





Ngulchu Thogme Zangpo (1295-1369)

LAS TREINTA Y SIETE PRÁCTICAS DE LOS BODISATVAS



Ngulchu Thogme Zangpo

Namo Lokeshvaraya

*Quien aun percibiendo que en todo fenómeno no
hay ir ni venir,
Se esfuerza únicamente por el bienestar de los seres:
Al sublime maestro, inseparable de Avalokiteshvara,
el Protector de los Seres,
Le rindo constante homenaje con cuerpo, palabra y
mente respetuosos.*

*Los budas perfectos, fuente de felicidad y paz
última,
Existen a través de haber logrado el sagrado
dharma,
Y ello, a su vez, depende de saber cómo practicarlo;
Por lo tanto, procederé a explicar la práctica de los
bodisatvas.*

1.

Ahora que poseo esta gran embarcación, una preciada vida humana, tan difícil de obtener, debo conducirme a mí mismo y a otros a través del océano del samsara. Con este propósito, escuchar, reflexionar y meditar, día y noche sin distracción, es la práctica de un bodisatva.

2.

En mi tierra natal surgen olas de apego hacia amigos y parientes, el odio por los enemigos es tan abrasador como el fuego, la oscuridad de la estupidez, que ignora qué adoptar y qué evitar, se vuelve más densa. Abandonar la propia tierra natal es la práctica de un bodisatva.

3.

Cuando los lugares desfavorables son abandonados, las emociones perturbadoras desaparecen gradualmente; cuando no hay distracciones, las

acciones positivas se incrementan naturalmente; conforme la conciencia se vuelve más clara, la confianza en el dharma crece. Confiar en la soledad es la práctica de un bodisatva.

4.

Los amigos cercanos, que han estado mucho tiempo juntos, se separarán, la riqueza y las posesiones, ganadas con mucho esfuerzo, serán dejadas atrás, la conciencia, un huésped, abandonará el hotel del cuerpo. Renunciar a los intereses de esta vida es la práctica de un bodisatva.

5.

Con malas compañías, los tres venenos se fortalecen, escuchar, reflexionar y meditar declinan, y el amor altruista y la compasión desaparecen. Evitar amistades impropias es la práctica de un bodisatva.

6.

A través de la confianza en un verdadero amigo espiritual, los propios defectos desaparecen y las buenas cualidades surgen como la luna creciente. Considerarlo a él aun máspreciado que el propio cuerpo, es la práctica de un bodisatva.

7.

¿A quiénes pueden proteger los dioses mundanos, cuando ellos mismos son prisioneros del samsara? Tomar refugio en las Tres Joyas que nunca fallan a quienes protegen, es la práctica de un bodisatva.

8.

El Buda enseñó que el intolerable sufrimiento de los reinos inferiores es el fruto de acciones no virtuosas. Por lo tanto, nunca actuar de forma no virtuosa, inclusive a costa de la propia vida, es la práctica de un bodisatva.



9.

Como rocío sobre pasto, las delicias de los tres reinos, por su propia naturaleza, se evaporan en un instante. Esforzarse por lograr el nivel supremo de liberación que nunca cambia, es la práctica de un bodisatva.

10.

Si todas las madres que me han amado desde el tiempo sin principio están sufriendo, ¿Cuál es el sentido de mi propia felicidad? De esta manera, con el objetivo de liberar a ilimitados seres sensibles, dirigir mi mente hacia la iluminación es la práctica de un bodisatva.

11.

Todo sufrimiento, sin excepción, surge de desear la felicidad para uno mismo, mientras que la perfecta budeidad nace del pensamiento de beneficiar a otros. Por lo tanto, realmente intercambiar mi propia felicidad por el sufrimiento de otros es la práctica de un bodisatva.



12.

Si alguien, impulsado por un gran deseo se apodera de toda mi riqueza, o induce a otros a hacerlo, dedicarle mi cuerpo, mis posesiones y mi mérito pasado, presente y futuro, es la práctica de un bodisatva.

13.

Aun cuando alguien estuviera a punto de cortar mi cabeza cuando no haya hecho yo nada malo, tomar en ese momento todas sus acciones negativas sobre mí, a través del poder de la compasión, es la práctica de un bodisatva.

