación. Ir por Refugio se basa fundamentalmente en los pasajes que, a este respecto, han sido encontrados con sólo pequeñas variaciones en el *Khuddakapāṭha-Aṭṭhakathā (Paramatthajotikā)*, el *Dīghanikāya-Aṭṭhakathā (Samaṅgalavilāsini)* y el *Majjhimanikāya-Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)*. El primero ha sido traducido por el Ven. Bhikkhu Ñāṇamoli en el libro *Minor Readings and The Illustrator*, bajo el auspicio de la Pali Text Society (PTS); en Londres, Inglaterra, 1960. El tercero, traducido por Ven. Nyanaponika Thera en *The Threefold Refuge*, (B.P.S. No. 76).

El texto *Tomar los Preceptos* se basa principalmente en las explicaciones a los comentarios que, sobre las reglas de entrenamiento, se han encontrado en el *Khuddakapāṭha-Aṭṭhakathā*, citado en el párrafo anterior, y en los planteamientos que sobre la trayectoria del kamma se hallan en el *Majjhimanikāya* (comentario No. 9, *Sammādiṭṭhisutta*). El primero está disponible en inglés, gracias a la traducción ya citada del Ven. Ñāṇamoli en *Minor Readings and The Illustrator*; el segundo, en *Right Understanding*, Discurso y Comentario sobre el *Sammādiṭṭhisutta*, traducido por Bhikkhu Soma en Sri Lanka: *Buddha Sahitya Sabha*, en 1946. Otro trabajo de gran utilidad sobre los preceptos fue "*Los Cinco Preceptos y las Cinco Virtudes*" de HRV Vajirañanavarorasa, un viejo Patriarca Supremo de Tailandia (Bangkok: Mahamakut Rajavidyalaya, 1975). También se consultó la sección sobre los ciclos del kamma en el *Abhidharmakośa*, de Vasubandhu, y sus comentarios, un trabajo en sánscrito de la tradición Sarvastivada.

Bhikkhu Bodhi

IR POR REFUGIO

Las enseñanzas del Buddha pueden ser concebidas como una especie de edificio, con sus propios cimientos, pisos, escaleras y tejado. Como cualquier otro edificio, la enseñanza también tiene una puerta, y con el fin de penetrar en ella hay que entrar a través de esta puerta. La puerta de entrada a las Enseñanzas del Buddha es el ir por refugio a la Triple Joya –esto es, al Buddha como el maestro completamente iluminado, al Dhamma como la verdad que él enseñó, y al Sangha, como la comunidad de sus nobles discípulos-. Desde la antigüedad hasta el presente, el ir por refugio ha funcionado como la puerta de entrada a la cercanía con el Buddha, atendiendo al resto de la enseñanza, desde sus planteamientos más básicos a las partes más elevadas. Todos aquellos que abrazan las enseñanzas del Buddha lo hacen atravesando la puerta de la toma de refugio, mientras que los que ya están comprometidos con ello reafirman con regularidad su convicción mediante la siguiente fórmula:

<i>Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Voy por refugio al Buddha,
<i>Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Voy por refugio al Dhamma,
<i>Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Voy por refugio al Sangha.

Por común y corriente que este paso pueda parecer, sobre todo en comparación con los elevados logros que se encuentran más allá, su importancia nunca debería ser subestimada, ya que es este acto el que confiere dirección e impulso a toda la práctica del sendero budhista. En la medida en que el ir por refugio juega un papel tan crucial, es vital que el acto sea bien entendido tanto en su propia naturaleza como en sus implicaciones para el desarrollo futuro a lo largo del camino.

Para abrir el proceso de ir por refugio a los ojos del entendimiento interno, presentamos un examen del proceso en términos de sus aspectos más significativos. Éstos se tratarán bajo los siguientes ocho apartados:

- las razones para ir por refugio
- la existencia de un refugio
- la identificación de los objetos de refugio
- el acto de ir por refugio

- la función de ir por refugio
- los métodos de ir por refugio
- las corrupciones y vulneraciones del refugio
- los símiles para los refugios.

I.- LAS RAZONES PARA TOMAR REFUGIO

Cuando se dice que la práctica de las enseñanzas del Buddha se inicia con la toma de refugio, surge inmediatamente una pregunta importante: ¿Qué necesidad tenemos de un refugio? Un refugio es una persona, lugar o cosa que nos da protección frente a daños y peligros a los que estamos siempre expuestos. Así que cuando empezamos una práctica yendo por refugio, esto implica que la práctica está destinada a protegernos del daño y el peligro. Nuestra pregunta original en cuanto a la necesidad de un refugio nos conduce, por lo tanto, a otra pregunta: "¿Cuál es el daño y el peligro del que hay que protegerse?" Si revisamos nuestras vidas puede que no nos veamos expuestos a ningún peligro personal inminente. Nuestros empleos pueden ser estables, nuestra salud, buena, nuestras familias, bien provistas de lo necesario, nuestros ingresos, adecuados, y podemos pensar que todo esto nos da razones suficientes para considerar que estamos seguros. En tal caso, ir por refugio puede convertirse en algo totalmente superfluo.

Para comprender la necesidad de un refugio, debemos aprender a ver nuestra posición como realmente es; es decir, verla con exactitud y en todo su contexto. Desde la perspectiva budhista, la situación humana es similar a un iceberg; una pequeña fracción de su totalidad aparece sobre la superficie, permaneciendo la mayor parte por debajo de ella, oculta a nuestra vista. Debido a los límites de nuestra visión mental, nos resulta difícil penetrar a través de la superficie y ver lo que subyace. Pero ni siquiera necesitamos hablar de lo que no podemos ver; incluso lo que resulta obvio a primera vista para nosotros, rara vez se percibe con exactitud. El Buddha enseña que el conocimiento está al servicio de nuestros deseos. De forma sutil y sin que nos percatemos de ello, nuestros deseos condicionan nuestras percepciones, deformándolas para que encajen en el molde que ellos mismos quieren imponer. Así, nuestras mentes funcionan seleccionando y excluyendo los distintos aspectos de la realidad. Tomamos en consideración aquellas cosas agradables a nuestras preconcepciones, borramos o distorsionamos aquellas que amenazan con sumirlas en el caos.

Desde el punto de vista de una comprensión más profunda, más completa, el sentido de seguridad que normalmente disfrutamos es falso y está sustentado por el desconocimiento y la

capacidad de la mente para el subterfugio. Nuestra posición parece inexpugnable, pero sólo se trata de las limitaciones y distorsiones de nuestra perspectiva. El camino verdadero a la seguridad, sin embargo, se encuentra a través de una comprensión correcta, no a través de la ilusión. Para ir más allá del miedo y el peligro, debemos agudizar y ampliar nuestra visión. Tenemos que atravesar las ilusiones que nos adormecen en una cómoda complacencia para mirar directamente en las profundidades de nuestra existencia, sin escaparnos con inquietud o perseguir distracciones. Cuando lo hacemos, se hace cada vez más claro que nos movemos por un estrecho sendero al borde de un peligroso abismo. En palabras del Buddha, somos como un viajero que atraviesa un espeso bosque rodeado por un pantano y un precipicio; como un hombre arrastrado por una corriente que busca seguridad agarrándose a las cañas; como un marinero que cruza un océano turbulento o como un hombre perseguido por serpientes venenosas y enemigos asesinos. Los peligros a los que estamos expuestos pueden no ser siempre inmediatamente evidentes para nosotros. Muy a menudo son sutiles, están camuflados, son difíciles de detectar. Pero, aunque no podamos verlos inmediatamente, el hecho evidente es que están allí de todos modos. Si queremos librarnos de ellos, primero debemos esforzarnos para reconocerlos como lo que son. Sin embargo, esto requiere valor y determinación.

Sobre las bases de las enseñanzas del Buddha, los peligros que hacen necesaria la búsqueda de un refugio, pueden agruparse en tres clases generales:

- 1) Los peligros relacionados con la vida presente
- 2) Los peligros relacionados con las vidas futuras
- 3) Los peligros inherente al transcurso general de la existencia.

A su vez, cada uno de éstos comprende dos aspectos:

- a) Un aspecto objetivo, que es característica particular del mundo
- b) Un aspecto subjetivo, que es característica correspondiente a nuestra estructura mental

Consideraremos ahora cada uno de éstos.

1.- Los peligros relacionados con la vida presente.

- a) Aspecto objetivo.

El peligro más evidente al que nos enfrentamos es el que corresponde a la fragilidad de nuestro cuerpo físico y sus sustentos materiales. Desde el momento en que nacemos, estamos expuestos a enfermedades, accidentes y deterioro. La naturaleza nos perturba con desastres como terremotos e inundaciones; la vida en sociedad, con crímenes, explotación, represión y riesgos permanentes de guerra. Los acontecimientos tanto políticos como sociales y económicos, generalmente conducen al estallido de las crisis. Los intentos de reformas y revoluciones siempre se esfuman, repitiéndose los mismos viejos esquemas de estancamiento, violencia y la consiguiente desilusión. Incluso en épocas de relativa tranquilidad, el orden de nuestras vidas no es del todo perfecto. Siempre hay una cosa u otra que parece no estar bien. Obstáculos y preocupaciones se suceden indefinidamente.

A pesar de que podamos ser lo suficientemente afortunados como para librarnos de las más serias adversidades, existe una que no podemos evitar. Se trata de la muerte. Estamos destinados a morir y, con toda nuestra riqueza, habilidades y poder, seguimos estando indefensos ante nuestra inevitable mortalidad. La muerte pesa sobre nosotros desde el momento en que nacemos. Cada minuto nos acerca más a lo ineludible. Al avanzar por la vida, sintiéndonos seguros en medio de nuestras comodidades, somos como un hombre que anda por un lago congelado, creyéndose seguro mientras el hielo se resquebraja bajo sus pies.

Los peligros que penden sobre nosotros se tornan incluso más angustiosos por la incertidumbre que nos produce el desconocimiento del momento en que éstos habrán de presentarse. Si fuera posible vislumbrar la llegada de cualquier adversidad, al menos podríamos prepararnos para resignarnos estoicamente; pero el hecho es que desconocemos mucho de lo que el futuro nos depara y, debido a que carecemos del beneficio del conocimiento previo, nuestras esperanzas siguen intactas en pie, momento tras momento, junto con un vago presentimiento de que, en cualquier momento, en un instante, de repente se pueden hacer pedazos. Nuestra salud podría verse amenazada por la enfermedad, nuestros negocios, decaer, nuestros amigos, volverse en contra nuestra, nuestros seres queridos, morir –no lo sabemos-. Nada nos garantiza que estas contrariedades no se nos presentarán. Lo único seguro es la muerte y ni siquiera podemos tener la certeza de cuándo sobrevendrá.

b) Aspecto subjetivo

Las adversidades que acabamos de esbozar son rasgos objetivos inherentes a la naturaleza del mundo. Por un lado, hay calamidades, crisis, situaciones difíciles y, por el otro, la incertidumbre radical que lo impregna todo. El aspecto subjetivo del peligro relacionado con la vida presente consiste en nuestra respuesta negativa ante esta desventaja doble.

El elemento de incertidumbre tiende a provocar en nosotros una inquietud persistente que corre bajo la superficie de nuestra seguridad en nosotros mismos. A nivel interior profundo, sentimos la inestabilidad de nuestra confianza, su transitoriedad y su vulnerabilidad, y la conciencia de ello nos produce una aprensión persistente que puede llevarnos a veces a un paso de la ansiedad. No siempre somos capaces de identificar la fuente de nuestra inquietud, pero se mantiene al acecho en el trasfondo de nuestra mente; es como un miedo no identificado a que nuestros apoyos habituales puedan derrumbarse de repente, dejándonos sin nuestro marco habitual de referencia.

Esta ansiedad es lo suficientemente perturbadora en sí misma y, sin embargo, a menudo nuestros temores se confirman. El curso de los acontecimientos sigue un patrón propio e independiente de nuestra voluntad, y no coincide con ella necesariamente. La vida en este mundo implica enfermedad, pérdida y muerte, que golpean llegado el momento. Cuando el curso de los acontecimientos choca con nuestros deseos, el resultado es dolor e insatisfacción. Si el conflicto es pequeño, nos molestamos, nos enojamos, nos enfadamos o nos deprimimos; si es mayor, caemos en la angustia, la tristeza o la desesperación. En cualquier caso, de la escisión entre nuestros deseos y la realidad del mundo surge una profunda falta de armonía, y el resultado, para nosotros, es el sufrimiento.

El sufrimiento que surge no es significativo únicamente en sí mismo. Tiene un valor sintomático puesto que revela la existencia de un malestar subyacente más profundo, relacionado con nuestra actitud hacia el mundo, ya que actuamos en un marco mental construido en base a expectativas, proyecciones y demandas. Esperamos que la realidad se amolde a nuestros deseos, se someta a nuestras órdenes y confirme nuestras preconcepciones; pero ella se resiste. Cuando eso ocurre, nos enfrentamos al dolor y la frustración que nacen del conflicto entre expectativas y realidad. Para escapar de este sufrimiento, una de las dos habrá de cambiar: nuestras expectativas o la realidad del mundo. Ya que no podemos alterar la naturaleza del mundo para hacerlo armonizar con nuestra voluntad, la única alternativa es cambiar nosotros mismos, eliminando el apego y la aversión hacia el mundo. Tenemos que renunciar a nuestro apego, dejar de anhelar y acumular, aprender a ver cómo cambian los acontecimientos con una ecuanimidad independiente, libre de los vaivenes de los estados de ánimo que llevan de la euforia al abatimiento.

Una mente ecuaníme, situada más allá del juego de las contradicciones del mundo, es la más alta seguridad y protección, pero para conseguir esta ecuanimidad tenemos necesidad de una

guía que nos oriente. La guía de que podemos disponer no puede protegernos de la adversidad objetiva. Sólo nos puede proteger de las peligrosas respuestas negativas con las que a menudo afrontamos los conflictos -de la ansiedad, la tristeza, la frustración y la desesperación-. Ésta es la única protección posible, y porque nos concede tal protección esencial, esta guía puede ser considerada como un refugio genuino.

Ésta es la primera razón para ir por refugio -la necesidad de protección ante las reacciones negativas frente a los peligros que nos acosan aquí y ahora-.

2.- Los peligros relacionados con las vidas futuras.

a) Aspecto objetivo.

Nuestra susceptibilidad al daño y al peligro no termina con la muerte. Desde la perspectiva de la enseñanza del Buddha, el hecho de la muerte es el preludio de un nuevo nacimiento y, por lo tanto, el pasaje potencial hacia un ulterior sufrimiento. El Buddha enseña que todos los seres vivos unidos por la ignorancia y la avaricia están sujetos a renacer. En tanto que esa causa básica para seguir existiendo permanezca intacta, la corriente individualizada de existencia continúa después de la muerte, heredando las impresiones y predisposiciones acumuladas en la vida anterior. No hay un alma que transmigre de una vida a la siguiente, sino un flujo de consciencia que surge a raíz de la muerte en una nueva forma adecuada a las propias tendencias dominantes.

El renacimiento, según el Buddhismo, puede tener lugar en cualquiera de los seis reinos de la existencia. El más bajo de los seis es el de los infiernos, regiones de dolor severo y tormento donde las malas acciones recibirán su expiación debida. Luego viene el reino animal, donde prevalece el sufrimiento y la fuerza bruta es el poder gobernante. El siguiente es el reino de los "espectros hambrientos" (*petavisaya*), seres oscuros que sufren de fuertes deseos que nunca pueden satisfacer. Por encima de ellos está el mundo de los humanos, con su consabido equilibrio de felicidad y sufrimiento, de virtud y maldad. Luego viene el mundo de los semidioses (*asura*), seres titánicos obsesionados por los celos y la ambición. Y en la cima se erigen los mundos celestiales, habitados por los devas o dioses.

