

O TREINAMENTO DA MENTE EM OITO VERSOS

Langri Tangpa

Desejando atingir a iluminação
Para o bem de todos os seres sencientes,
Que superam até mesmo a Jóia que Realiza Desejos,
Que eu possa constantemente apreciá-los todos.

Sempre que estiver com os outros,
Que eu me considere o menos importante
E, do fundo do coração,
Aprecie todos e os considere supremos.

Em todas as atividades, que eu examine a minha mente
E, assim que emoções aflitivas surgirem,
Pondo em perigo a mim e aos outros,
Que eu as confronte e as evite com firmeza.

Sempre que eu vir um ser maldoso,
Tomado por intensa negatividade e sofrimento,
Que eu o aprecie como algo raro,
Como quem se depara com um tesouro inestimável.

Quando os outros por inveja
Me destratarem com calúnia e insultos,
Que eu tome a derrota para mim
E ofereça o triunfo aos outros.

Quando alguém a quem ajudei
Com tanta esperança e expectativa
Me magoar profundamente e sem razão,
Que eu o considere como meu mestre sublime.

Em resumo, que eu possa, direta e indiretamente,
Oferecer felicidade e paz a todas as minhas mães;
E tomar secretamente sobre mim
Toda a sua maldade e sofrimento.

Que em todas essas [ocasiões], a minha mente não seja maculada
Pelas oito preocupações comuns
E saiba que todas as coisas são ilusões:
Livre de apego, que eu possa libertar todos os seres do cativeiro.