

# Los ocho versos del adiestramiento mental

*Por Geshe Langri Tangpa*

1. Con la determinación alcanzar el supremo propósito, pensando en como todos los seres son aún más valiosos que una joya que colma todos los deseos, los consideraré en todo momento como lo máspreciado.
2. Cuando esté en compañía de otros, me consideraré siempre inferior a los demás, y desde lo más profundo de mi corazón los consideraré queridos y supremos.
3. Vigilante en el momento en que surja una aflicción en mi mente, y que me ponga en peligro a mí o a los demás, le haré frente y la evitaré sin demora.
4. Cuando me encuentre con seres instintivamente crueles, y abrumados por acciones negativas violentas y por el sufrimiento, los consideraré como queridos y difíciles de hallar, como si hubiera encontrado un tesoro precioso.
5. Cuando por envidia otros me maltraten con injurias, insultos o algo similar, aceptaré la derrota y ofreceré la victoria a los demás.
6. Cuando alguien a quien he beneficiado y en el que he depositado grandes esperanzas me cause un daño terrible, consideraré a esta persona como mi sagrado maestro.
7. En resumen, tanto directa como indirectamente, ofreceré toda la felicidad y beneficio a todos los seres, mis madres. Tomando en secreto sobre mi todas sus acciones dañinas y su sufrimiento.
8. Sin verme afectado por las manchas de las supersticiones de las ocho preocupaciones mundanas, al percibir todos los fenómenos como ilusorios, que me vea liberado de las ataduras del apego.