



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

༄༅། འཇིགས་ལོག་གེ་བུ་ར་ཡ།

NAMO LOKESHVARAYA

གང་གི་ཚོས་ཀུན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།

Seeing the no coming or no  
going nature of all existence,

འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།

You still strive only for the  
benefit of all sentient beings.

བླ་མ་མཚོག་དང་སྐུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།

To my supreme Guru  
and the great Chenrezig,

རྒྱལ་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གྱུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

I prostrate with my body,  
speech and mind at all times.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་ཇོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།

The complete enlightenment  
is the source of all happiness,

དམ་ཚཱ་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།

It arises from the accomplishments  
of the noble Dharma.

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་བས།

As this depends on understanding  
how to practice well,

རྒྱལ་སྐྱོམ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

I shall explain the  
practices of the Bodhisattva.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

དལ་འབྱོར་གྱ་ཚེན་རྗེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།

Here you have obtained this rare and precious  
life like a great boat.

བདག་གཞན་ལོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།

Thus, to free yourself and others  
from the ocean of Samsara,

ཉན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།

Listening, contemplating and meditating day and night,

ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྒྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Without distraction is the practice of Bodhisattva.





37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།  
Being free from negative places decreases  
the delusion gradually

རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་ངང་གིས་འབྲིལ།  
The mind without distraction allows the virtuous  
actions to increase naturally.

རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།  
Realization of true Dharma arises when  
the mind is clear.

དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤེས་ལག་ལེན་ཡིན།

Relying on solitude is the practice of the Bodhisattva.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེན་བཤེས་སོ་སོར་འབྲེལ།

Long time accompanied friends and relatives can  
be separated

འབད་བས་བསྐྱབས་བའི་ཚོར་ཇ་ས་སྤུལ་དུ་ལུས།

Wealth that is gained with efforts will be left behind.

ལུས་ཀྱི་འགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར།

The guesthouse of this body will be abandoned  
by the guest of consciousness.

ཚེ་འདི་སློབ་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Letting go of attachment to this life is the  
practice of the Bodhisattva



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འབྲེལ་འགྱུར་ཞིང་།

By befriending with bad companion increases the  
three poisons,

ཐོས་བསམ་བསྒོམ་བའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།

All your listening, contemplating, and meditation  
decline,

བུམས་དང་སྣོང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་བའི།

And Cause you to lose your precious love and  
compassion,

གྲོགས་ངན་སྦྱང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Letting go of bad friends is the practice of  
Bodhisattvas.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།

By committing upon spiritual friend dispels  
negativities,

ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ལྷ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།

And your good qualities will increase like the  
waxing moon

བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།

Sublime spiritual friend is the source of goodness,

གཉེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Cherishing them more than your own life is the  
practice of Bodhisattvas.





Verse 9

37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

མྱིང་ག་སུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་ཟེལ་བ་བཞིན།

The pleasure of the three worlds is like a dewdrop,

ཡུང་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་བའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།

It evaporates and disappears in a moment.

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་བའི་གོ་འཕང་མཚོག

The supreme state of Nirvana is permanent,

དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Always aspiring for liberation  
is the practice of Bodhisattva.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

Verse 10

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེ་བ་ཅན།

My mothers who have loved me  
from beginningless time

མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།

They are still suffering,  
what is the use of my own happiness?

དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།

Therefore, in order liberate limitless beings,

བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Generating Bodhicitta is the practice of Bodhisattva.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

Verse 11

སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

All sufferings come from the  
attachment to one's own happiness.

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་ལྷུངས།

The complete Enlightened beings are  
born from the kind intentions.

དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག

Therefore, genuinely exchange one's own happiness

ཡང་དག་བཟེ་བ་རྒྱལ་སྤུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

For the suffering of others,  
is the practice of Bodhisattva.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

Verse 12

སྲུ་བདག་འདོད་ཚེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར།

Even if anyone out of huge greed,

ཐམས་ཅད་འབྲོག་གས་འབྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།

Steals all of the wealth or all has been stolen,

ལུས་དང་ལོངས་སྤོད་དུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས།

Dedicating to them your own body, possessions,

དེ་ལ་བསྲོ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

And all three times virtues  
is the practice of Bodhisattva.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

Verse 13

བདག་ལ་ཉེས་བ་རྩུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།

Even if anyone attempts to cut off your head,

གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།

For not committing anything wrong or mistakes.

སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྲིག་བ་རྣམས།

Generating great compassion towards them,

བདག་ལ་ལེན་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

And taking all their misdeeds upon oneself  
is the practice of Bodhisattva.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

Verse 14

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྟ་ཚོགས་པ།

Even if someone spread all sorts of  
ill remarks about you,

སྟོང་གསུམ་བྱུང་བར་སྐྱོགས་པར་བྱིད་ན་ཡང་།

Throughout the nation of three thousand worlds,

བྱམས་པའི་སེམས་གྱིས་སྐྱར་ཡང་དེ་ཉིད་གྱི།

Practicing genuine love towards that person,

ཡོན་ཏན་བརྗོད་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

And speaking of their good qualities  
is the practice of Bodhisattva.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

Verse 15

འགོ་མང་འདུས་བའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།

Even if someone exposes faults and speaks ill of you,

མཚང་ནས་བུས་ཤིང་ཚོག་ངན་སྐྱོན་ཡང་།

In the midst of a public gathering,

དེ་ལ་དག་བའི་བཤེས་གྱི་འདུ་ཤེས་གྱིས།

Seeing them as a spiritual teacher,

གུས་བར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

And bowing to them with respect  
is the practice of Bodhisattva.



37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

Verse 16

བདག་གི་སྲུ་བཞིན་གཅེས་བར་བསྐྱེངས་པའི་མིས།

Even if someone for whom you have cherished,

བདག་ལ་དགའ་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།

Like your own child regards you as an enemy,

ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་སྲུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།

Loving them as dearly as a mother

ལྷག་བར་བརྟེ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Whose child is ill and sick  
is the practice of Bodhisattva.





37 PRACTICES  
OF THE BODHISATTVA  
COMPILED BY  
ZACHOEJE RINPOCHE

Verse 17

རང་དང་མཉམ་བཅས་དམན་པའི་སྐྱོ་བོ་ཡིས།

Even if someone equal or inferior to you,

ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྒྱས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།

Criticize and belittle you because of their ego,

སྤྱི་མ་བཞིན་དུ་གུས་བས་བདག་ཉིད་གྱི།

Placing them on the crown of your head,

སྐྱོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།

And respecting them like one's Guru  
is the practice of Bodhisattva.