

# Cómo Convertirse en Budista (Tomando Refugio y los Preceptos)

**Bhikkhu Mahinda <sup>1</sup>**

**Traductora: Ghecimar Golindano**

**Revisores: Alicia Mónica Acosta y Claudia Pérez Cortez**

En el budismo, un solo paso, tomar refugio, es todo lo que se requiere para abrazar formalmente el camino de la liberación. Para las personas más dedicadas, un segundo paso, el de tomar los preceptos, les ayuda a comenzar a practicar los principios del budismo para alcanzar la meta de la Liberación, el Nibbāna.

## PASO 1: TOMANDO REFUGIO

Para abrazar formalmente el Budismo, uno debe refugiarse en la Triple Joya del Señor Buddha, en el Dhamma y en la Sangha. Veremos primero la fórmula y luego el significado de tomar el refugio.

### LA FÓRMULA PARA RENDIR HOMENAJE

	<b>Homenaje en Pali</b>	<b>Homenaje en Español</b>
1.	<i>Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa</i> (repeat three times)	Homenaje al Afortunado, Arahant, Correctamente Auto-Iluminado (repetir tres veces)

### LA FÓRMULA PARA TOMAR REFUGIO

	<b>Refuge in Pali</b>	<b>Refugio en Español</b>
1.	<i>Buddham Saraṇaṃ Gacchāmi</i> <i>Dhammam Saraṇaṃ Gacchāmi</i> <i>Saṅghaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi</i>	Me refugio en el Señor Buddha Me refugio en el Dhamma Me refugio en la Sangha
2.	<i>Dutiyampi Buddham Saraṇaṃ Gacchāmi</i> <i>Dutiyampi Dhammam Saraṇaṃ Gacchāmi</i> <i>Dutiyampi Saṅghaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi</i>	Por segunda vez, me refugio en el Señor Buddha Por segunda vez, me refugio en el Dhamma Por segunda vez, me refugio en la Sangha
3.	<i>Tatīyampi Buddham Saraṇaṃ Gacchāmi</i> <i>Tatīyampi Dhammam Saraṇaṃ Gacchāmi</i> <i>Tatīyampi Saṅghaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi</i>	Por tercera vez, me refugio en el Señor Buddha Por tercera vez, me refugio en el Dhamma Por tercera vez, me refugio en la Sangha

---

<sup>1</sup> Éste y otros libros y artículos de Bhikkhu Mahinda están disponibles en <https://LearnBuddhism.org>. Para acceder a más de 44.000 Enseñanzas Budistas, por favor descarga la aplicación "Learn Buddhism" en <https://LearnBuddhism.org>. La aplicación es completamente gratuita y está disponible para las plataformas Apple, Google, y Web.

## EXPLICACIÓN SOBRE EL REFUGIO - ¿POR QUÉ TOMAR REFUGIO?

Tomar el refugio es una oportunidad muy rara, por lo tanto, es un asunto muy serio. Solo se puede tomar refugio mientras exista la Dispensa (*concesión* de un permiso) de un Buddha, y no en ningún otro momento. Considerando eso, somos afortunados de vivir ahora mismo donde existe la Enseñanza del Señor Buddha y se puede tomar refugio.

Tomamos refugio porque queremos protección de los peligros, miedos, sufrimientos y las adversidades – estos pueden estar relacionados con la vida presente (enfermedad, separación de los seres queridos, pérdidas, envejecimiento, muerte – y el sufrimiento resultante), relacionados con las vidas futuras (nacimiento, envejecimiento, enfermedad, muerte, adversidades), y relacionadas con el ciclo de las existencias (estar con personas a las que no amas, no estar con personas a las que amas, estar separado de las cosas apreciadas, estar rodeado de cosas no apreciadas).

Al tomar el refugio, lentamente comenzamos a comprender el método y el camino que podemos seguir para reducir estos sufrimientos, crear buen kamma y acumular méritos (Pārāmi) – creando así una base sólida para alcanzar el Nibbāna, la aniquilación total de la lujuria, el odio y el engaño.

Antes de tomar el refugio, asegúrese de estar dedicado a seguir el camino del Budismo en términos de seguir Sila (la Conducta Virtuosa), Samādhi (la Meditación) y Paññā (el Desarrollo de la sabiduría).

