

Las Treinta y Siete Prácticas de los Bodhisattvas

NAMO LOKESHVARAYA

Con mis tres puertas, respetuosamente, rindo homenaje en todo momento a los maestros supremos y al protector Avalokiteshvara quien, a pesar de ver que los fenómenos no van ni vienen, se esfuerza únicamente por cumplir el beneficio de los seres.

Los budas perfectos, fuente de todo beneficio y felicidad, surgen de los logros espirituales que derivan del Dharma sublime. Debido a que dichos logros se obtienen por medio del conocimiento de la práctica, explicaré a continuación cuáles son las prácticas de los bodhisattvas.

1. Una vez obtenido este gran barco provisto de libertades y riquezas, tan difícil de encontrar, y con el fin de liberarse a uno mismo y a todos los seres del océano de existencia cíclica, escuchar, reflexionar y meditar diligentemente, día y noche, es la práctica de los bodhisattvas.
2. El apego hacia los seres queridos nos arrastra como el agua, la aversión hacia los enemigos nos quema como el fuego. Las tinieblas de la ignorancia nos hacen olvidar lo que debemos practicar y lo que debemos evitar. Abandonar la propia tierra natal es la práctica de los bodhisattvas.
3. Al abandonar lugares dañinos, las aflicciones disminuyen gradualmente. En la ausencia de distracciones, las acciones virtuosas se incrementan naturalmente. Al tener la mente clara, surge la certeza del dharma. Morar en un lugar aislado es la práctica de los bodhisattvas.
4. Familiares y seres queridos, que han estado unidos por largo tiempo, se separarán. Las posesiones materiales, obtenidas con tanto esfuerzo, serán dejadas atrás. La consciencia, el invitado, dejará el albergue del cuerpo. Despreocuparse por los asuntos de esta vida es la práctica de los bodhisattvas.
5. Si al asociarse con alguien aumentan los tres venenos, se deteriora la propia práctica del escuchar, reflexionar y meditar, y desaparecen el amor y la compasión, esa persona es una mala compañía. Abandonar las malas compañías es la práctica de los bodhisattvas.
6. Si al asociarse con alguien desaparecen los propios defectos y las propias cualidades se incrementan como la luna creciente, esa persona es un amigo espiritual virtuoso. Valorarlo incluso más que el propio cuerpo, es la práctica de los bodhisattvas.
7. Si ellos mismos están atrapados en la prisión de la existencia cíclica ¿A quién pueden los dioses mundanos proteger? Las Tres Joyas son un refugio infalible. Refugiarse en ellas es la práctica de los bodhisattvas.
8. Los insoportables sufrimientos de los reinos inferiores son el resultado de karma negativo, explicó el Victorioso. Por lo tanto, nunca cometer acción negativa alguna, aunque nos cueste la vida, es la práctica de los bodhisattvas.

9. Los placeres de los tres reinos de existencia son efímeros como una gota de rocío en una brizna de césped. Esforzarse por obtener el supremo e inmutable estado de la liberación es la práctica de los bodhisattvas.

10. Si las madres, que han sido amables con uno desde un tiempo sin principio, están sufriendo ¿qué sentido tiene buscar el propio placer individual? Por este motivo, con el objetivo de liberar a los infinitos seres, generar bodhicitta es la práctica de los bodhisattvas.

11. Todo el sufrimiento sin excepción surge del desear el propio placer. Los budas perfectos surgen de la actitud altruista. Por lo tanto, tomar todo el sufrimiento de los demás y donarles completamente la propia felicidad, es la práctica de los bodhisattvas.

12. Incluso si otros, influenciados por un gran deseo, robasen o hicieran que otros robasen todas nuestras riquezas, dedicarles nuestro cuerpo, posesiones y todas las virtudes acumuladas en los tres tiempos, es la práctica de los bodhisattvas.

13. Incluso cuando, siendo uno totalmente inocente, alguien se dispusiera a cortarle la cabeza, por el poder de la compasión, tomar sobre uno mismo las acciones negativas del otro es la práctica de los bodhisattvas.

14. Incluso si alguien difundiera todo tipo de comentarios ofensivos acerca de uno por toda la extensión de los tres mil universos, en respuesta, elogiar las cualidades de esa persona con una mente amorosa, es la práctica de los bodhisattvas.

15. Incluso si en medio de una gran multitud alguien nos insultase, exponiendo nuestras debilidades, rendirle homenaje respetuosamente a esa persona, percibiéndola como un maestro espiritual, es la práctica de los bodhisattvas.

16. Incluso si alguien a quien uno ha cuidado amorosamente, como si fuera su propio hijo, le viese como enemigo, cuidar de esa persona tal como una madre cuida de su hijo enfermo, es la práctica de los bodhisattvas.

17. Incluso si una persona igual o peor que uno, por el poder del orgullo, le tratase con crueldad y desprecio, colocarlo sobre la propia coronilla, respetuosamente como si fuera un maestro espiritual, es la práctica de los bodhisattvas.

18. Aunque uno tuviese pobres medios de subsistencia, fuese constantemente menospreciado por otros, y estuviese afligido por graves enfermedades y ataques de espíritus malignos, tomar sobre sí mismo, sin temor alguno, las acciones negativas y el sufrimiento de todos seres es la práctica de los bodhisattvas.

19. Aunque uno ganase gran fama y muchos seres inclinasen sus coronillas ante uno, aunque obtuviese riquezas semejantes a las de Vaishravana, al ver que las riquezas de la existencia cíclica carecen de esencia, estar libre de arrogancia es la práctica de los bodhisattvas.

20. Si no se subyuga al enemigo del propio odio, los enemigos externos a subyugar tan sólo aumentarán. Por lo tanto, subyugar la propia mente con el ejército del amor y la compasión es la práctica de los bodhisattvas.

