

- O knjigi 6
- Kdo je bil Buda 8
- Kaj je budizem 10
- Zakaj danes potrebujemo budizem 14
- Poučne pripovedi 16
- Spodbujanje domišljije 20
- Čar meditacije 22
- Preden začnete 24
- Pogumni papagajček 26
(Tudi nemogoče je mogoče, kadar tvoja dejanja vodita ljubezen in sočutje.)
- Raci in želva 32
(Dvakrat premisli, preden spregovoriš.)
- Princ in Divjedlak 36
(Besede so močnejše od orožja.)
- Hvaležni bik 42
(Če želiš, da te drugi spoštujejo, tudi sam spoštuj druge.)
- Sion in beli psiček 48
(Vsak je lahko tvoj prijatelj.)
- Prepelice in lovec 54
(V slogi je moč.)
- Princeske in čudežno drevo 58
(Ne sklepaj prehitro.)
- Puščavski izvir 64
(Z vztrajnostjo se daleč pride.)
- Leni nabiralec suhljadi 70
(Ne prelagaj na jutri, kar lahko storiš danes.)
- Poredni zajček 74
(Prisluhni pametnejšim od sebe.)
- Skledica riža 78
(Radodarnost je največji dar.)
- Prevzetni pav 84
(Naj ti ponos in domišljavost ne stopita v glavo.)
- Stari kelih 90
(Poštenost je plemenita.)
- Zlata gos 96
(Bodi hvaležen za svoje darove.)
- Modri jelen 102
(Odpusti drugim, tudi kadar ti storijo krivico.)
- Nagajiva opica 108
(Kdor drugim jamo koplje, sam vanjo pade.)
- Krneki sadeži 114
(Previdnost ni nikoli odveč.)
- Lev in šakal 120
(Strah ima velike oči.)
- Princ se mora veliko naučiti 126
(Vse se enkrat konča, zato je vsak trenutek dragocenost brez meja.)
- Otok škratov 130
(Ni vse zlato, kar se sveti.)
- Kako meditiramo 134
- Meditacija ljubeče pozornosti 136
- Mavrična meditacija 138
- Opazovanje dihanja 139
- Tematsko kazalo življenjskih vrlin in izzivov 140
- Pisateljev pogovor 144