

Dalai Lama
*Ratschläge
des Herzens*

*Aufgezeichnet und
mit einem Vorwort von
Matthieu Ricard*

*Aus dem Französischen von
Ingrid Fischer-Schreiber*

Diogenes

Inhalt

Vorwort

von Matthieu Ricard 9

Einleitung

An alle 17

DIE LEBENSALTER

An die jungen Menschen 21

An die Erwachsenen 29

An die alten Menschen 32

LEBENSLAGEN

An die Männer und Frauen 37

An alle, die ein Familienleben
führen 40

An die Unverheirateten 48

An alle, die in Gemeinschaft
mit anderen leben 50

An alle, die im Überfluß leben 52

- An alle, die in Armut leben 58
An die Kranken 61
An die Behinderten und alle,
die sie pflegen 63
An die Sterbenden und alle,
die ihnen beistehen 65
An alle, die viel arbeiten
und wenig Freizeit haben 70
An alle, die im Gefängnis sind
und die sie dorthin bringen 71
An die Homosexuellen 74

DIE FUNKTIONEN IN DER GESELLSCHAFT

- An die Politiker 79
An die Juristen 83
An alle, denen das Schicksal
des Planeten am Herzen liegt 86
An die Lehrer 88
An die Wissenschaftler 90
An die Geschäftsleute 92
An die Autoren und Journalisten 93
An die Bauern 96
An alle, die Krieg führen 99
An alle, die sich anderer Menschen
annehmen 102

LEBENSWEISE UND GESINNUNG

- An alle, die glücklich sind 107
An alle, die unglücklich sind 110
An die Pessimisten 115
An alle, die von Ängsten geplagt werden 122
An alle, die selbstmordgefährdet sind 124
An alle, die sich einsam fühlen 126
An alle, die schnell in Wut geraten 130
An alle, die ihren Begierden
ausgeliefert sind 137
An alle, die von Eifersucht
oder Neid geplagt werden 140
An die Stolzen 143
An alle, die traumatische Erfahrungen
gemacht haben 145
An die Schüchternen 150
An die Unentschlossenen 152
An alle, die sich selbst nicht lieben 153
An alle, die dem Alkohol oder
anderen Drogen verfallen sind 155
An alle, die in einer Leidenschaft
gefangen sind 157
An alle, die unbedacht mit Worten
umgehen 160
An alle, die andere gern kritisieren 163
An alle, die anderen Leid zufügen 165
An alle, die gleichgültig sind 169

DAS SPIRITUELLE LEBEN

- An alle, die einen Glauben haben 173
An alle, die sich keiner Religion
zugehörig fühlen 177
An die Mönche und Nonnen 182
An alle, die ein kontemplatives
Leben führen 188
An alle, die von großem Glauben
erfüllt sind 189
An alle, die anderen Religionen
gegenüber offen sind 192
An alle, die Buddhisten
werden wollen 194
An alle, die den Buddhismus
praktizieren 199
- Zum Schluß* 206