Las 37 Practicas del Bodisatva

༄༅། །རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །[1][2]

---

[1] Su Santidad recibió las *37 Prácticas* de Khunu Lama Tenzin Gyaltsen, añadió que la copia del texto que utiliza personalmente, y que levantó para que todos la vieran, le había sido enviada desde Lhasa por el anterior Lhatsun Rinpoche.

[2] Su Santidad recordó que Togmé Sangpo tenía fama de ser un bodisatva, alguien con experiencia real de bodichita. Vivía en una cueva en Ngulchu. Era un erudito consumado que compuso un comentario sobre el 'Sublime Continuo' de Maitreya, pero también fue reconocido por su humildad y buena naturaleza.

༄༅། །རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

༄༅། །ན་མོ་ལོ་ཀེ་ཤྭ་ར་ཡེ།

གང་གིས་ཆོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། །
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ། །
བླ་མ་མཆོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །
རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས། །
དམ་ཆོས་སྒྲུབ་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རགས་ལས་པས། །
རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། །

༡ དལ་འབྱོར་གྲུ་ཆེན་རྙེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར། །
ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། །
ཉན་སེམས་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢ གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཆུ་ལྟར་གཡོ། །
དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྡང་མེ་ལྟར་འབར། །
བླང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན། །
ཕ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Las 37 Practicas del Bodisatva

Gyelse Thokme Sangpo

¡Namo Lokeshvaraya!

Aunque ves que los fenómenos no vienen ni van,
te esfuerzas únicamente por el bien de los seres.
Ante ti, gurú supremo y protector, Avalokitesvara,
me postro por siempre con mis tres puertas.

Los Budas perfectos, fuente de felicidad y beneficio,
surgen de la práctica del sagrado Dharma;
puesto que esta depende de saber cómo practicar,
es preciso explicar las practicas de los bodisatvas.

1
Ahora que poseemos esta gran nave de ocio y recursos tan difícil de hallar,
con el fin de liberarnos y liberar a los demás del océano del samsara;
escuchar, reflexionar y meditar día y noche,
sin distracción, es la práctica de los bodisatvas.

2
Allí, la pasión hacia los seres amados bulle como el agua,
el odio a los enemigos arde como el fuego,
cunde la oscuridad de la confusión que olvida qué adoptar o descartar:
abandonar la tierra natal es la práctica de los bodisatvas.

༣ ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། །
རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ། །
རིག་པ་དྭངས་པས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ། །
དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༤ ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །
འབད་པས་སྒྲུབ་པའི་ནོར་རྫས་ཤུལ་དུ་ལུས། །
ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་བོར། །
ཚེ་འདི་བློས་བཏང་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༥ གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །
ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་མེད་པར་སྒྱུར་བྱེད་པའི། །
གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༦ གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། །
ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ཟླ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་ལས་ཀྱང་། །
གཅེས་པར་འཛིན་པར་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

3
Al evitar lugares negativos, los engaños decrecen gradualmente.
Sin distracciones, las prácticas virtuosas aumentan por sí solas.
Cuando la mente está despejada, surge certeza en el Dharma.
Buscar la soledad es la práctica de los bodisatvas.

4
Viejos amigos y parientes se separan.
Las posesiones adquiridas con esfuerzo se dejan atrás.
La hospedería del cuerpo es abandonada por su huésped: la conciencia.
Renunciar a esta vida es la práctica de los bodisatvas.

5
A su lado, los tres venenos se acrecientan;
las actividades de escuchar, reflexionar y meditar declinan;
el amor bondadoso y la compasión desaparecen:
abandonar las malas compañías es la práctica de los bodisatvas.

6
Si nos confiamos a ellos las faltas se consumen,
las virtudes aumentan como la luna creciente:
apreciar a los guías espirituales
más que al propio cuerpo es la práctica de los bodisatvas.

༧ རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི། །
འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་ནུས། །
དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་སླུ་བའི། །
དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༨ ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་རྣམས། །
སྡིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་ཐུབ་པས་གསུངས། །
དེ་ཕྱིར་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡིག་པའི་ལས། །
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༩ སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩྭ་རྩེའི་ཟིལ་པ་བཞིན། །
ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིགས་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། །
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག །
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༡༠ ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྩེ་བ་ཅན། །
མ་རྣམས་སྡུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། །
དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

7
A su vez confinados en la prisión del Samsara,
¿a quién podrán proteger los dioses mundanos?
Por ello, tomar refugio en las tres joyas,
que no defraudan, es la práctica de los bodisatvas.

