

Las 37 prácticas de todos los bodhisattvas

de Gyalse Tokme Zangpo

Namo Lokeśvaraye!

Ves que todas las cosas están más allá del ir y del venir,
Y aún así te esfuerzas exclusivamente por el bien de los seres vivos:
A tí, mi preciado gurú inseparable del gran Avalokita,
Con respeto y en todo momento, te rindo homenaje con cuerpo, habla y mente.

Los budas perfectos, que son la fuente de todo beneficio y alegría,
Nacen de la realización del Dharma sagrado,
Y puesto que esto depende a su vez del conocimiento de la práctica,
Voy a describir las prácticas de todos los herederos de los budas.

1. La práctica de todos los bodhisattvas es estudiar, reflexionar y meditar,
Incansablemente, de día y de noche, sin caer nunca en la ociosidad,
Para liberarse a uno mismo y a los demás del océano del saṃsāra,
Habiendo obtenido este navío supremo: una vida humana, libre y bien favorecida, tan difícil de hallar.
2. La práctica de todos los bodhisattvas es dejar atrás su tierra natal,
Donde el apego a familiares y amigos nos abrumba como un torrente,
Nuestra aversión frente a los enemigos ruge como un fuego abrasador,
Y la oscuridad del engaño oscurece lo que debemos adoptar y lo que debemos abandonar.
3. La práctica de todos los bodhisattvas es ir a lugares solitarios,
Donde evitan todo lo malsano, para que las emociones destructivas disminuyan cada vez más,
Y, al no haber distracciones, la práctica virtuosa se fortalece naturalmente;
Allí, con la consciencia claramente enfocada, adquieren convicción en las enseñanzas.
4. La práctica de todos los bodhisattvas es renunciar a las preocupaciones de esta vida,
Porque los amigos y allegados que nos acompañan desde largo tiempo finalmente tomarán otros caminos,
Las riquezas y posesiones preciadas, adquiridas con tanto esfuerzo, deberán ser dejadas atrás,
Y la consciencia, como un invitado que se aloja en nuestro cuerpo, con el tiempo deberá partir.

5. La práctica de todos los bodhisattvas es evitar los malos amigos,
En cuya compañía los tres venenos de la mente proliferan
Y cada vez nos dedicamos menos al estudio, reflexión y meditación,
De forma que el amor y la compasión decaen hasta desaparecer.
6. La práctica de todos los bodhisattvas es valorar a los amigos espirituales,
Considerándolos como más preciosos aún que nuestro propio cuerpo,
Puesto que son ellos que nos ayudan a abandonar todas las faltas,
Y hacen que nuestras cualidades aumenten como la luna creciente.
7. La práctica de todos los bodhisattvas es tomar refugio en las Tres Joyas,
Porque nunca fallan en brindar protección a quiénes las invocan.
¿A quién serían capaces de ayudar los dioses comunes del mundo,
Cuando ellos mismos están atrapados en el círculo vicioso del saṃsāra?
8. La práctica de todos los bodhisattvas es nunca cometer una sola acción
negativa,
Aunque nos vaya en ello la vida,
Porque el Sabio mismo enseñó cómo las acciones negativas madurarán
En las miserias innumerables de los reinos inferiores, tan difíciles de
soportar.
9. La práctica de todos los bodhisattvas es esforzarse por la meta,
Que es el estado de liberación eterna e inmutable,
Porque cualquier felicidad de los tres reinos es siempre efímera
Y desaparece rápidamente, como las gotas del rocío sobre una brizna de
hierba.
10. La práctica de todos los bodhisattvas es despertar la bodhicitta,
Para poder liberar a todos los seres sensibles, infinitos en número.
¿Como podríamos hallar verdadera felicidad mientras nuestras madres,
Que nos han cuidado desde los tiempos sin principio, padecen tal dolor?
11. La práctica de todos los bodhisattvas es intercambiar genuinamente
Su propia felicidad y bienestar por el sufrimiento de los demás,
Porque toda desdicha viene de buscar la felicidad sólo para uno mismo,
Mientras que la perfecta budeidad nace de desear el bien de los demás.
12. Incluso si otros, presas de un deseo intenso, me robaran
O alentarán a otros a robarme todas las riquezas que poseo,
Dedicarles completamente mi cuerpo, posesiones y todos mis méritos
Del pasado, presente y futuro, es la práctica de todos los bodhisattvas.

