

༡༡། །ཀྱུལ་སྤྲུལ་ཐོགས་མེད་གྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་  
བརྒྱགས་སོ།།

Aquí se encuentra las 37 prácticas del Bodisattva

༄༅། །ན་མོ་ལོ་གེ་ལུ་ར་ཡ། གང་གི་ཚེས་ཀུན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། འགོ་བའི་དོན་ལ་  
namo lokesvaraya. Con mi cuerpo, palabra y mente rindo homenaje siempre al supremo gurú  
གཅིག་ཏུ་བཙོན་མཛད་པ། ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྐུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། ཏྲ་ག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གུས་  
y al protector Avalokitesvara, quien está trabajando exclusivamente para el beneficio de todos  
བས་སྤྱག་འཚལ་ལོ། བན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས། དམ་ཚེས་བསྐྱབས་  
los seres sintientes aun sabiendo que los fenómenos carecen de ir o venir. Los budas preciosos,  
ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་བས། རྒྱལ་སྤྱས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་  
fuentes de felicidad y de bienestar, han logrado su realización a través del sagrado Dharma, y  
ཤེས་བར་བྱ།  
ello proviene de comprender y realizar sus prácticas; por lo tanto, explicaré dichas prácticas de

༡ དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར། ཉེན་

1. Habiendo obtenido el recipiente tan difícil de encontrar, el cuerpo humano, debo escuchar,

དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། ཉེན་སེམས་བསྐྱོམ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

reflectionar y meditar día y noche con el fin de liberarme a sí mismo y a

los demás de este océano del Samsara. Esta es la práctica del Bodisattva.

༢ གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་དོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ། དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར།

2. Por el aferramiento a los seres amados estoy agitado como el agua turbia. Odiando a mis

གླང་དོར་བརྗེད་པའི་གཉི་ལུག་ལུན་ནག་ཅན། བ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

enemigos ardo como el fuego. En esta oscuridad de confusión, olvido lo que se debe adoptar y

rechazar. Abandonar la tierra que me vio nacer es la práctica del Bodisattvas.

༣ ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་

3. Abandonando lugares afflictivos, las emociones perturbadoras decrecen gradualmente. Las

འཕེལ། རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ། དབེན་པ་བསྐྱེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

actividades virtuosas incrementan naturalmente cuando no hay distracciones. Con una mente de inteligencia clara surge confianza en el Dharma. Permanecer en lugares solitarios es la práctica del Bodisattva.

༤ ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེས་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྗེས་ཤུལ་དུ་

4. Los familiares y amigos se separan de nosotros. La riqueza obtenida con tanto esfuerzo se

ལུས། ལུས་ཀྱི་འགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར། ཚེ་འདི་སློབ་བཏང་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

pierde. La conciencia, que es el invitado de nuestro cuerpo, su morada, se irá. Abandonar los deseos de esta vida es la práctica del Bodisattva.

༥ གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། རྗེས་བསམ་བསྐྱོམ་བའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་

5. Cuando en compañía de malos amigos, los tres venenos se incrementen, y como

ལ། བྱམས་དང་སྣང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་བའི། གྲོགས་ངན་སྣོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

consecuencia nuestras actividades de escuchar, reflexionar y meditar degeneren. Cuando el amor bondadoso y la compasión, sean destruidos. Alejarse de las malas amistades es la práctica del Bodisattva.

༦ གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྩ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། བཤེས་

6. Cuando al depender de tus maestros tus engaños disminuyan y las cualidades se incrementen

གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་། གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

como la luna llena. Debes cuidar más que al propio cuerpo a los maestros espirituales. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༧ རང་ཡང་འགོར་བའི་བཙོན་རང་བཅིང་བ་ཡི། འཇིག་རྟེན་སྣ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོན་བ་པར་རུས།

7. Qué dios mundano puede darnos protección, cuando ellos también están atados a la prisión

དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབས་བའི། དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

de la existencia cíclica! Por esta razón cuando busquemos refugio debemos tomar refugio en Las Tres Joyas, que nunca defraudan. Ésta es la práctica del Bodisattvas