14.

Aun cuando alguien diga todo tipo de cosas desagradables sobre mí y las proclame a lo largo y ancho del universo, a cambio de ello, con base en el amor altruista, alabar las cualidades de esa persona es la práctica de un bodisatva.

**15.**

Aun cuando en medio de una gran reunión, alguien exponga mis fallas ocultas con un lenguaje insultante, inclinarse ante él con respeto, considerándolo como un amigo espiritual, es la práctica de un bodisatva.

16.

Aun cuando alguien a quien he cuidado con mucho cariño como si fuese mi propio hijo me ve como su enemigo, amarlo aun más, como una madre ama a un hijo que ha caído enfermo, es la práctica de un bodisatva.

17.

Aun si mis iguales o inferiores, por orgullo, hacen todo lo posible por degradarme, respetuosamente considerarlos mis maestros y colocarlos en la coronilla de mi cabeza, es la práctica de un bodisatva.



18.

Aun cuando me encuentre completamente desvalido y constantemente calumniado por otros, afligido por una terrible enfermedad y presa de fuerzas malignas, continuar tomando sobre mí el sufrimiento y las malas acciones de todos los seres, sin desanimarme, es la práctica de un bodisatva.

19.

Aun cuando yo sea famoso, reverenciado por muchos, y tan rico como el mismísimo Dios de la Abundancia, al ver que la riqueza y la gloria del mundo carecen de esencia, estar libre de arrogancia, es la práctica de un bodisatva.

20.

Si uno no conquista el odio interno, mientras más se luche en contra de enemigos externos, éstos aumentarán en número. Por lo tanto, domar la propia mente con los ejércitos del amor y la compasión, es la práctica de un bodisatva.



21.

Los placeres sensoriales y las cosas deseables son como el agua salada, mientras más los pruebe uno, más aumenta la sed. Abandonar cuanto antes todos los objetos que despierten el apego, es la práctica de un bodisatva.

22.

Todas las apariencias son el producto de la propia mente, la mente en sí está primordialmente libre de las limitaciones conceptuales. Reconocer esta naturaleza y no albergar nociones duales de sujeto y objeto, es la práctica de un bodisatva.

23.

Cuando encontremos objetos que nos dan placer, verlos como el arco iris en verano, finalmente irreales, sin importar qué tan bellos parezcan, y renunciar al deseo intenso y el apego, es la práctica de un bodisatva.



24.

Las diversas formas de sufrimiento son como soñar la muerte de nuestro propio hijo: al aferrarnos a las percepciones ilusorias como reales nos agotamos. Por lo tanto, cuando nos encontremos con circunstancias desfavorables, verlas como ilusiones, es la práctica de un bodisatva.

25.

Si aquellos que desean la iluminación deben ofrendar incluso su propio cuerpo, ¿Cuánto más será cierto al hablar de objetos materiales? Por lo tanto, sin esperar resultados o recompensa por ello, dar con generosidad es la práctica de un bodisatva.

26.

Si, careciendo de disciplina, uno no puede lograr el propio bienestar, es risible pensar en lograr el bienestar para otros. Por lo tanto, guardar la disciplina sin una motivación samsárica, es la práctica de un bodisatva.



27.

Para un bodisatva que desea disfrutar de la virtud todos aquellos que le causen daño son como un preciado tesoro. Por lo tanto, cultivar la paciencia hacia todos los seres, sin resentimiento, es la práctica de un bodisatva.

28.

Meramente por su propio bien, incluso los shravakas y los pratyekabudas realizan esfuerzos como alguien cuya cabeza se está incendiando y trata de apagar el fuego. Viendo esto, por el bien de todos los seres, practicar con diligencia, la fuente de excelentes cualidades, es la práctica de un bodisatva.

29.

Sabiendo que a través del ver especial (vipasyana) sólidamente fundado en la tranquilidad (shamatha), se conquistan por completo las emociones perturbadas, practicar la concentración que trasciende del todo los cuatro estados sin forma, es la práctica de un bodisatva.



30.