Los tres primeros reinos de renacimiento -los infiernos, el reino animal y el reino de los espectros- junto con los asuras, se llaman los "malos destinos" (*duggati*) o "plano de la desdicha" (*apaya-bhumi*). Reciben estos nombres debido a que, en ellos, se da la preponderancia

del sufrimiento. El mundo de los humanos y los mundos celestiales son llamados, por el contrario, los "destinos felices" (*sugati*), ya que se da un predominio de la felicidad. El renacimiento en los destinos nefastos se considera especialmente lamentable, y no sólo por el sufrimiento intrínseco que implican, sino también por otra razón: el renacimiento allí es calamitoso porque lograr salir de ellos es extremadamente difícil. Un renacimiento afortunado depende de la realización de acciones meritorias, pero los seres que se encuentran en esos destinos nefastos encuentran poca oportunidad de hacer méritos, de ahí que el sufrimiento en estos reinos tienda a perpetuarse en un círculo muy difícil de romper. El Buddha dice que si un yugo con un solo agujero flotara al azar en el mar, y una tortuga marina ciega saliera a la superficie una vez cada cien años, la probabilidad de que la tortuga introdujera su cuello a través del agujero del yugo sería mayor que la de un ser en los destinos nefastos de recuperar la condición humana. Por estas dos razones -a causa de su sufrimiento inherente y por la dificultad de escapar de ellos- el renacimiento en los malos destinos es un grave peligro que concierne a la vida futura y para el que necesitamos protección.

b) Aspecto subjetivo.

La protección frente una caída en el plano de la desgracia no puede obtenerse de los demás. Sólo se puede conseguir evitando las causas que conducen a un renacimiento desafortunado. La causa para renacer en cualquier plano específico de existencia está en nuestro *kamma*, es decir, nuestras acciones voluntarias y voliciones. El *kamma* se divide en dos clases, el sano y el insano. El primero se compone de las acciones motivadas por el desprendimiento, la bondad y el entendimiento; el segundo son las acciones motivadas por la codicia, el odio y la ignorancia. Estas dos clases de *kamma* determinan el renacimiento en los dos planos generales de la existencia: el *kamma* saludable lleva al renacimiento en destinos felices y el karma malsano produce el renacimiento en los destinos fatales.

No podemos borrar los malos destinos en sí; éstos continuarán existiendo tanto como lo haga el mismo mundo. Para evitar el renacimiento en esos reinos, lo único que podemos hacer es mantenernos vigilantes con nosotros mismos, controlar nuestras acciones para que no alcancen los cursos perjudiciales que llevan a una inmersión en el plano del sufrimiento. Pero para evitar generar *kamma* insano, necesitamos ayuda, y eso es así por dos razones fundamentales.

La primera razón por la que necesitamos ayuda es porque las posibilidades de actuar son tan numerosas y variadas que a menudo no sabemos qué camino tomar. Algunas acciones son obviamente sanas o insanas, pero otras son difíciles de evaluar, lo que nos lleva a la confusión cuando nos enfrentamos a una disyuntiva. Para elegir correctamente, necesitamos de orientación

o consejo –las indicaciones claras de alguien que conozca los valores éticos de todas las acciones y los caminos que conducen a los distintos reinos de la existencia-.

La segunda razón es que necesitamos ayuda porque, aun cuando podemos discernir entre lo correcto y lo incorrecto, a menudo estamos obligados a ejercer el mal en contra de nuestro mejor juicio. Nuestras acciones no siempre siguen el consejo de nuestras decisiones desapasionadas. A menudo son impulsivas a instancia de impulsos irracionales que no podemos dominar o controlar. Al ceder a estas pulsiones, provocamos nuestro propio daño, incluso mientras observamos impotentes que lo hacemos. Tenemos que conseguir el dominio de nuestra mente para lograr poner nuestra capacidad de acción bajo el control de nuestro mayor sentido de sabiduría. Pero esto es una tarea que requiere disciplina.

Para aprender la forma correcta de disciplina, necesitamos las instrucciones de alguien que comprenda el funcionamiento sutil de la mente y que pueda enseñarnos cómo vencer las obsesiones que nos impulsan a patrones autodestructivos de conducta. Debido a que estas instrucciones y quien las proporciona nos ayudan a protegernos del daño futuro y el sufrimiento, pueden considerarse como un refugio genuino.

Así pues, ésta es la segunda razón para ir por refugio –la necesidad de lograr el dominio sobre nuestra capacidad de acción a fin de evitar caer en destinos nefastos en vidas futuras-.

3.- Los peligros relativos al transcurso general de la existencia.

a) Aspecto objetivo.

Los riesgos a los que estamos expuestos son inmensamente superiores a aquellos de los que se acaba de tratar. Más allá de las evidentes adversidades y desgracias de la vida presente y el riesgo de caer en el plano del sufrimiento en el futuro, existe un peligro de aún mayor trascendencia que atraviesa todo el transcurso de la existencia. Se trata de la intrínseca insatisfactoriedad del *samsāra*. *Samsāra* es el ciclo del devenir, el ciclo del nacimiento, el envejecimiento y la muerte, que se ha venido repitiendo a lo largo del tiempo sin principio. El renacimiento no es un suceso que tenga lugar sólo una sola vez y que nos lleve a la eternidad en una vida futura. El proceso vital se repite una y otra vez, todo el patrón se auto regenera totalmente con cada nuevo giro: cada nacimiento deriva en decadencia y muerte, cada muerte da paso a un nuevo nacimiento. Un renacimiento puede ser afortunado o desgraciado, pero ocurra donde ocurra, no se detiene el giro de la rueda. La ley de la impermanencia impone su decreto

sobre todo el dominio de la vida sensible; cualquier cosa que surja, finalmente, debe cesar. Ni siquiera los cielos proporcionan salida alguna; allí, la vida también termina cuando se agota el *kamma* que llevó a un nacimiento celestial, seguido de un resurgir en algún otro plano, tal vez en las moradas miserables.

Debido a esta transitoriedad penetrante, todas las formas de existencia condicionada aparecen al ojo de la sabiduría como esencialmente *dukkha*, insatisfactoriedad o sufrimiento. Ninguno de nuestros apoyos y soportes está exento de la inevitabilidad de cambiar y desaparecer. De ahí que todo los recursos que nos procuramos para nuestra comodidad y disfrute no son, en realidad, más que una forma encubierta de sufrimiento; aquello en lo que nos apoyamos para obtener seguridad está en sí mismo expuesto al peligro; aquello a lo que nos volvemos en busca de protección necesita a su vez ser protegido. Nada de lo que queremos que perdure puede ser sujetado para siempre sin perecer: "Se está desmoronando, se está desmoronando, por lo tanto, es lo que se llama "el mundo"."

Cosas de la juventud en la vejez, de la salud en la enfermedad, de la vida en la 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 de multiplicarla hasta el infinito. Desde siempre, hemos estado transmigrando a través de la rueda de la existencia, volviéndonos a encontrar las mismas experiencias una y otra vez con una frecuencia vertiginosa: el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, la separación y la pérdida, el fracaso y la frustración. En repetidas ocasiones, hemos transitado en el plano de la miseria, incontables veces hemos sido animal, espectro y morador del infierno. Una y otra vez hemos experimentado el sufrimiento, la violencia, el dolor, la desesperación. El Buddha declara que la cantidad de lágrimas y sangre que hemos derramado en el curso de nuestro deambular por el *samsāra* es mayor que las aguas del mar; los huesos que hemos dejado atrás podrían formar un montón más alto que las montañas del Himalaya. Nos hemos encontrado con este sufrimiento incontables veces en el pasado, y en tanto que no se eliminen las causas que nos conducen al ciclo del *samsāra*, corremos el riesgo de encontrar más de lo mismo en el curso de nuestro vagar futuro.

b) Aspecto Subjetivo

Para escapar de estos peligros, sólo hay un camino de liberación: alejarse de todas las formas de existencia, incluso las más sublimes. Pero para que el alejamiento sea eficaz, debemos cortar las causas que nos mantienen atados a la rueda. Las causas fundamentales que sustentan nuestro vagar en el *samsāra* se encuentran en nosotros mismos. El Buddha enseña que

deambulamos de vida en vida impulsados por un deseo profundo e insaciable de perpetuar nuestra existencia. Este impulso es llamado por el Buddha *bhava-taṇhā*; es decir, la avidez por la existencia. Mientras este anhelo persista, aún en forma latente, la misma muerte no será una barrera para la continuación del proceso de la vida. Esta avidez tenderá el puente que permita el paso por el vacío creado por la muerte, generando una nueva forma de existencia determinada por el *kamma* acumulado previamente. Esta misma avidez y la existencia que genera se retroalimentan en un proceso sucesivo. La avidez genera una nueva existencia; la nueva existencia prepara el terreno para que la avidez encuentre gratificación.

Subyacente a este nexo vicioso que liga la avidez a la repetición de la existencia, existe un factor primordial llamado ignorancia (*avijjā*). La ignorancia es una inconsciencia básica de la verdadera naturaleza de las cosas, un estado infinito de desconocimiento espiritual. La inconsciencia opera de dos formas distintas: por un lado, oscurece la correcta cognición y, por otro, como consecuencia, crea una red de distorsiones perceptuales y cognitivas. Debido a la ignorancia, vemos belleza en las cosas que en realidad son repulsivas, permanencia en lo impermanente, placer en lo desagradable y entidades individuales donde sólo existen fenómenos transitorios, insustanciales y sin entidad. Estas ilusiones son las que mantienen vivas nuestras ansias. Como un burro que persigue una zanahoria suspendida de una vara y que cuelga frente a su cara, nosotros nos precipitamos directamente tras las apariencias de belleza, permanencia, placer e individualidad, y sólo para encontrarnos al final con las manos vacías y más estrechamente ligados a la rueda samsárica.

Para liberarse de este patrón vano e inútil, es necesario erradicar la avidez que lo mantiene en movimiento, no sólo de forma transitoria, sino permanente y completamente. Para erradicar el deseo, hay que desalojar la ignorancia que lo apoya; en tanto que a la ignorancia se le permita tejer sus ilusiones, el terreno estará abonado para el desarrollo del anhelo de revivir. El antídoto para la ignorancia es la sabiduría (*paññā*). La sabiduría es el conocimiento penetrante que desgarrar los velos de la ignorancia a fin de "ver las cosas como realmente son". No se trata del mero conocimiento conceptual, sino de una experiencia que debe generarse en nosotros mismos; tiene que realizarse de forma directa, inmediata y personal. Para despertar esta sabiduría, necesitamos instrucción, ayuda y orientación -alguien que nos enseñe lo que debemos ver y entender por nosotros mismos, y los métodos por los cuales podemos despertar la sabiduría liberadora que corte las ataduras que nos mantienen unidos a la existencia cíclica. En la medida en que aquellos que nos brindan esta guía, y las instrucciones mismas, nos proporcionan protección frente a los peligros de la transmigración, pueden considerarse un auténtico refugio.

Ésta es la tercera razón para ir por refugio –la necesidad de liberarnos de la penetrante insatisfactoriedad del *Samsāra*-.

II.- LA EXISTENCIA DE UN REFUGIO

Reconocer que la situación humana impulsa a la búsqueda de un refugio es condición necesaria para tomar refugio, pero no es en sí misma una condición suficiente. Para ir por refugio, también debemos convencernos de que realmente existe un refugio eficaz. Pero antes de que podamos decidir sobre la existencia de un refugio, tenemos que determinar por nosotros mismos qué es un refugio.

El diccionario define el término "refugio" como asilo, acogida o amparo, un lugar para refugiarse contra el peligro y la angustia, una persona o un lugar que da protección, y un recurso para obtener esa protección. Esto concuerda con la explicación de la palabra pali *sarana*, que significa "refugio", que se ha expuesto en los Comentarios pali. Los Comentarios glosan la palabra *sarana* con otra, *himsati*, que significa "aplastar", explicando que "cuando la gente ha ido por refugio, entonces, por ese mismo ir por refugio se aplastan, dispersan, eliminan y cesan su miedo, angustia y sufrimiento, evitando así las impurezas mentales y el riesgo de renacimiento infeliz."²

Estas explicaciones sugieren dos cualidades esenciales de un refugio. (1) En primer lugar, un refugio debe estar por sí mismo más allá del peligro y la angustia. Una persona o cosa expuesta al peligro no es segura en sí misma y, por lo tanto, no puede proporcionar seguridad a otros. Sólo lo que está más allá del miedo y el peligro puede ser invocado con confianza en busca de protección. (2) En segundo lugar, el supuesto refugio debe estar al alcance de todos nosotros. Un estado más allá del miedo y el peligro, pero que sea inaccesible, es irrelevante para nuestras preocupaciones y, por lo tanto, no puede funcionar como refugio. Para que algo pueda servir de refugio debe ser accesible y ser capaz de dar protección frente al peligro.

A partir de esta determinación abstracta de las cualidades de un refugio, podemos volver a la pregunta concreta que nos ocupa. ¿Existe un refugio capaz de dar protección contra los tres tipos de peligros descritos más arriba: contra la ansiedad, la frustración, la tristeza y la angustia en la vida presente, contra el riesgo de un destino infeliz después de la muerte, y contra la transmigración continua en el *samsāra*? La tarea de elaborar una respuesta a esta pregunta tiene que ser abordada con cautela. Debemos reconocer de inmediato que no se puede llegar a dar una

² “*Saraṇagatānaṃ teneva saraṇagamanena bhayaṃ santāsaṃ dukkhaṃ duggatiṃ parikkilesaṃ himsati vidhamati nīharati nirodhetī ti attho.*” Ref. *Khuddakapāṭha-Aṭṭhakathā* pág. 6.

respuesta objetivamente verificable y públicamente demostrable. La existencia de un refugio, o las características específicas de un refugio en particular, no puede comprobarse con criterios lógicos de manera irrefutable y vinculante para todos. Todo lo más que puede hacerse es aportar razones convincentes para creer que ciertas personas u objetos poseen las cualidades de un refugio. El resto depende de la fe, una confianza que nace de la esperanza, al menos hasta que la afirmación inicial se transforme en conocimiento mediante la experiencia directa. Pero aún así, la verificación sigue siendo interna y personal; se trata de una cuestión de aprehensión subjetiva más que de una prueba lógica o demostración objetiva.

Desde la perspectiva budhista, hay tres refugios que, juntos, brindan protección completa frente a los peligros y aflicciones. Éstos son el Buddha, el Dhamma y el Sangha. No son tres refugios separados que sean suficientes por sí mismos, sino que son miembros interrelacionados de un único refugio eficaz que se divide en tres partes en virtud de las diferentes características y funciones de sus miembros. La razón de la necesidad de esta distinción se hace evidente si consideramos el orden en que se presentan los tres.

El Buddha es lo primero, porque es una persona. Puesto que somos personas, tendemos naturalmente a buscar a otra persona para guía, inspiración e instrucción. Cuando lo que está en juego es la liberación final, lo que buscamos en primer lugar es una persona que haya alcanzado la completa liberación del peligro y que pueda conducirnos al mismo estado de seguridad. Éste es el Buddha, el Iluminado, que encabeza la tríada por la sencilla razón de que él es la persona que descubre, alcanza y proclama el estado de refugio. En segundo lugar, necesitamos ese estado de refugio en sí, el estado más allá del miedo y el peligro. Así pues, necesitamos un camino que nos conduzca a este objetivo, y también necesitamos un conjunto de instrucciones que nos guíen en el camino. Eso es el Dhamma, que, como veremos más adelante, tiene esa triple connotación. Luego, en tercer lugar, necesitamos personas que empezaron como nosotros –personas corrientes preocupadas por las aflicciones- y que siguiendo el camino enseñado por el guía, alcanzaron el estado de seguridad más allá del miedo y el peligro. Éste es el Sangha, la comunidad de personas espirituales que han entrado en el sendero, alcanzado el objetivo y, ahora, pueden enseñar el camino a los demás.

Dentro de la tríada cada miembro trabaja en armonía con los otros dos para lograr que el medio de liberación resulte accesible y efectivo. El Buddha señala el refugio, pero Él no es un salvador que pueda otorgar la salvación a través de su persona. Salvación o liberación dependen de nosotros, de nuestro propio vigor y dedicación en la práctica de la enseñanza. El Buddha es primordialmente un maestro, un exponente del sendero, que nos señala la forma en que debemos pisarlo con nuestras propias energía e inteligencia. El Dhamma es el refugio real. En tanto que meta de la enseñanza, el Dhamma es el estado de seguridad libre de peligro; como sendero, es el

medio de llegar a la meta; y en cuanto enseñanza verbal, es el corpus de instrucciones que describe la manera de practicar el sendero. Pero para hacer un uso efectivo de los medios a nuestra disposición, necesitamos la ayuda de otros que estén familiarizados con la ruta. Los que conocen el sendero constituyen el Sangha, los que nos ayudan a encontrar refugio, la unión de los amigos espirituales que nos pueden llevar a nuestra propia consecución del camino.

