

LOS OCHO VERSOS DEL ENTRENAMIENTO MENTAL

1.- Con el pensamiento de alcanzar la iluminación, para el bienestar de todos los seres, quienes son más preciados que la joya que satisface todos los deseos, practicaré constantemente y pensaré siempre que ellos son lo más valioso.

2.- En todo momento que me encuentre en compañía de otros, practicaré observándome como el más humilde entre ellos, y desde las profundidades de mi corazón, respetuosamente los veré como superiores.

3.- En todas mis acciones examinaré mi mente, y en el momento en que surja una actitud perturbada, y ponga en peligro el bienestar de mí mismo y de los demás, firmemente la confrontaré y la trascenderé.

4.- Cuando conozca a una persona de naturaleza mala, quien se halle dominado por una energía negativa y un intenso sufrimiento, retendré a esa persona como a un ser querido, por ser alguien difícil de encontrar, tal como si hubiera hallado un preciado tesoro.

5.- Cuando los demás abrumados por los celos, me maltraten con abuso, me difamen y me calumnien, practicaré aceptando la derrota, y ofrendándoles la victoria.

6.- Cuando alguien al que haya beneficiado, y en quien haya depositado mi confianza, me lastime dolorosamente, practicaré viéndolo como mi maestro supremo.

7.- En resumen, ofreceré directa e indirectamente, todo beneficio y felicidad a todos los seres, como si fueran mis madres, practicaré en secreto tomar para mí todas sus acciones dañinas y todo su dolor.

8.- Sin que estas prácticas sean manchadas por los ocho intereses mundanos, y a través de percibir todos los fenómenos como una ilusión, practicaré sin apego para liberar a todos los seres, de las cadenas de la mente perturbada y del karma salvaje.

