

# Vivir el camino

## Módulo 5: Introducción al texto de Atisha

### PDF combinado

#### Contenido

Este documento contiene los materiales de trabajo para el módulo 5 de *Vivir el camino* (a excepción de las *Lecturas requeridas* y los extractos de videos), para facilitar su impresión y/o su lectura en libros electrónicos. Note que las *Lecturas requeridas* no están incluidas aquí y que, por tanto, deberán descargarse y/o imprimirse por separado. También deberán obtenerse a parte los extractos de videos correspondientes a cada sesión. Todos los materiales se pueden encontrar en el *Centro de aprendizaje en línea*, <http://onlinelearning.fpmt.org> (pestaña *Español*).

Los materiales contenidos en el presente documento son los siguientes:

- Acerca del programa
- Guía para seguir los módulos
- Temario del módulo 5
- Los materiales de la sesión del módulo 5, la cual contiene:
  - Resumen de la sesión
  - Meditación y práctica
  - Ejercicios de atención
  - Servicio (o karma yoga)
  - Cuestiones para reflexionar

# Vivir el camino

## Acerca del programa

Bienvenidos a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT.

En el presente documento encontrará una explicación acerca de los objetivos y el contenido del programa, dónde situarlo dentro de los programas educativos de la FPMT, y cómo determinar si se trata de un curso adecuado a sus necesidades.

### Objetivos y contenido

El principal propósito de *Vivir el camino* es preservar las enseñanzas y el linaje de práctica de Lama Thubten Yeshe, fundador de la FPMT (*Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana*) y de Lama Zopa Rimpoché, director espiritual de la organización, por lo que el material que contiene proviene casi exclusivamente de las enseñanzas de estos dos grandes maestros.

*Vivir el camino* es un programa en continua evolución en el cual se irán añadiendo materiales originales de los dos lamas, si bien el currículo y los materiales iniciales provendrán de Lama Zopa Rimpoché, concretamente de las enseñanzas impartidas durante el retiro *Una luz en el camino*, un curso pensado para que tenga lugar anualmente en el centro *Kadampa Center*, en EE.UU. Los cursos iniciales se han organizado en forma de módulos y están basados en las transcripciones de las enseñanzas que Lama Zopa impartió en dicho retiro. Contienen, además, extractos cortos de los videos grabados durante el curso. Excepto en algunos pocos casos, cada módulo contiene los siguientes apartados:

- *Temario*, una introducción para cada módulo que incluye un resumen del material cubierto.
- *Lecturas requeridas*, basadas en las transcripciones de los temas tratados por Rimpoché durante las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*.
- *Extractos de videos* de los temas más relevantes explicados por Rimpoché. (También están disponibles los videos enteros traducidos con *voice over* al español).
- *Meditaciones*: prácticas y/o meditaciones guiadas.
- *Ejercicios de atención* para la vida diaria, relacionados con los temas tratados.
- Sugerencia de *Servicio social o karma yoga*.
- *Cuestiones para reflexionar* planteadas a los estudiantes.
- *Recursos útiles*, sección que incluye una lista de lecturas sugeridas y otras referencias.

Es la esperanza de los organizadores que, gracias al curso *Vivir el camino* y a los estudiantes interesados en él, se vaya formando a lo largo del tiempo una comunidad virtual de gran alcance y dinamismo formada por estudiantes procedentes de todo el mundo. De esta forma, se crearía una red de soporte e inspiración para el estudio y la práctica individuales, y así, *Vivir el camino* se convertiría en una causa para la transformación hacia el despertar en todo el mundo.

### ***Vivir el camino* en el contexto de los programas educativos de la FPMT**

Actualmente la FPMT ofrece diez programas estándar en inglés, cinco de los cuales se imparten también en español. Algunos de ellos se imparten en los centros (cursos presenciales), mientras que otros se pueden seguir desde casa (cursos en línea). Si bien algunos de los programas se pueden cursar sólo a través el centro que lo organiza (como es el caso del máster universitario del Maitripa College que se imparte en Portland, EE.UU.), la mayoría de los cursos ofrecen una amplia gama de opciones de currículo, estilo y localización, que habrá que tener en cuenta en el momento de considerar qué programa es más indicado para las necesidades y las aspiraciones de cada persona en particular.