Esta estructura triádica de los tres refugios se puede entender con la ayuda de una simple analogía. Si estamos enfermos y queremos curarnos, necesitamos un médico que diagnostique nuestra enfermedad y nos prescriba un remedio; necesitamos medicinas que curen nuestra enfermedad; y requerimos de asistentes sanitarios que se ocupen de nuestras necesidades. El médico y los asistentes no pueden curarnos. Todo lo que pueden hacer por nosotros es darnos la medicina correcta y asegurarse de que la tomamos. El medicamento es el verdadero remedio que restaura nuestra salud. De forma similar, cuando buscamos aliviar el sufrimiento y la angustia, confiamos en el Buddha como el médico que puede encontrar la causa de nuestra enfermedad y mostrarnos la forma de ponernos bien; confiamos en el Dhamma como la medicina que cura nuestras aflicciones; y contamos con el Sangha como los asistentes sanitarios que nos ayudarán a tomar los medicamentos. Para curarnos, tenemos que tomar los medicamentos. No basta con sentarnos y esperar que el doctor nos cure por sí mismo. De la misma manera, para encontrar la liberación del sufrimiento, tenemos que practicar el Dhamma, pues el Dhamma es el refugio real que conduce al estado de liberación.

III.- IDENTIFICACIÓN DE LOS OBJETOS DE REFUGIO

El beneficio del acto de tomar refugio es proporcional a la profundidad y la precisión con la que entendamos la naturaleza de los objetos de refugio. Por lo tanto, estos objetos deben de ser identificados con precisión y correctamente comprendidos. Cada objeto de refugio tiene dos niveles de significación: uno concreto y mundano, y otro intangible y supramundano. Los dos no son enteramente distintos, pero se entrelazan de tal manera que el primero actúa como vehículo para el segundo. Un examen de cada refugio dejará claro cuál es su doble significación y la forma en que éstos se mezclan y unen.

1.- El Buddha

En primer lugar hay que considerar el Buddha como refugio. Por un lado, la palabra "Buddha" se refiere a una figura particular -el hombre Siddhattha Gotama que vivió en la India

en el siglo V aC-. Cuando tomamos refugio en el Buddha, nos refugiamos en esta persona, pues él es el maestro del Dhamma y el fundador histórico del Buddhismo. Sin embargo, yendo a él por refugio, no nos refugiamos en él estrictamente como persona. Nos apoyamos en él como el Buddha, el Iluminado, y esto tiene un significado que trasciende los límites de la experiencia empírica y el hecho histórico. Lo que permite que el Buddha actúe como refugio es su realización de un logro supramundano. Este logro es el estado de Buddhidad o iluminación perfecta, un estado al que han llegado otras personas en el pasado y al que llegarán otras en el futuro. Aquellos que consigan alcanzar este estado son Buddhas. Cuando tomamos refugio en el Buddha, confiamos en él como refugio porque encarna en sí mismo este logro. Es su Buddhidad lo que hace del Buddha un refugio.

Pero ¿qué es la Buddhidad del Buddha? De manera concisa, la Buddhidad del Buddha es la suma total de las cualidades de esa persona llamada Gotama que lo convierten en un Buddha. Estas cualidades se puede resumir como el abandono de todos los defectos y la adquisición de todas las virtudes.

Los defectos abandonadas son las impurezas (*kilesa*), junto con sus impresiones residuales (*vāsanā*). Las impurezas son fuerzas mentales aflitivas que provocan corrupción interna y perturbación, y motivan acciones insanas. Sus principales componentes son la codicia, el odio y la ignorancia, de las que se derivan todas las contaminaciones secundarias. En el Buddha estas corrupciones han sido abandonadas total, completa y definitivamente. Han sido totalmente abandonadas en cuanto que han sido destruidas sin dejar ningún remanente; abandonadas por completo en cuanto han sido destruidas de raíz; y han sido abandonadas definitivamente por cuanto no podrán surgir de nuevo en el futuro.

Las virtudes alcanzadas por el Buddha son muy numerosas, pero hay dos que destacan como fundamentales: gran sabiduría (*mahāpañña*) y gran compasión (*mahā-karuṇā*). La gran sabiduría del Buddha tiene dos aspectos -amplitud de ámbito y profundidad de visión-. Mediante la amplitud de ámbito de su sabiduría, el Buddha comprende la totalidad de los fenómenos existentes; mediante su profundidad de visión, entiende el modo preciso de existencia de cada fenómeno.

La sabiduría del Buddha no se atiene solamente a la contemplación pasiva, sino que emite gran compasión. Con su gran compasión, el Buddha se pone a trabajar por el bienestar de otros. Él asume la carga de trabajar duro por el bien de los seres sensibles, de forma activa y sin miedo, con el fin de conducirles a la liberación del sufrimiento.

Cuando buscamos refugio en el Buddha, recurrimos a él como la encarnación suprema de la pureza, la sabiduría y la compasión, el maestro incomparable que puede guiarnos a un lugar seguro fuera del peligroso océano del *samsāra*.

2.- El Dhamma

El Dhamma también implica una doble referencia. En el nivel primario la palabra "Dhamma" significa la enseñanza del Buddha -el conjunto de doctrinas conceptualmente formuladas y verbalmente expresadas, que fueron enseñadas por, o derivadas de, la figura histórica de Gotama-. Esta enseñanza, llamada "la transmisión" (*āgama*), está contenida en el *Tipiṭaka* -o tres colecciones de escrituras- y en los Comentarios y las obras expositivas que los explican. Las tres colecciones son el *Vinayapiṭaka*, *Suttapiṭaka*, y el *Abhidhammapiṭaka*. El *Vinayapiṭaka* reagrupa todas las reglas y normas monásticas que detallan la disciplina para los monjes y monjas budhistas. El *Suttapiṭaka* contiene los discursos del Buddha, exponiendo su doctrina y la práctica de su sendero. El *Abhidhammapiṭaka* presenta una exposición de la esfera de la realidad, desde el punto de vista de un conocimiento filosófico preciso, que analiza la realidad en sus elementos constitutivos fundamentales y muestra cómo estos elementos se unen entre sí a través de una red de relaciones condicionales.

El Dhamma, que se transmitió verbalmente y que está contenido en las Escrituras y Comentarios, sirve para comprender a un nivel más profundo el significado de las palabras y expresiones del Buddha. Se trata del Dhamma del logro verdadero (*adhigama*), que comprende el sendero (*magga*) y la meta (*attha*). La meta es el fin último de la enseñanza, el *nibbāna*, la cesación completa del sufrimiento, el estado incondicionado fuera y más allá de la rueda de fenómenos impermanentes que constituyen el *samsāra*. Este objetivo debe ser alcanzado por una ruta específica, un recorrido práctico que conlleva su resultado, concretamente el Noble Óctuple Sendero -Visión o Entendimiento Correcto, Pensamiento Correcto, Habla Correcto, Acción Correcta, Medio de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta -. El sendero se divide en dos fases, un sendero mundano y un sendero supramundano. El sendero mundano es la etapa de aplicación que se desarrolla cuando sus factores se cultivan en la vida cotidiana y en períodos de práctica intensiva. El sendero supramundano es un estado de sabiduría-consciencia que surge cuando todas las condiciones necesarias para llevarlo a cabo están completamente maduras, por lo general en la cima de práctica intensiva. Este sendero representa en realidad un estadio en la experiencia de la iluminación, que tiene la doble función de la consecución del *nibbāna* y la erradicación de las impurezas.

El sendero supramundano llega sólo en grandes avances momentáneos que, cuando suceden, producen transformaciones radicales en la estructura de la mente. Estos avances son en número de cuatro, que se llama los Cuatro Pasos. Los cuatro se clasifican según su capacidad de romper los cada vez más sutiles grilletes causantes del *samsāra*. El primer paso, el gran avance inicial hacia la iluminación, es el paso de entrada en la corriente (*sotapattimagga*), que erradica las ataduras de la visión que reafirma el ego, las dudas y el aferramiento a ritos y observancias erróneos. El segundo, llamado el paso del que retorna una vez (*sakadagamimagga*), no corta ninguna atadura, sino que debilita sus raíces subyacentes. El tercer paso, el del que no retorna (*anagamimagga*), elimina las cadenas del deseo sensual y la mala voluntad. Y el cuarto, el paso del arahat (*arahattamagga*), elimina las cinco cadenas restantes -el deseo por la existencia en las esferas del ser material e inmaterial, la vanidad, la inquietud y la ignorancia. Cada paso-momento es seguido inmediatamente por varios momentos de otra experiencia supramundana denominados "fruición" (*phala*), que se presenta también en cuatro estadios correspondientes a los cuatro pasos. La fruición marca el gozo de liberarse de las impurezas llevado a cabo por el paso precedente. Se trata del estado de liberación o libertad de la experiencia que se produce cuando acontece la ruptura de las cadenas.

Se ha mencionado anteriormente que el Dhamma es el refugio real y verdadero. A la luz de las distinciones que se han establecido, podemos precisar ahora esta afirmación. Las enseñanzas verbales del Buddha constituyen esencialmente un mapa, un corpus de instrucciones y orientaciones. Ya que tenemos que confiar en estas instrucciones para alcanzar la meta, la enseñanza cuenta como un verdadero refugio, pero lo es sólo de forma derivada. Por tanto, podemos llamarlo un refugio real y verdadero, pero indirecto. El sendero mundano es directo puesto que debe ser practicado, pero debido a que sirve principalmente como preparación para el sendero supramundano, su función es puramente provisional. Por tanto, es un refugio real y directo, pero provisional. El sendero supramundano aprehende el *nibbāna*, y una vez alcanzado conduce irreversiblemente a la meta; de ahí que se le pueda llamar un refugio real, directo y superior. No obstante, incluso el sendero supramundo es un fenómeno condicionado que comparte la característica de impermanencia común a todos los fenómenos condicionados. Además, como medio para conseguir un fin, sólo posee un valor instrumental, no un valor intrínseco. Por lo tanto su estatus como refugio no es definitivo. El estatus primordial de refugio pertenece exclusivamente a la meta, al estado incondicionado de *nibbāna*, que, por lo tanto, de entre los tres refugios, es el único que puede ser considerado como el refugio real, directo, superior y definitivo. Es el último descanso, la isla de paz, el santuario que ofrece refugio permanente frente a los miedos y los peligros del devenir samsárico.

3.- El Sangha

En términos convencionales, el Sangha significa el Bhikkhu-Sangha, la orden de monjes. El Sangha, aquí, es un órgano institucional regido por reglamentos promulgados oficialmente. Sus puertas de pertenencia están abiertas a cualquier candidato que cumpla las normas requeridas. Todo lo que se necesita para entrar en el Sangha es someterse a la ordenación de acuerdo con el procedimiento establecido en el Vinaya, el sistema de disciplina monástica.

A pesar de su carácter formal, la orden de monjes cumple un papel indispensable en la preservación y perpetuación de la dispensación del Buddha. En un linaje ininterrumpido que se remonta a más de veinticinco siglos, la orden monástica ha servido como el custodio del Dhamma. El modo de vida que procura es lo que hace posible ejercer esta función. La dispensación del Buddha, como hemos sugerido, posee un doble carácter: es un camino de práctica que conduce a la liberación del sufrimiento, así como un conjunto distintivo de doctrinas engastadas en las escrituras que exponen los detalles de este camino. El Sangha tiene la responsabilidad de mantener ambos aspectos de la dispensación. Sus miembros asumen la carga de continuar la tradición de la práctica con la intención de mostrar que se puede lograr el objetivo y alcanzar la liberación. También tienen la tarea de preservar las doctrinas, procurando que las escrituras se enseñen y se transmitan a la posteridad libres de distorsiones y malas interpretaciones.

Por estas razones, el Sangha institucional es extremadamente vital para la perpetuación de la enseñanza del Buddha. Sin embargo, la orden de monjes no es en sí misma el Sangha que constituye el tercer refugio. El Sangha que sirve como refugio no es un órgano institucional, sino una comunidad espiritual no reglamentada que comprende a todos aquellos que han logrado penetrar en el significado más profundo de la enseñanza del Buddha. El Sangha-refugio es el Sangha de los ariya, la comunidad noble, compuesta exclusivamente por ariyas, personas de altura espiritual superior. La pertenencia a esta comunidad no está basada en lazos formales eclesiásticos, sino en los lazos invisibles de una realización interior común. El único requisito de admisión es el logro de esta realización, que en sí mismo es suficiente para otorgar acceso.

Aunque el modo de vida establecido por la orden monástica, con su énfasis en la renuncia y la meditación, es el más propicio para alcanzar el estado de ariya, el Sangha monástico y el Sangha ariya no tienen los mismos límites ni dimensión. Su composición puede variar, y esto por dos razones: primera, porque muchos monjes -la gran mayoría, de hecho- siguen siendo mundanos (*puthujjana*) y de ahí que no puedan funcionar como refugio, y segunda, porque el Sangha ariya también puede incluir a laicos. La pertenencia al Sangha ariya depende únicamente de los logros espirituales y no de la ordenación formal. Cualquier persona -laico o religioso- que penetra en la

enseñanza del Buddha mediante su entendimiento directo, consigue el ingreso mediante ese mismo logro en sí.³

El Sangha ariya comprende, entre sus miembros, ocho tipos de personas, que se unen en cuatro pares. El primer par está formado por la persona que está en el paso de entrada en la corriente y el que entra en la corriente, el que ha entrado en el camino hacia la liberación y alcanzará la meta en un plazo máximo de siete vidas; la segunda pareja es la de la persona que está en el paso del que retorna una vez y el que regresa una vez, que regresará al mundo humano sólo una vez más antes de llegar a la meta; la tercera pareja es la de la persona que está en el paso del que no retorna y la que no retorna, que no volverá otra vez al mundo humano, pero renacerá en un mundo celestial puro desde donde llegará a la meta final; y el cuarto par es el formado por la persona que está en el paso del arahat y el mismo arahat, que ha expulsado todas las impurezas y cortado las diez cadenas que causan la servidumbre al *samsāra*.

Los ocho tipos de personas pueden dividirse, de otra forma, en dos clases generales. Una consiste en aquellos que, al penetrar en la enseñanza, han entrado en el sendero supramundano hacia la liberación, pero deben de practicar aún más para llegar a la meta. Esto incluye a los primeros siete tipos de personas ariya, que se conocen colectivamente como "aprendices" o "estudiantes" (*sekha*) porque todavía están en proceso de aprendizaje. La segunda clase comprende a los arahats, que han terminado la práctica y han materializado completamente el objetivo. Estos se llaman "más allá del aprendizaje" (*asekha*) puesto que ya que no les queda formación que seguir.

Tanto los aprendices como los arahats han entendido directamente la importancia esencial que, para sí mismos, tienen las enseñanzas del Buddha. Las enseñanzas han arraigado en ellos y, en la medida en que quedara algún trabajo por hacer, ya no dependen de otros para consumarlo. En virtud de este dominio interior, estos individuos poseen las cualidades necesarias para guiar a otros hacia la meta. De ahí que el Sangha ariya, la comunidad de personas nobles, puede funcionar como refugio.

³ Cabe destacar que, si bien el Sangha Ariya puede incluir laicos, la palabra "Sangha" nunca se utiliza en la tradición budhista Theravada para incluir la totalidad de los profesionales de la enseñanza. En el lenguaje corriente, la palabra indica el orden de monjes. Cualquier extensión más allá de esto tendería a ser considerada injustificada.

IV.- EL ACTO DE IR POR REFUGIO.

Para traspasar la puerta de la enseñanza del Buddha no basta simplemente con conocer la referencia de los objetos de refugio. La puerta de entrada a la enseñanza es ir por refugio al Buddha, el Dhamma y el Sangha. Entender lo que significan los objetos de refugio es una cosa, ir a ellos por refugio es otra; y es el ir por refugio lo que únicamente constituye la verdadera entrada a la dispensación.

Pero ¿qué es ir por refugio? A primera vista parecería ser el compromiso formal con la Triple Joya expresado mediante la recitación de la fórmula de refugio, ya que es este acto el que marca el abrazo de la enseñanza del Buddha. Esta interpretación, sin embargo, sería superficial. Los textos dejan claro que el verdadero ir por refugio es mucho más que la recitación de una fórmula preestablecida. Indican que, bajo la profesión verbal de tomar refugio, se celebra paralelamente otro proceso que es esencialmente interno y espiritual. Este otro proceso es el compromiso mental de tomar refugio.

