

Obsah

<i>Poděkování</i>	7
<i>Úvod</i>	9
1. KOLOBĚH ŽIVOTA	11
Buddhismus a věda	12
Bez začátku a konce	16
Tibetská kniha mrtvých	21
2. CESTY KE ŠTĚSTÍ	25
Čtyři vznešené pravdy	25
Čtyři základní myšlenky	30
Nalezení trvalého štěstí	36
Útočiště	39
Cesty a metody Diamantové cesty	41
3. PŘÍPRAVA NA SMRT	49
Konec se smyslem „teď a tady“	50
Přijmout a pustit	54
Rozvíjet se pro dobro všech	58
Vnější příprava na smrt	61
4. VNITŘNÍ PROŽÍVÁNÍ UMÍRAJÍCÍHO	67
Povstávání žvlů	68
Rozpouštění žvlů	71
Umírání pokračuje	78
5. PROVÁZENÍ UMÍRÁNÍM	85
Důstojné rozloučení	86
Šest vysvobozujících činů	88
Umírání jako proces	101
Zvláštní výzvy	105
Pomoc po smrti	113

6. ROZHODUJÍCÍ OKAMŽIK	121
Jasně světlo stavu pravdy	121
Formy ze světla a energie stavu radosti	126
7. ZNOVUZROZENÍ	133
Znovuzrození v oblastech existence	136
Dlouhodobá příprava	147
Zručné metody	150
8. VĚDOMÉ UMÍRÁNÍ	157
Phowa do stavu pravdy	160
Phowa do stavu radosti	161
Phowa do stavu vyzáření	162
Kurzy phowy	169
9. UMĚNÍ UMÍRÁNÍ	175
PŘÍLOHA	195
Meditace na světlo a dech	197
Meditace dávání a braní	199
Meditace na Milující oči	200
Meditace na 16. Karmapu	202
Meditace na buddhu Neomezené světlo	207
<i>O autorovi</i>	211
<i>Glosář</i>	215
<i>Rejstřík osob</i>	243
<i>Literatura</i>	251
<i>Adresy</i>	255
<i>Buddhistická centra</i>	255