

CLASICOS INDIA.

Atisha: Un conjunto de prácticas del sendero Mahayana, en verso.

Mahayana-patha sadhana varna samgraha.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





Atisha: Un conjunto de prácticas del sendero Mahayana, en verso.

En sánscrito: *Mahayana-patha sadhana varna samgraha.*

En tibetano: *Theg-pa chen-po lam-gyi sgrub-thabs sin-tu bsdus-pa.*

Catálogo Tohoku del Kangyur de Degé, nº 3954/4479

¡Rindo homenaje a todos los Budas y bodhisatvas!

1. Si uno desea alcanzar la suprema Iluminación,
La gran e inconcebible potenciación,
Uno tiene que dedicarse de todo corazón
Únicamente a la meditación sobre la Iluminación.
2. Es difícil obtener un cuerpo
Con las condiciones favorables excelentes¹,
Y puesto que volver a conseguirlo es aún más difícil,
Uno tiene que preservar esa buena fortuna con una meditación seria.
3. Dicen que obtener un cuerpo humano tan difícil de conseguir,
Y la condición de monje, y la budeidad,
Y también encontrar al amigo espiritual² tan difícil de hallar,
No puede ser hecho sin mantener en mente siempre el fin³.
4. Puesto que esta vida, lo mismo que la llama de una lámpara expuesta al viento,
Tiene poca garantía de duración,
Uno debe de comenzar fervientemente la práctica de la meditación
Como si tuviera fuego en su cabeza o cuerpo.
5. De todas las cosas excelentes
Que hay en este mundo, y más allá de este mundo,
Los hombres inteligentes protegen la meditación como lo mejor,
Pues del poder de la meditación viene el tesoro de la sabiduría.

¹ “Las ocho libertades son no estar entre los ocho estados carentes de libertad, los cuatro estados carentes de libertad de los humanos son: 1) vivir en un país fronterizo donde no existen las cuatro clases de seguidores del Buda; 2) ser idiota, ser sordomudo, y tener las facultades incompletas, tales como carecer de uno de los miembros, de una oreja, etc.; 3) sostener ideas erróneas con respecto a las vidas pasadas y futuras, las acciones y sus efectos, y las Tres Joyas, considerando que no existen; y 4) estar sin la palabra del Conquistador, sin que haya aparecido un Buda en el mundo. [49] Los cuatro estados no humanos carentes de libertad son (1-3 los tres destinos desafortunados, y 4) ser un dios de vida”- Tsong Khapa “*El camino gradual mediano.*”

² *Kalyanamitra.*

³ Es decir, generar una bodhicitta firme.

6. ¿Qué hombre sabio está consumido por las dudas
Acerca de la felicidad en esta vida y en la siguiente?
Es por esa misma razón por la que los hombres inteligentes
Hacen de la meditación la cosa esencial.
7. Los hombres cuyo sendero de práctica meditativa es defectuoso,
Debido a su apego al deseo,
Solo están haciendo crecer aún más
Todas las cosas excelentes de este mundo, y más allá.
8. En la prisión de la existencia cíclica⁴, uno piensa:
“Yo estoy atormentado en la esclavitud debido
A las diversas cadenas de mis emociones aflictivas,
Y así, en este sufrimiento sin fin de la existencia cíclica,
No voy a encontrar felicidad para mi continuo atormentado.”
9. Por esta misma razón, los hombres inteligentes,
Abandonan el apego al deseo;
Ellos pertenecen al linaje que hace de la meditación
En la verdad su principal propósito.
Para eliminar el apego al deseo
Trabajan sobre su mente de forma cuidadosa y continua,
Tras haber realizado gracias a las escrituras
Los males inmensurables que vienen del deseo.
10. Sea una falta sin importancia o una gran maldad,
Considéralo como una bebida venenosa;
Y date cuenta de que la causa de todo sufrimiento
Es lo no virtuoso, lo cual se propaga como el fuego en la pradera.
11. “Esforzarse en satisfacer el deseo
Es como beber agua salada,
Lo cual solo hace que la sed persistente de uno se incremente.”
Así se dice en los *Aforismos de Munindra*.
12. Esos muy diversos deseos contaminados,
Lo mismo que la fruta en lo alto de un árbol,
Y la fruta caída al borde de la carretera,
Muchas veces dejan podridos a aquellos que son como niños
En su apego al deseo.
13. Has de saber que nunca sucede nada
Sin las distintas perturbaciones del deseo;
Su karma ha estado produciendo sufrimiento
Desde un tiempo sin principio.

