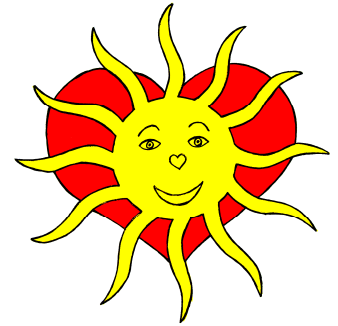


Herz und Liebe Buchzusammenfassung
ist eine Empfehlung, um das Buch
"Die Weisheit des Herzens" vom Dalai Lama
erschienen im Arkana Verlag zu
kaufen und zu lesen.



Die Weisheit des Herzens

Ich persönlich glaube an Gott, an die Liebe, an die Menschen und an das das Leben. Da es aber auch viele Menschen gibt, die an etwas anderes glauben und in meinen Augen kein Glaube besser oder schlechter ist, als der andere, lese ich auch sehr gerne Bücher über den Buddhismus.

Ein besonderer Vertreter dieses Glaubens ist der Dalai Lama, dessen lächeln und weise Worte mich immer wieder berühren.



Suchen wir in den verschiedenen Glaubensrichtungen einfach die Gemeinsamkeiten.



Die Betonung der Liebe



Die Überwindung des Egos



Die Zählung d. Wünsche u. Begierden

Jesus wie auch Buddha sprachen immer von der Menschenwürde, welche vorbehaltlos jedem Menschen zukommt und was noch wichtiger ist, beide handelten danach und gaben so ein positives Beispiel.

Beide Religionen haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Humanität und die Liebe in dieser Welt zu verteidigen. Es geht im Dialog nicht darum, wer gegenüber dem anderen Recht hat, sondern darum, wie wir gemeinsam, in allen Religionen und mit allen Menschen guten Willens zusammenleben.

Der Buddha erwartet nicht, dass wir alles, was er lehrte, akzeptieren sollen. Vielmehr müssen wir seine Lehren überprüfen und nur solche praktizieren, die unserer eigenen Logik und Vernunft entsprechen.

Buddha betrachtet den Menschen als Schöpfer seines Schicksals. Die Buddhas selbst sind vielmehr Lehrer und Begleiter, für solche Menschen, die diesen Weg gehen wollen. Ob sich jemand dafür entscheidet, ihre Führung anzunehmen oder nicht, liegt bei jedem Einzelnen selbst. **Das oberste Ziel des Menschen ist es Glück und inneren Frieden zu finden.** Buddha sagt: *„Glück ist immer ein Ergebnis, positiver, kreativer Handlungen.“*

Du bist dein eigener Retter oder dein eigener Gegner

Ein entwickeltes Bewusstsein ist diszipliniert, ruhig und gelassen. Es vermittelt nicht nur den betreffenden Menschen selbst, sondern auch allen anderen mit denen es zusammentrifft, den Frieden im Herzen.

Sinnvoll ist es auch, in Zukunft mehr auf die eigene Einsicht und innere Stimme, als auf bloße Zitate zu bauen. Wir müssen die unmittelbare Verantwortung für unser eigenes spirituelles Leben übernehmen und dürfen uns von nichts und niemanden abhängig machen!!! *(lese gerade das Buch von Dieter Bohlen „der Bohlenweg“ und er sagt genau dasselbe wie der Dalai Lama hier in dieser Aussage)*

Sollten wir einmal sterben, können wir nichts mitnehmen, außer den Eindrücken in unserem Bewusstsein, die durch unser gesamtes Lebenswerk bestimmt sind.

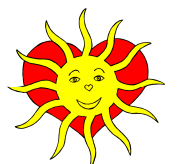
Vertrauen wir nur dem, was uns vernünftig erscheint und für unser spirituelles Leben hilfreich ist.

Merke: Wichtig für unser eigenes Glück ist, dass wir Menschen alle gleich sind und einander achten. **Wir müssen allen Lebewesen das gleiche Recht auf ein glückliches Leben ohne Leiden zugestehen.**

Menschliches Glück ist daher nur erreichbar, wenn wir aus Sorge um die Mitmenschen verantwortlich handeln. Solange wir nicht ein „Gutes Herz“ haben, wird es schwierig inneren Frieden zu finden.

Werden wir mit einem Problem konfrontiert, so können wir es lösen, indem wir uns selbst hinterfragen und nicht andere beschuldigen. Wir müssen wieder üben, Selbstkontrolle und innere Ruhe zu bewahren, in einer Situation, wo wir normalerweise die Beherrschung verlieren.

