



De 8 Vers til Træning af Sindet

Oprindelse: Rodteksten er komponeret af Kadampa Geshe Langri Tangpa (Tibet, 1054–1123)

Oversat fra tibetansk af Anne Burchardi, 2014

De første syv vers af de otte til træning af sindet omhandler de praksisser, der er forbundet med at dyrke metodeaspektet af vejen, såsom medfølelse, altruisme, aspiration for at opnå buddhatilstanden osv. Det ottende vers omhandler de praksisser, der er rettet mod at kultivere visdomsaspektet på vejen.

Kilde: Hans Hellighed Den 14. Dalai Lama

www.dalailama.com/teachings/training-the-mind

At se alle væsener som dyrebare og holde dem kære

Ved at tænke på alle væsner

- 1 som mere dyrebare end en ønskejuvel til opnåelse af det ypperligste mål, må jeg altid værdsætte dem.

Modvirker arrogance og udvikler respekt

Hvor jeg end er, sammen med hvem som helst, må jeg anse mig selv som underordnet og oprigtigt værdsætte andre som fremragende.

2

Undersøgelse af sindet

I alle aktiviteter må jeg observere min sindsstrøm,

- 3 og så snart forstyrrende følelser opstår, eftersom de gør både mig selv og andre fortræd, må jeg håndfast konfrontere og modstå dem.

Åbenhed overfor dem du finder stødende

Når jeg ser væsner med slet karakter, eller de som er belastede af voldsom negativitet og dårlighed, må jeg værdsætte dem som en sjældenhed, som at opdage en kostbar skat.

4

At acceptere nederlag og tilbyde sejren til andre

Når andre kritiserer og nedgør mig urimeligt på grund af misundelse, må jeg acceptere nederlaget og forære dem triumfen.

5

At acceptere krænkelser og se personen som en lærer

Når de, som jeg har gavnet, eller som jeg har store forventninger til, uden grund gør mig fortræd, må jeg betragte dem som ædle og spirituelle vejledere.

6

At tage på sig og give til andre (Tonglen)

Kort sagt, må jeg direkte og indirekte

- 7 skænke gavn og glæde til alle væsner, min mødre, og i al hemmelighed påtage mig al deres smerte og kvaler.

At øge indsigten i tomhed og afhængig tilblivelse

Må alt dette ske uden de otte verdslige faktorerers begrebsmæssige forurening.

8

Med et sind som indser at alle fænomener er uvirkelige, må jeg uden tilknytning frigøres fra min bundethed.