

Le otto strofe della Trasformazione del Pensiero

Blo-sbyong tsig-brgyad-ma



Testo composto
da **Langri Tangpa Dorje Senghe**

Le otto strofe della Trasformazione del Pensiero

Possa l'energia positiva generata dalla lettura di questo prezioso testo essere dedicata per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, per una diffusione sempre maggiore del Dharma e per una lunga vita di tutti i Maestri.

Le otto strofe della Trasformazione del Pensiero

1. Poichè sono determinato a ottenere
il massimo benessere per tutti gli esseri,
che sono superiori alla gemma
che esaudisce i desideri
avrò costantemente cura di loro che di me stesso.
2. Quando sono in compagnia di altre persone,
considererò me stesso come il meno importante,
e nel profondo del cuore mi prenderò cura di loro,
come se fossero gli esseri più elevati.
3. Esaminando con attenzione la mia mente,
in tutte le azioni che compio
affronterò ed eliminerò al suo primo apparire
ogni difetto mentale,
prima che possa nuocere a me stesso e agli altri.
4. Quando devo affrontare un essere malvagio
preda di intense sofferenze e gravi mancanze,
mi terrò caro un simile individuo, così raro a trovarsi,
come se avessi scoperto un prezioso tesoro.
5. Quando altri, dominati dalla gelosia,
mi maltrattano, mi insultano e così via,
accetterò le loro dure parole
e offrirò loro la vittoria.
6. Quando qualcuno che ho aiutato
e in cui ho riposto grandi speranze
mi infligge un danno estremamente grave,
considererò costui il mio supremo maestro spirituale.
7. In breve, offrirò i benefici e la felicità
a tutte le madri esseri senzienti,
sia in questa vita sia nelle future,
e in segreto prenderò su di me
ogni male e ogni sofferenze delle mie madri.
8. Inoltre, non avendo contaminato tutto ciò
con le impurità degli otto sentimenti (mondani),
e percependo ogni fenomeno come illusorio,
privo di attaccamenti mi libererò
dalla schiavitù (dell'esistenza condizionata).

Testo tratto da *'Cambiare la mente, consigli di un maestro spirituale'*, di Ghesce Rabten e Ghesce Dharghie, Edizione Chiara Luce.

Eight-Verse Attitude-Training

1. May I always cherish all limited beings
By considering how far superior they are
To wish-granting gems
For actualizing the supreme aim.
2. Whenever I come into anyone's company,
May I regard myself less than everyone else
And, from the depths of my heart, value others
More highly than I do myself.
3. Whatever I am doing, may I check the flow of my mind,
And the moment that conceptions or disturbing emotions arise,
Since they debilitate myself and others, May I confront and avert them with forceful
means.
4. (Whenever I see beings instinctively cruel,
Overpowered by negativities and serious problems,
May I cherish them as difficult to find
As discovering a treasure of gems.
5. When others, out of envy, treat me unfairly
With scolding, insults, and more,
May I accept the loss upon myself
And offer the victory to others.
6. Even if someone whom I have helped
And from whom I harbor great expectations
Were to harm me completely unfairly,
May I view him or her as a hallowed teacher.
7. In short, may I offer to all my mothers,
both actually and indirectly,
Whatever will benefit and bring them joy;
And may I hiddenly accept on myself
All my mothers' troubles and woes.
8. Through a mind untarnished by stains of conceptions
Concerning eight passing things, throughout all of this,
And that knows all phenomena as an illusion,
May I break free from my bondage, without any clinging.

translated by *Alexander Berzin*, revised February 2004

Kadam Geshe Langri Tangpa

Langri Tangpa nacque nel Tibet centrale nell'undicesimo secolo. Il suo nome era Dorje Senge, ma divenne conosciuto come Langri Tangpa dopo Lang Tang, nell'area in cui viveva. Dopo la morte di **Atisha**, grande maestro Indiano e fondatore del **Buddhismo Kadampa** in Tibet, gli insegnamenti sulla trasformazione del pensiero ('Lo Jong') vennero tenuti segreti e trasmessi unicamente a quei discepoli che erano in grado di praticarli immediatamente. Il primo che li trascrisse fu Kadam Geshe Langri Tangpa che, tra i principali discepoli di Geshe Potowa, a sua volta fu uno dei principali discepoli di Atisha, fu il solo che li ricevette direttamente da lui.

Langri Tangpa was born in central Tibet in the eleventh century. His actual name was Dorje Senge, but he became known as Langri Tangpa after Lang Tang, the area in which he lived. He was a disciple of Geshe Potowa, who was one of the principal disciples of the Indian Buddhist Master **Atisha**, the founder of **Kadampa Buddhism** in Tibet.



Avere cura del materiale di Dharma

I libri, gli appunti e altro materiale di Dharma contengono gli insegnamenti di Buddha, per questo devono essere tenuti con rispetto in un luogo alto e pulito. Non bisogna porre altri oggetti sopra i testi di Dharma. Non bisogna sedersi sui testi di Dharma o camminarci sopra o metterli direttamente sul pavimento. Si possono avvolgere i testi in un panno pulito per riporli o trasportarli e stendere il panno sul pavimento prima di appoggiarvi sopra. In Gompa (la sala di meditazione) è consigliabile tenere i testi il più possibile vicino a sé per permettere agli altri di passare facilmente. Non bisogna mai buttare libri, fascicoli e appunti di Dharma nella spazzatura, ma metterli in un apposito contenitore e poi bruciarli, recitando una preghiera o un mantra come OM, AH, HUM.

Kunpen Lama Gangchen
Via Marco Polo, 13 - 20123 Milano
Tel. 02 29010263 - Fax: 02 29000684
www.kunpen.it
info@kunpenlamagangchen.it