⁴ Samsara.

14. El apego al deseo siempre está impulsando,
Y la fuerza de este torrente del deseo
Hace que gire la existencia cíclica;
Y está engendra males innumerables.
15. Es la perturbación de la existencia cíclica sin fin,
La cual te ha atormentado, te está atormentado, y te atormentará,
En el pasado, presente, y futuro.
16. Cultiva con firmeza el significado de eso,
Y desarrolla el cansancio ante ello,
Como un cautivo en la prisión de la existencia cíclica.
17. Y lo mismo que un prisionero, consciente
De los muchos sufrimientos que experimenta en la prisión,
Llegaría naturalmente a estar mentalmente angustiado,
De forma que ese prisionero, cuando se presenta la oportunidad
De escapar de la prisión, se fuga de ese lugar,
Al contrario que el resto, quienes permanecen allí.
18. Si existe la oportunidad de ser llevado
A través de este gran océano de renacimientos,
Entonces, márchate de la celda de tus renacimientos,
Al contrario que el resto, quienes permanecen allí.
19. Los hombres inteligentes, para poner fin
A sus sufrimientos y a los de otros en la existencia cíclica,
Se separan rápidamente del deseo, como si fuera del fuego.
¿No es sabio que lo prioritario sea la práctica espiritual?
20. Puesto que el Dharma es tan básico como la tierra,
La persona que desea meditar, en primer lugar toma refugio correctamente,
Y se entrena en su bendito significado;
Entonces, cultivando continuamente los seis recuerdos⁵,
El meditador recuerda las cualidades ilimitadas de los Budas,
Y se esfuerza para hacer que su fe se fortalezca.
21. La fe es la raíz de toda práctica espiritual,
Y puesto que esta vida no dura mucho,
Lo mismo que una gota de rocío sobre una hoja de hierba,
Los hombres sabios no se involucran en la comisión de negatividades,
Cuyo único resultado es el sufrimiento de los destinos desafortunados.⁶
Ellos practican la moralidad de las diez acciones virtuosas⁷,

⁵ El recuerdo de: 1) el Buda, 2) el Dharma, 3) la sangha, 4) los preceptos, 5) la limosna, y 6) los dioses.

⁶ El renacimiento entre los seres infernales, fantasmas hambrientos, o animales.

Y gradualmente, hasta tan lejos como les sea posible,
Mantienen con pureza incluso los votos de la liberación individual.⁸

22. Allí está la fuente de todas las riquezas nobles⁹;
Es la joya del gran aprendizaje. ¡Esfuézate por poseerla!
Pues lo mismo que cuando la joya de la conducta es manchada,
Del mismo modo, un hombre que flaquea en la joya del gran aprendizaje,
Seguramente se arrepentirá por siempre de ello.
Se debe de vencer el orgullo que hay en uno mismo,
Y actuar con reverencia, incluso en la conversación espiritual.
23. El, quien desea entrar en la puerta del Mahayana,
Calma su deseo, iluminando su oscuridad
Con la mente de la iluminación que es como el Sol y la Luna.
¡Qué apropiadamente surge a través del esfuerzo noble!
24. Primero, purificando la mente de la iluminación que ha sido engendrada,
Él debería de hacerla tan firme como el Monte Sumeru.
Y deseando purificar lo que él ha comenzado,
Trabaja en los cuatro inmensurables¹⁰
Comenzando con el amor; y cuando con el tiempo
Ya los ha hecho parte de sí mismo, él abandona la lujuria y envidia,
Y progresa correctamente a través de la realización del ritual.
25. Un hombre que falla en su interés hacia el Dharma,
También va a fracasar en todo.
Así que déjalo dirigir sus prácticas yóguicas a ese Dharma.
Lo mismo que una madre y un padre protegen a su único hijo,
Como un hombre tuerto guarda su ojo bueno,
Como aquellos que comienzan un viaje protegen a su guía,
Y como se protege al fruto de un árbol medicinal,
Con ese cuidado se guarda la mente de la iluminación.
Las escrituras dicen que la mente de la iluminación es la raíz de la iluminación.
26. También, todos los mandalas de la práctica del bodhisatva
Vienen del poder de la mente de la iluminación.
Alguien que no posea esa mente excelente,
Incluso aunque haya estudiado las seis perfecciones,
Desde la generosidad hasta la sabiduría,
Para él no pueden recibir el nombre de perfecciones

