

GLI OTTO VERSI DELL'ADDSTRAMENTO MENTALE



di Geshe Langri Tamba

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 'illusorietà di tutti i fenomeni e senza contaminare con l'impurità dei pregiudizi degli otto dharma mondani tutte queste [pratiche], senza attaccarmi possa essere liberato da ogni legame.