

Versi da recitare all'inizio delle sessione per sviluppare una corretta motivazione

I quattro incommensurabili¹

Incommensurabile equanimità

Oh, benché tutti gli esseri senzienti siano rinati innumerevoli volte come madre gli uni degli altri, non sapendo ciò, essi hanno accumulato cattive azioni a causa di attaccamento e odio; in tal modo, sperimentano solo sofferenza. Come sarebbe meraviglioso se, separati dall'attaccamento e dall'odio, dimorassero ora in uno stato di equanimità.

Possano essi dimorare (nell'equanimità).

Io stesso/a farò in modo che vi dimorino.

Ti prego inviami l'energia ispiratrice in modo che sia in grado di fare ciò.

Incommensurabile amore

Oh, benché tutti gli esseri senzienti desiderino solamente costante felicità, non sapendo che la causa della felicità è la virtù oppure, pur sapendolo, non essendo in grado di praticarla, essi mancano della felicità. Come sarebbe meraviglioso se possedessero ora la felicità e la causa della felicità.

Possano essi possedere (la felicità e le sue cause).

Io stesso/a farò in modo che le abbiano.

Ti prego inviami l'energia ispiratrice in modo che sia in grado di fare ciò.

Incommensurabile compassione

Oh, benché tutti gli esseri senzienti non desiderino mai alcuna sofferenza, a causa della loro estrema ignoranza che inverte ciò che va adottato e ciò che va abbandonato, essi si impegnano sempre in azioni erronee non-virtuose; in tal modo, sono tormentati dalla sofferenza. Come sarebbe meraviglioso se fossero ora separati dalla sofferenza e dalla causa della sofferenza.

Possano essi essere separati (dalla sofferenza e dalla sua causa).

Io stesso/a farò in modo che ne siano separati.

Ti prego inviami l'energia ispiratrice in modo che sia in grado di fare ciò.

Incommensurabile gioia

Oh, dopo che tutti gli esseri senzienti sono stati separati dalla sofferenza e dalle cause dell'esistenza ciclica e dalle rinascite sfortunate in particolare, come sarebbe meraviglioso se essi potessero ottenere gradualmente la beatitudine delle rinascite elevate e la bontà definitiva, mai separati dalla beatitudine suprema incontaminata.

Possano essi non essere mai separati (dalla beatitudine suprema).

Io stesso/a farò in modo che non ne siano mai separati.

Ti prego inviami l'energia ispiratrice in modo che sia in grado di fare ciò.

¹ Estratto e tradotto da „*Essence of Nectar*“ di Gonpo Lama Yesce Tsondue, LTWA