

## Verso de refugio y generación de bodichita

Refugio y generación de bodichita

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

**Busco refugio hasta que alcance el despertar**

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

**en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.**

DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

**Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,**

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

**llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres.**

[Video n°1: «Introducción al refugio»]

Vamos a hacer una meditación sobre esta oración de refugio y generación de la bodichita para que quienes no tengan una comprensión clara sobre esta práctica puedan conocer mejor su significado y así mejorarla. Es muy importante comprender lo que significa, puesto que a lo largo del día la recitamos varias veces.

[La oración la compuso Lama Atisha durante su estancia en Tíbet. El refugio nos protege del camino equivocado, mientras que la bodichita nos protege de caer en un camino inferior, a la vez que nos ayuda a tomar el camino más elevado. En lugar de encaminarnos hacia la prisión del samsara y vivir en dicha prisión, al refugiarnos nos dirigimos hacia la liberación. Mediante el refugio, dejamos el samsara atrás y nos encaminamos hacia la liberación, hacia el nirvana. Después, con bodichita nos dirigimos hacia el completo despertar, lo que significa el haber abandonado todas las faltas y haber completado todas las cualidades, como la comprensión perfecta, la omnisciencia y el poder perfecto. Con la perfección de todas las cualidades, podremos trabajar para todos los seres sin la posibilidad de la menor equivocación.]<sup>1</sup>

En el texto se menciona que en el pasado, en India, había cierta dificultad para definir o señalar las características de lo que se tradujo como *nangpa* en tibetano, que significa «ser interior», en contraposición a «ser exterior» o *chhipa*. Este término *nangpa* ha devenido, en inglés y en español, el término «budista», que según mi parecer quiere significar «el que practica el budismo».

## Tres niveles de refugio

El refugio consta de tres niveles: el Hinayana, el Mahayana Paramitayana y el [Mahayana] Vajrayana, el del mantra secreto.

Según el Hinayana, buscamos refugio al generar en la mente un miedo útil al samsara, un temor que provoca una repulsa a estar y a sufrir en el samsara. La primera causa es tener este miedo útil, y la segunda causa es tener fe, comprender que

---

<sup>1</sup> De las enseñanzas de Rimpoché sobre este verso en *Una luz en camino* 2009.

el Buda, el Dharma y la Sangha poseen las cualidades y el poder de salvarnos, de liberarnos del samsara. Con estas dos bases confiamos totalmente desde lo más profundo de nuestro ser en el Buda, el Dharma y la Sangha. Ésta es la manera Hinayana de tomar refugio.

Según el Mahayana, la mente que se refugia debe tener no sólo las dos cualidades que acabamos de mencionar, sino también una adicional. Es decir, después de generar este miedo útil a sufrir en el samsara y tener fe en el poder y las cualidades del Buda, del Dharma y de la Sangha, esta tercera cualidad consiste en generar compasión. Observamos a los seres que están padeciendo en los seis reinos: los seres de los infiernos, los espíritus hambrientos, los animales, los humanos, los dioses, los semidioses y los seres del estado intermedio, y al observarlos nos damos cuenta de que su sufrimiento en el samsara es el mismo que el que experimentamos nosotros mismos. Con compasión, deseamos que se liberen del sufrimiento y de sus causas<sup>2</sup>.

### **Ser un budista formado**

Es muy importante estudiar el budismo, porque si no lo hacemos permaneceremos en la ignorancia acerca de las cualidades del Buda, las cualidades del Dharma y las cualidades de la Sangha. Si no conocemos sus cualidades ni su poder, nuestro refugio será un poco como la fe ciega. En tibetano lo expresamos con el término *mong thā*, que significa «devoción ignorante» o «fe ciega». Ésta es la razón por la que allá adónde va su santidad el Dalái Lama, ya sea a monasterios, a comunidades de laicos o a las TVC [siglas de Tibetan Children Villages, que son escuelas para niños tibetanos en India], siempre pone especial énfasis en la educación, en estudiar el budismo, en aprender el dharma. Personalmente estoy muy contento de que en la FPMT nos hayamos esforzado en la educación y de que se pueda estudiar el budismo en profundidad así como textos de filosofía budista como... [Fin del video]

---

<sup>2</sup> Posteriormente Rimpoché menciona: «El método del Mahayana Vajrayana del mantra secreto es liberarse de la apariencia y la concepción común por medio del estadio de generación y, [por medio del estadio de consumación,] liberarse del aire y la mente impuros, así como del mal funcionamiento de los chakras, aires y gotas».