
Obsah

Předmluva	11
Úvod: Propojení života a smrti	15
ČÁST PRVNÍ – Neznámé území	23
1. Cesta objevování: Požehnaná temná noc	25
<i>Meditace: Jak byste chtěli zemřít?</i>	
2. Jádro meditace: Slova a ticho	31
<i>Meditace: Pevná záda, měkké srdce</i>	
3. Dikobrazí efekt: Laskavost namísto strachu	39
<i>Meditace: Milosrdenství – beru na sebe utrpení druhých</i>	
4. Dřevěná loutka a železný muž: Nesobecký soucit a radikální optimismus	47
<i>Meditace: Uvážení priorit</i>	
5. Doma v nekonečnu: Čtyři vznešená prodlévání	59
<i>Meditace: Vznešená prodlévání pro život a umírání</i>	
6. Už nyní umíráme: Uvědomění si pomíjivosti, pravdy o ne-já a svobody	71
<i>Meditace: Devět rozjímání</i>	

ČÁST DRUHÁ – Nepředávat strach	87
7. Příběhy, které jsou překážkou, a příběhy, které léčí: Přijetí pravdy a nalézání smyslu	91
<i>Meditace: Spočívání u dvou skutečností</i>	
8. Dva šípy: Mám bolesti, ale netrpím	99
<i>Meditace: Setkání s bolestí</i>	
9. Neohrožené zacházení se strachem: Přeměna jedu na lék	111
<i>Meditace: Tonglen – praxe dávání a přijímání</i>	
10. Pečujte o svět tak, že pečujete o sebe: Soucit s vlastními omezeními	123
<i>Meditace: Péče o druhé vycházející ze soucitu a vyrovnanosti</i>	
11. Démantová síť: Společenství pečujících osob	133
<i>Meditace: Setkání v kruhu</i>	
12. Zranění léčitelé: Stinné stránky poskytování péče	145
<i>Meditace: Čtyři základní připomenutí</i>	

ČÁST TŘETÍ – Tkanina celého našeho života	159
13. Cesty ke skutečnosti: Od strachu ke svobodě	161
<i>Meditace: Meditace v chůzi</i>	
14. Obejmout svůj život: Hledání smyslu	171
<i>Meditace: Vznikání a zanikání</i>	
15. Od života k životu, od člověka k člověku: Opuštění, smíření, vděčnost s láskou	179
<i>Meditace: Vznešená prodlévání zaměřená na kultivaci vztahů</i>	
16. Co je důležité: Není jen jedna správná cesta	185
<i>Meditace: Setkání se smrtí</i>	
17. Zlomená piniová větev: Přijetí a osvobození v přítomnosti smrti	199
<i>Meditace: Rozpouštění elementů po smrti</i>	
18. Vděčnost za život v lidském těle: Péče o tělo po smrti	215
<i>Meditace: Hřbitovní kontemplace</i>	
19. Řeka bolesti: Skok	225
<i>Meditace: Prožívání žalu</i>	
Doslov: Spočívání v přítomnosti umírání: Příležitost pochopit to podstatné	233
Poděkování	239