

ཡུལ་གཞན་ཕན་སེམས་གྱིས་རང་རྒྱུད་འདུལ།

ШЕН ПЕН СЕМ КЬИ РАНГ ГЬЮ ДУЛ

Силой ума, заботящегося о других, я укрощаю свой ум.

གཞན་ཕན་སེམས་གྱིས་གཞན་རྒྱུད་འདུལ།

ШЕН ПЕН СЕМ КЬИ ШЕН ГЬЮ ДУЛ

Силой альтруистического ума я укрощаю умы других существ.

གཞན་ཕན་སེམས་གྱིས་ཀུན་ལ་དགའ།

ШЕН ПЕН СЕМ КЬИ КУН ЛА ГА

Благодаря уму, который заботится о других, все они милы моему сердцу.

གཞན་ཕན་སེམས་གྱིས་ཀུན་ལ་བརྟེ།

ШЕН ПЕН СЕМ КЬИ ЛА ЦЕ

Благодаря альтруистическому уму, я люблю всех живущих.

Эти строфы о тренировке ума досточтимый Чокьи Нима Ринпоче даровал во время учения в Москве в 2006 году.

ॐ

ॐ

ॐ