

OBSAH

- Předmluva Václava Havla 11
Předmluva Jeho Svatosti dalajlamy 13
Úvod 15

ČÁST PRVNÍ: ŽIVOT

1. V zrcadle smrti 21
2. Nestálost 32
3. Úvahy a změny 44
4. Přirozenost mysli 56
5. Přivést mysl domů 69
6. Evoluce, karma a znovuzrození 93
7. Bardo a jiné skutečnosti 112
8. Tento život: přirozené bardo 121
9. Duchovní cesta 136
10. Nejvnitřnější trest' 157

ČÁST DRUHÁ: UMÍRÁNÍ

11. Rady o pomoci umírajícím 177
12. Soucit - kouzelný drahokam 190
13. Duchovní pomoc umírajícím 210
14. Cvičení k umírání 223
15. Proces umírání 241

ČÁST TŘETÍ: SMRT A ZNOVUZROZENÍ

16. Základ 255
17. Vnitřní zářnost 268
18. Bardo vznikání 279
19. Pomoc po smrti 290
20. Zkušenost zdánlivé smrti: schodiště do nebe? 308

ČÁST ČTVRTÁ: ZÁVĚRY

21. Univerzální proces 327
22. Služebníci míru 342

První dodatek: Moji učitelé 353

Druhý dodatek: Otázky o smrti 357

Třetí dodatek: Dva příběhy 364

Čtvrtý dodatek: Dvě mantry 372

Poznámky 379

Výběrová bibliografie 393

Poděkování 397

O autorovi 403

Ediční poznámka 405