

Las 37 Practicas del Bodhisattva

1. Habiendo logrado el gran vaso de ocio y recursos, difícil de encontrar (el cuerpo humano), Escuchar, reflexionar, y meditar incesantemente día y noche Con el fin de liberarse a sí mismo y a los demás del océano del samsara es la práctica de los Bodhisattvas.
2. Apegado a tus seres amados estás agitado como el agua; Odiando a tus enemigos ardes como el fuego, En la oscuridad de la confusión olvidas lo que se debe adoptar o descartar, Abandonar esta morada es la práctica de los Bodhisattvas.
3. Abandonando lugares negativos, los Kleshas (emociones perturbantes) gradualmente decrecen. Sin distracciones, las actividades virtuosas se incrementan naturalmente. A través de una mente clara, surge certeza en el Dharma, Confiar en la vida solitaria es la práctica de los Bodhisattvas.
4. Los amigos cercanos y parientes se separan. La riqueza ganada con esfuerzo se pierde. La conciencia, el invitado, deja atrás el cuerpo, su morada. Abandonar esta vida es la práctica de los Bodhisattvas.
5. Cuando mantienes su compañía, los tres venenos (deseo, odio, ignorancia) se incrementan. Actividades de escuchar, reflexionar y meditar degeneran, El amor bondadoso y la compasión, son destruidos. Desechar las malas amistades es la práctica de los Bodhisattvas.
6. Cuando dependes de ellos, tus faltas se terminan; las cualidades se incrementan como la luna llena. Cuidar los maestros espirituales más que al propio cuerpo es la práctica de los Bodhisattvas.
7. Atados dentro de la prisión de la existencia cíclica (samsara), ¿qué dios mundano puede darles protección? Por ello, cuando se busca refugio, Tomar refugio en las tres joyas, que no defraudan, esta es la práctica de los Bodhisattvas.
8. El buda dijo que todos los sufrimientos insoportables de los malos renacimientos son el fruto de acciones negativas. Por ello, aún estando en riesgo tu vida, nunca cometer acciones negativas es la práctica de los Bodhisattvas.
9. Como el rocío sobre la hierba, son los placeres de los tres mundos (el reino del deseo, la forma, y no forma): Duran un poco, y entonces se desvanecen. Luchar por el supremo estado nunca cambiante de la liberación es la práctica de los Bodhisattvas.
10. Mis madres, quienes me han cuidado desde tiempo sin principio, están sufriendo, ¿Para qué sirve mi felicidad? Por ello, liberar incontable número de seres, Desarrollando bodichita es la práctica de los Bodhisattvas.
11. Todo el sufrimiento comienza con desear felicidad para sí mismo. Los perfectos budas surgen de la intención de beneficiar a otros. Por lo tanto, intercambiar tu felicidad por el sufrimiento de otros es la práctica de los Bodhisattvas.
12. Si alguien, impulsado por fuerte deseo, toma toda tu riqueza o hace que otro la tome, Dedicarle cuerpo, posesiones, y virtud del pasado, presente y futuro es la práctica de los Bodhisattvas.
13. Inclusive si alguien corta tu cabeza, cuando no le has hecho la más pequeña cosa, Tomar todas sus negatividades para sí, con compasión es la práctica de los Bodhisattvas.

