

Předmluva

Úvod

Buddhův život

Narození a mládí strávené na královském dvoře	2
Zklamání a hledání pravdy	2
Podmínky ve starověké Indii	3
Buddhovo osvícení	4

Buddhova nauka

Malá cesta - théraváda (čtyři Vznešené pravdy)	5
Velká cesta - mahájána (soucit a moudrost)	8
Diamantová cesta - vadžrajána (nejvyšší pohled)	13
Cíle buddhistických stezek - osvobození a osvícení	21

Šíře a hloubka nauk

Čtyři klasická seskupení	22
Sám na cestě	23
Současná tvář buddhismu	24

Meditace pro začátečníky

Meditace na světlo a dech	40
Meditace duhového světla	41
Meditace braní a dávání	42
Meditace gurujógy na 16. Karmapu	42

Závěr

Buddhistická centra

O autorovi