

LAS TREINTA Y SIETE PRÁCTICAS DEL BODHISATTVA

de Thome Sangpo

Título original:

“Las treinta y siete prácticas del hijo del Victorioso establecido en el corazón de la conducta humana”

།ཀོ་ལོ་གི་ལྷ་ར་ཡེ། །ཁང་གི་སྐོས་ཀྱི་འགྲོ་འདྲི་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། །འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྟེན་མཛད་པ། །སྤྲུལ་མཚོ་གཤམ་སྒྲུབ་
 རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །ཏུ་གཏུ་སྒོ་གསུམ་གྲུ་བས་ལྷུ་གུ་འཚེ་ལོ། །ཕན་བདེ་འཇུག་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས། །དམ་ཚོས་སྤྲུབ་
 ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས། །རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤམ་པར་བྱ།

¡Homenaje a Chenresig!

Rindo homenaje con reverencia, ahora y siempre, en cuerpo, palabra y espíritu, al supremo lama protector Chenrezig que, aunque ve que todos los fenómenos no van ni vienen de lugar alguno (son ilusorios), actúa únicamente para el beneficio de los seres.

Los perfectos buddhas son la fuente de todo beneficio y felicidad. Y puesto que nacen del cumplimiento del santo dharma, y esto depende del conocimiento de cómo hacerlo, voy a explicar la práctica de los hijos del Victorioso.

༡ །དལ་འབྱོར་གྱི་ཚེ་རྟེན་དཀར་ཐོབ་དུས་དེར། །བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར། །ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་
 བློ། །ཉན་སེམས་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢ །གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཚགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ། །དགའི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་
 འབར། །སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན། །པ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ། ༣ །ཡུལ་དན་སྤངས་པས་ཉོན་མོང་རིམ་གྱིས་འགྲིག། །ནམ་
 གཡེང་མེད་པས་དགོ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ། །རིག་པ་དྲུང་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྦྱོ། །དབེན་པ་བརྟེན་པ་རྒྱལ། ༤ །ཡུན་རིང་འགྲོག་པའི་
 མཚན་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །འབད་པས་སྦྱབ་པའི་ཚོར་རྣམ་ལུ་ལྟུམ། །ལུས་གྱི་འགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར། །ཚོ་འདི་སྦྱོས་བཏང་
 རྒྱལ།

1. Ahora, que hemos obtenido el gran navío de las libertades y las adquisiciones tan difícil de encontrar; a fin de atravesar el océano del samsara, para uno mismo y los demás, día y noche, sin distracción, la escucha, la reflexión y la meditación son la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
2. El deseo y el apego a los amigos y familiares nos agitan como el viento al agua, y la aversión a los enemigos nos quema como el fuego. Estas brumas de la ignorancia son la causa del olvido de lo que se debe de cultivar y rechazar. Por esto, abandonar el país de uno es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
3. Por el abandono del objeto negativo disminuyen gradualmente las emociones perturbadoras. Por la no distracción aumenta naturalmente la actividad virtuosa. Por la claridad del conocimiento nace la certidumbre en el Dharma. Por esto, establecerse en la soledad es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
4. Puesto que hay que separarse de cada uno de los amigos y familiares con los que se ha convivido largo tiempo, dejar atrás las riquezas y posesiones obtenidas con esfuerzo, y abandonar el albergue del cuerpo en el que se hospeda la conciencia, dejar de preocuparse por esta vida es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.

༥ གང་དར་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་གྱུར་ལ། །བྱམས་དང་སླིང་རྗེ་པར་བསྐྱུར་བྱེད་
 པའི། །གྲོགས་དཀ་སྲོད་བ། ༦ །གང་ཞིག་བསྟེན་ཀུན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། །ཡོན་ཏན་ཡར་དོའི་བླ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །བཤེས་གཉེན་དམ་
 པ་རང་གི་ལུས་ལས་གྱུར། །གཅེས་པར་འཛིན་པ། ༧ །རད་ཡང་འཁོར་བའི་བཅོམ་རྒྱུད་བཅིངས་པ་ལི། །འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབས་པར་
 ལུས། །དེ་སྦྱིར་གང་ལ་བསྐྱབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ། །དགོན་མཚོ་གསུབས་འགོ། ༨ །འཕྱི་རྒྱ་བཟོད་དཀའི་དཀ་སོང་སྐྱུག་བསྐྱུལ་རྣམས། །སྦྱིག་པའི་
 ལས་གྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་པས་གསུངས། །དེ་སྦྱིར་སྲོག་ལ་བབ་གྱུར་སྦྱིག་པའི་ལས། །ཀམ་ཡང་མི་བྱེད།

