

Índice de capítulos

¿Moriré?	5
Preparación para la muerte y más allá	29
Prácticas simples para prepararse para la muerte	49
Cómo se preparan los budistas para la muerte	57
La práctica de aspiración	67
El doloroso bardo del morir	81
Preguntas sobre la muerte	109
Cómo estar con los moribundos	117
Qué decirle a una persona moribunda	131
Las instrucciones del bardo	143
Preguntas sobre el cuidado de los moribundos y los difuntos	163
Qué hacer después de la muerte	181
Preguntas sobre prácticas para los muertos	195
Preguntas sobre otros aspectos de la muerte	199
Para practicantes tántricos	213
Oraciones y prácticas	219
Cómo practicar tonglen	219
Chutor: ofrenda de agua	223
Aumentar la vida y la prosperidad: un método para poner vidas en libertad	227
Tagdrol: «liberación a través del contacto con objetos sagrados»	239
Cómo producir tsatsas	247