

༄༅། །རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་ཐོགས་མིང་གྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།  
 As trinta e sete práticas, compostas por T'ogme, filho dos Vitoriosos

ན་མོ་ལོ་ཀེའུ་ལྷ་ཡ།

Namo Lokeshvaraya! (Homenagem a Tchenrezig)

**Homenagem:**

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མིང་གཟིགས་གུང་།  
 འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།  
 ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྤྲུལ་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།  
 ཏྲུ་ཏུ་སློག་གསུམ་གྲུས་པས་ཕུག་འཚལ་ལོ།

Apesar de verdes com vossa sabedoria todos os fenômenos como não tendo ida ou vinda,  
 Vós vos esforçais unicamente no bem de todos os seres.  
 Diante de vós, supremo lama e protetor Tchenrezig,  
 Respeitosamente, com minhas três portas [o corpo, a palavra e a mente], prosterno-me ininterruptamente.

**Justificativa do autor:**

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་རྣམས།  
 དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།  
 དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རྟེན་ལས་པས།  
 རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤམ་པར་བྱ།།

Os Buddhas, fonte de todo benefício e felicidade,  
 Surgem da realização do Dharma autêntico.  
 Como isso depende do conhecimento da prática,  
 Vou explicar a dos filhos dos Vitoriosos.

**As práticas propriamente ditas:**

༡།

དལ་འབྱོར་གྱུ་ཚེན་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།  
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།  
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།  
 ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(1) Sendo dotados das [oito] liberdades e [dez] aquisições, difíceis de obter e semelhantes a um grande barco,  
 Para nos liberarmos e aos outros do oceano do samsara,  
 Escutar, refletir e meditar (praticar)  
 Noite e dia, sem distração, é a prática dos bodhisattvas.

༢༧

གཉེན་གྱི་སྤྲོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།  
 དག་ཡི་སྤྲོགས་ལ་ཞེ་ལྡང་མི་ལྟར་འབར།  
 རྒྱང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་སྤྲུག་སྤྲུན་ནག་ཅན།  
 བ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(2)

Diante dos amigos, o desejo e o apego nos agitam como a água.  
 Diante dos inimigos, a cólera nos queima como o fogo.  
 Para aquele cuja ignorância obscura faz com que esqueça o que deve ser adotado e o que deve ser rejeitado,  
 Abandonar sua terra natal é a prática dos bodhisattvas.

༢༨

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།  
 རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།  
 རིག་པ་དྲུངས་བས་ཚེས་ལ་ངེས་ཤེས་སྦྱེ།  
 དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(3)

Abandonando-se os maus lugares, as emoções perturbadoras diminuem gradualmente.  
 Na ausência de distração, a prática da virtude se desenvolve naturalmente.  
 Graças a um raciocínio límpido, nasce a certeza no Dharma.  
 Cultivar a solidão é a prática dos bodhisattvas

༢༩

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཇེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།  
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྗེས་ལུལ་དུ་ལུས།  
 ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར།  
 ཚོ་འདི་སྦོམ་བཏང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(4)

Um a um, nos separamos de amigos e parentes com quem nos relacionamos por muito tempo.  
 Os bens materiais adquiridos com esforço são deixados para trás.  
 Mesmo a pousada do corpo é rejeitada pela consciência, sua hóspede.  
 Rejeitar mentalmente [todo apego a] esta vida é a prática dos bodhisattvas.

༣༠

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

(5)

Se, ao nos associarmos a alguém, os três venenos aumentam,  
 E a atividade da escuta, reflexão e meditação (prática) se deterioram,  
 Pondo fim ao amor e à compaixão,  
 Abandonar as más companhias é a prática dos bodhisattvas.

67

གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།  
ཡོན་ཏན་ཡང་ངོའི་རྒྱ་ལྷར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།  
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།  
གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(6)

*Se, ao nos associarmos a alguém, os erros se exaurirem  
E as qualidades aumentarem como a lua crescente,  
Mais do que o próprio corpo,  
Cuidar de tal amigo espiritual é a prática dos bodhisattvas*

77

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི།  
འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས།  
དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་པའི།  
དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(7)

*Os deuses mundanos, eles próprios confinados à prisão do samsara,  
A quem podem eles proteger?  
Eis porque, se buscamos proteção em algo infalível,  
Tomar refúgio nas Três Jóias é a prática dos bodhisattvas*

87

ཤིན་ཏུ་བཟོན་དཀའི་ངན་སོང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་རྣམས།  
སྤིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས།  
དེ་སྤྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤིག་པའི་ལས།  
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(8)