Para una descripción detallada de los diferentes programas e información sobre dónde cursarlos, visite:

- FPMT hispana ([www.fpmt-hispana.org/estudios.php](http://www.fpmt-hispana.org/estudios.php))
- FPMT internacional ([www.fpmt.org/education](http://www.fpmt.org/education))

Para información y acceso a los cursos en línea, visite:

- Centro de Aprendizaje en Línea de la FPMT (*Online Learning Center*) (<http://onlinelearning.fpmt.org/>):  
Web desde donde se cursan los programas en línea.
- Cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.org/>):  
Web con información acerca de los cursos en línea en español y donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.
- Tienda en línea de la FPMT (*Foundation Store*) (<http://shop.fpmt.org/>):  
Web donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.

Aquello que caracteriza *Vivir el camino* como un curso único y especial es el énfasis que pone en mantener el estilo del linaje de la FPMT en cuanto a la presentación, la práctica y el contenido; un estilo que se ve reflejado desde los primeros módulos del programa. Dichos módulos se han creado, como se ha mencionado anteriormente, a partir de las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*, planteadas para que tengan lugar en un ambiente de retiro durante dos semanas al año a lo largo de cinco años (2009-2013) y que han de ser un comentario del texto de Lama Atisha *Una luz en el camino hacia el despertar*. Durante los primeros dos encuentros (2009 y 2010), Lama Zopa Rimpoché se centró sobretodo en cómo generar una motivación para vivir, cómo hacer que cada momento sea significativo, y cómo realizar la práctica de la devoción al maestro de la manera más adecuada.

Además de esto, Rimpoché explicó las prácticas preliminares necesarias para generar una motivación adecuada, en los métodos para la purificación y la acumulación de mérito que ayudan a la maduración de la mente, y en cómo transformar cada momento de cada día en una práctica para tener presente el dharma. Y éste es precisamente el linaje de consejos de Lama Zopa Rimpoché: una enseñanza sólo puede ser una herramienta de transformación efectiva si está precedida por una preparación apropiada. Es por esta razón por la que los primeros módulos del programa se consideran como un preliminar necesario antes de poder recibir las enseñanzas del texto del gran maestro Atisha.

Rimpoché también expuso con detalle cómo llevar a cabo prácticas y rituales específicos en el marco de la FPMT, explicando cómo, y porqué, le gustaría ver a sus estudiantes realizar las diversas prácticas. Como reflejo de ello, varios módulos del programa presentarán las instrucciones básicas acerca de cómo hacer, por ejemplo, la práctica de *Lama Chöpa*, el *Guru yoga de Lama Tsongkhapa*, y otras meditaciones de gran importancia.

Teniendo esto en cuenta, cada persona se decantará por el tipo de curso que más se adapte a sus características. Así, los cursos más apropiados para aquellos que busquen el estudio de los textos filosóficos son el *Programa de maestros* (sólo en inglés e italiano), el *Programa básico* o el máster del Maitripa College (sólo en inglés); para los que prefieran estudiar el *lam rim* (los estadios del camino al despertar) de forma progresiva quizá lo más adecuado será inscribirse en el curso *Descubre el budismo*; mientras que a aquellos que estén interesados en empezar a investigar acerca de lo que la tradición del budismo tibetano nos puede ofrecer, se le aconseja comenzar con *Meditación budista* o *El budismo en pocas palabras*. Los demás cursos ofrecidos por la FPMT son: *Foundation of Buddhist Thought*, un curso impartido en inglés en el centro Jamyang de Londres; *Heart Advice for Death and Dying*, curso que actualmente se ofrece sólo en inglés pero cuyos materiales (los libros *Consejos esenciales para el momento de la muerte* y *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*) están disponibles también en español; y el curso para traductores del tibetano *Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program*, desarrollado en Dharamsala, India.

Las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que sientan una conexión personal con Lama Thubten Yeshe y/o con Lama Zopa Rimpoché, así como aquellas que deseen conocerlos mejor y profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de estos dos grandes maestros.

## **Conclusión**

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

# Vivir el camino

## Guía para seguir los módulos

Bienvenido a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT, y una nueva experiencia de aprendizaje en línea. Le recomendamos que antes de empezar lea *Acerca del programa*, un documento que describe el programa y que puede encontrar en la página de inicio de cada uno de los módulos, para asegurarse de que los objetivos del curso se corresponden con sus expectativas. En breve, las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que quieran profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché.