En la ausencia de sabiduría, la perfecta iluminación no puede obtenerse únicamente mediante las otras cinco perfecciones. Por lo tanto, cultivar la sabiduría combinada con medios hábiles, libre de las tres esferas, es la práctica de un bodisatva.

31.

Si no examino mis propias faltas, aunque aparente ser un practicante de dharma, podría actuar en forma contraria al dharma. Por lo tanto, examinar continuamente mis propias faltas y abandonarlas, es la práctica de un bodisatva.

32.

Si, impulsado por emociones negativas, hablo de las fallas de otros bodisatvas, yo mismo me degeneraré. Por lo tanto, no hablar acerca de las fallas de alguien que ha entrado en el mahayana, es la práctica de un bodisatva.



33.

Las ofrendas y el respeto podrían traer discordia y provocar que el escuchar, reflexionar y meditar declinen. Por lo tanto, evitar el apego a los hogares de amigos y benefactores, es la práctica de un bodisatva.

34.

Las palabras ásperas perturban la mente de otros y estropean la propia práctica de bodisatva. Por lo tanto, abandonar el lenguaje insolente que otros encuentran desagradable, es la práctica de un bodisatva.

35.

Cuando las emociones perturbadas se vuelven habituales, es difícil deshacerse de ellas con antídotos. Por lo tanto, con atención e introspección, asir el arma del antídoto y destruir al apego y a otras emociones negativas en el momento en que surgen, es la práctica del bodisatva.



36.

En breve, donde quiera que esté, lo que sea que haga, estar continuamente atento y alerta, preguntándome, “¿Cuál es el estado de mi mente?”, y dedicarme al bienestar de otros, es la práctica de un bodisatva.

37.

Dedicar a la iluminación, a través de la sabiduría purificada de los tres conceptos, todo el mérito alcanzado por dicho intento, con el objetivo de eliminar el sufrimiento de incontables seres, es la práctica de un bodisatva.

Siguiendo las enseñanzas de los seres sagrados, he ordenado los puntos enseñados en los sutras, tantras y shastras en forma de las Treinta y Siete Prácticas de los bodisatvas, para el beneficio de aquéllos que desean entrenarse en el camino del bodisatva.

Dado que mi entendimiento es pobre y tengo poca educación, esta no es una composición para deleitar a los eruditos, pero como está basada en los sutras y las enseñanzas de los seres sagrados creo que es la práctica auténtica de los bodisatvas.

Sin embargo, es difícil para alguien sin inteligencia como yo comprender las grandes olas de las actividades de los bodisatvas, por lo que pido el perdón de los seres sagrados por mis contradicciones, irrelevancias y otros errores.

A través del mérito que surja de esto y a través del poder de la sublime bodhichitta, relativa y absoluta, puedan todos los seres volverse como el Señor Avalokiteshvara, quien se encuentra más allá de los extremos del samsara y el nirvana.

Para su propio beneficio y el de otros, Thogme, un maestro de las escrituras y lógica, compuso estos versos en Rinchen Phug, la Cueva de Joyas, en Ngulchu.

*Esta versión de los versos raíz compuestos por
Gyalse Togme (1295-1369) está basada en algunas
traducciones, incluyendo una realizada por el
Grupo de Traducción Padmakara, una por
Constance Wilkinson, y una por Matthieu Ricard.
El significado fue también revisado con el comentario de
Myniak Kunsang Sonam (también conocido como
Chokyi Trakpa), un instruido discípulo de Patrul Rinpoche.*

THE THIRTY-SEVEN PRACTICES OF BODHISATTVAS



Ngulchu Thogme Zangpo

Homage to Lokeshvaraya!

*At all times I prostrate with respectful three doors
to the supreme guru and the Protector Chenrezig
who, though realizing that all phenomena neither
come nor go, strive solely for the welfare of
migrators.*

*The perfect buddhas, source of benefit and
happiness, arise from accomplishing the sublime
Dharma; and as that [accomplishment] depends
on knowing the [Dharma] practices, I will explain
the bodhisattvas' practices.*



1.

At this time when the difficult-to-gain ship of leisure and fortune has been obtained, ceaselessly hearing, pondering and meditating day and night in order to liberate others and oneself from the ocean of cyclic existence is the bodhisattvas' practice.