*O Sábio ensinou que o sofrimento dos reinos inferiores, extremamente difícil de suportar,  
É fruto das ações negativas.  
Mesmo arriscando a própria vida,  
Jamais cometer atos negativos é a prática dos bodhisattvas.*

97

སྤིང་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་ཟིལ་པ་བཞིན།  
ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།  
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག་  
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(9)

*A felicidade dos três reinos da existência, como o orvalho numa folhinha de grama,  
Pode ser destruída em apenas um instante.  
Buscar verdadeiramente o supremo estado de liberação,  
Que nunca muda, é a prática dos bodhisattvas.*

༡༠།

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་བཅན།  
མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་གྲ།  
དེ་སྤྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་སྤྱིར།  
བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(10)

Se todas as mães que, desde tempos sem começo, me amaram  
Sofrem, de que serve minha própria felicidade?  
Eis porque, para liberar um número ilimitado de seres,  
Desenvolver a bodhicitta (mente do despertar) é a prática dos bodhisattvas.

༡༡།

སྐྱུག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།  
རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་གཞན་པའི་སེམས་ལས་འབྱུངས།  
དེ་སྤྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དག  
ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(11)

Todo sofrimento, sem exceção, provém do desejo de felicidade para si mesmo  
Enquanto que os perfeitos Buddhas nascem de uma mente altruísta  
Por isso, trocar completamente a própria felicidade  
Pelo sofrimento dos outros é a prática dos bodhisattvas.

༡༢།

སྐྱུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར།  
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།  
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགོ་བ་རྣམས།  
དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(12)

Ainda que, sob a influência de um grande desejo,  
Outros roubem ou incitem a roubar todos os meus bens,  
Dedicar a essas pessoas o próprio corpo, riquezas  
E virtudes acumuladas nos três tempos é a prática dos bodhisattvas.

༡༣།

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།  
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།  
སྤིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།  
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(13)

Mesmo que, apesar de não ter cometido a menor falta,  
Alguém venha me cortar a cabeça,  
Tomar para mim, pelo poder da compaixão,  
Todas a negatividade dessa pessoa é a prática dos bodhisattvas.

༡༧།

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྒྲོ་ཚོགས་པ།  
སྟོང་གསུམ་བྱེད་པར་སྟོན་གས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།  
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྒྲུབ་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།  
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(14)

Ainda que alguém proclame por um bilhão de universos  
Coisas desagradáveis sobre mim,  
Falar em retorno das boas qualidades dessa pessoa,  
Com uma mente amorosa, é a prática dos bodhisattvas.

༡༨།

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།  
མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚོག་ངན་སྟོན་ཡང་།  
དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།  
གྲུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(15)

Mesmo que alguém, no meio de uma grande assembléia,  
Revele minhas faltas secretas e fale mal de mim,  
Inclinar-me respeitosamente diante dele,  
Considerando-o um amigo espiritual, é a prática dos bodhisattvas.

༡༩།

བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།  
བདག་ལ་དགའ་བཞིན་བཟོ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།  
ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།  
ལྷག་པར་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(16)

Mesmo que uma pessoa de que eu tenha cuidado como de um filho  
Considere-me um inimigo  
Como uma mãe a um filho doente,  
Amá-lo mais ainda é a prática dos bodhisattvas.

༢༠།

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིན།  
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟོས་ཐབས་བྱས་ན་ཡང་།  
མ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།  
སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(17)

Ainda que um indivíduo igual ou inferior a mim  
Sob a influência do orgulho, trate-me com desprezo,  
Colocá-lo no alto de minha cabeça com respeito,  
Como um mestre, é a prática dos bodhisattvas.

༡༥།

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས།  
ཚ་བས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྒྲུབ།  
འགོ་ཀུན་སྲིག་སྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།  
ལྷུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(18) Mesmo que fôssemos destituídos de nosso sustento, constantemente desprezados pelas pessoas,  
Afligidos por uma terrível doença ou por um demônio,  
Tomarmos para nós os sofrimentos e as negatividades dos outros,  
Sem nos desencorajarmos, é a prática dos bodhisattvas.

༡༦།

སྒྲིན་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུད།  
རྣམ་ཐོས་བུ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་།  
སྤིང་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤིང་པོ་མེད་གཟེགས་ནས།  
ཁངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(19) Ainda que fôssemos célebres, com muitas pessoas nos reverenciando,  
E que tivéssemos obtido riquezas semelhantes à de Vaishravana,  
Tendo visto que as glórias mundanas são desprovidas de existência inerente,  
Não ter arrogância é a prática dos bodhisattvas.

