

# 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>	187

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>	293
 <i>Abreise: Ein letztes Lebewohl .....</i>	309
 Übungen der Freude.....	327
 Dank .....	371
Über die Autoren.....	377