⁷ Son tres del cuerpo: no matar, no robar, no mantener una conducta sexual impropia; cuatro de la palabra: no mentir, no calumniar, no insultar, y no hablar por hablar; y tres de la mente: no codiciar, no tener pensamientos maliciosos, y no tener visiones erróneas.

⁸ *Pratimoksa*. Son cinco: no matar, no robar, no mentir respecto a las realizaciones de uno, no mantener una conducta sexual impropia, y no tomar intoxicantes.

⁹ Son siete: la riqueza o tesoro de la fe, el de la virtud, el de la atención consciente, el del esfuerzo, el de la escucha, el de la generosidad, y el del discernimiento.

¹⁰ Amor, compasión, alegría, y ecuanimidad inmensurables.

Debido a la ausencia de su base.

27. Si uno no ha engendrado esa mente
Entonces aún con la concentración que reúne todo el mérito
De los seis niveles de los oyentes que son como rinocerontes¹¹,
Y aún alcanzado con frecuencia la concentración de
Los cuatro niveles sin forma y las cuatro contemplaciones,
Uno aún no puede cruzar el océano del renacimiento.
28. Montando el corcel de la mente de la iluminación,
Que es estimulado con la fusta del recuerdo de la muerte,
Uno atraviesa rápidamente el sendero,
A través de la región del gran miedo, en el camino de la vida;
Y llega al nivel de ausencia de miedo de la budeidad.
29. Estando basado en la resolución,
Y en la conducta superior de los refugios,
Tomando el voto de bodhisatva,
¿Cómo podría fracasar uno en las
Prácticas graduales y esmeradas del bodhisatva,
Tales como las seis perfecciones?
30. Escuchando los tratados¹² y estudiando los sutras,
Que principalmente muestran la entrada en la práctica,
¡Es como si, estando en el mar, sediento por el Dharma,
En un océano de joyas preciosas, uno no tuviera bastante!
31. El confiar sinceramente y durante mucho tiempo en un amigo espiritual
Es alabado en las escrituras del Mahayana
Como la fuente de la cual vienen todas las realizaciones.
De ese vaso fluyen las realizaciones,
Como un río hacia el gran océano,
Y uno llega a ser diestro en la práctica del bodhisatva.
Para crecer en la práctica del bodhisatva
Uno debe de confiar grandemente en la fe.
32. Para liberar la mente de uno
De la conceptualización completamente condicionada
Bloquéala con un cuidado preciso, deliberado, y consciente.
Esfuézate continuamente para establecerte
En el objeto del Dharma del Buda.
33. Así, todos los hijos reales del Maestro,
No fracasan en su discurrir en la práctica,
Y aquellos que son diligentes en las instrucciones recibidas

¹¹ Los Realizadores Solitarios o *Pratyekabuddhas*.

¹² *Shastras*.

Del amigo espiritual, estarán en armonía
Con todos puntos de las escrituras del Mahayana.

