

OBSAH

Předmluva Jeho Svatosti dalajlamy	9
Úvod k jubilejnímu vydání k 20. výročí knihy	11
Úvod	15
 ČÁST PRVNÍ: ŽIVOT	19
1. V zrcadle smrti	21
2. Nestálost	34
3. Úvahy a změny	48
4. Přirozenost mysli	63
5. Přivést mysl domů	79
6. Evoluce, karma a znovuzrození	110
7. Barda a jiné skutečnosti	132
8. Tento život: přirozené bardo	142
9. Duchovní cesta	159
10. Nejvnitřnější esence	184
 ČÁST DRUHÁ: UMÍRÁNÍ	205
11. Rady o pomoci umírajícím	207
12. Soucit – drahokam plnicí přání	222
13. Duchovní pomoc umírajícím	246
14. Praxe pro umírání	261
15. Proces umírání	282
 ČÁST TŘETÍ: SMRT A ZNOVUZROZENÍ	297
16. Základ	299
17. Vnitřní zářnost	314
18. Bardo vznikání	328
19. Pomoc po smrti	342
20. Zkušenost zdánlivé smrti: schodiště do nebe?	363

ČÁST ČTVRTÁ: ZÁVĚRY	383
21. Univerzální proces	385
22. Služebníci míru	403
První dodatek: Moji učitelé	415
Druhý dodatek: Otázky o smrti	420
Třetí dodatek: Dva příběhy	429
Čtvrtý dodatek: Dvě mantry	439
Poznámky	447
Výběrová bibliografie	463
Poděkování	470
O autorovi	475
Rigpa	476
Program duchovní péče Rigpy	481