Cuando tomamos el refugio, estamos tomando refugio en las cualidades de la Triple Joya del Señor Buddha, en el Dhamma y en la Sangha. Estamos solicitando la Triple Joya para que nos guíe a la liberación, al Nibbāna.

## CUALIDADES DEL SEÑOR BUDDHA, DEL DHAMMA Y LA SANGHA

	<b>Cualidades en Pali</b>	<b>Cualidades en Español</b>
1.	<i>Iti pi so bhagavā araham sammāsambuddho, vijjācāraṇasampanno, sugato, lokavidū, anuttara purisadammasārathi, satthā devamanussānaṃ, buddho, bhagavā ti.</i>	Tal es el Afortunado: Arahant, Correctamente Auto-Iluminado, Dotado con el Conocimiento y Conducta, Bien Ido, Concedor del Mundo, Un entrenador insuperable de la gente entrenable, Maestro de Dioses y Humanos, Iluminado, El Afortunado.
2.	<i>Svākhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko, ehipassiko, opanayiko, paccattaṃ veditabbo viññūhī ti.</i>	Bien propuesto es el Dhamma por el Afortunado, visto aquí y ahora, inmediato, invitando a venir y ver, conduciendo a la meta, para ser conocido por los sabios por sí mismos.
3.	<i>Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā esa bhagavato sāvakasaṅgho, āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇiyo, anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā ti.</i>	La Sangha practica el bien, La Sangha practica de manera recta, La Sangha practica metódicamente, La Sangha practica correctamente, Hay cuatro parejas de personas, ocho personas, en la Sangha del Afortunado. La Sangha es digna de regalos, digna de hospitalidad, digna de ofrendas, digna de respeto, es un campo de méritos inigualable en el mundo.

## CUALIDADES DEL SEÑOR BUDDHA

1. **Arahant:** Él ha destruido las corrupciones de la lujuria, el odio y el engaño; ha matado a todos los enemigos internos, las impurezas que causan el estrés, dolor, ansiedad, miedo e infelicidad.
2. **Correctamente Auto-Iluminado:** Él está iluminado correctamente, habiendo descubierto las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero.
3. **Dotado de conocimiento y conducta:** Él está dotado de los conocimientos adecuados en todos los sentidos posibles y es un modelo de conducta correcta. Él dice lo que hace y hace lo que dice.
4. **Bien Ido:** El camino por el que ha caminado y hacia dónde lo ha llevado ese camino es Nibbāna, por lo tanto, está Bien Ido.
5. **Conocedor del mundo:** Él conoce el mundo en su totalidad, incluyendo el surgimiento y el final del mundo y el cómo trascender el mundo mismo.
6. **Un entrenador insuperable de la gente entrenable:** El Señor Buddha sabe cómo entrenar a las personas que están listas para ser entrenadas y les entrena y enseña de la manera correcta sin retener nada, llevándolas hacia el Nibbāna.
7. **Maestro de Dioses y Humanos:** Es un maestro de cualquier ser que desee ser enseñado, independientemente de dónde haya surgido ese ser, ya sea en los cielos o en la tierra.
8. **Iluminado:** Él está completamente iluminado, con la destrucción de las corrupciones y el logro del Nibbāna. Él ha penetrado completamente en las Cuatro Nobles Verdades y ha perfeccionado el Noble Óctuple Sendero.
9. **Afortunado:** Él es Afortunado porque se ha convertido en un Buddha al perfeccionar la práctica de los diez Pārāmi de Caridad, Renuncia, Paciencia, Energía, Sabiduría, Moralidad, Verdad, Fuerte Determinación y Tenacidad, Amistad Benevolente y Ecuanimidad.

## CUALIDADES DEL DHAMMA

1. **Bien propuesto:** El Dhamma está bien descrito y bien explicado de una manera metódica.
2. **Visto Aquí y Ahora:** Se lo ve aquí y ahora y una vez que empiezas a practicarlo, los frutos son visibles en esta misma vida.
3. **Inmediato:** Los resultados, los frutos de practicar el Dhamma no solo están en alguna vida futura, también son visibles y alcanzables aquí y ahora.
4. **Te invita a venir y ver:** El Dhamma invita a los seres a venir y practicarlo por sí mismos. Éste se puede ver cuando se practica.
5. **Conduciendo a la meta:** El Dhamma lo conduce a uno a la meta del Nibbāna - la destrucción total de la lujuria, el odio y el engaño.
6. **Ser conocido por los sabios por sí mismos:** El Dhamma no es solo una teoría, sino que es algo que debe practicarse, y cuando se practica de manera adecuada y sincera, puede ser conocido y auto-realizado por los sabios.

