

OS OITO VERSOS PARA O TREINAMENTO DA MENTE

– *Lojong Tsigyema* – ལོ་ལྷོང་ཚིག་བརྒྱུད་མ།

Por Geshe Langri Thangpa

- (1) Com a determinação de alcançar o objetivo supremo para o benefício de todos os seres sencientes, que são mais preciosos do que a joia que realiza os desejos, possa considerá-los com estimação a todos os momentos.
- (2) Sempre que estiver em companhia de outros, possa me considerar o mais insignificante dentre eles, e do profundo do meu coração, afetuosamente, considerá-los como supremos.
- (3) Em todos os meus atos, possa sondar a minha mente, e tão logo as aflições mentais e emocionais surjam colocando em risco a mim mesmo e aos outros, com firmeza, possa enfrentá-las e evitá-las.
- (4) Ao ver os seres com caracteres desagradáveis, oprimidos pela forte negatividade e sofrimento, possa acalentá-los com afeto, como algo raro de se encontrar, e estimá-los como se estivesse encontrado um tesouro.
- (5) Quando os outros, devido a inveja, me tratarem indevidamente por meio de abuso, calúnia e desprezo, possa aceitar sobre mim a derrota e oferecer-lhes a vitória.
- (6) Quando alguém a quem ajudei, ou a quem depositei grandes esperanças me maltratar de forma extremamente dolorosa, possa considerá-lo como o meu professor sublime.
- (7) Em resumo, possa oferecer benefícios e felicidade direta e indiretamente à todas as minhas mães. E possa receber secretamente sobre mim todos os seus sofrimentos e infortúnios.
- (8) Possa tudo isso permanecer isento de máculas das oito preocupações mundanas. E ao reconhecer todos os fenômenos como ilusórios, [permanecendo] sem apego, possa ser liberado das amarras do cativeiro.