

OBSAH

Předmluva	7
Rady pro umírání	29
1 Uvědomování si smrti	31
2 Osvobození od strachu	44
3 Příprava na umírání	60
4 Odstraňování překážek příznivé smrti	75
5 Získání příznivých podmínek pro čas umírání	81
6 Meditace při umírání	88
7 Vnitřní struktura	101
8 Jasně světlo smrti	119
9 Přejídný stav	128
10 Pozitivní znovuzrození	148
11 Denní úvahy o básni	154
Dodatek	161
Doporučená četba	179