



༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་སྤྱེང་བ།།

La guirnalda de joyas del Bodisatva

Texto compuesto por el gran Pandita Indio:
Atisha Dipamkara Shrijinana

ངལ་གསོ་



NGALSO
Western Buddhism

༡༡། །བྱང་ལྷན་སེམས་དཔའི་འོར་བུའི་སྤེང་བ།།

La guirnalda de joyas del Bodisatva

Texto compuesto por el gran Pandita Indio:
Atisha Dipamkara Shrijinana

Lama Gangchen



Peace Publications



།།འཇིག་རྟེན་ལ་འཇིག་པེགས་ཀྱི་ལོ་ལྷན་ལྟར་མེ་མཛེད།།

Atisha
Dipamkara Shrijinana

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་སྤེང་བ།།

ཟྱ་གར་སྐད་དུ། བོ་རྗེ་སཏུ་མ་ཉི་ཨ་བ་ལི།
བོད་སྐད་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་སྤེང་བ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །
ལྷ་མ་རྣམས་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །
དད་པའི་ལྷ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང། །བསྐྱབ་ལ་ནལ་ཉན་གཅེས་སུ་བྱ། །
གཉིད་རླུགས་ལེ་ལོ་རབ་སྤང་ཞིང། །ཉལ་ཏུ་བཙོན་འགྲུས་འབད་བར་བྱ། །

ཐན་དང་ཤེས་བཞེན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སློ་རྣམས་ཉལ་ཏུ་བསྤང། །
ཉེན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང། །སེམས་གྱི་རྒྱུད་ལ་བཉལ་བར་བྱ། །

བདག་གི་ཉེས་པ་བསྐྱབ་བྱ་ཞིང། །གཞན་གྱི་འཇུག་པ་བཙའ་མི་བྱ། །
བདག་གི་ཡོན་ཏན་སྤང་བྱ་ཞིང། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་བར་བྱ། །

རྗེད་དང་བཀུར་སྟེ་སྤང་བྱ་ཞིང། །ཁྱེད་གཤགས་ཉལ་ཏུ་སྤང་བར་བྱ། །
འདོད་པ་རྒྱང་ཞིང་ཚོག་ཤེས་དང། །བྱས་ལ་དེན་དུ་བཙོན་བར་བྱ། །

བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ་བསྐྱོམ་བྱ་ཞིང། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བཉལ་བར་བྱ། །
མི་དགོ་བཅུ་ཉི་སྤང་བྱ་ཞིང། །ཉལ་ཏུ་དད་པ་བཉལ་བར་བྱ། །

ཁོ་དང་ང་རྒྱལ་གཞོན་གྱུ་ཞིང་། །དམན་པའི་སེམས་དང་ལྡན་པར་གྱུ། །
ལོག་པའི་འཚོ་བ་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །ཚོས་ཀྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བར་གྱུ། །

ཟང་ཟིང་ཐམས་ཅད་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །འཕགས་པའི་འོད་གྱིས་བརྒྱན་པར་གྱུ། །
འདྲུ་འཛི་ཐམས་ཅད་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་གྱུ། །

འབྲུལ་བའི་ཚིག་རྣམས་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་ངག་ནི་བསྐྱམ་པར་གྱུ། །
ལྷ་མ་མཁལ་པོ་མཐོང་བའི་ཚོ། །གྲུས་པར་རིམ་གྲོ་བསྐྱེད་པར་གྱུ། །

གང་ཟག་ཚོས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང་། །ལས་དང་པོ་བའི་སེམས་ཅན་ལ། །
སྟོན་པའི་འདྲུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་གྱུ། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚོ། །པ་མ་སུ་ཚའི་འདྲུ་ཤེས་བསྐྱེད། །
སྤྲིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་གྱུ། །

སྤང་དང་མི་བདེའི་སེམས་སྤངས་ཞིང་། །གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་གྱུ། །
གང་ལའང་ཆགས་པ་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་གྱུ། །