༩ འིན་རྟུ་བཙོན་དགའི་ངན་སོང་སྐྱབས་བསྐྱེད་རྣམས། སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་པས་

8. El buda nos enseñó que todos los sufrimientos insoportables de los renacimientos son resul

གསུངས། དེ་སྤྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས། རྣམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

tado de las acciones negativas. Por esto, aun a costa de nuestra vida, no cometeremos acciones negativas. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༩ མིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅེའི་བེལ་བ་བཞིན། ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།

9. Los placeres de los tres mundos son como el rocío en la hierba, duran poco y se desvanece.

ནམ་ཡང་མི་འགྲུར་ཐར་བའི་གོ་འཕང་མཚོག་ འོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Es por ello que debemos luchar por el supremo estado de la liberación. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༡༠ ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཅེ་བ་ཅན། མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།

10. Mis madres, quienes me han cuidado desde tiempo sin principio, están sufriendo. ¿De qué

དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་ཕྱིར། བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

me sirve a mí la felicidad? Por esta razón liberaré a incontable número de seres desarrollando la Bodichitta. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༡༡ ལྷན་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་

11. Todo el sufrimiento viene de desear felicidad para mí mismo. Los perfectos budas surgen

ལས་འབྱུངས། དེ་སྤྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་ལྷན་བསྐྱེལ་དག་ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་

de la intención altruista de beneficiar a los seres. Por lo tanto, intercambiaré mi felicidad por el sufrimiento de otros. Ésta es la práctica del Bodisattva.

ཡིན། ༡༢ ལྷན་བདག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར། ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་

12. Si alguien, cegado por un fuerte deseo, toma toda mi riqueza o hace que otro la robe, enton

ན་ཡང་། ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཏུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

ces dedicaré a ese ser mi cuerpo, mis posesiones, y toda mi virtud del pasado, presente y futuro.

Ésta es la práctica de los Bodisattva.

༡༣ བདག་ལ་ཉེས་པ་རྩུང་བཅད་མེད་བཞིན་དུ། གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།

13. Si alguien quiere cortar mi cabeza, aunque yo no le haya hecho la más pequeña cosa

སྤྱིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས། བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

negativa, tomaré todas sus negatividades para mí con gran compasión. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༡༤ འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྣུན་སྣ་ཚོགས་པ། སྤྱིང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྤྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།

14. Si alguien difunde comentarios desagradables sobre mí a través de un billón de universos,

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

en respuesta, con una mente llena de amor, seré bondadoso y hablaré de sus cualidades. Ésta es la práctica del Bodisattva.



17. ལྷན་པོ་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།

17. Si una persona igual o inferior a mí, me denigra debido a su orgullo, le colocaré como lo

སློམ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

haría con mi maestro espiritual, con mucho respeto le podré en mi coronilla. Ésta es la práctica del Bodisattva.

18. འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་ཉལ་དུ་མི་ཡིས་བརྟམས། ཚབས་ཚན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཟབ་ཀྱང་།

18. Aunque esté sumergido en la pobreza y siempre sea despreciado, afligido por enfermedades

སྐྱེད། འགོ་ཀུན་སྒྲིག་སྤྱད་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

y demonios. Sin desánimo tomaré para mí todas las faltas y todo el dolor de todos los seres de todos los universos. Esta es la práctica del Bodisattva.

༡༩ ལྷན་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུན། རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།

19. Aunque me vuelva famoso y muchos me reverenciaran, y obtuviese muchas riquezas igual  
 སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྣང་བོ་མེད་གཟེགས་ནས། བེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།  
 a Vaishravana. Veré que la fortuna mundana carece de esencia, y no tendré arrogancia. Ésta es  
 la práctica del Bodisattva.

༢༠ རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་སྐྱལ་ན། ཕྱི་རོལ་དག་པོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། དེ་

20. Mientras que el enemigo de mi propio odio esté sin subyugar, cuando intente conquistar  
 ཕྱིར་བྱམས་དང་སྣང་རྗེའི་དམག་དབུང་གིས། རང་རྒྱད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།  
 enemigos externos, ellos sólo crecerán. Por esta razón, con una armadura de amor y compasión  
 subyugaré mi propia mente. Esta es la práctica del Bodisattva.