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Usted mismo será quien gestione los materiales del programa, que son, principalmente y al menos los primeros módulos, lecturas basadas en las transcripciones de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché, así como los videos correspondientes a las mismas. Además, también encontrará meditaciones y ejercicios de atención, que también provienen directamente de las explicaciones de Rimpoché. En las siguientes líneas le explicamos paso a paso cómo puede conocer y utilizar el material de la mejor forma posible para sacar el mejor provecho de esta experiencia.

### **Pasos para sacar el máximo provecho de esta experiencia de aprendizaje en línea**

1. Repasar el *Temario* del módulo correspondiente.
2. Descargar y/o imprimir las *Lecturas requeridas* para el módulo correspondiente. Así podrá almacenarlos de la forma que le parezca más apropiada.
3. En la sección de *Recursos útiles* encontrará un PDF que combina todos los documentos para el módulo correspondiente, pensado para facilitar la impresión de los materiales y/o para su uso en libros electrónicos.
4. El *Resumen de la sesión* contiene una síntesis esquemática de los materiales incluidos en cada sesión. Éstos están pensados para que nos demos un tiempo para leerlos y para reflexionar y meditar sobre ellos, para lo cual recomendamos seguir la siguiente secuencia:
  - **Repasar los temas tratados en cada sesión** usando el *Resumen de la sesión*.
  - **Leer las *Lecturas requeridas* asignadas a cada sesión**, basándose en el *Resumen de la sesión* para reconocer los temas más destacados y, por lo tanto, más importantes a tener en cuenta.

- **Mirar los *Extractos de videos* asociados a cada sesión** (tenga en cuenta que no todas las sesiones contienen videos relacionados). En las lecturas se indica a qué parte de las enseñanzas corresponden los videos, los cuales son fragmentos extraídos de la grabación entera de las enseñanzas. Hay que comentar, para los que no conozcan a Lama Zopa Rimpoché, que Rimpoché tiene un estilo único al que puede que nos cueste un poco acostumbrarnos. Por otro lado, lamentamos que la calidad de audio no es la óptima en alguno de los videos, y, si bien estamos trabajando para mejorarla, aún no hemos podido completar el proceso de mejora porque hemos dado prioridad al hecho de poder tener los videos disponibles, aunque los reemplazaremos por videos de más calidad en cuanto nos sea posible. Le recomendamos tener las lecturas a mano al visualizar los videos, para poder clarificar algunos puntos si es necesario.
  - **Realizar la *Meditación* al menos una vez.** Las meditaciones se han escrito con la intención de ayudarle a través del tema en cuestión, y están pensadas para tener una duración de 10 a 30 minutos, según su complejidad. De todas formas, lo mejor sería que repitiera varias veces cada meditación, hasta que pudiera realizarla por usted mismo sin basarse en la guía escrita. Puede ser útil escribir en un diario cualquier comprensión o duda que se le plantee como resultado de la práctica meditativa.
  - **Realizar el *Ejercicio de atención* tantas veces como sea posible** a lo largo del día. Puede escribir las observaciones que hayan surgido al realizar la práctica.
  - **Realizar la componente sugerida de *Servicio (o karma yoga)*** al menos una vez, o, preferiblemente, unas cuantas veces a lo largo del módulo correspondiente.
  - **Repasar las *Cuestiones para reflexionar*.** Una buena forma para integrar mejor su experiencia y comprobar su comprensión podría ser escribir la respuesta, además de pensar en ella.
  - Si tiene alguna duda, puede mandar un correo electrónico a [education@fpmt.org](mailto:education@fpmt.org)
5. Para llevar un seguimiento de su progreso en el curso, puede consultar la lista que encontrará en la sección *Certificado de realización del curso*.
  6. Consultar la sección de *Recursos útiles*, donde encontrará material adicional que le puede ayudar a ampliar su comprensión y experiencia acerca del módulo correspondiente.

