

Obsah

O knize 6

Kdo byl Buddha? 8

Co je buddhismus? 10

Význam buddhismu v dnešní době 14

Příběhy, které poučí 16

Jak podnitit představivost 20

Kouzlo meditace 22

Než začnete číst 24

O statečném papouškovi 27

(Cokoliv je možné, pokud tě vede láska a oddanost)

O dvou kachnách a želvě 33

(Přemýšlej dřív, než něco řekneš)

Princ a Lepkavý chlup 37

(Slova jsou mocnější než zbraně)

Vděčný býk 43

(Prokaž takový respekt vůči ostatním, jakého chceš, aby se dostalo tobě)

O slonovi a psovi 48

(Přáteli se mohou stát i ti, u nichž je to nejméně pravděpodobné)

O křepelkách a lovcí 55

(Společná práce přináší nejlepší výsledky)

O princeznách a královském stromu 59

(Nedělej ukvapené závěry, dokud neznáš celou pravdu)

Pouštní pramen 65

(Nepřestávej, dokud nedosáhneš svého cíle)

O líném sběrači dřeva 71

(Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek)

Neposlušný králíček 74

(Naslouchej těm, kteří vědí víc než ty)

Miska rýže 79

(Štědrost je sama odměnou)

O pyšném pávovi 84

(Nedovol, aby tvou mysl ovládla pycha a marnivost)

Starý špinavý pohár 90

(S poctivostí nejdál dojdeš)

O zlaté huse 97

(Ukaž vděčnost v tu správnou chvíli)

O laskavém a moudrém jelenovi 103

(Odpusť druhým, i když ti ublížili)

O zlomyslné opici 108

(Ublíživání druhým jen způsobí bolest tobě)

Bobertovské ovoce 115

(Hlupák se žene po hlavě, moudrý člověk je opatrný)

Lev a šakal 121

(Nedovol, aby strach zakalil tvůj úsudek)

O princí, který se toho měl hodně naučit 127

(Všechno jednou skončí, proto si važ každého okamžiku)

Ostrov zlých skřetů 131

(Pohlédni dál, až za to, co je zřejmé, abys poznal pravdu)

Jak se naučit meditovat 134

Meditace mettá 136

Duhová meditace 138

Dechová meditace 139

Seznam hodnot a problémů 140

Poznámka autora 144

