

# Obsah

## Úvod pro rodiče

O knize 6

Kdo je Buddha? 9

V čem spočívá Buddhovo učení? 11

Moudrost v příbězích 16

Co je bdělá pozornost? 18

## Příběhy ke zklidnění a osvícení

Jak pštros vyhrál 21

*(Dobrý přítel je nad všechny vítězné poháry)*

O mírumilovném drakovi 27

*(Snaž se být velkorysý a laskavý)*

O nezvedené oslici 31

*(Všechny naše činy mají své následky)*

Mlsné kouzlo 37

*(Rozdělit se je lepší než být lakomý)*

Jak příšera přišla na svačinu 43

*(Naslouchej názorům ostatních)*

Crystal a skřítek 49

*(Žádný smutek ani bolest netrvá navěky)*

Jak se medvěd naučil čekat 55

*(Na dobré věci se vyplatí počkat)*

Kolo pro Bethany 61

*(Žárlivost zraňuje nás a lidi, které máme rádi)*

O rozmazleném princovi 67

*(Zdrojem radosti je sdílení našeho života s druhými lidmi)*

O neviditelném slonovi 71

*(Buď statečný a neboj se promluvit, abys pomohl druhým)*

Boj o medvídko 75

*(Někdy je zapotřebí se něčeho vzdát)*

Kanárek a vrabec 79

*(Soustřed' se na to, co máš ty, a ne na to, co mají druzí)*

O princezně a drahocenných perlách 83

*(Nedělej unáhlené závěry)*

Chameleon a sedm cvrčků 89

*(Používej srdce i mozek)*

Jak šla Betty za štěstím 95

*(Je třeba mít trpělivost, než zjistíme, co vlastně chceme)*

Zahrada strýčka Cibulky 101

*(Chytří lidé jsou vždy připraveni naučit se něco od druhých)*

Zlatá mušle 107

*(Úpřímná slova a poctivé činy jsou zdrojem štěstí)*

Tintoretto, myšák z města 113

*(Když hledáš přítele, dívej se pod povrch)*

## Umění meditace

Učíme se medítovat 118

Zlaté světlo: Dýchání s bdělou pozorností 120

Laskavá přání pro kamarády 122

Návštěva kouzelné relaxační zahrady 124

Rejstřík témat – hodnoty a výzvy 126

Poznámka autora 128

Poděkování 128