



# GATSAL ENSEÑANZAS



## Yendo por refugio por Jetsunma Tenzin Palmo

...Existe un nivel de la mente, del ser consciente, que no es dualista, que no es conceptual, que por su definición misma, está más allá del pensamiento.

No puede pensarse en él ni puede conceptualizarse, pero puede experimentarse.

Si pensamos en el camino Budista como un Templo, entonces para poder entrar tenemos que pasar a través del portal principal. Esta puerta principal es el compromiso de tomar Refugio. Tomar Refugio significa huir de algo. ¿De qué estamos escapando? En la actualidad, el mundo está lleno de refugiados. Los refugiados están buscando refugio. Están huyendo de las guerras, enemigos y desastres naturales que han ocurrido en sus países; están escapando hacia un lugar en el cual esperan encontrar seguridad y protección. Así que en el Budismo, todos somos refugiados. Estamos buscando escapar, si tenemos algo de sentido, de los problemas, conflictos y dificultades de este ciclo de nacimiento y muerte. En particular estamos huyendo de los conflictos creados por nuestras mentes indomadas e indisciplinadas, por los venenos de la ilusión, codicia, malos deseos, orgullo y celos que causan muchos disturbios en nosotros mismos y en los demás. Estamos huyendo de los problemas de no tener lo que queremos y de tener lo que no queremos – vejez, enfermedad, muerte. Hay tantos problemas en este mundo.

¿Dónde podemos encontrar refugio? Sólo lo podemos encontrar en la verdad última. Esta es la única tierra firme verdadera. Nada relativo puede ser jamás un refugio verdadero. En la tradición Budista, consideramos como refugio al Buda, a sus Enseñanzas y a la Comunidad de aquellos que han entendido esas Enseñanzas. ¿Por qué? El Buda fue un príncipe hace 2500 años en el Norte de India, que tuvo todo lo que quiso. Tenía tres palacios para las tres temporadas del año, tenía padres que lo adoraban, una hermosa esposa, e incluso tuvo un hijo. Lo tenía todo. Pero durante excursiones cuando salía del palacio, presencié el espectáculo de observar a un hombre enfermo, a un hombre muy anciano, y finalmente a un cadáver. Esta fue una gran revelación para él, debido a que estas cosas le habían sido ocultadas durante su vida de satisfacciones. Tal vez no le fueron ocultadas físicamente, pero realmente no había pensado en estas cosas.

Mientras somos jóvenes, no solemos pensar en las enfermedades, la vejez y la muerte. Estas cosas le pasan a esos vejestorios que están en otro lugar. No pensamos que estas cosas inevitablemente nos pasarán a nosotros. Existen las enfermedades. No sólo las personas ancianas sufren de terribles enfermedades; muchas personas jóvenes también se enferman gravemente. E incluso si evitamos morir jóvenes, y evitamos enfermarnos, o si estamos enfermos pero podemos mantenernos vivos, entonces vamos a volvernos viejos y decrepitos.

El Buda dijo que la única cosa cierta de la vida es la muerte. Esto es verdad - no importa lo viejos o jóvenes que seamos. Estoy segura de que todos tenemos amigos que eran muy jóvenes y estuvieron involucrados en un accidente automovilístico o en otro tipo de accidente o repentinamente sufrieron una enfermedad fatal, y murieron muy jóvenes. ¿Quién habría esperado que ellos fallecieran? Pero no sabemos. Hoy estamos aquí y mañana ya nos hemos ido. No podemos pensar “voy a vivir por 46 años y después moriré”. ¿Quién sabe cuándo vamos a morir? Nadie lo sabe. Sólo porque hoy seamos jóvenes y saludables no significa que no vayamos a estar muertos mañana. No lo sabemos; nadie de nosotros lo sabe.

El Buda vio todo esto, y vio cuánto sufrimiento había en el mundo porque la gente quería cosas pero no recibía lo que querían; en su lugar, a menudo recibían lo que no querían. Y así, se sentían miserables. Él pensó: ¿cuál es la causa de esto? Así que se fue lejos - dejó su país, dejó a su familia, lo dejó todo - y vagó como un mendigo, como un hombre santo en India. Él se fue a buscar la verdad de las causas del sufrimiento y la forma de superarlas.

