

CLÁSICOS INDIA. DIPANKARA (ATISHA)

Atisha: Una Breve Instrucción sobre la Práctica del Bodhisattva.

Bodhisattva carya sutrikirtavavada.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





ATISHA: Una Breve Instrucción Sobre la Práctica del Bodhisattva.

En Sánscrito: *Bodhisattva carya sutrikirtavavada.*

Rindo homenaje a todos los Budas y Bodhisattvas.

1. Quien desee obtener el estado más elevado,
Y desee alcanzar Despertar que es la seguridad absoluta,
Tomando como deidad a las Tres Joyas¹,
Ha de contemplar primero a todos los seres con compasión.
2. Entonces en primer lugar ha de engendrar la Mente de la Iluminación,
Y con la práctica de los Medios Hábiles,
Ha de domar primero a su propia mente,
Porque si no hubiera domado a su propia mente con anterioridad,
¿Cómo podría entonces domar la mente de los otros?
3. Lo mismo que un pájaro cuyas alas carezcan de plumas
No puede volar en el cielo,
Similarmente, si alguien desconoce las instrucciones y la práctica,
¿Cómo podría salvarse a sí mismo?
4. Por lo tanto, para desarrollar estos dos aspectos,
Practica con gran esfuerzo en las cosas difíciles,
Porque si uno no se ha entrenado en las cosas más arduas,
¿Cómo llegará a actuar con naturalidad?

¹ Buda, Dharma, y Sangha.

5. Vestido de rojo, soportando la carga, el Hijo del Conquistador²
Ha puesto su fe en un amigo espiritual³;
Y con las Tres Prácticas Principales⁴ como su base,
Se entrena principalmente para esa visión verdadera
Que lo lleva a lo más alto;
Vestido con el hábito de la conducta pura,
Él ama su esfuerzo por alcanzar el logro.
6. Para progresar en el Camino de la Verdad,
Uno tendrá éxito si se aplica con atención mental a las tres actividades,
De la preparación, la sesión propiamente dicha, y la conclusión;
Haciéndolo en todo momento y circunstancias.
7. Evita los defectos, actúa de forma correcta, trabaja por un objetivo;
No sigas manteniendo un comportamiento sin ningún propósito;
Y cultiva siempre tus propias buenas cualidades.
8. Estate alegre de seguir un camino virtuoso,
No permitas que tu mente se hunda en el desánimo.
Evita el mal; busca a aquel amigo espiritual que fortalezca
Tus buenas cualidades; sintoniza tu mente con la suya;
Ríndele un reverente homenaje a su excelencia.
9. Diestramente evita las relaciones perturbadoras:
Tanto que te relaciones con el elevado o con el bajo,
Coge sus buenas cualidades y deja las malas,
Lo mismo que hacen los cisnes, que separan la leche del agua.
10. Recuerda el bien que te han hecho, y devuélvelo
Prestando ayuda una y otra vez;
No crees ocasiones para que otros se comporten erróneamente,
Y no pongas obstáculos a la virtud.
11. No envidies la situación de tus superiores;
Y no seas desdeñoso, despreciando a la gente,
Tanto que sean tus amigos, como quienes están bajo tu poder.
Habla de tus propias faltas; alaba las capacidades de los demás;
No chismorreos sobre los defectos de otros; no te alabes a ti mismo.
12. Ten a la siguiente vida como más importante que esta;
En todo lo que hagas, actúa de acuerdo al Dharma.
Abandona todas las fruslerías de esta vida
Y adorna tu cuerpo con las siete nobles riquezas⁵.
13. No confundas las miserias de la vida con la felicidad.
Abandona la distracción, la indolencia, y el dormir mucho;
Se consciente de la certeza de la muerte.

² El bodhisattva, pues ha llegado a nacer en la familia de los Budas.

³ Kalyanamitra.

⁴ Moralidad, concentración, y sabiduría.

⁵ La riqueza de la fe, de la ética, de la generosidad, del escuchar, del respeto, de la vergüenza, de la inteligencia.

Dirige tus esfuerzos a acumular incluso las más insignificantes virtudes,
Y por consiguiente, también deberías de esforzarte en evitar las más leves faltas.

Excepto para poder practicar el Dharma
No te preocupes por la comida o por la ropa;
Estate contento teniendo pocas necesidades.

