

---

## OBSAH

---

Úvod .....	IX
------------	----

### ČÁST PRVNÍ BUDDHISMUS

1. Životy Buddha .....	1
2. Základy buddhismu .....	21
3. Příprava na meditaci .....	35
4. Kontemplativní techniky hinájány .....	59
5. Kontemplativní techniky mahájány .....	89
6. Kontemplativní techniky vadžrajány .....	119
7. Kontemplativní techniky čchanu (zenu) .....	135
Mapa rozšíření buddhismu .....	161

### ČÁST DRUHÁ TAOISMUS

8. Základy taoismu .....	167
9. Taoistické kontemplativní techniky .....	181
Poznámky .....	201
Vybraná bibliografie .....	205