

La guirnalda de joyas de los bodhisattvas

de Atisha Dipamkara

En la lengua de la India: *Bodhisattvamaṅyāvalī*

En la lengua del Tíbet: *changchub sempe norbū trengwa*

En castellano: *La guirnalda de joyas de los bodhisattvas*

¡Homenaje a la gran compasión!

¡Homenaje a las deidades que inspiran fe y devoción!

¡Homenaje a los maestros!

Acaba con las dudas y el titubeo,
y entrégate a la práctica con todo corazón.
Libérate del sopor, la apatía y la pereza
y esfuézzate siempre con tenacidad y alegría.

Con atención, conciencia vigilante y cuidado,
observa en todo momento las puertas de tus sentidos.
Tres veces durante el día y tres veces por la noche, una y otra vez, examina siempre
tus pensamientos.

Sé franco con tus limitaciones,
pero no busques fallos en los demás.
Da a conocer las buenas cualidades de los demás,
pero guarda silencio sobre las tuyas propias.

Abandona toda ansia de ganancia y honor,
y renuncia al impulso de buscar el provecho y la fama.

Cultiva el amor y la compasión
y haz que tu bodhichitta sea firme.
Evita las diez acciones malsanas;
fortalece tu fe y tu confianza.

Reduce tus necesidades, encuentra la satisfacción con lo que tengas,
y con gratitud recuerda y corresponde a la amabilidad que recibas.

Somete la ira y la arrogancia
y haz que la humildad gobierne tu mente.
Abandona los modos de vida nocivos
y búscate un sustento acorde con el Dharma.

Libérate de tu adicción a los objetos materiales;
¡que la riqueza de los Aryas sea tu ornamento!

Fe, disciplina,
generosidad, conocimiento,
decencia, dominio de uno mismo
y sabiduría: estas son las siete riquezas,
las siete formas de abundancia divina,
los siete tesoros inagotables.
No hables de ellas a los que no sean humanos.

Deja atrás todo ajetreo y distracción,
y retírate en la soledad de un lugar apartado.

Evita la cháchara sin sentido
y vigila siempre tus palabras.

Siempre que veas a tu maestro o preceptor,
ofrécele tu servicio con devoción y respeto.
Tanto los que poseen la visión iluminada
como los que se embarcan por primera vez en el camino:
considéralos a ambos como tus maestros espirituales.

Cuando veas a cualquier ser sensible,
considéralo como tu padre, madre o hijo.
No te hagas amigo de los que actúan de formas dañinas,
sino confía en verdaderos amigos espirituales.

Abandona cualquier sentimiento de hostilidad o malevolencia
y se feliz allí donde vayas.

Evita apegarte a nada
y manténte libre de aferramiento y deseo.
El apego cortará la fuerza vital de tu liberación
y además te alejará de los buenos renacimientos.

Si encuentras un camino que lleva a la paz y a la felicidad,
esfuérzate constantemente por ponerlo en práctica.
Cuando vayas a empezar con una tarea,
asegúrate de completarla antes que nada.
De esta manera todo saldrá bien;
sino, nada se logrará.

Nunca te alegres de acciones dañinas,
y cuando se insinúen pensamientos de superioridad,
deshincha tu orgullo inmediatamente
recordando los consejos personales de tu maestro.
Siempre que te desanimas o te sientas incapaz,

eleva tu espíritu y date ánimos.
Nunca dejes de meditar sobre la vacuidad.
Cuando aparezcan objetos que te provoquen apego o aversión,
vélos como meras ilusiones o proyecciones.

Si escuchas palabras desagradables,
considéralas como simples ecos.
Si tu cuerpo sufre algún daño,
vélo como el resultado de tus acciones pasadas.

Guarda la soledad, lejos de la ciudad y,
como el cadáver de un animal salvaje,
vive solo y oculto en la naturaleza,
libre de toda atadura y apego.

Mantén siempre tus promesas y compromisos y,
si te acometen la pereza o la desidia,
toma inmediatamente nota de tus errores, uno por uno,
y recuerda el corazón de tu disciplina.

Cuando te encuentres con otras personas,
habla con calma, sincera y honestamente.

Ten cuidado de no fruncir el ceño ni lanzar miradas fulminantes,
sino muestra siempre una sonrisa amable.

Cuando estés con las personas que ves todos los días,
evita la tacañería, disfruta de ser generoso
y destierra todo sentimiento de envidia.

Para proteger las mentes de los demás,
manténte alejado de cualquier tipo de disputas
y sé siempre paciente y tolerante.

No halagues a los demás ni seas un amigo inconstante;
sé siempre una persona constante y confiable.
Nunca desprecies ni denigres a nadie,
sino trata a todos con respeto.

Cuando des consejos o instrucciones,
hazlo con compasión y el deseo genuino de ayudar.
Asegúrate de nunca criticar las enseñanzas.
Céntrate en lo que más te inspire
y, con las diez formas de practicar el Dharma,¹
esfuérate en sesiones de día y de noche.

Cuando estés con gente, vigila tu habla;
cuando estés solo, vigila tu mente.

Toda la virtud que acumules en el pasado, presente y futuro,
dedícalos al gran despertar insuperable;
comparte tus méritos con todos los seres sensibles
y, con la práctica de las siete ramas,
haz continuamente grandes oraciones de aspiración.

Si practicas así, completarás
las dos acumulaciones de mérito y sabiduría
y eliminarás los dos tipos de oscurecimientos.
Darás sentido a esta vida humana
y, con el tiempo, alcanzarás el despertar insuperable.

Así concluye La guirnalda de joyas de los bodhisattvas, escrita por el gran pandita indio Dipamkara Shrijnana.

| Traducido al inglés por Adam Pearcey, Traducciones Rigpa, 2008, revisado en 2012.

| Traducción al español por Roger Espel Llima, Traducciones Rigpa, 2012.

1. Los diez entrenamientos espirituales son: escribir textos, hacer ofrendas, la generosidad, la escucha del Dharma, memorizar, leer, enseñar, recitar, contemplar y meditar. ←



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

PDF document automatically generated on Sat May 9 13:52:12 2020 GMT from
<https://www.lotsawahouse.org/es/indian-masters/atisha/jewel-rosary-bodhisattvas>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.