## CUALIDADES DE LA SANGHA

1. **La Sangha practica el bien:** La Sangha está practicando bien las tres divisiones del Noble Óctuple Sendero (Sila, Samādhi y Paññā).
2. **La Sangha practica de manera recta:** La Sangha está practicando el Noble Sendero Óctuple, el Camino Medio, sin desviarse a ningún extremo.
3. **La Sangha practica metódicamente:** La Sangha está practicando de acuerdo a las instrucciones del Señor Buddha, paso a paso.
4. **La Sangha practica correctamente:** La Sangha está en la práctica de la manera correcta, respetuosamente.

**Hay Cuatro Pares de Personas, Ocho Personas, en la Sangha:** La Sangha contiene los cuatro pares o las ocho personas que están practicando o han alcanzado la Liberación. Estos cuatro pares u ocho personas son llamadas las Gemas en la Sangha.

5. **La sangha es digna de ofrendas:** La sangha que contiene estas cualidades y gemas como los cuatro pares de personas - las ocho personas son dignas de ofrendas,
6. **Digna de hospitalidad:** es digna de hospitalidad,
7. **Digna de regalos:** es digna de regalos, y
8. **Digna de Honra:** es digna de respeto y homenaje.
9. **Un Campo de Méritos Insuperable para el Mundo:** Debido a estas cualidades y gemas como los cuatro pares de personas - las ocho personas - que posee, como un campo muy fértil, la Sangha es un campo de méritos para el mundo entero.

## PASO 2: TOMANDO LOS PRECEPTOS

Este paso solo es necesario si quieres convertirte en un Budista practicante y empezar a caminar por el camino a la Liberación, al Nibbāna. Sin embargo, en la práctica, los Preceptos siempre se administran invariablemente como parte de tomar el refugio. En esta sección, explicaremos por qué uno debe tomar los preceptos, describiremos los Cinco Preceptos que son administrados a los Budistas laicos, y su significado.

### ¿POR QUÉ EMPRENDER LOS PRECEPTOS?

Los preceptos son las pautas para la conducta ética o Sila, la primera de las tres divisiones del Noble Óctuple Sendero (Sila, Samādhi, Paññā). Se dice que la casa del Nibbāna está construida sobre los cimientos de Sila. Sin los cimientos de Sila, uno no puede construir los muros del Samādhi (Concentración) y el techo de Paññā (Sabiduría). Por lo tanto, los preceptos apuntan a sentar las bases de la conducta virtuosa, fortalecerla mediante la práctica repetitiva y usarla como la base para comenzar a construir los muros del Samādhi y coronarlo con el techo de Paññā.

### LOS CINCO PRECEPTOS DE ENTRENAMIENTO

	<b>Los cinco preceptos de entrenamiento en Pali</b>	<b>Los cinco preceptos de entrenamiento en Español</b>
1.	<i>Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi</i>	Emprendo el precepto de entrenamiento para no deleitarme en matar seres vivos.
2.	<i>Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi</i>	Emprendo el precepto de entrenamiento para no deleitarme en robar.
3.	<i>Kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi</i>	Asumo el precepto de entrenamiento para no deleitarme con la mala conducta en los placeres sensuales.
4.	<i>Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi</i>	Emprendo el precepto de entrenamiento para no deleitarme en la mentira.
5.	<i>Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi</i>	Asumo el precepto de entrenamiento de no deleitarme con licores, aguardientes, vinos e intoxicantes.

### EL SIGNIFICADO Y LAS IMPLICACIONES DE LOS CINCO PRECEPTOS

Cuando uno deja de deleitarse en matar, robar, en tener una mala conducta sexual, mentir y usar intoxicantes; uno libera a innumerables seres del miedo, del odio y del sufrimiento. Cuando liberas a otros del miedo, del odio y del sufrimiento; naturalmente, eso da como resultado la libertad del miedo, la libertad del odio y la libertad del sufrimiento en ti. Cosechas lo que siembras.

