

Vivir el camino

Módulo 5: Introducción al texto de Atisha

Primera sesión – Meditación

Oración de petición a Lama Atisha

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 mejor¹. 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.

Recordamos ahora a Lama Atisha, y reflexionamos brevemente acerca del impacto que su vida tuvo en el dharma, en nuestros maestros y en nuestra propia vida.

Después leemos la *Oración de petición a Lama Atisha* que se presenta a continuación, mientras nos alegramos y aspiramos: «Que también yo llegue a tener esas mismas cualidades». De este modo, tarde o temprano llegaremos a ser como Lama Atisha y seremos capaces de ayudar sobremanera a los diferentes seres.

La meditación propiamente dicha: *Oración de petición a Lama Atisha*

1. En el sublime país de Bengala, naciste en la familia real y noble de Zahor, en el linaje del bodisatva Shantideva (Shantarakshita). Oh Dipamkara, a ti te invoco.
2. Honraste a tu padre y madre de forma perfecta, mostrándole el mayor de los respetos; dotado de encanto y belleza, con sabiduría y compasión, fuiste reflexivo, atento y valiente. Oh Dipamkara, a ti te invoco.
3. De los tratados del mundo y de las varias ciencias –medicinales, técnicas y artísticas– y de los Vedas; de todo ello tu conocimiento y comprensión fueron completos. Oh Dipamkara, a ti te invoco.
4. Despojado del aferramiento por los objetos del deseo, tú que abandonaste poder, bienes y riquezas, te convertiste en un monje del linaje mahasangika. Oh Glorioso Atisha, a ti te invoco.

¹ 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.

5. Mantuviste en toda su pureza los preceptos y las reglas pronunciadas por el Tathagata y las presentadas en las cuatro secciones del Vinaya, sin mancharlas con la mínima falta. Oh Glorioso Atisha, a ti te invoco.
6. Siguiendo muchos maestros eruditos, adquiriste un conocimiento completo sobre los Tres Montones, su lenguaje, lógica e instrucción, poseyendo la más grande comprensión sobre estas disciplinas. Oh Glorioso Atisha, a ti te invoco.
7. De tu maestro, el soberano Rey de Serling (Suvānadvipa), obtuviste el néctar salvador del espíritu del despertar, y trabajaste por el beneficio de todos los seres. Oh Glorioso Atisha, a ti te invoco.
8. Con el corazón henchido de compasión por los innumerables seres abatidos por el extremo sufrimiento, de todos ellos fuiste el protector: dioses mundanos, dioses y humanos. Oh mi único padre, a ti te invoco.
9. De tus excelentes maestros, plenamente realizados, recibiste las transmisiones para desarrollar las deidades tutelares, adquiriendo su esencia con concentración. Oh objeto de las profecías de Buda, a ti te invoco.
10. Sabiendo que en Tíbet te esperaban los discípulos viniste a la Tierra de las Nieves y te convertiste en el maestro de los nativos señores. Oh digno de honor y de homenaje, a ti te invoco.
11. Sin la llegada de un sabio como tú al Tíbet, aun habiendo existido las enseñanzas de Buda en este país, sin duda las gentes hubieran restado en la más profunda ignorancia. Oh, a ti que expusiste de forma excelente las enseñanzas, te invoco.
12. Por promover y revisar las traducciones de las enseñanzas, por explicarlas y componer comentarios, actuaste como un guía excelente del camino perfecto para los seres. Oh, a ti que difundiste el saber, te invoco.
13. A los demonios y herejes, fanáticos de Ishvara, que profesaron visiones malignas y vagaron por caminos peligrosos, los situaste en una nueva dirección mediante la razón, iniciándoles en el camino hacia el despertar. Oh guía de aquellos que aspiran a la liberación, a ti te invoco.
14. Meditaste de forma continua durante tus innumerables vidas en las seis perfecciones: generosidad, ética, paciencia, entusiasmo, concentración y sabiduría. Oh, a ti que has logrado las dos acumulaciones (de mérito y sabiduría), te invoco.
15. Distes aquello lo que se requería e hiciste agradables las enseñanzas, obraste en armonía con los demás y los disciplinaste cuando fue necesario. Oh, a ti que, rico en las cuatro formas de juntar discípulos ferozmente lograste el bien de los demás, te invoco.
16. Fe, ética, comprensión, talentos, respeto hacia uno mismo y los demás, son las siete joyas en las que sobresaliste. Oh tesoro del que vienen todas las buenas cualidades, a ti te invoco.
17. Cuando Gyalwai Jung-Ne, el discípulo excelente que había formulado los votos con anterioridad, vino desde lejos, anunciaste: «Lupasaka llegará hoy». Oh, a ti que posees la facultad de la visión divina, te invoco.
18. Tan pronto como el humilde Magadha, uno de tus discípulos, tocó los címbalos para invocarte, tú lo oíste desde Tíbet y partiste hacia Drom. Oh, a ti que posees la facultad de la comprensión divina, te invoco.

