



## Os oito versos para o treino da mente

- (1) Que eu sempre valorize todos os seres limitados por considerá-los muito superiores às joias realizadoras de desejos no que diz respeito à conquista do objetivo supremo.
- (2) Sempre que eu estiver na companhia de alguém, que eu me considere menos que todos os outros e, do fundo do meu coração, valorize os outros mais do que a mim mesmo.
- (3) O que quer que eu faça, que verifique o fluxo da minha mente e no momento em que concepções ou emoções perturbadoras aparecerem, já que elas me debilitam e aos outros, que eu as confronte e evite com métodos vigorosos.
- (4) Sempre que eu observar seres instintivamente cruéis, dominados por negatividades e problemas sérios, que eu os valorize como difíceis de encontrar, assim como descobrir um tesouro de joias.
- (5) Quando os outros, por inveja, me tratarem injustamente, com repreensões, insultos e mais, que eu aceite a derrota e ofereça a vitória aos outros.
- (6) Mesmo que alguém que eu tenha ajudado, ou por quem tenha grandes expectativas, me prejudique de forma completamente injusta, que eu o veja, ou a veja, como um professor sagrado.
- (7) Enfim, que eu ofereça a todas as minhas mães, direta ou indiretamente, o que quer que as beneficie e lhes traga alegria; e que ocultamente tome para mim todos os problemas e infortúnios das minhas mães.
- (8) Durante tudo isso, que a minha mente permaneça isenta das máculas das concepções a respeito das oito coisas passageiras e que eu entenda todos os fenômenos como uma ilusão, que eu me liberte da minha escravidão, sem nenhum apego.