34. El propósito de su consejo apunta al Dharma,
Y uno evita todo lo que es contrario a ello.
Siguiendo la práctica que está en armonía con el Dharma,
Un hombre inteligente es alguien que ha comenzado bien;
Y quien pone en primer lugar el Dharma, es glorioso.
35. Ahora, en este y también en otros asuntos,
El será feliz y estará libre de la duda.
Evitando las multitudes y a las personas superficiales,
Dejadle permanecer en su retiro solitario.
36. Perseverando en la práctica gozosa de domar y calmar la mente,
El sabio nunca persigue los intereses mundanos¹³,
Y no examinado las faltas de los demás, solo se fija las propias;
Y aparta de sí mismo incluso las palabras
Que no resultan agradables para otros.
Cualquier Hijo del Conquistador, poseyendo esas cosas,
No conoce igual en todos los tiempos y lugares;
De él dice el Sabio¹⁴ que está gozosamente liberado.
37. El no toma en cuenta el desdén de otros,
Aunque pueda resultar herido por ello.
En todo, el practica teniendo en mente la imagen del Maestro,
Especialmente el purifica su mente como un Hijo del Conquistador,
Y también es para otros una gran puerta de entrada al Dharma.
El hombre santo está ligado a la vida espiritual,
Renuncia a honores y riquezas,
Y al apego a sus bases.
38. Quien está libre de la esclavitud ante esas cosas,
Llega al estado maravilloso del sabio,
Como un loto de fuego interior.
Un meditador que está en la vida espiritual,
Por su ubicación en las cuatro familias nobles,
La fuente original del Dharma del Buda,
Tendrá pocos deseos y pocas necesidades.

¹³ “Monjes, estos ocho intereses mundanos giran tras el mundo, y el mundo gira tras estos ocho intereses. ¿Qué ocho? Son la ganancia, la pérdida, la fama, la irrelevancia, la crítica, la alabanza, el placer, y el dolor. Estos son los ocho intereses mundanos que giran tras el mundo, y el mundo gira tras estos intereses mundanos.” **Sutra sobre los ocho intereses mundanos** (*Lokavipatti Sutra*)

¹⁴ *Muni*, el Buda.

39. El Sabio dice que él debe de estudiar
Los doce ornamentos de purificación¹⁵,
Vivir con pocas pertenencias,
Y dar la espalda a toda clase de apego.
Como un pájaro, el debería de buscar su sustento día a día,
Yendo de ciudad en ciudad por regiones desconocidas.
La maravilla de emprender la purificación
De la mente de uno, es predicada en los Sutras del Sabio.
40. Descuidando el domar la mente tan difícil de lograr,
Buscando cosas mundanas como la fama,
Perdiendo todos los momentos del día y la noche
Ejercitándose en argumentos para aprender el debate,
O involucrándose en el análisis de las pérdidas sufridas por uno,
La vida pasa rápidamente sin ganancia,
Y uno pierde el sendero más excelente.
41. Entonces, cuando el Señor de la muerte¹⁶ se aproxime,
El continuo mental de uno estará atormentado debido al acongojo;
Habiendo aprendido la ecuanimidad solo para los propósitos mundanos,
Él intenta engañar a los simples.
Pero entonces surge el pensamiento de que todo lo mundano no dura,
Y que tampoco el propio nombre nunca perdura,
Ni tampoco lo hace el polvo de los huesos de su cuerpo;
Y que aunque este mundo fuera muy sutil,
Cuando llegue su tiempo, no perdurará.
42. ¿Qué necesidad hay de mencionar que en el momento de la muerte
Las cosas, tales como el honor, riqueza, y fama, perecen?
Entonces, el hombre inteligente, con su mente en soledad,
Puede dedicarse a examinar el ego.
Pero la persona que está solo en el comienzo,
Al no tener siquiera su cuerpo en soledad,
Tiene que dedicarse a echar fuera sus propios demonios,
Porque la soledad mental es difícil de lograr.
43. Cuestionarse de forma confusa, y actuar movido por el apego,
Eso es lo que impulsa el giro de la rueda de renacimientos;
Así que, para beneficio de todo el Dharma,
El toma el cargo de disipar la confusión.
Abandonando el placer del sueño, y permaneciendo alerta,
Está asentado firmemente en la perseverancia.
Se esfuerza en perfeccionar todo el Dharma,
Cultiva los cuatro fundamentos de la atención mental,¹⁷

¹⁵ Las doce categorías de las enseñanzas del Buda.