19. En el mismo momento en que oíste la música de los dioses en Lhasa, acudiste deprisa y, tras presentar las ofrendas a los dioses del templo, circunvalaste el espacio. Oh, a ti que posees la facultad de los poderes sobrenaturales, te invoco.
20. Del pilar en el que estaba escondido, la dakini extrajo el testamento del rey y a ti lo entregó; a ti, que actuaste como representante de Shakyamuni y cuya protección atenta fue excelente. Oh atento Atisha, a ti te invoco.
21. Mantuviste vivos a aquellos tocados por las enfermedades de los nagas (como lepra y demás), y enviaste olas de protección que sanaron las enfermedades de los seres. Oh, a ti que eres como un segundo Nagarjuna, te invoco.
22. Estando en Nyethan sentado en la arena del este, las asambleas de dioses derramaron una lluvia de flores y de cinco gemas sobre ti. Oh maestro, dios de dioses, a ti te invoco.
23. En Ching-ru, Yorpo, una joven te ofreció sus joyas, y al saber de su muerte después, purificaste sus oscurecimientos y anunciaste: «Esta joven ha tomado renacimiento entre los dioses». Oh guía de los seres, a ti te invoco.
24. Precediste: «Desde allí debo ir a Tushita, y ahí me encontrarán aquellos que han demostrado tener fe y respeto hacia mí». Oh, a ti que ves el futuro directamente, te invoco.
25. En Tushita eres Vimala Akasha (Namkha Med), en la tierra de los aryas eres Dipamkara, y aquí en Tíbet eres el Glorioso Atisha. Oh, a ti cuyo renombre cubre la tierra, te invoco.
26. Cuando yo, Dromton, fundador del templo de Tateng, recé para que fueras el guía de los seres, desde Tushita lanzaste flores consagradas. Oh, a ti que manifestaste las bendiciones de forma directa, te invoco.
27. Después de ver y comprender tus cualidades, con un espíritu lleno de fervor, con la voz alta y clara, te imploro, mírame desde Tushita con compasión, y, así como yo imploro, por favor bendíceme.
28. En Tíbet muchos discípulos depositan toda su fe en ti y siguen tu linaje, por favor piensa en ellos, y con el amor de una madre hacia su hijo sírvenos como nuestro maestro espiritual.
29. En los tiempos degenerados los seres seguirán ciegamente maestros falsos e imperfectos; por favor rescata rápidamente con tu gancho de compasión a aquellos privados de un guía en el abismo del samsara.
30. En todo momento y en todas las circunstancias, Oh, perfecto, tú eres mi salvador. Por favor otórgame la sabiduría del estudio, la reflexión y la meditación para que me convierta rápidamente en un buda plenamente realizado.

Conclusión y dedicación

Reflexionamos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché y recitamos las oraciones de dedicación.

«Todos los fenómenos dependen de condiciones, como la aspiración, así que las oraciones se harán realidad. Por lo tanto, roguemos a Lama Atisha con firmeza.»

Que me convierta en una persona como Lama Atisha, tan pronto como sea posible, para ser capaz de beneficiar a todos los seres migrantes.

Que por todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí mismo y por todos los seres, me convierta en Lama Atisha, en él mismo, para ser capaz de beneficiar a todos los seres, tan pronto como sea posible.

A continuación hacemos la siguiente petición a Lama Atisha, con sinceridad:

Que pueda ver al maestro-buda, sentir aversión por los reinos del samsara, asumir la responsabilidad de liberar a todos los seres, mis madres, y alcanzar rápidamente los logros comunes y no comunes, el logro supremo del glorioso estado unificado de Vajradhara.

Que mi cuerpo y el cuerpo sagrado del padre,
que mi palabra y la palabra sagrada del padre,
que mi mente y la mente sagrada del padre se vuelvan unidad.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, agosto de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana.

Sobre la *Oración de petición*:

A este homenaje compuesto por Dromtönpa sus discípulos adjuntaron una ferviente estrofa dedicada a su gloria:

De todos eres el guía espiritual, de todos eres el salvador. Hijo de los victoriosos,
para todos eres la fuente preciosa de la felicidad. Oh maestro Tönpa, a ti te
invoco.

Oración compuesta por Dromtönpa. Traductor desconocido.