

# ***Las treinta y siete prácticas del bodisatva***

*Esta es la versión para imprimir de: [http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/sutra/level3/lojong/material/specific/texts/37\\_bodhisattva\\_practices/thirty\\_seven\\_bodhisattva\\_practices/37\\_bodhisattva\\_practices\\_litt.html](http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/sutra/level3/lojong/material/specific/texts/37_bodhisattva_practices/thirty_seven_bodhisattva_practices/37_bodhisattva_practices_litt.html)*

**(Traducción literal 2006)**

*(rGyal-sras lag-len so-bdun-ma)*  
por Togmey-zangpo (*Thogs-med bzang-po*)

Traducido por Alexander Berzin, marzo 2006.  
Traducido al español por Rouget Laconte Chamier Rodas

Versión original publicada en  
His Holiness the 14th Dalai Lama.  
*Four Essential Buddhist Commentaries*  
Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1983.

Homenaje a Lokeshvara.

Me postro siempre respetuosamente, a través de mis tres puertas,  
Ante los supremos gurús y el guardián Avalokiteshvara quien,  
Al ver que todos los fenómenos carecen de ir o venir,  
Realiza esfuerzos singularmente para el beneficio de los seres errantes.

Budas totalmente iluminados, las fuentes de beneficio y felicidad,  
Han surgido de (su) haber actualizado el sagrado Dharma.  
Además, ya que eso depende de (su) haber conocido cuáles son sus prácticas,  
Explicaré la práctica de un bodisatva.

## **Preciada vida humana**

(1) La práctica de un bodisatva es, en este momento cuando hemos obtenido  
El gran barco (de un renacimiento humano) con libertades y enriquecimientos,  
difíciles de encontrar,  
Escuchar, pensar y meditar incesantemente, día y noche,  
Para liberarnos a nosotros mismos y a los demás del océano  
del samsara incontrolablemente recurrente.

## **Las circunstancias más conducentes para aprovechar una preciada vida humana**

(2) La práctica de un bodisatva es dejar nuestro lugar de origen,  
En donde el apego por los amigos nos agita como el agua;  
El enojo hacia los enemigos nos quema como el fuego;  
Y la ingenuidad que hace que olvidemos lo que debe ser adoptado y abandonado  
nos envuelve en la oscuridad.

(3) La práctica de un bodisatva es confiar en el aislamiento en el que,  
Al habernos liberado de objetos nocivos,  
nuestras emociones y actitudes perturbadoras gradualmente serán obstruidas;  
Al carecer de distracciones, nuestras prácticas constructivas se incrementan naturalmente;  
Y al despejar nuestra conciencia, nuestra certeza en el darma crece.

## **Muerte e impermanencia**

(4) La práctica de un bodisatva es renunciar a la preocupación  
de estar totalmente con esta vida,  
En la cual amigos y relaciones largo tiempo juntos  
deben partir por sus propios caminos;  
La riqueza y las posesiones acumuladas con esfuerzo deben ser dejadas atrás;  
Y nuestra conciencia, la invitada, debe dejar nuestro cuerpo,  
su casa de huéspedes.

## **La importancia de tener amigos apropiados**

(5) La práctica de un bodisatva es deshacernos de los malos amigos  
con quienes, cuando nos relacionamos,  
nuestras tres emociones venenosas se incrementan;  
Nuestras acciones de escuchar, pensar y meditar decrecen;  
Y nuestro amor y compasión se vuelven nada.

(6) La práctica de un bodisatva es valorar más que a nuestro cuerpo  
A nuestros mentores espirituales sagrados, a quienes,  
Al confiarnos a ellos, nuestras faltas llegan a agotarse  
Y nuestras buenas cualidades aumentan como la luna creciente.

## **Dirección segura (refugio)**

(7) La práctica de un bodisatva es tomar dirección segura  
de las Joyas Supremas,  
al buscar protección de quienes nunca nos han engañado -  
¿A quién pueden proteger los dioses mundanos  
Cuando ellos mismos están aún atados en la prisión del samsara?

## **Refrenarse de la conducta destructiva**

(8) La práctica de un bodisatva es nunca cometer ninguna acción negativa,  
Aun al costo de nuestras vidas, porque el Sabio Capaz ha declarado  
Que los sufrimientos extremadamente difíciles de soportar  
de los peores estados de renacimiento  
Son el resultado de acciones negativas.

## **Trabajar para la liberación**

(9) La práctica de un bodisatva es tomar interés entusiasta  
En el estado supremo de liberación nunca cambiante,

Dado que los placeres de los tres planos de la existencia compulsiva  
Son fenómenos que perecen en un mero instante,  
como rocío en la punta del césped.

## **Desarrollar el anhelo de la bodichita**

(10) La práctica de un bodisatva es desarrollar el anhelo de la bodichita  
para liberar a los seres limitados,  
Porque, si nuestras madres, quienes han sido bondadosas con nosotros  
Desde el tiempo sin principio, están sufriendo,  
¿Qué podemos hacer con (sólo) nuestra propia felicidad?