Beschuldigen wir bei negativen Ereignissen jedoch die anderen, so vermehren sich Ärger, Haß, Zwietracht, Neid oder Eifersucht und wir sind letztlich unzufrieden und leiden an unseren Emotionen.



Wir dürfen selbst für das Negative die Verantwortung übernehmen, dafür aber die anderen Menschen achten und lieben. Wer so handelt, lebt mit sich und anderen in Frieden. Der wichtigste Vers des Dalai Lama in diesem Buch ist für mich folgender:

Wenn jemand, dem ich all meine Hilfe zuteil werden ließ, und von dem ich viel erwartet habe, mir großen Schaden zufügt, oder mich extrem enttäuscht, so möge ich eine solche Person als meinen Lehrer erachten !!

WOW was für eine Aussage!!!

Nein das gelingt mir derzeit noch nicht, dafür ist mein Ego noch zu groß. Ich arbeite daran und habe viele Lehrer, um auch einmal diese Weisheit zu erlangen.

Eine solche Person ist darum mein bester Lehrer, weil ich in einer harmonischen Umgebung und mit Freunden, die mich nicht kritisieren, mir meiner schlechten Eigenschaften nicht bewusst werden kann. **Nur wenn mich jemand kritisiert und meine Fehler bloßstellt, kann ich sie erkennen und berichtigen.** Puhh das tut aber noch sehr weh, dies gebe ich gerne zu.

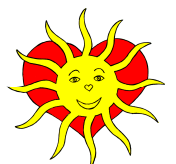
Also ist mein Feind mein wahrer Freund, er ist der Prüfstein für meine innere Stärke, meine Toleranz und meine Achtung des anderen. Darum sollen wir solche Menschen nicht hassen, sondern ihnen mit Wertschätzung und Dankbarkeit begegnen. Ich bin der Meinung das ist schon richtig, aber wir sind alle Menschen, die noch nicht die Weisheit des Dalai Lama besitzen und deshalb bin ich immer noch am üben.

Wahre Freundschaft, Brüderlichkeit, Menschlichkeit, Liebe und Achtung der Mitmenschen zu kultivieren ist ein wesentlicher Charakterzug aller Religionen oder sollte es den Gründervätern nach zumindest sein. Obwohl uns die Religion hilft, diese Eigenschaften zu lernen, müssen wir nicht unbedingt einer bestimmten Religion angehören.

Der Vorrang des Menschen vor dem Materiellen und allem, was dieser Begriff einschließt, darf nie aus dem Auge verloren werden. **Das Materielle sollte dem Menschen dienen, nicht der Mensch dem materiellen anhäufen von Dingen.** Solange wir unsere Ziele und Methoden richtig zuordnen wird auch der materielle Fortschritt der Menschheit Nutzen bringen.

Es wird also immer deutlicher, dass uns materieller Reichtum allein nur äußeren Komfort, nicht aber geistigen inneren Frieden bescheren kann.

Merke: Alles was wir tun und denken, muss in heilender Hinwendung zu allen Wesen wurzeln.



Wir stehen ja heute vor vielen Problemen, die hauptsächlich durch unsere innere Einstellung zu den Dingen und die Art wie wir sie betrachten, hervorgerufen werden. Darum kann durch Änderung unserer geistigen Einstellung oder Betrachtungsweise vieles verbessert werden.

Burkhard Heidenberger schrieb am 20.12.2009 zum Thema „[Geschichten & Weisheiten](#)“.

Ein alter Indianer sitzt schon eine Weile mit seinem Enkelsohn schweigend am Lagerfeuer. Dann begann der alte mit sanfter Stimme: "In meinem Inneren kämpfen zwei Wölfe."

Der Junge blickte ihn neugierig an. "Der eine ist der Wolf der Dunkelheit, der Angst, des Neides, des Misstrauens und der Verzweiflung."

Stille. Dann fuhr er fort: "Der andere Wolf ist jener des Lichtes, der Liebe, der Lebensfreude und des Vertrauens."

"Und wer von beiden gewinnt?", wollte der Enkel wissen.

Der Alte sah ihn an und lächelte: "Der, den ich füttere!"

Verfasser unbekannt

Betonen wir nicht die Unterschiede, sondern das Gemeinsame im Menschen !!!

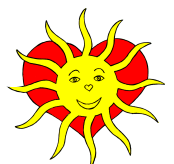
Das hilft oftmals, problemlos viele Situationen zu akzeptieren.

Wann immer der Mensch zuviel von einer Sache hat, entstehen dadurch Probleme. Immer wieder stehen wir vor Extremen und müssen versuchen einen Mittelweg zu finden.

