

Eight Verses of Training the Mind
by Geshe Langri Thangpa (1054 - 1123)



Acht Verse der Geistesschulung
von Gesche Langri Thangpa (1054 - 1123)

1

With the intention of attaining
The highest goal, may I¹ always
Cherish all sentient beings
Who are greater than a wish-fulfilling jewel².

Mit der Absicht, das höchste Ziel zu erreichen,
möge ich¹ alle fühlenden Wesen,
die ein wunscherfüllendes Juwel übertreffen²,
stets als wertvoll betrachten.



2

Whenever I interact with others,
May I consider myself the lowest of all,
And from the depths of my heart
Cherish the others as supreme.

Wann immer ich mit anderen zusammen bin,
möge ich mich selbst als den Geringsten
von allen sehen und die anderen
von ganzem Herzen als höhergestellt achten.

3

In all activities, may I examine my mind,
And as soon as an affliction arises
That endangers myself and others
Strongly confront and avert it.

Bei allen Handlungen möge ich meinen Geist prüfen,
und sobald eine Verblendung auftritt,
die mich und andere gefährdet, möge ich ihr
mit aller Kraft entgentreten und sie abwenden.



4

When I encounter ill-natured beings,
Overwhelmed by intense negativity and suffering,
May I cherish them as if chancing upon
A precious treasure that is hard to find.

Wenn ich Wesen mit schlechtem Charakter begegne,
die von schwerem negativem Karma und Leiden geplagt
sind,
möge ich sie als etwas schätzen, das schwer zu finden ist,
wie die Entdeckung eines kostbaren Schatzes.

5

When others, out of envy, mistreat me
With abuse, slander, and the like,
May I take the defeat upon myself
And offer the victory to the others.

Wenn andere mir aus Neid Unrecht tun,
mit Beschimpfungen, Verleumdungen und dergleichen,
möge ich die Niederlage auf mich nehmen
und den Sieg den anderen überlassen.



6

Even when someone I have helped,
Or in whom I have placed great hope,
Harms me most unreasonably,
May I look upon him as an excellent spiritual guide.

Wenn jemand, dem ich geholfen habe
oder in den ich große Hoffnung setzte,
mir großes Unrecht zufügt, möge ich in ihm
einen ausgezeichneten spirituellen Lehrer sehen.

7

In short, may I directly or indirectly
Offer benefit and joy to all my mothers,
And may I secretly³ take upon myself
All their pain and suffering.

Kurz gesagt, möge ich all meinen Müttern
sowohl direkt als auch indirekt
Nutzen und Freude bringen und alle Verletzungen
und Leiden meiner Mütter heimlich³ auf mich nehmen.



8

May all this be undefiled by
The stains of the eight worldly concerns⁴,
And through understanding all phenomena as illusion,
May I be released from the bondage of attachment⁵.

Möge all dies zudem unbefleckt von den Makeln
der acht weltlichen Belange⁴ bleiben und
möge ich mich durch die Wahrnehmung,
die alle Dinge als Illusion erkennt,
ohne Anhaftung von allen Fesseln befreien⁵.

Footnotes english:

¹ In an earlier version of the Eight Verses of Mind Training in Tibetan, the verses do not end with the word “*shog*”, which is translated here as “may I”, but with “*bslab*”, which can be translated as “I will train myself”. Therefore, according to the earlier version of this text, the first verse can be translated as:

“With the intention of attaining
The highest goal, I will train myself
To cherish all sentient beings
Who surpass a wish-fulfilling jewel.”

² However, since His Holiness the Dalai Lama usually teaches the Eight Verses based on the version in which the verses end in “*shog*”, the English translation here is based on that version.

According to the Tibetan version of the Eight Verses of Mind Training, this verse can also be translated to mean that the wish-fulfilling jewel refers to the highest goal.

However, Geshe Chekhawa (1102-1176) and other masters explain in their commentaries on this text that sentient beings are greater than a wish-fulfilling jewel, so the English translation here is based on these explanations.

³ In the earlier version of the Eight Verses of Mind Training, instead of “*gsang bas*”, which is translated here as “secretly”, it says “*gus pas*”, which can be translated as “respectfully”:

“...and respectfully take upon myself
all their pain and suffering.”

⁴ The eight worldly concerns are attachment to (1) pleasant experiences, (2) a good reputation, (3) praise and (4) gain, and attachment to avoiding (5) unpleasant experiences, (6) a bad reputation, (7) blame, and (8) loss.

⁵ According to the earlier version of the Eight Verses of Mind Training, the last verse can be translated as:

“By keeping all this undefiled from
The stains of the eight worldly concerns,
And through understanding all things as illusion,
I will train myself to be released from the bondage of attachment.”

Fußnoten deutsch:

¹ In einer früheren Version der Acht Verse der Geistesschulung endet jeder Vers im Tibetischen nicht mit „shog“, was hier mit „möge ich“ übersetzt ist, sondern mit „bslab“, was sich mit „ich werde mich darin üben“ übersetzen lässt. Gemäß der früheren Version der Acht Verse der Geistesschulung könnte der erste Vers also folgendermaßen übersetzt werden:

„Mit der Absicht, das höchste Ziel zu erreichen,
werde ich mich darin üben, alle fühlenden Wesen,
die ein wunscherfüllendes Juwel übertreffen,
stets als wertvoll zu betrachten.“

Da Seine Heiligkeit der Dalai Lama die Acht Verse der Geistesschulung in der Regel auf der Grundlage der Version, deren Verse mit „shog“ enden, lehrt, beruht die deutsche Übersetzung hier auf der Version, die Seine Heiligkeit lehrt.

² In einer früheren Version der Acht Verse der Geistesschulung endet jeder Vers im Tibetischen nicht mit „shog“, was hier mit „möge ich“ übersetzt ist, sondern mit „bslab“, was sich mit „ich werde mich darin üben“ übersetzen lässt. Geshe Chekhawa (1102–1176) und andere Meister erklären in ihren Kommentaren über die Acht Verse der Geistesschulung jedoch, dass die fühlenden Wesen ein wunscherfüllendes Juwel übertreffen, aufgrund dessen die deutsche Übersetzung hier auf diesen Erläuterungen beruht.

³ In der früheren Version der Acht Verse der Geistesschulung heißt es statt gsang bas, was hier alsv„heimlich“ übersetzt ist, gus pas, was sich als „respektvoll“ übersetzen lässt:

„...und alle Verletzungen
und Leiden meiner Mütter respektvoll auf mich zu nehmen.“

⁴ Die acht weltlichen Belange sind Anhaftung an (1) angenehmen Erlebnissen, (2) gutem Ansehen, (3) Lob und (4) Gewinn sowie Anhaftung an das Vermeiden von (5) unangenehmen Erlebnissen, (6) schlechtem Ansehen, (7) Kritik und (8) Verlust.

⁵ Gemäß der früheren Version der Acht Verse der Geistesschulung lässt sich der letzte Vers folgendermaßen übersetzen:

„Indem ich zudem darauf achte, dass all dies unbefleckt
von den Makeln der acht weltlichen Belange bleibt,
und indem ich alle Dinge als Illusionen verstehe, werde ich mich
darin üben,
mich von den Fesseln der Anhaftung zu befreien.“



English Translation by Geshema Kelsang Wangmo.
Edited by Tica Broch.

Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo
im Jahr 2018, überarbeitet im März 2024.
Korrektur gelesen von Annette Kleinbrod.