¹⁶ Yama.

Y rechaza las cuatro visiones erróneas¹⁸.

44. Aunque hablar es divertido, el reflexiona en el significado.
La esencia de la caña de azúcar nunca está en el exterior.
El placer codiciado tras saborear está dentro.
Para el hombre es imposible comer la parte exterior
Y obtener el sabor dulce de la caña de azúcar.
Así que hablar es como lo externo,
Y la comprensión de su significado, es el sabor.
45. ¡Por lo tanto, hombres, dejad de charlar,
Y con un cuidado constante, pensad en el significado!
Yo os ruego: estudiad para equiparos
Y poder beneficiar a innumerables seres,
De forma que podáis lograr, aunque sean solo unos pocos,
Que ellos no fracasen en estas prácticas.
46. Cuando la mente está empeñada en ganar
Seguidores, fama, y honores,
Entonces se genera el pensamiento de deleite en la conversación,
Ese mal que crea obstáculos a la meditación.
Te ruego que entiendas que esa forma de pensar es egoísta.
Esfuézate por aminorar tus necesidades preciosas,
Incluso en cosas tales como tus parientes favoritos.
47. El fracaso entra a través de la puerta de los deseos de uno,
Y también muchos obstáculos para el Dharma.
Renuncia al deleite en los negocios,
Y practica virtud domando a la mente tan difícil de domar.
El hombre santo se adorna con la paciencia,
Rechazando los placeres de la acción distractora,
Y va creciendo más y más en paciencia ilimitada.
Dejadlo ver los males mencionados en los seis textos¹⁹,
Cosas como los males de perseguir los honores y las ganancias.
48. Aunque las prácticas del bodhisatva son innumerables,
Todas ellas pueden resumirse en medios hábiles y visión profunda.
Medios hábiles y visión profunda son el padre y la madre,
Quienes engendran los hijos del Buda.
Los medios hábiles y la visión profunda son el padre y la madre
Que alimenta a estos hijos del Sugata.

¹⁷ Atención al cuerpo, sensaciones, mente, y fenómenos.

¹⁸ Existente (eternalismo), no existente (nihilismo), existente y no existente al mismo tiempo, y ni existente ni no existente.

¹⁹ Los seis textos de los Kadampas: 1) *Udānavarga*, y 2) los *Jatakas*, para generar la fe; 3) el *Sikṣasamuccaya* y 4) el *Bodhicharyavatara*, ambos de Shantideva, para enseñar la conducta; y 5) el *Bodhisattva bhūmi*, de Asanga, y 6) el *Mahayana Sutralamkara*, de Maitreya, para enseñar meditación.

Esfuézate por unir estos dos en tu práctica.

49. Cuando estas dos prácticas están separadas,
Es imposible que sean engendrados los hijos del Buda;
Ellos dicen que ambos son como
Lo masculino y femenino, dos cosas diferentes,
Pero sin aparear, y sin embargo van juntos.
50. Cultiva siempre un deseo ferviente
De mostrar la base de todo el Dharma;
Y expande siempre la mente que medita,
Como la superficie de una Luna creciente.
51. Si esta mente que medita se va expandiendo,
Trabaja para vigorizarla;
Entonces, como las raíces de un árbol en lo alto de una colina húmeda,
Sin duda la meditación irá creciendo.
Si en tu meditación hay vigor mental,
No estarás agotado o cansado bajo el peso
De las grandes y pesadas cargas de las prácticas.
52. De todas las formas de reunir provisiones,
Tales como las diez prácticas espirituales,
Aplicáte para conseguir estas dos equipaciones.
Para alguien que se está desarrollando durante su tiempo de entrenamiento,
Todo surge basándose solo en eso.
Cuando se posee el poder de beneficiar a los seres,
El cuerpo y la sabiduría de un Buda emergen como frutos.
53. Cultiva el yoga de la calma mental²⁰ y la visión superior²¹
Pues ellas son la esencia entera de los medios hábiles y la visión profunda.²²
Las escrituras dicen que toda la realidad,
Tanto mundana como supramundana, son los frutos de estas dos.
Para entrar en el sendero no condicionado,
Y para utilizar los poderes milagrosos,
Uno primero tiene que conseguir la calma mental.
54. Si el equipamiento para la calma mental es débil,
Esta no se producirá, incluso aunque uno se esfuerce durante mucho tiempo.
Estudia correctamente todas las provisiones para la calma mental,
Y rechaza todas las falsas concentraciones.
Con todos los tópicos adecuados que puedas encontrar,
Has de conocer los ocho condicionantes que han de ser evitados.
Alimenta la calma mental como con yesca seca brillante,