Heute versuchen wir viele Probleme immer nur kurzfristig zu lösen und fragen nicht nach den wirklichen Ursachen. Das eigentlich wichtige oder für viele der Sinn des Lebens aber ist die Liebe!! Darum frage auch ich bei Problemen, Schwierigkeiten oder vor Entscheidungen meistens: **Was würde die Liebe tun ???**

Der Mensch braucht Güte und Warmherzigkeit, denn diese Dinge sind so kostbar, dass sie nirgends und mit keinem Geld oder Gold dieser Welt zu kaufen sind.

GÜTE MUSS IM HERZEN WACHSEN !!!



In jedem Menschen ist das „GUTE“ bereits angelegt. Es gibt da ein großartiges Buch von Desmond Tutu dem Friedensnobelpreisträger mit dem Titel: „*Der Mensch ist da um gut zu sein*“ .

Der wirkliche Feind ist immer nur in uns selbst und nicht im außen. Respektiert man einen Feind, kann er sogar zu einem Freund werden. Ich persönlich spreche nicht gerne von Feinden, denn ich habe die Gnade keine Feinde zu haben. Es gibt zwar einige Menschen, die mich und das was ich tue belächeln, oder die mir neidisch sind auf meinen äußeren Besitz, doch war noch niemals jemand offen feindselig gegenüber mir.

Einzig und allein der Feind in unseren Herzen bleibt für immer ein Feind, wenn wir ihm nicht mit Liebe begegnen!!!

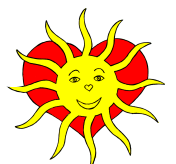
Wir müssen erkennen, dass das was wir fühlen und uns wünschen, genau das ist, was andere auch fühlen und sich wünschen. Wir machen uns selbst zu Gefangenen, indem wir vorgeben etwas Besonderes zu sein, oder versuchen unsere echten Gefühle und Gedanken vor anderen zu verbergen. So wollen wir immer nur mehr scheinen, als wir sind. Da ist es mir lieber ein ganz normaler Mensch wie alle anderen zu sein und dafür die Sonne in meinem Herzen scheinen zu lassen.

Viele Menschen denken nur an sich selbst und handeln aus selbstsüchtigen Motiven. Diese derzeitige Welt ist von keiner besonders glücklichen Grundstimmung geprägt, da die Menschen von vielen Zwängen beherrscht werden und oft gegen besseres Wissen handeln. Ich finde es aber falsch, andere dafür zu verurteilen, sondern besser ist es, bei mir selbst mit einer Bewusstseinsänderung zu beginnen und auch danach zu handeln. Solange mir dies nicht gelingt, habe ich kein Recht über andere zu urteilen. Zuerst muss also unser eigenes ICH den Frieden finden.

Alle Lebewesen möchten glücklich sein und nicht leiden müssen, das habe ich schon mal geschrieben, doch halte ich es für besonders wichtig denn das ist die Natur aller Lebewesen hier auf Erden. Mit einem gütigen Herzen fühlen wir in jedem Moment unseres Lebens tiefe Zufriedenheit, die auch auf unsere Umgebung und selbst auf jene, die uns weniger mögen ausstrahlt.

Unglücklicherweise stimmt das, was wir sagen, sehr oft nicht mit dem überein, was wir tun. Uneinigkeit entsteht, wenn wir unser eigenes ICH von dem eines anderen Menschen abheben wollen.

Um unser Bewusstsein fügsam zu machen, müssen wir lernen, es zu disziplinieren und zu kontrollieren.



Die Fähigkeit zum Denken unterscheidet den Menschen vom Tier und anderen Lebewesen. Denkt man aber nur an sich selbst, an die eigene Begehrlichkeit und das eigene Glück, kann daraus nur Leid entstehen. Der indische Pandit Santideva sagt:

Alles Leid in dieser Welt ist verursacht durch egoistisches Verlangen nach eigenem Wohl und Glück. Alles Glück ist die Frucht, selbstlosen Verlangens und dem Glück, sowie Wohlergehen des anderen.

Wir müssen alles Tun, um die Sonne in unseren Herzen strahlen zu lassen, es der ganzen Welt durch unsere Ausstrahlung mitzuteilen und die Herzen der Menschen zu öffnen. Das alles ist aber nur möglich durch sehr viel Selbstdisziplin. Um diese einhalten zu können, müssen wir uns der sogenannten vier Tore bewusst sein, durch die das Übel in uns eintreten kann.