ཆགས་པས་བདེ་འགྲོའང་མི་ཐོབ་ཅིང་། །ཐར་པའི་སློབ་ཀྱང་གཙོད་པར་བྱེད། །
གང་དུ་བདེ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ། །དེར་ནི་རྟག་ཏུ་འབད་པར་གྱུ། །

ཐོག་མར་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པ། །དང་པོར་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་གྱུ་སྟེ། །
དེ་ལྟ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས། །གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་འབྲུབ་མི་འབྲུབ། །

རྟེན་ཏུ་སྤྲིག་དང་དགའ་བྲལ་བས། །གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱུང་ཚོ། །
དེ་ཚེ་ང་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང། །སློམ་འཛི་གདམས་ངག་བྲན་པར་བྱ། །

ཞུམ་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚོ། །སེམས་གྱི་གཟེངས་ནི་བསྟོད་པར་བྱ། །
གཉིས་ཀ་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ། །

གང་དུ་ཆགས་སྤང་ཡུལ་བྱུང་ཚོ། །སྐྱུ་མ་སྐྱུལ་བ་བཞིན་དུ་གླ། །
མི་སྐྱབ་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚོ། །བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་བཏྟ་བར་བྱ། །
ལུས་ལ་གཞོད་བ་བྱུང་བའི་ཚོ། །སྟོན་གྱི་ལས་སུ་བཏྟ་བར་བྱ། །

བས་མཐའ་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང། །རི་དྲགས་ཤི་བའི་རོ་བཞིན་དུ། །
བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྦྲ་བྱ་ཞིང། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

རྟེན་ཏུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང། །ལེ་ལོ་སྟོམས་ལས་སེམས་བྱུང་ཚོ། །
དེ་ཚེ་བདག་ལ་རྩན་བགང་ཞིང། །བརྟུལ་ཞུགས་སྟོང་པོ་བྲན་པར་བྱ། །
གལ་ཉེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྐྱུ་བ་དང། །
ཁོ་གཉེར་ངོ་རྩམ་སྤང་བྱ་ཞིང། །རྟེན་ཏུ་འཇུག་ཞིང་གནས་པར་བྱ། །

རྒྱུན་དུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །སེར་སྣ་མེད་ཅིང་སྦྱིན་ལ་དགའ། །
ཕྱག་དོག་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱ། །

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱུང་བའི་སྤྲིལ། །ཚོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང། །
རྟེན་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

ངོ་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །ཉལ་ཏུ་ཚུགས་ནི་སྐབ་པར་གྱ། །
གཞན་ལ་བརྟམ་པ་སྤང་བྱ་ཞིང། །ལྷན་པའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་གྱ། །
གཞན་ལ་གདམས་ངག་བྱེད་པའི་ཚེ། །སྤྲིང་རྗེ་པན་སེམས་ལྡན་པར་གྱ། །

ཚོས་ལ་བསྐྱར་བ་མི་འདེབས་ཤིང། །གང་མོས་དེ་ལ་འདུན་པ་དང། །
ཚོས་སྤོད་རྣམ་བཅུའི་སྒྲོ་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་བྱེད་པར་འབད་པར་གྱ། །

དུས་གསུམ་དགོ་བ་ཅི་བསགས་པ། །སྤྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཚེན་པོར་སྤོ། །
བསོད་ནམས་སེམས་ཚན་རྣམས་ལ་བདར། །ཉལ་ཏུ་ཡན་ལག་བདུན་བ་ཡི། །
སྒྲོན་ལམ་ཚེན་པོ་གདབ་པར་གྱ། །

དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང། །ཡེ་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རྗེ་གས་པར་འགྱུར། །
སྤྱི་བ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་འགྱུར་ཏེ། །མི་ལུས་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །
སྤྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