²⁰ *Samatha*.

²¹ La *Madhyamika Prasangika*.

²² *Vipashyana*.

Evitando la humedad del deseo,
Y cultiva siempre su continuo fluir.

55. Para salir victorioso de la guerra contra las aflicciones,
Confía en la calma mental y la visión profunda.
Un hombre diestro en la visión profunda,
Siempre que surge del equilibrio meditativo,
Se ha llegado a acostumbrar a ver todos los fenómenos
Como los ocho ejemplos de ilusión.
Posteriormente, purificando su realización,
Hace de los medios hábiles su principal materia de estudio.

56. Durante los periodos de práctica del equilibrio meditativo,
La calma mental y la visión profunda deberían de estar equilibradas,
Cultivando siempre el fluir de los dos juntos.
Así, por la fuerza de esta práctica cuidadosa
Uno consigue las cuatro ayudas a la penetración²³,
Comenzando con calor, y de ese modo surge la sabiduría de los diez niveles²⁴,
Y a través de ellos uno llega rápidamente a la Iluminación.
Y uno trabajará espontáneamente para el bienestar de los demás,
Que son semejantes a una joya.

57. Si yo lo hubiera hecho muy resumido, no podría ser entendido;
Si me hubiera extendido en demasía, el texto resultaría demasiado grande.
Si una persona inteligente lo examina bien,
Puede ver que yo estoy enseñando para su comprensión.

Colofón:

Las virtudes y talentos que posee mi lama son como un vasto océano. Él, no buscando ganancias mundanas, compuso este corazón de la práctica enteramente para beneficio de los demás. El dijo que muchas personas pueden tener el poder de abrir el ojo de sabiduría, el cual está cegado por la ignorancia mundana, por lo cual tiene que haber explicaciones y estudio de los comentarios y ciencias, para poder dar instrucción a otros.

Reflexionando que la vida debería de servir de beneficio para los demás, yo he permitido que esto quede por escrito. En este resumen escrito de las prácticas perfectas del sendero Mahayana, con la intención de que sean prácticas esenciales que constituyan la riqueza de la fe y la visión profunda, si uno vive su vida de esta forma, y es reverente, servirá para su propio beneficio y el de otros.

Colofón a la edición tibetana:

²³ Calor, pico, paciencia, y dharma supremo, durante el camino Mahayana de la preparación.

²⁴ Tras alcanzar el camino Mahayana de la visión, entran en los *Bhumis* o niveles del bodhisatva cursando el camino Mahayana de la meditación.

Este “*Conjunto de prácticas del sendero Mahayana, en verso*” fueron escritas de las palabras del Maestro²⁵ Sri Dīpamkara-jñāna. El propio abad indio y el monje traductor, Dge-ba’i Blo-gros lo tradujeron, editaron, y publicaron.

Traducido al castellano, y anotado por el ignorante y falto de devoción, upasaka Losang Gyatso. Editado a 04/06/2020.

Gracias a Ven. Ani Tenzin Chökyi por su ayuda.



²⁵ *Acarya*.