

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Einführung: Das Rad des Dharma</b>	<b>10</b>
<b>Kapitel I Glück</b>	
Auf der Suche nach wahrer Zufriedenheit	14
Die Geschichte des lachenden Mönchs	16
Der glückliche Elefant	19
Die Geschichte des dankbaren Bauers	22
<b>Kapitel II Innerer Frieden</b>	
Der Stille See im Herzen	26
Die Geschichte des weisen Mönchs und des unruhigen Königs	28
Die Geschichte des weisen Bambus und des alten Eichenbaums	32
Die Geschichte des zufriedenen Hirten	36
<b>Kapitel III Selbstakzeptanz</b>	
Der erste Schritt zur Befreiung	34
Die Geschichte des hässlichen Entleins	42
Die Geschichte des jungen Mönchs und der alten Weisen	46
Die Geschichte des glücklichen Töpfers	49
<b>Kapitel IV Mitgefühl</b>	
Der Weg zu innerer Verbundenheit	53
Die Geschichte des mitfühlenden Löwen	55
Die Geschichte des hilfsbereiten Elefanten	58
Die Geschichte des mitfühlenden Bären	62

**Kapitel V**  
**Güte**

Der Pfad zu bedingungsloser Freundlichkeit	66
Die Geschichte des barmherzigen Bäckers	68
Die Geschichte des gütigen Vogels	71
Die Geschichte der großzügigen Spinne	74

**Kapitel VI**  
**Moral und Ethik**

Der Weg zu innerer Rechtschaffenheit	78
Die Geschichte des ehrlichen Holzfällers	81
Die Geschichte des gerechten Königs	85
Die Geschichte des ehrlichen Kaufmanns	89

**Kapitel VII**  
**Freude am Wohl  
anderer**

Der Pfad zu mitfühlender Verbundenheit	93
Die Geschichte des freudigen Gärtners	96
Die Geschichte des selbstlosen Arztes	99

**Kapitel VIII**  
**Der Pfad zur Weisheit**

Der Schlüssel zu tiefer Erkenntnis	103
Die Geschichte des weisen Eremiten	106
Die Geschichte des weisen Lehrers	110
Die Geschichte des weisen Königs und der weisen Frau	114

**Kapitel IX**  
**Selbstachtung**

Den Wert den wir oft übersehen	118
Die Geschichte der stolzen Löwin	120

## **Kapitel X Selbstliebe**

Die Geschichte des  
bescheidenen Handwerkers 123

Umarmung des wahren Ichs 126

Die Geschichte des kleinen Vogels  
und des großen Baumes 128

Die Geschichte der weisen Schildkröte 132

## **Kapitel XI Achtsamkeit**

Das Leben im hier und jetzt 136

Die Geschichte des achtsamen Affen 138

Die Geschichte des achtsamen Fischers 142

Das Lied des Kuckucks 146

## **Kapitel XII Positives Denken**

Die Macht der Gedanken 149

Die Geschichte der optimistischen Ameise 150

Die Geschichte des mutigen Hasen 154

Die Geschichte der weisen Katze 158

## **Kapitel XIII Nicht-Selbst**

Eine Erkundung der wahren Natur  
unseres Seins 164

Die Geschichte des fließenden Flusses 166

Die Geschichte des Windes und des Baumes 170

Die Geschichte des Spiegels und  
des Reisenden 174

## **Kapitel XIV Gleichmut**

Der Weg zu innerer Balance & Gelassenheit 178

	Die Geschichte des weisen Mönchs und des Sturms	180
	Die Geschichte des Tigers und der Gazelle	184
	Die Geschichte des Steins im Fluss	188
<b>Kapitel XV</b>		
<b>Wiedergeburt und</b>		
<b>Karma</b>		
	Der Kreislauf des Lebens und die Macht unserer Taten	193
	Die Geschichte des alten Baumes und des neuen Lebens	195
	Die Geschichte des Töpfers und des Scherbenhaufens	199
	Die Geschichte des Königs und des unsichtbaren Samens	203
<b>Kapitel XVI</b>		
<b>Leiden und dessen</b>		
<b>Überwindung</b>		
	Der Pfad zur Befreiung von Schmerz und Unzufriedenheit	207
	Die Geschichte des Bauern und des schweren Lastwagens	209
	Die Geschichte des kranken Königs	213
	Die Geschichte des alten Mannes und der zerbrochenen Schale	217
<b>Kapitel XVII</b>		
<b>Impermanenz</b>		
	Die Weisheit der Vergänglichkeit im Wandel des Lebens	221
	Die Geschichte des Monds und der Wellen	223
	Die Geschichte des Sandmandalas	227
	Die Geschichte des vergehenden Regens	231
<b>Nachwort &amp; Reflektion</b>		<b>236</b>