修 心 八 頌
Xiū Xīn Bā Sòng

LOJONG: EIGHT VERSES OF TRAINING THE MIND

LOJONG: OTTO VERSI PER ADDESTRARE LA MENTE

1. 願 視 諸 有 情
Yuàn Shì Zhū Yǒu Qíng

May I perceive every sentient being

Possa percepire ogni essere senziente

猶 勝 如 意 寶
Yóu Shèng Rú Yì Bǎo

As more precious than a wish-fulfilling gem,

Come più prezioso di una gemma che esaudisce desideri,

精 進 究 竟 行
Jīng Jìn Jiù Jìng Xíng

In order to accomplish the most supreme goal,
Per poter realizzare la suprema meta,

恆 懷 愛 惜 顧
Héng Huái Ài Xí Gù

I will always cherish them.

Mi prenderò sempre cura di loro.

2. 隨 緣 結 伴 交
Suí Yuán Jié Bàn Jiāo

Whenever I am in the company of others,

Ogni volta che sono in compagnia di altri,

思 己 至 低 劣
Sī Jǐ Zhì Dī Liè

May I regard myself as the lowest amongst all,

Possa considerare me stesso come tra tutti inferiore,

誠 心 惜 眾 生
Chéng Xīn Xí Zhòng Shēng

And with utmost sincerity,

E con la massima sincerità,

恆 視 極 品 勝
Héng Shì Jí Pǐn Shèng

Always hold them as supreme.

Ritenerli sempre come supremi.

3. 身 行 心 自 觀
Shēn Xíng Xīn Zì Guān

Watching my mind in all that I do,

Osservando la mia mente in tutto quello che faccio,

念 亂 煩 萌 動
Niàn Luàn Fán Méng Dòng

As soon as any afflictions arise

Non appena sorga qualsiasi afflizione

危 殆 自 他 損
Wéi Dài Zì Tā Sǔn

Which harm myself and others,

Che danneggi me stesso e gli altri,

疾 斷 令 驅 消
Jí Duàn Lìng Qū Xiāo

May I drive them out immediately.

Possa io allontanarla immediatamente.

4. 性 邪 惡 有 情
Xìng Xié È Yǒu Qíng

Whenever I see beings of non-virtue
Ogni volta che vedo esseri di non-virtue

劇 疾 茹 苦 辛
Jù Jí Rú Kǔ Xīn

Overwhelmed by heavy misdeeds and suffering,
Sopraffatti dai pesanti misfatti e dalla sofferenza,

遇 思 珍 寶 獲
Yù Sī Zhēn Bǎo Huò

As if I had discovered a precious treasure,
Come se avessi scoperto un prezioso tesoro,

恆 願 愛 重 惜
Héng Yuàn Ài Zhòng Xí

May I cherish them as something rare.
Possa io prendermene cura come qualcosa di raro.

5. 嫉 恨 他 心 起
Jí Hèn Tā Xīn Qi

Whenever someone out of deep jealousy
Ogni volta che qualcuno per profonda gelosia

辱 罵 誹 謗 己
Rù Mà Fěi Bàng Jǐ

Abuses and belittles me,
Mi abusa e mi denigra,

虧 損 吾 甘 受
Kuī Sǔn Wú Gān Shòu

May I accept all loss,
Possa io accettare tutte le sconfitte,

捷 勝 獻 他 人
Jié Shèng Xiàn Tā Rén

And offer all victory to them.
E offrire loro tutta la vittoria.

6. 彼 昔 益 惠 濟
Bǐ Xí Yì Huì Jì

Whenever someone I have helped,
Ogni volta che qualcuno che ho aiutato,

祈 盼 厚 望 存
Qí Pàn Hòu Wàng Cún

Or whom I have placed great hopes in,
O in cui ho riposto grandi speranze,

然 而 陷 害 加
Rán Ér Xiàn Hài Jiā

Instead mistreats or even harms me,
Malgrado ciò mi maltratta o mi fa persino del male,

視 彼 善 導 師
Shì Bǐ Shàn Dǎo Shī

May I view that person as a great spiritual teacher.
Possa io vedere quella persona come un grande maestro spirituale.

7. 直 截 迂 迴 確
Zhí Jié Yū Huí Què

In brief, directly or indirectly,

In breve, direttamente o indirettamente,

利 樂 施 有 情
Lì Lè Shī Yǒu Qíng

May I offer help and joy to motherly sentient beings,

Possa io offrire maternamente aiuto e gioia agli esseri senzienti

彼 苦 煩 惱 患
Bǐ Kǔ Fán Nǎo Huàn

All their harm and suffering,

Tutto il loro male e sofferenza,

願 密 受 取 行
Yuàn Mì Shòu Qǔ Xíng

May I secretly take upon myself.

Possa io prenderli segretamente su di me.

8. 願 悉 善 德 業
Yuàn Xī Shàn Dé Yè

May these practices of virtue

Possano queste pratiche di virtù

不 染 八 風 垢
Bú Rǎn Bā Fēng Gòu

Be untainted by the eight worldly concerns,

Essere incontaminate dalle otto preoccupazioni terrene,

智 悟 法 如 幻
Zhì Wù Fǎ Rú Huàn

May I recognise all phenomena to be illusory

Possa io riconoscere tutti i fenomeni come illusori

執 盡 解 脫 行
Zhí Jìn Jiě Tuō Xíng

And be liberated from the bonds of attachment.

Ed essere liberato dai legami dell'attaccamento.