༡༡ འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་ཚུ་དང་འདྲ། ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།

21. Los placeres sensoriales son como el agua salada, cuanto más bebo, más aumenta mi sed.

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། འཕྲལ་ལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Abandonaré de una vez las cosas que engendran apego y aferramiento. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༡༢ ཇི་ལྟར་སྤྱང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྒྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།

22. Cualquiera de las apariencias que perciba es mi propia mente. Mi mente desde el principio

དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཇིན་མཚན་མ་རྣམས། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

ha estado libre de extremos fabricados. Entendiendo esto, no tomaré conceptos de objeto o sujeto. Ésta es la práctica del Bodisattva.

ཨོན་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་བ་ན།      དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།

23. Cuando encuentre objetos atractivos, a pesar de que se vean hermosos, son como un arcoíris en verano. No lo miraré como si fuese real y abandonaré el apego hacia él. Ésta es la práctica del Bodisattva.

ལྷུག་བསྐྱལ་སྣ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཉི་ལྟར།      འཇུལ་སྣང་བདེན་པར་གཟུང་བས་ཨ་ཐང་

24. Todas las formas de sufrimiento son como la muerte de un niño en un sueño. Tomar

ཆད།      དེ་ལྟར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་བའི་ཚེ།      འཇུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

tales ilusiones como reales es tonto, ¡oh que desgaste! Por ello, cuando me encuentre en una situación difícil, lo veré como lo que es: una ilusión. Ésta es la práctica del Bodisattva..

25. བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སློན་ཅི་དགོས། དེ་

25. Para iluminarse, aquellos que lo desean ofrecen hasta su cuerpo. ¿Qué decir de las cosas

ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྐྱོན་མི་རེ་བའི། ཕྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

externas mundanas? Por lo tanto, sin esperanza de recompensa o fruto, daré generosamente sin esperar nada a cambio. Ésta es la práctica del Bodisattva.

26. ལྷུ་ལ་བྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གང་མའི་གནས།

26. Si, carente de disciplina, no puedo beneficiarme a mí mismo, desear el beneficio de los

དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། ལྷུ་ལ་བྲིམས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

demás es totalmente ridículo. Mantendré la disciplina perfecta sin apegos al Samsara. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༡༧ དག་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ། གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་

27. Para el Bodisattvas que desea ser rico en virtud, aquellos que le causan daño son como un

མཚུངས། དེ་སྤྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི། བཟོད་པ་སྣོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

precioso tesoro. Por ello, cultivaré la paciencia sin hostilidad hacia los seres. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༡༨ རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བཙོན་མཐོང་ན།

28. Viendo que hasta los que actúan por su propio bienestar, los Sravakas y Pratyekabuddhas,

འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་བྱུང་གནས་ཀྱི། བཙོན་འགྲུས་ཚུམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

se esfuerzan en ello como si estuvieran apagando fuego sobre sus cabezas. Por el bien de todos los seres realizaré un esfuerzo entusiástico que es la fuente de todas las buenas cualidades. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༢༩ ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་

29. Sabiendo que la visión profunda basada totalmente en la calma mental conquista

ནས། གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་

completamente todas las emociones conflictivas, cultivaré la concentración que trasciende las cuatro absorciones sin forma. Ésta es la práctica del Bodisattva.

ཡིན། ༣༠ ཤེ་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་བྱིན་ལྡེ་ཡིས། རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།

30. Ya que las cinco perfecciones sin sabiduría no pueden traer la iluminación perfecta, junto

ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

con los medios hábiles cultivaré la sabiduría que no concibe las tres esferas como reales. Esta es la práctica del Bodisattva.

