

REFUGIO INTERNO

Cuerpo

El centro del mandala victorioso, que es nuestro propio cuerpo,
el origen de todas las cualidades positivas sin excepción,
es la expansión en los tres canales y los cinco *chakras*.
Tomo refugio en este cuerpo del vacío.

Habla

Todo el cúmulo de nubes de sufrimiento y desdicha
es completamente despejado por el viento de sabiduría,
revelando la expansión del cielo, no elaborada y primordialmente pura.
Tomo refugio en este cuerpo de luz.

Mente

Desde el pabellón de las cinco luces de sabiduría,
irradian esferas no duales de luz,
disipando las marañas de la oscuridad de la ignorancia.
Tomo refugio en este cuerpo del gozo supremo.

DEDICATORIA

Que logre yo desarrollar gran confianza en los tres refugios.
Que mis experiencias y mi realización de la sabiduría de las tres puertas
se incrementen.

Que al purificar los tres venenos obtenga los tres cuerpos.
Que al liberar a mi propio ser beneficie a los demás.

© 2017 Tenzin Wangyal y [The 3 Doors](#)

Por favor respeta que este material es para uso en el contexto de un programa de Las 3 Puertas.

No copiar o distribuir.

