

Acht Verse der Geistesschulung



Geshe Langri Thangpa (1054-1123)

Acht Verse der Geistesschulung

von Geshe Langri Thangpa (1054-1123)

1

Mit der Absicht, das höchste Ziel zu erreichen,
möge ich¹ alle fühlenden Wesen,
die ein wunscherfüllendes Juwel übertreffen,²
stets als wertvoll betrachten.

2

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

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

4

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

5

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

Auch wenn jemand, dem ich geholfen
oder in den ich große Hoffnungen gesetzt habe,
mir auf höchst ungerechte Weise schadet, möge ich
in ihm einen hervorragenden spirituellen Lehrer sehen.

7

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

8

Möge all dies zudem unbefleckt bleiben
von den Makeln der acht weltlichen Belange⁴ und
möge ich mich durch die Wahrnehmung, die alle Dinge als Illusion erkennt,
von den Fesseln der Anhaftung befreien.⁵

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

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 als „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.“