8
Buda dijo que los insoportables sufrimientos
de los reinos inferiores son el fruto de acciones negativas.
Por ello, aunque esté en juego nuestra vida, nunca cometer
acciones negativas es la práctica de los bodisatvas.

9
La felicidad en los tres reinos, como una gota de rocío
sobre la hierba, está sujeta a desintegración momentánea.
Perseguir el supremo estado nunca cambiante
de la liberación es la práctica de los bodisatvas.

10
¿De qué sirve nuestra felicidad si están sufriendo
las madres que nos amaron, desde un tiempo eterno?
Por lo tanto, para liberar infinitos seres,
generar bodichita es la práctica de los bodisatvas.

༡༡ སྡུག་བསྔལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །
རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འཁྲུངས། །
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག །
ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༡༢ སུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར། །
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་། །
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། །
དེ་ལ་བསྔོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༡༣ བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། །
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ན། །
སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྡིག་པ་རྣམས། །
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༡༤ འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྙན་སྣ་ཚོགས་པ། །
སྟོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྒྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་། །
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སླར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

11
No hay desdicha que no surja de desear la felicidad propia.
Los perfectos Budas nacieron de la intención altruista.
Por lo tanto, intercambiar sinceramente nuestra felicidad
por el sufrimiento ajeno es la práctica de los bodisatvas.

12
Si alguien, impulsado por un fuerte deseo,
toma toda nuestra riqueza o incita a otros a tomarla,
dedicarle el cuerpo, las posesiones y las virtudes
de los tres tiempos es la práctica de los bodisatvas.

13
Si, sin mediar perjuicio alguno,
alguien nos cortara la cabeza,
movidos por la compasión, tomar todas sus faltas
para nosotros es la práctica de los bodisatvas.

14
Si alguien nos dedica insultos hirientes
y los proclama por los tres mil mundos;
con una intención amorosa, a nuestra vez,
enunciar sus virtudes es la práctica de los bodisatvas.

༡༥ འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །
མཚང་ནས་བྲུས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྨྲ་ན་ཡང་། །
དེ་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱིས་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། །
གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༡༦ བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱངས་པའི་མིས། །
བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །
ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །
ལྷག་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༡༧ རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། །
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྙས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། །
བླ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། །
སྤྱི་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༡༨ འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྙས། །
ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སླར། །
འགྲོ་ཀུན་སྡིག་སྡུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །
ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

15
Si, en medio de una multitud de personas,
alguien destapa nuestros defectos y nos difama,
aun así, considerándolo un maestro espiritual,
venerarlo con respeto es la práctica de los bodisatvas.

16
Si alguien a quien hemos criado con ternura
como a un hijo nos mira como a un enemigo;
como haría una madre ante su hijo enfermo,
amarlo aún más es la práctica de los bodisatvas.

17
Si alguien igual o inferior a nosotros
nos denigra por causa de su arrogancia,
colocarlo en nuestra coronilla con respeto
como a un maestro es la práctica de los bodisatvas.

18
Aun afligidos por la pobreza, siempre despreciados por la gente,
aquejados de atroces enfermedades e intimidados por demonios,
no desanimarnos y tomar para nosotros las faltas
y el dolor de todos los seres, es la práctica de los bodisatvas.

༡༩ སྙན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུད། །
རྣམ་ཐོས་བུ་ཡིས་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་། །
སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྙིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །
ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༠ རང་གི་ཞེ་སྡང་དགྲ་བོ་མ་ཐུལ་ན། །
ཕྱི་རོལ་དགྲ་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས། །
རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༡ འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚྭའི་ཆུ་དང་འདྲ། །
ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཅིང་སྲེད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། །
འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༢ ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། །
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ། །
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས། །
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

19
Aunque seamos famosos, prominentes, reverenciados
por muchos, y poseamos riquezas como las de Vaiśravaṇa[3],
viendo que la fortuna mundana carece de esencia,
no tener arrogancia es la práctica de los bodisatvas.