## **Intercambiarnos con otros**

(11) La práctica de un bodisatva es intercambiar de forma pura  
nuestra felicidad personal por el sufrimiento de los demás,  
Ya que (todos) nuestros sufrimientos, sin excepción,  
Proviene de desear nuestra felicidad personal,  
Mientras que un buda completamente iluminado nace de la actitud de desear el bien a otros.

## **Conducta del bodisatva: lidiar con los daños**

(12) La práctica de un bodisatva es,  
Aun si alguien bajo el poder de un gran deseo  
roba o provoca que otro robe toda nuestra riqueza,  
Dedicarle nuestro cuerpo, recursos  
y acciones constructivas de los tres tiempos.

(13) La práctica de un bodisatva es,  
incluso no teniendo la menor falta nosotros mismos,  
Alguien fuera a cortar nuestra cabeza,  
Aceptar en nosotros sus consecuencias negativas,  
a través del poder de la compasión.

(14) La práctica de un bodisatva es,  
Aun si alguien fuera a publicar a través de los miles,  
millones o billones de mundos  
Toda clase de cosas desagradables sobre nosotros,  
Hablar en cambio sobre sus buenas cualidades, con una actitud de amor.

(15) La práctica de un bodisatva es,  
Aun si alguien expone nuestras faltas o dice palabras horribles (sobre nosotros)  
En medio de una reunión de muchos seres errantes,  
Hacerle una reverencia respetuosamente,  
distinguiendo que (él es nuestro) maestro espiritual.

(16) La práctica de un bodisatva es, aun si una persona  
De quien hemos cuidado, valorándolo como a nuestro propio hijo,  
Nos considerara como su enemigo, tener especial afecto por él,  
Como una madre hacia su hijo aquejado por una enfermedad.

(17) La práctica de un bodisatva es,  
Aun si un individuo, igual o inferior a nosotros,  
(nos) tratara insultantemente por el poder de su arrogancia,  
Recibirlo en la coronilla de nuestra cabeza respetuosamente, como a un gurú.

## **Dos situaciones críticas que requieren la práctica del Dharma**

(18) La práctica de un bodisatva es,  
Aun si somos indigentes en el sustento e insultados siempre por la gente,  
O enfermos con terribles enfermedades, o afligidos por fantasmas,  
Aceptar en nosotros, a cambio, las fuerzas negativas y sufrimientos  
de todos los seres errantes y no desanimarnos.

(19) La práctica de un bodisatva es, aun si somos dulcemente alabados,  
Reverenciados por muchos seres errantes,  
O hemos obtenido (riquezas) comparables a la fortuna de  
Vaishravana (el Guardián de la Riqueza),  
Nunca ser presuntuosos, al ver que la prosperidad mundana no posee esencia.

## **Superar la hostilidad y el apego**

(20) La práctica de un bodisatva es domar nuestros contínuums mentales  
Con las fuerzas armadas del amor y la compasión,  
Porque, si no hemos derrotado al enemigo que es nuestra propia hostilidad,  
Entonces, a pesar de haber subyugado a un enemigo externo, vendrán más.

(21) La práctica de un bodisatva es abandonar inmediatamente  
Cualquier objeto que cause que nuestro aferramiento y apego se incrementen,  
Porque los objetos de deseo son como el agua salada:  
Mientras más nos hemos complacido (en ellos,  
nuestra) sed (por ellos) se incrementa (a cambio).

## **Desarrollar la bodichita más profunda, la realización de la vacuidad**

(22) La práctica de un bodisatva es no asignarle a la mente  
Características inherentes de los objetos tomados y de las mentes que los toman,  
al comprender realmente cómo existen las cosas.  
Sin importar cómo aparecen las cosas, son de nuestra propia mente;  
Y la mente misma está, desde el principio,  
separada de los extremos de la fabricación mental.

(23) La práctica de un bodisatva es,  
Al encontrarnos con objetos placenteros,  
no considerarlos como verdaderamente existentes,  
Aunque aparezcan bellamente, como un arcoíris de verano,  
Y (por lo tanto) deshacernos del aferramiento y el apego.

(24) La práctica de un bodisatva es,  
En el momento en que nos encontramos con condiciones adversas,  
verlas como engañosas,  
Porque diversos sufrimientos son como la muerte de nuestro hijo en un sueño  
Y tomar (tales) apariencias engañosas como verdaderas es un desperdicio agotador.

## Las seis actitudes de largo alcance

(25) La práctica de un bodisatva es dar generosamente  
Sin esperar nada a cambio ni que madure algo kármico,  
Porque, si aquellos que desearían la iluminación  
deben renunciar incluso a su cuerpo,  
¿Qué necesidad de mencionar las posesiones externas?