13. Incluso si alguien quisiera cortarme la cabeza,
Sin que le haya hecho yo ningún daño,
Tomar sobre mí, por compasión,
Todos los males que ha acumulado, es la práctica de todos los bodhisattvas.
14. Incluso si alguien declarara al mundo entero
Todo tipo de cosas desagradables sobre mí,
Responder elogiando sus cualidades
Con una mente llena de amor, es la práctica de todos los bodhisattvas.
15. Si alguien expone mis faltas ocultas, o me ridiculiza
Hablando entre grandes multitudes de gente,
Considerarlo como un amigo espiritual e inclinarme
Ante esta persona con respeto, es la práctica de todos los bodhisattvas.
16. Si una persona que he cuidado como un hijo propio,
Se vuelve contra mí y me trata como un enemigo,
Considerarle con cariño y afecto especial,
Como una madre con su hijo enfermo, es la práctica de todos los bodhisattvas.
17. Si una persona igual o inferior a mí,
Me desprecia por orgullo,
Honrarle como si fuera mi maestro,
Inclinando la cabeza ante él, es la práctica de todos los bodhisattvas.
18. Aunque caiga en la miseria y sea desdeñado por todos,
Asaltado por dolencias terribles o plagado por espíritus malignos,
Tomar aún sobre mí los males y acciones negativas de todos los seres,
Sin perder nunca el ánimo, es la práctica de todos los bodhisattvas.
19. Aunque pueda ser famoso, venerado por todos,
Y rico como Vaiśravaṇa, el dios de la riqueza en persona,
Ver la insustancialidad de toda gloria y riqueza en el mundo
Y permanecer sin vanidad, es la práctica de todos los bodhisattvas.
20. La práctica de todos los bodhisattvas es subyugar la mente
Con las fuerzas de la bondad amorosa y la compasión,
Porque a menos que venza al verdadero enemigo, la propia ira,
Los enemigos exteriores, por mucho que los conquiste, seguirán apareciendo.

21. La práctica de todos los bodhisattvas es apartarse inmediatamente
De las cosas que suscitan deseo y apego,
Porque los placeres de los sentidos son como el agua salada:
Cuanto más los disfrutamos, más crece nuestra sed.
22. La práctica de todos los bodhisattvas es nunca albergar conceptos
O nociones dualistas de un sujeto que percibe y un objeto percibido,
Sabido que todas las apariencias son la propia mente,
Mientras que la propia naturaleza de la mente está siempre más allá de
cualquier limitación conceptual.
23. La práctica de todos los bodhisattvas es abandonar el aferramiento
Cuando uno se encuentra con cosas atractivas o agradables,
Considerándolas como arcos iris en un cielo de verano:
Bellos en su apariencia, pero desprovistos de toda verdadera sustancia.
24. La práctica de todos los bodhisattvas es reconocer como son de engañosas,
Siempre que enfrentemos a adversidades y desgracias,
Porque estos sufrimientos son como la muerte de un niño en un sueño,
Y es agotador aferrarse a las percepciones ilusorias como si fueran reales.
25. La práctica de todos los bodhisattvas es dar con generosidad,
Sin expectativa alguna de retribución o recompensa kármica.
Si aquellos que buscan el despertar deberán ofrecer incluso sus cuerpos,
¿Qué decir de simples objetos externos y posesiones?
26. La práctica de todos los bodhisattvas es seguir una conducta ética,
Sin la menor intención de permanecer en la existencia samsārica.
Porque sin disciplina nadie puede asegurar su propio bienestar,
Y sería absurdo pensar que puede beneficiar a otros.
27. La práctica de todos los bodhisattvas es cultivar la paciencia,
Sin rastro de animosidad hacia cualquier otra persona,
Porque cualquier fuente de daño es como un tesoro precioso
Para el bodhisattva que anhela disfrutar de la riqueza de la virtud.
28. La práctica de todos los bodhisattvas es esforzarse con diligencia y
entusiasmo —fuente de todas las cualidades—
En trabajar por el bien de todos los seres vivos,
Viendo como incluso los śrāvakas y los pratyekabuddhas, que obran sólo
por su propio bien,
Se apuran con tanta urgencia como si tuvieran que apagar fuegos en sus
propias cabezas.

