

El entrenamiento de la Mente en Ocho Versos  
por Langri Thangpa (1054-1123)

Domingo

Deseando alcanzar la iluminación,  
Para el bienestar de todos los seres sintientes,  
Que superan inclusive la Joya que Realiza los Deseos,  
Que yo pueda apreciar a todos constantemente.

Lunes

Siempre que esté con los otros,  
Que yo me considere el menos importante,  
Y, desde el fondo de mi corazón,  
Aprecie a todos y los considere supremos

Martes

En todas las actividades, que yo examine mi mente  
Y, tan pronto como las emociones aflictivas surjan,  
Poniéndome en peligro a mí mismo y a los otros,  
Que yo las confronte y las evite con firmeza.

Miércoles

Siempre que yo vea a un ser malvado  
Abrumado por intensa negatividad y sufrimiento,  
Que yo lo aprecie como algo raro,  
Como si encontrara un tesoro inestimable.

Jueves

Cuando los otros, por envidia,  
Me maltraten con calumnias y abuso,  
Que yo tome la derrota para mí  
Y les ofrezca el triunfo.

### Viernes

Cuando alguien a quien ayude,  
Con mucha esperanza y expectativa,  
Me lastime profunda e injustificadamente,  
Que yo lo considere como mi maestro sublime.

### Sábado

En resumen, que yo pueda, directa e indirectamente,  
Ofrecer felicidad y paz a todas mis madres,  
Y tomar secretamente para mí  
Toda su maldad y sufrimiento.

### Todos los días

Que en todas estas ocasiones mi mente no manche  
con las ocho preocupaciones comunes  
Y sepa que todas las cosas son ilusiones:  
Libre de apego, que yo pueda liberar a todos los seres del cautiverio.

*Los versos de más arriba se pueden repetir y contemplar diariamente, para cada día de la semana, y el verso "de todos los días" se puede repetir después del verso del día correspondiente.*