

## the Eight Verses of Transforming the Mind - Atisha's classic of Lojong

<p><b>1rst verse</b>  <b>With the thought of attaining enlightenment</b>  <b>For the welfare of all beings,</b>  <b>Who are more precious than a wish-fulfilling jewel,</b>  <b>I will constantly practice holding them dear.</b></p>	<p>Con il pensiero di raggiungere l'illuminazione          Per il benessere di tutti gli esseri,          che sono più preziosi di un gioiello che esaudisce i desideri,          praticherò costantemente tenendoli cari.</p>
<p><b>2nd verse</b>  <b>Whenever I am with others</b>  <b>I will practice seeing myself as the lowest of all,</b>  <b>And from the very depth of my heart</b>  <b>I will respectfully hold others as supreme.</b></p>	<p>Ogni volta che sono con gli altri          praticherò vedendo me stesso come il più in basso di tutti,          e dal profondo del mio sentire terrò rispettosamente gli altri come supremi.</p>
<p><b>3rd verse</b>  <b>May I examine my mind in all actions</b>  <b>And as soon as a negative thought occurs,</b>  <b>Since it endangers myself and others</b>  <b>May I firmly face and avert it.</b></p>	<p>Possa esaminare la mia mente in tutte le azioni e non appena un pensiero negativo si è verificato,          Poichè mette in pericolo me e gli altri          Possa fermamente affrontarlo e scongiurarlo.</p>
<p><b>4th verse</b>  <b>When I see beings of negative disposition</b>  <b>Or those oppressed by negativity or pain,</b>  <b>May I, as if finding a treasure, consider them precious,</b>  <b>For they are rarely met</b></p>	<p>Quando vedo gli esseri di disposizione negativa Oppure coloro che sono oppressi dal dolore o negatività, possa io, come se avessi trovato un tesoro, considerarli preziosi, perchè si incontrano raramente.</p>
<p><b>5th verse</b>  <b>Whenever others, due to their jealousy,</b>  <b>Reville and treat me in others unjust ways,</b>  <b>May I accept this defeat myself,</b>  <b>And offer the victory to others.</b></p>	<p>Ogni volta che gli altri, a causa della loro gelosia, mi insulteranno e tratteranno in altri modi ingiusti          Possa accettare questa sconfitta su me stesso, e offrire la vittoria agli altri.</p>
<p><b>6th verse</b>  <b>When someone whom I have helped</b>  <b>Or in whom I have placed great hope</b>  <b>Harms me with great injustice,</b>  <b>May I see that one as a sacred friend.</b></p>	<p>Quando qualcuno che ho aiutato o in cui ho messo una grande speranza, mi maltratta con grande ingiustizia,          Possa vederlo come un amico sacro.</p>
<p><b>7th verse</b>  <b>In short may I offer both directly and indirectly,</b>  <b>All joy and benefit to all beings, my mothers,</b>  <b>And may I myself</b>  <b>Secretly take on all of their hurts and suffering.</b></p>	<p>In breve possa offrire sia direttamente che indirettamente, ogni gioia e beneficio per tutti gli esseri, che sono stati mie madri,          e io stesso possa in segreto assumere tutte le loro ferite e sofferenze.</p>
<p><b>8th verse</b>  <b>May they not be defiled by the concepts</b>  <b>Of the eight mundane concerns,</b>  <b>And aware that all things are illusory,</b>  <b>May them, ungrasping, be free from bondage.</b></p>	<p>Possano tutti gli esseri non essere contaminati dai concetti delle otto preoccupazioni mondane*, e consapevoli che tutte le cose sono illusorie, possano essere, privi di attaccamento ed essere liberi dalla schiavitù.</p>

(\*guadagno e perdita, piacere e dolore, lode e biasimo, la fama e l'oscurità)