El presente programa se encuentra en fase de desarrollo, por lo que le agradeceremos que nos dé su opinión o aporte observaciones constructivas, de forma que podamos ayudar al mayor número de estudiantes posible a utilizar el material de *Vivir el camino* del modo más significativo. Le agradecemos enormemente el esfuerzo que está realizando para lograr el despertar para ayudar a otros seres, y deseamos que lo pase lo mejor posible con este curso. Y ahora, ¡a disfrutar!

Servicio de Educación de la FPMT: [education@fpmt.org](mailto:education@fpmt.org)

# Vivir el camino

## Módulo 5: Introducción al texto de Atisha

### Temario

#### INTRODUCCIÓN

El presente módulo constituye un breve curso en el cual se da inicio al comentario propiamente dicho del texto de Lama Atisha. Rimpoché empieza contándonos a largos trazos la historia de Atisha, de su vida y de las circunstancias en las cuales escribió *Una luz en el camino hacia el despertar*, y prosigue con una explicación acerca de los tres seres capaces y del modo en que las acciones devienen dharma, para acabar confiriendo una transmisión oral del texto, una bendición para todo el que la escuche que incluye todo el camino hacia el despertar. Las enseñanzas aquí presentadas se han extraído del retiro *Una luz en el camino*, guiado por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2009.

*«Todas las 84.000 enseñanzas, que se presentan en los tres niveles, están integradas. Esto había creado mucha confusión en Tíbet, pero Atisha las integró todas de una manera muy simple, como una comida, como la comida que está en la mesa preparada para que te la comas. Lo único que tienes que hacer es comerla.»*

*Lama Zopa Rimpoché*

#### TEMAS

##### Primera sesión: Introducción al texto de Atisha

- «Lamaísmo»
- Cómo llegó Lama Atisha al Tíbet
- *Una luz en el camino* es como la comida ya preparada en la mesa
- Todo el budismo tibetano proviene de Nalanda
- Los tres seres capaces, y el cuarto, el ser capaz ordinario
- Aprender la definición de «dharma»
- Las cuatro motivaciones en acción
- Transmisión oral de *Una luz en el camino hacia el despertar* de Atisha.
- Oración para desarrollar las cualidades de Lama Atisha

**LECTURAS REQUERIDAS:** *Vivir el camino, Módulo 5: Introducción al texto de Atisha*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

Apéndices: 1. La vida de Atisha; 2. Oración de petición a Lama Atisha.

#### EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Como la comida en la mesa (4 min.)
- Los tres seres capaces (17 min.)

- Cómo las acciones se convierten en dharma (4 min.)
- Transmisión oral de *Una luz en el camino* (10 min.)

## MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Oración de petición a Lama Atisha*: recitarla con consciencia, a la par que nos alegramos de las cualidades de Lama Atisha, y aspirar: «Que me convierta en una persona como Lama Atisha, tan pronto como sea posible, para ser capaz de beneficiar a todos los seres migrantes.»

## EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «¿Es esta acción dharma?»  
Al ir desarrollando las diversas actividades del día, ir comprobando la motivación que nos lleva a ellas. Utilizando las explicaciones acerca de los tres seres capaces y del cuarto, el ser capaz ordinario, evaluar el posible resultado de la acción: despertar, liberación, felicidad para las vidas futuras, o sufrimiento en los reinos inferiores. A continuación, intentar ajustarla si es necesario.

## SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Al menos una vez al día intentar hacer un esfuerzo para realizar al menos una acción con la motivación del ser de mayor capacidad, que es una causa para la felicidad de todos los seres.

## CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- ¿Quién fue Lama Atisha?
- ¿Por qué el texto que nos ocupa, *Una luz en el camino hacia el despertar*, es tan importante? Comente algunas de sus cualidades.
- Describa las motivaciones y los efectos de las acciones de los tres seres capaces, y las del cuarto ser capaz, el ser común u ordinario.

## LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *Una luz en el camino*, Dipankara Atisha (tr. eng. Gueshe Sonam Rinchen), Ediciones Dharma
- *Comentario a Una luz en el camino de Sri Jñāna Atisha*, XIV Dalái Lama, CD audio, Ediciones Dharma
- *La liberación en la palma de tu mano*, págs. 44-69, Kyabje Pabongka Rimpoché, Ediciones Dharma
- *La búsqueda del despertar*, XIV Dalái Lama, Ediciones Dharma
- *Illuminating the Path to Enlightenment*, XIV Dalái Lama, Lama Yeshe Wisdom Archive (en inglés)

## RECURSOS ÚTILES

Se pueden encontrar en los centros de la FPMT o bien, algunos de ellos, en Ediciones Mahayana ([www.edicionesmahayana.es](http://www.edicionesmahayana.es)), en la web de acceso a los cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.es/>) o en la tienda en línea de la FPMT (<http://shop.fpmt.org/>), a no ser que se indique lo contrario.

