

Gli otto versi dell'addestramento mentale

Geshe Langri Tampa

1 Poichè tutti gli esseri senzienti
sono più preziosi del gioiello che esaudisce i desideri,
essendo intenzionato a realizzare lo scopo supremo
mi prenderò sempre cura di loro

2. Ovunque e con chiunque mi trovi
mi riterrò inferiore a tutti
e, con sincera intenzione,
considererò gli altri come supremi.

3. In ogni attività analizzerò la mia mente e,
non appena sorgono emozioni distruttive,
poiché danneggiano me stesso e gli altri
le affronterò con determinazione e le fermerò.

4. Quando vedo esseri di natura miserabile
sopraffatti da forti negatività e sofferenze
li considererò rari,
come un tesoro prezioso difficile da trovare.

5. Quando altri, per invidia, ingiustamente
mi maltrattano con critiche, calunnie e altro,
accetterò la sconfitta
e offrirò agli altri la vittoria.

6. Anche se qualcuno che ho aiutato
e in cui ho riposto grandi speranze
mi danneggia del tutto ingiustamente,
lo considererò come un prezioso amico virtuoso.

7. In breve, offrirò direttamente e indirettamente,
benefici e felicità a tutte le madri
e segretamente prenderò su di me
tutti i problemi e le sofferenze delle madri.

8. Senza contaminare tutto ciò con le impurità della concezione degli otto dharma mondani, comprendendo che tutti i fenomeni sono illusori, senza attaccarmi, mi libererò da ogni legame.

Tradotto da Fabrizio Pallotti