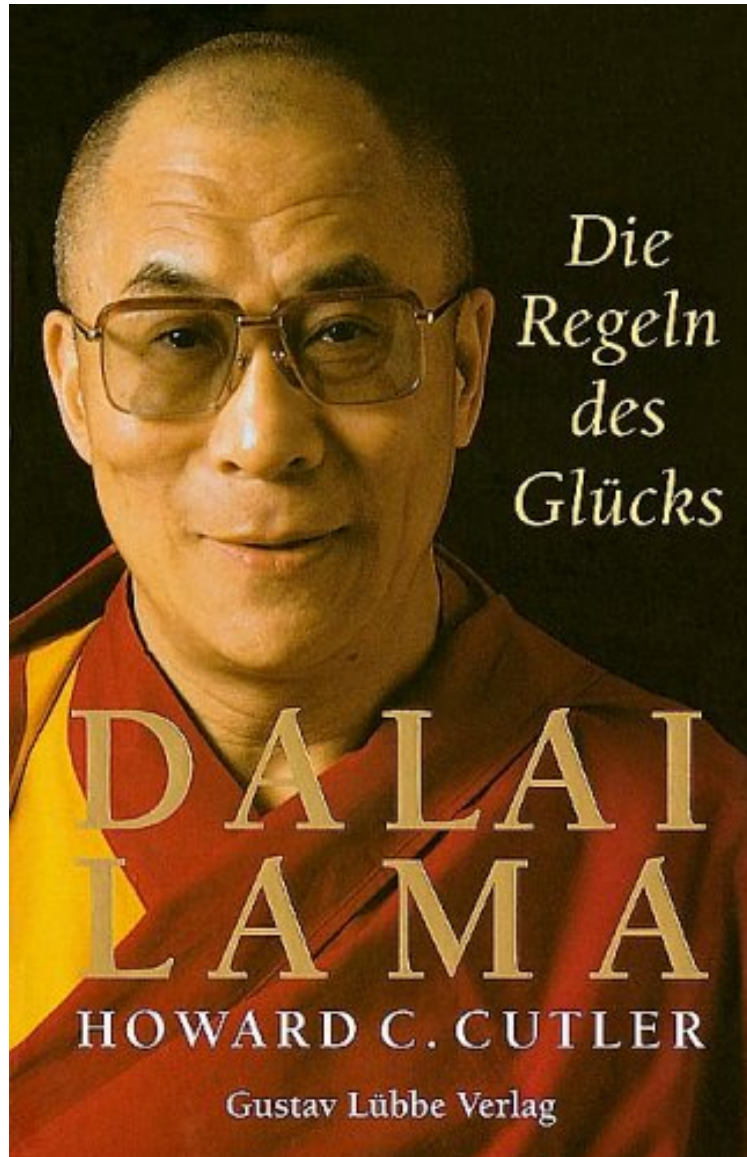


(Free) Die Regeln des Glcks

Die Regeln des Glcks

Von Dalai Lama XIV., H C Cuttler

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #582835 in BcherVerffentlicht am: 1999-02-26Abmessungen: 8.62 x 1.14b x 5.67l, Einband: Taschenbuch285 Seiten | File size: 47.Mb

Von Dalai Lama XIV., H C Cuttler : Die Regeln des Glcks before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Regeln des Glcks:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen104 von 105 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wer nach dem Glck sucht, wird hier fndig werdenVon TKIch interessieren mich schon seit lngerer Zeit fr Glcks- und Lebensphilosophie und habe mich hauptschlich mit der hellenistischen Philosophie der Stoiker und Epikurs befasst. Durch einen Bekannten bin ich zufllig auf die hnlichkeit zwischen der stoischen Philosophie und der buddhistischen

Lebensphilosophie aufmerksam gemacht worden. Daraufhin habe ich nach Bchern des Dalai Lamas gesucht und mir "Die Regeln des Glcks" besorgt. Und ich mu feststellen, dass dieses Buch zu den besten gehrt, die ich jemals gelesen habe. Erstmals muss man sagen, dass das Buch nicht vom Dalai Lama selbst geschrieben ist, sondern von Howard Cutler, einem amerikanischen Psychologen. Dieser hat sich hufig mit dem Dalai Lama getroffen und ihn zu den Themen des Glcks interviewt. Was dabei herauskam ist weitaus mehr als die abgedroschenen Lebensratgeber, es ist viel mehr eine Anleitung zum glcklichen Leben. Der Dalai Lama hlt Glck fr den Sinn des Lebens und egal welcher Religion man angehrt, man versucht glcklich zu leben. Um ein glckliches Leben zu erreichen, braucht man eigentlich nicht viel. "Ich bin davon berzeugt, dass das Glck durch die Schulung des Geistes erreicht werden kann." Diese Aussage bildet die Grundlage der buddhistischen Glcksphilosophie. Wenn man lernt, seine Einstellungen zu verndern und negative Einstellung eliminiert und in positive umkehrt, dann kan man ein glckliches Leben fhren. Auch die Seelenruhe stellt fr den Dalai Lama ein Teil des Glcks dar und dafr mssen wir lernen, unsere negativen Affekte zu erkennen und gegen sie anzukmpfen. Hier erkennt man eine Reihe von Parallelen zu den Stoikern. Manchmal hatte ich wirklich den Eindruck eine Abhandlung von Seneca zu lesen. Die wichtigste Voraussetzung fr das glckliche Leben sieht der Dalai Lama im Mitgefhl fr andere. Wir mssen erkennen, dass alle Menschen grundstzlich gleich sind und alle nach dem selben Ziel streben, nmlich dem Glck. Wir mssen grundstzlich gegenber jedem positiv eingestellt sein, denn der Mensch ist nicht von sich aus schlecht. Es fehlt einfach oft an der Einsicht in die wirklich wichtigen Dinge des Lebens. Zwischen den Interviews schiebt Cutler immer wieder Ansichten der Psychologie zu den behandelten Themen ein und stellt neueste Forschungsergebnisse dar. Es ist erstaunlich, wie die Forschung sehr hufig die Erkenntnisse des Dalai Lama besttigt. Erwhnen muss man auf jeden Fall auch die Art der Ratschlge. Obwohl der Dalai Lama das Oberhaupt der buddhistischen Religion ist, stellt er seine berzeugungen bertragen auf alle Menschen dar, und egal welcher Religion man angehrt oder ob man Atheist ist, seine Methode ist anwendbar! Wenn man dieses Buch gelesen hat und versucht, sein Leben nach den Ratschlgen des Dalai Lama zu fhren, dann wird man mit Sicherheit zu mehr Gelassenheit im Alltag finden und mit Durchhaltevermgen und Einsicht, sollte es mglich sein, sein eigenes Glcksniveau zu erhhen. Wer den Sinn seines eigenen Lebens noch nicht gefunden hat oder einfach Einsicht in die wirklich wichtigen Dinge des Lebens haben will, der sollte dieses Buch auf jeden Fall lesen. 77 von 81 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es kann so einfach sein, wenn man erkennt, worauf es ankommt. Von Ein Kunde "Jeder hat sein eigen Glck unter den Hnden, wie der Knstler die rohe Materie, die er zu einer Gestalt umbilden will. Aber es mit dieser Kunst wie mit allen... sie will gelernt und sorgfhtig ausgebt sein." (Johann Wolfgang von Goethe). Die Argumentationen des Dalai Lama - die "Regeln" des Glcks - sind bestechend einfach, einsichtig und vor allem unabhngig von religiösen Sichtweisen. Keine Frage, dieser Mann hat sich ein Leben lang mit diesem Thema beschftigt und ist in meinen Augen meist der bessere Ratgeber als all die Spezialisten aus dem professionellen Bereichen. Das Buch behandelt dabei keine speziellen Themen, sondern stellt die Regeln nur anhand von Beispielen vor. Es ist eine Art kommentierte Version der Grundgesetze des Glcks. Aus diesen kann dann der Leser in den verschiedenen Lebenssituationen die richtige Handlungsweise ableiten. Das spart noch mehr Ratgeber ;) Ein Punkt Abzug gibt es fr die Umsetzung der Idee. Howard C. Cutler, der das Buch mit Hilfe und Theorie des Dalai Lama geschrieben hat, macht grundstzlich einen guten Job. Er setzt den Stoff sehr gut und verstndlich fr Menschen in westlichen Industrienationen um. Und gerade deswegen finde ich, da die Themen Meditation und Buddhismus - obwohl nicht dominant - durch den hohen Anspruch an die Materie die (nicht-buddhistischen) Leser unnntig berfordert und aufhlt. Trotzdem: Wer sich die Zeit nimmt, dieses Buch in Ruhe zu lesen und sich Gedanken macht ber seine eigene Situation und die frheren Erfahrungen mit Glck und Leid, wird sehr viel Wahrheit in den uerungen des Dalai Lama finden und evtl. auch ein besseres Leben fhren knnen. Dieses Buch ist insbesondere jenen Menschen zu empfehlen, die sich oft Gedanken ber Ihr Glck machen. Alle anderen werden vor allem viel Besttigung und einiges neues finden. In beiden Fllen ist es keine vergeudete Zeit. 13 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Thought provoking, simply written, practical. Von Ein Kunde In short, the excellence of the book is that it is simply and clearly written, with a minimum of religious doctrine. However, it deals with situations that all of us face in life, and gives practical suggestions as to how to be grateful that we are presented with an opportunity to evolve positively. And when the Dalai Lama doesn't have experience with an area (eg partnerships), he admits it! To be read slowly and thoughtfully!

Kurzbeschreibung Warum ist der Dalai Lama ein so heiterer, zufriedener, ausgeglichener Mensch? Das interessiert natrlich einen amerikanischen Psychiater. In dessen wissenschaftlichem Vokabular ist die Kategorie Glck gar nicht enthalten. Aber jeder Mensch sucht danach; dann mu es ja zu finden sein. Howard C. Cutler erzht von seinen offenen, intensiven Gesprchen mit dem Dalai Lama ber die Wege zum Glck. Auf der Couch: unsere Trume von einem besseren Leben mit noch mehr Wohlstand. Die buddhistischen Auffassungen zum Thema Glck auf dem Prfstand der westlichen Wissenschaft und Lebenserfahrung. Herausgekommen ist dabei ein anspruchsvoller spiritueller Ratgeber, dessen Kernsatz lautet: Jeder Mensch hat ein Recht auf Glck doch mu er bereit sein, ein Leben lang etwas dafr zu tun. ber den

Autor und weitere Mitwirkende Der XIV. Dalai Lama, geboren 1935, ist seit fast fünfzig Jahren das geistliche und weltliche Oberhaupt der Tibeter; Politiker und Mönch zugleich. Nach der Besetzung Tibets durch die Chinesen floh er 1959 nach Indien, wo er seitdem mit vielen seiner Landsleute im Exil lebt. Sein unermüdlicher Einsatz für Frieden, Gerechtigkeit und Verständigung wurde 1989 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Im Gustav Lbbe Verlag ist die Autobiographie des Dalai Lama unter dem Titel Das Buch der Freiheit erschienen.