

# Vivir el camino

## Instrucción 2: Refugio y bodichita Quinta sesión – Meditación 1

### Refugio y bodichita

*En esta sesión se muestran los puntos clave en los que se debe meditar en cada etapa del verso de refugio y generación de bodichita. Rimpoché aconseja dividir el verso en dos partes para dejar tiempo para las meditaciones apropiadas. En distintas sesiones de meditación dedica especial atención a puntos específicos, basándote en los detalles de las lecturas y las meditaciones anteriores, hasta que tu mente pueda lograr la experiencia deseada cuando se cantan las palabras.*

*NOTA: Se ha modificado ligeramente la traducción para que refleje mejor las palabras en tibetano de cada línea, de acuerdo con el comentario de Rimpoché.*

### Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor<sup>5</sup>. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos brevemente en las oportunidades que el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, todo el tiempo. Nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación de que disponemos, y a continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo convertirme en los tres objetos de refugio. Para lograrlo, debo tomar el refugio mahayana desde lo profundo del corazón, y por lo tanto voy a meditar en la toma de refugio y la generación de la bodichita.»

### La meditación propiamente dicha

*Genera los tres factores mentales del refugio mahayana: miedo útil al samsara, compasión y fe.*

### Dos situaciones espantosas

En relación con uno mismo. La primera situación espantosa es que he estado experimentando el sufrimiento del samsara incontables veces desde renacimientos sin principio. *[Siente esto.]*

---

<sup>5</sup> Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La segunda es que, de nuevo, no tendrá fin si no cambio mi mente y me desapego totalmente del samsara. *[Haz una pausa reflexionar y permítete sentirte aterrado.]*

En relación con los demás. Ahora observa a los innumerables seres: los innumerables seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, asuras, suras y seres del estado intermedio. Están exactamente en la misma situación, experimentando los sufrimientos generales del samsara y los particulares de los reinos inferiores innumerables veces desde renacimientos sin principio. No lo puedes ni imaginar, es insoportable. *[Siéntelo.]*

Si no reciben tu ayuda, experimentarán los sufrimientos del samsara una y otra vez, sin fin. Es totalmente insoportable. No lo puedes aguantar ni por un minuto, ni un segundo.

*[Haz una pausa y reflexiona en lo que supone hasta que sientas que es urgente hacer algo.]*

### **Generar fe; la necesidad de *sang gyä***

Necesitamos *sang* y *gyä*. *Sang* significa haber eliminado todos los errores burdos y sutiles de la mente, y *gyä* es haber completado todas las cualidades y logros. Esto es lo que tenemos que lograr. *Chö* es todo el camino y *tsog* es la Sangha, sus cualidades. Todavía no hemos logrado *sang gyä* y, por lo tanto, no podemos completar el trabajo para los seres.

*[Reflexiona sobre cómo es imposible ayudarnos a nosotros y a los demás sin estas cualidades y logros.]*

Genera fe en Buda, Dharma y Sangha entendiendo que ellos tienen el poder y las cualidades para salvarte a ti mismo y a los demás de los océanos de sufrimientos samsáricos y su causa: el karma y los engaños. Entonces, con compasión por los seres con mente oscurecida, de todo corazón, confía totalmente en Buda, Dharma y Sangha, no sólo por ti, sino porque quieres que todos los seres se liberen de los océanos de sufrimiento samsárico y sus causas. *[Pausa.]*

Al recitar «Busco refugio en el Buda, en el Dharma y en la Sangha», nos referimos al refugio causal, es decir, buscamos refugio en aquellos cuyo continuo mental está separado del nuestro, separado de nuestra mente. Al recitar «hasta que alcance el despertar» nos referimos al refugio resultante, cuando nuestra mente se convierte en la cesación del sufrimiento y los engaños, el camino verdadero, que es el Dharma resultante. En ese momento tú mismo te conviertes en el resultado, la Sangha absoluta. Y al desarrollar el Dharma, entonces te conviertes en el Buda resultante. Sólo entonces puedes trabajar perfectamente para los seres sin ningún esfuerzo, espontáneamente.

*[Ahora, con miedo útil al samsara, compasión y fe, recita las dos líneas siguientes recordando el refugio causal y el resultante, confiando en las Tres Joyas para convertirte en ellas.]*

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. (x3)**

### **Dedicar los méritos para lograr el despertar para beneficiar a todos los seres errantes**

Cuando dediques los méritos incluye todos los del pasado, presente y futuro tuyos y de los demás. «Los demás» incluye a los seres con mente oscurecida y a los budas y bodisatvas.

*[Haz una pausa para imaginar todo este mérito y las distintas acciones de cuerpo, palabra y mente que reflejan.]*

**Seres errantes.** *Dro la* significa «seres errantes». Tiene dos significados, uno es que los seres una vez que nacen, incluso en un segundo, van constantemente sin parar hacia la muerte. *[Haz una pausa para reflexionar.]*

El otro significado es «transmigrante». Los seres errantes están bajo el control del karma y los engaños y así, continuamente, sufren en uno de los reinos y pasan al estado intermedio. Esto es lo que ha estado sucediendo desde renacimientos sin principio y, si no les ayudas, tendrán que sufrir sin fin en el samsara. *[Haz una pausa para reflexionar.]*

**Madre.** Piensa en que los seres son tu madre. «Madre» significa una relación de intimidad, alguien cercano y bondadoso. No sólo esto, deberías recordar que tus padres han creado muchísimo karma negativo las veinticuatro horas del día para tu bienestar. Es importante pensar que tendrán que experimentar muchísimo sufrimiento como resultado de su karma negativo, que tendrán que soportar penalidades por ti. Recuérdalo, ésta es la realidad. Entonces puedes ver la bondad de la madre. Se vuelve lo más insoportable y llegas a la conclusión de que no tienes elección, tienes que ayudar a los seres. No se trata de bonitas palabras, es la realidad. *[Reflexiona en que cada ser errante es tu madre.]*

«Para beneficiar» (*phän chhir*) significa liberarlos de las ataduras del karma y los engaños. De ese modo puedes liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico. No sólo eso, sino que también quieres conducirlos al completo despertar. *[Genera este deseo de beneficiar.]*

La solución es que uno mismo logre el despertar (*jang chhub*). Cada vez que juntando las manos generas esta bodichita: «Que llegue a ser un buda para beneficiar a todos seres», la cantidad de mérito que acumulas es sorprendentemente grande. *[Regocíjate de este mérito.]*

*[Reflexionando sobre estos puntos, recita ahora lentamente las dos líneas siguientes con las manos en el mudra de oración:]*

DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

**Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones [mías y de los demás],**

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

**llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres [errantes]. (x3)**

## **Sellar con la vacuidad**

*A continuación, reflexiona:* «El yo real que aspira a la budeidad no existe, es totalmente vacío ahí. La acción real de aspirar a la budeidad es totalmente vacía ahí. La budeidad real, no la meramente etiquetada, es totalmente vacía ahí. Aquellos por los que se logra la budeidad, los seres reales, son totalmente vacíos ahí.»

*[Medita un poco en la vacuidad.]*

## **Dedicación**

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

## **Práctica optativa**

Cuando te hayas familiarizado con todos los puntos esenciales que hay que recordar, practica recitando lentamente toda la estrofa mientras meditas:

### **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 [mías y de los demás],**

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

**llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres [errantes]. (x3)**

*[Sella la práctica con la meditación en la vacuidad.]*

*Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, agosto de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.*