

Osiem punktów treningu umysłu

Lodziong Gesze Langri Thankpy



Wierzę, że wszystkie istoty
Są cenniejsze, niż klejnot spełniający życzenia,
Niech mi zawsze będą drogą
I niech dzięki temu osiągnę ostateczny cel.

Gdy jestem wśród ludzi,
Niech widzę siebie jako najmniej wartego z nich wszystkich.
Niech, z samej głębi mego serca
Szanuję ich i uważam za lepszych ode mnie.

Cokolwiek robię, niech zawsze patrzę w umysł.
Gdy tylko powstaje w nim trucizna emocji,
Niech stawiam jej czoła i pokonuję,
Bo jest szkodliwa dla mnie i dla innych.

Gdy widzę istoty o złym charakterze,
Przytłoczone ciężarem swego zła i cierpiące,
Niech widzę w nich wielką rzadkość
I cenię ich jakbym odkrył skarbiec.

Gdy ktoś z zazdrości
Traktuje mnie źle, znieważa i napada,
Niech przyjmę na siebie porażkę
I ofiaruję mu zwycięstwo.

Gdy ktoś, komu pomogłem,
W kim pokładałem nadzieję,
Rani mnie swą wrogością,
Niech widzę w nim prawdziwego nauczyciela.

Niech bezpośrednio a także pośrednio
Przynoszę pożytek i sprawiam radość
Wszystkim moim matkom i niech po cichu
Biorę na siebie wszelki ich ból i całe cierpienie.

Niech moja praktyka będzie niesplamiona
Przez osiem światowych dharm.
Niech naprawdę widzę, że wszystkie rzeczy są tylko złudzeniem
I będąc wolnym od lgnięcia, wyrwę się z niewoli.