

LAS 37 PRACTICAS DEL BODISATVA
Gyalsey Thokmay Sangpo

¡Namo Lokeshvaraya!

Aunque ves que los fenómenos no vienen ni van,
te esfuerzas únicamente por el bien de los seres.
Ante ti, gurú supremo y protector, Avalokiteśvara,
me postro por siempre con mis tres puertas.

Los budas perfectos, fuente de felicidad y beneficio,
surgen de la práctica del sagrado Dharma,
y puesto que ésta depende de saber cómo practicar,
se precisa explicar las practicas de los bodisatvas.

1

Ahora que hemos logrado esta gran nave de ocio y recursos, tan difícil de encontrar,
con el fin de liberarnos y liberar a los demás del océano del samsara;
escuchar, reflexionar y meditar día y noche,
sin distracción, es la práctica de los bodisatvas.

2

Allí, la pasión hacia los seres amados se agita como el agua,
el odio a los enemigos arde como el fuego,
cunde la oscuridad de la confusión que olvida qué adoptar o descartar:
abandonar la tierra natal es la práctica de los bodisatvas.

3

Al abandonar lugares negativos, los engaños decrecen gradualmente.
Sin distracciones, las actividades virtuosas aumentan de forma espontánea.
Cuando la mente se aclara, surge certeza en el Dharma.
Buscar la soledad es la práctica de los bodisatvas.

4

Viejos amigos y parientes se separan.
Las posesiones adquiridas con esfuerzo se dejan atrás.
La hospedería del cuerpo es abandonada por su huésped: la conciencia.
Renunciar a esta vida es la práctica de los bodisatvas.

5

En su compañía, los tres venenos se acrecientan,
las actividades de escuchar, reflexionar y meditar declinan,
el amor bondadoso y la compasión desaparecen:
abandonar las malas compañías es la práctica de los bodisatvas.

6

Confiándonos a ellos las faltas se consumen,
las virtudes aumentan como la luna creciente.
Apreciar a los guías espirituales
más que al propio cuerpo es la práctica de los bodisatvas.

7

A su vez confinados en la prisión del Samsara,
¿a quién podrán proteger los dioses mundanos?
Por ello, tomar refugio en las tres joyas,
que no defraudan, es la práctica de los bodisatvas.

8

Buda dijo que los insoportables sufrimientos
de los reinos inferiores son el fruto de acciones negativas.
Por ello, aun a riesgo de tu vida, nunca cometer
acciones negativas es la práctica de los bodisatvas.

9

La felicidad en los tres reinos, como el rocío sobre la hierba,
está sujeta a desintegración momentánea.
Esforzarse por el supremo estado nunca cambiante
de la liberación es la práctica de los bodisatvas.

10

¿De qué sirve tu felicidad si están sufriendo
las madres que te amaron, desde el tiempo sin principio?
Por lo tanto, para liberar infinitos seres,
generar bodichita es la práctica de los bodisatvas.

11

Todo sufrimiento surge de desear la felicidad propia.
Los perfectos budas nacieron de la intención de beneficiar a los demás.
Por lo tanto, intercambiar sinceramente tu felicidad
por el sufrimiento ajeno es la práctica de los bodisatvas.

12

Si alguien, impulsado por un fuerte deseo,
toma toda tu riqueza o incita a otros a tomarla,
dedicarle el cuerpo, las posesiones y las virtudes
de los tres tiempos es la práctica de los bodisatvas.

13

Si, aun sin haberle hecho el más mínimo daño,
alguien corta tu cabeza,
movido por la compasión, tomar todas sus faltas para ti
es la práctica de los bodisatvas.

14

Aunque alguien te insulte de variadas formas
y lo proclame por los tres mil mundos,
con una intención amorosa, a tu vez,
expresar sus buenas cualidades es la práctica de los bodisatvas.

15

Aunque en medio de una multitud de personas
alguien exponga tus faltas y te difame,
verlo como un maestro espiritual
y venerarlo con respeto es la práctica de los bodisatvas.

16

Aunque alguien a quien has criado con ternura como a un hijo
te mire como a un enemigo,
como una madre ante su hijo enfermo,
amarlo aún más es la práctica de los bodisatvas.

17

Aunque alguien igual o inferior a ti
te denigre por causa de su arrogancia,
colocarlo en tu coronilla con respeto
como a tu maestro espiritual es la práctica de los bodisatvas.

18

Aun afligido por la pobreza y siempre despreciado por la gente,
aquejado de atroces enfermedades e intimidado por demonios,
sin desánimo, tomar para ti las faltas
y el dolor de todos los seres, es la práctica de los bodisatvas.

19

Aun famoso, prominente y siendo reverenciado por muchos,
aunque obtengas riquezas como las de Vaiśravaṇa¹⁰,
viendo que la fortuna mundana carece de esencia,
no tener arrogancia es la práctica de los bodisatvas.

20

Si no subyugas al enemigo, tu propio odio,
conquistar enemigos externos solo los hará aumentar.
Por ello, con una tropa de amor y compasión,
subyugar tu propia mente es la práctica de los bodisatvas.

¹⁰ Vaiśravaṇa, también conocido como Jambhala, es uno de los cuatro reyes divinos protectores del Dharma; protege la dirección del norte y es adorado como dios de la riqueza.