༣༡ རང་གི་འཇུག་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།

31. Influenciado por mi propia confusión podría lucir como un practicante, pero no actuar como

དེ་སྲིད་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཇུག་པ་ལ། བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

uno. Por ello, siempre examinaré mis propios errores, y me liberaré de ellos. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༣༢ ཉོང་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གི་ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།

32. Si por medio de la influencia de los engaños, señalo las faltas de otro Bodisattva, yo

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི་ཉེས་པ་མི་སྤྲོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

mismo degeneraré. Por lo tanto, no mencionaré las faltas a otros Bodisattvas que han entrado en el camino Mahayana. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༣༣ རྗེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚུད་འགྱུར་ཞིང་། རོས་བསམ་སྒོམ་བའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་

33. Por recompensa y respeto discuto con mis amigos. De esta manera declina

བས། མཛེའ་བཤེས་བྱིམ་དང་སྦྱོན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ། ཚགས་བ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

nuestro empeño de escuchar, reflexionar y meditar. Así que por esta razón abandonaré el apego hacia amigos, relaciones y benefactores. Ésta es la práctica del Bodisattva.

༣༤ རྒྱབ་མའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་། རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་

34. Las palabras duras perturban la mente de otros y deterioran la conducta del Bodisattva. Por

འགྱུར་བས། དེ་བྱིར་གཞན་གི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། ཚིག་རྒྱབ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

ello, abandonaré las palabras duras y desagradables para otros. Ésta es la práctica del Bodisattva..

35. ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དགའ་བས། དྲན་ཤེས་སྐྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་  
 35. Una vez acostumbrado a estados mentales densos, a las emociones perturbadoras, creencias  
 བརླུངས་ནས། ཚགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག འབྱར་འཇོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་  
 nocivas, en el momento que surgen son difíciles de detener con sus antídotos. Por ello, armado  
 con los antídotos de la conciencia y alerta mental, conquistaré estos estados mentales tan pronto  
 como surjan. Ésta es la práctica del Bodisattva.

36. ལག་ལེན་ཡིན། 36 མདོར་ན་གང་དུ་སྐྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་  
 36. En breve, lo que sea que sea y haga, me preguntaré: ¿Cual es el estado de mi mente? Con  
 འདྲ་ཞེས། རྒྱན་དུ་དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས། གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།  
 constante conciencia y alerta mental. lo haré por el bien de los seres. Ésta es la práctica del  
 Bodisattva.

37 དེ་ལྟར་བཙོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགོ་བ་རྣམས། མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་བསལ་བའི་

37. Eliminaré el sufrimiento de seres ilimitados, entendiendo la pureza de las tres esferas.

ཕྱིར། འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། བྱང་ཆུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།  
Dedico el mérito obtenido al hacer tal esfuerzo hacia la iluminación. Ésta es la práctica del Bodisattva.

མདོ་རྒྱད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུང་པའི་དོན། དམ་བ་རྣམས་ཀྱིས་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་  
Colofón: He escrito las 37 prácticas del Bodisattvas . Apoyándome en lo que han comentado los

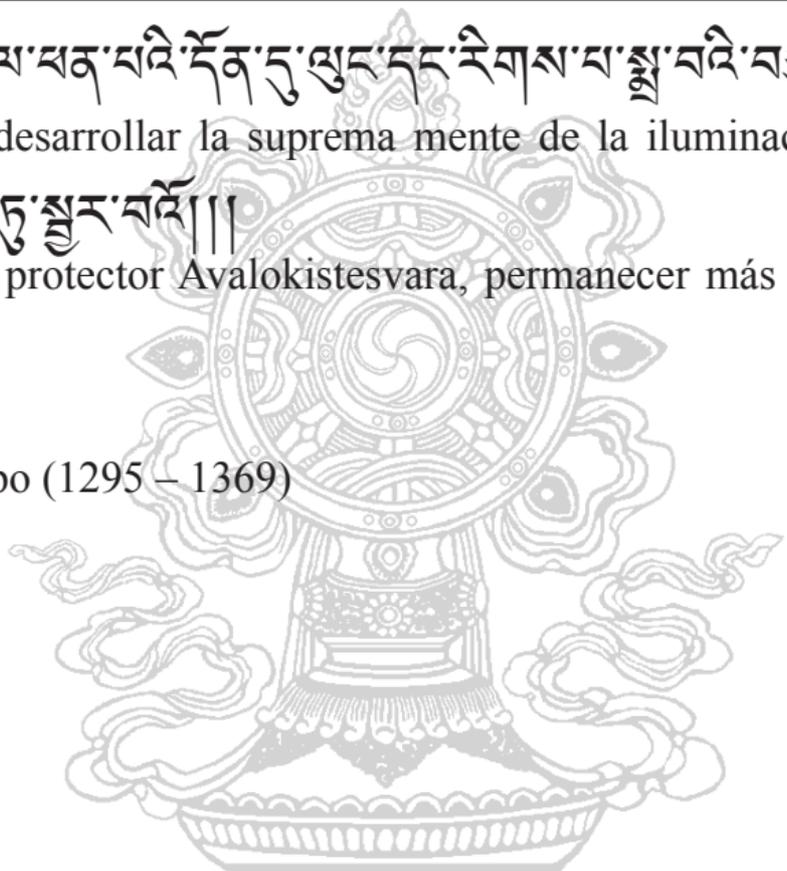
ནས། རྒྱལ་སྐས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན། རྒྱལ་སྐས་ལས་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། ལྗོ་  
nobles sobre el sentido de los sutras, tantras y tratados. Para todos los que estén interesados en

