

CLÁSICOS INDIA.

# Atisha: Sus Enseñanzas.

---

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





## LAS ENSEÑANZAS DEL MAESTRO ATISHA, *Compiladas por Chegom Sherab Dorje.*

Respetuosamente, rindo homenaje a los sublimes maestros.

Cierta vez, cuando el gran maestro Atisha, el Único Señor, estaba visitando el Tibet Central, sus tres discípulos Khuton, Ngok, y Dromtömpa le hicieron la siguiente pregunta:

*“Atisha, para que un practicante pueda alcanzar la liberación y el estado de omnisciencia, ¿Cuál de los dos es más importante, los Sutras y los tratados que los comentan, o las instrucciones esenciales de los maestros?”*

Atisha contestó: *“Las instrucciones esenciales son más importantes”*

Ellos preguntaron: *“¿Por qué?”*

Y Atisha respondió: *“Incluso si alguien puede recitar de memoria las Tres Cestas<sup>1</sup> de las escrituras, y está versado en la definición de todos los fenómenos, a la hora de la verdadera práctica de la meditación, si uno carece de la experiencia de las instrucciones esenciales de la enseñanza, la enseñanza y la persona permanecerán separadas una de otra.”*

Entonces ellos comentaron: *“Si fuéramos a resumir la práctica de las instrucciones esenciales de los maestros, parece que se condensaría en la observancia de los tres votos<sup>2</sup>, y en el esforzarse en la acumulación de virtudes a través de las tres puertas<sup>3</sup>. ¿Es esto así?”*

---

<sup>1</sup> Vinaya, Sutra, y Abhidharma.

<sup>2</sup> Los votos de la liberación individual, los del Bodhisattva, y los tántricos.

<sup>3</sup> Cuerpo, habla, y mente.

Atisha les respondió: *“Aunque practiquéis de acuerdo a los tres votos y permanezcáis puros, mientras que vuestra mente no se sienta desencantada con los tres reinos<sup>4</sup> de la existencia cíclica, crearéis las condiciones para que la rueda gire una y otra vez. También, aunque os esforcéis día y noche en la práctica de las virtudes a través de las tres puertas, si carecéis del conocimiento preciso sobre cómo dedicar estas virtudes para el logro del Completo Despertar, estas serán erosionadas debido a algunas conceptualizaciones erróneas. Incluso aunque uno sea un brillante erudito, un practicante disciplinado, un maestro, o un meditador, si uno yerra a la hora de apartar sus pensamientos lejos de los Ocho Intereses Mundanos<sup>5</sup>, cualquier cosa que se haga estará dirigida hacia los logros de esta vida, y fallaréis a la hora de encontrar el sendero hacia el futuro”.*

Khuton, Ngok, y Dromtömpa le preguntaron otra vez a Atisha: *“De todas las enseñanzas del Sendero, ¿Cuál es la mejor?”*

Atisha respondió:

*“El mejor de los aprendizajes es el realizar la verdad de la no existencia del yo.*

*La mejor disciplina es el domar vuestro continuo mental.*

*La mejor excelencia es el tener una gran generosidad.*

*La mejor instrucción es la constante observación de vuestra mente.*

*El mejor antídoto es el reconocer que todo carece de una existencia inherente.*

*La mejor conducta es el estar en desacuerdo con los ocho intereses mundanos.*

*El mejor de los grandes logros es el aminorar vuestras aflicciones mentales.*

*La mejor señal de los logros más elevados es el que mengüen vuestros apegos.*

*La mejor generosidad es la ausencia del deseo de poseer.*

*La mejor de las moralidades es una mente calma.*

*La mejor paciencia es practicar la humildad.*

*La mejor perseverancia gozosa es el ser capaz de que persista el esfuerzo.*

*La mejor concentración es la mente que no conceptualiza.*

*La mejor sabiduría es no identificar un “Yo” en nada.*

*El mejor maestro espiritual es el que os muestra vuestras debilidades.*

*La mejor instrucción es el abandonar tus intereses inmediatos.*

*Los mejores amigos son la atención mental y la visión penetrante.*

*Los mejores factores de motivación son vuestros enemigos, los obstáculos, las enfermedades, y los sufrimientos.*

