



## Obsah

Úvod	7
Kapitola 1 <b>Karma – jak žijeme, tak zemřeme</b>	17
Kapitola 2 <b>Co umírá a co se znovu rodí?</b>	25
Kapitola 3 <b>Naše vědomí po smrti</b>	35
Kapitola 4 <b>Jak ovlivnit své další znovuzrození?</b>	43
Kapitola 5 <b>Začněme tam, kde jsme teď</b>	49
Kapitola 6 <b>Podpora blízkých na prahu smrti</b>	61
Kapitola 7 <b>Co praktikovat s blížící se smrtí?</b>	73
Kapitola 8 <b>Jak podpořit na dálku naše umírající blízké?</b>	81
Kapitola 9 <b>Podpora sebe sama na konci života</b>	85
Kapitola 10 <b>Doba bezprostředně po smrti</b>	89
Kapitola 11 <b>Důležité rady pro radostný život a klidné umírání</b>	93
Příloha A <b>Praxe pro rozvoj soucitu a moudrosti</b>	97
Příloha B <b>Tibetská kniha mrtvých – shrnutí</b>	106
Zdroje	111
○ autorech	113