2.

[The mind of] attachment to loved ones wavers like water. [The mind of] hatred of enemies burns like fire. [The mind of] ignorance that forgets what to adopt and what to discard is greatly obscured. Abandoning one's fatherland is the bodhisattvas' practice.

3.

When harmful places are abandoned, disturbing emotions gradually diminish. Being without distraction, virtuous endeavors naturally increase. Being clear-minded, certainty in the Dharma arises. Resorting to secluded places is the bodhisattvas' practice.



4.

Long-associated companions will part from each other. Wealth and possessions obtained with effort will be left behind. Consciousness, the guest, will cast aside the guesthouse of the body. Letting go of this life is the bodhisattvas' practice.

5.

When [evil companions] are associated with, the three poisons increase, the activities of listening, pondering and meditation decline, and love and compassion are extinguished. Abandoning evil companions is the bodhisattvas' practice.

6.

When [sublime spiritual friends] are relied upon, one's faults are exhausted and one's qualities increase like the waxing moon. Cherishing sublime spiritual friends even more than one's own body is the bodhisattvas' practice.



7.

What worldly god, himself also bound in the prison of cyclic existence, is able to protect others? Therefore, when refuge is sought, taking refuge in the undeceiving Triple Gem is the bodhisattvas' practice.

8.

The Subduer said that all the unbearable suffering of the three lower realms is the fruition of wrongdoing. Therefore, never committing negative deeds, even at peril to one's life, is the bodhisattvas' practice.

9.

The pleasure of the triple world, like a dewdrop on the tip of a blade of grass, is imperiled in a single moment. Striving for the supreme state of never-changing liberation is the bodhisattvas' practice.



10.

When mothers who have been kind to one since beginningless time are suffering, what is the use of one's own happiness? Therefore, generating the mind of enlightenment in order to liberate limitless sentient beings is the bodhisattvas' practice.

11.

All suffering without exception comes from wishing for one's own happiness. The perfect buddhas arise from the altruistic mind. Therefore, completely exchanging one's own happiness for the suffering of others is the bodhisattvas' practice.

12.

Even if others, influenced by great desire, steal all one's wealth or have it stolen, dedicating to them one's body, possessions and virtues [accumulated in] the three times is the bodhisattvas' practice.



13.

Even if others cut off one's head when one is utterly blameless, taking upon oneself all their negative deeds by the power of compassion is the bodhisattvas' practice.

14.

Even if someone broadcasts throughout the billion worlds all sorts of offensive remarks about one, speaking in turn of that person's qualities with a loving mind is the bodhisattvas' practice.

15.

Even if, in the midst of a public gathering, someone exposes faults and speaks ill of one, humbly paying homage to that person, perceiving him as a spiritual friend, is the bodhisattvas' practice.



16.

Even if someone for whom one has cared as lovingly as his own child regards one as an enemy, to cherish that person as dearly as a mother does an ailing child is the bodhisattvas' practice.

17.

Even if, influenced by pride, an equal or inferior person treats one with contempt, respectfully placing him like a guru at the crown of one's head is the bodhisattvas' practice.

18.

Though one may have an impoverished life, always be disparaged by others, afflicted by dangerous illness and evil spirits, to be without discouragement and to take upon oneself all the misdeeds and suffering of beings is the bodhisattvas' practice.

**19.**

Though one may be famous and revered by many people or gain wealth like that of Vaishravana, having realized that worldly fortune is without essence, to be unconceited is the bodhisattvas' practice.

20.

If outer foes are destroyed while not subduing the enemy of one's own hatred, enemies will only increase. Therefore, subduing one's own mind with the army of love and compassion is the bodhisattvas' practice.

21.

However much sense pleasures are enjoyed, as [when drinking] salt water, craving still increases. Immediately abandoning whatever things give rise to clinging and attachment is the bodhisattvas' practice.



22.

Appearances are one's own mind. From the beginning, mind's nature is free from the extremes of elaboration. Knowing this, not to engage the mind in subject-object duality is the bodhisattvas' practice.

23.

