Obsah

Úvod 7

Kapitola 1 **Karma – jak žijeme, tak zemřeme** 17

Kapitola 2 **Co umírá a co se znovu rodí?** 25

Kapitola 3 **Naše vědomí po smrti** 35

Kapitola 4 **Jak ovlivnit své další znovuzrození?** 43

Kapitola 5 **Začněme tam, kde jsme teď** 49

Kapitola 6 **Podpora blízkých na prahu smrti** 61

Kapitola 7 **Co praktikovat s blížící se smrtí?** 73

Kapitola 8 **Jak podpořit na dálku naše umírající blízké?** 81

Kapitola 9 **Podpora sebe sama na konci života** 85

Kapitola 10 **Doba bezprostředně po smrti** 89

Kapitola 11 **Důležité rady pro radostný život a klidné umírání** 93

Příloha A **Praxe pro rozvoj soucitu a moudrosti** 97

Příloha B **Tibetská kniha mrtvých – shrnutí** 106

Zdroje 111

O autorech 113