
INHALT

Einführung	9
------------------	---

TEIL EINS • BUDDHISMUS

1	Die Leben Buddhas	15
2	Die Grundlagen des Buddhismus	31
3	Meditationsvorbereitung.....	47
4	Meditationstechniken des Hinayana.....	71
5	Kontemplative Techniken des Mahayana.....	101
6	Kontemplationstechniken des Vajrayana.....	131
7	Kontemplationstechniken des Ch'an (Zen).....	151

TEIL II • TAOISMUS

8	Die Grundlagen des Taoismus	185
9	Taoistische Kontemplationstechniken	199

Anmerkungen.....	215
------------------	-----

Bibliographie.....	219
--------------------	-----