

SPIS TREŚCI

Przedmowa i podziękowania.....	11
--------------------------------	----

ROZDZIAŁ 1 ŚMIERTELNA RANA	13
----------------------------------	----

ROZDZIAŁ 2 ROZPOZNAWANIE LĘKU PRZED ŚMIERCIA.....	23
Jawny lęk przed śmiercią	24
Lęk przed śmiercią nie jest tematem zastępczym	27
Ukryty lęk przed śmiercią	32
Lęk przed czymś nieuchwytnym w istocie jest lękiem przed śmiercią	33

ROZDZIAŁ 3 DOŚWIADCZENIE PRZEBUDZENIA	41
Różnica między tym, „jakie rzeczy są”, a tym, „że rzeczy są”	43
Przebudzenie pod koniec życia: Iwan Iljicz Tołstoj.....	44
Żaloba jako droga do przebudzenia	46
Doświadczenie przebudzenia w wyniku podjęcia ważnej decyzji	66
Życiowe kamienie milowe jako doświadczenia przebudzenia	66
Sny jako doświadczenie przebudzenia	72
Doświadczenie przebudzenia na zakończenie terapii....	78

ROZDZIAŁ 4 POTĘGA IDEI	81
Epikur i jego ponadczasowa mądrość	81
Falowanie	86
Myśli pełne mocy, zdolne pokonać lęk przed śmiercią...	94
Trzy eseje Schopenhauera: „o tym, czym się jest”, „o tym, co się posiada”, „o tym, co człowiek sobą przedstawia”	111

ROZDZIAŁ 5	RADZENIE SOBIE Z PRZERAŻENIEM ŚMIERCIĄ	
	DZIĘKI WIĘZIOM.....	115
	Więzi międzyludzkie.....	119
	Potęga obecności.....	124
	Odsłanianie siebie.....	129
	Falowane w akcji.....	131
	Odkrywanie własnej mądrości.....	135
	Odnaleźć w życiu spełnienie.....	137
	Przebudzenie.....	142
ROZDZIAŁ 6	ŚWIADOMOŚĆ ŚMIERCI: WSPOMNIENIA.....	145
	W obliczu śmierci.....	146
	Ze śmiercią oko w oko.....	154
	Wykorzystanie potencjału.....	156
	Śmierć i moi mentorzy.....	159
	Jak sam radzę sobie ze śmiercią.....	169
	Religia i wiara.....	177
	Pisanie książki o śmierci.....	186
ROZDZIAŁ 7	JAK PRACOWAĆ Z LĘKIEM PRZED ŚMIERCIĄ:	
	RADY DLA TERAPEUTÓW.....	189
	Co oznacza „egzystencjalny”?.....	190
	Różnica między treścią a procesem.....	192
	Potęga więzi w radzeniu sobie z lękiem przed śmiercią.....	195
	Praca tu i teraz.....	208
	Ujawnianie siebie przez terapeutę.....	226
	Sny: trakt królewski do tu i teraz.....	245
	Postłowie.....	255
	O autorze.....	259
	Przewodnik czytelnika po <i>Patrząc w słońce</i>	261
	Przypisy końcowe.....	267