Das erste Tor ist die Unwissenheit



Das zweite Tor ist die Respektlosigkeit



Das 3. Tor ist die Gedankenlosigkeit



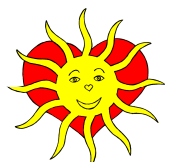
Das 4. Tor sind Täuschungen und Leid -verursachende Emotionen

Das Heilmittel gegen diese 4 Tore ist die Beobachtung unserer Gedanken und Emotionen. Wir müssen ständig alle Prozesse unseres Körpers, unserer Worte und unserer Gedanken beobachten und wenn es nötig ist mit der Sonne im Herzen und viel Liebe gegensteuern.

Wir sind als Menschen geboren worden und darum ist es für uns lebenswichtig, dass wir uns anderen Lebewesen wohlwollend zuwenden, das wir verdienstvolle Handlungen üben. Die uns selber und vor allem anderen in diesem Leben, Nutzen bringen.

Die Absicht Gutes zu tun und beständig das Wohl der anderen im Herzen zu haben, schafft eine gute Atmosphäre um uns herum und macht die Menschen glücklich. Wohlwollendes Handeln und liebende Güte, die Böses nicht mit gleicher Münze heimzahlen, bereiten anderen und uns selbst die höchste Freude.

Seit Jahrhunderten reden die Menschen von Gerechtigkeit, Harmonie und Frieden. In unserer Zeit des materiellen Überflusses scheinen wir uns dieser hohen Ideale immer weniger bewusst zu sein.



Immer wieder müssen wir unsere Einstellung gegenüber anderen prüfen und uns selbst ständig beobachten, ob wir uns angemessen verhalten. Zweitens müssen wir bereit sein, unsere Fehler einzugestehen und uns korrigieren zu lassen.

Eine tibetische Weisheit lehrt:

Ändere dein Bewusstsein, aber lasse dein Äußeres, wie es ist. Frage zuerst danach, was für Menschen deiner Gesellschaft akzeptabel ist und was nicht. Dann vermeide das, was nicht akzeptabel ist.

Ob wir an Wiedergeburt glauben oder auch nicht, jeder ist in seinem Leben auf Liebe angewiesen. Liebe ist die Voraussetzung für harmonische Familien, echte Brüderlichkeit, Gleichmut und tiefen inneren Frieden.

Wenn uns das Glück der Menschheit wirklich am Herzen liegt, ist die Liebe der einzige Weg zu deren Erfüllung.

All die vielen Millionen Menschen auf diesem Planeten sind in erster Linie Glückssuchende Lebewesen. Die Probleme können nur entstehen, weil wir das Mensch – Sein des anderen nicht sehen und nicht ernst nehmen. Hass und kämpferische Auseinandersetzungen können niemanden, auch nicht den Urheber derselben glücklich machen.

Wo immer Menschen daran gehindert werden nach Glück zu streben, werden sie unzufrieden sein. Das ist die eigentliche Ursache von Konflikten.

Erst wenn der Mensch im tiefsten Herzen zufrieden ist, wird Frieden sein.

Ich selbst habe aus diesem Buch folgende Punkte gelernt:



Immer Gemeinsamkeiten statt dem Trennenden zu suchen



Wie wichtig es ist, unsere Gedanken und Emotionen zu beobachten



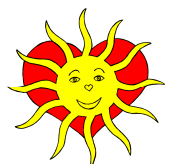
Wenn mir jemand Schaden zufügt, ihn als meinen Lehrer zu betrachten



Das Materielle sollte den Menschen dienen und nicht der Mensch dem Materiellen.



Güte muss im Herzen wachsen



Abschließend möchte ich dir danken, dass du dir Zeit genommen hast, dieses Geschenk anzunehmen und meine Worte zu lesen. Die Herz und Liebe Buchzusammenfassungen enthalten meine eigene Meinung zu den Texten in diesem Buch und sollen für dich eine Einladung sein, dieses Buch auch zu kaufen. Ich selbst habe mir jedes Buch gekauft, von dem ich eine Zusammenfassung schreibe. Denn 9 Seiten persönlicher Zusammenfassung können niemals ein Buch mit mehreren 100 Seiten ersetzen.

Weitere Buchzusammenfassungen derzeit:



Leben-Lieben-Lernen (Neu) Buch von 365 Seiten zusammengefasst auf 9 Seiten. Für mich persönlich eine Gebrauchsanweisung zum Leben von Leo Buscaglia erschienen im Goldmann Verlag



The Secret, Das Geheimnis Zusammenfassung der DVD, der Beginn einer wundervollen Zeit und positiven Erfahrung. Erste Erfolge durch das konsequente umsetzen und TUN. Buch erschienen im Arkana Verlag von Rhonda Byrne



Der Sinn des Gebens - Ein Buch von Stefan Klein, der mir aus dem Herzen spricht und wo wir erfahren, warum geben für uns so wichtig ist. Erschienen im S. Fischer Verlag