Ir por refugio, según la definición de los Comentarios, es en realidad un motivo de consciencia: "Es un acto de consciencia desprovisto de impurezas, (motivados) por la confianza y en respeto (hacia la Triple Joya), concebida (la Triple Joya) como el descanso supremo".⁴ Que del hecho se diga que está "desprovisto de impurezas" subraya la necesidad de que la intención sea sincera. El refugio no es puro si se busca con una motivación envilecida -por deseo de reconocimiento, orgullo o miedo a la culpa-. La única motivación válida para tomar refugio es la confianza y reverencia dirigidas a la Triple Joya. El acto de consciencia motivado por la confianza y la reverencia ocurre "tomando la Triple Joya como descanso supremo" (*pārāyana*), lo que significa que se percibe como la única fuente de salvación. Al considerar el triple refugio como descanso supremo, el ir por refugio se convierte en un acto de apertura y entrega. Abandonamos nuestras salvedades ante los objetos de refugio y nos abrimos a su capacidad para ayudarnos. Rendimos nuestro ego, nuestras pretensiones de autosuficiencia, y nos allegamos a los objetos de refugio en la confianza de que nos pueden guiar en la liberación de nuestra confusión, agitación y dolor.

Al igual que cualquier otro acto de consciencia, el ir por refugio es un proceso complejo compuesto de muchos factores. Estos factores se pueden clasificar por medio de tres facultades

⁴ "Tappasādataggarutāhi vihataviddhamṣitakilesa tapparāyaṇatākārappavatto aparappaccayo vā cittuppādo saraṇagamanam." Ref. *Khuddakapāṭha-Aṭṭhakathā* pág. 6.

básicas: inteligencia, voluntad, y emociones. Para aclarar en qué consiste el acto de ir por refugio, nos fijamos en el proceso mental que subyace al acto formal, lo analizamos según estas facultades, y vemos cómo cada una de ellas contribuye a su carácter total. Es decir, vamos a examinar el ir por refugio como un acto de inteligencia, voluntad y emoción.

Antes de hacerlo, sin embargo, es necesario hacer una salvedad. Cualquier fenómeno particular representa mucho más de lo que es visible a primera vista incluso sometido a una inspección profunda. Una semilla, por ejemplo, tiene una importancia mucho mayor que el mero grano de materia orgánica que se muestra a nuestros ojos. Por un lado, recoge dentro de sí toda la historia de los árboles de los que proviene y, por otra, apunta a los muchos árboles potenciales que encierra en su vaina. De forma similar, el acto de consciencia ligado a la toma de refugio representa la cristalización de una vasta red de fuerzas que se extienden hacia atrás, hacia adelante y hacia fuera en todas direcciones. En su formación, convergen al mismo tiempo las líneas de experiencia provenientes de los recovecos oscuros del pasado y el potencial para futuras líneas de desarrollo, apenas bosquejadas en su propio contenido inmediato. Esto se aplica igualmente al acto de tomar refugio como un todo y a cada uno de sus factores constitutivos: tanto el todo como sus partes deben ser vistos como concreciones momentáneas con una vasta historia, pasada y futura, oculta a nuestra vista. Por lo tanto, lo que se desprende de un examen analítico del acto de refugio debería ser entendido como sólo una parte de lo que el mismo acto implica en términos de antecedentes y de evolución futura.

Volviendo al acto en sí de tomar refugio, encontramos en primer lugar que se trata de un acto del entendimiento. Aunque inspirado por la reverencia y la confianza en la Triple Joya, debe guiarse por el entendimiento, por una facultad perceptiva inteligente que lo proteja de los peligros de la emoción ciega. La facultad de la inteligencia dirige el acto de refugio hacia la materialización de su impulso interno para la liberación. La inteligencia distingue el objetivo de las distracciones y evita que el aspirante se desvíe de su búsqueda del objetivo yendo en pos de fines inútiles. Por esta razón, nos encontramos con que la formulación del Entendimiento Correcto del Noble Óctuple Sendero se da en primer lugar. Para seguir el sendero, debemos ver de dónde nos guía, a dónde nos lleva y los pasos que se deben dar para llegar de un punto a otro.

En su forma inicial, la facultad de la inteligencia implicada en tomar refugio comprende la insatisfactoriedad básica de la existencia, lo que hace necesario depositar la confianza en un refugio. El sufrimiento tiene que ser visto como una característica generalizada que infecta nuestra existencia desde su raíz, que no puede ser eliminada por paliativos superficiales sino sólo por un tratamiento exhaustivo. Tenemos que llegar a entender que las causas de nuestro

descontento y malestar radican en nosotros mismos, en nuestro apego, deseo y delirios, y que para liberarse del sufrimiento, debemos seguir un proceso que extinga sus causas.

La mente también tiene que comprender la confianza que otorgan los objetos de refugio. La absoluta certeza en cuanto al poder emancipador de la enseñanza sólo puede llegar posteriormente, con la consecución del sendero, pero ya desde el principio debe quedar establecida una convicción inteligente de que los objetos de refugio son capaces de proporcionar ayuda. Para ello, el Buddha ha de ser examinado mediante el estudio de los hechos de su vida y carácter; su enseñanza, por la búsqueda de contradicciones e irracionalidades; y en cuanto al Sangha, ver si verdaderamente es digno de confianza y seguridad. Sólo si pasan estas pruebas, pueden ser considerados apoyos con los que se puede contar para la consecución de nuestro objetivo fundamental.

La inteligencia entra en juego no sólo con la decisión inicial de tomar refugio, sino a lo largo del proceso completo de la práctica. El desarrollo del entendimiento conlleva un compromiso más profundo en los refugios, y la profundización del refugio interno facilita el desarrollo del entendimiento. El clímax de este proceso de desarrollo recíproco es la realización del sendero supramundano. Cuando el sendero emerge, que es tanto como penetrar en la verdad de la enseñanza, el refugio se hace irreversible, pues se ha verificado por experiencia directa.

El ir por refugio es también un acto de la volición. Resulta de una decisión voluntaria libre de coacción o presiones externas. Se trata de una elección que debe ser *aparappaccaya*, “no impuesta por los demás”. Este acto libremente elegido produce una profunda reestructuración de la volición. Mientras que, hasta ese momento, la voluntad podía dispersarse entre una multitud de intereses y preocupaciones, cuando la toma de refugio gana presencia la voluntad se ordena según una forma unificada determinada por el nuevo compromiso. El ideal espiritual viene a situarse en el centro de la vida interior, expulsando las preocupaciones menos importantes y relegando las demás a una posición subordinada a sus propios criterios. De esta forma, el acto de refugio trae a la mente una armonización de valores, que ahora ascienden y convergen en la aspiración fundamental de liberación como propósito rector de toda actividad.

El acto de tomar refugio también efectúa un giro radical en el movimiento de la voluntad. Antes de que se tome refugio la voluntad tiende a moverse de forma centrífuga, tratando de expandir los límites de su auto-identidad, del ego. Su objetivo es el de ganar cada vez más terreno para sí mismo, para ampliar el rango de propiedad, control y dominación. Cuando se busca refugio en las enseñanzas del Buddha, se dispone el terreno para socavar y darle la vuelta a

ese modelo. El Buddha enseña que nuestro impulso de expansión del ego es la raíz de nuestra esclavitud. Se trata de un modo de aidez, de apego y aferramiento, lo que lleva de cabeza a la frustración y la desesperación. Cuando esta situación es entendida, el peligro de la búsqueda egocéntrica sale a la superficie y la voluntad se da la vuelta, moviéndose hacia la renuncia y el desapego. Los objetos de apego se retiran gradualmente, el sentido del "yo" y "mío" se aparta de los objetos a los que se ha adherido. La liberación máxima se encuentra ahora, no en la extensión del ego hasta límites infinitos, sino en la abolición total de la ilusión del ego desde su base.

El tercer aspecto de ir por refugio es el emocional. Mientras que ir por refugio requiere algo más que fervor emocional, tampoco se puede llegar completamente a buen término sin la fuerza inspiradora de las emociones. Las emociones que confluyen en el acto de refugio son principalmente tres: confianza, reverencia y amor. La confianza (*pasada*) es una sensación de serena certidumbre en el poder protector de los objetos de refugio, basada en una comprensión clara de sus cualidades y funciones. La confianza da lugar a la reverencia (*garava*), un sentimiento de devoción, dignidad y veneración nacido de la creciente conciencia de la naturaleza sublime y noble de la Triple Joya. Sin embargo, esta veneración no permanece fría, formal y distante. A medida que experimentamos el efecto transformador del Dhamma en nuestra vida, la reverencia se despierta (*pema*). El amor añade el elemento de calidez y vitalidad a la vida espiritual; enciende la llama de la devoción, lo que se expresa en actos de servicio hacia los demás por los cuales intentamos extender la capacidad protectora y liberadora del triple refugio a los demás.

V.- LA FUNCIÓN DE IR POR REFUGIO

El ir por refugio es la puerta de entrada a la enseñanza del Buddha. En el contexto de las enseñanzas, funciona como puerta de entrada a todas las prácticas de la disciplina budhista. Para comprometerse en las prácticas en su propio marco, tenemos que entrar por la puerta de la toma de refugio, así como para ir a un restaurante y disfrutar de una comida tenemos que entrar por la puerta. Si nos limitamos a permanecer fuera del restaurante y leer el menú en la ventana, podemos llegar lejos con un profundo conocimiento del menú, pero no con un apetito satisfecho. Del mismo modo, con sólo estudiar y admirar las enseñanzas del Buddha, no entramos en su práctica. Incluso si hacemos abstracción de ciertos elementos de la práctica para nuestro uso personal sin antes tomar refugio, nuestros esfuerzos no pueden contar como práctica real de la enseñanza del Buddha. Son sólo prácticas derivadas de las enseñanzas o prácticas en armonía con las mismas, pero en cuanto que no se conjugan con una actitud mental de toma de refugio en la Triple Joya, no llegan a ser la práctica de las enseñanzas del Buddha.

Para poner de manifiesto la importancia de ir por refugio, podemos considerar el contraste entre dos individuos. Uno observa meticulosamente los principios morales implícitos en los cinco preceptos (*pañca-sīla*). No asume formalmente los preceptos en el contexto de la práctica ética budhista, sino que, espontáneamente, se atiene a las normas de conducta que imponen a través de su propio sentido innato del bien y del mal; es decir, que los sigue como parte de la moral natural. Podríamos suponer, además, que practica la meditación varias horas al día, pero no lo hace en el marco del Dhamma, sino simplemente como un medio de disfrutar de la paz de la mente, aquí y ahora. También podemos suponer que este personaje ha cumplido con la enseñanza del Buddha, lo aprecia y respeta, pero no se siente lo suficientemente convencido como para reconocer su verdad o verse impelido a ir por refugio.

Por otro lado, supongamos que hay otra persona cuyas circunstancias le impiden una perfecta observancia de los preceptos y que no puede encontrar tiempo libre para la práctica de la meditación. Sin embargo, a pesar de que carece de estos logros, desde lo más profundo de su corazón, con toda sinceridad, comprensión y dedicación de propósito, ha ido por refugio a la Triple Joya. Al comparar estas dos personas, podemos preguntarnos qué actitud mental es la de mayor valor espiritual a largo plazo -la de la persona que, sin ir por refugio, observa los principios morales implícitos en los cinco preceptos y practica meditación varias horas al día, o la de la otra persona, que no puede cumplir con estas prácticas, pero sinceramente ha ido por refugio al Buddha, el Dhamma y el Sangha. En los Suttas y Comentarios no se encuentra un pronunciamiento claro con respecto a casos como éste, pero se dan indicaciones suficientes como para apoyar una conjetura inteligente. Sobre esta base, diríamos que la actitud mental de la segunda persona, que ha ido por refugio con clara comprensión y sinceridad de corazón, es de mayor valor espiritual a largo plazo. La razón de tal juicio es como sigue.

Como resultado de sus prácticas morales y meditativas, el primer individuo gozará de paz y felicidad en su vida presente, y acumulará un mérito que lo conducirá a un renacimiento favorable en el futuro. Sin embargo, cuando ese mérito madure, se agotará y gastará su fuerza sin dar lugar a un ulterior desarrollo espiritual. Cuando el renacimiento afortunado resultante de ese mérito llegue a su fin, será seguido por un renacimiento en otro plano, como se determine por el kamma almacenado, y la persona seguirá girando en el ciclo de la existencia. Sus tareas virtuosas no contribuyen directamente a la superación de la ronda del *samsāra*.

Por otro lado, la persona que ha ido sinceramente por refugio a la Triple Joya, aún sin ser capaz de mayores prácticas, sentó las bases para el progreso espiritual en vidas futuras simplemente por su acto sincero de buscar refugio. Por supuesto, tiene que cosechar los

resultados de su kamma y no puede escapar de ellos tomando refugio, pero, de todos modos, el acto mental de ir por refugio, si es verdaderamente el centro de su vida interior, se convierte en un kamma poderoso positivo en sí mismo. Funcionará como un vínculo tendente a ponerlo en relación con la dispensación del Buddha en vidas futuras, ayudando por tanto en sus posibilidades de progreso. Y si no llega a alcanzar la liberación en la dispensación del Buddha presente, muy probablemente, ese acto sincero le conducirá a las dispensaciones de futuros Buddhas hasta que, finalmente, alcance la meta. Dado que todo esto se produce a través de la germinación de ese acto mental de ir por refugio, podemos entender que la toma de refugio es verdaderamente esencial.

La importancia de ir por refugio puede ser mejor evaluada mediante un símil textual que compara la fe con una semilla. Puesto que la fe es la fuerza motivadora que hay detrás del acto de refugio, la analogía puede transferirse al acto-refugio mismo. Hemos explicado anteriormente que el acto mental de ir por refugio hace uso de tres facultades cardinales -entendimiento, voluntad y emoción-. Estas tres facultades ya están presentes incluso en ese simple y básico acto de buscar refugio, en forma de semillas con el potencial de convertirse en las flores y los frutos de la vida espiritual budhista. El entendimiento que lleva a un hombre a ir por refugio -la comprensión del peligro y el temor de la existencia samsárica- es la semilla de la facultad de la sabiduría que, finalmente, resulta en la penetración directa de las Cuatro Nobles Verdades. El elemento de volición es la semilla del afán de renuncia -la fuerza motriz que impulsa a un hombre a renunciar a su avidez, placeres y apegos egoístas para salir en busca de la liberación-. Funciona también como semilla para la práctica del esfuerzo correcto, el sexto factor del Noble Óctuple Sendero, por el cual nos esforzamos por abandonar los estados mentales insanos e impuros y cultivar los estados sanos y puros. La devoción y reverencia por la Triple Joya se convierten en la semilla para la germinación de la "confianza inquebrantable" (*aveccappasāda*), la seguridad de un noble discípulo cuya confianza en el Buddha, el Dhamma y el Sangha nunca puede ser sacudida por una fuerza externa. De esta manera, el simple acto de ir por refugio sirve como semilla triple para el desarrollo de las facultades superiores de entendimiento correcto, esfuerzo correcto y confianza inquebrantable. A partir de este ejemplo, podemos volver a comprender que la toma de refugio es verdaderamente esencial.

VI.- LOS MÉTODOS DE IR POR REFUGIO.

Los métodos de ir por refugio se dividen en dos tipos generales: el superior o supramundano y el común o mundano. El ir por refugio supramundano es el propio de una persona superior, es decir, de un discípulo ariya que ha alcanzado el sendero supramundano que

conduce irreversiblemente al *nibbāna*. Cuando una persona tal va por refugio a la Triple Joya, su ir por refugio es un refugio superior, inamovible e invencible. La persona ariya no puede nunca más, durante el resto de sus nacimientos futuros (que ascienden a un máximo de sólo siete), ir por refugio a cualquier otro maestro que no sea el Buddha, o a cualquier doctrina que no sea el Dhamma, o a cualquier otra comunidad espiritual que el Sangha. El Buddha dice que la confianza que un discípulo así deposita en la Triple Joya no puede ser sacudida por nadie en el mundo, que está firmemente fundamentado y es inamovible.

La forma común de ir por los refugios es la manera en que las personas corrientes, la vasta mayoría por debajo del plano ariya, van por refugio a la Triple Joya. Ésta se puede subdividir en dos tipos: el ir por refugio inicial y el ir por refugio recurrente.

El ir por refugio inicial es el acto formal de ir por refugio por primera vez. Cuando una persona ha estudiado los principios básicos de la enseñanza del Buddha, llevado a cabo algunas de sus prácticas y se ha convencido de su valor para su vida, esa persona puede querer comprometerse con la enseñanza al hacer profesión externa de su convicción. En sentido estricto, tan pronto como surge en su mente un acto de conciencia que toma al Buddha, al Dharma y al Sangha como su guía ideal, esa persona ha ido por refugio a la Triple Joya y se convierte en un discípulo budhista laico (*upāsaka*).

