

Néhány szó a könyvről 6

Ki volt Buddha? 8

Mi a buddhizmus? 10

Miért van szükségünk napjainkban a buddhizmusra? 14

Tanítómesék 16

A képzelet mozgósítása 20

A meditáció varázslata 22

Mielőtt elkezdenénk az olvasást 24

A bátor kis papagáj 26

*(A szeretet és állhatatosság segítségével bármire képesek lehetünk)*

A két kacsza és a teknős 32

*(Gondolkodj, mielőtt beszélnél)*

A herceg és Torzonborz 36

*(A szavak erősebbek a fegyvereknél)*

A hálás bika 42

*(Bánjunk úgy másokkal, ahogy mi is szeretnénk, ha velünk bánnának)*

Az elefánt és a kutya 48

*(A legkülönbözőbb jellemelek között is szövődhethet barátság)*

A fűrjek és a vadász 54

*(Együttműködéssel érjük el a legjobb eredményt)*

A hercegnők és a csodafa 58

*(Ne vonjunk le elhamarkodott következtetéseket, amíg nem ismerjük a teljes történetet)*

A sivatagi forrás 64

*(Ne adjuk fel, amíg el nem értük a célunkat)*

A lusta fagyűjtő 70

*(Amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra)*

A pajkos nyuszi 74

*(Fogadjuk meg a bölcsőbbek tanácsát)*

A rizsestálka 78

*(A nagylelkűség önmagában is jutalom)*

Az ágaskodó pávakakas 84

*(Ne hagyjuk, hogy a büszkeség és a hiúság a fejünkbe szálljon)*

A kopott régi serleg 90

*(Az őszinteség a legjárhatóbb út)*

Az aranylúd 96

*(Mutassuk ki hálánkat)*

A király és a bölcs szarvas 102

*(Bocsássunk meg, ha megbántottak)*

A gonosz majom 108

*(Rosszindulattal csak magunknak ártunk)*

Az akármilyen gyümölcs 114

*(Csak a balond kapkod, a bölcs megfontoltan cselekszik)*

Az oroszlán és a sakál 120

*(Ne hagyjuk, hogy féltelmeink elhomályosítsák ítélőképességünket)*

A herceg, akinek rengeteget kell még tanulnia 126

*(Egyszer minden véget ér, használjunk ki hát minden percet)*

A boszorkánysziget 130

*(A látszat néha csal, az igazságért a dolgok mélyére kell néznünk)*

Tanuljunk meg meditálni 134

A mettameditáció 136

A szívárványmeditáció 138

A légzőmeditáció 139

A fogalmak és témák jegyzéke 140

A szerző jegyzete 144