*El mejor de los medios hábiles es el estar libre de aprehensiones.*

*La mejor de las acciones benéficas es ayudar a que alguien entre en la práctica del Dharma.*

*La mejor de las ayudas que se pueden dar a alguien es el hacer que sus pensamientos se vuelvan hacia el Dharma.”*

Dromtömpa preguntó: *“¿Cuál es la más elevada de todas las enseñanzas?”*

Atisha respondió: *“La más elevada de las enseñanzas es la vacuidad que está dotada con la esencia de la compasión. Por ejemplo, en el mundo hay una medicina llamada “el remedio único universal” que sirve para contrarrestar todas las enfermedades. De*

---

<sup>4</sup> El reino del Deseo, Forma, y No forma.

<sup>5</sup> Ganancia y pérdida, fama e irrelevancia, crítica y alabanza, placer y dolor.

la misma forma, al igual que esa poderosa medicina única, si realizáis la verdad de la vacuidad, la cual es la naturaleza última de la realidad, esta llega a ser un antídoto para todas las aflicciones”.

Cuando ellos le preguntaron: “Si esto es así, ¿Por qué es por lo que aquellos que dicen haber realizado la vacuidad han fallado a la hora de aminorar sus apegos y su enfado?”

Atisha respondió: “Estas gentes han llegado simplemente a lo que son palabras vacías; porque si habéis realizado de forma genuina la verdad de la vacuidad, entonces vuestro cuerpo, habla, y mente serán como el algodón que es reblandecido al ser pisado con los pies, o como la sopa caliente de cebada a la que se le ha añadido mantequilla para condimentarla. El Maestro Aryadeva afirmó que incluso si alguien desarrolla la más ligera duda respecto a la naturaleza última de las cosas, viéndola como vacía, eso reducirá a la existencia cíclica a pedazos. Por lo tanto, si habéis realizado la verdad de la vacuidad sin error, esto semejaría a la medicina única. Así que todas las enseñanzas del Sendero están comprendidas en ella.”

Dromtömpa preguntó: “¿Cómo es que todas las enseñanzas del Sendero están comprendidas dentro de la realización de la vacuidad?”

Atisha contestó: “Todas las enseñanzas del Sendero están encarnadas en las Seis Perfecciones<sup>6</sup>. Y si los practicantes realizan la verdad de la vacuidad sin error, ellos se encontrarán por tanto libres del profundo deseo y aferramiento del apego; por lo tanto, existe la ininterrumpida **perfección de la generosidad**.

Puesto que aquellos que están liberados del aferramiento y el apego no están manchados por las impurezas de la “no virtud”, existe la ininterrumpida **perfección de la disciplina ética**.

Puesto que carecen del enfado que surge del aferramiento al “Yo soy” y a “lo mío”, existe la ininterrumpida **perfección de la paciencia**.

Puesto que están dotados con el gozo de la verdad que ha sido realizada, existe la ininterrumpida perfección de la **perseverancia gozosa**.

Puesto que están libres del aferramiento a las distracciones de considerar a los fenómenos como substancialmente reales, existe la ininterrumpida **perfección de la concentración**.

Puesto que están libres del concebir nada en términos de las tres esferas<sup>7</sup>, existe la ininterrumpida **perfección de la sabiduría**.”

Dromtömpa preguntó: “Si esto es así para quien ha alcanzado la realización de la verdad, ¿Es tan solo a partir de la visión de la vacuidad y de su meditación como uno llega a estar Completamente Iluminado?”

---

<sup>6</sup> Generosidad, moralidad, paciencia, esfuerzo, concentración, y sabiduría.

<sup>7</sup> Sujeto, objeto, y receptor.