དད་པའི་ནོར་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནོར། །གཏོང་བའི་ནོར་དང་ཐོས་པའི་ནོར། །
ཁྲེལ་ཡོད་ངོ་ཚོ་ཤེས་པའི་ནོར། །ཤེས་རབ་ཉིད་གྱི་ནོར་བདུན་ཏེ། །

ནོར་གྱི་དམ་པ་འདི་དག་ནི། །མི་ཟད་པ་ཡི་ནོར་བདུན་ཏེ། །
མི་མ་ཡིན་ལ་བརྗོད་མི་གྱ། །

མང་པོའི་ནང་དུ་དག་ལ་བརྟལ། །གཅིག་སྐུར་འདུག་ན་སེམས་ལ་བརྟལ། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་དཔལ་ལྡན་མར་མེ་མཚན་བཟང་པོ་ཡི་ཤེས་སྤྲིང་པོས་མཚན་
པ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་སྒྲེང་བ་རྗེ་གས་སོ། །དགོ་ལེགས་འཕེལ། །

La guirnalda de joyas del Bodisatva

Yangchub sempe norbu drengwa

En sanscrito: Bodhisattvamaniavali

Homenaje a la Gran Compasión.

Homenaje a todos los maestros espirituales.

Homenaje a todas las deidades devocionales.

- 1 Abandona todas las dudas,
y ama el esfuerzo para realizar la práctica.
Abandona la somnolencia, la inactividad y la pereza,
y mantén siempre el esfuerzo entusiasta.
- 2 Con atención, plena consciencia¹ y vigilancia,
guarda siempre cada una de las puertas de los sentidos.
Tres veces durante el día, y tres veces por la noche, una y otra vez,
examina tu continuo mental.
- 3 Proclama tus faltas,
y no busques las de los otros.
Oculta tus buenas cualidades,
pero da a conocer las buenas cualidades de los demás.
Abandona las posesiones y los honores,
y abandona siempre el deseo de fama.
Desea poco, siéntete satisfecho,
y devuelve los actos amables.
Cultiva² el amor y la compasión,
y estabiliza tu bodichita³.

1 Actuar con coherencia con lo que sabemos que está bien y mal. Coherencia.

2 Familiarizarse, meditar.

3 La mente que desea alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres

- 4 Abandona las diez acciones negativas,
y haz siempre que tu fe se mantenga estable.
Subyuga el odio y la arrogancia,
y posee siempre una mente humilde.
Abandona los medios de subsistencia erróneos,
y mantén tu modo de subsistencia de acuerdo al Dharma.

- 5 Abandona todas las posesiones mundanas,
y adórnate con las joyas de los seres superiores⁴.

- 6 Abandona todas las distracciones,
y permanece en lugares solitarios.
Abandona toda conversación sin sentido,
y controla siempre tu habla.

- 7 Cuando veas a tu maestro o instructor,
cultiva el deseo de servirle con respeto.
Tanto a quienes tienen el “Ojo del Dharma⁵”,
como a los seres sintientes que comienzan el camino,
reconócelos como verdaderos maestros.
Y cuando veas a cualquier otro ser sintiente,
reconocelos como tus padres o hijos.

- 8 Abandona a los amigos no virtuosos⁶,
y confía en los virtuosos amigos espirituales⁷.
Abandona el sentimiento de hostilidad y la mala intención
y donde quiera que vayas, sé alegre.

