

OBSAH

| | |
|--|-----|
| Předmluva Jeho Svatosti dalajlamy | 9 |
| Úvod k jubilejnímu vydání k 20. výročí knihy | 11 |
| Úvod | 15 |
| | |
| ČÁST PRVNÍ: ŽIVOT | 19 |
| 1. V zrcadle smrti | 21 |
| 2. Nestálost | 34 |
| 3. Úvahy a změny | 48 |
| 4. Přirozenost mysli | 63 |
| 5. Přivést mysl domů | 79 |
| 6. Evoluce, karma a znovuzrození | 110 |
| 7. Barda a jiné skutečnosti | 132 |
| 8. Tento život: přirozené bardo | 142 |
| 9. Duchovní cesta | 159 |
| 10. Nejvnitřnější esence | 184 |
| | |
| ČÁST DRUHÁ: UMÍRÁNÍ | 205 |
| 11. Rady o pomoci umírajícím | 207 |
| 12. Soucit – drahokam plnicí přání | 222 |
| 13. Duchovní pomoc umírajícím | 246 |
| 14. Praxe pro umírání | 261 |
| 15. Proces umírání | 282 |
| | |
| ČÁST TŘETÍ: SMRT A ZNOVUZROZENÍ | 297 |
| 16. Základ | 299 |
| 17. Vnitřní zářnost | 314 |
| 18. Bardo vznikání | 328 |
| 19. Pomoc po smrti | 342 |
| 20. Zkušenost zdánlivé smrti: schodiště do nebe? | 363 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| ČÁST ČTVRTÁ: ZÁVĚRY | 383 |
| 21. Univerzální proces | 385 |
| 22. Služebníci míru | 403 |
| | |
| První dodatek: Moji učitelé | 415 |
| Druhý dodatek: Otázky o smrti | 420 |
| Třetí dodatek: Dva příběhy | 429 |
| Čtvrtý dodatek: Dvě mantry | 439 |
| | |
| Poznámky | 447 |
| Výběrová bibliografie | 463 |
| Poděkování | 470 |
| O autorovi | 475 |
| Rigpa | 476 |
| Program duchovní péče Rigpy | 481 |