

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung: Das Rad des Dharma	10
Kapitel I Glück	
Auf der Suche nach wahrer Zufriedenheit	14
Die Geschichte des lachenden Mönchs	16
Der glückliche Elefant	19
Die Geschichte des dankbaren Bauers	22
Kapitel II Innerer Frieden	
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
Kapitel III Selbstakzeptanz	
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
Kapitel IV Mitgefühl	
Der Weg zu innerer Verbundenheit	53
Die Geschichte des mitühlenden Löwen	55
Die Geschichte des hilfsbereiten Elefanten	58
Die Geschichte des mitühlenden 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

	Die Geschichte des bescheidenen Handwerkers	123
Kapitel X Selbstliebe		
	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

**Kapitel XV
Wiedergeburt und
Karma**

Die Geschichte des weisen Mönchs und des Sturms	180
Die Geschichte des Tigers und der Gazelle	184
Die Geschichte des Steins im Fluss	188

**Kapitel XVI
Leiden und dessen
Überwindung**

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

**Kapitel XVII
Impermanenz**

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

Nachwort & Reflektion

236