



LOS REFUGIOS Y PRECEPTOS

Los Tres refugios y los Cinco Preceptos que se cantan en el idioma Pāli, seguidos por el idioma del país en que nos encontremos, son quizás la práctica devocional más fundamental y esencial que se usa en el mundo budista y en la Comunidad Budista Triratna. El cantar los Refugios expresa nuestro sincero compromiso con los ideales del Buda, el Dharma y la Sangha -nuestro Ir al Refugio- que es lo que hace a alguien budista. Ir al Refugio es la experiencia espiritual central, una experiencia que puede tener lugar en niveles más y más profundos. También es una experiencia que puede tener muchas facetas, incluyendo la visión clara, el surgimiento de la fe y el deseo altruista de marcar una diferencia positiva en la vida de los demás. Los Cinco Preceptos (o los Diez Preceptos) siguen de manera natural a este Ir al Refugio. Practicar los Preceptos es la forma más obvia y práctica de hacer que nuestro compromiso con las Tres Joyas sea una realidad en nuestra vida cotidiana.

Por estas razones, cantando regularmente los Refugios y Preceptos de una manera clara y poderosa podemos re conectar con el sentido de nuestras vidas, y recordarnos a nosotros mismos lo que esto implica en nuestro comportamiento diario. La práctica nos da una oportunidad regular de volver a la experiencia de nuestro compromiso, y nos recuerda que vivimos con este compromiso. Sin este constante en experimentar y recordar, nuestro compromiso con las Tres Joyas es a menudo propenso a ser olvidado mañana en medio de la desordenada vida del día a día cotidiano.

¿POR QUÉ CANTO EN PĀLI?

Puede parecer extraño que cantemos los Refugios y Preceptos en Pāli, cuando tal vez el significado de lo que estamos diciendo podría hacerse más grande en nuestras mentes si lo cantáramos en nuestra propia lengua. Sin embargo, hay algunas buenas razones por las que cantamos en Pāli. Aunque el Pāli es casi seguro el idioma que no fue hablado por el Buda, es probablemente el más cercano o similar que conocemos, además es el lenguaje del Canon Pāli, el cual es un enlace que nos lleva al Buda histórico y a sus seguidores, cuya vida y enseñanzas se registran tan vívidamente en estos escritos. Otra razón es que los versos en Pāli nos unen con los budistas de todo el mundo que cantan los Refugios en este idioma. Así que cantando en Pāli los Refugios y los Preceptos en su forma “negativa”, nos recordamos a nosotros mismos nuestras conexiones con todos los budistas, en países de todo el mundo, y que se remonta incluso a los tiempos del Buda histórico y de sus discípulos. En cambio, si todos cantáramos los Refugios en nuestro propio lenguaje moderno, ocurriría que incluso dentro de la Comunidad Triratna estaríamos diciendo palabras diferentes a las repetidas por nuestros colegas de la Sangha en diferentes países, y habríamos perdido una oportunidad importante para superar nuestra identificación limitada a nuestra propia cultura, en lugar de experimentar un sentimiento de solidaridad con todos los que pertenecen a la “familia del Buda”.

EL VALOR DE LA REPETICIÓN

Después de las líneas preliminares de homenaje al Buda, cantamos los Tres Refugios tres veces cada uno. Esta repetición nos da una oportunidad adicional para ser plenamente conscientes del significado de lo que estamos diciendo. A veces puede llevarnos una ronda de los Refugios - o más - antes de recordar o darnos cuenta de lo que estamos haciendo. Cantar tres veces también nos da la oportunidad de traer a la mente los diferentes aspectos de nuestro compromiso con las Tres Joyas. Por ejemplo, en nuestro primer canto del Refugio de la Sangha podemos llamar o traer a la mente a la Ārya Sangha; a todos los que en el tiempo y el espacio han accedido a un mayor nivel de consciencia, y a cualquiera de las grandes figuras de la tradición budista que admiremos particularmente. En la segunda fase podríamos traer a la mente nuestro compromiso con la Comunidad Triratna, y nuestro agradecimiento a todos aquellos que han dedicado sus vidas a darnos el Movimiento y los buenos recursos que hoy tenemos. En la tercera ronda podríamos traer a la mente nuestro compromiso de hacer una contribución positiva a nuestro local de la Sangha, que es probablemente la principal forma en que el Refugio de la Sangha se manifiesta en nuestra vida cotidiana. Obviamente, el mismo principio puede aplicarse a los otros refugios, y por supuesto podrás ver los aspectos de cada refugio que tienen un significado particular para ti.

LOS PRECEPTOS EXPRESADOS DE FORMA 'POSITIVA'

Después de la expresión de forma "negativa" tradicional de los Preceptos, los cantamos en su forma de expresión "positiva", esta vez en nuestro propio idioma, es decir, en palabras compuestas por Sangharákshita. Cantando esta forma positiva de los Preceptos nos recordamos que la práctica de estos no se trata de una adhesión literal a la letra de un conjunto de reglas. La práctica de los preceptos no significa valorar las normas por el bien de las normas en sí mismas, significa la aplicación de los principios de la bondad, la generosidad, la alegría, la honestidad y la consciencia de nuestra vida cotidiana. Significa vivir por lo importante, los principios espirituales generales que resumen el enfoque budista de la vida. La forma positiva también deja claro que nunca puedes practicar los preceptos a la perfección hasta que no estés iluminado, y que nuestro intento de vivir éticamente es siempre un trabajo en progreso - imagina lo que significaría, por ejemplo, ser perfectamente generoso, tener total contento con una vida sencilla, o ser totalmente consciente.



LOS 3 REFUGIOS

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

Buddham Saranam Gacchami
Dhammam Saranam Gacchami
Sangham Saranam Gacchami

Dutiyampi Buddham Saranam Gacchami
Dutiyampi Dhammam Saranam Gacchami
Dutiyampi Sangham Saranam Gacchami

Tatuyampi Buddham Saranam Gacchami
Tatuyampi Dhammam Saranam Gacchami
Tatuyampi Sangham Saranam Gacchami

LOS 5 PRECEPTOS EN SU EXPRESIÓN NEGATIVA EN PALI, Y EN SU FORMA POSITIVA EN ESPAÑOL

Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Kamesu Micchachara Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Surameraya Majja Pamadatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Sadhu Sadhu Sadhu

Con acciones de amor y bondad purifico mi cuerpo
Con generosidad sin límite purifico mi cuerpo
Con tranquilidad, sencillez y contento purifico mi cuerpo
Con comunicación veraz purifico mi habla
Con conciencia clara y lúcida purifico mi mente

LOS 10 PRECEPTOS DE DHARMACHARI

Con acciones de amor y bondad purifico mi cuerpo
Con generosidad sin límites purifico mi cuerpo
Con tranquilidad sencillez y contento purifico mi cuerpo
Con comunicación verás purifico mi habla
Con comunicación amable y afable purifico mi habla
Con comunicación de aliento y armoniosa purifico mi habla
Abandonando la codicia por la serenidad purifico mi mente
Cambiando el odio por la compasión purifico mi mente
Transformando la ignorancia en sabiduría purifico mi mente.

