



OBSAH

Úvod	7
1. Dožehňte svůj život	9
2. Cvičte umírání	14
3. Příprava na umírání	20
4. Běžné nachlazení jako zkouška umírání	24
5. Obnovení evoluce	27
6. Slavná poslední slova	32
7. Strach ze strachu	35
8. Technika všímání si	40
9. Oddání se životu	45
10. Strach z umírání	51
11. Strach ze smrti	57
12. Okamžik smrti	62
13. Akt umírání	65
14. Kontemplace umírajícího	67
15. Jennifer	73
16. Zhodnocení života	75
17. Odpouštění	94
18. Vděk	99
19. Deník	104

20. Oltář vašeho života	106
21. Život v těle	109
22. Se smrtí za zády	112
23. Uvolnění se	114
24. Červenec	116
25. Tom	118
26. Kdo umírá?	120
27. Původní tvář	124
28. Posmrtné zkušenosti	128
29. Za panstvím smrti	133
30. Posmrtná zjevení	135
31. Reinkarnace	137
32. Peter a Tim	143
33. Zbavení se těla	146
34. Najít lotos, než přijde zima	152
35. Armando a plovoucí svět	157
36. Dobrý den pro umírání	160
37. Pojmenovat tu melodii	162
38. Stárnutí	165
39. Prosinec	167
Epilog	173
Příloha: Skupinové cvičení	175