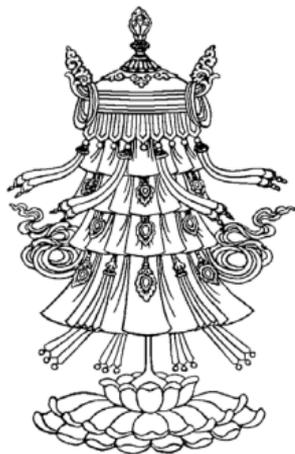
གྲོས་དམན་ཞིང་སྐྱངས་པ་ཆུང་བའི་ཕྱིར། མཁས་པ་དགེས་པའི་སྤེབ་སྤྱོར་མ་མཆིས་ཏེ། མདོ་  
trazar el sendero de los Bodisattvas. Debido a mi inteligencia inferior y poco conocimiento,

དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱིར། རྒྱལ་སྐྱམ་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས།  
 esta poesía puede que no sea del agrado de los eruditos. De todas formas, creo que describe  
 འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱམ་སྤྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས། ལྷོ་དམན་བདག་འདྲས་གཉིང་དཔག་དཀའ་བའི་སྤྱིར།  
 sin error la práctica de los Bodisattvas porque me he basado en los sutras y las palabras de los  
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།  
 nobles. Sin embargo es difícil para alguien como yo, de baja inteligencia, sondear la grandeza  
 ། དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགོ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན། དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་གིས།  
 de los hechos de un Bodisattvas. Les ruego a los nobles que perdonen mis faltas, las  
 སྤྱིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། ལྷན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།  
 contradicciones, incongruencias y demás. Gracias a la virtud acumulada por esta composición,

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་པན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྐྱབས་བའི་བཅུན་པ་ རོགས་མེད་གྱིས་  
puedan todos los seres desarrollar la suprema mente de la iluminación tanto relativa como  
དངུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་ལུག་དུ་སྐྱུར་བའོ།།  
última y al igual que el protector Avalokitesvara, permanecer más allá de los extremos del  
Samsara y Nirvana.

Escrito por Togme Sangpo (1295 – 1369)





Dedicamos la elaboración de este libro para la larga vida de Su Santidad el XIV Dalai Lama y la larga vida de todos los maestros de excelentes linajes. Así como para que sea una gota del océano de méritos que son la causa de la libertad del sufrimiento de todos los seres.

Las personas de Budismo Clásico han elaborado este texto con la intención de que traiga beneficio a muchos seres, cualquier error que se encuentre en el mismo es producto tan solo de quienes lo han elaborado y jamás de las perfectas enseñanzas del Victorioso.

Deseamos recordar que los textos de Dharma son sagrados y por lo tanto pedimos a las personas que los cuiden y mantengan en lugares elevados, no pasen sobre ellos y en caso de tenerlos en físico no tirarlos, cuando ya no se utilicen es mejor quemarlos.

Si necesita contactarnos puede escribir al correo: [budismoclasico@gmail.com](mailto:budismoclasico@gmail.com)