Sin embargo, dentro de la tradición budhista, se considera, generalmente, insuficiente, en circunstancias normales, contentarse con ir por refugio mediante un acto interno de dedicación. Si uno ha llegado a la convicción sincera de la verdad de la enseñanza del Buddha, y desea seguirla, es preferible, siempre que sea posible, ajustarse a la forma prescrita de ir por refugio según la tradición budhista. La forma es recibir los tres refugios de un bhikkhu, un monje budhista que ha tomado la ordenación completa y mantiene una buena posición en la Orden monástica.

Después de que uno haya decidido ir por refugio, debería buscar un monje cualificado –el propio maestro espiritual u otro miembro respetado de la Orden–, hablar de sus intenciones con él y hacer los preparativos necesarios para llevar a cabo la ceremonia. Cuando llega el día, uno debería ir al monasterio o al templo llevando ofrendas tales como velas, incienso y flores para el santuario y un pequeño regalo para el preceptor. Después de las ofrendas, y en presencia del preceptor, uno debería unir las palmas de las manos en señal de saludo respetuoso (*anjali*), inclinarse tres veces ante la imagen del Buddha y presentar respetos al Buddha, al Dhamma y al Sangha, representados por las imágenes y símbolos en el santuario. Entonces, de rodillas frente a

la capilla, uno debería solicitarle al bhikkhu los tres refugios. El bhikkhu responderá: “Repíte después de mí” y entonces recitará:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Voy por refugio al Buddha.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Voy por refugio al Dhamma.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Voy por refugio al Sangha.

Dutiyam pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por segunda vez, voy por refugio al Buddha.

Dutiyam pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por segunda vez, voy por refugio al Dhamma.

Dutiyam pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por segunda vez, voy por refugio al Sangha.

Tatiyam pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por tercera vez, voy por refugio al Buddha.

Tatiyam pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por tercera vez, voy por refugio al Dhamma.

Tatiyam pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por tercera vez, voy por refugio al Sangha.

El candidato debería repetir cada línea después del bhikkhu. Al finalizar, el bhikkhu dirá: "*Saranāgamanam sampunnam*", "el ir por refugio se ha realizado". Con esta ceremonia, una persona se convierte formalmente en seguidor laico del Buddha y permanece como tal mientras el ir por refugio permanezca intacto. Pero para hacer que el ir por refugio sea especialmente fuerte y definitivo, el candidato puede confirmar su aceptación del refugio, declarando al monje: "Venerable Señor, tenga a bien aceptarme como un discípulo laico que ha ido por refugio, a partir de este día y hasta el final de mi vida". Esta frase es añadida para mostrar la resolución de la persona de abrazar los tres refugios como guía ideal para el resto de su vida. Tras la declaración de los refugios, normalmente el bhikkhu administrará los cinco preceptos, las observancias éticas

de abstenerse de quitar la vida, robar, mala conducta sexual, falsedad y consumo de intoxicantes. Estos serán discutidos en artículos posteriores.

Al someterse a la ceremonia formal de la toma de refugio uno abraza abiertamente la enseñanza del Buddha y se convierte por primera vez en un seguidor autoproclamado del Maestro. Sin embargo, ir por refugio no debería ser un acontecimiento que ocurre sólo una vez en la vida y luego se deja desvanecer en segundo plano. Ir por refugio es un método para cultivar, una práctica de desarrollo interior que debería emprenderse con regularidad, repetirse y renovarse cada día como parte de la rutina diaria. Así como cuidamos de nuestro cuerpo al lavarlo cada mañana, también deberíamos cuidar cada día de nuestra mente implantando en ella la semilla fundamental para nuestro desarrollo a lo largo del sendero budhista, es decir, el ir por refugio. Preferiblemente, se debería ir por refugio dos veces al día, repitiendo tres veces cada refugio; pero si una segunda recitación es demasiado difícil de encajar, al menos debería hacerse una recitación diaria, con tres repeticiones de cada refugio.

El compromiso diario de los refugios se realiza mejor en una estancia del santuario o ante un altar familiar con una imagen del Buddha. La recitación debería ser precedida por la ofrenda de velas, incienso y quizás flores. Después de hacer las ofrendas deberían hacerse tres saludos ante la imagen del Buddha y luego permanecer arrodillado con las palmas de las manos juntas. Antes de recitar la fórmula de refugio puede ser útil visualizar los tres objetos de refugio, despertando la sensación de que uno está en su presencia.

Para representar al Buddha uno puede visualizar una imagen inspiradora o una estatua del Maestro. El Dhamma puede representarse mediante la visualización, delante del Buddha, de tres volúmenes de escrituras para simbolizar el Tipitaka, las tres colecciones de escrituras budhistas. El Dhamma también puede ser representado por el dhammacakka, la "rueda del Dhamma", con sus ocho radios que simbolizan el Noble Óctuple Sendero convergiendo sobre el *nibbāna* en el centro; debería ser brillante y hermosa, irradiando una luz dorada. Para representar al Sangha, puede visualizarse a un lado u otro del Buddha a los dos principales discípulos, Sariputta y Moggallana, o como alternativa, se puede visualizar un grupo de monjes alrededor del Buddha, todos ellos devotos de la enseñanza, arahats que han vencido las impurezas y alcanzado la emancipación perfecta.

Generando profunda fe y confianza, mientras se retienen interiormente las imágenes visualizadas, uno debe recitar tres veces la fórmula de refugio con sentimiento y convicción. Si uno practica meditación es especialmente importante recitar la fórmula de refugio antes de comenzar la práctica, esto le da la inspiración necesaria para sostener el esfuerzo a través de las

dificultades que se pueden encontrar en el camino. Por esta razón, las personas que realizan meditación intensiva y se retiran en soledad prologan su práctica, no con el método habitual de recitación, sino con una variante especial:

Aham attanam Buddhassa niyyatemi Dhammassa Sanghassa, "entrego mi persona al Buddha, al Dhamma y al Sangha." Al entregar su persona y su vida a la Triple Joya, el meditador se protege contra los obstáculos que puedan surgir para impedir su progreso y salvaguardarse a sí mismo contra el apego egoísta en pos de los logros que pueda alcanzar. Sin embargo, esta variante de la fórmula de refugio no debe tomarse a la ligera, ya que sus consecuencias son muy serias. Para los fines ordinarios es suficiente con utilizar la fórmula estándar para la recitación diaria.

VII.- LAS CORRUPCIONES Y LA VULNERACIÓN DEL REFUGIO

Las corrupciones del refugio son los factores que hacen del ir por refugio algo impuro, no sincero e ineficaz. Según los Comentarios, hay tres factores que contaminan el ir por refugio -la ignorancia, la duda y las creencias erróneas-. Si uno no entiende las razones para ir por refugio, el significado de ir por refugio o las cualidades de los objetos de refugio, esta falta de entendimiento es una forma de ignorancia que corrompe el hecho de ir por refugio. La duda corrompe el refugio en la medida en que la persona superada por la duda no puede establecer confianza firme en la Triple Joya. Su compromiso con el refugio está manchado por la confusión interna, la sospecha y la indecisión. La contaminación de las creencias erróneas significa un entendimiento equivocado del acto de refugio o de los objetos de refugio. Una persona que sostiene puntos de vista erróneos va por refugio con la idea de que el acto de refugio es garantía suficiente de liberación; o que cree que el Buddha es un dios con el poder para salvarle, o que el Dhamma enseña la existencia de un yo eterno, o que el Sangha funciona como un cuerpo de intercesión con capacidad para mediar en su salvación. Aunque el acto de refugio se haya contaminado debido a estas corrupciones, siempre que una persona considere a la Triple Joya como su fuente suprema de confianza, su ir por refugio estará intacto y seguirá siendo un seguidor budhista. Pero aunque el refugio esté intacto, su actitud de tomar refugio es defectuosa y debe ser purificada. Tal purificación puede producirse si se encuentra con un maestro adecuado para proporcionarle instrucción y ayudarlo a superar su ignorancia, dudas y creencias erróneas.

La vulneración del refugio significa la ruptura o violación del compromiso con el triple refugio. Se produce vulneración del refugio cuando una persona que ha ido por refugio llega a considerar a alguna parte contraria a los tres refugios como su guía ideal o de suprema confianza. Si llega a considerar a otro maestro espiritual como superior al Buddha, o poseedor de una mayor

autoridad espiritual que la del Buddha, entonces su ir por refugio al Buddha está roto. Si llega a considerar a otra enseñanza religiosa como superior al Dhamma, o bien recurre a algún otro sistema de práctica como de su medio para la liberación, entonces su ir por refugio al Dhamma está roto. Si llega a considerar a alguna comunidad espiritual que no sea el Sangha ariya como dotada de estado supramundano, o que ocupe un nivel espiritual más alto que el Sangha ariya, entonces su ir por refugio al Sangha está roto. Para que el acto de refugio siga siendo válido e intacto, la Triple Joya debe ser reconocida como el remedio exclusivo para la liberación primordial: "Para mí no hay otro refugio, el Buddha, el Dhamma y el Sangha son mi refugio supremo".⁵

Romper el compromiso con cualquiera de los tres objetos de refugio rompe el compromiso con todos ellos, ya que la efectividad del acto de refugio exige el reconocimiento de la interdependencia e indivisibilidad de los tres. Así, al adoptar una actitud que confiera el estatus de fuente de suprema confianza a cualquier cosa fuera de la Triple Joya, uno se aparta de la ida por refugio y renuncia a la afirmación para sí de ser un discípulo del Buddha, el Dhamma y el Sangha.⁶ Para convertir de nuevo en válido el hecho de ir por refugio, éste debe ser renovado, preferiblemente confesando el propio fallo y, una vez más, llevando a cabo la ceremonia formal de tomar refugio.

VIII.- LOS SÍMILES PARA LOS REFUGIOS.

En el método expositivo tradicional indio, la explicación o el tratamiento de un tema no se considera completo a menos que haya sido ilustrado con símiles. Por lo tanto, concluimos esta explicación de ir por refugio con una mirada a algunos de los símiles clásicos para los objetos de refugio. Aunque en los textos se dan muchos símiles hermosos, por temor a ser prolijos, aquí nos limitamos a cuatro.

El primer símil compara al Buddha con el sol, pues su aparición en el mundo es como el sol que se eleva sobre el horizonte. Su enseñanza del Dhamma verdadero es como la red de rayos solares que se expanden sobre la tierra, disipando la oscuridad y el frío de la noche, dando calor

⁵ "Natthi me saraṇaṃ aññaṃ Buddhō (Dhammo, Saṅgho) me saraṇaṃ varaṃ" — estrofas tradicionales de devoción budhista.

⁶ Aunque la literatura tradicional siempre explica la ruptura del refugio como algo que ocurre a través de un cambio de lealtad, parecería que una completa pérdida de interés en la Triple Joya y el sentimiento de que la confianza en un refugio no es necesaria, también se rompería el compromiso con la triple refugio.

y luz a todos los seres. El Sangha es como el grupo de seres para los cuales la oscuridad de la noche se ha disipado, que emprenden sus tareas disfrutando de la calidez y el brillo del sol.

El segundo símil compara al Buddha con la luna llena, la joya del cielo de la noche. Su enseñanza del Dhamma es como la luna que derrama sus rayos de luz sobre el mundo, refrescando el calor del día. El Sangha es como las personas que salen en la noche para admirar y disfrutar del esplendor refrescante de la luz de la luna.

En el tercer símil el Buddha es comparado a una gran nube de lluvia que se extiende sobre el campo en un momento en que la tierra está abrasado por los efectos del calor de un largo verano. La enseñanza del Dhamma verdadero es como la caída de la lluvia, que inunda la tierra proporcionándole agua a las plantas y la vegetación. El Sangha es como las plantas -árboles, arbustos, matas y hierbas - que crecen con fuerza y florecen alimentados por la lluvia caída de la nube.

El cuarto símil compara al Buddha con una flor de loto, el parangón de belleza y pureza. Así como un loto crece en un lago fangoso, pero se eleva por encima del agua y se muestra en todo su esplendor sin ser manchada por el barro, el Buddha, habiendo crecido en el mundo, vence al mundo y permanece allí sin contaminarse por sus impurezas. La enseñanza del Buddha del Dhamma verdadero es como la dulce fragancia emitida por la flor de loto, que deleita a todos. Y el Sangha es como las abejas que recolectan el polen en torno a la flor de loto y vuelvan de vuelta a sus colmenas para transformarlo en miel.

TOMAR LOS PRECEPTOS

Ir por refugio a las Tres Joyas -el Buddha, el Dhamma y el Sangha- es la puerta de entrada a la enseñanza del Buddha. Para introducirnos en la enseñanza, tenemos que pasar por esta puerta, pero una vez que hemos hecho el compromiso inicial tomando refugio, es necesario ir más allá y poner en práctica la verdadera enseñanza. Y esto es así pues la enseñanza del Buddha no es un sistema de salvación mediante la fe. Se trata, esencialmente, de un sendero que conduce al *Nibbāna*, el fin del sufrimiento. En primer lugar es necesario un cierto grado de fe como incentivo para entrar en el sendero, pero el progreso hacia la meta depende principalmente de nuestra propia energía e inteligencia para seguir el sendero a través de cada una de sus etapas sucesivas. La enseñanza lleva la consecución de la liberación lejos de todos los recursos externos y la coloca a nuestro alcance. Tenemos que alcanzar la meta por nosotros mismos, dentro de nosotros mismos, trabajando sobre nosotros mismos con la guía de las instrucciones del Buddha.

El sendero de la liberación que el Buddha señala es el triple entrenamiento en disciplina moral (*sīla*), concentración (*samādhi*) y sabiduría (*pañña*). Cada una de estas tres divisiones del sendero se elevan a partir de su predecesor –concentración sobre disciplina moral y sabiduría sobre concentración-. Puede verse que la base de toda el sendero es el entrenamiento en la disciplina moral. Debido a que este primer tramo del sendero juega un papel fundamental, es de vital importancia para el practicante serio obtener una comprensión clara de su significado esencial y de la forma en que se ha de practicar. Para ayudar al desarrollo de tal comprensión, presentamos aquí una explicación de la práctica en *sīla* o disciplina moral, poniendo una atención especial a su forma más básica, que es la observancia de los cinco preceptos (*pañcasīla*). El tema será tratado bajo los siguientes títulos: (I) el significado esencial de *sīla*; (II) los cinco preceptos explicados individualmente; (III) los ocho preceptos; (IV) los beneficios de *sīla*; (V) la entidad de *sīla*; (VI) el incumplimiento de *sīla* y (VIII) los símiles para *sīla*.

I. EL SIGNIFICADO ESENCIAL DE SĪLA

La palabra pali para la disciplina moral, *sīla*, tiene tres niveles de significado: (1) virtud interior, es decir, dotación de cualidades tales como bondad, alegría, sencillez, sinceridad, paciencia, etc.; (2) acciones virtuosas del cuerpo y la palabra, que expresan al exterior esas virtudes interiores, y (3) reglas de conducta que rigen las acciones del cuerpo y del discurso diseñadas para ponerlas en consonancia con los ideales éticos. Estos tres niveles están estrechamente entrelazados y no siempre son distinguibles unos de otros en casos individuales. Pero si los aislamos, *sīla* como virtud interior puede ser considerada el objetivo del

entrenamiento en disciplina moral; *sīla* como acciones purificadas del cuerpo, la manifestación de ese objetivo; y *sīla* como reglas de conducta, los medios sistemáticos de materializar el objetivo. Así, *sīla* como virtud interior se establecerá poniendo nuestras acciones físicas y verbales en concordancia con los ideales éticos, y esto se hace siguiendo las reglas de conducta destinadas a dar forma concreta a estos ideales.

