

**С А Д Х Г У Р У**

# **СМЕРТЬ**

~ В З Г Л Я Д   И З Н У Т Р И ~

**КНИГА ДЛЯ ТЕХ,  
КОМУ ПРЕДСТОИТ  
УМЕРЕТЬ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

## Садхгуру.

С14 Смерть / Садхгуру. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с. — (Садхгуру. Книги от легендарного духовного учителя современности).

Практический путеводитель по жизни и смерти от самого известного мистика и йога нашего времени. Садхгуру рассказывает, как взаимодействовать с неизбежностью смерти и как, при необходимости, помогать другим. Книга затрагивает все темы, связанные со смертью, — от древних ритуалов до современных технологий продления жизни, обширно проиллюстрирована примерами из индийской традиции и личного опыта Садхгуру,

С точки зрения йогической науки смерть — это не финал. Обстоятельства смерти человека важны, поскольку во многом определяют, будет его дальнейший путь подобен аду или раю. «Если мы не можем научить всех людей в мире хорошо жить, то, по крайней мере, попробуем научить их хорошо умирать» — из этого намерения Садхгуру родилась данная книга.

В первой части «Жизнь и смерть в одном дыхании» автор описывает основной механизм жизни и смерти, знакомя читателя с йогическим воззрением.

Во второй части «Величие смерти» он разъясняет, что такое «хорошая» смерть, как к ней подготовиться и победить страх. Здесь вы найдете ценную информацию о том, что можно сделать для умирающего, как поддержать ушедшего в посмертном путешествии, как справиться с горем после утраты близкого человека.

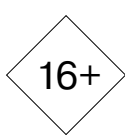
В третьей части «Жизнь после смерти» Садхгуру рассказывает о бестелесных существах и их воздействии на живых людей. Здесь также затрагиваются ключевые вопросы, связанные с процессом реинкарнации. Садхгуру дает практические советы о том, как подготовиться к рождению ребенка, а также объясняет, почему попытки вспомнить свои прошлые жизни, как правило, бессмысленны и опасны.

УДК 13  
ББК 87.2

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

САДХГУРУ. КНИГИ ОТ ЛЕГЕНДАРНОГО ДУХОВНОГО УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОСТИ



Главный редактор **Р. Фасхутдинов**  
Ответственный редактор **М. Виноградова**  
Младший редактор **А. Ангелова**  
Художественный редактор **П. Петров**  
Компьютерная верстка **А. Килимник**  
Корректор **И. Львова**  
Перевод **Е. Никищихина**

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
LivDeco, Incomible / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ЭКСМО

Издательство «Эксмо» — универсальное издательство №1 в России, является одним из лидеров книжного рынка Европы.

eksmo.ru

eksmo

Садхгуру

СМЕРТЬ



eksmo.ru

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»



Хочешь стать автором «Эксмо»?

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
125080, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдирект: «Издательство «Эксмо» ЖШС  
125080, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрлымы, 20 кабинет, 2013-каб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тарау белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасына импортоауыс «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию в Республика Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Дамброевского, 3-а, литер Б, офис 1.  
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шалымдар құбылғау жөнінде өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы, Дамброевский көш. 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Технический регламент туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес: Большая алуна бойлаң: <http://eksmo.ru/certification/>  
Произведено в Российской Федерации  
Ресей Федерациясында өңделген  
Сертификацтан жағдайда

Дата изготовления / Подписано в печать 05.11.2025.  
Формат 70x90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,83.  
Тираж 2000 (1000 (оф. 1) + 1000 (оф. 2)) экз. Заказ



ISBN 978-5-04-169864-5(оф.1)  
ISBN 978-5-04-181440-3(оф.2)

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# 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

# Предисловие Свами Нисарга. Дыхание смерти

Мы все хотим хорошо жить и хорошо умереть. Такова суть устремлений многих людей. Однако — как правило, если не постоянно — желание людей направлено именно на хорошую жизнь. Результат это подтверждает: в области хорошей жизни нам удалось достичь большего комфорта, чем любому из предыдущих поколений, однако нельзя сказать, что мы научились умирать лучше них. Объяснить это можно по-разному, но самый значимый фактор — неравное отношение наших обществ к жизни и смерти.