20
Si no subyugamos al enemigo, nuestro propio odio,
conquistar enemigos externos solo los hará aumentar.
Por ello, con una tropa de amor y compasión,
subyugar nuestra propia mente es la práctica de los bodisatvas.

21
Los placeres sensuales son como el agua salada:
cuanto más los disfrutas, más aumenta tu sed.
Abandonar de inmediato todo lo que engendre
apego es la práctica de los bodisatvas.

22
Todas las apariencias son nuestra propia mente.
La mente en su estado original carece de toda hipérbole.
Sabiendo esto, no aprehender las propiedades
del objeto ni del sujeto es la práctica de los bodisatvas.

---

[3] Vaiśravaṇa es uno de los cuatro reyes divinos protectores del Dharma, protege la dirección del norte.

༢༣ ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་ཕྲད་པ་ན། །
དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །
མཛེས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་། །
ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༤ སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་རྨི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར། །
འཁྲུལ་སྣང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། །
དེའི་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། །
འཁྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༥ བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། །
ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྨོས་ཅི་དགོས། །
དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྨིན་མི་རེ་བའི། །
སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༦ ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། །
གཞན་དོན་སྒྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མོའི་གནས། །
དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། །
ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

23
Cuando encontremos objetos atractivos
—como un arcoíris estival—
a pesar de que parezcan bellos, no tenerlos por reales
y abandonar el apego es la práctica de los bodisatvas.

24
Los sufrimientos variados son como el sueño de la muerte de un hijo.
Tomar tales alucinaciones como reales, ¡qué agotador!
Por ello, cuando nos topemos con circunstancias adversas,
verlas como ilusorias es la práctica de los bodisatvas.

25
Si deseamos la iluminación hemos de renunciar incluso al cuerpo;
huelga decir que también a los objetos externos.
Por tanto, sin esperar recompensas ni frutos kármicos,
dar con generosidad es la práctica de los bodisatvas.

26
Si, por falta de disciplina, no logramos nuestros propios fines,
pretender lograr los propósitos ajenos resulta irrisorio.
En consecuencia, observar una disciplina
sin aspiraciones samsáricas es la práctica de los bodisatvas.

༢༧ དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྲས་ལ། །
གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། །
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི། །
བཟོད་པ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༨ རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྒྲུབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། །
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བཟློག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། །
འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི། །
བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༩ ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདའ་བ་ཡི། །
བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༣༠ ཤེས་རབ་མེད་པར་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལྔ་ཡིས། །
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཐོབ་པར་མི་ནུས་པས། །
ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། །
ཤེས་རབ་སྒོམ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

27
Para los bodisatvas, que ambicionan riqueza en virtudes,
quien les cause daño es como un precioso tesoro.
Por ello, cultivar hacia todos gran paciencia
sin hostilidad es la práctica de los bodisatvas.

28
Viendo que sravakas y pratyekabuddhas, que solo buscan su propio bien,
se esfuerzan como si estuvieran apagando un fuego sobre sus cabezas;
en pos de todos los seres, cultivar el esfuerzo entusiasta,
fuente de toda virtud, es la práctica de los bodisatvas.

29
Sabiendo que la visión superior dotada de una correcta
calma mental[4] destruye por completo todas las pasiones,
cultivar la concentración que trasciende bien las cuatro
absorciones sin forma[5] es la práctica de los bodisatvas.

30
Ya que, sin sabiduría, las otras cinco perfecciones[6]
no podrán otorgarnos la iluminación completa;
cultivar la sabiduría que no conceptualiza las tres esferas[7]
acompañada del método es la práctica de los bodisatvas.

---

[4] La visión superior en sánscrito se llama vipashyana y la calma mental, samatha.

[5] Las cuatro absorciones sin forma son: 1- espacio infinito, 2- conciencia infinita, 3- la nada y 4- ni discernimiento ni no discernimiento.

[6] Las seis perfecciones son: generosidad, moralidad, paciencia, esfuerzo, concentración y sabiduría.

[7] Las tres esferas son: sujeto, objeto y acción.