- (1) Uno no debe involucrarse en ningún tipo de asesinato - ya sea pensando en ello, hablando de ello o haciéndolo. Por lo tanto, uno debe mantener la pureza de la acción en las tres formas: mentalmente, verbalmente y corporalmente. Combinando esto con el principio del Medio de Vida Correcto, uno no se debe involucrar en (a) Comercios relacionados con Seres Vivos, y (b) Comercios relacionados con la Carne.
- (2) Uno no debe privar a otra persona de su propiedad legítima mediante, hurto, robo, asalto en banda, fraude y el engaño.

- (3) Uno no debe involucrarse en ningún tipo de conducta sexual inapropiada con aquellos que están protegidos por parientes, parejas, rey/estado, ley y moralidad. Dichas personas protegidas incluirían niños, personas menores de edad, personas con discapacidades mentales o físicas, hombres o mujeres casados, clérigos religiosos que siguen su Dhamma o deberes, prisioneros, personas que no pueden transmitir claramente su consentimiento y cualquier otro grupo vulnerable de personas.
- (4) Uno no debe involucrarse en ningún tipo de discurso que sea falso, calumnioso, duro y frívolo. Esto incluiría mentir abiertamente para engañar a otros, difundir rumores, chismes y simplemente hablar por hablar. Uno debe tener cuidado de no involucrarse en ninguno de estos tipos de discurso e incluso de pronunciar un discurso incorrecto por error.
- (5) No se debe consumir ningún tipo de intoxicantes como vinos, bebidas espirituosas, licor, licores, cerveza y vinos refrescantes; y drogas como la heroína, opio, marihuana, bhang, hachís, hookah y todas sus nuevas variantes. No involucrarse en tales sustancias asegura que uno esté libre de influencias indebidas, que pueda pensar con claridad y comprender las implicaciones de las acciones que uno está realizando. Esto nos permite reducir y eliminar gradualmente las acciones que son perjudiciales para nuestro propio bienestar, así como para el bienestar de los demás.

### PASO 3: CÓMO TOMAR REFUGIO Y LOS CINCO PRECEPTOS

Cuando usted esté listo para tomar el refugio, comuníquese con su templo budista local, un Monje Budista en quien usted confíe u otra persona budista en su área que ya haya tomado el refugio. Ellos pueden ser las personas más adecuadas para ayudarlo a orientarse sobre cómo tomar el refugio y tal vez incluso administrarle el refugio. Cuando alguien más administra el refugio, eso crea un vínculo de confianza compartida y también te brinda una guía ya experimentada a la que puedes acercarte para cualquier duda, cualquier problema que pueda surgir o simplemente para hacer preguntas para profundizar tu conocimiento y avanzar en tu práctica. Sin embargo, si no hay nadie más disponible para darle refugio por alguna razón, está bien. Puedes refugiarte por ti mismo de la siguiente manera:

1. Siéntese en un lugar tranquilo, libre de ruidos y molestias.
2. Si tiene una imagen o una forma (rūpa) del Señor Buddha, colóquela frente a usted en una plataforma a la altura de sus ojos, más alta del nivel en que está usted sentado. Si no tiene una representación visual del Señor Buddha, no se preocupe - al final de esta guía, hay algunas representaciones visuales del Señor Buddha. Puedes imprimirlos, enmarcarlos adecuadamente y usarlos para tomar el refugio.
3. Ofrezca incienso, flores y agua o jugo al Buddha rūpa.
4. Junte sus manos, inclínese y rinda homenaje al Señor Buddha tres veces audiblemente - consulte la "La Fórmula para rendir homenaje" en el Paso 1.
5. Cierra los ojos y piensa en las cualidades de la Triple Gema descritas anteriormente. Reposa tu plena confianza en el Buddha, el Dhamma y la Sangha.
6. Ahora puedes recitar la fórmula para tomar refugio en forma audible - consulte la "La Fórmula para tomar refugio" en el Paso 1.
7. Si también deseas emprender los Cinco Preceptos de Entrenamiento, puede recitar los Preceptos dados en el Paso 2, de lo contrario, puedes omitir este paso. Es altamente recomendable que tomes el Refugio y los Preceptos juntos.
8. Después de eso, inclínate ante el Señor Buddha tres veces.
9. En este punto, puedes sentarte frente al Señor Buddha y meditar durante unos minutos sobre la Triple Joya, el camino que te mostrarán para emprender hacia tu propia liberación y cuán afortunado eres de poder tomar los refugios.
10. ¡Eso es todo! Ahora eres un Budista laico, llamado Upāsikā (femenino) o Upāsaka (masculino). Bienvenido a la fraternidad y hermandad de Budistas de ideas afines dedicados a alcanzar el Nibbāna - la libertad de la lujuria, el odio y el engaño.