- *Vivir el camino*, Módulo 1: La motivación para vivir (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, Módulo 2: Extraer la esencia (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, Módulo 3: En qué creen los budistas (Programa educativo de la FPMT)

- *Vivir el camino*, Módulo 4: El maestro es buda (Programa educativo de la FPMT)
- *La esencia del budismo tibetano*, Thubten Yeshe (Lama Yeshe), Ediciones Dharma
- *The Three Principal Aspects of the Path* (DVD), Lama Thubten Yeshe (en inglés)
- *Dar sentido a la vida*, Kyabje Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Dharma
- *Descubre el budismo*, Módulo 3: Presentación del camino (Programa educativo de la FPMT)
- *El budismo en pocas palabras* (Curso de la FPMT)
- Esquema de la meditación en el lam rim, que se puede consultar en varios de los libros de lam rim, como *La búsqueda del despertar*, XIV Dalái Lama, Ediciones Dharma; *La liberación en la palma de tu mano*, Kyabje Pabongka Rimpoché, Ediciones Dharma; *Guía de meditación para principiantes (Líneas directrices del Lam rim)*, recopilado por Karin Valham, Ediciones Dharma; entre otros
- Mapa educativo de la FPMT (un mapa del tesoro para alcanzar la iluminación de la mano de la FPMT)

En la página de inicio del correspondiente módulo, bajo la sección *Recursos útiles*, se encontrarán enlaces para acceder a los diversos materiales.

# 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 mejor<sup>1</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.

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.

---

<sup>1</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.

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 (Suvarnadvipa), 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.*

# *Vivir el camino*

## *Módulo 5: Introducción al texto de Atisha* *Primera sesión – Ejercicios de atención*

### *Tipo de atención a cultivar*

«¿Es esta acción dharma?»

### **Ejercicio de atención**

Al ir desarrollando las diversas actividades del día, ir comprobando la motivación que nos lleva a ellas. Utilizando las explicaciones acerca de los tres seres capaces y del cuarto, el ser capaz ordinario, evaluar el posible resultado de la acción: despertar, liberación, felicidad para las vidas futuras, o sufrimiento en los reinos inferiores.

A continuación, intentar ajustarla si es necesario.

Podemos también ayudarnos del siguiente verso:

«Las acciones nacidas de la ignorancia, el enfado o el aferramiento son no virtuosas, y de ello surgen todos los seres de los reinos inferiores. Las acciones nacidas de la no ignorancia, el no enfado y el no aferramiento son virtuosas, y de ello surgen todos los seres transmigrantes felices.»

*Arya Nagarjuna*

# *Vivir el camino*

## *Módulo 5: Introducción al texto de Atisha*

### *Primera sesión – Servicio*

#### *Servicio (o karma yoga)*

- Al menos una vez al día intentar hacer un esfuerzo para realizar al menos una acción con la motivación del ser de mayor capacidad, que es una causa para la felicidad de todos los seres.  
(La motivación del ser de mayor capacidad es: en base al pensamiento de trabajar por los demás, generar el pensamiento de buscar el despertar.)

# Vivir el camino

## Módulo 5: Introducción al texto de Atisha

### Primera sesión – Cuestiones

#### Cuestiones para reflexionar

*Se trata de una pequeña lista de cuestiones relacionadas con el tema general que pueden ayudar a los estudiantes y a los profesores a valorar cómo se ha entendido la materia y cómo el estudiante se ha relacionado con ella a nivel personal.*

- ¿Quién fue Lama Atisha?
- ¿Por qué el texto que nos ocupa, *Una luz en el camino hacia el despertar*, es tan importante? Comente algunas de sus cualidades.
- Describa las motivaciones y los efectos de las acciones de los tres seres capaces, y las del cuarto ser capaz, el ser común u ordinario.