༣༡ རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །
ཆོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། །
དེ་ཕྱིར་རྒྱུན་དུ་རང་གི་འཁྲུལ་པ་ལ། །
བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༣༢ ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྲས་གཞན་དག་གིས། །
ཉེས་པ་གླེང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །
ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གིས། །
ཉེས་པ་མི་སྨྲ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༣༣ རྙེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་རྩོད་འགྱུར་ཞིང་། །
ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །
མཛའ་བཤེས་ཁྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་ཁྱིམ་རྣམས་ལ། །
ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༣༤ རྩུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འཁྲུག་འགྱུར་ཞིང་། །
རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས། །
དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། །
ཚིག་རྩུབ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

31
Si no examinamos nuestros propios errores, es posible que
bajo la forma de dharma hagamos lo que no es dharma.
Por ello, siempre examinar nuestros propios errores y
abandonarlos es la práctica de los bodisatvas.

32
Si, por influencia de los engaños, comentamos las faltas
de otros bodisatvas, nosotros mismos degeneraremos.
Por lo tanto, no mencionar las faltas de quienes han ingresado
al camino Mahayana es la práctica de los bodisatvas.

33
Por ganancia y respeto, rivalizamos entre nosotros,
y las actividades de escuchar, reflexionar y meditar declinan.
En consecuencia, abandonar el apego hacia amigos,
familiares y benefactores es la práctica de los bodisatvas.

34
Las palabras ásperas perturban la mente de otros
y deterioran la conducta del bodisatva.
Por eso, abandonar las palabras rudas que desagradan
a los demás es la práctica de los bodisatvas.

༣༥ ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བཟློག་དཀའ་བས། །
དྲན་ཤེས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས། །
ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག །
འབུར་འཇོམས་བྱེད་པར་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༣༦ མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། །
རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །
རྒྱུན་དུ་དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས། །
གཞན་དོན་སྒྲུབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༣༧ དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྒྲུབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས། །
མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསལ་བྱའི་ཕྱིར། །
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །
བྱང་ཆུབ་བསྔོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། །
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །
རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན། །
རྒྱལ་སྲས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། །

35
Habituarnos a las pasiones las hace difícil de detener con antídotos.
Por ello, tomando como armas la memoria y la vigilancia,
destruir las aflicciones —como el deseo y demás—,
en cuanto surjan, es la práctica de los bodisatvas.

36
En suma, allá donde vayamos, hagamos lo que hagamos,
preguntémonos cuál es el estado de nuestra mente.
Con memoria y vigilancia constantes, perseguir
el bien ajeno es la práctica de los bodisatvas.

37
Dedicar los méritos obtenidos a través de estos esfuerzos
a iluminarnos mediante la sabiduría libre de los tres ciclos
para eliminar el sufrimiento de los seres ilimitados
es la práctica de los bodisatvas.

Siguiendo las palabras de los santos, he explicado
el sentido expuesto en sutras, tantras y comentarios
en estas treinta y siete prácticas de los bodisatvas,
para quienes deseen adiestrarse en el camino de los bodisatvas.

བློ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་ཆུང་བའི་ཕྱིར། །
མཁས་ལ་དགྱེས་པའི་སྤེལ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ། །
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། །
རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་འཁྲུལ་མེད་ལེགས་པར་སེམས། །

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྲས་སྤྱོད་པ་རླབས་ཆེན་རྣམས། །
བློ་དམན་བདག་འདྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ། །

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན། །
དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་གིས། །
སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །
སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག། །།

།ཅེས་པའང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྨྲ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་
དངུལ་ཆུའི་རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ། །

Por ser mi inteligencia corta y mis estudios pocos,
carezco de la retórica que complace a los eruditos.
Mas, dado que están basadas en sutras y en textos santos,
pienso que estas prácticas de los bodisatvas son inequívocas.

Aun así, por ser las grandiosas conductas de los bodisatvas
difíciles de ponderar para alguien mediocre como yo,
pido a los maestros genuinos que tengan paciencia
con mis faltas: contradicciones, incoherencias y demás.

Por la virtud aquí acumulada, que todos los seres,
en virtud de las bodichitas convencional y última,
se vuelvan como el protector Avalokiteshvara,
que no habita el extremo del samsara ni el de la paz.

Este texto fue compuesto en una cueva cerca de *Ngulchu Rinchen* por el monje *Thokme*, un seguidor de las escrituras y la dialéctica, para su propio beneficio y para el de otros.

© Traducción al español, Marta Saro (Tenzin Dolkar), Dharamsala 2011.
Revisado en diciembre de 2020.

Grupo de Facebook: Dharma en castellano