21. Los placeres sensoriales son como el agua salada: por más que uno beba, la sed tan sólo aumentará. Abandonar inmediatamente los objetos hacia los cuales se genera apego y aferramiento es la práctica de los bodhisattvas.

22. Si una apariencia se manifiesta, se trata de la propia mente. La mente misma, desde un tiempo sin principio, está libre de los extremos de elaboración conceptual. Sabiendo esto, no involucrar a la mente en la dualidad sujeto-objeto es la práctica de los bodhisattvas.

23. Cuando nos encontramos con objetos agradables, debemos verlos como si fueran un arcoíris de verano: aparecen como algo agradable pero irreal, viendo esto, abandonar el deseo y el aferramiento es la práctica de los bodhisattvas.

24. Los distintos sufrimientos son como la muerte de un niño en un sueño. Aferrarse a las apariencias ilusorias como si fueran reales es agotador. Por lo tanto, al encontrarse con circunstancias desagradables, ver su naturaleza ilusoria, es la práctica de los bodhisattvas.

25. Si aquellos que aspiran a la iluminación deben estar dispuestos a donar incluso su propio cuerpo ¿Qué decir de los objetos externos? Por esta razón, practicar la generosidad sin esperar recompensas o frutos kármicos positivos, es la práctica de los bodhisattvas.

26. Querer beneficiar a los demás careciendo uno mismo de disciplina ética es algo irrisorio, pues sin ésta no es siquiera posible cumplir el propio beneficio. Debido a esto, proteger la propia disciplina ética con una mente libre de aspiraciones samsáricas, es la práctica de los bodhisattvas

27. Para los bodhisattvas que desean deleitarse en la virtud, todos los que les dañan son como un tesoro precioso. Por tanto, cultivar la paciencia, libres de toda aversión es la práctica de los bodhisattvas.

28. Incluso los Sravakas y Pratyekabudas que persiguen únicamente su propio beneficio individual, practican tan diligentemente como si sus cabezas estuvieran en llamas y ellos intentaran apagarlas. Viendo esto, practicar por el beneficio de todos los seres con diligencia, la fuente de todas las cualidades, es la práctica de los bodhisattvas.

29. Sabiendo que las aflicciones pueden ser totalmente destruidas a través de la completa integración de Shamata y Vipassana, practicar la concentración meditativa que va más allá de los cuatro niveles del Reino Sin Forma, es la práctica de los bodhisattvas.

30. En ausencia de sabiduría, las otras cinco paramitas no tienen el poder de llevarnos a la completa iluminación. Por tanto, meditar en la sabiduría no conceptual de las tres esferas al mismo tiempo que se aplica el método, es la práctica de los bodhisattvas.

31. Si uno no analiza la propia confusión, es posible aparentar ser un practicante a la vez que se actúa de manera incorrecta. Por lo tanto, examinar y abandonar constantemente las propias faltas, es la práctica de los bodhisattvas.

32. Al hablar de las faltas de otros bodhisattvas, estando bajo el poder de las propias aflicciones, uno causa la propia degeneración. Así pues, no exponer las faltas de aquellos que han entrado al vehículo Mahayana, es la práctica de los bodhisattvas.

33. Compitiendo unos con otros por obtener honores y recompensas, las actividades de escuchar, reflexionar y meditar degeneran. Por tanto, abandonar el apego al hogar de los propios seres queridos y de los benefactores, es la práctica de los bodhisattvas.

34. Las palabras duras perturban la mente de los demás, haciendo que la conducta del bodhisattva se deteriore. Por tanto, abandonar las palabras duras que perturban la mente de los otros es la práctica de los bodhisattvas.

35. Si uno se acostumbra a las aflicciones, sus antídotos difícilmente serán efectivos. Destruir el apego y demás aflicciones inmediatamente, apenas surjan, utilizando como arma el antídoto de la presencia y la vigilancia es la práctica de los bodhisattvas.

36. Si resumimos la práctica en pocas palabras: examinar el estado de la propia mente en toda ocasión y trabajar por el beneficio ajeno, manteniendo constantemente la presencia y la vigilancia, es la práctica de los bodhisattvas.

37. Dedicar las virtudes obtenidas a través de tales esfuerzos para que resulten en la eliminación del sufrimiento de los ilimitados seres, por medio de la sabiduría que ve la pureza total de las tres esferas, es la práctica de los bodhisattvas.

Siguiendo las explicaciones de los seres supremos que elucidan el significado de los sutras, tantras y comentarios he compuesto Las Treinta y Siete Prácticas de los bodhisattvas para aquellos que deseen adiestrarse en este sendero.

Debido a mi intelecto inferior y a mis mediocres estudios, este texto no es poesía que deleite a los expertos. Sin embargo, por estar basadas en los sutras y en los comentarios de los seres sublimes, considero que estas prácticas de los bodhisattvas son correctas y libres de error.

No obstante, para alguien como yo, de intelecto inferior, es difícil concebir la profundidad de las grandiosas acciones de los bodhisattvas. Por tanto, suplico a los seres sublimes que perdonen los errores tales como contradicciones e incongruencias.

Por el mérito de haber compuesto estos versos,
puedan todos los seres ser como el Protector Avalokiteshvara
quien, gracias a las dos preciosas bodhicittas, convencional y última,
no mora en los extremos del samsara ni del nirvana.

Este texto fue compuesto en la Cueva Ratna (Rinchen Phug) de Ngulchu, por el monje Thogme,
un expositor de escrituras y razonamientos, con la intención de cumplir el beneficio propio y ajeno.

Traducido del tibetano al español por Kunsang – Jakaira Pérez en el año 2023