Atisha respondió: *“En este mundo de apariencias y de convenciones, nada nace de nuestra propia mente. La mente también es una consciencia vacía, y el reconocimiento de la mente como la no dualidad de consciencia y vacuidad es la visión.*

*El permanecer en esto continuamente con atención mental plena, libre de las distracciones, es la meditación.*

*El reunir las dos acumulaciones desde dentro de este estado, en una forma semejante a una ilusión, es acción.*

*Cuando uno puede realizar esto en su experiencia inmediata a través de la práctica, entonces llegará a ser posible hacerlo en sueños. Cuando esto resulta posible durante los sueños, entonces será posible hacerlo a la hora de la muerte. Cuando esto llega a ser posible a la hora de la muerte, entonces llegará a ser posible durante el estado intermedio. Y cuando esto ocurre durante el estado intermedio, entonces uno tienen la certeza de alcanzar el logro de la suprema Budeidad.”*

+++++

Una vez cuando el Maestro Atisha estaba viviendo en Nyethang, los tres maestros Shang Nachung Tönpa, Gyura Tönpa, y Lhetsang Tönpa, le preguntaron sobre los principios de los sistemas filosóficos de las escuelas indias.

Atisha dijo: *“Existen muchos sistemas filosóficos en las escuelas Budistas y no Budistas, y todos ellos no son más que una guirnalda de conceptos. Los conceptos están más allá del cálculo, y carecen de utilidad. Puesto que no hay tiempo que perder en la vida, ahora es el momento de buscar lo que es más esencial.”*

Shang Nachung Tönpa preguntó: *“¿Cómo busca uno lo que es más esencial?”*

Atisha replicó: *“Entrenad vuestra mente en el cultivo del amor desinteresado y la compasión hacia todos los seres sintientes, los cuales igualan la expansión del espacio. Para su beneficio, esforzados en reunir las dos acumulaciones, y dedicad todas las raíces de virtud que surjan de esto para que todos los seres sintientes alcancen la completa iluminación. Estad seguros de que reconocéis su naturaleza como vacía, y a sus características como siendo similares a sueños e ilusiones.”*

+++++

Una vez, cuando Atisha estaba residiendo en las montañas rocosas de Yerpa, dio las siguientes instrucciones a Ölgöpa Yeshe Bar:

*“¡Homenaje a la Bendita Arya Tara!  
¡Homenaje a los sublimes maestros!*

*¡Oh, noble hijo! Reflexiona bien en estas palabras mías.*

*En general, la vida de los seres humanos en esta época degenerada es corta y, en lo que se refiere a los campos del conocimiento, existe una gran diversidad.*

*Además, como no puedes tener ninguna certeza sobre el tiempo que vivirás, busca el realizar rápidamente aquello que más aspire.*

*No digas “yo soy un monje plenamente ordenado” mientras te dediques a actividades mundanas, con el objeto de adquirir riquezas.*

*No digas “Yo soy un monje eremita” mientras alberges la pena por haber dañado tus intereses mundanos, o mientras temas lo que pueda suceder, aún cuando estés viviendo en la soledad.*

*No digas “Yo soy un monje eremita” mientras tu mente no permanezca separada de la admiración hacia los placeres sensuales de esta vida, y mientras aún mantenga intenciones aviesas.*

*No digas “Yo soy un monje eremita” mientras no hayas roto toda asociación con los intereses mundanos, aunque estés viviendo en la soledad; o mientras estés malgastando tu tiempo en conversaciones frívolas, o en conversaciones que tienen que ver con la vida de un cabeza de familia, o con todo lo que suceda alrededor.*

*No digas “Yo soy un monje, un bodhisattva” mientras seas incapaz de soportar incluso el menor daño infringido por los demás, o mientras no hagas ni el menor esfuerzo por beneficiarlos.*

*Si continúas diciendo esto, a pesar de actuar así, lo que estás haciendo es contarle una gran mentira al mundo. Aunque puedas ser capaz de hacer que el mundo te crea, no puedes engañar a aquellos que poseen el Ojo Divino, que nunca permanece obstruido. En segundo lugar, no podrás obtener eso que dices poseer debido a la ley del karma, y tendrás que soportar sus efectos sobre ti. En tercer lugar, no podrás engañar a quienes poseen el Ojo del Dharma. Además, recuerda lo que has suplicado en presencia de las deidades en que meditas y de los maestros cuando has generado la mente de la iluminación.*

