











Liebe Freundinnen und Freunde,

wir haben die ganze Welt bereist und viele wundervolle Kinder kennengelernt. Leider können wir euch nicht alle persönlich treffen, deswegen wollen wir euch auf diesem Weg grüßen und euch eine Geschichte erzählen. Wir haben dieses Buch geschrieben, um euch daran zu erinnern, dass immer und ganz in eurer Nähe Freude zu finden ist – auch wenn es euch vielleicht gerade nicht gut geht.

Manchmal sind wir traurig. Manchmal sind wir wütend. Manchmal haben wir Angst. Aber nach Regen und Sturm steht oft ein Regenbogen am Himmel.

Wir hoffen, dass ihr auf den Seiten dieses Buchs Freude (und Regenbögen) findet und dass ihr diese Freude mit den Menschen, die ihr liebt, teilen könnt. Darin liegt das Geheimnis der Freude, das wir entdeckt haben: Je mehr Freude wir teilen, desto mehr Freude besitzen wir selbst.

In Liebe, eure Freunde

**Seine Heiligkeit der Dalai Lama**

**Erzbischof Desmond Tutu**





Dalai Lama



Desmond Tutu



# Das kleine Buch der Freude

Mit Douglas Abrams und Rachel Neumann

Bilder von  
Rafael López



PENGUIN  
JUNIOR






**A**ls Kind lebte einer von uns in einem kleinen Haus.







Und einer von uns lebte in  
einem großen Haus.







Unsere Häuser  
befanden sich

