

*Sin embargo, es difícil para alguien con una inteligencia tan limitada  
como la mía calibrar la inmensidad de la práctica de los bodisatvas.  
Por lo tanto, ruego a los seres sagrados que perdonen mis contradicciones,  
incongruencias y otros errores.*

*¡Que, por el mérito de esta obra  
y gracias a la sublime bodichita, relativa y última,  
todos los seres lleguen a ser como el protector Avalokitesvara,  
que está más allá de los extremos del samsara y el nirvana!*

Para ayudar a otros y a sí mismo, el monje Thogme, maestro de lógica  
y de las escrituras, escribió este texto en Rinchen Phug, en Ngulchu.

OM MANI PADME HUNG HRI

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨ་མུཌ་ཧྲི་



Este material es para fines didácticos  
y es propiedad de Casa Tibet México.  
Todos los derechos reservados.  
[www.casatibet.org.mx](http://www.casatibet.org.mx)

*¡Namo Lokeshvaraya!*

*Respetuosamente rindo constante homenaje con el cuerpo,  
la palabra y la mente  
al supremo maestro y protector Avalokitesvara,  
que, aunque ve que los fenómenos no vienen ni van,  
se consagra por completo a beneficiar a los seres.*

*Los budas perfectos, fuente de bienestar y felicidad última,  
llegan a serlo por haber logrado la realización del Dharma supremo.  
Como eso a su vez depende de saber ponerlo en práctica,  
voy a explicar la práctica de los bodisatvas.*

## I

Ahora que tenemos este gran navío, tan difícil de obtener,  
dotado de libertades y condiciones favorables,  
escuchar, reflexionar y meditar día y noche sin distracción  
para poder atravesar con todos los demás el océano del samsara,  
es la práctica de los bodisatvas.

## II

En nuestro lugar de origen,  
el apego hacia familiares y amigos fluye como agua,  
el odio hacia los enemigos nos consume como fuego  
y la oscuridad de la ignorancia,  
que nos hace olvidar qué hacer y qué evitar, se acrecienta.  
Abandonar la tierra natal es la práctica de los bodisatvas.

## III

Al abandonar los lugares perjudiciales,  
las emociones afflictivas poco a poco disminuyen.  
Cuando no hay distracciones,  
las actividades positivas se desarrollan naturalmente.  
Con la mente diáfana, crece la confianza en el Dharma.  
Permanecer en soledad es la práctica de los bodisatvas.

#### IV

Los amigos que han estado tanto tiempo juntos se separarán.  
Los bienes y las riquezas adquiridos con tanto esfuerzo  
tendrán que dejarse atrás.

La consciencia hospedada en este cuerpo tendrá que abandonarlo.  
Desprenderse de los pensamientos concernientes a esta vida es la  
práctica de los bodisatvas.

#### V

En mala compañía, los tres venenos se fortalecen,  
las actividades de escuchar, reflexionar y meditar decaen,  
y el amor y la compasión desaparecen.  
Evitar las malas compañías es la práctica de los bodisatvas.

#### VI

Al confiar en un amigo espiritual auténtico, disminuyen los defectos  
y las buenas cualidades se desarrollan como la luna creciente.  
Apreciarlo más que a nuestro propio cuerpo  
es la práctica de los bodisatvas.

#### VII

¿A quiénes pueden proteger los dioses mundanos,  
si ellos mismos están atrapados en la prisión del samsara?  
Refugiarse en las Tres Joyas, que nunca defraudan  
a aquellos a quienes protegen, es la práctica de los bodisatvas.

#### VIII

El Buda enseñó que los sufrimientos de los estados inferiores,  
tan difíciles de soportar, son el resultado de los actos dañinos.  
Por lo tanto, no hacer nunca acciones dañinas,  
ni aun a costa de la propia vida, es la práctica de los bodisatvas.

#### IX

La felicidad de los tres mundos,  
como el rocío en la punta de una brizna de hierba,  
por naturaleza se disipa en un instante.  
Esforzarse en conseguir el estado de la liberación suprema,  
que nunca cambia, es la práctica de los bodisatvas.