5. Si por la compañía de alguien aumentan los tres venenos y se deteriora la escucha, la reflexión y la meditación, y deja de fluir el amor y la compasión, abandonar tal compañía negativa es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
6. Si al relacionarse con alguien disminuyen las faltas y, como la luna creciente, aumentan las cualidades, entonces, tener a tal amigo espiritual como más querido que el propio cuerpo es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
7. Puesto que los dioses mundanos, también ellos, están cautivos en los abismos del samsara, ¿qué protección pueden darnos? Por esto, para encontrar refugio seguro en lo infalible, tomar refugio en los Tres Taros y Sublimes es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
8. Ha sido dicho por el poderoso Buddha que el fruto de las acciones negativas son los sufrimientos insoportables de los reinos inferiores; por esto, no hacer nunca acciones negativas, ni aún al precio de la vida, es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.

༧ །སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་ཅུ་ཅེ་འི་ཟླ་ལ་བཞི་ན། །ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན། །ནམ་ཡང་མི་འགྲུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག། །དོན་
 ཏུ་གཉེར་བ། ༡༠ །ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་ཅན། །མ་རྣམས་སྤྱད་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་གྲ། །དེ་སྦྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་
 བྱི་སྦྱིར། །བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད། ༡༡ །སྤྱད་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང། །ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གཞན་པའི་སེམས་ལས་
 འཇུངས། །དེ་སྦྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ། །ཡང་དག་བརྟེན། ༡༢ །སྤྱད་འདོད་ཚེན་དབང་གིས་བདག་གི་ལོར། །ཐམས་ཅད་
 འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང། །ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགོ་བ་རྣམས། །དེ་ལ་བསྐྱོ་བ།

9. La felicidad de los tres mundos tiene la naturaleza de ser destruida en un solo instante, tal como una gota de rocío sobre la punta de una brizna de hierba. Aplicarse con esmero para lograr el supremo estado de la liberación, siempre inmutable, es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
10. Si, desde tiempos sin principio, las madres que me han cuidado con gran cariño permanecen en el sufrimiento, ¿cómo puedo yo sentirme feliz? Por esto, para liberar a esta infinidad de seres, desarrollar el espíritu iluminado es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
11. El sufrimiento surge, sin excepción, del deseo de la propia felicidad. Los perfectos buddhas nacen de la inspiración (del espíritu) de beneficiar a los demás. Por esto, cambiar completamente el sufrimiento de los demás por nuestra felicidad es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
12. A quienes, bajo la influencia de un gran deseo, han robado o inducido a robar todas nuestras riquezas, aún a estos, ofrecerles nuestro cuerpo, posesiones y virtudes de los tres tiempos es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.

༡༣ །བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། །གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ན། །སྤོང་རྗེས་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས། །བདག་ལ་
 །ལེན་པ། ༡༤ །འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྟོ་ཚོགས་པ། །སྤོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྤྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང། །བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲུང་ཡང་དེ་
 །ཉིད་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་བཟོད་པ། ༡༥ །འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྤྲོན་ན་ཡང། །དེ་ལ་དགོ་བའི་
 །བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། །གྲུས་པར་འདུད་པ། ༡༦ །བདག་གི་བྱ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱུངས་པའི་མིས། །བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་བཟླ་བར་བྱེད་ན་
 །ཡང་། །ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །ལྷག་པར་བརྟེན་པ།

13. Si alguien nos corta la cabeza aunque no le hayamos hecho el menor daño, por el poder de la compasión, asumir las negatividades de este es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
14. Aunque alguien proclamase a través de todos los universos toda clase de difamaciones respecto a nosotros, inspirados por el espíritu del amor, responder declarando sus cualidades es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
15. Incluso, si en medio de una numerosa asamblea, alguien denuncia nuestras faltas secretas y habla mal de nosotros, considerarle como a nuestro amigo espiritual e inclinarse con respeto ante él es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
16. Si alguien, a quien hemos querido y protegido como a nuestro propio hijo, llega a mirarnos como a un enemigo, amarlo por encima de todo como una madre ama a un hijo golpeado por la enfermedad, es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.