When encountering pleasing sense objects, though they appear beautiful like a rainbow in summertime, not to regard them as real and to abandon clinging attachment is the bodhisattvas' practice.

24.

Diverse sufferings are like the death of a child in a dream. By apprehending illusory appearances as real, one becomes weary. Therefore, when encountering disagreeable circumstances, viewing them as illusory is the bodhisattvas' practice.



25.

If it is necessary to give away even one's body while aspiring to enlightenment, what need is there to mention external objects? Therefore, practicing generosity without hope of reciprocation or [positive] karmic results is the bodhisattvas' practice.

26.

If, lacking ethical conduct, one fails to achieve one's own purpose, the wish to accomplish others' purpose is laughable. Therefore, guarding ethics devoid of aspirations for worldly existence is the bodhisattvas' practice.

27.

To bodhisattvas who desire the wealth of virtue, all those who do harm are like a precious treasure. Therefore, cultivating patience devoid of hostility is the bodhisattvas' practice.



28.

Even hearers and solitary realizers, who accomplish only their own welfare, strive as if putting out a fire on their heads. Seeing this, taking up diligent effort – the source of good qualities – for the sake of all beings is the bodhisattvas' practice.

29.

Having understood that disturbing emotions are destroyed by insight possessed with tranquil abiding, to cultivate meditative concentration that perfectly transcends the four formless [absorptions] is the bodhisattvas' practice.

30.

If one lacks wisdom, it is impossible to attain perfect enlightenment through the [other] five perfections. Thus, cultivating skillful means with the wisdom that does not discriminate among the three spheres is the bodhisattvas' practice.



31.

If, having [merely] the appearance of a practitioner, one does not investigate one's own mistakes, it is possible to act contrary to the Dharma. Therefore, constantly examining one's own errors and abandoning them is the bodhisattvas' practice.

32.

If, influenced by disturbing emotions, one points out another bodhisattva's faults, oneself is diminished. Therefore, not speaking about the faults of those who have entered the Great Vehicle is the bodhisattvas' practice.

33.

Because the influence of gain and respect causes quarreling and the decline of the activities of listening, pondering and meditation, to abandon attachment to the households of friends, relations and benefactors is the bodhisattvas' practice.



34.

Because harsh words disturb others' minds and cause the bodhisattva's conduct to deteriorate, abandoning harsh speech that is unpleasant to others is the bodhisattvas' practice.

35.

When disturbing emotions are habituated, it is difficult to overcome them with antidotes. By arming oneself with the antidotal weapon of mindfulness, to destroy disturbing emotions such as desire the moment they first arise is the bodhisattvas' practice.

36.

In brief, whatever conduct one engages in, one should ask, "What is the state of my mind?" Accomplishing others' purpose through constantly maintaining mindfulness and awareness is the bodhisattvas' practice.



37.

In order to clear away the suffering of limitless beings, through the wisdom [realizing] the purity of the three spheres, to dedicate the virtue attained by making such effort for enlightenment is the bodhisattvas' practice.

Following the speech of the Sublime Ones on the meaning of the sutras, tantras and their commentaries, I have written The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas for those who wish to train on the bodhisattvas' path.

Due to my inferior intellect and poor learning, this is not poetry that will please scholars, yet as I have relied upon the sutras and the speech of the Sublime Ones, I think the bodhisattva practices are not mistaken.



However, because it is difficult for one of inferior intellect like myself to fathom the depth of the great deeds of bodhisattvas, I beseech the Sublime Ones to forbear my errors such as contradictions and incoherent reasoning.

By the virtue arising from this may all migrators become, through excellent conventional and ultimate bodhicitta, like the Protector Chenrezig who does not abide in the extremes of existence or peace.

This was written for the benefit of himself and others by the monk Thogme, an exponent of scripture and reasoning, in a cave in Ngulchu Rinchen.

At the request of Garchen Triptrül Rinpoche, this translation was completed in 1999 by the disciple Ari-ma. Additional revisions were made by her in the spring of 2002. English translation © 2002 Ari Kiev. This text is for free reproduction and distribution. It's copyright is solely for the purpose of authentication.



EDITORIAL
Casa Tibet México

© Casa Tibet México, 2013
www.casatibet.org.mx