21

Los placeres sensuales son como el agua salada,
cuanto más los tomas, más aumenta tu sed.
Abandonar de inmediato todo lo que engendre apego
es la práctica de los bodisatvas.

22

Todas las apariencias son tu propia mente.
La mente en sí originalmente carece de toda elaboración.
Sabiendo esto, no aprehender las propiedades
del objeto ni del sujeto es la práctica de los bodisatvas.

23

Cuando encuentres objetos atractivos,
como un arcoíris estival,
a pesar de que parezcan bellos, no verlos como reales
y abandonar el apego, es la práctica de los bodisatvas.

24

Todas las formas de sufrimiento son como el sueño de la muerte de un hijo.
Tomar tales alucinaciones como reales, ¡que agotador!
Por ello, cuando encuentres circunstancias adversas,
verlas como ilusorias es la práctica de los bodisatvas.

25

Quienes desean la iluminación están dispuestos a renunciar
hasta a su cuerpo; huelga decir que también a los objetos externos.
Por tanto, sin esperar recompensas ni frutos kármicos,
dar con generosidad es la práctica de los bodisatvas.

26

Si por falta de disciplina no logras tus propios fines,
es ridículo desear lograr los propósitos ajenos.
En consecuencia, observar la disciplina
sin aspiraciones samsáricas es la práctica de los bodisatvas.

27

Para los bodisatvas que desean riqueza en virtudes;
quien les cause daño es como un precioso tesoro.
Por ello, cultivar hacia todos la paciencia
sin hostilidad es la práctica de los bodisatvas.

28

Viendo que śrāvakas y pratyekabuddhas, que solo buscan su propio objetivo,
se esfuerzan como si estuvieran apagando un fuego sobre sus cabezas;
en pos de todos los seres, cultivar el esfuerzo entusiasta,
fuente de toda virtud, es la práctica de los bodisatvas.

29

Sabiendo que la visión superior dotada de una correcta calma mental destruye por completo todos los engaños, cultivar la concentración que trasciende las cuatro absorciones sin forma¹¹ es la práctica de los bodisatvas.

30

Ya que, sin sabiduría, las primeras cinco perfecciones no son capaces de llevar a la iluminación completa; junto con los medios hábiles, cultivar la sabiduría que no conceptualiza las tres esferas¹² es la práctica de los bodisatvas.

31

Si no examinas tus propios errores, es posible que bajo la forma de Dharma hagas lo que no es Dharma. Por ello, siempre examinar tus propios errores y abandonarlos es la práctica de los bodisatvas.

32

Si, por influencia de los engaños, comentas las faltas de otros bodisatvas, tú mismo degenerarás. Por lo tanto, no mencionar las faltas de quienes han ingresado al camino Mahayana es la práctica de los bodisatvas.

33

Por ganancia y respeto rivalizamos entre nosotros y las actividades de escuchar, reflexionar y meditar declinan. Por esta razón, abandonar el apego hacia amigos, familiares y benefactores es la práctica de los bodisatvas.

34

Puesto que las palabras rudas perturban la mente de otros y deterioran la conducta del bodisatva, por eso, abandonar las palabras duras que desagradan a los demás es la práctica de los bodisatvas.

35

Si te habitúas a los engaños, te será difícil detenerlos con antídotos. Por ello, tomando como armas la atención y la introspección, destruir los engaños, como el deseo y demás, en cuanto surjan es la práctica de los bodisatvas.

¹¹ Las cuatro absorciones sin forma son: 1- espacio infinito, 2- conciencia infinita, 3- la nada y 4- el pico de la existencia.

¹² Las tres esferas son: sujeto, objeto y acción.

36

En suma, allá donde vayas, hagas lo que hagas,
pregúntate cuál es el estado de tu mente.
Con memoria y vigilancia constantes,
realizar el bien ajeno es la práctica de los bodisatvas.

37

Dedicar los méritos obtenidos a través de estos esfuerzos
a iluminarse mediante la sabiduría libre de las tres esferas
para eliminar el sufrimiento de los seres ilimitados
es la práctica de los bodisatvas.

Siguiendo las palabras de los santos, he explicado
el sentido expuesto en sutras, tantras y comentarios
en estas treinta y siete prácticas de los bodisatvas
para quienes deseen adiestrarse en el camino de los bodisatvas.

Por ser mi inteligencia corta y mis estudios pocos,
carezco de la retórica que complace a los eruditos.
Sin embargo, por estar basadas en sutras y en textos santos,
pienso que estas prácticas de los bodisatvas son inequívocas.

Aun así, por ser las grandiosas conductas de los bodisatvas
difíciles de medir para alguien de intelecto inferior como yo,
pido a los maestros genuinos que tengan paciencia
con mis faltas: contradicciones, incoherencia y demás.

Por la virtud aquí acumulada, que todos los seres,
a través de las bodichitas convencional y última,
se vuelvan como el protector Avalokiteśvara,
que no habita el extremo del samsara ni el de la paz.

Este texto fue compuesto en una cueva cerca de *Ngulchu Rinchen* por el monje *Thokme*, un seguidor de las escrituras y la dialéctica, para su propio beneficio y el de otros.

© Traducción al español, Marta Saro, 2011. Revisado en 2019