

# Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Neuausgabe	11
Ich sind zwei – ein Hinweis in eigener Sache	15
<b>Die zwei Wölfe</b>	17
Fütterungsempfehlungen für den weißen Wolf	18
Schöne bunte Farben für ein schönes buntes Leben	20
<b>Die eigensinnige Gärtnerin</b>	23
Meditation: Was übersehe ich gerade?	24
<b>Der König und der Holzsammler</b>	27
Meditation: Nichts tun für Anfänger	29
Schwarze Wölfe lieben Stress	30
<b>Die drei Ziegen</b>	33
Das Geheimnis der Zufriedenheit	35
<b>Die Jade-Schlange</b>	38
Wunschlos glücklich im Universum	40
<b>Die Befreiung</b>	43
Kein Sklave der Wut sein	45
Nicht ausleben, nicht unterdrücken, sondern verwandeln	47
Drei einfache Schritte, um Wut aufzulösen	48
<b>Die Schwätzerin</b>	50
Vom edlen Schweigen	52
Meditation: Der Stille zwischen den Worten lauschen	54
<b>Die Zeit ist knapp</b>	56
Denk an die arme Gans!	57
Meditation: Innehalten für Fortgeschrittene	58
<b>Die Höhlenhunde</b>	60
Gefühle im Spiegel	61

<b>Der Tuchhändler</b>	<b>64</b>
Positiv denken ist nur die halbe Miete	66
Herzmeditation für dich und deinen »Feind«	68
<b>Der Ring des Königs</b>	<b>70</b>
Vom Segen der Vergänglichkeit	73
<b>Drei Geister</b>	<b>77</b>
Die geheime Zutat	77
Wenn der Körper lacht, lächelt auch die Seele	79
<b>Wechselwetter</b>	<b>81</b>
Worauf wartest du?	82
Achtsamkeitsexperiment: »Man könnte es auch so sehen«	84
<b>Die Mönche und das Mädchen</b>	<b>86</b>
Vertraue der Intelligenz deines Herzens	87
<b>Die schwere Frage</b>	<b>91</b>
Nicht eingreifen	93
<b>Der Goldfischteich</b>	<b>95</b>
Manches können wir nicht verstehen	98
<b>Der Reiche und der Schneider</b>	<b>101</b>
Haben oder Sein	103
<b>Der ernsthafteste Mönch</b>	<b>106</b>
Die Freude als Lehrer	107
Wege zu mehr innerer Freude	110
<b>Das Duell</b>	<b>114</b>
Den bösen Wolf schlafen lassen	115
Die Samatha-Meditation	117
<b>Die Meisterschaft</b>	<b>120</b>
Vollkommen bei dieser einen Sache bleiben	121
<b>Die Glückseligkeit des Einsiedlers</b>	<b>124</b>
Vom Zauber des Unscheinbaren	125
Achtsamkeitsexperiment: »Ein kleines Stückchen Himmel«	126
<b>Die drei schönen Schwestern</b>	<b>128</b>
Die Saat der Güte	132
Das Zehn-Cent-Experiment	133

**Der unglückliche Steinmetz** 135

Sei, der du bist 136

**Die Verfolgung** 139

Krisen sind immer auch Chancen 140

Chancen-Meditation 142

**Der traurige Krug** 144

Mehr Mut zum Sprung in der Schüssel 146

**Die vier Schätze** 149

Der Diamant in deinem Herzen 152

Die Vipassana-Meditation 153

**Der Berg** 155

Mühelos Berge versetzen 156

**Der Kalif und der Flickschuster** 158

Vertrauen, Flexibilität und Güte –

drei Abwehrmittel gegen schwarze Wölfe 160

**Himmel und Hölle** 163

Der Himmel in dir 164

Deine Gefühle sind kein Problem 166

Achtsamkeitsexperiment: »Steig nicht in die Geschichte ein« 167

**Schöner Wang und Affengesicht Wang** 170

Schön und gut 173

**Der sorgenvolle Pilger** 177

Füttern verboten! 178

Meditation: »Kein Kommentar« 181

**Wolf und Hund** 184

Sicher in Freiheit, frei in Sicherheit 185

Achtsamkeitsexperiment: »Entdecke deine Möglichkeiten« 187

**Der junge Dieb** 189

Richtet nicht, auf dass ihr nicht gerichtet werdet 190

Achtsamkeitsexperiment: »Meinungsfreiheit« 192

**Das Versteck der Weisheit** 195

Weisheit: Basisfutter für den weißen Wolf 196

Meditation: »Technik der Nicht-Technik« 198

<b>Der Alte, der die Zukunft nicht kannte</b>	<b>201</b>
Gewinn, Verlust und andere Illusionen	202
<b>Der Wunsch</b>	<b>206</b>
Fisch oder Fleisch?	207
Entscheidungshilfen für Unentschlossene	210
<b>Der besonnene Handwerker</b>	<b>212</b>
Arbeit als Weg	213
Achtsamkeitsexperiment: »Liebe, was du tust«	216
<b>Die Henne und der Adler</b>	<b>219</b>
Sei kein Huhn!	219
<b>Die Belehrung</b>	<b>224</b>
Die verwandelnde Kraft von Aha-Erlebnissen	225
<b>Der aufmerksame Prinz</b>	<b>229</b>
Vom Glück der Einfachheit	230
Dankbarkeitstraining	231
Was brauche ich wirklich?	232
<b>Spuren im Sand</b>	<b>234</b>
Love is all you need	235
Metta-Meditation über die liebende Güte	237
Vergiss die Quelle nicht – dich selbst!	239
<b>Der Räuber</b>	<b>242</b>
<b>Das wilde Schaf</b>	<b>243</b>
Gemeinsam stark sein	245
Im Rudel weißer Wölfe	246
<b>Quellen</b>	<b>250</b>
<b>Über die Autoren</b>	<b>253</b>