*Cuando encuentres cosas que prueben tu paciencia, no llegues a abatirte, o a exclamar “¡Oh, esto es difícil”, y no fracases a la hora de practicar la paciencia. Recuerda que aunque te resulte difícil, no te queda otro remedio que afrontarlo. La zozobra que nace de pensamientos tales como el que algo es difícil o no, solo es relevante en el periodo anterior a la toma de los votos y al haber hecho la plegaria. Después de que hayas tomado los votos y hecho la plegaria, si tú las socabas, esto es decepcionar a las deidades en que meditas y a los maestros. Por lo tanto, aún si es difícil, recuerda que no hay otra elección más que el practicar la paciencia.*

*El propósito de residir en la soledad es el abandonar la asociación con los asuntos mundanos, y también el que se reduzca el apego a nuestros amigos y a nuestra familia. Cuando hayas abandonado todo esto, ello asegurará el cese de todas las causas y condiciones para la distracción y la conceptualización, tales como la búsqueda de objetos de placer; por lo tanto, busca tan solo la preciosa mente del despertar de*

*forma que ni por un solo instante vayas tras los pensamientos que se ocupan de los asuntos mundanos.*

*Ha sido debido a una práctica incorrecta del Dharma en el pasado, y a lo poco habituada que estaba nuestra mente a dicha práctica, por lo que ahora las concepciones mundanas surgen con tanta frecuencia, y también por lo que permanecen con tanta fuerza. Por ello, si fracasas a la hora de aplicar los antídotos adecuados contra ellas, el hecho de vivir en la soledad carecerá de utilidad, porque entonces tú serás como los pájaros y los animales salvajes que viven allí. No pienses, que puesto que es demasiado difícil ahora mismo, tú te dedicarás a la práctica más tarde, porque si una persona ciega pierde una preciosa joya que posee, no la volverá a encontrar.*

*Cuando retomes las prácticas, no midas en términos de años y meses; en vez de hacer eso, analizando tu mente, comprueba el nivel de tu realización sobre la base de la profundidad de tu habituación a las prácticas. Examina si las aflicciones han o no han disminuido. Observa constantemente tu mente. No te infrinjas sufrimiento a ti mismo; no te defraudes a ti mismo; no defraudes a las deidades en que meditas ni a los maestros; y no hagas cosas que presagien tu suerte o la de otros.*

*Si los propósitos de esta vida mundana están socavados, esto es bueno puesto que tienen que ser socavados, y ya ha comenzado. Por ejemplo, si hay una gran cantidad de suciedad frente a ti, tienes que limpiarla con una escoba y tirarlo lejos. Si alguien te ayudara a hacerlo, ¿No estarías encantado? De la misma forma, cualquiera de las conceptualizaciones que tienen que ver con los asuntos de esta vida tiene que ser eliminado con todos los antídotos disponibles, y si tus maestros y amigos especiales te ayudan en ello, ¿no estarías encantado?*

*Una vez hecha la plegaria ante las deidades en que meditas y los maestros, no discrimines entre los objetos de tu dádiva. Aunque las diferencias existen entre los objetos, en lo relacionado con tu entrenamiento en la mente del despertar, no hay ninguna diferencia entre ellos.*

*No sientas enfado hacia la gente que hace daño, si tú te enfadas con la gente que hace daño, ¿Entonces cuando practicarías la tolerancia?*

*Cuando las aflicciones surjan, es necesario el recordar sus antídotos. ¿En qué punto de la práctica del Dharma se dice que se ha de dejar que las aflicciones campeen libremente?*

*Por consiguiente, cuando estés observando a la preciosa mente del despertar, hazlo sin tener la más ligera pérdida de la atención mental, porque cuando una brecha se abre debido a una pérdida de la atención, los demonios de las aflicciones entrarán, y si lo hacen, crearán obstáculos para la mente del despertar. Cuando esto ocurra, recuerda que esto minará el bienestar de los demás, y para ti mismo no habrá otra opción más que un renacimiento en los reinos inferiores. Incluso aunque tengas el pensamiento de “yo he practicado el Dharma”, esto será inútil, y te irás con las manos vacías.*

