

OBSAH

Předmluva	9
● Rady pro umírání	31
● 1 Uvědomování si smrti	33
○ 2 Osvobození od strachu	46
● 3 Příprava na umírání	62
● 4 Odstraňování překážek příznivé smrti	77
5 Získání příznivých podmínek pro čas umírání	83
6 Meditace při umírání	90
7 Vnitřní struktura	103
8 Jasně světlo smrti	121
● 9 Přechodný stav	130
● 10 Pozitivní znovuzrození	150
11 Denní úvahy o básni	156
Dodatek	163
Doporučená četba	181