

Consejo del Corazón de Atisha



Cuando Atisha fue al Tíbet, primero visitó la ciudad de *Ngari*. Allí residió durante dos años e impartió numerosas enseñanzas a los discípulos de Yhang Chub O. Al cabo de este tiempo decidió regresar a la India, y antes de partir, Yhang Chub O le rogó que ofreciera unas enseñanzas de despedida. Atisha repuso que ya les había dado todos los consejos que necesitaban, pero en respuesta a sus insistentes ruegos accedió y les dio los siguientes consejos:

¡Qué maravilla!

Amigos, puesto que vosotros ya poseéis un gran conocimiento y un claro entendimiento, mientras que yo no soy más que un ser sin importancia y con poca sabiduría, no es adecuado que me pidáis consejo. A pesar de todo, ya que vosotros, mis queridos amigos, a quienes estimo de todo corazón, me lo habéis rogado, os daré estos consejos esenciales con mi mente inferior e infantil.

Amigos míos, hasta que alcancéis la iluminación el Maestro Espiritual es indispensable; por lo tanto, confiad en vuestro sagrado Guía Espiritual.

Hasta que realicéis la verdad última la escucha es indispensable; por lo tanto, escuchad las instrucciones de vuestro Guía Espiritual.

Puesto que no llegaréis a ser un Buda sólo con un mero conocimiento del Dharma, esforzaos en la práctica con entendimiento.

Evitad aquellos lugares que turben vuestra mente, y permaneced allí donde vuestra virtud se incrementa.

Hasta que logréis realizaciones estables las diversiones mundanas son perjudiciales; por lo tanto, morad en un lugar donde no haya tales distracciones.

Evitad a los amigos que os hagan aumentar vuestras perturbaciones mentales y confiad en los que os ayuden a incrementar vuestra virtud. Guardad este consejo en vuestro corazón.

Puesto que las actividades mundanas nunca se acaban, limitad vuestras actividades.

Dedicad vuestras virtudes durante el día y la noche, y vigilad siempre vuestra mente.

Puesto que habéis recibido consejo, cuando no estéis meditando, practicad siempre conforme a lo que vuestro Guía Espiritual os diga.

Si os adiestráis con gran devoción, recibiréis los frutos inmediatamente sin tener que esperar mucho tiempo.

Si practicáis de todo corazón de acuerdo con el Dharma, seréis provistos de alimentos y demás necesidades de forma natural.

Amigos míos, las cosas que deseáis no dan más satisfacción que beber agua salada; por lo tanto, aprended a sentiros satisfechos.

Evitad las mentes altivas, engréidas, orgullosas y arrogantes, y permaneced tranquilos y sumisos.

Evitad las actividades que, aún considerándose meritorias, en realidad son obstáculos para el Dharma.

La ganancia y el respeto son los lazos que tienden los maras; por lo tanto, echadlos a un lado como si fueran piedras en vuestro camino.

Las palabras de alabanza y celebridad sólo sirven para engañarnos; por lo tanto, libaos de ellas como si os sonarais la nariz.

Puesto que son efímeros, dejad atrás la felicidad, el placer y los amigos que se logran en esta vida.

Puesto que las vidas futuras durarán mucho tiempo, acumulad la riqueza que os asista en el futuro.

Tendréis que marchar dejándolo todo atrás; por lo tanto, no os apeguéis a nada.

Generad compasión por los seres más sencillos, y sobre todo evitad despreciarlos o humillarlos.

No sintáis apego por el amigo ni odio por el enemigo.

En vez de generar celos por las buenas cualidades de los demás, emuladlas con admiración.

En vez de fijaros en las faltas de los demás, fijaos en las vuestras y purgadlas como si fueran mala sangre.

No contempléis vuestras buenas cualidades sino las de los demás y respetad a todos como lo haría un sirviente.

Considerad que todos los seres son vuestros padres y madres, y amadlos como si fuerais su hijo.

Mantened siempre un rostro sonriente y una mente amorosa, y hablad con sinceridad y sin malicia.

Si habláis mucho y con poco sentido, cometeréis muchos errores; por lo tanto, hablad con moderación y sólo cuando sea necesario.

Si os involucráis en actividades sin sentido, vuestras actividades virtuosas degenerarán; por lo tanto, abandonad aquellas tareas que no sean espirituales.

Es una gran necesidad esforzarse en actividades que carecen de sentido.

Si no lográis las cosas que deseáis, se debe al karma que creasteis en el pasado; por lo tanto, mantened una mente feliz y relajada.

Estaos atentos, ofender a los seres santos es peor que la muerte; por lo tanto, sed honrados y francos.

Dado que toda la felicidad y el sufrimiento de esta vida surgen de acciones previas, no culpéis a los demás.

Toda la felicidad proviene de las bendiciones de vuestro Guía Espiritual; por lo tanto, corresponded siempre a su bondad.

Puesto que no podéis adiestrar las mentes de los demás mientras no hayáis controlado la vuestra, comenzad por dominar vuestra propia mente.

Puesto que definitivamente tendréis que partir sin las riquezas que hayáis acumulado, no acumuléis acciones destructivas por apego a la riqueza.

Las diversiones que distraen carecen de esencia; por lo tanto, practicad la generosidad con sinceridad.

Guardad siempre una disciplina moral pura, porque gracias a ello obtendréis belleza en esta vida y felicidad en las futuras.

Puesto que el odio abunda en estos tiempos impuros, poneos la armadura de la paciencia, que está libre de odio.

Seguís confinados en el samsara debido al poder de la pereza; por lo tanto, encended el fuego del esfuerzo de la aplicación.

Puesto que esta existencia humana se consume invirtiendo el tiempo en distracciones, ahora es el momento de practicar la concentración.

Bajo el influjo de las creencias erróneas no podéis comprender la naturaleza última de las cosas; por lo tanto, analizad los significados correctos.

Amigos míos, en esta ciénaga del samsara no existe la felicidad; por lo tanto, trasladaos a la tierra firme de la liberación.

Meditad siguiendo el consejo de vuestro Guía Espiritual y desecad el río del sufrimiento de la existencia cíclica.

Contemplad esta exhortación con cuidado porque lo que sale de mi boca no son palabras vacías sino sinceros consejos que os doy de corazón.

Si practicáis de este modo me complaceréis, os sentiréis contentos y haréis felices a los demás.

Yo, que soy un ignorante, os suplico que practiquéis estos consejos de todo corazón.

Éstos son los consejos que el sagrado ser, el venerable **Atisha**, dio al Honorable Yhang Chub O.

Este texto ha sido traducido bajo la compasiva guía del Venerable Gueshe Kelsang Gyatso.

Tomado de: <http://www.oshogulaab.com/MAESTROSBUDISTAS/ATISHA-2.htm>