

# GLI OTTO VERSI DELL'ADDESTRAMENTO MENTALE



di Geshe Langri Tampa

# 1

Determinato a realizzare la meta suprema, terrò costantemente cari tutti gli esseri senzienti, più preziosi della gemma che esaudisce tutti i desideri.



# 2

In qualsiasi momento e luogo, con chiunque mi accompagni, considererò me stesso come il meno importante e con rispetto terrò caro l'altro come il più elevato degli esseri.



# 3

In ogni attività esaminerò il mio continuum mentale e non appena sorgerà un pensiero negativo che potrebbe nuocere a me e agli altri, lo affronterò e me ne separerò senza indugio.



# 4

Ogni qualvolta vedrò esseri di indole negativa, sopraffatti da forti negatività e sofferenze, li terrò cari come se avessi trovato un prezioso tesoro difficile da scoprire.



# 5

Quando altri, motivati da gelosia, ingiustamente mi maltratteranno e calunnieranno con disprezzo, accetterò la sconfitta e offrirò loro la vittoria.





# 6

Anche se qualcuno che ho beneficiato e in cui ho riposto grandi speranze ingiustamente mi danneggiasse in modo grave, lo considererò come il supremo amico spirituale.



# 7

In breve, sia in questa vita sia nei continuum futuri, offrirò benefici e felicità a tutti gli esseri madri e, segretamente, prenderò su di me tutte le loro sventure e sofferenze.





8 Tramite la mente che riconosce l'illusorietà di tutti i fenomeni e senza contaminare con l'impurità dei pregiudizi degli otto dharmas mondani tutte queste [pratiche], senza attaccarmi possa essere liberato da ogni legame.





TSO PEMA CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO