

Seine Heiligkeit  
DER XIV. DALAI LAMA

# RÜCKKEHR ZUR MENSCHLICHKEIT

NEUE WERTE  
IN EINER GLOBALISIERTEN  
WELT

Aus dem Englischen von  
Waltraud Götting

LUBBE

# INHALT

Vorwort 7

Einleitung 9

## TEIL I EINE NEUE SÄKULARE ETHIK

1 Den Säkularismus neu durchdenken 19

2 Unser gemeinsames Menschsein 39

3 Das Streben nach Glück 49

4 Mitgefühl, die Grundlage des Wohlergehens 59

5 Mitgefühl und die Frage der Gerechtigkeit yy

6 Die Rolle des Urteilsvermögens 95

7 Ethik in unserer gemeinsamen Welt 105

## TEIL II SCHULUNG DES HERZENS DURCH GEISTIGES TRAINING

Einleitung: Bei sich selbst beginnen 125

8 Ethische Achtsamkeit im täglichen Leben 127

9 Der Umgang mit destruktiven Gefühlen 139

10 Die Entwicklung grundlegender innerer Werte 165

11 Meditation als geistige Weiterentwicklung 185

Schlussbemerkung 217