

## SPIS TREŚCI

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Przedmowa do polskiego wydania .....                               | 7   |
| Przedmowa .....                                                    | 9   |
| Podziękowania .....                                                | 15  |
| Od autora .....                                                    | 17  |
| Otworzyć się na śmierć .....                                       | 19  |
| Narodzić się do życia.....                                         | 26  |
| Przygotuj się! .....                                               | 42  |
| Spragniony umysł.....                                              | 55  |
| Nasze schematy .....                                               | 71  |
| Niebo czy piekło.....                                              | 82  |
| Załatw wszystkie swoje sprawy .....                                | 91  |
| Żałoba .....                                                       | 104 |
| Umierające dzieci .....                                            | 121 |
| Praca nad bólem .....                                              | 136 |
| Zbliżyć się do śmierci .....                                       | 167 |
| Praca z umierającymi.....                                          | 179 |
| List od przyjaciółki .....                                         | 196 |
| Kto umiera? .....                                                  | 205 |
| Puść kontrolę .....                                                | 214 |
| Leczyć się czy umrzeć — trudna sztuka<br>zachowania równowagi..... | 228 |
| Samobójstwo .....                                                  | 245 |

|                                                             |         |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| Rytuały pogrzebowe.....                                     | 250     |
| Ramana Maharishi (1879-1950) .....                          | 258     |
| Etapy umierania .....                                       | 264     |
| Umrzeć świadomie .....                                      | 281     |
| Moment śmierci .....                                        | 301     |
| Po tamtej stronie.....                                      | 306     |
| Medytacja przejścia.....                                    | 318     |
| Koniec gry .....                                            | 327     |
| <br>Aneks I. Umieranie w domu .....                         | <br>329 |
| Aneks II. Medytacja skandh .....                            | 338     |
| Aneks III. Tybetański system bardo (wariacje na temat)..... | 342     |
| Lista książek.....                                          | 347     |
| Muzyka.....                                                 | 348     |