

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

<p>1rst verse With the thought of attaining enlightenment For the welfare of all beings, Who are more precious than a wish-fulfilling jewel, I will constantly practice holding them dear.</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>2nd verse Whenever I am with others I will practice seeing myself as the lowest of all, And from the very depth of my heart I will respectfully hold others as supreme.</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>3rd verse May I examine my mind in all actions And as soon as a negative thought occurs, Since it endangers myself and others May I firmly face and avert it.</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>4th verse When I see beings of negative disposition Or those oppressed by negativity or pain, May I, as if finding a treasure, consider them precious, For they are rarely met</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>5th verse Whenever others, due to their jealousy, Reville and treat me in others unjust ways, May I accept this defeat myself, And offer the victory to others.</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>6th verse When someone whom I have helped Or in whom I have placed great hope Harms me with great injustice, May I see that one as a sacred friend.</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>7th verse In short may I offer both directly and indirectly, All joy and benefit to all beings, my mothers, And may I myself Secretly take on all of their hurts and suffering.</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>8th verse May they not be defiled by the concepts Of the eight mundane concerns, And aware that all things are illusory, May them, ungrasping, be free from bondage.</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)