

Оглавление

Предисловие Свами Нисарга. Дыхание смерти 9

ЧАСТЬ I.

ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ В ОДНОМ ДЫХАНИИ

Глава 1. Что такое смерть	19
Смерть: самый важный вопрос	19
Смертная природа.	22
Исследуя смерть.	26
Смерть — это катастрофа?	29
Прекратите призывать смерть	32
Глава 2. Процесс умирания	36
«Мыльный пузырь» жизни и смерти	44
Понимая жизнь и смерть.	52
Панча-праны: пять жизненных энергий.	54
Стадии смерти.	58
Чакры. Ворота к выходу	63
Глава 3. Качество смерти	67
Виды смерти	67
Предвестия смерти	70
Негативные энергии.	77
Как избавиться от негативного воздействия.	82
Самоубийство. Перспектива	84
Помощь тем, кто думает о самоубийстве.	89
Последствия самоубийства.	94

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 4. Можно ли «хакнуть» смерть	98
Обмануть смерть	98
Танец смерти	104
Трансмиграция	109
В поисках бессмертия	112
В поисках новых измерений	117
Глава 5. Махасамадхи	119
Самадхи и смерть	119
Просветление и смерть	121
Мукти и махасамадхи	123
Два махасамадхи	126

ЧАСТЬ II. ВЕЛИЧИЕ СМЕРТИ

Глава 6. Подготовка к хорошей смерти	141
Нужно ли готовиться к смерти	141
Сон, оджас и смерть	146
Почему люди боятся смерти	149
Как справиться со страхом смерти	153
Как жить в старости	160
Мудрость ванапрастха-ашрамы	163
Практика саллекханы	170
Почему важно умереть в Каши	175
Глава 7. Помощь умирающим	181
Важность последних мгновений жизни	181
Как помочь умереть тем, кто страдает	185
Как умирать дома	190
Ритуалы с момента смерти до полного выхода из тела	196
Расположение тела	197
Связывание больших пальцев ног	197

СОДЕРЖАНИЕ

Омовение и одевание тела	199
Чего нельзя делать рядом с мертвым телом	200
Выражение почтения умершему	201
Вещи умершего	202
Сжигать или хоронить	202
Когда тело приносят домой	204
Уборка дома	205
Бритье головы	206
Развеивание пепла	206
Можно ли завещать органы	207
Дематериализация тела	209
Глава 8. Помощь бестелесным существам	213
Зачем нужны посмертные ритуалы	213
Рунанубандха. Сеть обязательств	217
Калабхайрава-карма. Посмертный ритуал в «Ише»	219
Возможности Калабхайрава-кармы	225
Подготовка людей к проведению посмертных ритуалов	229
Смерть младенцев	233
Связь детей и родителей после смерти	235
Важность годовщин смерти	238
Почитание предков	240
Рай и ад	241
Глава 9. Горе и траур	247
Сущностная природа горя	247
Выход за пределы горя	250
Имущество мертвых	255
Сочувствие и смерть	258
Крупномасштабная смерть и ее последствия	260
Период траура	263
Памятники, самадхи и пирамиды	266

ЧАСТЬ III. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Глава 10. Жизнь призрака	275
Кто такие призраки	275
Трудности призраков	282
Решения для призраков	285
Растворение застывших существ	288
Нирманакайя	293
«Загрузка» существ	296
Глава 11. Загадка реинкарнации	300
Воплощение в новое тело	300
Арифметика реинкарнации	304
Воспоминания детей о прошлых жизнях	307
Исследуя прошлые жизни	309
Малыш Гитлер	314
Пары на многие жизни	318
Единственные длительные отношения	320
Жизнь длиннее, чем тысяча лун	322
Рождение. Всегда новое начало	326
Перерождение мастеров	329
Мои прошлые жизни	330
Билва	331
Шивайоги	332
Садхгуру Шри Брахма	333
Вернусь ли я	337
Глава 12. Финальный раунд	343
Одна капля духовности	343
Когда вы совершаете ошибку...	347
Глоссарий	352
Об авторе	361