༡༢ །རང་དང་མཉམ་པ་འམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། །ད་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང། །བླ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི། །སྤྱི་
 བོར་ལེན་པ། །༡༣ །འཚོ་བའི་ཚེས་ཤིང་རྟག་དུ་མི་ཡིས་བརྟམས། །ཚོས་ཚེན་ནང་དང་གཏོན་གྱིས་བཏབ་གྱུང་སྟེ། །འགྲོ་གུན་སྤྲི་ག་སྤྲི་ག་བདག་
 ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང། །ཞུམ་པ་མེད་པ། །༡༤ །སྟོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྐྱེ་བོས་བཏུང། །རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱུང། །སྤིད་པའི་
 དཔལ་འབྱོར་སྟོང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །ཁེངས་པ་མེད་པ། །༢༠ །རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་ཐུལ་ན། །སྤྱི་རོལ་དག་པོ་བརྟམས་ཞིང་འཕེལ་བར་
 འགྱུར་། །དེ་སྤྱིར་བཏགས་དང་སྟོང་རྗེས་དམག་དཔུང་གིས། །རང་རྒྱུད་འདུལ་བ།

17. Si, bajo la influencia del orgullo, alguien igual o incluso inferior a nosotros nos trata con desprecio, ponerlo sobre nuestra cabeza con el respeto debido al lama es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
18. Aun en la mayor pobreza, despreciado siempre por el mundo, abrumado por la enfermedad y golpeado por los demonios, de nuevo, una y otra vez, tomar para uno mismo el sufrimiento de todos los seres es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
19. Incluso, si se obtienen tantas riquezas como Namtebú (dios de la riqueza), se tiene muy buena reputación y muchos se inclinan ante nosotros, viendo la falta de esencia de la gloria mundana y de las posesiones, no tener arrogancia es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
20. Si no se controla al enemigo interior de la aversión, intentar someter al enemigo exterior lo hará crecer. Por esto, disciplinar el propio continuo mental por medio del ejército del amor y la compasión es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.

༢༡ །འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚའི་ཚུ་དང་འདྲ་ཇི་ཙམ་སྤྱད་བཞིན་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། །འཕྲུལ་
 ལ་སྤོར་བ། ༢༢ །ཇི་ལྟར་སྤྲང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། །སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ། །དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཇོག་
 མཚན་མ་རྣམས། །ཡིད་ལ་མི་བྱེད། ༢༣ །ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །དབྱུང་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །མཇོང་པར་སྤྲང་
 ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང། །ཞེན་ཆགས་སྤོར་བ། ༢༤ །སྤྱད་བསྐྱུར་སྤོར་ཚོགས་སྤི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར། །འགྲུལ་སྤྲང་བདེན་པར་བཟུང་བ་ཨ་ཐར་
 ཚད། །དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་སྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ། །འགྲུལ་པར་ལྟ་བ།

21. A su vez, la cualidad del deseo es la de ser como el agua salada. Más se bebe, más sed se tiene. Abandonar inmediata-mente las cosas que hacen nacer el deseo es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
22. Así como las apariencias surgen del propio espíritu, y el espíritu mismo, desde su origen, está libre de toda elaboración mental, al saber esto con certidumbre, no fijarse en las características o cualidades inexistentes de las cosas es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
23. Al encontrar algo agradable que atrae nuestra atención, tal como un arco iris de verano, no mirarlo como real aunque su apariencia sea muy bella, y abandonar todo apego, es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
24. Los diversos sufrimientos son como soñar la muerte de un hijo. ¡Ah, que fatiga tomar como verdaderas las apariencias ilusorias! Por esto, cuando encontramos circunstancias desfavorables, ver su ilusoriedad es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.

