

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 20.05.2025

**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.**