14. Abandona los Ocho Intereses Mundanos⁶,
No seas adulator ni taimado;
No siendo consciente de las faltas que hay en ti,
No deberías de analizar las faltas de otros.
15. Abandona aquello que no has logrado,
Lo que atrevidamente prometiste en la ignorancia;
No seas engañador o astuto;
Y abandona los medios de vida incorrectos,
Pero busca los que estén en armonía con el Dharma.
16. No te aferres con apego
A tu familia y parientes;
En vez de ello, se imparcial cuando tiendas a la parcialidad.
Exige poco de los demás.
17. Muestra desdén por la falta de virtud no alabándola.
Evita las reuniones inútiles,
Y no te complazcas en el hablar sin sentido.
18. Refrena los apegos que son codiciados por los deseos,
Y no sientas embarazo y timidez al acometer
Las acciones que incrementan el mérito, utiliza tus capacidades.
Encuentra la victoria sobre el orgullo y la arrogancia,
Abandona tu reputación por un arrogante mal.
19. Puesto que todas las criaturas son tu familia,
Pues en realidad o bien lo son ahora, o lo serán en un futuro,
Considéralos a todos ellos como si fueran tus hijos,
Con un cuerpo, habla y mente inmaculado.
20. Habla sinceramente con compasión, y sonríe;
Observa a cada uno que encuentres con ojos de alegría;
Tanto que tenga una posición social alta o baja, que sea íntimo o extraño.
21. Procura que el orgullo no crezca de la alabanza o la estima;
No te enfades con desprecio ni muestres desdén;
Teniendo compasión por el desafortunado,
Esfuézate solo en ayudar.
22. Abandona el apego a cualquier persona;
Y mostrando compasión hacia el compañero humilde,
Dale consejo con la intención de ayudar.
Las criaturas tienen diversas motivaciones, por tanto

⁶ Los ocho intereses mundanos son: ganancia, pérdida, fama, irrelevancia, crítica, alabanza, placer, y dolor.

Medita en el gran logro, y actúa según sea necesario.

23. Nadie es capaz de complacer a todo el mundo,
Pero no sientas remordimientos por ello;
Desdeñando el sufrimiento y no buscando el placer,
Tú purificarás tu propia mente, y te ganarás las de los otros.
24. Cuando se llegue al desprecio y al actuar erróneamente,
Aplica el antídoto, y esfuérate en corregirlo;
Con tal visión, tu práctica en el camino del Despertar
Será fuerte, y estará firmemente asentada en la mente.
25. No desperdicies tu precioso nacimiento como humano;
No puedes comportarte como un ciego con la muerte siendo algo tan seguro;
Practica con dureza, como el endurecimiento conseguido mediante el fuego.
26. Siendo el servidor del más profundo de los apegos,
La creencia en un yo, domina con el antídoto
A los tres venenos de la existencia cíclica⁷;
Mantente alejado del abismo de los puntos de vista erróneos,
Y contemplando el río del karma, corta el flujo del renacer.
27. Cierra la puerta a los tres malos renacimientos⁸,
Cura la enfermedad de los tres sufrimientos⁹,
Asciende la escalera de los más elevados niveles hacia la liberación.
28. Con los Dos Oscurecimientos¹⁰ completamente purificados
Y con las Dos Acumulaciones¹¹ completadas,
Son obtenidos los Tres Cuerpos¹², y el Estado de la Omnisciencia;
Y el bien de todos los demás es conseguido sin esfuerzo.

La **Breve instrucción sobre la Práctica del Bodhisattva**, compuesto por el Gran Maestro Sri Dipankara- jñana (Atisha) está concluido.

Trad. por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso

⁷ Apego, aversión, e ignorancia.

⁸ El renacimiento en los infiernos, como un fantasma hambriento, o como animal.

⁹ El sufrimiento del sufrimiento, el del cambio, y el de lo condicionado.

¹⁰ El Karma y las obstrucciones a la Iluminación: la percepción de sujeto, objeto, y acción.

¹¹ Las dos acumulaciones de mérito y de sabiduría.

¹² Los Tres Cuerpos de un Buda: Dharmakaya, o Cuerpo de la Verdad; Sambhogakaya o Cuerpo del Gozo; y Nirmanakaya o Cuerpo de Emanación.