*¡Oh noble hijo! Cuando finalmente mueras, estate seguro de no causarles a tus maestros y a tus amigos espirituales pena y decepción. No hagas que la gente mundana que está interesada en el Dharma llegue a estar confusa y con dudas.*

*Si tú no te examinas, una y otra vez, comparando tu propia mente con las sagradas escrituras, aunque puedas llegar a sentir: “yo he practicado el Dharma”, la práctica y la persona permanecerán separados. Y si cuando mueras, en vez de experimentar los signos de haber entrenado tu mente en la mente del despertar, experimentas los signos de los reinos inferiores, a los otros no les quedará otra opción más que el sentir decepción y pena.*

*Por consiguiente, abandona por completo la práctica teñida con el vano pensamiento de: “Yo he pasado toda mi vida practicando el Dharma”; asegúrate de que a la hora de la muerte no te vas con las manos vacías.*

*En resumen, incluso si tú vives en la soledad, si fracasas a la hora de abandonar los intereses mundanos, y si fracasas a la hora de impedir que tu mente corra tras los objetos de los sentidos, entonces el Dharma no te ha beneficiado. Esto se llama “No haber hecho la tarea”.*

*Si esperas comportarte de una forma en la que tanto esta vida como las futuras no sean minadas, entonces la práctica del Dharma ha llegado a ser tan solo un hobby para ti. Tal hobby no será nada, sino una práctica de Dharma de palabras, comida, y pretensiones.*

*Por lo tanto, confía en los amigos espirituales; no intimes con malas compañías; no vivas en ningún lugar de forma fija; y no permanezcas en un lugar ni atesores posesiones contaminadas.*

*Cualquier cosa que hagas, hazla de acuerdo al Dharma.*

*Asegúrate de que cualquier cosa que hagas se convierta en un antídoto para las aflicciones. Cuando te comportes de esta manera, será una práctica perfecta del Dharma, así que esfuérate en ello.*

*Si las más elevadas cualidades surgen en ti, no llegues a envanecerte de ello, porque entonces tú sucumbirás ante Mara (el demonio) debido al orgullo.*

*Mientras estés residiendo en las afueras de las ciudades, asegúrate de que estés calmado y domado.*

*Se modesto en tus deseos, y aprende a contentarte.*

*No te centres en tus propias buenas cualidades, ni busques los defectos en los demás.*

*No seas temeroso ni aprehensivo. No alberges muchos conceptos. Cultiva el buen corazón.*



*No te distraigas en caminos equivocados, sino que contempla el Dharma de forma habitual.*

*Se humilde; acepta el perder; abandona el proclamar tus propias buenas acciones; abandona los deseos ocultos; cultiva el afecto; ten moderación en todas las cosas.*

*Deberías de ser alguien fácil de contentar, y fácil de alimentar.*

*Corre lejos de todo lo mundano como haría un animal salvaje.*

*Si tú no abandonas las convenciones mundanas, no eres un practicante del Dharma. Si no abandonas los objetos sensuales, no eres un monje plenamente ordenado.*

*Si abandonas el amor desinteresado y la mente del despertar, no eres un bodhisattva.*

*Si no has renunciado a los intereses mundanos, no eres un yogui meditador.*

*No te conviertas en un esclavo de los deseos sensuales.*

*En resumen, cuando estés en la soledad, asegúrate de que tú tienes pocas necesidades, y de que te dedicas únicamente a la práctica del Dharma. De esta forma, asegúrate de que cuando la muerte se acerque, tú no sentirás arrepentimiento.*

*Ahora, en esta época de degeneración, no es tiempo para baladronadas, es el momento para hacer el mayor de los esfuerzos. Ahora no es tiempo para proclamar elevados fundamentos, es el momento para la humildad. Ahora no es tiempo para buscar séquitos y sirvientes, es el momento de buscar la soledad. Ahora no es tiempo para medir a tus estudiantes, es el momento para medirte a ti mismo. Ahora no es tiempo para aferrarse a las palabras, es el momento de meditar en su significado. Ahora no es tiempo para andar de viaje, es el momento para estar sentado meditando.”*

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