

༡༣། ལྷོ་སྤྱོད་ཆོག་བརྒྱུད་མ་བཞུགས་སོ། །

༡༽ བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །
ཡིད་བཞིན་མོར་བྱ་ལས་ལྷག་པའི། །
དོན་མཆོག་སྤྱོད་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །
རྟག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

༢༽ གང་དུ་སྤྱད་དང་འགྲོགས་པའི་ཆ། །
བདག་ཉིད་ཀྱན་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་། །
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །
མཆོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

༣༽ སྤྱོད་ལམ་ཀྱན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །
རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག། །
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །
བཅོན་ཐབས་གཏོང་ནས་བརྟུག་པར་ཤོག། །

༤༽ རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །
སྤྲིག་སྤྲིག་བྲག་པོས་ཉོན་མཐོང་ཆོ། །
རིན་ཆེན་གཏིར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །
རྟོན་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག། །

༥༽ བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱག་དོག་གིས། །
གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །
གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །
རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག། །

༦༽ གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། །
རིབ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོད་བྱེད་ནའང་། །
བཤེས་གཉིན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག། །

༧༽ མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱུད་པ་ཡིས། །
ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀྱན་ལ་འབྲུལ། །
མ་ཡི་གཞོད་དང་སྤྲིག་བསྐྱེད་ཀྱན། །
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག། །

Los Ocho Versos para adiestrar la mente

1. Que siempre pueda apreciar a todos los seres con la determinación de obtener por ellos el bien más alto, el cual es más precioso que cualquier joya que concede los deseos.

2. Cuando esté en compañía de otros, que me considere inferior a todos y desde las profundidades de mi corazón aprecie a otros como supremos.

3. Que en todas mis acciones vigile mi mente, y tan pronto surjan emociones perturbadoras, que al instante pueda detenerlas con fuerza, ya que ellas van a afectar tanto a mí, como a los demás.

4. Cuando vea a seres de carácter desagradable, abrumados por las malas acciones y por el dolor, que yo los aprecie como algo poco común, como si hubiese encontrado un arca de tesoros.

5. Cuando alguien me haga daño por envidia, atacándome o despreciándome, que yo acepte la derrota y le ofrezca la victoria.

6. Aun si alguien a quien yo he ayudado y en quien he depositado mis esperanzas me hace un gran mal infringiéndome daño, que yo lo pueda ver como un excelente amigo espiritual.

7. En fin, que directa e indirectamente, le pueda dar toda mi ayuda y alegría a mis madres, y que pueda tomar secretamente sobre mí, todo su daño y su dolor.

8. Que nada de esto sea mancillado por los

༤། དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཚེས་བརྒྱད་ཀྱི།

ཉོག་པའི་བྱི་མས་མ་སྦྱགས་ཤིང་།

ཚེས་ཀུན་སྦྱ་མར་ཤེས་པའི་སྒོས།

ཞེན་མེད་འཚོང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

ཅེས་པ་འདི་ནི་དགེ་བཤེས་སྤང་ཐང་པ་དོན་མཁྱེན་ལྷུང་ལོ། །

pensamientos de las ocho preocupaciones mundanas. Que yo vea todas las cosas como ilusiones y, sin apego, obtenga la liberación de la esclavitud.

de Geshe Langri Thangpa