

# Оглавление

Предисловие Свами Нисарга. Дыхание смерти . . . . . 9

## ЧАСТЬ I.

### ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ В ОДНОМ ДЫХАНИИ

<b>Глава 1. Что такое смерть . . . . .</b>	<b>19</b>
Смерть: самый важный вопрос . . . . .	19
Смертная природа. . . . .	22
Исследуя смерть. . . . .	26
Смерть — это катастрофа? . . . . .	29
Прекратите призывать смерть . . . . .	32
<b>Глава 2. Процесс умирания . . . . .</b>	<b>36</b>
«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
<b>Глава 3. Качество смерти . . . . .</b>	<b>67</b>
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

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

## ЧАСТЬ II. ВЕЛИЧИЕ СМЕРТИ

<b>Глава 6. Подготовка к хорошей смерти</b> . . . . .	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
<b>Глава 7. Помощь умирающим</b> . . . . .	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
<b>Глава 8. Помощь бестелесным существам . . . . .</b>	<b>213</b>
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
<b>Глава 9. Горе и траур . . . . .</b>	<b>247</b>
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

<b>Глава 10. Жизнь призрака</b> . . . . .	275
Кто такие призраки . . . . .	275
Трудности призраков . . . . .	282
Решения для призраков . . . . .	285
Растворение застывших существ . . . . .	288
Нирманакайя . . . . .	293
«Загрузка» существ . . . . .	296
<b>Глава 11. Загадка реинкарнации</b> . . . . .	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
<b>Глава 12. Финальный раунд</b> . . . . .	343
Одна капля духовности . . . . .	343
Когда вы совершаете ошибку... . . . . .	347
<b>Глоссарий</b> . . . . .	352
<b>Об авторе</b> . . . . .	361