## PASO 4: RENOVACIÓN DEL REFUGIO Y LOS PRECEPTOS

Después de haber tomado el Refugio y los Preceptos, usted debe renovarlos periódicamente - preferiblemente a diario, para que tenga una imagen mental del Objetivo (Liberación, Nibbāna) frente a usted, así como el camino para llegar allí. Al renovar los preceptos diariamente, uno se recuerda a sí mismo continuamente, la razón por la que ha tomado el refugio y por qué está siguiendo los preceptos.

La ceremonia diaria de refugio y preceptos no necesita ser elaborada, pero sin embargo debe llevarse a cabo con plena confianza y reverencia en la Triple Joya. Uno puede recitar los Refugios y Preceptos frente a la imagen o forma del Señor Buddha.

Adicionalmente, siempre que sea factible y posible, se debe visitar el Monasterio Budista Local o a un Monje Budista y renovar los refugios y preceptos allí. Esto se puede hacer los fines de semana, los días de luna llena (llamados Uposatha) y las festividades budistas como el Vesāk.

También puedes reflexionar diariamente sobre las siguientes enseñanzas para inspirarte a continuar en el camino y fortalecer tu Confianza y Virtudes.

### **(1) El Buddhism en Un Verso – Dhammapada V183**

*Sabba pāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā;  
Sacittapariyodapanaṃ, etaṃ buddhāna sāsanaṃ.*

No hacer nada del mal, emprendiendo buenas [obras];  
Purificando la propia mente, esta es la enseñanza del Señor Buddha.

### **(2) La larga búsqueda y el Fruto – Dhammapada V153 y V154**

*Aneka jātisaṃsāraṃ, sandhāvissaṃ anibbisaṃ;  
Gahakāraṃ gavesanto, dukkhā jāti punappunaṃ.  
Gahakāraka diṭṭhosi, puna gehaṃ na kāhasi;  
Sabbā te phāsukā bhaggā, gahakūṭaṃ visaṅkhaṭaṃ;  
Visaṅkhāragataṃ cittaṃ, taṇhānaṃ khayamajjhagā.*

A través de muchos nacimientos en la rueda de la existencia, he corrido, sin encontrar;  
Buscando al constructor de la casa, nacer una y otra vez es sufrimiento.

Constructor de la casa eres visto, no volverás a edificar una casa otra vez;  
Todas las vigas de la estructura están rotas, el poste central está destruido;

La mente está completamente libre de formaciones, se ha logrado el fin de las corrupciones.

**(3)** Uno también puede comenzar a meditar, así como a leer las escrituras. Hay una plétora de materiales disponibles en el internet que se pueden utilizar para este propósito. Un buen lugar para comenzar su búsqueda y exploración sería con la aplicación gratuita LearnBuddhism que está disponible en Android, iOS y Web. Por favor visite [LearnBuddhism.org](http://LearnBuddhism.org) para obtener más información y enlaces para descargar la aplicación.



## REFERENCIAS Y LECTURAS ADICIONALES

Se recomienda encarecidamente que también lea los siguientes libros, disponibles en la aplicación Learn Buddhism (a excepción del último libro):

- (1) ¿Qué es el Budismo?
- (2) ¿Quién fue Buda?
- (3) La Esencia del Budismo
- (4) "Going for Refuge; Taking the Precepts" por el Venerable Bhikkhu Bodhi
- (5) "What the Buddha Taught" por el Venerable Walpola Rahula
- (6) "Handbook of the Buddhist" por el Venerable Rerukane Chandawimala

EL SEÑOR BUDDHA



EL SEÑOR BUDDHA MEDITANDO EN BODHGAYA



EL SEÑOR BUDDHA ENSEÑANDO A SUS PRIMEROS CINCO DISCÍPULOS

