

# ***Acht Verse der Geistesschulung***



*verfasst von Geshe Langri Thangpa (1054 -1123)*

# Acht Verse der Geistesschulung

verfasst von Geshe Langri Thangpa (1054 -1123)

1

Mit der Absicht, das höchste Ziel zu erreichen,  
möge ich alle fühlenden Wesen,  
die ein wunscherfüllendes Juwel übertreffen<sup>1</sup>,  
stets als wertvoll betrachten<sup>2</sup>.

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 entgentreten und sie abwenden.

4

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

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.

---

<sup>1</sup> Gemäß der tibetischen Version der *Acht Verse der Geistesschulung* lässt sich dieser Vers auch so übersetzen, dass sich das wunscherfüllende Juwel auf das höchste Ziel bezieht. 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.

<sup>2</sup> In einer etwas anderen 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 anderen 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 allerdings in der Regel auf der Grundlage der Version, deren Verse mit „shog“ enden, die *Acht Verse der Geistesschulung* lehrt, beruht die deutsche Übersetzung hier auf dieser Version.

6

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

Kurz gesagt, möge ich all meinen Müttern  
sowohl direkt als auch indirekt  
Nutzen und Freude bringen und alle Verletzungen  
und Leiden meiner Mütter heimlich<sup>3</sup> auf mich nehmen.

8

Möge all dies zudem unbefleckt von den Makeln  
der acht weltlichen Belange<sup>4</sup> bleiben und  
möge ich mich durch die Wahrnehmung, die alle Dinge als Illusion erkennt,  
ohne Anhaftung von allen Fesseln befreien<sup>5</sup>.

(Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo im Jahr 2018, überarbeitet im Dezember 2020 und Juni 2023 und Korrektur gelesen von Annette Kleinbrod.)

---

<sup>3</sup> In der anderen 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.“

<sup>4</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.

<sup>5</sup> Gemäß der anderen Version der *Acht Verse der Geistesschulung* lässt sich der letzte Vers folgendermaßen übersetzen:

„Indem ich 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.“