

Dalai Lama · Desmond Tutu
& *Douglas Abrams*

Das Buch der Freude

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

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
»The Book of Joy. Lasting Happiness in a Changing World« im Verlag Avery,
einem Imprint von Penguin Random House LLC, New York, USA.

Abbildungsnachweis:

Coverfoto, S. 186, 326, 376: © by Miranda Penn Turin
S. 8, 12, 22, 40, 78, 94, 206, 292, 308: © by Tenzin Choejor

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH FSC®-N001967.

ISBN 978-3-7787-8265-1

17. Auflage

Copyright © 2016 by The Dalai Lama Trust,
Desmond Tutu und Douglas Abrams
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016 by Lotos Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagfoto: © by Miranda Penn Turin
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

www.ansata-integral-lotos.de

INHALT

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

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>	<i>79</i>