14. Aún, si alguien promociona hacia ti todo tipo de comentarios desagradables a través de un billón de universos, En respuesta, con una mente de amor bondadoso, hablar de sus cualidades, es la práctica de los Bodhisattvas.
15. Aunque en una reunión pública, alguien use palabras abusivas y exponga tus faltas, Verlo como maestro espiritual y, reverenciarlo con respeto es la práctica de los Bodhisattvas.
16. Inclusive, si una persona a la que has cuidado como a tu propio hijo, te mira como su enemigo, Valorarlo especialmente, como una madre lo hace con su único hijo gravemente enfermo es la práctica de los Bodhisattvas.
17. Si una persona igual o inferior a ti, te denigra debido a su orgullo, Colocarlo como lo harías con tu maestro espiritual, con respeto, en la coronilla, es la práctica de los Bodhisattvas.
18. Aunque sumergido en pobreza y siempre despreciado, afligido por enfermedades y demonios, Sin desanimo, tomar para ti las faltas y el dolor de todos los seres, es la práctica de los Bodhisattvas.
19. Aunque te vuelvas famoso, y muchos te reverencien, y obtengas riquezas igual a Vaishravana (dios de la riqueza), Ver que la fortuna mundana carece de esencia, y no tener arrogancia, es la práctica de los Bodhisattvas.
20. Mientras que el enemigo de tu propio odio esté sin subyugar, Aunque conquistes enemigos externos, ellos solo crecerán; En consecuencia, con una armadura de amor y compasión subyugar tu propia mente, es la práctica de los Bodhisattvas.
21. Los placeres sensuales son como el agua salada, Cuanto más se bebe, más se aumenta la sed; Abandonar de una vez las cosas que engendran apego, es la práctica de los Bodhisattvas.
22. Lo que sea que aparezca, es tu propia mente. Tu mente desde el principio ha estado libre de extremos fabricados. Entendiendo esto, no tomar para ella conceptos de objeto o sujeto, es la práctica de los Bodhisattvas.
23. Cuando encuentres objetos atractivos, a pesar de que se vean hermosos, Como un arcoiris en verano, no mirarlos como reales. Abandonar el apego, es la práctica de los Bodhisattvas.
24. Todas las formas de sufrimiento son como un sueño de muerte en un niño; tomar tales ilusiones como reales, que desgaste! Por ello, cuando te encuentres en situaciones difíciles, verlas como ilusiones, es la práctica de los Bodhisattvas
25. Cuando aquellos que desean la iluminación, regalan hasta su cuerpo, Que decir de las cosas externas? Por tanto, sin esperanza de recompensa o fruto, Dar generosamente es la práctica de los Bodhisattvas.
26. Si, carente de disciplina, no puedes beneficiarte a ti mismo, desear el beneficio de los demás es ridículo. En consecuencia, mantener la disciplina sin los deseos del samsara, es la práctica de los Bodhisattvas.
27. Para los Bodhisattvas que desean riqueza en la virtud; aquellos que causan daño son como un precioso tesoro Por ello, hacia todos cultiva paciencia sin hostilidad, esta es la práctica de los Bodhisattvas.
28. Viendo que hasta los escuchas (Sravakas) y realizadores solitarios (Pratyekabuddhas), quienes realizan su propio bienestar, se esfuerzan como si estuvieran apagando fuego sobre

sus cabezas, Por el bien de todos los seres, Realizar esfuerzo entusiástico, fuente de todas las cualidades es la práctica de los Bodhisattvas.

29. Sabiendo que la introspección o visión profunda (Vipashyana), basada totalmente en la calma (shamata), conquista completamente todas las emociones conflictivas (kleshas), Cultivar la concentración que trasciende las cuatro absorciones sin forma (espacio infinito, conciencia infinita, la nada, ni discernimiento ni no discernimiento), esta es la práctica de los Bodhisattvas.
30. Ya que las cinco perfecciones sin sabiduría (generosidad, moralidad, paciencia, esfuerzo, meditación) no pueden traer la iluminación perfecta; Junto con los medios hábiles, cultivar la sabiduría que no concibe las tres esferas (sujeto, objeto, acción) como reales, esta es la práctica de los Bodhisattvas.
31. No examinando tu propia confusión, podrás lucir como un practicante, pero no actuar como uno;. Por ello, siempre examina tus propios errores, Liberarse de ellos, esta es la práctica de los Bodhisattvas.
32. Si, a través de la influencia de los kleshas, señalas las faltas de otro Bodhisattva, eres denigrado. Por lo tanto, no mencionar las faltas a otros, de quienes han entrado en el camino Mahayana esta es la práctica de los Bodhisattvas.
33. Recompensa y respeto nos hacen discutir. Hacen que escuchar, reflexionar y meditar declinen Por esta razón, abandonar el apego hacia amigos, relaciones y benefactores es la práctica de los Bodhisattvas.
34. Las palabras rudas tensan la mente de otros y deterioran la conducta del Bodhisattva. Por ello, abandonar las palabras duras desagradables para otros, esta es la práctica de los Bodhisattvas.
35. Una vez, acostumbrado a estados mentales densos, creencias primitivas, y te habitúas a las emociones oscuras, Estas son difíciles de detener con sus antídotos; Por ello blandiendo el arma de la conciencia y alerta mental, Conquistar estos estados mentales oscuros tan pronto como surjan es la práctica de los Bodhisattvas.
36. En breve, lo que sea que seas y hagas, pregúntate, Cual es el estado de mi mente? Con constante conciencia y alerta mental, Realizar el bien de otros, tal es la práctica de los Bodhisattvas.
37. Remover el sufrimiento de seres ilimitados, entendiendo la pureza de las tres esferas, Dedicar el mérito obtenido al hacer tal esfuerzo hacia la iluminación, esta la práctica de los Bodhisattvas.