#### XXXIV

Las palabras duras perturban la mente de los demás  
y con ello nuestra práctica de bodisatvas degenera.  
Por eso, evitar las palabras hirientes y desagradables  
es la práctica de los bodisatvas.

#### XXXV

Resulta difícil deshacerse con antídotos de las emociones conflictivas  
si nos habituamos a ellas.  
Por lo tanto, empuñar con atención e introspección  
el arma del antídoto,  
para aniquilar el apego y las demás emociones aflitivas,  
en el mismo instante en que aparezcan,  
es la práctica de los bodisatvas.

#### XXXVI

En resumen, estemos donde estemos y hagamos lo que hagamos,  
beneficiar a los demás, examinando con atención e introspección  
constantes cuál es el estado de nuestra propia mente,  
es la práctica de los bodisatvas.

#### XXXVII

A fin de disipar los sufrimientos de los innumerables seres,  
dedicar a la Iluminación, con la sabiduría que está libre  
de los conceptos de sujeto, objeto y acción,  
todo el mérito obtenido perseverando con estas prácticas,  
es la práctica de los bodisatvas.



*Siguiendo las enseñanzas de los seres sagrados sobre lo que se expone en  
los sutras, tantras y sastras, he escrito estas **Treinta y siete prácticas de  
los bodisatvas** para el beneficio de aquellos que deseen adiestrarse en el  
camino de los bodisatvas.*

*Puesto que soy pobre de entendimiento y mis conocimientos son escasos,  
esta no es una obra que pueda complacer a los eruditos. Pero como está  
basada en los sutras y las enseñanzas de los seres sagrados, pienso que son  
realmente las prácticas de los bodisatvas.*

## XVI

Si alguien a quien con cariño hemos cuidado  
como a nuestro propio hijo  
nos trata como a un enemigo,  
quererlo aún más, como una madre a su hijo cuando cae enfermo,  
es la práctica de los bodhisatvas.

## XVII

Si alguien que es nuestro igual o incluso inferior,  
movido por su orgullo nos trata con desprecio,  
respetarlo como a un maestro y llevarlo sobre nuestra cabeza  
es la práctica de los bodhisatvas.

## XVIII

Si vivimos en la miseria, constantemente despreciados,  
afligidos por graves enfermedades y víctimas de las fuerzas negativas,  
tomar sobre nosotros las acciones negativas  
y los sufrimientos de todos los seres,  
sin desalentarnos, es la práctica de los bodhisatvas.

## XIX

Aunque seamos famosos y mucha gente nos respete,  
o incluso tan ricos como el dios de las riquezas,  
percibir que las riquezas y el esplendor  
de este mundo no tienen esencia  
y no ser arrogantes es la práctica de los bodhisatvas.

## XX

Sin haber domado al enemigo interior, nuestro odio,  
cuanto más se combate a los enemigos exteriores, más aumentan.  
Por lo tanto, domar nuestra propia mente  
con los ejércitos del amor y la compasión  
es la práctica de los bodhisatvas.

## XXI

Los placeres de los sentidos son como el agua salada,  
cuanto más se disfrutan, más aumenta el deseo.  
Abandonar inmediatamente todo lo que hace surgir el deseo  
y el apego es la práctica de los bodhisatvas.

## XXII

Todas las apariencias son producto de nuestra propia mente,  
la naturaleza de la mente está primordialmente libre de limitaciones  
conceptuales.

Reconocer esto y no albergar elaboraciones duales,  
de sujeto y objeto, es la práctica de los bodhisatvas.

## XXIII

Cuando encontremos objetos agradables,  
percibirlos como un arco iris en un día de verano,  
carentes de realidad, aunque parezcan hermosos,  
y abandonar el deseo y el apego es la práctica de los bodhisatvas.

## XXIV

Las diversas clases de sufrimiento son  
como la muerte de un hijo en un sueño.  
Aferrándonos a las apariencias ilusorias  
como si fuesen reales, nos agotamos.  
Por lo tanto, cuando tengamos que afrontar circunstancias difíciles,  
percibir las como ilusorias es la práctica de los bodhisatvas.