4 Aryas

5 Conocimiento del Dharma

6 Aquellos que te alejan del Dharma

7 El Guru también forma parte de estos

- 9 Abandona el aferramiento completamente,
y permanece libre del apego y deseo.
Con el apego no se podrá alcanzar la felicidad⁸
y además destruye la fuerza vital de la liberación.
- 10 Donde quiera que observes medios que llevan a la felicidad,
genera siempre el esfuerzo por realizarlos.
Cualquier cosa que hayas comenzado,
termínala antes de empezar otra.
De esta manera ambas serán terminadas,
de lo contrario nada lo será.
- 11 No disfrutes con acciones no virtuosas
aplata esa arrogancia,
y recuerda las enseñanzas de tu maestro.
Cuando te sientas desanimado,
repite con ánimo y alabanzas a la sublimidad de la mente.
- 12 Cuando surjan los objetos de apego o de rechazo,
medita en la vacuidad de ambos,
miralos como una ilusión y como una aparición.
Cuando escuches cualquier palabra ofensiva,
mírala como un eco.
Cuando tu cuerpo esté afligido por el dolor,
mira esto como causado por tus acciones previas.
- 13 Permanece en soledad, fuera de los límites de la ciudad,
como los cadáveres de los animales salvajes.
Sé tú mismo, no aparentes,
y vive sin apego.

8 Renacimientos superiores

- 14 Mantente siempre estable en tus compromisos
y cuando la pereza o la laxitud surjan, enumérate estas faltas
a ti mismo,
y recuerda la esencia de la conducta (espiritual).
- 15 Cuando veas a otros, habla con tranquilidad y sinceridad.
con cuidado de no hacer muecas y expresiones de enfado,
y mantén siempre una gran sonrisa.
Cuando veas a otros,
siéntete contento continuamente de dar sin tacañería,
y evita totalmente la envidia.
Para proteger la mente de los otros,
evita toda pelea
y ten siempre paciencia.
- 16 No seas halagador o desleal,
pero sé capaz siempre de mantenerte firme y con confianza.
Abandona el menosprecio a los demás, y trata a todos con respeto
Cuando des consejo a otros,
hazlo con compasión y piensa en su beneficio.
- 17 No desprecies las enseñanzas espirituales⁹.
Ante la práctica que admires, con aspiración y las diez
acciones espirituales¹⁰,
esfuérzate día y noche.

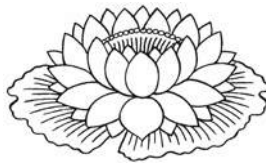
9 De cualquier tradición

10 Las diez perfecciones: El libro Kadam, Textos principales: Drom, Acarrea Vasubandhu dijo: "escribiendo, venerando y dando, escuchando, leyendo y sosteniéndolo, exponiendo y recitando, reflexionando y meditando. El, que encarna estas diez hazañas espirituales, su cuerpo de mérito es inconmensurable"

- 18 Cualquier virtud que acumules en los tres tiempos,
dedícala para el Insuperable Gran Despertar.
Comparte tu mérito con todos los seres sintientes.
Constantemente haz la racione de con las Siete Ramas.
Si actúas de esta forma, las dos acumulaciones de mérito
y sabiduría se completarán.
También, con la erradicación de los dos oscurecimientos,
se colmará el propósito de haber conseguido una forma humana,
la Completa e Insuperable Iluminación se logrará.
- 19 La joya de la fe, la joya de la ética,
la joya de la generosidad, la joya del escuchar, la joya de la
consideración por los demás, la joya de la consideración por uno
mismo y la joya de la sabiduría; estas son las joyas supremas.
Estas siete joyas nunca se agotan.
No les cuentes esto a los no humanos¹¹.
- 20 En compañía de otro, vigila tus palabras,
cuando estés solo, vigila tu mente

¹¹ Aquellos que no están preparados para poner en práctica las enseñanzas

Traducción al castellano por Losan Gyatso
Revisada y adaptada por Lama Michel Rinpoché



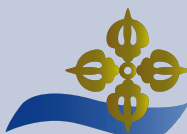
Impreso en papel 100% reciclado y biodegradable
en Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania, 2017



KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTO PARA EL ESTUDIO Y DIFUSIÓN DEL BUDISMO VAJRAYANA EN OCCIDENTE

Afiliado a la unión Budista Italiana.



entorno de paz

འོ་ལྷ་གཞི་བདེ་སྐྱོད།

ENTORNO DE PAZ

Parque Nicolás Salmerón, 56 bajo

04002 Almería - España

Tel. +34 626509216 / +34 639423289

entornodepaz@yahoo.es

entornodepaz.org