

Dalai Lama XIV.

Der Sinn des Lebens

Die Botschaft des Buddhismus

Herausgegeben von Rajiv Mehrotra

Aus dem Englischen von Thomas Schmidt

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Die Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel:
In My Own Words: An Introduction to My Teachings and Philosophy,
übersetzt von Thomas Schmidt.

Copyright © 2008 Tenzin Gyatso, HH The Dalai Lama with the
Foundation for Universal Responsibility of HH The Dalai Lama
English language publications 2008 by Hay House Publications (India)
Pvt. Ltd.

Neuausgabe 2025

Titel der deutschen Erstausgabe:
Der Sinn des Lebens.
Herausgegeben von Rajiv Mehrotra.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2009
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden
Sie sich an produktsicherheit@herder.de
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © kynny/GettyImages, © Svitlana Buzina/GettyImages

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03570-8
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83682-4

*Dieses Buch ist allen fühlenden Wesen gewidmet,
auf dass wir frei sein mögen von Leiden.
Und es ist all den großen Lehrern aller Traditionen gewidmet,
die uns den Weg zur Befreiung weisen.*

Inhalt

Vorwort	9
Erstes Kapitel	
Was ist Glück?	13
Zweites Kapitel	
Was ist Buddhismus?	31
Drittes Kapitel	
Grundlegende buddhistische Lehren	45
Viertes Kapitel	
Das Gesetz von Karma	59
Fünftes Kapitel	
Den Geist transformieren	87
Sechstes Kapitel	
Einführung in die Meditation	105
Siebtes Kapitel	
Das Erwachen des Geistes	121
Achstes Kapitel	
Acht Strophen zur Schulung des Geistes	145