

EL LIBRO DE LA SABIDURÍA

LOS SIETE PUNTOS DEL ENTRENAMIENTO MENTAL DE ATISHA

1

Primero aprende los preliminares.
Piensa que todos los fenómenos son como sueños.
Examina la naturaleza de la conciencia nonata.
Deja incluso que el remedio desaparezca por sí mismo.
Asiéntate en la naturaleza de la cognición básica, la esencia.
Entre sesiones, considera los fenómenos como fantasmas.
Ejercita la unión, enviando y tomando sucesivamente.
Hazlo cabalgando sobre la respiración.
Tres objetos, tres venenos, tres pilares de virtud (atracción, repulsión e indiferencia).
Ejercita frases en todo tipo de conductas.

2

Empieza el desarrollo del tomar contigo mismo.
Cuando el mal llene los universos animados e inanimados, transforma las malas circunstancias en camino hacia tu budeidad.
Conduce toda responsabilidad hacia uno.
Sé agradecido con todos.
La insuperable protección del vacío es ver las manifestaciones de la confusión de los cuatro kayas. (Dharmakaya o cuerpo del vacío—nirmanakaya o cuerpo de creación—sambogakaya o cuerpo de dicha—swabhakaya o cuerpo de la naturaleza última)
Un medio excelente es: tener las cuatro provisiones. (Observación, análisis, elección del silencio, alejamiento de la tensión)
Para conducir al camino rápidamente cualquier situación, tan pronto como se dé, únela con meditación.
El conciso compendio de instrucciones sobre el corazón es: trabaja con las “Cinco Fuerzas”. (Intensidad; hacer lo que se quiere hacer; fuerza



de las semillas blancas o elección de lo bueno; alejamiento del ego y su mundo; dar: dedicación al bienestar de los demás)
Las instrucciones para la transferencia del mahayana son: las "Cinco Fuerzas".

La conducta es importante.

El propósito de todo el Dharma está contenido en un punto.

3

Capta el principio de los dos testigos.
Confía siempre en un estado mental dichoso.
Aunque estés distraído, si puedes hacerlo, es todavía adiestramiento de la mente.
Siempre observa los tres puntos generales.
Cambia tu inclinación y mantenla.
No discutas defectos.
No pienses en nada que sea asunto de los demás.
Adiéstrate primero contra la mayor mácula.
Abandona toda esperanza de resultados.

4

Abandona todo alimento tóxico.
No seas coherente.
No hagas chistes maliciosos.
No esperes a que se dé la oportunidad.
No golpees al corazón.
No traslades la carga de la vaca al toro.
No apoyes al favorito.
No mantengas puntos de vista equivocados.
No caigas en la trampa del demonio celestial.

5

No te causes dolor por deleites espurios.
Todas las absorciones se efectúan en una.
Un método corregirá todo lo incorrecto.
Al principio y al final hay que hacer dos cosas.
Sé paciente, ocurra una u otra cosa.
Observa dos preceptos incluso aunque con ello arriesgues la vida.
Supera las tres dificultades.

Abraza las tres partes de la causa principal. Medita sobre las tres cosas
que no deben ser destruidas.
Haz que las tres sean inseparables de la virtud.

6

Ejercítate imparcialmente en todas las áreas;
Es importante haberse ejercitado con total intensidad en todos los
aspectos de todas las cosas.
Medita siempre sobre objetos específicos.
No debes preocuparte por otros factores, así que aplícate a los asuntos
importantes.
No hagas las cosas al revés.
No vaciles.
Adiéststrate en un modo de desconexión.

7

Encuentra la libertad mediante el examen y la investigación.
No alardees.
No dejes que te consuma la envidia.
No actúes caprichosamente.
No cuentes con la gratitud de la gente.
El elixir de la quintaesencia de estos consejos por el cual el avance de
los cinco procesos de descomposición se transforma en Camino Bodhi,
lo transmite Dharmakirti.
Con el despertar de la energía kármica de nacimientos previos y la
virtud de mi intenso interés hice caso omiso del sufrimiento y la mala
reputación y busqué instrucción para controlar el aferramiento al ego.
Ahora, aún cuando muera, no tendré pesar alguno.

<http://www.oshogulaab.com/MAESTROSBUDISTAS/ATISHA-1.htm>

