



*Le Otto Strofe
dell'Addestramento
Mentale*



*composto da
Geshe Langri Tangpa Dorje Sengye*

1. Considerando tutti gli esseri senzienti
come superiori alla gemma che esaudisce tutti i desideri,
possa costantemente prendermi cura di loro più che di me stesso
per realizzare lo scopo supremo.

2. Ogni qualvolta mi trovi in compagnia di altri
possa considerarmi il meno importante,
e, dal profondo del mio cuore,
aver cura di loro considerandoli come supremi.

3. Possa esaminare la mia mente durante qualsiasi attività
e, al primo insorgere, con forza
eliminare ogni difetto mentale,
dannoso per me e per gli altri.

4. Ogni volta che incontro un essere malvagio,
sopraffatto da un'intensa negatività e sofferenza,
possa averne cura come qualcosa di prezioso,
come se avessi trovato un tesoro inestimabile.

5. Quando altri, per invidia,
mi maltrattano, con insulti e maldicenze,
possa accettare la sconfitta
e offrire loro la vittoria.

6. Quando qualcuno che ho aiutato
con tanta speranza e attesa
mi ferisce profondamente e in modo ingiustificabile,
possa considerarlo come il mio supremo maestro.

7. In breve, possa direttamente e indirettamente,
offrire felicità e pace a tutte le mie madri
e prendere in segreto su di me
ogni loro male e sofferenza.

8. In tutto ciò, possa la mia mente essere incontaminata
e libera dalle otto preoccupazioni mondane,
percependo ogni fenomeno come illusorio:
libero dall'attaccamento ,
possa io liberare tutti gli esseri senzienti dalla schiavitù.

Ghesce Langri Tangpa Dorje Senghe (1054–1123) nacque nel Tibet centrale. Il suo nome era Dorje Senghe, ma divenne conosciuto come Langri Tangpa. Era un famoso Maestro del lignaggio Kadampa del Buddismo Tibetano, uno dei principali discepoli di Ghesce Potowa, che a sua volta fu un diretto figlio spirituale del laico Drom Tompa il principale discepolo tibetano di Atisha



Ghe Pel Ling

Istituto Studi di Buddismo Tibetano

www.ghepelling.com