

ACI 14 8 Verse LoJong

Eight Verses for Developing the Good Heart - Acht Verse um das Gute Herz zu entwickeln
von Kadampa Geshe, Diamond Lion, Plains of Langri

May I think of every living being
As more precious than a wish-giving gem
For reaching the ultimate goal,
And so always hold them dear.

~

Möge ich alle Lebewesen kostbarer
Als das wunsch-erfüllende Juwel betrachten
Um das höchste Ziel zu erreichen,
Und Sie deswegen immer ehren.

~

When I'm with another, wherever we are,
May I see myself as the lowest.
May I hold the other as highest,
From the bottom of my heart.

~

Wenn ich in Gesellschaft bin, egal wo,
Möge ich mich selbst zurück nehmen.
Möge ich den anderen als wertvoll betrachten,
Vom Grunde meines Herzens.

~

As I go through the day may I watch my mind,
To see if a negative thought has come,
If it does may I stop it right there, with force,
Since it hurts myself and others.

~

Möge ich den ganzen Tag meine Gedanken beobachten,
Um wahrzunehmen, ob sich ein negativer Gedanke
eingeschlichen hat.
Falls es passiert, möge ich ihn gleich energisch aus meinem
Geist verbannen, bevor er mich und andere verletzt.

~

At times I will meet bad people,
Tormented by strong bad deeds and pain.
They are hard to find, like a mine of gold;
And so may I hold them dear.

~

Von Zeit zu Zeit treffe ich böse Menschen
Gequält von starken, negativen Handlungen und Schmerzen.
Sie sind so schwer zu finden, wie eine Goldmine,
Und deswegen möge ich Sie immer ehren.

~

Some jealous person might do me wrong,
Insult me, or something of the like;
May I learn to take the loss myself,
And offer them all the gain.

~

Wenn mir neidische Menschen Unrecht tun,
Mich beleidigen oder ähnliches,
Möge ich lernen, die Herabsetzung auf mich zu nehmen,
Und ihnen die ganze Anerkennung schenken.

~

There may be times when I turn to someone
With every hope they'll help me,
And instead they do me great wrong;
May I see them as my holy guide.

~

Es wird Zeiten geben, in denen ich mich an jemanden wende
In der Hoffnung, dass sie mir helfen,
Aber statt dessen tun sie mir großes Unrecht;
Möge ich sie als meine heiligen Lehrer betrachten.

~

In brief may I give all help and joy
To my mothers, directly or some other way;
May I take all the hurt and pain of my mothers
In secret upon myself.

~

Die Essenz ist: Möge ich alle Hilfe und Freude
Meinen Müttern schenken, auf die eine oder andere Art und
Weise.
Möge ich alles Leid und den Schmerz meiner Mütter
im Geheimen auf mich nehmen.

~

May none of this ever be made impure
By the eight ideas of things;
May I see all things are illusion, and free
Myself from the chains of attachment.

Möge nichts von alldem verunreinigt werden
durch die acht Gedanken über Dinge;
Möge ich erkennen dass alle Dinge Illusion sind, und mich
von den Ketten der Anhaftung befreien.