

De Acht Verzen voor het Trainen van de Geest
door Kadampa Geshe Langri Thangpa Dordje Senge

- ༡། །བཀའ་གདམས་དག་བའི་ཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སྤང་རི་ཐང་པ་དོན་རྗེ་སེང་གེས་མངས་པའི་སྐོ་སྦྱང་
 །ཚིགས་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ།།
- ༡ །བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། Met de motivatie het hoogste doel te verwezenlijken
 །ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། voor alle voelende wezens,
 །དོན་མཚོག་སྦྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། het wensvervullend juweel overtreffend,
 །ཉག་རྒྱ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།། zal ik hen altijd liefdevol koesteren.
- ༢ །གང་དུ་སྲུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚོ། Als ik met wie dan ook samen ben,
 །བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བཟོ་ཞིང། zal ik mezelf als de laagste van allen beschouwen,
 །གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། en vanuit de grond van mijn hart zal ik
 །མཚོག་རྒྱ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།། anderen liefdevol koesteren als de hoogste.
- ༣ །སྦྱོང་ལམ་ཀུན་རྒྱུ་རང་རྒྱུ་ལ། In al mijn activiteiten zal ik mijn bewustzijn onderzoeken
 །ཉོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྦྱེས་མ་ཐག། en onmiddellijk wanneer een verstorende emotie opkomt
 །བདག་བཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། die mijzelf en anderen in gevaar brengt,
 །བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བརློག་པར་ཤོག།། zal ik die onder ogen zien en resoluut afwenden.
- ༤ །རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། Als ik wezens zie met een slechte natuur,
 །སྤྲིག་སྦྱག་དྲག་པོས་འོན་མཐོང་ཚོ། of beheerst door sterke negativiteit en lijden,
 །རིན་ཆེན་གཉེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། zal ik hen liefdevol koesteren
 །རྟོན་པར་དཀའ་བའི་གཅེས་འཛིན་ཤོག།། als een moeilijk te vinden, kostbare schat.
- ༥ །བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྲག་དོག་གིས། Wanneer anderen mij uit jaloezie slecht behandelen,
 །གཤེ་སྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། beledigen en zwartmaken en dergelijke
 །མྱོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང། zal ik de nederlaag op mijzelf nemen
 །རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག།། en de anderen de overwinning schenken.
- ༦ །གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། Wanneer iemand die ik heb geholpen
 །རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། of van wie ik veel verwachtingen had,
 །ཤིན་རྒྱུ་མི་རིགས་གཞོན་བྱེད་ནའང། mij op pijnlijke wijze slecht behandelt,

|བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག།

zal ik hem als een goede spirituele vriend beschouwen.

ལ |མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས།
|ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྲུལ།
|མ་ཡི་གཞོན་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀུན།
|གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག།

Kortom, direct of indirect
zal ik al mijn moeders voorspoed en geluk brengen,
en ik zal alle tegenspoed en lijden van al mijn moeders
heimelijk op mezelf nemen.

༤ |དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཚེས་བརྒྱད་ཀྱི།
|ཉོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྤགས་ཤིང།
|ཚེས་ཀུན་སྐྱེ་མར་ཤེས་པའི་སྒོས།
|ཞེན་མེད་འཚིང་བ་ལས་ཁྲོལ་ཤོག།

Ik zal ervoor zorgen dat dit alles niet wordt vervuild
door de onzuivere gedachten van de acht wereldse belangen.
Mag ik door alle verschijnselen als illusies te beschouwen,
vrij van gehechtheid, van alle ketenen worden bevrijd.

Geshe Langri Thangpa Dordje Senge was een leerling van Geshe Potowa, die een directe leerling was van Atisha's voornaamste leerling Dromtönpa.

Vertaling Hans van den Bogaert 2018