29. La práctica de todos los bodhisattvas es cultivar la concentración
Enteramente más allá de las cuatro absorciones sin forma,
Sabido que lo que vence por completo las aflicciones mentales
Es la visión penetrante impregnada de calma y serenidad.
30. La práctica de todos los bodhisattvas es cultivar la sabiduría
Más allá de las tres esferas conceptuales, junto con los medios hábiles,
Porque no es posible alcanzar el nivel del perfecto despertar
Con sólo las otras cinco pāramitās, si falta la sabiduría.
31. La práctica de todos los bodhisattvas es examinarse a uno mismo
En todo momento, y abandonar las faltas siempre que aparezcan,
Porque si no escudriñamos con detenimiento buscando nuestra confusión,
Podríamos pensar que practicamos el Dharma, cuando estamos haciendo
todo lo contrario.
32. La práctica de todos los bodhisattvas es nunca hablar mal,
De otras personas que se han embarcado en el Gran Vehículo,
Porque si, bajo la influencia de emociones destructivas,
Hablo de las faltas de otros bodhisattvas, seré yo el que esté en falta.
33. La práctica de todos los bodhisattvas es abandonar todo apego
A las casas de sus benefactores, parientes y amigos,
Porque el estudio, la reflexión y la meditación declinan
Cuando uno compite y pugna por honores y recompensas.
34. La práctica de todos los bodhisattvas es evitar las palabras duras
Que otros pueden encontrar desagradables o irritantes,
Porque las palabras ofensivas perturban las mentes de los demás,
Y esto va en contra de la conducta de un bodhisattva.
35. La práctica de todos los bodhisattvas es aplastar el apego
Y las demás aflicciones de la mente, en el mismo momento que surgen,
Tomando como armas los remedios sostenidos con atención y vigilancia,
Porque cuando nos habituamos a los kleśas, éstos se vuelven difíciles de
evitar.
36. En resumen, en todas nuestras acciones,
Examinar siempre el estado de nuestra mente
Con atención y vigilancia continuadas
Para lograr el bien de los demás, es la práctica de todos los bodhisattvas.

37. La práctica de todos los bodhisattvas es dedicar a la iluminación
Todos los méritos obtenidos por estos esfuerzos,
Con una sabiduría enteramente purificada de las tres esferas conceptuales,
Con el fin de disipar el sufrimiento de la infinidad de seres.

Aquí he presentado, para aquellos que deseen seguir el camino de los bodhisattvas,
Treinta y siete prácticas que deben adoptar todos los herederos de los budas,
Basado en lo que enseñan los sūtras, tantras y tratados,
Y siguiendo las instrucciones de los grandes maestros del pasado.

Puesto que mi inteligencia es débil y sólo he estudiado un poco,
No es esta una obra que pueda deleitar a los eruditos,
Pero como he confiado en los sūtras y en lo que los santos del pasado han enseñado,
Pienso que estas son realmente las prácticas genuinas de los herederos de los budas.

Aún así, las tremendas oleadas de actividad de los bodhisattvas
Son difíciles de comprender para la gente simple como yo,
Y debo por lo tanto suplicar la indulgencia de todos los santos perfectos
Por cualquier contradicción, irrelevancia u otra falta que esto pueda contener.

Por los méritos aquí obtenidos, que puedan todos los seres
Generar la sublime bodhicitta, tanto absoluta como relativa,
Y así llegar a ser iguales al gran Avalokiteśvara,
Trascendiendo los extremos de la existencia y de la quietud.

*Esto fue escrito en la Cueva de las Joyas (Rinchen Puk) en Ngulchu por el monje Tokme,
un maestro de las escrituras y de la lógica, por el bien propio y de los demás.*

| Traducido del inglés y del tibetano por Roger Espel Lima, 2021.



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 Mon Jun 20 01:26:26 2022 GMT from
<https://www.lotsawahouse.org/es/tibetan-masters/gyalse-thogme-zangpo/37-practices-all-bodhisattvas>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.