

# *Das gute Leben*

*Die Glücksregeln der  
großen Religionen*

Herausgegeben von Richard Reschika

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

Vorwort .....	15
---------------	----

## *Hinduismus*

Die große Weltseele	
<i>Die zehn hinduistischen Lebensregeln</i> .....	23
Der höchste Segen	
<i>Die Weisheiten des Mahābhārata</i> .....	25
Die Quellen der Weisheit	
<i>Die Bhagavad-Gitā</i> .....	33
Ein Gefäß aus Gold	
<i>Das Pañchatantra</i> .....	47
Das Wesen des Urgrunds	
<i>Shankaras Kronjuwel der Unterscheidung</i> .....	50
Das Wesen der wahren Freude	
<i>Die Vijñāna Bhairava</i> .....	54
Der Ozean des unsterblichen Lebens	
<i>Kabirs Einsichten</i> .....	58
Erwecke das Lob Gottes	
<i>Die 29 Gebote der Bishnoi</i> .....	60
Die Gefäße vollkommener Wahrheit	
<i>Die zehn Prinzipien der Ārya Samāj</i> .....	63
Die vier Pfade zum Heil	
<i>Die Weisheiten Svāmi Vivekānandas</i> .....	65
Mit dem Göttlichen Wesen eins werden	
<i>Die Weisheiten Shri Aurobindos</i> .....	70

Die Vollkommenheit Brahmans	
<i>Die Weisheiten Rabīndranāth Tagores</i> .....	74
Zwinge den Gegner nicht – wandle seinen Sinn!	
<i>Die Satyāgraha-Normen Mahatma Gandhis</i> .....	76
Die Genugtuung des Strebens	
<i>Mahatma Gandhis Programm des gewaltlosen Widerstands</i> .	82

## *Buddhismus*

Die Reinheit von Gleichmut und Besonnenheit	
<i>Buddhas »Edler Achtfältiger Pfad«</i> .....	87
In jedem Augenblick wach und bewusst	
<i>Gedanken zum »Edlen Achtfältigen Pfad«</i> .....	90
Glücklich sind die Menschen, die nichts haben	
<i>Das »Udānavarga«</i> .....	93
Das Wachstum im Wesentlichen	
<i>Aus den »Felsenedikten« des König Ashoka</i> .....	97
Manchmal muss man nachgiebig wie Gras sein	
<i>Nāgārjunas »Tropfen, der die Menschen erquickt«</i> .....	100
Der tiefe Sinn des Weges	
<i>Das »Shinjinmei« des dritten Patriarchen des Zen</i> .....	110
Eine Achtsamkeit des Herzens ohne Achtsamkeit	
<i>Zen-Geschichten aus China und Japan</i> .....	113
Die Quelle der Erleuchtung	
<i>Huang-Po über den Allumfassenden Geist</i> .....	118
Das Erlangen der Vorzüglichkeit	
<i>Atishas »Makellostes Juwel«</i> .....	120
Das Wasser der Tugend löscht das Feuer der Feindschaft	
<i>Raviguptas »Schatzkammer der Āryā-Strophen«</i> .....	126

Wisse Feinde und Hindernisse als Lehrmeister <i>Meister Campopas »Kostbarer Rosenkranz für den Höchsten Weg«</i> .....	133
Der Duft des Sandelbaumes <i>Sa-skya Panditas »Ozean treffender Aussprüche«</i> .....	137
Wir streben nach Glück <i>Die Weisheit des 14. Dalai Lama</i> .....	141
Wir können Pfeile in Blumen verwandeln <i>Thich Nhat Hanhs Weisungen für ein achtsames Leben</i> .....	145

## *Taoismus*

Die natürliche Ordnung des Universums <i>Aus dem »Huang-ti nei-ching« des Gelben Kaisers</i> .....	153
Das Licht, das zum Gelingen führt <i>Aus dem »I Ging«</i> .....	161
Höchste Güte ist wie das Wasser <i>Aus dem »Tao Te King« des Laotse</i> .....	167
Annehmen ist das Wesen des Tao <i>Laotses »Hua-Hu Ching«</i> .....	174
Ist die Seele frei, erlangt sie Erkenntnis <i>Aus Chuang-tzus »Wahrem Buch vom südlichen Blütenland«</i> .	181
Glück und Zorn sind ein Abkommen vom Weg <i>Weisheiten des Guanzi</i> .....	185
Alles kommt ganz von selbst <i>Weisheiten des Liezi</i> .....	189

## Konfuzianismus

In deiner Brust sind deines Schicksals Sterne <i>Aus den »Gesprächen« des Konfuzius</i> .....	195
Der zum Ziel führende Weg <i>»Dschung Yung« – Maß und Mitte</i> .....	215
Die Wahrheit der Gedanken <i>»Da Hüo – Die Große Wissenschaft«</i> .....	217
Der Gütige liebt die Menschen <i>Aus den Lehren des Mong Dsi</i> .....	220

## Judentum

Dann sprach Gott <i>Die Zehn Gebote</i> .....	231
Durch Klugheit werden die Kammern gefüllt <i>Lebensregeln aus dem alttestamentlichen Buch der Sprichwörter</i> .....	233
Alles, was kommt, ist Windhauch <i>Die Ratschläge Kohelets</i> .....	235
Ein geiziges Auge trocknet die Seele aus <i>Der rechte Genuss nach Jesus Sirach</i> .....	239
Gelobt seist Du, Ewiger, heiliger Gott <i>Das »Schmone Éstre« (Amidá)</i> .....	242
Das Leben der kommenden Welt erwerben <i>Aus der Mischna</i> .....	247
Gottesfurcht, nicht Menschenfurcht <i>Rabbinische Geschichten</i> .....	253
Wege der Lieblichkeit und Pfade der Vollkommenheit <i>Aus dem »Sohar«, dem heiligen Buch der Kabbala</i> .....	259

Ein Messias wird kommen <i>Die »Dreizehn Glaubensartikel« des Maimonides nach Leon Modena</i> .....	262
Jede Menschenseele ist ein Teil Gottes <i>Aus den Erzählungen der Chassidim</i> .....	265
Alles ist in der Beziehung eingeschlossen <i>Martin Buber über die Begegnung mit dem ewigen Du</i> .....	274

## *Christentum*

Darin besteht das Gesetz <i>Die goldene Regel</i> .....	279
Liebt eure Feinde <i>Jesu Bergpredigt</i> .....	280
Unrecht verzeihen <i>Die sieben leiblichen und geistigen »Werke der Barmherzigkeit«</i> .....	285
Der Glaube ist durch Liebe wirksam <i>Basilius der Große: Reden und Regeln</i> .....	286
Gewinne Gemeinschaft mit Guten <i>Lebensregeln der Wüstenväter und -mütter</i> .....	288
Der Prüfstein des Fortschritts <i>Aus den Regeln des Aurelius Augustinus</i> .....	294
Die Älteren ehren, die Jüngeren lieben <i>Die Regel des heiligen Benedikt: Die Werkzeuge der geistlichen Kunst</i> .....	296
Wie eine Lilie, die in Christus erblüht <i>Die menschlichen Tugenden nach Hildegard von Bingen</i> .....	299

## In Tat und Wahrheit

*Franz von Assisi: Erste Regel der minderen Brüder* ..... 310

Wir sollen Gott fürchten und lieben

*Martin Luthers »Kleiner Katechismus« zu den zehn Geboten* ..... 312

Suche dein Herz in Frieden zu halten

*Aus den »Weisungen der Liebe« des Johannes vom Kreuz* ... 315

Das farbenlose Meer der ganzen Gottheit

*Angelus Silesius' »Cherubinischer Wandersmann«* ..... 319

Gott in und vor allen Dingen

*Johann Rittmeyers »Christliche Lebensregeln«* ..... 322

Das Wesen des Guten

*Aus den Schriften Albert Schweitzers* ..... 326

Das Unmögliche berühren

*Aus den »Aufzeichnungen« Simone Weils* ..... 329

Nur für heute ...

*Der »Dekalog der Gelassenheit« von Papst Johannes XXIII.* . 331

## Islam

Alles geschieht gemäß Gottes Willen

*Die Fünf Säulen des Glaubens* ..... 337

Ich bezeuge, dass es keinen Gott außer Allah gibt

*Die Fünf Säulen des Gottesdienstes* ..... 338

Und schreitet nicht auf der Erde stolz einher

*Mohammeds »Nachtreise«* ..... 340

Die Seele findet Ruhe in der Frömmigkeit

*Aus dem Buch der »Vierzig Hadithe«* ..... 342

Keiner ist reicher als ich

*Hasan von Basra preist die Askese* ..... 345

Die irdische Welt ist eine Karawanserei auf dem Weg zu Gott	
<i>Aus Al Ghasalis »Elixier der Glückseligkeit«</i> .....	347
Ein Nebelbild, das aus dem Weltmeer steigt	
<i>Sinnsprüche Omars des Zeltmachers</i> .....	356
Stolz ist Unwissenheit	
<i>Weisheiten des weisen Narren Mulla Nasrudin</i> .....	360
Die wahren Sufis	
<i>Ibn El-Arabi: »Die drei Formen der Erkenntnis«</i> .....	364
Wahrer Glaube ist wahre Erkenntnis	
<i>Al-Chidr: »Ein gläubiger Mensch zu sein«</i> .....	366
Ich sehe Dein Antlitz in Deiner Schöpfung	
<i>Sufi-Botschaften Hazrat Inayat Khans</i> .....	368
Dort auf dem Hügel	
<i>Reshad Feilds Weg zum Derwisch</i> .....	370
Quellenverzeichnis .....	372
Über den Herausgeber .....	379