

Tanketräning i åtta verser
av
Kadampa Geshe Langri Tangpa Dorje Senge

1

Med tanke på att levande varelser är mycket värdefullare än till och med önskeuppfyllande juveler¹ för att uppnå det högsta målet, ska jag alltid hålla av dem.

2

Närhelst jag är med andra ska jag anse mig själv lägst och från djupet av mitt hjärta respektfullt hålla andra högst.

3

I allt jag gör ska jag vakta mitt sinne och när en negativ projicering uppstår, som är skadlig för mig själv och andra, ska jag omedelbart resolut bemöta och avleda den.

4

Jag ska lära mig uppskatta de med dålig karaktär och de överväldigade av negativ energi och intensivt lidande, som om jag funnit en ovanligt värdefull skatt.

5

När andra avundsjukt förtalar och behandlar mig illa så olika sätt ska jag lära mig acceptera nederlag och ge dem segern.

6

När någon jag har hjälpt och som jag fullständigt litar på sårar mig djupt, ska jag öva mig att anse denne som min bästa lärare.

7

Kort sagt ska jag, direkt och indirekt, ge all hjälp och lycka till alla varelser, mina mödrar,

¹ Önskeuppfyllande juveler lär finnas bortom haven. Dessa har förmågan att uppfylla alla världsliga önskningar.

och i hemlighet själv ta på mig
alla deras problem och lidanden.

8

Genom att se alla fenomen som illusioner
ska jag utföra dessa övningar utan att påverkas av de åtta världsliga bestyren²
och fri från bundenhet ska jag befria alla varelser
från störda, obehärskade sinnestillstånd och karma.

Översättning till svenska av Ven. Karin Valham och Sara Karlgren.

© Ven. Karin Valham 2011.

See below for English translation.

² De åtta världsliga bestyren är: Längtan efter de fyra – välbehag, berömmelse, vinst och lovord; och längtan efter att bli fri från de fyra – obehag, vanära, förlust och skuld.

English Version Used as a Basis for This Translation

The Eight Verses of Thought Transformation
by
Kadampa Geshe Langri Tangpa Dorje Senge

1

By thinking of all sentient beings
As far surpassing even a wish-granting gem
For accomplishing the highest goal,
I will practice always holding them dear.

2

Whenever I am with others
I will consider myself as the lowest of all,
And from the very depths of my heart
I will respectfully hold others as supreme.

3

In all actions I will examine my mind
And the moment a delusion arises,
Endangering myself and others,
I will firmly face and avert it.

4

I will learn to cherish beings of bad character
And those overwhelmed by negative energy and intense suffering,
As if I had uncovered a precious treasure
Very difficult to find.

5

When others, out of jealousy,
Mistreat me with abuse, slander and so on,
I will learn to accept defeat
And offer the victory to them.

6

When someone I have benefited
And in whom I have placed great trust
Hurts me very badly,
I will practice seeing that person as my supreme teacher.

7

In short, I will offer to all beings, my mothers,
Every benefit and happiness directly and indirectly,

And I will practice in secret taking upon myself
All their harmful actions and suffering.

8

Through perceiving all phenomena as like illusions
I will keep these practices undefiled
By the stains of the eight worldly concerns,
And free from clinging, I will release all beings
From the bondage of the disturbing, unsubdued mind and karma

*This English version of The Eight Verses is a compilation from several different sources
and teachings by H.H. the Dalai Lama and Lama Zopa Rinpoche.*