修 心 八 頌
Xiū Xīn Bā Sòng

LOJONG: EIGHT VERSES OF TRAINING THE MIND

ΛΟΤΖΟΝΓΚ: ΟΧΤΩ ΣΤΙΧΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ

1.

願 視 諸 有 情
Yuàn Shì Zhū Yǒu Qíng
May I perceive every sentient being
Είθε να αντιλαμβάνομαι κάθε αισθανόμενο ον

猶 勝 如 意 寶
Yóu Shèng Rú Yì Bǎo
As more precious than a wish-fulfilling gem,
Ως πολυτιμότερο και από πετράδι που εκπληρώνει ευχές

精 進 究 竟 行
Jīng Jìn Jiù Jìng Xíng
In order to accomplish the most supreme goal,
Προκειμένου να πραγματώσω τον υπέρτατο στόχο,

恆 懷 愛 惜 顧
Héng Huái Ài Xí Gù
I will always cherish them.
Θα περιθάλπω όλα τα όντα πάντοτε.

2.

隨 緣 結 伴 交
Suí Yuán Jié Bàn Jiāo
Whenever I am in the company of others,
Οποτεδήποτε είμαι συντροφιά με άλλους,

思 己 至 低 劣
Sī Jǐ Zhì Dī Liè
May I regard myself as the lowest amongst all,
Είθε να βλέπω το εαυτό μου ως κατώτερο όλων,

誠 心 惜 眾 生
Chéng Xīn Xí Zhòng Shēng
And with utmost sincerity
Και με τη μέγιστη δυνατή ειλικρίνεια

恆 視 極 品 勝
Héng Shì Jí Pǐn Shèng
Always hold them as supreme.
Να τους θεωρώ πάντοτε ανώτατους.

3.

身 行 心 自 觀
Shēn Xíng Xīn Zì Guān
Watching my mind in all that I do,
Παρατηρώντας τον νου μου σε κάθε τι που κάνω,

念 亂 煩 萌 動
Niàn Luàn Fán Méng Dòng
As soon as any afflictions arise
Μόλις αναδυθούν οποιαδήποτε βάσανα

危 殆 自 他 損
Wēi Dài Zì Tā Sǔn
Which harm myself and others,
Που βλάπτουν εμένα και τους άλλους,

疾 斷 令 驅 消
Jí Duàn Lìng Qū Xiāo
May I drive them out immediately.
Είθε να τα αποδιώχνω άμεσα.

4.

性 邪 惡 有 情
Xìng Xié È Yǒu Qíng
Whenever I see beings of non-virtue
Όποτε βλέπω μη ενάρετα όντα

劇 疾 茹 苦 辛
Jù Jí Rú Kǔ Xīn
Overwhelmed by heavy misdeeds and suffering,
Κατακυριευμένα από βαριά αδικήματα και οδύνη,

遇 思 珍 寶 獲
Yù Sī Zhēn Bǎo Huò
As if I had discovered a precious treasure,
Σαν να είχα ανακαλύψει έναν πολύτιμο θησαυρό,

恆 願 愛 重 惜
Héng Yuàn Ài Zhòng Xī
May I cherish them as something rare.
Είθε να τα περιθάλπω σαν να είναι κάτι σπάνιο.

5.

嫉 恨 他 心 起
Jí Hèn Tā Xīn Qǐ

Whenever someone out of deep jealousy
Κάθε φορά που κάποιος, ωθούμενος από έντονη ζήλια,

虧 損 吾 甘 受
Kuī Sǔn Wú Gān Shòu

May I accept all loss,
Είθε να αποδέχομαι κάθε ήττα,

辱 罵 誹 謗 己
Rǔ Mà Fěi Bàng Jǐ

Abuses and belittles me,
Με κακομεταχειρίζεται και με μειώνει,

捷 勝 獻 他 人
Jié Shèng Xiàn Tā Rén

And offer all victory to them.
Και να προσφέρω τη νίκη σε αυτόν.

6.

彼 昔 益 惠 濟
Bǐ Xí Yì Huì Jì

Whenever someone I have helped,
Οποτεδήποτε κάποιος που έχω βοηθήσει,

祈 盼 厚 望 存
Qí Pàn Hòu Wàng Cún

Or whom I have placed great hopes in,
Ή στον οποίο έχω εναποθέσει μεγάλες ελπίδες,

然 而 陷 害 加
Rán Ér Xiàn Hài Jiā

Instead mistreats or even harms me,
Με κακομεταχειρίζεται ή ακόμη και με βλάπτει,

視 彼 善 導 師
Shì Bǐ Shàn Dǎo Shī

May I view that person as a great spiritual teacher.
Είθε να θεωρώ τον άνθρωπο αυτόν ως μεγάλο πνευματικό δάσκαλο.

7.

直 截 迂 迴 確
Zhí Jié Yū Huí Què

In brief, directly or indirectly,
Εν συντομία, άμεσα ή έμμεσα,

利 樂 施 有 情
Lì Lè Shī Yǒu Qíng

May I offer help and joy to motherly sentient beings,
Είθε να προσφέρω βοήθεια και χαρά στα μητρικά αισθανόμενα όντα,

彼 苦 煩 惱 患
Bǐ Kǔ Fán Nǎo Huàn

All their harm and suffering,
Όλα τα κακά και τα δεινά τους,

願 密 受 取 行
Yuàn Mì Shòu Qǔ Xíng

May I secretly take upon myself.
Είθε, μυστικά, να τα πάρω πάνω μου.

8.

願 悉 善 德 業
Yuàn Xī Shàn Dé Yè

May these practices of virtue
Είθε αυτές οι ασκήσεις αρετής

不 染 八 風 垢
Bú Rǎn Bā Fēng Gòu

Be untainted by the eight worldly concerns,
Να παραμείνουν αμόλυντες από τις οχτώ εγκόσμιες ανησυχίες,

智 悟 法 如 幻
Zhì Wù Fǎ Rú Huàn

May I recognise all phenomena to be illusory
Είθε να αναγνωρίζω όλα τα φαινόμενα ως απατηλά

執 盡 解 脫 行
Zhí Jìn Jiě Tuō Xíng

And be liberated from the bonds of attachment.
Και να απελευθερωθώ από τα δεσμά της προσκόλλησης.