

# Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Neuauflage	11
Ich sind zwei – ein Hinweis in eigener Sache	15

Die zwei Wölfe	17
Fütterungsempfehlungen für den weißen Wolf	18
Schöne bunte Farben für ein schönes buntes Leben	20

Die eigensinnige Gärtnerin	23
Meditation: Was übersehe ich gerade?	24

Der König und der Holzsammler	27
Meditation: Nichts tun für Anfänger	29
Schwarze Wölfe lieben Stress	30

Die drei Ziegen	33
Das Geheimnis der Zufriedenheit	35

Die Jade-Schlange	38
Wunschlos glücklich im Universum	40

Die Befreiung	43
Kein Sklave der Wut sein	45
Nicht ausleben, nicht unterdrücken, sondern verwandeln	47
Drei einfache Schritte, um Wut aufzulösen	48

Die Schwätzerin	50
Vom edlen Schweigen	52
Meditation: Der Stille zwischen den Worten lauschen	54

Die Zeit ist knapp	56
Denk an die arme Gans!	57
Meditation: Innehalten für Fortgeschrittene	58

Die Höhlenhunde	60
Gefühle im Spiegel	61

### **Der Tuchhändler 64**

Positiv denken ist nur die halbe Miete 66  
Herzmeditation für dich und deinen »Feind« 68

### **Der Ring des Königs 70**

Vom Segen der Vergänglichkeit 73

### **Drei Geister 77**

Die geheime Zutat 77  
Wenn der Körper lacht, lächelt auch die Seele 79

### **Wechselwetter 81**

Worauf wartest du? 82  
Achtsamkeitsexperiment: »Man könnte es auch so sehen« 84

### **Die Mönche und das Mädchen 86**

Vertraue der Intelligenz deines Herzens 87

### **Die schwere Frage 91**

Nicht eingreifen 93

### **Der Goldfischteich 95**

Manches können wir nicht verstehen 98

### **Der Reiche und der Schneider 101**

Haben oder Sein 103

### **Der ernsthafte Mönch 106**

Die Freude als Lehrer 107  
Wege zu mehr innerer Freude 110

### **Das Duell 114**

Den bösen Wolf schlafen lassen 115  
Die Samatha-Meditation 117

### **Die Meisterschaft 120**

Vollkommen bei dieser einen Sache bleiben 121

### **Die Glückseligkeit des Einsiedlers 124**

Vom Zauber des Unscheinbaren 125  
Achtsamkeitsexperiment: »Ein kleines Stückchen Himmel« 126

### **Die drei schönen Schwestern 128**

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

**Der Alte, der die Zukunft nicht kannte** 201  
Gewinn, Verlust und andere Illusionen 202

**Der Wunsch** 206  
Fisch oder Fleisch? 207  
Entscheidungshilfen für Unentschlossene 210

**Der besonnene Handwerker** 212  
Arbeit als Weg 213  
Achtsamkeitsexperiment: »Liebe, was du tust« 216

**Die Henne und der Adler** 219  
Sei kein Huhn! 219

**Die Belehrung** 224  
Die verwandelnde Kraft von Aha-Erlebnissen 225

**Der aufmerksame Prinz** 229  
Vom Glück der Einfachheit 230  
Dankbarkeitstraining 231  
Was brauche ich wirklich? 232

**Spuren im Sand** 234  
Love is all you need 235  
Metta-Meditation über die liebende Güte 237  
Vergiss die Quelle nicht – dich selbst! 239

**Der Räuber** 242

**Das wilde Schaf** 243  
Gemeinsam stark sein 245  
Im Rudel weißer Wölfe 246

**Quellen** 250  
**Über die Autoren** 253