

El Consejo de Corazón de Atisha

En el año 1000 de la era común, el rey de Tíbet invitó a **Atisha**, el maestro budista más venerado de la India de esa época, a que se trasladara al Tíbet. Durante un largo periodo de tiempo, el Tíbet había sufrido diversas guerras que lo sumieron en un espantoso caos. Todo ello había originado mucha confusión y la degeneración de las enseñanzas budistas. Tras muchas dificultades, el gran maestro hindú, aceptó el ofrecimiento y fundó la Orden Kadampa, una de las escuelas principales del Budismo Tibetano, posteriormente reformada por el gran Lama Tsongkhapa adoptando el nombre de escuela Gelugpa, a la cual pertenece Su Santidad el Dalai Lama.

Instrucciones para solucionar nuestros problemas humanos

La llegada de Atisha produjo un resurgimiento del budismo tibetano con una nueva vitalidad espiritual. Las instrucciones que dio Atisha, a partir de preguntas y respuestas concernientes a la comprensión y práctica correctas del budismo, así como las que también transmitieron el discípulo principal Dromtomba y otros maestros kadampas, incluyen esta preciosa enseñanza del consejo de corazón.

Las instrucciones kadampas se caracterizan por su forma inmediata y directa de transmitir las enseñanzas del Buda. Aunque el texto fue escrito inicialmente para monjes tibetanos, el profundo conocimiento del comportamiento humano, junto con el pensamiento moderno del autor que lo convierten en un texto de mucha relevancia actual y una fuente de inspiración para budistas y no budistas del mundo de hoy.

Este consejo de corazón surge cuando Atisha fue al Tíbet, llegando a la ciudad de Ngari, en donde residió durante dos años e impartió numerosas enseñanzas a los discípulos de Yang Chub O. Al cabo de este tiempo decidió regresar a la India, y antes de partir, Yang Chub O le pidió que ofreciera alguna enseñanza como despedida. Por lo tanto, Atisha repuso que ya les había dado todos los consejos que necesitaban, pero en respuesta a sus insistentes ruegos accedió y les dio la siguiente enseñanza:





¡Qué maravilla!

Amigos, puesto que ustedes ya poseen 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 pidan consejo. A pesar de todo, ya que ustedes, mis queridos amigos, a quienes estimo de todo corazón, me lo han suplicado, les daré estos consejos esenciales con mi mente inferior e infantil.

Amigos míos, hasta que alcancen la iluminación el maestro espiritual es indispensable; por lo tanto, confíen en su sagrado guía espiritual.

Hasta que realicen la verdad última, la escucha es indispensable; por lo tanto, escuchen las instrucciones de su guía espiritual.

Puesto que no llegarán a ser un Buda sólo con un mero conocimiento del Dharma, esfuércense en practicar con entendimiento.

Eviten aquellos lugares que turben su mente, y permanezcan en donde su virtud se incremente.

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

Eviten a los amigos que les hagan aumentar sus aflicciones mentales y confíen en los que les ayuden a incrementar su virtud. Guarden este consejo en su corazón.

Puesto que las actividades mundanas nunca se acaban, limiten sus actividades.

Dediquen sus virtudes durante el día y la noche, y vigilen siempre su mente.

Puesto que han recibido consejo, cuando no estén meditando, practiquen siempre conforme a lo que su guía espiritual les diga.

Si se adiestran con gran devoción, recibirán los frutos inmediatamente sin tener que esperar mucho tiempo.

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

Amigos míos, las cosas que desean no dan más satisfacción que beber agua salada; por lo tanto, aprendan a sentirse satisfechos.

Eviten las mentes altivas, engreídas, orgullosas y arrogantes, y permanezcan tranquilos y apaciguados.

Eviten 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, échelos a un lado como si fueran piedras en su camino.

Las palabras de alabanza y celebridad sólo sirven para engañarnos; por lo tanto, líbrense de ellas como si se sonaran la nariz.

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

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

Tendrán que marchar dejándolo todo atrás; por lo tanto, no se apeguen a nada.



Generen compasión por los seres más sencillos, y sobre todo eviten despreciarlos o humillarlos.

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

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

En vez de fijarse en las faltas de los demás, fíjense en las suyas y púrguenlas como si fueran mala sangre.

No contemplen sus buenas cualidades sino las de los demás y respeten a todos como lo haría un sirviente.

Consideren que todos los seres son sus padres y madres, y ámenlos como si fueran su hijo.

Mantengan siempre un rostro sonriente y una mente amorosa, y hablen con sinceridad y sin malicia.

Si hablan mucho y con poco sentido, cometerán muchos errores; por lo tanto, hablen con moderación y sólo cuando sea necesario.

Si se involucran en actividades sin sentido, sus actividades virtuosas degenerarán; por lo tanto, abandonen aquellas tareas que no sean espirituales.

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

Si no logran las cosas que desean, se debe al karma que crearon en el pasado; por lo tanto, mantengan una mente feliz y relajada.

Estén atentos, ya que ofender a los seres realizados es peor que la muerte; por lo tanto, sean honrados y francos.

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

Toda la felicidad proviene de las bendiciones de su guía espiritual; por lo tanto, correspondan siempre a su bondad.

Puesto que no pueden adiestrar las mentes de los demás mientras no hayan controlado la suya, comiencen por dominar su propia mente.

Puesto que definitivamente tendrán que partir sin las riquezas que hayan acumulado, no acumulen acciones destructivas por apego a la riqueza.

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

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

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

Siguen confinados en el sámsara debido al poder de la pereza; por lo tanto, enciendan 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 pueden comprender la naturaleza última de las cosas; por lo tanto, analicen los significados correctos.

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

Mediten siguiendo el consejo de su guía espiritual y agoten el río del sufrimiento de la existencia cíclica.

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

Si practican de este modo me complacerán, se sentirán y harán felices a los demás.

Yo, que soy un ignorante, les suplico que practiquen estos consejos de todo corazón.

Éste es el sagrado consejo de corazón que el incomparable y venerable Atisha, dio a Yang Chub O.



Impreso con motivo de la visita a México del Venerable Geshe Tsugla en marzo del 2006

FPMT – Fundación para Preservar la Tradición Mahayana – México.

Sirva este trabajo para el florecimiento del Dharma

Tomado de laruedadeldharma en el año 2009