

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIE	7
PRZEDMOWA	9
CYKL ŻYCIA	11
Buddyzm i nauka	12
Bez początku i końca	16
„Tybetańska księga umarłych”	23
DROGI DO SZCZĘŚCIA	27
Cztery Szlachetne Prawdy	27
Cztery Podstawowe Rozmyślania	32
Odnalezienie trwałego szczęścia	39
Schronienie	42
Drogi i metody w Diamentowej Drodze	45
PRZYGOTOWANIE DO ŚMIERCI	53
Świadomość przemijania w Tu i Teraz	55
Przyjmowanie i puszczanie	59
Rozwój dla dobra wszystkich	63
Zewnętrzne przygotowanie do śmierci	67
WEWNĘTRZNE PRZEŻYCIA UMIERAJĄCEGO	73
Powstawanie żywiołów	74
Rozpuszczanie się żywiołów	77
Dalszy ciąg procesu umierania	83

TOWARZYSZENIE UMIERAJĄCYM	93
Godne odejście	94
Sześć Wyzwalających Działań	97
Umieranie jako proces	112
Szczególne wyzwania	116
Pomoc wykraczająca poza śmierć	124
DECYDUJĄCA CHWILA	133
Przejrzyste światło Stanu Prawdy	133
Świetliste formy Stanu Radości	139
ODRODZENIE	145
Odrodzenie się w obszarach istnienia	148
Długofalowe przygotowanie	161
Zręczne środki	166
ŚWIADOME UMIERANIE	173
Poła do Stanu Prawdy	177
Poła do Stanu Radości	178
Poła do Stanu Wypromieniowania	179
Kursy poła	185
SZTUKA UMIERANIA	193
MEDYTACJE	215
GLOSARIUSZ	235
INDEKS OSÓB	261
LITERATURA	269
O AUTORZE	271
ADRESY	273
PRZYPISY	276