

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	9
Dogonić życie.....	11
Trening umierania.....	16
Przygotowania do śmierci.....	21
Umieranie na katar.....	25
Wielka odnowa.....	28
Ostatnie słowa.....	33
Lęk przed lękiem.....	36
Praktykowanie uwagi.....	41
Oddać się życiu.....	45
Lęk przed umieraniem.....	51
Lęk przed śmiercią.....	57
Moment śmierci.....	61
Akt umierania.....	64
Kontemplacja umierania.....	66
Jennifer.....	72
Przegląd życia.....	74

Przebaczenie.....	92
Wdzięczność.....	96
Prowadzenie dziennika.....	101
Ołtarz dla życia.....	103
Życie w ciele.....	106
Ze śmiercią na co dzień.....	109
Odrzucenie kontroli.....	111
Lipiec.....	113
Tom.....	115
Kto umiera?.....	117
Pierwotna twarz.....	120
Doświadczenia pośmiertne.....	124
Poza siedzibą śmierci.....	129
Powroty.....	131
Reinkarnacja.....	133
Peter i Tim.....	139
Co zrobić z ciałem.....	142
Znaleźć lotos przed zimą.....	147
Armando i płynny świat.....	152
Dobry dzień, by umrzeć.....	155
Znajdź swoją melodię.....	157
Starzenie się.....	160
Grudzień.....	162
EPILOG.....	167
PRAKTYKA GRUPOWA.....	169