༢༠།

རང་གི་ཞེ་སྲང་དག་བོ་མ་བཏུལ་ན།  
ཕྱི་རོལ་དག་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།  
དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྤིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།  
རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(20) Não dominando o inimigo que é sua própria cólera,  
Subjugam-se os inimigos externos, mas eles aumentam.  
Eis porque, com o exército do amor e da compaixão,  
Dominar o próprio continuum mental é a prática dos bodhisattvas.

༢༡།

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་རྒྱ་དང་འདྲ།  
ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཅིང་སྤིང་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།  
གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྤྱི་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།  
འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(21) Os prazeres dos sentidos são como a água salgada:  
Quanto mais se bebe, mais sede se tem.  
Abandonar imediatamente tudo o que faz nascer o apego  
Em relação ao que for é a prática dos bodhisattvas.

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

(22) Tudo o que se manifesta nada mais é que nossa própria mente.  
 A mente propriamente dita primordialmente é livre dos extremos de elaboração mental.  
 Sabendo disso, não criar em nossa mente  
 A distinção sujeito-objeto é a prática dos bodhisattvas.

23 ་ ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།  
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།  
 མཛོས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།  
 ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(23) Quando nos encontramos com um objeto agradável aos sentidos,  
 Como um arco-íris no verão,  
 Mesmo que pareça bonito, não vê-lo como verdadeiro  
 E abandonar todo apego é a prática dos bodhisattvas.

24 ་ ལྟུང་བསྐྱེད་སྤོང་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།  
 འཇུལ་སྤང་བདེན་པར་གཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།  
 དེ་སྤྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།  
 འཇུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(24) Os múltiplos sofrimentos são como a morte de uma criança num sonho.  
 Tomar como verdadeiros as aparências ilusórias... Ah! como é cansativo!  
 Eis porque, quando nos deparamos com circunstâncias desfavoráveis,  
 Encará-las como ilusórias é a prática dos bodhisattvas.

25 ་ བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།  
 ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤོས་ཅི་དགོས།  
 དེ་སྤྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་མི་རེ་བའི།  
 སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(25) Se é necessário abrir mão do próprio corpo quando se quer atingir o Despertar,  
 O que se dirá dos objetos externos?  
 Assim, sem esperar retribuição imediata ou amadurecimento do karma,  
 Praticar a generosidade é a prática dos bodhisattvas.

26 ། ལྷོ་མེད་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།  
 གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མེད་གནས།  
 དེ་སྤྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།  
 ལྷོ་མེད་མེད་བསྐྱེད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(26) Se na ausência da conduta ética não realizamos nosso próprio benefício,  
 Querer, então, que se realize o benefício dos outros é risível.  
 Eis porque preservar a ética  
 Que nada espera da existência condicionada é a prática dos bodhisattvas.

27 ། དགོ་བའི་འོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ།  
 གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས།  
 དེ་སྤྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།  
 བཟོད་པ་སྤོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(27) Para os filhos dos Vitoriosos, que desejam gozar tudo que é virtuoso,  
 Tudo o que causa mal é como um tesouro precioso.  
 Assim, cultivar a paciência  
 Desprovida de aversão por o que quer que seja é a prática dos bodhisattvas.

28 ། རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱུབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།  
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།  
 འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།  
 བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(28) Se mesmo os shravakas e pratyekabuddhas, que visam o próprio benefício,  
 Se esforçam como se tentassem apagar um fogo que arde em sua cabeça,  
 Praticar a perseverança, fonte das qualidades,  
 Em benefício de todos os seres, é a prática dos bodhisattvas.

29 ། ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།  
 ཉན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།  
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།  
 བསམ་གཏན་སྤོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

(29) Sabendo que as emoções perturbadoras são completamente vencidas  
 Pela visão penetrante totalmente baseada na calma mental,  
 Cultivar uma meditação que transcende perfeitamente  
 Os quatro níveis de absorção dos reinos da não-forma é a prática dos bodhisattvas.



307

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་སྤྱིན་ལྷ་ཡིས།  
 རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་མི་རྣམས་པས།  
 ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་ལའོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།  
 ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(30)

Já que, na ausência da sabedoria, não se pode obter,  
 Com as outras cinco paramitas, o perfeito Despertar,  
 Cultivar a sabedoria dotada de meios hábeis,  
 Que não conceitualiza as três esferas (sujeito-objeto-ação), é a prática dos bodhisattvas.

317

རང་གི་འབྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།  
 ཚོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།  
 དེ་སྤྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ།  
 བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(31)

Se não analisamos por nós mesmos nossas próprias ilusões,  
 É possível que, sob a aparência de um praticante, atuemos de forma contrária ao Dharma.  
 Por essa razão, continuamente, após havê-las analisado,  
 Abandonar as próprias ilusões é a prática dos bodhisattvas.