Después de seis años de diversas prácticas, él experimentó un despertar total de su mente debajo del árbol Bodhi en Bihar, en el Norte de India. Su mente se abrió completamente y viajó atrás eones y eones de tiempo. Lo que pasó es que se dio cuenta de su potencial humano - un potencial que todos poseemos pero que normalmente está cerrado para nosotros. No es que él fuera un Dios; sólo ocurrió que como ser humano, su mente alcanzó su potencial. Se dice que usamos más o menos el 8% de nuestro cerebro. ¿Qué está haciendo el otro 92%? Tal vez esté guardando todos estos registros. Existe un relato en los Sutras que dice que el Buda se encontraba en la selva donde recogió un puñado de hojas y le preguntó a sus discípulos: “¿Cuáles son más numerosas, las hojas en la jungla o las hojas mi mano? Y por supuesto ellos dijeron, “Las hojas en tus manos son tan pocas. Las hojas en la jungla son infinitas”. Y el Buda dijo: “Bueno, eso es igual a lo mucho que sé comparado con lo mucho que en realidad les digo. Lo que les enseño es como las hojas en mi mano y lo que sé es como las hojas en el bosque.” Pero añadió: “Lo que les estoy diciendo es suficiente para que puedan volverse liberados. Eso es todo lo que necesitan saber.” Así, alguien como él con una mente totalmente liberada y omnisciente es digno de Refugio, porque estableció el camino claramente.

*...El Buda dijo “¿Cuáles son más numerosas, las hojas en la jungla o las hojas mi mano?... eso es igual a lo mucho que sé comparado con lo mucho que en realidad les digo... Lo que les enseño es como las hojas en mi mano y lo que sé es como las hojas en el bosque”. Pero añadió: “Lo que les estoy diciendo es suficiente para que puedan volverse liberados. Eso es todo lo que necesitan saber.”...*

La segunda razón es que la palabra Buda, que significa “estar despierto”, es la culminación de la sabiduría última, compasión y pureza. Buscamos refugio para eso. Buscamos refugio en nuestro propio potencial interno para la Budeidad. Todos poseemos lo que es llamado Naturaleza Búdica. Esto significa que todos poseemos dentro de nosotros la plenitud de sabiduría, compasión y pureza. Pero se encuentra cubierta. Aún así, es lo que nos conecta con todos los seres vivos - no sólo los seres humanos, sino también los animales, insectos y todo lo consciente. Todo lo que tenga conciencia tiene este potencial. Puede tomar un largo tiempo el quitarle la cubierta, o puede ocurrir en un momento, pero ahí lo tenemos. Así, también vamos por refugio por eso dentro de nosotros - nuestra verdadera naturaleza innata.

Cuando vamos por refugio al Dharma, antes que nada buscamos refugio en las enseñanzas del Buda. Después de alcanzar la Iluminación, el Buda viajó por el Noroeste de India por 45 años hablando con tipos muy diferentes de personas - los ricos y los pobres, los laicos y monjes, hombres, mujeres, los jóvenes y ancianos - y muchas de estas enseñanzas fueron registradas. En el canon del Tíbet, existen 108 volúmenes de las enseñanzas del Buda. Pero también buscamos refugio en el Dharma en el sentido de realidad última - de lo que es realidad cuando las nubes de nuestra confusión e ilusión se alejan, y vemos la verdad cara a cara:

Esta última realidad está allá afuera y también dentro de nosotros. Ese es el verdadero Dharma, la ley universal.

Buscamos refugio en el Sangha porque el Sangha son aquellos que han reconocido el camino – quienes han tenido experiencias y comprensiones genuinas de la naturaleza incondicional de sus mentes. Es como si todos estuviésemos enfermos – todos estamos muy enfermos con los 5 venenos de ilusión, codicia, malos deseos, orgullo y envidia. El Buda es como un doctor que dice, “Estas enfermo, pero puedes curarte” y entonces él prescribe la medicina. La medicina es el Dharma. Y así como con la medicina ordinaria, no es buena idea únicamente el leer la etiqueta o conocer los ingredientes: debemos tomar la medicina; debemos seguir a la cura. Existe una cura. Podemos ser sanados. Y aquellos que nos ayudan y nos cuidan son el Sangha. Ellos son como enfermeros y enfermeras – ellos cuidan de nosotros, nos ayudan a tomar la medicina en las dosis correctas y nos cuidan hasta que estemos completamente sanos. Cuando hemos sanado podemos tomar su lugar y ayudar a otros.

