

## **Acht Verse der Geistesschulung**

Geshe Langri Thangpa (1054-1123)

1

Mit der Absicht, das höchste Ziel zum Wohle  
aller fühlenden Wesen zu erreichen,  
welche ein wunscherfüllendes Juwel übertreffen,  
möge ich sie immerzu wertschätzen.

2

Wann immer ich in Gesellschaft anderer bin,  
möge ich mich selbst als den Geringsten von allen betrachten  
und aus tiefstem Herzen  
andere als höher schätzen.

3

Möge ich bei allen Handlungen meinen Geist  
prüfen und sobald eine Verblendung entsteht,  
aufgrund derer ich und andere gefährdet sind,  
ihr mit aller Kraft entgetreten und sie abwenden.

4

Wenn ich Wesen mit schlechtem Charakter sehe,  
überwältigt von schlimmen Vergehen und Leiden,  
möge ich sie als etwas schätzen, das schwer zu finden ist,  
wie die Entdeckung eines kostbaren Schatzes.

5

Wenn andere mir aus Neid unrecht tun,  
mit Beschimpfung, Verleumdung und dergleichen,  
möge ich die Niederlage auf mich nehmen  
und den Sieg den anderen überlassen.

6

Wenn jemand, dem ich geholfen habe  
und in den ich große Hoffnung setzte,  
mir sehr unrecht tut,  
möge ich ihn als vortrefflichen spirituellen Lehrer betrachten.

7

Kurz gesagt, möge ich, direkt oder indirekt,  
all meinen Müttern Hilfe und Glück bringen  
und im Geheimen alle Verletzungen und Leiden  
meiner Mütter auf mich nehmen.

8

Möge all dies zudem von den Makeln  
der acht weltlichen Belange<sup>1</sup> unbefleckt bleiben und  
möge ich durch die Wahrnehmung, die alle Phänomene  
als gleich einer Illusion erkennt, ohne Anhaftung, von allen Fesseln befreit  
sein.

(Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo und Korrektur gelesen von Annette Kleinbrod.)

---

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