NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Guión de meditación de los siete refugios

Lama Rod Owens, (2023). Práctica de la Compasión, Justicia Social y Liberación Colectiva. En J. Loizzo, F. Brandon, E. J. Wolf y M. Neale (Eds.), *Avances en Psicoterapia Contemplativa: Acelerando la Transformación Personal y Social* (2ª ed., Capítulo 10). Routledge.

Primer refugio: Maestros, guías y mentores

Dirige tu atención al primer refugio: maestros, guías y mentores. Cualquier ser, espíritu, deidad o santo que haya sido un maestro a quien hayamos acudido en busca de consejo, apoyo o amor. Invita a esos seres a este espacio y dales la bienvenida para que se sienten a tu alrededor y formen un círculo de cuidado.

Segundo refugio: Textos de sabiduría

A continuación, dirige tu atención al segundo refugio: nuestros textos de sabiduría. Invita a la energía de cualquier material que haya sido una fuente de claridad o sabiduría para ti, incluyendo textos sagrados, libros, ideas y filosofías. Puedes incluir artes visuales y escénicas, danza, música, poesía; lo que te haya ayudado a experimentar apertura, claridad, amor o compasión más profundos. Invita también a la energía de este material a entrar en el círculo.

Tercer refugio: Comunidad

A continuación, centra tu atención en el tercer refugio: comunidad. Reflexionando y llamando a este espacio a cualquier comunidad, grupo o lugar en el que sientas un sentido de pertenencia; el grupo quiere que experimentes la felicidad y el estar libre de sufrimiento. Esta comunidad también te permite corresponder amándola y expresando un profundo deseo de libertad y liberación para el grupo. Invita a esos grupos a venir y sentarse contigo en este espacio. Si no hay comunidades como esta en tu vida, invita a la aspiración: que un día sea parte de comunidades donde experimente el amor y sea capaz de corresponder.

Cuarto refugio: Ancestros y linajes

A continuación, centra tu mente en el cuarto refugio: ancestros. Simplemente abre tu corazón y tu mente a esos ancestros que quieren beneficiarte, que están tratando de ayudarte. Invita solo a esos antepasados a sentarse en el círculo sagrado. A continuación, piensa en la segunda parte del cuarto refugio: linajes. Pueden ser tus linajes espirituales, linajes de grandes artistas o activistas, o aquellos dentro de una determinada escuela de pensamiento de los que hayas recibido grandes beneficios. Invita también al círculo a esos seres.

Quinto refugio: Tierra

A continuación, dirige tu mente hacia el quinto refugio: La Tierra. Reconócela debajo de ti, sabiendo que es la energía de la tierra viva la que apoya tu práctica en este momento. También es posible que desees reconocer el nombre indígena ancestral de la tierra en la que vives y practicas, así como los de los pueblos indígenas de esas tierras.

Sexto refugio: Silencio

A continuación, dirija su atención al sexto refugio: silencio. Invita a la presencia del silencio al círculo para que puedas enfocarte profundamente hacia dentro de ti mismo.

Séptimo refugio: Nosotros mismos

Por último, dirige tu atención al séptimo refugio: nosotros mismos. Reconoce tus propias experiencias, mente y cuerpo. Permítete emerger y estar presente en el centro del círculo sagrado al que has llamado.

Acercando el círculo del cuidado a la experiencia del corazón roto

Poco a poco, comienza a imaginar que tu círculo de cuidado irradia la energía del cuidado a tu alrededor. Esta energía de cuidado puede sentirse como lo que sea apropiado para ti: como amor o compasión, como que te vean, celebren y validen. Comienza a imaginar que esta energía se filtra lentamente en tu cuerpo, en tu piel, huesos, músculos, tejidos e incluso en tu torrente sanguíneo. Comienza saturarte lentamente con esta profunda energía de cuidado.

Tal vez en esta experiencia comiences a identificar tu experiencia del corazón roto y cómo eso se manifiesta para ti. Puedes empezar a imaginar que este corazón roto se sostiene y rodea de esta

energía de cuidado. Tal vez incluso puedas imaginar tu corazón roto disolviéndose en esta energía de cuidado.

Cierre y dedicación de la práctica

Para salir de la práctica, vuelve a centrar tu atención en tu asiento, notando el peso de tu cuerpo y el contacto de tu cuerpo con el asiento. Vuelve a centrar tu atención en tu círculo de cuidado. Agradece a tu círculo de cuidado su apoyo, orientación, amor. Puedes pedirles que sigan siendo fuentes de refugio y cuidado para ti a partir de ahora. Imagina que se disuelven en una luz blanca y esa luz blanca es absorbida por el centro de tu corazón. Dirige tu atención de nuevo a la tierra. Agradécele el sostén y apoyo durante esta práctica. Agradece a tu asiento que te haya sostenido durante esta práctica, y a tu cuerpo que haya sido un vehículo para esta práctica. Agradece a tu aliento por apoyarte, y a tu mente por ser la semilla de la iluminación misma, por estar despierta, en realidad, ya. Puedes dedicar el mérito de esta práctica, la energía de esta práctica, al beneficio de todos los seres. Que todos los seres experimenten la libertad y la liberación de todo sufrimiento.