*Cuando Ananda, el asistente del Buda, le preguntó a este si las mujeres eran capaces de alcanzar la liberación, él dijo, “Sí, por supuesto que las mujeres son capaces de alcanzar la liberación.” La habilidad de las mujeres para alcanzar la libertad espiritual nunca ha sido negada. Sin embargo a menudo ha faltado la oportunidad de alcanzar esto.*

La ceremonia de la toma de Refugio viene de los tiempos del Buda mismo. Cuando el Buda viajó por el Norte de India se encontró con muchas personas que buscaban su consejo. Al final de muchos de estos discursos, el interrogador dice, “Desde ahora y hasta el fin de mi vida, tomo refugio en el Buda, el Dharma y el Sangha” Es una tradición muy antigua en todos los países Budistas. Es el compromiso de poner al camino espiritual en el centro de nuestra vida en lugar de colocarlo solo en la periferia. Es un compromiso que dice, “De ahora en adelante, transformaré mi vida para que sea significativa”. Por lo tanto, el tomar refugio es el inicio del camino Budista.

## Sesión de preguntas y respuestas

**P:** Mi pregunta es con respecto a algo que me fue expresado recientemente: el Budismo no ha sido muy bueno con las mujeres y ha sido dominado por los hombres. ¿Puede hablar un poco al respecto?

**R:** Francamente, hasta tiempos muy recientes – hasta los últimos 100 años – la educación superior les fue negada a las mujeres en el Oeste. Ciertamente, mi abuela nunca podría haber ido a la universidad. La idea de que las mujeres necesitaran de una educación que fuese superior a un cierto nivel fue bastante extraña incluso en la época Edwardiana. Fue en el siglo 20 que la educación para las mujeres realmente se puso en marcha. Así que esta falta de oportunidades para las mujeres no es algo que pertenezca únicamente al “atrasado Este”, por decirlo así. Cuando Ananda, el asistente del Buda, le preguntó a este si las mujeres eran capaces de alcanzar la liberación, él dijo, “Sí, por supuesto que las mujeres son capaces de alcanzar la liberación.” La habilidad de las mujeres para alcanzar la libertad espiritual nunca ha sido negada. Sin embargo a menudo ha faltado la oportunidad de alcanzar esto.

Sin embargo en el mundo moderno muy pocos maestros Budistas van a decir, “No, nosotros no le enseñamos esto a las mujeres”. Aquí en el Oeste, todos tenemos educación; tenemos



las mismas oportunidades, podemos leer los libros, podemos conocer a los maestros. Muchos de los centros Budistas en la actualidad de hecho son manejados por mujeres. Ya no existe más un problema así. En ciertos países en el Este, aún existe resistencia: desafortunadamente, allá hay una sociedad bastante manejada por los hombres. Pero por otro lado, si vamos a países Budistas como Sri Lanka, Burma o Tíbet, las mujeres son muy importantes ahí, comparado con los países circundantes donde las mujeres tienen un papel subordinado. Tomen al Tíbet por ejemplo: las mujeres Tibetanas son poderosas, son muy francas, y a menudo son las que, como también ocurre en Burma, dirigen los negocios. No son para nada tímidas. Son fuertes y juegan un papel en la sociedad. En las sociedades Budistas, las mujeres no eran encerradas bajo llave – ellas podían relacionarse fácilmente con el sexo opuesto, y considerando a las otras sociedades circundantes tales como India o la China de Confucio, el estatus de las mujeres en países Budistas era muy bueno. No siempre fue tan bueno para las monjas, pero era bueno para las laicas. ¿En qué sociedad las mujeres no han sido subyugadas? A menudo, la situación es también culpa de las mujeres – al igual que de los hombres. Frecuentemente las mujeres limitan a sus prójimas y no animan a otras mujeres a ser intrépidas o a ir más allá de la norma esperada. De ninguna manera toda la culpa es de esos hombres “malvados”: las mujeres también apoyan mucho al sistema. Por ejemplo, en India, cuando una mujer se casa, la persona a la que debe temer en su nuevo hogar no es tanto a su esposo sino a su suegra.

