

Prefácio de Tarthang Tulku	9
Introdução: Nunca é tarde demais	19
Adeus sem fim	23
Preciosa vida humana	35
A mente é a capitã do navio	51
Somos quem achamos que somos	67
Continuidade sem início	83
Perda de memória	101
Despertar a mente	125
Um lampejo de relaxamento	143
Tornar-se mestre de sua vida	169
Amor desconectado	193
Compaixão trabalhando	211
Harmonia e equilíbrio	231
Encontrar um porto seguro	259
Nem aqui nem lá	277
Olhando no espelho	295
Não há hora perfeita para morrer	315
O que nasceu morrerá	333
Adeus ao <i>eu</i>	351
Notas	377
Índice remissivo	387
Sobre o Autor	399