Los textos budhistas explican que *sīla* tiene la característica de armonizar nuestras acciones de cuerpo y habla. *Sīla* armoniza nuestras acciones poniéndolas en consonancia con nuestros propios verdaderos intereses, con el bienestar de los demás y con las leyes universales. Las acciones contrarias a *sīla* conducen a un estado de auto-discrepancia marcada por la culpa, la ansiedad y el remordimiento. Pero la observancia de los principios de *sīla* sana esta discrepancia, volviendo a unir nuestras facultades internas en un estado equilibrado y centrado de la unidad. *Sīla* también nos pone en armonía con los demás hombres. Mientras que las acciones llevadas a cabo a espaldas de los principios éticos llevan al establecimiento de relaciones marcadas por la competitividad, la explotación y la agresión, las acciones que buscan encarnar estos principios promueven la concordia entre los hombres -la paz, la cooperación y el respeto mutuo-. La armonía lograda mediante el cumplimiento de *sīla* no se detiene en el nivel social, sino que conduce nuestras acciones a la armonía con una ley superior - la ley del *kamma*-, de la acción y su fruto, que reina invisiblemente detrás del mundo entero de la existencia sensitiva.

La necesidad de interiorizar la virtud ética como fundamento para el camino del sendero se traduce en un conjunto de preceptos establecidos como pautas para la buena conducta. El conjunto más básico de preceptos que se encuentran en la enseñanza del Buddha es el *pañcasīla*, los cinco preceptos, que consiste en las siguientes cinco reglas prácticas:

- (1) el principio de la práctica de abstenerse de quitar la vida;
- (2) el principio de la práctica de abstenerse de tomar lo que no es dado;
- (3) el principio de la práctica de abstenerse de tener mala conducta sexual;
- (4) el principio de práctica de abstenerse de decir falsedades, y
- (5) el principio de la práctica de abstenerme de tomar sustancias embriagantes fermentadas y destiladas que son la base para la negligencia.

Estos cinco preceptos son el mínimo código ético de cumplimiento para los laicos budistas. Son dictados habitualmente por los monjes a los discípulos laicos en casi cada servicio

o ceremonia, inmediatamente después de la entrega de los tres refugios. También son asumidos de nuevo cada día por los fervientes budhistas laicos como parte de su recitación diaria.

Los preceptos funcionan como el núcleo de la práctica de la disciplina moral. Su objetivo es producir, a través de la práctica metódica, esa pureza interior de la voluntad y la motivación que se expresa como virtuosa conducta corporal y verbal. De ahí el término equivalente para precepto, *sikkhapada*, que significa literalmente "factor de entrenamiento", es decir, un factor de la práctica de la disciplina moral. Sin embargo, la formulación de la virtud ética en términos de reglas de conducta se encuentra con una oposición que refleja una actitud que se está volviendo cada vez más generalizada. Esta objeción, planteada por los generalistas éticos, pone en duda la necesidad de presentar la ética en forma de reglas específicas. Se dice que, simplemente, es suficiente con tener buenas intenciones y dejarnos guiar por nuestra intuición sobre lo que es correcto e incorrecto. Someterse a las reglas de conducta es, en el mejor de los casos, superfluo, pero, en el peor, tendente a conducirnos a una concepción represora de la moral, a un sistema restrictivo y legalista de la ética.

La respuesta budhista es que mientras que la virtud moral es cierto que no puede equipararse rotundamente con cualquier conjunto de reglas, o con la conducta externa acorde con las normas, las reglas siguen siendo de valor para ayudar al desarrollo de la virtud interior. Sólo unos pocos muy excepcionales pueden alterar la sustancia de su vida por un mero acto de voluntad. La inmensa mayoría de los hombres tienen que proceder más lentamente, con la ayuda de un conjunto de piedras que les sirvan para cruzar gradualmente las tempestuosas corrientes de la codicia, el odio y la ignorancia. Si el proceso de auto-transformación que es el corazón del sendero budhista comienza con la disciplina moral, entonces la manifestación concreta de esta disciplina está en la línea de conducta representada por los cinco preceptos, que, como medios oportunos para la auto-transformación, requieren de nuestra adhesión. Los preceptos no son mandamientos impuestos desde fuera, sino principios de práctica que cada uno asume mediante su propia iniciativa y esfuerzo para seguirlos con conciencia y comprensión. Las fórmulas de los preceptos no dicen: "Abstente de esto y aquello." Dicen: "me comprometo con el principio de práctica de abstenerse de quitar la vida", etc. El énfasis aquí, como en todo el sendero completo, está en la auto-responsabilidad.

Los preceptos engendran disposiciones virtuosas mediante un proceso que implica la sustitución de los opuestos. Las acciones prohibidas por los preceptos -matar, robar, adulterio, etc.- están todas motivadas por factores mentales insanos denominados en terminología budhista "impurezas" (*kilesa*). Al participar a sabiendas y voluntariamente en estas acciones,

reforzamos los agarres de las impurezas sobre la mente hasta el punto de convertirse en nuestros rasgos dominantes. Pero cuando empezamos a entrenarnos mediante la observación de los preceptos, ponemos freno a la corriente de factores mentales perjudiciales. Entonces tiene lugar un proceso de "sustitución de factores" por el cual las impurezas se sustituyen por estados sanos que se arraigan cada vez más profundamente a medida que avanzamos con la práctica.

En este proceso de auto-transformación, los preceptos deben su eficacia de otro principio psicológico, la ley del desarrollo a través de la repetición. A pesar de que, en un primer momento, una práctica suscite cierta resistencia desde el interior, si se repite una y otra vez con comprensión y determinación, las cualidades que pone en juego pasan imperceptiblemente a la composición de la mente. Por regla general, comenzamos paralizados por las actitudes negativas, cercados por las emociones torpes. Pero si vemos que estos estados conducen al sufrimiento y que para liberarse del sufrimiento, debemos abandonarlos, entonces tendremos motivación suficiente como para empezar la práctica diseñada para contrarrestarlos. Este entrenamiento se inicia con la observancia externa de *sīla*, después procede a interiorizar el autocontrol a través de la meditación y la sabiduría. Al principio, cumplir los preceptos puede requerir un esfuerzo especial, pero poco a poco las cualidades virtuosas que encarnan reunirán fuerzas hasta que nuestras acciones fluyan de ellos tan natural y suavemente como el agua de un manantial.

Los cinco preceptos están formulados de acuerdo con el algoritmo ético de la utilización de uno mismo como criterio para determinar la forma de actuar en relación con los demás. En pali, el principio se expresa en la frase *attanam upamam katva*, "considere a sí mismo como similar a otros y a otros como similares a uno mismo". El método de aplicación consiste en un simple intercambio imaginativo de uno mismo y los demás. Con el fin de decidir si seguir o no una determinada línea de acción, nos tomamos como norma y consideramos qué sería placentero y doloroso para nosotros mismos. Luego reflexionamos que los demás son básicamente similares a nosotros mismos, y así, lo que es placentero y doloroso para nosotros, también lo es para ellos; por lo que, al igual que no querríamos que los demás nos causasen dolor, nosotros tampoco deberíamos causarle dolor a ellos. Como el Buddha explica:

En este asunto, el noble discípulo reflexiona: "Aquí estoy, encariñado de mi vida, no queriendo morir, afecto al placer y adverso al dolor. Supongamos que alguien me privara de mi vida, no sería una cosa gozosa o agradable para mí. Si yo, a mi vez, fuera a privar de su vida a uno encariñado de su vida, que no quisiera morir, uno afecto al placer y adverso al dolor, no sería una cosa gozosa o agradable para él. Pues ese estado que no es gozoso o agradable para mí, no debe ser gozoso o agradable para otro: y un estado no querido y desagradable para mí, ¿cómo

podría yo imponérselo a otro?” Como resultado de tal reflexión, él mismo se abstiene de quitarle la vida a las criaturas, y anima a los demás a que se abstengan de ello, y habla en alabanza de tales abstenciones. Samyutta Nikāya, 55, N°. 7

El Buddha usa este método deductivo para inferir los cuatro primeros preceptos. El quinto precepto, la abstención de tomar sustancias embriagantes, parece que sólo trata de la relación de uno consigo mismo, de lo que pongo en mi propio cuerpo. Sin embargo, dado que la violación de este precepto puede llevar a la violación de todos los demás preceptos y al consecutivo daño en los demás, sus implicaciones sociales son más profundas de lo que es evidente a primera vista y lo ponen al alcance de este mismo sistema de deducción.

La ética budista, tal y como se formula en los cinco preceptos, a veces es acusada de ser completamente negativa. Es criticada sobre la base de que se trata de una moral solamente de evitación, carente de ideales de acción positiva. Contra esta crítica, pueden darse varias líneas de respuesta. En primer lugar hay que señalar que los cinco preceptos, o incluso los códigos más largos de los preceptos promulgados por el Buddha, no agotan la totalidad de la ética budista. Los preceptos son sólo el código más rudimentario de la práctica moral, pero el Buddha también propone otros códigos éticos que inculcan virtudes positivas definidas. El Sutta Mangala, por ejemplo, elogia la reverencia, la humildad, la alegría, la gratitud, la paciencia, la generosidad, etc. Otros discursos prescriben numerosos deberes familiares, sociales y políticos que establecen el bienestar de la sociedad. Y detrás de todos estos deberes yacen las cuatro actitudes denominadas "inconmensurables" –el amor benevolente, la compasión, la alegría altruista y la ecuanimidad.

Pero volviendo a los cinco preceptos, hay que decir algunas palabras en defensa de su formulación negativa. Cada principio moral incluido en los preceptos contiene dos aspectos –un aspecto negativo, que es una regla de abstinencia, y un aspecto 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 abstenerse de la destrucción de la vida, que 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, concretamente la compasión. Así, en los suttas, leemos: “El discípulo, absteniéndose de quitar la vida, mora sin bastón o espada, consciente, lleno de simpatía, deseoso de beneficiar a todos los seres vivientes”. De modo que, junto al aspecto negativo de abstenerse de quitar la vida se halla el aspecto positivo de desarrollar compasión y simpatía hacia todos los seres. De forma similar, 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 marital en el caso de los laicos y con el celibato en el de los monjes, la abstinencia de falsedad en el habla se empareja con la veracidad en el hablar y la abstinencia de tomar sustancias embriagantes se empareja con la vigilancia.

Sin embargo, a pesar de reconocer este doble aspecto, puede surgir otra duda: si hay dos aspectos para cada principio moral, ¿por qué se describen únicamente como una abstinencia? ¿Por qué no nos asumimos también reglas prácticas que desarrollen virtudes positivas tales como la compasión, la honestidad y otras?

La respuesta es doble. Primero, para 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 se permite que las contaminaciones sigan imperando sin ser reconocidas. No podemos cultivar la compasión si al mismo tiempo permitimos matar, o cultivar la honestidad mientras seguimos robando y engañando. Al principio, 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 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. Tenemos que 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 para que los preceptos sean formulados en términos de abstinencia es que el desarrollo de virtudes positivas no puede ser prescrito mediante reglas. Las reglas 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 podemos tomar un principio de práctica de, por ejemplo, ser siempre amoroso hacia los demás. Imponernos tal regla sería tanto como 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 podemos tomar una determinación, preferiblemente sin demasiada ostentación, de desarrollar la benevolencia y aplicarnos al cultivo mental diseñado para nutrir su crecimiento.

Hay algo más que debería añadirse en lo concerniente a la formulación de los preceptos. A pesar de su expresión negativa, incluso con dicha forma los preceptos son productores de tremendos beneficios tanto para los demás como para uno mismo. El Buddha 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 conduce a tal resultado no es obvio a simple vista, pero sugiere cierta reflexión. Ahora y por mí mismo, no puedo en ningún caso darle 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 para 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 está fuera del alcance de cualquiera. Todo lo que queda bajo mi poder y en la esfera de mi responsabilidad son las actitudes y acciones que emanan de mí mismo hacia los demás. Y mientras estas se hallen limitadas por la regla práctica de abstenerse de quitar la vida, ningún ser viviente necesitará sentirse amenazado en mi presencia, o temer daño o sufrimiento alguno 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 mala conducta sexual, nadie tiene motivo para temer que trataré de transgredirlo en la persona de su esposa. Cuando me comprometo con el precepto de abstenerme de decir falsedades, entonces cualquiera que hable conmigo puede tener la confianza de que escucharán la verdad; mi palabra puede ser considerada como honrada y fiable incluso en asuntos de máxima importancia. Y dado que me comprometo con el precepto de abstenerme de tomar sustancias embriagantes, entonces uno puede 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. EL PRIMER PRECEPTO: ABSTENERSE DE QUITAR LA VIDA

El primer precepto dice en Pali: *Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*; en español: “Asumo el principio de práctica de abstenerse de quitar la vida”. Aquí, la palabra *pana*, que significa “lo que respira”, denota cualquier ser viviente que tenga hálito y consciencia. Incluye a los animales e insectos así como a los seres humanos, pero no incluye a las plantas puesto que tienen vida, pero no hálito o consciencia. Las palabras “ser viviente” son un término convencional, una expresión de uso común, que significa, en el sentido filosófico estricto, la facultad vital (*jīvitindriya*). La palabra *atipata* significa, literalmente, segar la vida y, por tanto, matar o destruir. Así pues, el precepto obliga a la abstinencia (*veramani*) de quitar la vida. Aunque la expresión del precepto prohíbe la muerte de seres vivientes, en términos de su propósito esencial también puede entenderse como la prohibición de herir, mutilar y torturar también.

Los Comentarios budhistas en Pali definen formalmente el acto de quitar la vida así: “Quitar la vida es la volición de matar que, expresada por las puertas del cuerpo o el discurso, ocasiona una acción que resulta en el corte de la facultad vital en un ser vivo, cuando hay un ser viviente presente y (el que perpetra el acto) lo percibe como un ser viviente”.⁷

El primer punto a destacar en esta definición es el hecho de que quitar la vida se define como una volición (*cetana*). La volición es el factor mental responsable de la acción (*kamma*); tiene la función de suscitar el aparato mental completo con el propósito de realizar un objetivo particular, en este caso, el corte de la facultad vital de un ser viviente. La identificación de la transgresión con volición implica que la responsabilidad última del acto de matar reside en la mente, dado que la volición que ocasiona el acto es un factor mental. El cuerpo y el discurso funcionan meramente como puertas para dicha volición, es decir, como canales a través de los cuales la volición de quitar la vida toma expresión. Matar está clasificado como un acto corporal dado que, generalmente, ocurre por medio del cuerpo, pero lo que realmente realiza el acto de matar es la mente, que usa el cuerpo como instrumento para materializar su objetivo.

Un segundo punto importante es señalar que no es necesario que el acto de matar ocurra directamente con el cuerpo. La volición de quitar la vida también puede expresarse por la puerta del discurso. Esto significa que la orden de quitar la vida, dada a otros por medio de palabras,

⁷ *Khuddakapāṭha Aṭṭhakathā* (Khp. A.), p. 26.

escritos o gestos, también se considera un acto de matar. Uno que da tal orden se convierte en responsable de la acción tan pronto como se alcance su intención de arrebatar la vida a un ser.

Un acto completo de matar 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 sólo se incurre en la responsabilidad de matar cuando el perpetrador del acto es consciente de que el objeto de su acción es un ser viviente. Así, si pisamos un insecto que no vemos, 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.

Pueden distinguirse diferentes tipos de quitar la vida según su motivación subyacente. Un criterio para determinar la motivación es la impureza mental principalmente responsable para la acción. Los actos de matar pueden originarse a partir de tres raíces perjudiciales: -avidez, odio y engaño-. Como causa inmediata concomitante con el acto de matar, el odio junto al engaño funciona como raíz puesto que 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 cierto periodo de tiempo. Aunque la avidez y el odio sean siempre mutuamente excluyentes en un solo instante, las dos pueden trabajar juntas en diferentes momentos durante un periodo largo para ocasionar el arrebato de la vida. El matar motivado primordialmente por la avidez se contempla en casos tales como matar con el objetivo de obtener beneficios materiales o un estatus elevado para uno mismo, de 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 benefisiosos, 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 moral. No todos los casos se reprobaban por igual. Todos ellos son perjudiciales y suponen una ruptura del precepto, pero los textos budhistas hacen una distinción en la carga moral vinculada a las diferentes clases de matar.

La primera distinción se da entre matar seres con cualidades morales (*guna*) y matar seres sin cualidades morales. A todos los efectos, los primeros son seres humanos y los segundos animales, y de ahí se deduce que matar a un ser humano es un asunto 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 moral es proporcional al tipo de animal, p. ej., 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 moral sería 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, p. ej., 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 el asesinato de un arahat, un santo completamente purificado.

Otro factor determinante del peso moral 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 moral son la fuerza de las impurezas mentales que acompañan al acto y la cantidad de esfuerzo implicado en su perpetración, pero limitaciones de espacio nos impiden un tratamiento completo de su papel.