**P:** ¿Puedo regresar al tema de patriarcado y sexismo en el camino espiritual? Siempre me ha parecido que el patriarcado es una enfermedad espiritual tan grave como se pueda pensar – una mitad de la especie sometiendo a la otra mitad y llamándola inferior por nacimiento o tratándola como si fuese inferior por nacimiento. Y el Budismo, tristemente, en su historia no ha sido puro en ese sentido; ha sido parte del sistema patriarcal. ¿No diría usted que el camino a seguir para el Budismo es tomar la firme resolución de no volver a contaminarse con las cosas que lo han contaminado en el pasado? Y de alguna forma, la oposición, como yo lo veo, podría ser un poco como Martín Lutero en los tiempos medievales, cuando observó la aflicción que había afectado su camino espiritual y quiso reformarlo. El aspecto más importante para el Budismo sería trascender el patriarcado.

**R:** ¡Es interesante que las dos personas aquí presentes más interesadas en el patriarcado sean hombres! Yo pienso que es hermoso. Bien hecho. Sí, por supuesto, en el pasado, este fue un gran problema. Pero en el Oeste, hay muchas mujeres sinceramente interesadas en asuntos espirituales. La mayor parte de la gente que viene a los discursos espirituales son mujeres, aunque hay muchos hombres también. Esto es bueno. Sí, por supuesto, es muy triste que a la mitad de la raza humana se le haya descuidado en el pasado. Y debemos corregir esto. Estamos haciendo lo que podemos. En el Oeste, esta situación no surge a menudo en círculos de Dharma, excepto si la mayoría de los maestros son hombres y la mayoría de las mujeres lo prefieren. En el Este, en años recientes ha surgido la conciencia de cuánto se ha descuidado a las mujeres y monjas. En ciertos países como Taiwán y Corea, las monjas reciben buena educación y a menudo dirigen el show. Algunas de las personas más famosas en Taiwán de hecho son mujeres y monjas. En esos países no hay problemas con la discriminación. En los países del Sureste Asiático aún existe mucha desigualdad. Pero incluso ahí el problema está siendo discutido y reflexionado. Previamente no había ni siquiera la noción de que existiese un problema.

**P:** Quisiera preguntarle acerca de la iluminación y qué significa para usted. Desde mi punto de vista, pienso que la iluminación tal vez sea estar presente en el momento – de un sentido en crecimiento de estar consciente – un sentido de belleza. Tal vez usted pueda hablar de la iluminación y lo que significa.

**R:** Estar presente en el momento sin ningún pensamiento conceptual es un buen avance. Es muy útil. Pero en sí mismo, no es iluminación. Por supuesto, iluminación es una palabra que torcemos de alguna forma, yo preferiría llamarlo realización. Una mente realizada es aquella que tiene una visión directa de la naturaleza última de la mente. Nuestra mente normalmente es muy dualística. Estoy tratando de poner esto de forma simple para que ustedes entiendan. Yo veo un reloj. Existe el sujeto, el verbo y el objeto. Esto es porque nuestras mentes están condicionadas. Cuando estamos pensando, siempre estamos pensando con conceptos e ideas y condiciones y patrones. Pero también existe un nivel de la mente, de un ser consciente, que no es dualista, que no es conceptual, que por su definición misma, está más allá del pensamiento. No puede pensarse en él ni puede conceptualizarse, pero puede ser experimentado. Y así, estas realizaciones, estos momentos de percibir la naturaleza incondicionada de nuestra mente son usualmente como destellos. Así que la idea es aumentar el número de destellos y prolongarlos hasta que estos momentos de conciencia no dualista se vuelvan constantes e ininterrumpidos. La iluminación es un nivel diferente de conciencia que todos poseemos y que es nuestra propia naturaleza.