༢༥ ། བྱང་ཚུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བ་ཏང་དགོས་ན། ། ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྒྲོམ་ཅི་དགོས། ། དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྒྲོམ་མི་རེ་བའི། ། རྒྱུན་པ་
 བཏོང་བ། ། ༢༦ ། ཚུལ་གྱི་མས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། ། གཤམ་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་པ་གནས། ། དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་
 ཡིན། ། ཚུལ་གྱི་མས་སྐྱབ་པ། ། ༢༧ ། དགོ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོར་པའི་རྒྱལ་སྐས་ལ། ། གོམ་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། ། དེ་
 ཕྱིར་རྒྱུན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི། ། བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ། ། ༢༨ ། རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉམ་རང་ཡང་། ། མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་
 མཐོང་ན། ། འགྲོ་རྒྱུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི། ། བརྩོན་འགྲུས་སྒྲོམ་པ།

25. Si alguien aspira a la iluminación necesita entregar incluso el cuerpo. Qué necesidad hay de mencionar las cosas exteriores. Por esto, sin esperar comisión ni recompensa alguna, el don de la generosidad es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
26. Sin moralidad no se puede obtener el propio beneficio, y pretender así el beneficio de los demás es simplemente ridículo. Por esto, mantener la moralidad sin propósitos mundanos es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
27. Para el bodhisattva que desea gozar en abundancia de la virtud, todo lo que hace daño es como un tesoro precioso. Por esto, sin animadversión para con nadie, cultivar la paciencia es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
28. Incluso los sravakas, los pratieka-buddhas, que practican sólo para su propio beneficio, vemos que se aplican con tanta diligencia como si trataran de apagar un fuego que arde en su cabeza. Meditar con diligencia es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.

29. Al vencer las emociones perturbadoras por medio de la visión profunda (lhaktong) que surge de la perfecta pacificación (shiné), conociendo esto, meditar con la mente estable, absorta, perfectamente más allá de los cuatro samadhis sin forma, es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
30. Sin la sabiduría trascendental, con solo las cinco virtudes trascendentales (paramitas) no se puede obtener la perfecta iluminación. Junto con el método que aportan estas cinco, meditar en la sabiduría trascendental sin las conceptualizaciones de las tres esferas (sujeto-objeto-relación) es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
31. Si no se analizan -por uno mismo- los propios errores, es posible hacer lo que no es correcto según el dharma manteniendo las apariencias del dharma. Por esto, analizar continuamente los errores de uno, y abandonarlos, es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
32. Si por la influencia de las emociones perturbadoras se dicen las faltas de otro bodhisattva, esto será causa del propio deterioro. No hablar de las faltas de los que han entrado en el camino del gran vehículo, el mahayana, es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.

33 | རླེད་བཀྱར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོུད་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བའི། །མཛོལ་བ་ཤེས་ཁྱིམ་དང་སྐྱིན་བདག་ཁྱིམ་
 རྣམས་ལ། །ཆགས་པ་སྤོང་བ། 34 | རྩུབ་མའི་ཚོག་གིས་གཞན་སེམས་འཁྲུག་འགྱུར་ཞིང་། །རྩུབ་པའི་སྤྲུལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་
 བས། །དེ་སྤྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོད་བའི། །ཚོག་རྩུབ་སྤོང་བ། 35 | ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བསྐྱོད་པ་དཀའ་བས། །དུག་ཤེས་སྐྱེས་
 བུས་གཉེན་པོས་མཚོན་བཟུང་ནས། །ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག། །འབྱུར་འཛོམ་བྱེད་པ། 36 | མཛོལ་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་
 སྤོང་གྱང་། །རང་གི་སེམས་གྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །རྩུབ་དུ་དུག་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས། །གཞན་དོན་སྐྱབས་པ།

33. Abandonar el apego y dejar de frecuentar las casas de los amigos, familiares y bienhechores que son causa del deterioro de la actividad de la escucha, reflexión y meditación, y que por la influencia de las riquezas y los honores son causa de múltiples conflictos, es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
34. Las palabras rudas y ásperas turban el espíritu de los demás. Por esto, abandonar las palabras que perturban u oscurecen a los demás es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
35. Si se está habituado a las emociones perturbadoras es difícil apartarlas. Por esto mismo, mantenerse atento para, en cuanto tomen cuerpo, recurrir al ejército de los antídotos, y someter al apego y demás emociones desde un principio, en cuanto aparecen, es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.
36. En resumen, estemos donde estemos y hagamos lo que hagamos, acordémonos de tener presente cual es el estado o disposición de nuestro espíritu. Así mismo, por medio de un atento y continuo recuerdo, practicar el beneficio de los demás es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.

