

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 |

СОДЕРЖАНИЕ

**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 |