

Obsah

Úvodní slovo (Jeho Svatost sedmnáctý karmapa)	6
Poděkování českých překladatelů	8
Předmluva	9
Úvod	13

Část první

ŠIRŠÍ PERSPEKTIVY

1. Být úplnou lidskou bytostí	17
2. Vysvobození pomocí rozpoznávání	37
3. Sny a cesta	53
4. Proces umírání — vnější a vnitřní	74
5. Dobré umírání	98
6. Teď jsme mrtví	115
7. Šest psychických orientací	137

Část druhá

SBLÍŽENÍ S VLASTNÍ MYSLÍ

8. Bdělost	153
9. Prolomení kruhu iluzí	161
10. Strach	186
11. Podněty, myšlení a Fúrie	209

Část třetí

POMOC UMÍRAJÍCÍM A ZEMŘELÝM

12. Pomoc umírajícím	229
13. Pomoc zemřelým	241

Část čtvrtá

CVIČENÍ PRO TENTO OKAMŽIK

14. Odkládání masek	255
15. Reflexe	262
16. Soucítění — klenot plnicí všechna přání	276

Závěr	301
Doslov	303
Poděkování	306
Dodatek A Ringu Tulku	307
Dodatek B Rob Nairn	325
Dodatek C Ringu Tulku	328
Dodatek D Thich Nhat Hanh	329

Poznámky	331
O autorových učitelích a jejich organizacích	335
Další literatura v češtině	338
Autorské kredity	340
Rejstřík	341