

Předmluva Jeho Svatosti dalajlamy	9
Úvod k 30. Výročí vydání	11
Úvod	16

ČÁST PRVNÍ: ŽIVOT 21

1. V zrcadle smrti	23
2. Nestálost	35
3. Úvahy a změny	49
4. Přirozenost mysli	64
5. Přivést mysl domů.	80
6. Evoluce, karma a znovuzrození.	111
7. Barda a jiné skutečnosti	133
8. Tento život: přirozené bardo	142
9. Duchovní cesta	159
10. Nejvnitřnější esence	183

ČÁST DRUHÁ: UMÍRÁNÍ 203

11. Rady o pomoci umírajícím	205
12. Soucit – drahokam plnicí přání	220
13. Duchovní pomoc umírajícím	243
14. Praxe pro umírání.	258
15. Proces umírání	279

ČÁST TŘETÍ: SMRT A ZNOVUZROZENÍ 293

16. Základ	295
17. Vnitřní zářnost	310
18. Barda vznikání	323
19. Pomoc po smrti	336
20. Zkušenost zdánlivé smrti: schodiště do nebe?.	356

ČÁST ČTVRTÁ: ZÁVĚRY	375
21. Univerzální proces	377
22. Služebníci míru.	395
První dodatek: Moji učitelé.	407
Druhý dodatek: Otázky o smrti	412
Třetí dodatek: Dva příběhy.	421
Čtvrtý dodatek: Dvě mantry	431
Poznámky	438
Výběrová bibliografie	454
Poděkování	462
O autorovi	467