2. EL SEGUNDO PRECEPTO: ABSTENERSE DE COGER LO QUE NO HA SIDO DADO

El segundo precepto dice: *Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*, “Asumo el principio de práctica de abstenerse de coger lo que no es dado”. La palabra *adinna*, que significa literalmente “lo que no es dado”, indica las pertenencias de otra persona sobre las que irrepreensiblemente ejerce propiedad legal (*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 legal e irrepreensiblemente, es decir, ha de tener el derecho legal sobre el artículo y también ser irreprochable 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 fundamento legítimo 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 coger lo que no es dado se define formalmente así: “Coger lo que no es dado es la volición con intención furtiva que suscita la actividad de apropiación de un artículo perteneciente legal e irreprochablemente a otro, en uno que lo percibe como perteneciente a otro”.⁸ Como en el caso del primer precepto, la transgresión aquí consiste en última instancia en una volición. Esta volición puede cometer el acto de robo originando una acción a través del cuerpo o del discurso; así pues, se incurre en transgresión ya sea por coger algo directamente uno mismo, 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 legal e irreprochablemente; (2) la percepción de éste como perteneciente a otro; (3) el pensamiento o intención de robar; (4) la actividad de coger el artículo; y (5) la apropiación real del artículo. En razón del segundo factor no hay violación al coger el artículo de otro si erróneamente lo percibimos como propio, como en el caso de confusión de abrigos idénticos, 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

⁸ Khp. A., p. 26.

necesario que aquel sea consciente de que le falta su posesión, sólo que ésta sea apartada de la esfera de su control incluso por un momento.

Coger lo que no ha sido dado puede dividirse en muchos diferentes tipos de violación. Uno es hurtar, es decir, coger lo que no es dado en secreto, sin el conocimiento del propietario, como el robo en una casa, en un banco a medianoche, carterismo, etc. Otro tipo es atracar, coger 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 mentir 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, como cuando los tenderos utilizan pesos y medidas trucados 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 cojan bienes pertenecientes a otros empleados; echarse al bolsillo pequeños objetos sobre los que no se tiene derecho con el pensamiento de que la compañía no los echará en falta; cuando se utilice el teléfono de otro para hacer una llamada de larga distancia sin su consentimiento y dejando que pague la factura; al introducir artículos en un país sin declararlos en la aduana para evitar el pago de impuestos; al malgastar tiempo en el trabajo para el que se le paga aparentando que ha trabajado con diligencia; al hacer que los empleados trabajen sin darles una compensación adecuada, etc.

A causa de sus raíces subyacentes, el acto de coger 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 el caso más 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 principales: el valor del artículo hurtado y las cualidades morales del propietario. Al robar un artículo muy valioso el grado de falta es obviamente mayor que al 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 miles de euros, debido al carácter de la persona afectada por el acto. La motivación detrás de la acción y la fuerza de las impurezas mentales son también factores determinantes respecto al grado de gravedad ética, considerándose el odio más reprobable que la avidez.

3. EL TERCER PRECEPTO: ABSTINENCIA DE MALA CONDUCTA RESPECTO A LOS PLACERES SENSUALES

Este tercer precepto dice: *Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*, “Asumo el principio de práctica de abstenerse de mala conducta 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 apoyada por los suttas. *Micchacara* significa malos modos de conducta. Así, el precepto prescribe la abstinencia de relaciones sexuales indecorosas o ilícitas.

La mala conducta en referencia a los placeres sensuales se define formalmente como “la volición con intención sexual que, ocurriendo por la puerta del cuerpo, causa transgresión con una pareja ilícita”.⁹ La pregunta primordial que se extrae de esta definición es: ¿a quién se califica 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, un hermano u hermana mayor, otros parientes, o toda la familia; (2) una mujer prohibida por 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; y (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 hombre que no sea su esposo es una pareja ilícita. Para todas las mujeres, un hombre vetado por tradición o bajo reglas religiosas está prohibido 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 se haya divorciado puede casarse de nuevo según su elección.

⁹ *Majjhimanikāya Aṭṭhakathā*, Vol. I, p. 202 (edición birmana).

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. Este último factor se añade con el propósito de excluir del quebrantamiento del precepto a quienes sean forzados contra su voluntad a mantener relaciones sexuales indebidas.

El grado de gravedad ética implicado en la ofensa viene determinado 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 del engaño.

4. EL CUARTO PRECEPTO: ABSTINENCIA DE FALSEDAD EN EL DISCURSO

El cuarto precepto dice: *Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*, “Asumo el principio de práctica de abstenerse de falso discurso”. El falso discurso se define como “la volición incorrecta con intención de engañar que, ocurriendo por la puerta del cuerpo o del discurso, suscita el esfuerzo corporal o verbal de engañar a otro”.¹⁰ 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 discurso engañoso. Se dice que la volición surge con la acción corporal o verbal. El uso del discurso para engañar es obvio, pero el cuerpo también puede ser utilizado como instrumento de comunicación –mediante escritura, señales manuales o gestos- y así puede usarse para engañar a otros.

Cuatro son los factores que se incluyen en el falso discurso: (1) un falso estado de cosas; (2) la intención de engañar a otro; (3) el esfuerzo para expresarlo, ya sea verbal o corporalmente; y (4) la transmisión de una impresión falsa al otro. Dado que se requiere intención, si uno habla falsamente sin intención de engañar a otro, como cuando se habla de algo falso con la creencia de que es verdadero, no hay ruptura del precepto. Sin embargo, no es necesario que haya un

¹⁰ Khp. A., p. 26.

engaño real para romper el precepto. Basta con que se comunique al otro una falsa impresión. Incluso si el otro no cree la declaración falsa, si uno expresa algo falso y el otro comprende lo que se le dice, se ha cometido la transgresión de hablar falsamente. La motivación para el falso discurso puede ser cualquiera de las tres raíces perjudiciales. Éstas producen tres clases principales de falsedad: (1) falso discurso motivado por la avidez, con el propósito de incrementar las propias ganancias, promover el propio estatus o el de seres queridos; (2) falso discurso motivado por el odio, con la intención de destruir el bienestar de otros o producirles daño y sufrimiento; (3) falso discurso de gravedad menor, motivado 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 destinatario de la mentira, el objeto de la mentira y la motivación de la mentira. El destinatario 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 peso moral 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 destinatario. 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 falso discurso son mentir de un modo que difame al Buddha o a un Arahāt, y hacer afirmaciones falsas de haber alcanzado una realización espiritual superior con la intención de aumentar los propios beneficios y estatus. En el caso de un bhikkhu esta ofensa puede llevar a la expulsión del Sangha.

5. EL QUINTO PRECEPTO: ABSTINENCIA DE BEBIDAS Y DROGAS EMBRIAGANTES.

El quinto precepto dice: *Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*, “Asumo el principio de práctica de abstenerse de (tomar) intoxicantes fermentados y destilados que son la base de la negligencia”. La palabra *meraya* significa licores fermentados; *sura* son los licores que han sido destilados para incrementar su fuerza y sabor. La palabra *majja* que significa “que intoxica” (o intoxicante), puede relacionarse con el resto del pasaje, bien adjetivada por *surameraya*, bien añadiéndose a ellas. En el primer caso, la frase completa significa “licores fermentados y destilados que son intoxicantes” y en el segundo caso “licores fermentados y destilados y otros intoxicantes”. Si esta segunda lectura es la aceptada, el precepto incluiría explícitamente las drogas intoxicantes no consumidas para uso medicinal, tales como

opiáceos, hachís y alucinógenos. Pero incluso aceptando la primer 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 lleva al acto corporal de ingerir embriagantes destilados o fermentados.¹¹ Solo puede ser cometido por la propia persona (no por orden de otros) y sólo ocurre por la puerta del cuerpo. 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 avaricia unida al engaño. No se comete la ruptura del precepto cuando se toman medicinas que contienen 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 cuatro precedentes en que éstos implican una relación directa entre un individuo y otros seres relacionados, mientras que este precepto se refiere ostensiblemente a la relación de una persona consigo misma, es decir, con su cuerpo y mente. Así, mientras que los primeros cuatro preceptos pertenecen claramente a la esfera moral, ahora puede surgir una pregunta en torno a si este precepto es realmente de carácter ético o meramente 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 influir en el modo en que un individuo interactúa con otros, conduciéndolo 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, cometer 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 drogas: 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 o drogas. Si bien las indulgencias ocasionales pueden no ser inmediatamente dañinas en casos aislados, las propiedades tentadoras y adictivas de estas sustancias son bien conocidas. La salvaguarda más poderosa contra su señuelo es evitarlas por completo.

¹¹ Khp. A., p. 26.

III. LOS OCHO PRECEPTOS

Más allá de los cinco preceptos, el Buddhismo ofrece un código superior de disciplina moral para los laicos que consiste en ocho preceptos (*atthasila*). Este código de ocho preceptos no es completamente diferente en contenido del quíntuple código, sino que incluye los cinco preceptos con una revisión significativa. La revisión se hace en el tercer precepto, donde abstenerse de mala conducta sexual se cambia por el celibato.

El tercer precepto del grupo de ocho dice: *Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi* "Asumo el principio de práctica de abstenerse de no guardar celibato." A estos cinco básicos, se añaden tres preceptos más:

6) *Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*, "Asumo el principio de práctica de abstenerse de comer más allá del tiempo límite", es decir, desde el mediodía hasta el siguiente amanecer.

7) *Nacca-gīta-vādita-visūkadassana-mālā-gandha-vilepana-dharaṇamaṇḍana-vibhūsa-naṭṭhāna veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*, "Asumo el principio de práctica de abstenerse de bailar, cantar, música instrumental, espectáculos inadecuados, y de llevar guirnaldas, usar esencias y embellecer el cuerpo con cosméticos."

8) *Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*, "Asumo el principio de práctica de abstenerse de camas y asientos altos y lujosos."

Hay dos formas de observar estos preceptos -permanentemente y temporalmente-. La observancia permanente, la menos común de las dos, es asumida generalmente por las personas mayores, que habiendo completado sus deberes familiares, desean profundizar su desarrollo espiritual consagrando los siguientes años de su vida a intensificar la práctica espiritual. Aún así, esto no está tan extendido. La observancia temporal es normalmente asumida bien por laicos en los días de Uposatha o bien en ocasiones de un retiro de meditación. Los días de Uposatha son los días de luna nueva y luna llena del mes lunar, que se reservan para especial observancia religiosa, costumbre absorbida por el Buddhismo y que proviene de una antigua costumbre india que se remonta incluso al período pre-buddhista de la historia de la India. En estos días, los laicos de países budhistas toman con frecuencia los ocho preceptos, especialmente cuando pasan el Uposatha en un templo o un monasterio. En estas ocasiones, la observancia de los

preceptos dura un día y una noche. En segundo lugar, con ocasión de un retiro, los laicos toman los ocho preceptos por la duración completa de su retiro, que podría durar desde varios días hasta varios meses.

La formulación de dos códigos éticos distintos proviene de dos propósitos básicos de la disciplina moral budhista. Uno es el propósito ético fundamental de poner freno a las acciones inmorales, acciones que son perjudiciales a otros sea directa o indirectamente. Este propósito cae en el campo del código de los cinco preceptos, que se ocupa de restringir las acciones que causan dolor y sufrimiento a los demás. Al ordenar la abstinencia de estas acciones perjudiciales, los cinco preceptos también protegen al individuo de sus repercusiones indeseables sobre sí mismo - unas visibles inmediatamente en la vida presente, otras llegando a manifestarse sólo en vidas futuras, cuando el kamma que generan dé su fruto.

El otro propósito de la práctica budhista en disciplina moral no es tanto ético como espiritual. Es para proporcionar un sistema de auto-disciplina que pueda actuar como base para alcanzar estados más altos de realización mediante la práctica de la meditación. Sirviendo a este propósito, el código funciona como una forma de ascesis, un modo de conducta que entraña la auto-negación y la renuncia como esenciales para ascender a niveles más altos de conciencia. Esta ascensión, que culmina con el *nibbāna* o liberación total del sufrimiento, depende de la atenuación y la erradicación total de la avidez, que con sus múltiples ramificaciones del deseo, es la fuerza primaria que nos ata a la esclavitud. Para reducir y derrotar la avidez es necesario regular no solamente los tipos nocivos de transgresiones morales, sino también los modos de conducta que, no siendo perjudiciales para los demás, sí dan rienda suelta a la avidez que nos mantiene en sujeción.

El código budhista de disciplina expuesto en los ocho preceptos representa la transición desde el primer nivel de disciplina moral hacia el segundo; es decir, de *sīla* como compromiso puramente moral a *sīla* como forma de práctica ascética personal dirigida hacia el progreso a lo largo del sendero de la liberación. Los cinco preceptos también cumplen esta función hasta cierto punto, pero lo hacen solamente de forma limitada, no tan completa como los ocho preceptos. Con los ocho preceptos, el código ético da un giro pronunciado hacia el control de los deseos que no son socialmente perjudiciales e inmorales.

Esta ampliación del entrenamiento hace hincapié en los deseos que se centran en el cuerpo físico y asuntos relacionados. El cambio del tercer precepto hacia la abstinencia pone freno al impulso sexual, considerado en sí mismo no como un mal moral, sino como una

poderosa expresión del deseo que tiene que ser mantenido en jaque para avanzar a los niveles superiores de la meditación. Los tres nuevos preceptos regulan el asunto de la comida, el entretenimiento, el auto-embellecimiento y el confort. Su observancia nutre el crecimiento de las cualidades esenciales de la vida espiritual más profunda –el contentamiento, la escasez de deseos, la modestia, la austeridad y la renuncia. A medida que estas cualidades maduran, las impurezas se debilitan, ayudando al esfuerzo por conseguir logros en serenidad y en introspección.

IV. LOS BENEFICIOS DE SĪLA

Los beneficios que *sīla* trae a la persona que la asume se pueden dividir en tres clases: (1) los beneficios relativos a la vida presente, (2) los beneficios de la vida futura, y (3) el beneficio del bien último. Vamos a tratarlos por separado.

1. BENEFICIOS RELATIVOS A LA VIDA PRESENTE

En el nivel más elemental, la observancia de los cinco preceptos le protege a uno de entrar en conflicto con la ley, lo que garantiza la inmunidad de la pena temporal por lo menos en lo que respecta a las medidas cubiertas por los preceptos. Matar, robar, cometer adulterio, dar falso testimonio y tener un comportamiento irresponsable provocado por borracheras son delitos punibles por la ley; el que se asume los cinco preceptos evita las sanciones consecuentes con estas acciones al abstenerse de cometer las acciones que ellos conllevan.

Mediante la observancia de los preceptos se acumulan otros beneficios temporales. Seguir los preceptos ayuda a establecer una buena reputación entre los sabios y virtuosos. En un plano más interior, conduce a clarificar la conciencia. Las violaciones repetidas de los principios básicos de la ética, incluso si se escapan a la detección, tienden a crear una conciencia perturbada -el dolor de la culpa, inquietud y remordimiento-. Sin embargo, mantener los preceptos da como resultado la liberación de remordimientos, una tranquilidad de conciencia que puede convertirse en el "gozo de la intachabilidad –inocencia-" (*anavajjasukha*) cuando revisamos nuestras acciones y nos damos cuenta de que son sanas y buenas. Esta claridad de conciencia fomenta otro beneficio –la posibilidad de morir en paz, sin miedo o confusión-. En el momento de la muerte, las diversas acciones que hemos llevado a cabo con regularidad en el transcurso de la vida emergen a la superficie de la mente, proyectando sus imágenes como sobre una pantalla. Si las acciones malsanas prevalecieran, su peso predominará y causará miedo en la

proximidad de la muerte, lo que lleva a un final confuso y doloroso. Pero si las acciones saludables hubieran sido frecuentes en el transcurso de la vida, ocurrirá lo contrario: cuando llegue la muerte, vamos a poder morir tranquilamente y en paz.

2. BENEFICIOS RELATIVOS A LAS VIDAS FUTURAS.

Según la enseñanza del Buddha, el modo de renacimiento que tomaremos en nuestra próxima existencia está determinada por nuestro kamma, las acciones voluntarias que hemos realizado en esta existencia presente. El principio general que rige el funcionamiento del proceso de renacimiento es que el kamma perjudicial conduce a un renacimiento desfavorable; el kamma sano, a un renacimiento favorable. Más específicamente, si el kamma acumulado por romper los cinco preceptos se convierte en la causa determinante del modo de renacimiento, el renacer se producirá en uno de los cuatro planos de sufrimiento - los infiernos, el reino de los espíritus atormentados, el mundo animal, o el mundo de los asuras-. Si, como resultado de un kamma saludable, una persona que habitualmente rompe los cinco preceptos debiera renacer como ser humano, entonces, cuando su kamma perjudicial haya madurado se producirá dolor y sufrimiento en su estado humano. Las formas que toma este sufrimiento se corresponden con las transgresiones. Matar lleva a una muerte prematura; robar, a la pérdida de la riqueza; la mala conducta sexual, a la enemistad; la falsedad en el habla, a ser engañado y calumniado por otros y el uso de estupefacientes, a la pérdida de la inteligencia.

