

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ПРОЛОГ	8
<b>ЧАСТЬ I.</b>	
<b>ПОДБРОСИТЬ ДРОВ</b>	
<b>В ОГОНЬ</b>	17
Глава 1. Кто ты?	19
Глава 2. Осознавай волну, но пребывай в океане	28
Глава 3. Рожденный с серебряной ложкой во рту	40
Глава 4. Непостоянство и смерть	46
Глава 5. Пусть возникнет мудрость	55
Глава 6. Что же ты будешь делать в бардо?	71
Глава 7. Уроки Миларепы	76
Глава 8. Вокзал в Варанаси	84
Глава 9. Пустотность, не ничто	99
Глава 10. Увидел что-то — сообщи	111
Глава 11. Здравствуй, паника, мой старый друг	118
Глава 12. День на гхатах	126
Глава 13. О сне и снах	141
Глава 14. Учусь плавать	148
Глава 15. Memento mori	154

<b>ЧАСТЬ 2.</b>	
<b>ВОЗВРАЩЕНИЕ</b>	
<b>ДОМОЙ</b>	<b>167</b>
Глава 16. Там, где умер Будда	169
Глава 17. О чем ты мечтаешь?	174
Глава 18. Из темноты на свет	184
Глава 19. Случайная встреча	195
Глава 20. Обнаженный и одетый	206
Глава 21. Не будь разборчивым	210
Глава 22. Работа с болью	217
Глава 23. Четыре потока естественного страдания	224
Глава 24. Вспоминая учения по бардо	229
Глава 25. Умение отдавать	237
Глава 26. Когда смерть — хорошая новость	247
Глава 27. Осознание никогда не умирает	256
Глава 28. Когда чашка разбивается	264
Глава 29. В бардо становления	274
ЭПИЛОГ	290
БЛАГОДАРНОСТИ	302
ГЛОССАРИЙ	304
ОБ АВТОРАХ	316