## XXV

Si aquellos que desean alcanzar la Iluminación han de dar hasta su  
propio cuerpo,  
¿Es necesario entonces mencionar los objetos materiales?  
Dar con generosidad, sin esperar ningún resultado ni recompensa,  
es la práctica de los bodhisatvas.

## XXVI

Sin disciplina no es posible conseguir el propio beneficio;  
pretender beneficiar a los demás sería, pues, irrisorio.  
Por eso, observar la disciplina sin motivaciones mundanas  
es la práctica de los bodhisatvas.

## XXVII

Para los bodhisatvas que desean disfrutar de la virtud,  
aquellos que los dañan son como tesoros preciosos.  
Por eso, ejercitar la paciencia sin guardar resentimiento hacia nadie  
es la práctica de los bodhisatvas.

### XXVIII

Viendo que, meramente para lograr su propio beneficio,  
los shravakas y los pratyekabudas  
se esfuerzan tanto como si tuviesen que apagar  
el fuego de su propio cabello,  
aplicar la diligencia para beneficiar a todos los seres,  
origen de todas las buenas cualidades, es la práctica de los bodisatvas.

### XXIX

Sabiendo que por medio de la visión penetrante  
perfectamente asentada sobre la calma mental  
se destruyen por completo las emociones afflictivas,  
cultivar la concentración que trasciende por completo  
los cuatro estados sin forma es la práctica de los bodisatvas.

### XXX

Sin sabiduría no es posible alcanzar la Iluminación perfecta,  
solamente con las otras cinco perfecciones.  
Cultivar la sabiduría asociada a los medios hábiles y sin los conceptos  
de sujeto, objeto y acción es la práctica de los bodisatvas.

### XXXI

Si uno no examina sus propias faltas,  
aunque tenga la apariencia de un practicante,  
puede que actúe contrariamente al Dharma.  
Por eso, examinar constantemente las propias faltas  
y abandonarlas es la práctica de los bodisatvas.

### XXXII

Si bajo la influencia de las emociones negativas uno difunde  
los defectos de otros bodisatvas, él mismo degenerará.  
Por eso, no hablar de los defectos de aquellos que siguen el Mahayana  
es la práctica de los bodisatvas.

### XXXIII

Las discordias debidas al respeto y las riquezas  
deterioran el estudio, la reflexión y la meditación.  
Por eso, evitar el apego al hogar de amigos y benefactores  
es la práctica de los bodisatvas.

### X

¿Qué sentido tiene mi propia felicidad cuando todas mis madres,  
que me han querido desde tiempos sin principio, están sufriendo?  
Para liberar a los infinitos seres,  
engendrar la bodichita es la práctica de los bodisatvas.

### XI

Todos los sufrimientos sin excepción  
vienen de desear la felicidad para uno mismo.  
La budeidad perfecta nace de pensar en beneficiar a los demás.  
Intercambiar realmente la felicidad de uno mismo  
por el sufrimiento de los demás es la práctica de los bodisatvas.

### XII

Si alguien movido por un deseo desbordante  
nos quita todos nuestros bienes, o induce a otros a hacerlo,  
dedicarle el cuerpo, las posesiones y el mérito  
del presente, pasado y futuro, es la práctica de los bodisatvas.

### XIII

Aunque no seamos culpables de nada,  
incluso si alguien nos corta la cabeza,  
tomar sobre nosotros, movidos por la compasión,  
todas sus acciones negativas es la práctica de los bodisatvas.

### XIV

Si alguien difunde, incluso por todo el universo,  
todo tipo de cosas desagradables sobre nosotros,  
alabar a cambio sus buenas cualidades con amor  
es la práctica de los bodisatvas.

### XV

Si alguien nos insulta y revela nuestras faltas más ocultas,  
incluso en medio de una muchedumbre,  
considerarlo nuestro amigo espiritual  
y postrarse ante él con respeto  
es la práctica de los bodisatvas.