32 | དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགོང་ལྟམས། | མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྱལ་བསྐྱེད་པས་ལ་བྱའི་ཕྱིར། | འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་
 ་ཤེས་རབ་གྱིས། | བྱང་ཚུབ་བསྐྱོད་བརྒྱུ་ལ་སྐྱུ་ལག་ལེན་ཡིན།། | || མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུང་པའི་དོན། | དམ་པ་རྣམས་གྱི་
 གསུང་གི་རྗེས་འབྲང་ནས། | རྒྱལ་སྐྱུ་རྣམས་གྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན། | རྒྱལ་སྐྱུ་ལམ་ལ་སྐྱོབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། | སྤྱོད་ཤིང་དམན་ཞིང་སྤྱུང་པ་
 ཚུང་བའི་ཕྱིར། | མཁས་ལ་དགྱིས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོར་མ་མཆིས་ཏེ། | མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། | རྒྱལ་སྐྱུ་ལག་ལེན་ལ་སྐྱུ་ལ་མེད་
 ལགས་པར་སེམས། | འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱུ་སྤྱོད་པ་རྒྱ་བས་ཆེན་རྣམས། | སྤྱོད་མན་བདག་འདུས་གཏིང་དཔག་དག་པའི་ཕྱིར། | འགལ་དང་མ་འབྲེལ་

37. Así pues, a fin de liberar del sufrimiento a los innumerables seres, dedicar para la iluminación del despertar la virtud de la práctica hecha con diligencia por medio de la pura sabiduría trascendental, libre de las tres esferas, es la conducta práctica de los hijos del Victorioso.

He compuesto estas treinta y siete prácticas del bodhisattva para esos que desean seguir el camino de los hijos del Victorioso, según lo que dicen los sutras, los tantras y los shastras, de acuerdo con las enseñanzas de los santos.

De inteligencia inferior y poco conocimiento, no he hecho versos para complacer a los eruditos. Pero, puesto que me he basado en los sutras y las enseñanzas de los santos, pienso que estas instrucciones para la conducta práctica de los hijos del Victorioso no tienen error.

Sin embargo, para un ser de inteligencia inferior como yo, es difícil medir en profundidad los grandes horizontes que motivan la conducta de los hijos del Victorioso. Por esto, suplico a los santos que tengan paciencia con todos mis errores, contradicciones e imprecisiones varias.

ལས་གོས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན། །དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཚུབ་
སེམས་མཚོག་གིས། །སྲིད་དང་ནི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །རྒྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག། །ཅེས་པའང་གཞན་ལ་ཕན་
པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་། །རིག་པ་སྣེ་བའི་བརྟུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་ལྷུག་ཏུ་སྐྱུར་བའི། ། ॥

-Autorizada la copia y reproducción mencionado la propiedad intelectual de la traducción de Lama Djinpa-
Es posible adquirir copias originales en la librería de Dag Shang Kagyu (<http://www.dskbudismo.com/tienda>)

Por la virtud que haya surgido de esto, puedan todos los seres, mediante el supremo espíritu de la iluminación, la bodhichitta relativa y última, sin caer en los extremos de samsara ni nirvana, igualar al protector Chenrezig.

Para el beneficio propio y ajeno, esto fue escrito en la gruta de las preciosas aguas de plata por el venerable Thome Sangpo*, ilustre lógico y retórico.

Así finalizan las treinta y siete prácticas de los hijos del Victorioso.

*

Thome Sangpo (1245–1369), uno de los grandes traductores, tradujo del sánscrito al tibetano el Bodhicharyavatara de Shantideva, cuyas *Treinta y Siete Prácticas* pueden considerarse un resumen práctico para aplicarse a su meditación. Traducción de Lama Djinpa en Dag Shang Kagyu, Panillo, 2000.