327

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

(32)

Se, sob a influência das emoções perturbadoras, revelamos as faltas  
 De um outro bodhisattvas, prejudicamos a nós mesmos.  
 Então, não falar das faltas daqueles que  
 Entraram no Grande Veículo é a prática dos bodhisattvas.

337

རྙེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།  
 ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།  
 མཇེལ་བའཕེས་བྱིས་དང་སྤྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།  
 ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(33)

Como, por causa de ganhos e honrarias, disputamos um com o outro  
 E as atividades de escuta, reflexão e meditação se deterioram,  
 Abandonar o apego pela casa de amigos e parentes  
 E pela casa de benfeitores é a prática dos bodhisattvas.

༣༧། ལྷོ་བ་མོའི་ཚོག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།  
 རྒྱལ་བའི་སྲས་གྱི་སྲོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།  
 དེ་སྲིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།  
 ཚོག་ལྷོ་བ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(34) Como as palavras duras perturbam a mente dos outros  
 E o comportamento dos filhos dos Vitoriosos se deteriora,  
 Abandonar as palavras duras  
 E desagradáveis aos outros é a prática dos bodhisattvas.

༣༨། ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དཀའ་བས།  
 དན་ཤེས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུངས་ནས།  
 ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག།  
 འབྱར་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(35) Habitados às emoções perturbadoras, é difícil eliminá-las por meio de antídotos.  
 O praticante pleno de atenção, tomando das armas dos antídotos,  
 Aniquila assim que nascem as emoções perturbadoras, como o apego, etc.  
 Tal é a prática dos bodhisattvas.

**Últimas prácticas - resumo:**

༣༩། མདོར་ན་གང་དུ་སྲོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།  
 རང་གི་སེམས་གྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།  
 རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།  
 གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(36) Em resumo, o que quer que façamos, em qualquer área,  
 Devemos nos perguntar: "Qual é o estado de nossa própria mente?"  
 Incessantemente, realizar o bem dos outros,  
 Com os dois tipos de atenção, é a prática dos bodhisattvas.

༤༠། དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགོ་བ་རྣམས།  
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་བསལ་བའི་ཕྱིར།  
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།  
 བྱང་རྒྱལ་བ་སྲོད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

(37) Para dissipar o sofrimento de incontáveis seres,  
 Por meio de uma sabedoria totalmente livre das três esferas,  
 Dedicar ao Despertar as virtudes do esforço realizado conforme explicado  
 É a prática dos bodhisattvas.

*Conclusão do autor:*

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

Baseando-me nos ensinamentos dos sutras, tantras e comentários,  
 E tendo seguido as palavras dos seres santos,  
 Compus estas trinta e sete práticas dos filhos dos Vitoriosos  
 Para os bem dos que querem aprender o caminho dos bodhisattvas.

སློབ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་རྒྱུད་བའི་ཕྱིར།  
 མཁས་པ་དབྱེས་པའི་སློབ་སློར་མ་མཆིས་ཏེ།  
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།  
 རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་འཁྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས།།

Por causa de minha inteligência inferior e de minha pouca prática,  
 Este texto não fará parte das obras que agradam aos eruditos.  
 Mas como ele se apoia nos sutras e nas palavras dos santos,  
 Penso que essas práticas dos bodhisattvas não contêm erros / ilusões.

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

Contudo, como é difícil para uma mente inferior como a minha  
 Appreciar a profundidade das ondas de atividade dos bodhisattvas,  
 Imploro aos seres santos que sejam pacientes  
 Em relação à acumulação de faltas tais como contradições, incoerências, etc.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དག་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།  
 དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་མཚོག་གིས།  
 ལྷིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།  
 སྲུང་རས་གཟེགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

Pelas virtude que resultam dessas práticas, possam todos os seres,  
 Graças à suprema bodhicitta relativa e última,  
 Tornar-se semelhantes ao protetor Tchenrezig,  
 Que não permanece em nenhum dos extremos, samsara ou nirvana.

**Cólofon:**

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྣ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་དངུལ་རྒྱའི་  
རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ།།

Isto foi composto na caverna de Ngültchu Rinchen ("preciosa água prateada"), pelo venerável T'ogme, que conhece os textos e a lógica, com o objetivo de beneficiar a si mesmo e aos outros.

*Traduzido e editado por Karma Tch'özung Yeshe e Karma Lekshe Drayang em abril de 2005 atendendo a pedidos do Lama T'rinle Künk'yab, lama residente no Centro Budista Tibetano Kagyü Pende Gyamtso. Brasília, DF - Brasil.*

