

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 93 (1984)
Heft: 2

Artikel: Lebensregeln des Lama Rajah
Autor: David-Neel, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-975467>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nr. 2 15. Februar 1984
93. Jahrgang

Verlag
Schweizerisches Rotes Kreuz
Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
Telefon 031 66 71 11
Postcheckkonto 30-877

Administration und Druck
Vogt-Schild AG, Druck und Verlag
Dornacherstrasse 39, CH-4501 Solothurn
Telefon 065 21 41 31, Telex 934 646

Redaktion
Esther Tschanz

Inseratenverwaltung
Vogt-Schild AG, Druck und Verlag
Kanzleistrasse 80, Postfach, CH-8026 Zürich
Telefon 01 242 68 68, Telex 812 370

Die in der Zeitschrift von den einzelnen Autoren vorgebrachten Meinungen decken sich nicht unbedingt mit der offiziellen Haltung des Schweizerischen Roten Kreuzes und sind für dieses nicht verbindlich.

Jahresabonnement Fr. 22.-,
Ausland Fr. 28.-, Einzelnummer Fr. 3.-
Postcheckkonto (Vogt-Schild AG) 45-4
Erscheint alle 6 Wochen

Inhalt

- Ausland-Rundschau:**
Flüchtlinge in Thailand
Prävention psychischer Erkrankungen: Eine Tagung der Pro Mente Sana
Gesunder unter Kranken – Kranker unter Gesunden
Perspektiven der Sozialpolitik für das Jahr 2000
Tibeter im Exil
Schüler spenden Kilometer für Behindertencar
Sternenkunde für jedermann
Die neue SRK-Sternkarte
Contact SRK
125 Jahre Solferino –
125 Jahre Rotkreuzidee
Die Jubiläumsmedaille des SRK

Titelbild

Im Tb-Spital des Schweizerischen Roten Kreuzes für Flüchtlinge in Thailand arbeitet unser Team mit einheimischem Fachpersonal zusammen. Die Laboruntersuchungen bilden einen gewichtigen Teil der Arbeit.

Bildnachweis

Titelbild: SRK/A. Weber. Seiten 5–7: SRK/A. Weber, H. Rieder, K. Aebersold. Seite 9: Comet. Seiten 10, 11: Pro Mente Sana, SRK/M. Hofer. Seite 15: SRK/W. Haug. Seiten 16, 17: SRK/M. Hofer, Seite 19: IWF Göttingen. Seite 20: Chr. Altdorfer, Tibetinstitut Rikon/E. Liniger. Seiten 21/22: Pécub. Seite 23: SRK/M. Hofer.

Lebensregeln des Lama Rajah

Aus A. David-Neel: Unbekannte tibetische Texte, Barth-Verlag, München

**Erbarmen bringt glückliche Ernten im kommenden Leben;
Moral ist Vater und Mutter, die eine glückliche Wiedergeburt ermöglichen;
Geduld ist ein Schmuck, der alle ziert;
Ausdauernde Bemühung führt zu Erfolg.**

**Wer alle Greise wie Eltern achtet,
Wer kein hässliches Gefühl in sich aufkommen lässt,
Wer gute Bräuche lernt durch Sehen und Hören,
Der wird sein Heil vorbereiten.**

**Freut euch nicht, wenn Tod oder Unglück eure Feinde treffen;
Seid nicht voll Stolz, selbst wenn ihr Indra gleicht;
Was ihr auch tut, recht sei es wie die Folge Buddhas;
Der Einsichtige handelt so.**

**Spannt die Gedanken wie den straffen Bogen,
Sprecht Worte, gerade wie ein Pfeil;
Sind eure Taten nicht von Selbstsucht eingegeben,
Wird wenig Tadel in euch sein.**

**Die Frau, die nur an ihren Gatten denkt, nicht anderen vertraut,
Die wenig und nur echt Gefühltes spricht,
Die kundig ist der Güte zu den Nächsten,
Auch wenn sie altert, bleibt sie immer schön.**

**Wem einen Schwur zu halten mehr gilt als das Leben,
Wer Weisheit sucht durch Hören, Denken, Meditieren,
Wer schon in diesem Leben auf das Irdische verzichtet,
Der ist der schönste Schmuck inmitten aller,
die die Lehre halten.**