
**UNA INSTRUCCIÓN ESENCIAL SOBRE
REFUGIO Y BODICHITA, DE PATRUL RIMPOCHÉ**

Comentario

Lama Khenpo Ngedön

**UNA INSTRUCCIÓN ESENCIAL
SOBRE REFUGIO Y BODICHITA
DE PATRUL RIMPOCHÉ**

**COMENTARIO
LAMA KHENPO NGEDÖN**

**EDITA
ASOCIACIÓN AMISTAD EN ARMONÍA**

No se permite la reproducción total o parcial de este texto, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico o por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de su autor.

Índice temático

Nota a la presente edición.....	1
Introducción.....	3
Plegaria de Refugio y Generación de la Bodichita.....	6
Texto Raíz.....	7
I REFUGIO.....	14
1. Los objetos del refugio.....	16
Buda.....	18
Los cuatro kayas.....	18
Las cinco sabidurías.....	19
El Darma.....	21
Los dos tipos de Darma.....	22
El darma de las enseñanzas: las tres cestas o colecciones.....	22
El Darma de realización.....	23
La Sanga.....	24
2. La duración del Refugio según los diferentes vehículos.....	25
Diferencia en la duración del refugio.....	25
Diferencia en el objeto de refugio.....	25
Diferencia en la actitud.....	26
3. La práctica de la toma de refugio.....	27
Refugio del resultado y refugio del objeto.....	30
Los once preceptos.....	30
Los seis adiestramientos.....	30
Las cinco prácticas generales.....	31
II BODICHITA.....	33
1. Las dos clases de bodichita: absoluta y relativa.....	36
2. La bodichita relativa.....	36
Pasos en la generación de la bodichita relativa.....	36
Los dos aspectos de la bodichita relativa: compasión y sabiduría.....	39
Las dos clases de bodichita relativa: en aspiración y en aplicación.....	39
3. La bodichita relativa en aspiración.....	40
La causa de la bodichita en aspiración: las seis paramitas.....	40
Primera paramita: la generosidad.....	41
Segunda paramita: la disciplina o moralidad.....	41
Tercera paramita: la paciencia.....	42

Cuarta paramita: la diligencia o perseverancia.....	42
Quinta paramita: la meditación.....	42
Sexta paramita: la sabiduría.....	42
Preceptos de la bodichita en aspiración.....	43
Precepto 1: No abandonar nunca a los seres.....	43
Precepto 2: Reflexionar constantemente en los beneficios de la bodichita.....	43
Precepto 3: Ejercitarse en la acumulación de mérito.....	46
Precepto 4: Aplicarse al entrenamiento de la bodichita.....	47
1. El entrenamiento en la causa: los cuatro pensamientos inconmensurables.....	48
Primer inconmensurable: el amor bondadoso.....	50
Segundo inconmensurable: la compasión.....	52
Tercer inconmensurable: la dicha empática.....	52
Cuarto inconmensurable: la ecuanimidad.....	53
2. El entrenamiento propiamente dicho o la práctica formal de la bodichita.....	54
3. El entrenamiento en los preceptos.....	57
1. La igualdad de nosotros y los demás.....	57
2. El intercambio de nosotros con los demás.....	59
3. Los demás como más importantes que nosotros mismos.....	60
Precepto 5: Adoptar y abandonar los ocho Dharma.....	62
Preguntas y respuestas.....	66
Palabras finales.....	77
Glosario.....	78
Bibliografía.....	93

Nota a la presente edición

El presente libro, el comentario del texto Una instrucción esencial sobre refugio y bodichita, de Patrul Rimpoché, es el resultado de la enseñanza impartida por el Lama Khenpo Ngedön en la sede de la Asociación Amistad en Armonía de la ciudad de Málaga, los días 22 y 29 de enero, y 5 y 12 de febrero del 2016, en sesiones de dos horas diarias.

El texto raíz, Una instrucción esencial sobre refugio y bodichita, de Patrul Rimpoché, comenta, a su vez, de una manera muy breve y concisa, la Plegaria de refugio y desarrollo de la bodichita, compuesta por el gran maestro indio Atisha, que solemos recitar antes de las enseñanzas budistas o al principio de cualquier práctica y meditación. Se trata de cuatro líneas, las dos primeras dedicadas al Refugio y las restantes a la Bodichita, que, en su conjunto, resumen todas las enseñanzas budistas, y más precisamente las del vehículo Mahayana, de ahí su importancia para nosotros.

El Lama Khenpo Ngedön, que siguiendo a Patrul Rimpoché divide el comentario en dos partes, Refugio y Bodichita, se extiende especialmente en el segundo aspecto, la Bodichita, dado que el primero de ellos, el Refugio, ya fue explicado en una enseñanza anterior, el Ngondro o Las prácticas preliminares del mahamudra, en forma específica al tratar la primera práctica, “el refugio en el campo de mérito”. El tema de la Bodichita expuesto aquí, por su parte, reúne dos aspectos: las enseñanzas previas dadas por el mismo lama sobre el Lojong, o el entrenamiento de la mente del Despertar, hace ya algunos años, y el punto de vista de Shantideva, expuesta en su Bodhicharyavatara, de manera que se puede decir que esta parte es, también, una muy breve explicación de este texto.

Para dar mayor claridad al contenido de esta enseñanza, se ha incorporado un Glosario, al final de la misma, donde se definen los términos budistas utilizados por Lama Khenpo Ngedön, los cuales aparecen indicados, la primera vez que aparecen, por un asterisco. Los términos relevantes para cada tema son aclarados al final de página.

Con este libro la Asociación Amistad en Armonía continúa con el proyecto de llevar el Darma profundo en lengua castellana, cuidando la traducción de los términos tibetanos a esta lengua, y los textos raíces de los grandes maestros al ser vertidos a la misma. En este caso, hemos sido muy afortunados al contar con el Lama Khenpo Ngedön, de origen tibetano, quien al llevar casi una década viviendo en España, puede revisar las transcripciones en esta lengua e incluso dar algunas explicaciones en la misma. ¡Esta es, sin duda, una de las condiciones que han hecho posible esta enseñanza!

La transcripción y preparación del texto ha corrido a cargo de la Asociación Amistad en Armonía. El texto raíz, Una instrucción esencial sobre refugio y bodichita, que aparece aquí, es el resultado de la traducción al castellano que hemos hecho del