

„Halt an, wo läufst Du hin, der Himmel ist in Dir.“
(Angelus Silesius)

Liebe Lesenden!

Dalai Lama (= Tenzin Gyatso) und **Desmond Tutu** trafen sich im April 2015 anlässlich des 80. Geburtstags von Dalai Lama in dessen Exilheimat Indien und sprachen eine Woche lang über die „**Freude**“. Fünf Tage lang tauschten sich die beiden Freunde aus. Sie lachten und weinten gemeinsam. Dabei entstand unter Begleitung des Journalisten **Douglas Adams** und in Unterstützung von Jinpa Thuptem das Buch „**Das Buch der Freude**“. Durch die Beschreibungen der Hintergründe des Treffens ist es auch ein Buch, das Einblicke in das Wesen einer Freundschaft gibt.

Beide Männer strahlen eine tiefe Freude und Gutmütigkeit aus. Züge der Verbitterung oder Worte des Hasses sucht man vergebens. Die Autoren haben mich an die Hand genommen und mich durch das Buch und ihr Leben geführt. Vieles durfte ich so durch eine ganz andere Blickrichtung betrachten. Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben liegt in unserm Inneren.

Am Ende des Buches gibt es noch einleuchtende und hilfreiche praktische Übungen/Hinweise/Tipps.

„**Das Buch der Freude**“ ist ein inspirierendes Buch. Ein Buch, das zum Nachdenken sowie Taten anregt und Freude macht beim Lesen. Absolute Leseempfehlung! Es lohnt sich definitiv!

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake

Monika Hesse-Haake