

Dalai Lama

Tag für Tag

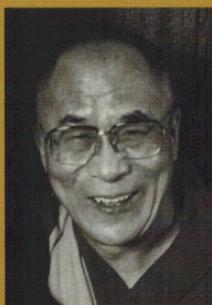
Lesebuch

zur Mitte finden

durch das Jahr

HERDER spektrum

„Es ist wichtig, Ideale für das eigene Leben zu haben. Ohne sie kann man sich nicht bewegen. Ob man sie erreicht oder nicht, ist nicht von Bedeutung. Aber man sollte versuchen, ihnen täglich nahezukommen.“ Das ist ein zentraler Gedanke des Dalai Lama. Versammelt sind hier kurze Texte, die die Lebenserfahrung dieses großen spirituellen Meisters unserer Zeit spiegeln, seine Weisheit und Gelassenheit. Inspirierende Impulse für jeden Tag des Jahres.



Tenzin Gyatso,
14. Dalai Lama

religiöses und politisches Oberhaupt des tibetischen Volkes. Träger des Friedensnobelpreises. Bei Herder Spektrum u.a.: Weg zum Glück. Sinn im Leben finden; Einführung in den Buddhismus; Der Friede beginnt in dir; Das kleine Buch vom rechten Leben; Vision des Herzens; Der Pfad des Glücks.

ISBN 3-451-05236-9



9 783451 052361

€ 9,90 [D]

HERDER spektrum

Band 5236

Das Buch

Inspiration für jeden Tag des Jahres – von einem großen spirituellen Meister unserer Zeit. Der Dalai Lama steht für eine mehr als zweitausend Jahre dauernde Tradition der Weisheit und Reflexion. Diese Tradition und die Erfahrung seines eigenen Lebens verdichten sich in den hier versammelten Texten. Sie sprechen vom wechselseitigen Verständnis der Religionen und geben Anstöße für den Weg zum inneren und äußeren Frieden. Sie zeigen, wie wir mit Zorn und Ärger so umgehen können, dass sie weder unser Leben noch das der anderen vergiften. Sie betonen, dass es auf dem spirituellen Weg nicht nur auf den Geist, sondern vor allem auch auf die Qualitäten des Herzens ankommt. Jeder Einzelne kann so dazu beitragen, dass die Welt sich nicht nur wissenschaftlich und materiell, sondern auch geistig weiterentwickelt. Dass dies möglich ist, davon ist der Dalai Lama zutiefst überzeugt. Und so sind die Texte dieses Buches Ausdruck nicht nur der Weisheit, sondern auch eines gelassenen Herzens – Impulse für den Weg zur eigenen Mitte. Sie helfen entdecken, worauf es wirklich ankommt: Tag für Tag.

Der Autor

Der XIV. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, geb. 1935, geistliches und weltliches Oberhaupt der Tibeter, Träger des Friedensnobelpreises. Bei Herder Spektrum u. a.: „Einführung in den Buddhismus“, „Der Friede beginnt in dir“, „Tibet – Land der Götter, Ort der Tränen“, „Tod und Unsterblichkeit im Buddhismus“, „Das kleine Buch vom rechten Leben“, „Mitgefühl und Weisheit“, „Vision des Herzens“, „Der Pfad des Glücks“.

Dalai Lama

Tag für Tag zur Mitte finden

Lesebuch durch das Jahr

Aus dem Englischen von Klaus Bloch

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel „The Path to Tranquillity.

Daily Meditations“ bei Penguin Books India.

Copyright © H. H. The Dalai Lama 1998

Für die deutsche Ausgabe wurden einige der Texte ausgetauscht.

Gedruckt auf umweltfreundlichem,
chlorfrei gebleichtem Papier

Deutsche Erstausgabe

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany

© für die deutsche Ausgabe: Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2002

www.herder.de

Layout & Satz: DTP-Studio Helmut Quilitz, Denzlingen

Druck und Bindung: fgb · freiburger graphische betriebe 2002

www.fgb.de

Umschlaggestaltung und Konzeption:

R · M · E München / Roland Eschlbeck, Liana Tuchel

Umschlagmotiv: © Ralf Tooten, Tooten & Partner

ISBN 3-451-05236-9