

O książce 6
Kim był Budda? 8
Czym jest buddyzm? 10
Dlaczego dziś potrzebujemy buddyzmu? 14
Opowiadania, które uczą 16
Rozpalanie wyobraźni 20
Magia medytacji 22
Zanim zaczniesz 24

Mała, odważna papuga 26
(Wszystko jest możliwe, gdy kierują tobą miłość i lojalność)

Dwie kaczki i żółw 32
(Pomyśl, zanim coś powiesz)

Książę i Kudłacz 36
(Słowa są potężniejsze od miecza)

Wdzięczny byk 42
(Okaz innym taki szacunek, jakiego sam oczekujesz)

Słoń i pies 48
(Nawet osoby, które bardzo się od siebie różnią, mogą zostać przyjaciółmi)

Przepiórki i myśliwy 54
(Wspólna praca daje najlepsze efekty)

Księżniczki i drzewo Kingshuk 58
(Nie wyciągaj wniosków, zanim nie poznasz całej prawdy)

Pustynne źródło 64
(Idź naprzód, aż osiągniesz swój cel)

Leniwy zbieracz drewna 70
(Nie odkładaj na jutro tego, co możesz zrobić dzisiaj)

Mały, niegrzeczny króliczek 74
(Słuchaj tych, którzy wiedzą więcej od ciebie)

Mała miseczka ryżu 78
(Hojałość jest nagrodą dla obdarowującego)

Dumny jak paw 84
(Nie pozwól, aby zaślepiły cię duma i próżność)

Stary, brudny kielich 90
(Uczciwość to zawsze najlepsze rozwiązanie)

Złota gęś 96
(Okazuj należną wdzięczność)

Dobry i mądry jeleń 102
(Wybacz innym, nawet gdy zrobią ci krzywdę)

Małpka psotnica 108
(Krzywdząc innych, wyrządzasz też krzywdę sobie)

Zakłęty owoc 114
(Głupiec działa pochopnie, a mądry zachowuje rozwagę)

Lew i szakal 120
(Nie pozwól, by lęki wpływały na twój osąd)

O księciu, który musiał się wiele nauczyć 126
(Wszystko kiedyś się kończy, więc ciesz się każdą chwilą)

Wyspa Goblinów 130
(Nie daj się zwieść pozorom i zawsze szukaj prawdy)

Nauka medytacji 134

Medytacja mettā 136

Medytacja tęczy 138

Medytacja oddechowa 139

Indeks wartości i zagadnień 140

Uwaga od autora 144