

CLASICOS INDIA.

Atisha: Una Lámpara para la Práctica Agrupada.

Carya-samgraha-Pradipa.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





Atisha: Una Lámpara para la Práctica Agrupada.

Homenaje a Avalokiteshvara.

- 1) Me postro ante todos los hombres superiores y santos,
Cuyas palabras, que son como la luz del Sol,
Han abierto el loto del corazón
De la gente ignorante como yo.
- 2) Puesto que los Budas y los gurús han dicho
Que la Budeidad es conseguida a través
De seguir las Perfecciones y el Tantra,

Ese será el tema sobre el que escriba aquí.

- 3) Ahora no trataré del Tantra,
Sino que en primer lugar explicaré brevemente
La práctica del Bodhisattva que sigue
El Sendero de las Perfecciones¹.
- 4) El preludeo es generar el pensamiento de la Iluminación²,
Tomando el Voto del Bodhisattva;
Entonces uno estudia toda la colección de los Sutras,
Escuchando los detallados Shastras³.
- 5) Cuando uno ha mantenido
Puros los votos y sin contaminaciones-
Los tres, los del cuerpo, habla, y mente-
Entonces la Moralidad de uno será pura.
- 6) Cerrando la puerta de los sentidos,
Uno aprende lo que significa también la moderación en la comida;
Persevera en el yoga, no descansando
En la primera y última parte de la noche⁴.
- 7) Desarrolla un gran sensibilidad incluso
Ante el más ligero defecto en la práctica;
Y dividiendo la noche en tres,
Levántate de dormir en la última parte.
- 8) Lava tus manos y cara,
Pero si no puedes, ello sigue estando correcto;
Siéntate en una estera confortable,
Y estate atento a los fenómenos y su verdadera naturaleza⁵.
- 9) Si estás distraído por su apariencia externa,
O si eres incapaz de concentrarte en su fenomenología,
Entonces levántate, y examina todo lo que ves
Como si fueran creaciones mágicas.

¹ *Paramitas.*

² *Bodhicitta.*

³ *Comentarios.*

⁴ La noche se divide en tres periodos de cuatro horas cada uno: 1) de 18-22, 2) 22-2, 3) 2-6.

⁵ Su vacuidad.

- 10) La práctica de acumulación de virtud durante este intervalo
Es perfeccionar la Oración de las Siete Ramas,
Y ampliar la intensidad de tu determinación
Antes de continuar con la meditación que habías comenzado.
- 11) Cuando vayas a comer, has de decir para ti:
*“Es por medio de este cuerpo carente de esencia
Como yo puedo buscar la verdadera esencia de las cosas.”*
Nosotros no comemos para estar gordos,
Ni comemos por amor al sabor,
Sino para nutrir el cuerpo que es como el barco de la mente.
- 12) Divide tu comida en cuatro partes;
Primero, da un regalo de comida pura a los dioses;
Entonces, esparce generosas ofrendas
A los Guardianes de la Enseñanza⁶;
Y después de que hayas ingerido tu comida y bebida,
Da lo que queda a todas las criaturas.
- 13) En el periodo entre meditaciones, tu conversación
Debería de ser respecto a cosas maravillosas y edificantes;
Y cuando te levantes de tu asiento, camina un poco
Y da vueltas en torno a la estupa,
Recita mantras o lee libros⁷,
O incluso dibuja imágenes del Sugata.
- 14) Cuando estés cansado de hacer la circunvalación,
Y ya no puedas hacerlo sin distracción,
Entonces vuelve a recitar la oración
De la suprema determinación.
- 15) En resumen, las Diez Prácticas Religiosas
Que explicó Maitreyanath vienen a concretarse en dos:
La práctica de una mente muy atenta,
Y el ser consciente de que todo es una ilusión.
- 16) Si tu puedes permitirte, contribuye a la manutención de la Sangha;
O da comida a los pobres,
Pues el hacer esas ofrendas a los desprotegidos

⁶ Mahakala y demás.

⁷ Sutras, shastras, tantras, o instrucciones concernientes a la meditación particular.

Incrementa la acumulación de mérito del yogui.

- 17) Cuando tus actividades diarias terminen,
Y llegan las primeras horas del atardecer,
Cálmate en la verdadera naturaleza- sin ningún tipo de actividad mental,
Ni tan siquiera la actividad de pensar.
- 18) Cuando llegue la media noche,
Tú dormirás el sueño de la virtud;
Como el reposo del León⁸,
Cuya mente es clara y despierta.
- 19) En general, cuando tu mente está fuerte
En el equilibrio meditativo, no enfatices la práctica
De actividades virtuosas de cuerpo o habla.
Pero si tu equilibrio meditativo no es claro,
Entonces haz todas las buenas acciones que puedas
Para hacer que la gente tenga una buena disposición.
- 20) Si la actitud de la gente no es receptiva,
Has de decirte a ti mismo que aún no es el tiempo adecuado;
Y renovando de nuevo tu buena intención,
Pregunta sobre las costumbres de sus países.
- 21) Yo compuse esta obra en el país de Nepal,
Ante la súplica de mi amigo.
Si el Tantra no es adecuado para ti, ¡Oh, Mayor⁹!
Entonces te ruego que hagas como he indicado aquí.

Esta *Lámpara para la Práctica Agrupada* fue compuesta y escrita por el erudito Maestro¹⁰, Dipankara Sri Jñana. Fue traducido y corregido por el propio maestro y pandita indio, Dipankara Sri Jñana, y el monje traductor Tsultrim Gyalwa.

Trad. al castellano y anotado por el ignorante y falto de devoción upasaka
Losang Gyatso. Editado a 5-5-2014.

⁸ El Buda.

⁹ *Sthavira*, los Mayores eran los miembros de más edad y experiencia dentro de la Sangha budista, y eran objeto de gran veneración.

¹⁰ *Acarya*,

