



## Ocho versos para adiestrar la mente



Pensando en que todos los seres sentientes  
son aún más valiosos que la joya que colma los deseos,  
con el fin de alcanzar el supremo propósito,  
pueda yo siempre considerarles preciosos.

Dondequiera que vaya, con quienquiera que esté,  
pueda yo sentirme inferior a los demás y,  
desde lo más hondo de mi corazón,  
considerarles a todos sumamente preciosos.

Que sea yo capaz de examinar mi mente en todas las acciones,  
y en el momento en que aparezca un estado negativo,  
ya que nos pone en peligro a mí mismo y a los demás,  
pueda yo hacerle frente y apartarlo.

Cuando vea a seres de disposición negativa  
o a los que están oprimidos por la negatividad o el dolor,  
pueda yo considerarlos tan preciosos como un tesoro hallado,  
pues son difíciles de encontrar.

Cuando otros, impulsados por los celos,  
me injurian y tratan de otros modos injustos,  
pueda yo aceptar la derrota sobre mí,  
y ofrecer la victoria a los demás.

Cuando una persona a quien he ayudado,  
o en quien he depositado todas mis esperanzas  
me daña muy injustamente,  
pueda yo verla como a un amigo sagrado.

En resumen, que pueda yo ofrecer, directa e indirectamente,  
toda alegría y beneficio a todos los seres, mis madres,  
y que sea capaz de  
tomar secretamente sobre mí todo su dolor y sufrimiento.

Que no se vean mancillados por los conceptos  
de los ocho intereses mundanos  
y, conscientes de que todas las cosas son ilusorias,  
que puedan ellos, sin aferramiento, verse libres de las ataduras.