(26) La práctica de un bodisatva es  
Salvaguardar la autodisciplina ética sin propósitos mundanos,  
Porque, si no podemos satisfacer nuestros propios propósitos sin disciplina ética,  
El deseo de satisfacer los propósitos de los demás es una broma.

(27) La práctica de un bodisatva es desarrollar la paciencia como un hábito,  
Sin hostilidad ni repulsión hacia nadie,  
Porque, para un bodisatva que desea riqueza de fuerza positiva,  
Todos aquellos que causan daño son iguales a tesoros de joyas.

(28) La práctica de un bodisatva es ejercer perseverancia gozosa,  
la fuente de las buenas cualidades para los propósitos de todos los seres errantes,  
Ya que podemos ver que incluso los shrávakas y los pratyekabudas,  
Quienes lograrían sólo sus propios propósitos,  
tienen tal perseverancia  
Que ignorarían un incendio que ha estallado en sus cabezas.

(29) La práctica de un bodisatva es desarrollar como un hábito  
Una estabilidad mental que supere puramente las cuatro (absorciones) sin forma,  
Al comprender que un estado mental excepcionalmente perceptivo,  
totalmente dotado de un estado tranquilo y estable,  
Puede vencer totalmente las emociones y actitudes perturbadoras.

(30) La práctica de un bodisatva es desarrollar como un hábito  
La conciencia discriminativa que está unida a los métodos  
misma que no tiene concepciones de los tres círculos,  
Porque sin conciencia discriminativa,  
las cinco actitudes de largo alcance  
No pueden producir el logro de la iluminación completa.

## La práctica diaria de un bodisatva

(31) La práctica de un bodisatva es continuamente  
examinar nuestro autoengaño y después liberarnos de él,  
Porque, si no examinamos nuestro autoengaño nosotros mismos,  
Es posible que con una forma dármica (externa)

Podamos cometer algo no dárnico.

(32) La práctica de un bodisatva es no hablar acerca de las fallas de una persona que ha entrado en el mahayana, Porque, si bajo el poder de emociones y actitudes perturbadoras, Hablamos de las fallas de otros que son bodisatvas, Nosotros mismos degeneraremos.

(33) La práctica de un bodisatva es deshacernos del apego A los hogares de familiares y amigos y a los hogares de mecenas, Porque, bajo el poder de (desear) ganancia y respeto, Pelearemos los unos con los otros y nuestras actividades de escuchar, pensar y meditar declinarán.

(34) La práctica de un bodisatva es deshacernos del lenguaje ofensivo Desagradable para la mente de otros, Porque las palabras ofensivas perturban la mente de otros Y causan que nuestras formas de conducta de bodisatva declinen.

(35) La práctica de un bodisatva es hacer que los soldados de la presencia mental y la alerta sostengan las armas oponentes Y esforzadamente destruir las emociones y actitudes perturbadoras, como el apego y demás, tan pronto como surjan, Porque, cuando estamos habituados a las emociones y actitudes perturbadoras, Es difícil para los oponentes hacerlas retirarse.

(36) En resumen, la práctica de un bodisatva es (trabajar) para satisfacer los propósitos de los demás Al continuamente poseer presencia mental y alerta para saber, Sin importar en dónde o qué curso de conducta estamos siguiendo, Cómo es la condición de nuestra mente.

(37) La práctica de un bodisatva es, con la conciencia discriminativa De la completa pureza de los tres círculos, Dedicar a la iluminación las fuerzas constructivas realizadas por esfuerzos como estos, Para eliminar los sufrimientos de los ilimitados seres errantes.

## Conclusión

Al haber seguido las palabras de los seres sagrados Y el significado de lo que ha sido declarado en los sutras, tantras y tratados, He arreglado (estas) prácticas de bodisatvas, treinta y siete, Para los propósitos de aquellos que deseen entrenarse en el camino del bodisatva.

Porque mi inteligencia es débil y mi educación pobre, pueden no estar en la métrica poética que complacería al erudito. Sin embargo, dado que me he apoyado en los sutras y en las palabras de los sagrados,

La práctica diaria de un bodisatva

## Las treinta y siete prácticas del bodisatva

Pienso que (estas) prácticas del bodisatva no son engañosas.

Sin embargo, puesto que es difícil para alguien de poca inteligencia como yo desentrañar la profundidad de las grandes olas de la conducta del bodisatva, solicito a los sagrados ser pacientes con mi gran cantidad de fallas, Tales como contradicciones, falta de conexión y similares.

Por la fuerza constructiva que proviene de esto, puedan todos los seres errantes,  
A través de las bodichitas supremas más profunda y convencional,  
Equipararse al Guardián Avalokiteshvara,  
Quien nunca mora en los extremos de la existencia samsárica compulsiva  
ni en la complacencia nirvánica.

Esto ha sido compuesto en la cueva Rinchen en Ngulchu por el disciplinado monje Togmey, un maestro de escritura y lógica, para su propio beneficio y el beneficio de los demás.