

Gli otto versi dell'addestramento mentale

Blo-sbyong tsig-brgyad-ma



Lojong di Langri Tangpa Dorje Senghe



Poiché sono determinato ad ottenere
il massimo benessere per tutti gli esseri,
che sono superiori alla gemma
che esaudisce i desideri,
avrò costantemente cura più di loro
che di me stesso.





Quando sono in compagnia di altre persone,
considererò me stesso come il meno importante
e nel profondo del cuore mi prenderò cura di loro,
come se fossero gli esseri più elevati.



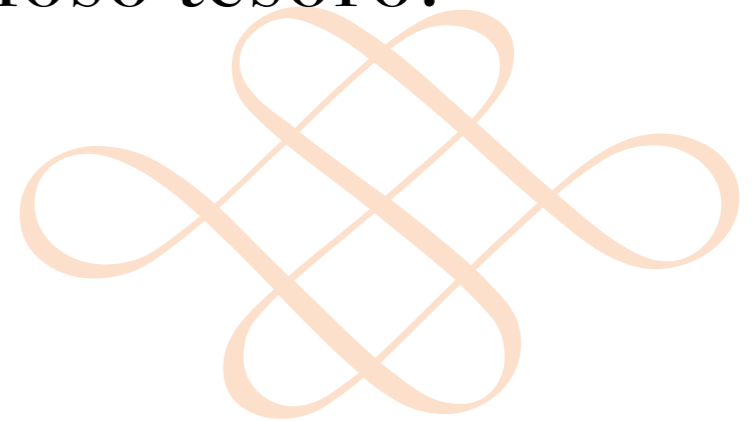
3

Esaminando con attenzione la mia mente,
in tutte le azioni che compio
affronterò ed eliminerò al suo primo apparire
ogni difetto mentale,
prima che possa nuocere a me stesso ed agli altri.



A large, light gray, stylized letter 'A' in a cursive font, positioned in the upper left corner of the page.

Quando devo affrontare un essere malvagio,
preda di intense sofferenze e gravi mancanze,
mi terrò caro un simile individuo,
così raro a trovarsi,
come se avessi scoperto un prezioso tesoro.



5

Quando altri,
dominati dalla gelosia, mi maltrattano,
mi insultano e così via,
accetterò le loro dure parole
ed offrirò loro la vittoria.





Quando qualcuno che ho aiutato
ed in cui ho riposto grandi speranze
mi infligge un danno estremamente grave,
considererò costui il mio supremo
maestro spirituale.





In breve, offrirò benefici e felicità
a tutti gli esseri senzienti mie madri,
sia in questa vita sia in quelle future,
ed in segreto prenderò su di me ogni male
ed ogni sofferenza degli esseri senzienti mie madri.





Non avendo poi,
contaminato tutto ciò con le impurità
delle otto preoccupazioni (mondane),
percependo ogni fenomeno come illusorio,
privo di attaccamento, mi libererò della schiavitù
(dell'esistenza condizionata).