La observancia de los cinco preceptos, por otra parte, provoca la acumulación de kamma saludable que tiende al renacimiento en los planos de la felicidad, es decir, en el mundo humano o celestial. Este kamma, cuando de nuevo llegue a la madurez en el curso de la vida, producirá resultados favorables consonantes en naturaleza con los preceptos. Por lo tanto, abstenerse de quitar la vida conduce a la longevidad; la abstención de robar, a la prosperidad; abstenerse de mala conducta sexual, a la popularidad; la abstención de falso discurso, a una buena reputación y la abstención de tomar sustancias embriagantes, a la atención y la sabiduría.

3. LOS BENEFICIOS DEL BIEN SUPREMO

El bien supremo es la consecución del *nibbāna*, la liberación de la rueda de renacimientos, que puede ser obtenida ya sea en esta vida, ya en una vida futura en función de la madurez de nuestras facultades espirituales. El *nibbāna* se alcanza mediante la práctica del sendero que conduce a la liberación, el óctuple noble sendero en sus tres etapas de disciplina

moral, concentración y sabiduría. La más importante de estas tres etapas es la disciplina moral o *sīla*, que comienza con la observancia de los cinco preceptos. Asumir los cinco preceptos por lo tanto puede ser entendido como el primer paso real dado a lo largo del sendero hacia la liberación y la base indispensable para los logros más altos en la concentración y la sabiduría.

Sīla funciona como la base del sendero de dos formas. En primer lugar, el cumplimiento de *sīla* promueve la conciencia limpia, esencial para el desarrollo de la concentración. Si solemos actuar contrariamente a los preceptos, nuestras acciones tienden a generar remordimiento, que se hinchará hasta la superficie de la mente cuando nos sentemos a meditar, creando inquietud y sentimientos de culpa. Pero si actuamos en armonía con los preceptos, nuestras mentes estarán imbuidos de una dicha y claridad de conciencia que permiten que la concentración se desarrolle con facilidad. La observancia de los preceptos conduce a la concentración de una segunda forma: nos rescata del peligro de quedar atrapados en el fuego cruzado de los motivos incompatibles perturbadores del marco meditativo de la mente. La práctica de la meditación, dirigida a la serenidad y la mirada interior, requiere del aquietamiento de las impurezas mentales. Pero cuando, deliberadamente, actuamos quebrantando los preceptos, nuestras acciones brotan de las raíces insanas de la avidez, el odio y el engaño. Así, en la comisión de este tipo de acciones, estamos despertando las impurezas, mientras que al mismo tiempo, al sentarnos en meditación, nos estamos esforzando para superarlas. El resultado es un conflicto interno, falta de armonía, una grieta justo en el centro de nuestro ser que impide la unificación de la mente necesaria para la consecución de la meditación.

Para comenzar, no podemos esperar eliminar las formas sutiles de las impurezas todas a la vez. Éstas sólo pueden ser abordadas más adelante, en las etapas más profundas de la meditación. Al principio hay que empezar por detener las impurezas en sus modos de aparición más gruesos, y esto se logra impidiendo que lleguen a tomar expresión a través de los canales del cuerpo y la palabra. Tal restricción es la esencia de *sīla*. Por lo tanto, tomamos los preceptos como una forma de entrenamiento espiritual, como una vía de encerrar las impurezas e impedir sus manifestaciones externas. Después de que se hayan acallado y sus efusiones se hayan detenido, entonces podemos trabajar en la eliminación de sus raíces a través del desarrollo de la concentración y la sabiduría.

V. EL COMPROMISO DE SĪLA

La tradición budhista reconoce tres formas diferentes de observar los preceptos. Una es la llamada abstinencia inmediata (*sampattavirati*), lo que significa abstenerse de las acciones

perjudiciales de forma natural mediante un arraigado sentido de la conciencia que se derive tanto de una disposición ética innata como de la práctica y la formación. La segunda se llama abstinencia mediante el compromiso (*samadanavirati*), lo que significa abstinencia mediante el compromiso, lo que significa abstinencia como resultado de haber asumido reglas de práctica con la determinación de seguir esas reglas como guías para la acción correcta. La tercera se llama abstinencia mediante la erradicación (*samucchedavirati*), lo que significa abstenerse de las transgresiones a las que se refieren los preceptos como consecuencia de haber cortado las impurezas a partir de las cuales surgen las trasgresiones.

A efectos de llevar a cabo el auto-entrenamiento, el Buddhismo enfatiza la importancia del segundo tipo de abstinencia. La abstinencia inmediata se considera como loable en sí misma, pero insuficiente como base para la práctica ya que presupone la existencia previa de una conciencia fuerte, lo que no es una realidad en la inmensa mayoría de los hombres. Con el fin de desarrollar la fuerza mental para resistir el aumento de las impurezas, es esencial asumir los preceptos mediante un acto deliberado de la voluntad y tomar la determinación de observarlos diligentemente.

Hay dos modos de comprometerse formalmente a seguir los cinco preceptos: el inicial y el recurrente, que corresponden a las dos formas de ir por refugio. El compromiso inicial se lleva a cabo inmediatamente después de ir por primera vez por refugio. Al recibir el aspirante los tres refugios de un bhikkhu en una ceremonia formal, se procede a administrar los cinco preceptos, el monje recita cada uno de los preceptos y, a su vez, el discípulo laico los repetirá después de él. Si no hay un monje disponible para administrar los refugios y preceptos, el aspirante puede tomarlos sobre sí por una resolución mental fuerte y fija, haciéndolo preferentemente delante de una imagen del Buddha. La presencia de un monje no es necesaria, pero generalmente se desea dar un sentido de continuidad del linaje.

El compromiso de los preceptos no es un asunto que haya que pasar una sola vez y que luego quede almacenado en el baúl de los recuerdos. Más bien, como en el caso de ir por refugio, los preceptos deberían asumirse llevarse en repetidas veces, preferiblemente sobre una base diaria. Esta es la toma recurrente de los preceptos. Así como el discípulo repite los tres refugios cada día para fortalecer su compromiso con el Dhamma, también debería recitar los cinco preceptos inmediatamente después de los refugios a fin de expresar su determinación de encarnar el Dhamma en su conducta. Sin embargo, no debe confundirse la práctica de *sīla* con la simple recitación de una fórmula verbal. La recitación de la fórmula ayuda a reforzar la propia voluntad de llevar a cabo la práctica, pero, más allá de todas las recitaciones verbales, los preceptos tienen

que ser puestos en práctica en la vida del día a día, especialmente en las ocasiones en que se hacen relevantes. Asumir los preceptos es como comprar un billete para un tren: su compra nos permite subir al tren, pero no nos lleva a ninguna parte en sí. Del mismo modo, aceptar formalmente los preceptos nos permite embarcarnos en la práctica, pero después de la aceptación, tenemos que traducir los preceptos en acción.

Una vez que hemos formado la determinación inicial de cultivar *sīla*, hay ciertos factores mentales que, a su vez, ayudan a proteger nuestra observancia de los preceptos. Uno de ellos es la atención plena (*sati*). La atención plena es la conciencia, la atención constante y la observación aguda. La atención plena abarca todos los aspectos de nuestro ser -nuestras actividades corporales, nuestros sentimientos, nuestros estados de ánimo, nuestros objetos de pensamiento. Con atención afilada, podemos ser conscientes exactamente de lo que estamos haciendo, de qué sentimientos y qué estados de ánimo nos impulsan hacia determinadas posibilidades de acción, de qué pensamientos forman nuestras motivaciones. Entonces, por medio de esta atención, podemos evitar lo perjudicial y desarrollar lo beneficioso.

Otro factor que nos ayuda a mantener los preceptos es la comprensión o entendimiento (*pañña*). La práctica de la disciplina moral no debe ser tomada como una ciega sumisión dogmática a reglas externas, sino como un proceso plenamente consciente guiado por la inteligencia. Los factores de la comprensión nos proporcionan esa inteligencia que nos guía. Para observar los preceptos correctamente, tenemos que entender por nosotros mismos qué tipo de acciones son beneficiosas y cuáles son perjudiciales. También tenemos que entender la razón -por qué son sanas e insanas, por qué hay que perseguir unas y abandonar otras-. La profundización del entendimiento nos permite ver las raíces de nuestras acciones, es decir, los factores mentales de las que nacen, y las consecuencias a las que conducen, sus efectos a largo plazo sobre nosotros mismos y los demás. La comprensión amplía nuestra visión no sólo en las consecuencias, sino también en otras alternativas, en las diferentes posibilidades de acción que ofrece cualquier situación objetiva. De ahí que nos da el conocimiento de las distintas alternativas que se nos ofrecen y la sabiduría para elegir unas en detrimento de otras.

Un tercer factor que ayuda a mantener los preceptos es la energía (*virīya*). La práctica en la conducta correcta es, en el fondo, una forma de entrenar la mente, ya que es la mente la que dirige nuestras acciones. Pero la mente no puede entrenarse sin esfuerzo, sin la aplicación de la energía para dirigirla hacia canales saludables. La energía trabaja junto con la atención y la comprensión para llevar a cabo la purificación gradual de *sīla*. Mediante la atención plena, tomamos conciencia de nuestros estados de ánimo; mediante la comprensión, podemos

determinar las tendencias de estos estados, sus cualidades, raíces y consecuencias; y mediante la energía, nos esforzamos por abandonar lo perjudicial y cultivar lo sano.

El cuarto factor conducente a la formación de *sīla* es la paciencia (*khanti*). La paciencia nos permite soportar las acciones ofensivas de los demás sin enojarnos o buscar venganza. La paciencia también nos permite soportar circunstancias desagradables sin descontento ni desaliento. Domina nuestros deseos y aversiones, refrenándonos de cometer transgresiones debidas a actividades codiciosas o represalias violentas.

La abstinencia a través de la erradicación (*samucchavedavirati*), la forma más elevada de observar los preceptos, se produce automáticamente con la consecución del estado de ariya, aquel que ha alcanzado la realización directa del Dhamma. Cuando el discípulo logra alcanzar la fase de entrada en la corriente (*sotapatti*) -la primera de las etapas ariya-, se ve impelido a alcanzar la plena liberación en un plazo máximo de siete vidas más. Él es incapaz de revertir el curso de máximo avance hacia la iluminación. Simultáneamente con su logro de entrada en la corriente, el discípulo adquiere cuatro cualidades inalienables llamadas los cuatro factores de la entrada en la corriente (*sotapattiyanga*). Los tres primeros son la fe inquebrantable en el Buddha, el Dhamma y el Sangha. El cuarto es *sīla* completamente purificada. El discípulo noble ha cortado las impurezas mentales que motivan la transgresión de los preceptos. De este modo, nunca podrá violar deliberadamente los cinco preceptos. Su observancia de los preceptos se ha convertido en "indestructible, inescindible, inmaculada, inamovible, liberada, alabada por el sabio, no aferrada, conducente a la concentración".

VI- EL INCUMPLIMIENTO DE SĪLA

Asumir los preceptos es tomar la determinación de vivir en armonía con ellos, no se trata de asegurar que uno nunca los romperá. A pesar de nuestra determinación a veces ocurre que, debido a la negligencia o la fuerza de nuestro condicionamiento por las impurezas, actuamos en contra de los preceptos. Así, la pregunta surge en cuanto a qué hacer en tales casos.

Una de las cosas que no debemos hacer si rompemos un precepto es dejarnos atormentar por los remordimientos y el desprecio de sí mismo. Hasta que alcancemos a los planos de liberación es de esperar que las impurezas puedan surgir de vez en cuando y motivar acciones malsanas. Los sentimientos de culpa y auto-condena no ayudan en nada, lo único que hacen es empeorar las cosas por la acumulación de una capa de auto-aversión. Un sentimiento de

vergüenza y escrupulosidad moral son fundamentales para el mantenimiento de los preceptos, pero no se les debería permitir enredarse en las espirales de la culpa.

Cuando se da el incumplimiento de los preceptos existen varios métodos de reparar el daño. Un método utilizado por los monjes para obtener la exoneración de las infracciones de las reglas monásticas es la confesión. Para ciertas clases de ofensas monásticas un monje puede liberarse simplemente confesando su transgresión a otro monje. Quizás, con las modificaciones oportunas, el mismo procedimiento podría aplicarse a los laicos, al menos en lo que respecta a las violaciones más serias. Así pues, si en un grupo de laicos seriamente decididos a seguir el sendero, hay uno que cae en el incumplimiento de un precepto, puede confesar su desliz a un amigo en el Dhamma, o bien, si no está disponible, él puede confesarse en privado ante una imagen del Buddha. Hay que subrayar, sin embargo, que la confesión no tiene por objeto obtener la absolución. Nadie se siente ofendido por la falta de ética, y no hay nadie para concederle el perdón. Además, la confesión no anula el kamma adquirido por la transgresión. El kamma ha sido generado por el acto y producirá su efecto debido llegada la ocasión. El propósito básico de la confesión es limpiar la mente del remordimiento consecuencia de ese quebrantamiento. La confesión ayuda sobre todo a prevenir el encubrimiento del fallo, una maniobra sutil que usa el ego para reforzar su orgullo en su propia perfección imaginada.

Otro método de reparar el daño es retomar los cinco preceptos, recitando cada precepto, ya sea en la presencia de un monje o ante una imagen del Buddha. Este nuevo compromiso de seguir los preceptos puede ser reforzado por una tercera medida, a saber, tomar la fuerte determinación de no caer en la misma transgresión de nuevo en el futuro. Después de haber aplicado estos tres métodos se pueden entonces llevar a cabo acciones más virtuosas como forma de crear un kamma bueno para contrarrestar el kamma perjudicial adquirido a través de la vulneración del precepto. El kamma tiende a producir su resultado debido y, si esta tendencia es lo suficientemente fuerte, no hay nada que se pueda hacer para borrarla. Sin embargo, el kamma no llega a rinde frutos siempre como un asunto de estricta necesidad. Las tendencias kámmicas se mueven en un tira y afloja, unas con otras, en patrones complejos de relación. Algunas tienden a reforzar los resultados de las demás, otras procuran debilitar los resultados y aún otras, obstaculizar esos resultados. Si construimos un kamma saludable a través de acciones virtuosas, este puro kamma puede inhibir el kamma perjudicial y evitar que llegue a buen término. No hay garantía de que lo haga, ya que el kamma es un proceso vivo, no uno mecánico. Pero, sea como fuere, las tendencias en el proceso pueden comprenderse y, dado que la razón de tal tendencia es que lo beneficioso contrarreste a lo perjudicial e impida sus resultados indeseados, hay un poder de gran ayuda para la superación de los efectos de la ruptura de preceptos, que es la realización de acciones virtuosas.

VII. LOS SÍMILES DE SĪLA

Los textos ilustran las cualidades de *sīla* con numerosos símiles, pero al igual que con los tres refugios, de nuevo debemos limitarnos a sólo algunos. *Sīla* se compara con un chorro de agua clara, ya que puede lavar las manchas de las malas acciones que no pueden ser eliminados ni por las aguas de todos los ríos. *Sīla* es como el sándalo, porque puede eliminar la fiebre de las impurezas del mismo modo que el sándalo (según la antigua creencia hindú) se pueden utilizar para aliviar la fiebre corporal. Una vez más, *sīla* es como un adorno hecho de joyas preciosas, ya que adorna la persona que lo lleva. Es como un perfume, ya que desprende un agradable aroma, el "olor de la virtud", que, a diferencia de perfume ordinario, viaja incluso contra el viento. Es como los rayos de luna, ya que enfría el calor de la pasión como la luna enfría el calor del día. Y *sīla* es como una escalera, porque conduce hacia arriba poco a poco -a estados más elevados de existencia futura en los reinos afortunados, a los planos más altos de concentración y sabiduría, a los poderes sobrenaturales, a los caminos y los frutos de la liberación, y finalmente a la más alta meta, el logro del *nibbāna*.

* * * * *