

DALAI LAMA
DESMOND TUTU

✧ Douglas Abrams

DAS BUCH DER FREUDE

Aus dem amerikanischen Englisch übertragen
von Helmut Dierlamm und Friedrich Pflüger

L o t o s

INHALT

Einladung zur Freude	9
Einleitung	13
<i>Ankunft: Wir sind zerbrechliche Geschöpfe</i>	23

TAG 1

DAS WESEN DER WAHREN FREUDE

Warum bist du nicht verdrossen?	43
Schönes entsteht nicht ohne ein wenig Leiden	57
Hast du dem Vergnügen abgeschworen?	64
Unsere größte Freude	72
<i>Mittagessen: Es ist wunderbar, wenn zwei schelmische Menschen zusammentreffen</i>	79

TAG 2 UND 3
HINDERNISSE AUF DEM WEG ZUR FREUDE

Ein Meisterwerk im Entstehen	97
Furcht, Stress und diffuse Ängste: Ich war sehr nervös	108
Wut und Ärger: Ich habe geschrien, wenn ich wütend wurde	117
Traurigkeit und Kummer: Harte Zeiten schweißen uns enger zusammen	126
Verzweiflung: Die Welt ist in einem solchen Chaos.	131
Einsamkeit: Es ist nicht nötig, sich vorzustellen.	141
Neid: Jetzt fährt dieser Kerl schon wieder mit seinem Mercedes hier vorbei.	150
Leiden und Schicksalsschläge: Schwierigkeiten überstehen	160
Krankheit und Todesfurcht: Lieber möchte ich in die Hölle kommen	174
<i>Meditation: Jetzt verrate ich euch ein Geheimnis</i>	<i>187</i>

TAG 4 UND 5
DIE ACHT SÄULEN DER FREUDE

1. Blickwinkel: Es gibt viele verschiedene Sichtweisen	209
2. Bescheidenheit: Ich versuchte, demütig zu wirken.	218
3. Humor: Zu lachen und zu scherzen ist viel besser	229
4. Akzeptanz: Der einzige Ort, an dem die Veränderung beginnen kann	237
5. Vergebung: Sich von der Vergangenheit befreien.	243
6. Dankbarkeit: Was für ein Glück, dass ich lebe!	255
7. Mitgefühl: Wir wollen mitfühlend sein	265
8. Großzügigkeit: Wir sind von Freude erfüllt	278
<i>Die Feier: Tanzen auf den Straßen Tibets</i>	<i>293</i>
<i>Abreise: Ein letztes Lebewohl</i>	<i>309</i>
Übungen der Freude	327
Dank	371
Über die Autoren.	377