

Indice

I	Come usare questo libro
V	Dobbiamo prepararci alla morte
1	<i>Prima parte.</i> Come pensare a morte e rinascita
3	Cosa succede dopo la morte?
11	Tutti muoiono, quindi non c'è da avere paura
15	Morire è facile se abbandoniamo l'attaccamento
21	Prepararsi alla morte vivendo la vita con buon cuore
29	Il modo migliore per vivere e morire: praticare i cinque poteri
41	Pregare per rinascere nella terra pura di Buddha Amitabha
47	<i>Seconda parte.</i> Come procedere da una vita all'altra
49	Che cosa succede quando si muore?
55	I dodici anelli del sorgere dipendente
59	Gli stadi della morte, lo stato intermedio e la rinascita
71	La morte è ciò che gli yogi aspettano per tutta la vita
77	<i>Terza parte.</i> Pratiche da fare nei mesi e nelle settimane prima della morte
79	Aiutare gli altri al momento della morte è una grande responsabilità
83	Creare un ambiente adatto per una morte serena
87	Le pratiche: cosa vedere e toccare
95	Le pratiche: a cosa pensare

- 101 Le pratiche: che cosa ascoltare
- 111 Le pratiche: su cosa meditare
- 123 Le pratiche: cosa fare per purificare il karma negativo
- 129 Infine, che cosa fare nelle ore prima della morte
- 137 *Quarta parte.* Pratiche da fare nelle ore e nei giorni successivi alla cessazione del respiro
- 139 Le pratiche: cosa fare non appena il respiro si ferma
- 145 Le pratiche: se la persona cara muore in casa
- 153 Le pratiche da fare se la persona cara muore in ospedale
- 159 Le pratiche da fare se la persona cara è un donatore di organi
- 165 Le pratiche da fare se la persona cara muore all'improvviso
- 169 Se la persona cara ha realizzazioni elevate ed è in meditazione al momento della morte
- 177 Assicurarsi che la mente abbia lasciato il corpo prima di spostarlo
- 181 *Quinta parte.* Pratiche da fare dopo che la mente ha lasciato il corpo
- 183 Come preparare il corpo della persona cara per la cremazione o la sepoltura
- 185 Il servizio funebre
- 189 Come benedire le ceneri della persona cara e metterle negli oggetti sacri
- 193 Pratiche da fare nei quarantanove giorni successivi alla morte
- 203 *Sesta parte.* Le pratiche in ordine numerico
- 487 Glossario
- 501 Indice delle pratiche per categoria
- 507 Lama Zopa Rinpoce
- 511 Enlightenment Thangka
- 513 L'immagine di copertina
- 515 Crediti delle immagini