Во всем мире жизнь считается достижением, которое воспевают и празднуют, а смерть — неудачей, которую избегают и оплакивают. Такая дихотомическая трактовка жизни и смерти довольно странна, однако смерть получает все «плохие отзывы». Одно упоминание о смерти способно оборвать беседу за ужином. Детей учат никогда не произносить это слово дома, пока сам бог смерти не решит посетить их. В остальное время родители заняты изобретением поверхностных политкорректных эвфемизмов, призванных скрыть неотвратимость смерти за пустой болтовней.

Люди мало знают о смерти потому, что мало знают о жизни. Смерть — это краткое событие в финале длинной жизни. Но даже прожив полную жизнь, люди понятия не имеют о том, что является ее сутью, — например, откуда мы приходим и куда уходим. Так что запутанность, сопутствующая теме смерти, понятна. Однако следует заметить, что в последнее время человечество совершило большой прорыв, выйдя за пределы примитивного понимания «жизнь — это божий дар, а смерть — божье наказание».

Традиционно люди искали разгадку тайны смерти лишь в одной религии. Вопросы, связанные со смертью и умиранием, в основном адресовали шаманам и жрецам. Лишь в последние пару веков открытия в области медицины начали глобально влиять на здоровье и смертность. Люди обратились с вопросами о смерти и умирании к современной науке, феноменальный успех которой очевиден в двух ключевых сферах: средней продолжительности жизни и детской смертности. Нет лучшего доказательства триумфа современной медицины, чем быстро растущее население Земли, составляющее 7,75 миллиарда. Сегодня медицина стала главным специалистом по смерти и умиранию, уверенно вытеснив остальных.

Современная наука, обладающая объективностью и универсальностью, позволила людям взглянуть на смерть по-новому. Однако в ее сиятельном шествии есть свои упущения, опасности и неудачи. Одно из очевидных последствий того, что смерть оказалась в юрисдикции современной науки, — это так называемая медиализация смерти. Смерть перестали воспринимать как естественное явление, особенно в самых развитых странах. На нее смотрят как на заболевание. Излишние и даже агрессивные методы медицинского вмешательства, предшествующие смерти, стали нормой.

Кроме того, людей всегда беспокоила их смертная природа. Успех медицины подарил новую надежду на прохождение древнего квеста «достичь бессмертия». Оседлав современную науку, люди засомневались: а что, если смерть неестественна и бессмертие — норма? Они задумались: «Может быть, смерть — это очередное заболевание, которое необходимо победить? Может быть, супергерои в белых халатах сделают это в течение нашей жизни?» Наша возрастающая способность вмешиваться в фундаментальный жизненный процесс, несомненно, усилила стремление перехитрить его.

По причине их ограниченного видения жизни ученые похожи на шестерых слепцов из индийской притчи, которые изучали слона, правильно описывая его части, но упуская из виду целое. Смерть, как и жизнь, можно понять как совокупность трех составляющих: биологической, психологической и, наконец, метафизической, по-

рождающей первые две. В последнее время наши знания о биологических аспектах смерти значительно возросли. Сегодня мы лучше понимаем, когда жизнь прекращается с биологической точки зрения и наступает смерть. Психология также совершила колоссальный прогресс. Что такое индивидуальность — природа или воспитание? Какова роль этих факторов? Но на более глубокие вопросы о том, как и почему начинается жизнь и наступает смерть, ответов до сих пор почти нет.

К сожалению, современная наука знает существование лишь с точки зрения того, как тело начинает свой путь и как его заканчивает. Она даже не допускает возможности существования до рождения и после смерти. В гипотезе о том, что жизнь — всего лишь случайное событие в огромной Вселенной, следствие бесконечного сочетания меняющихся факторов, зияет много дыр. Мы видим, что неведомая сила внезапно запускает биологию на некоторый промежуток времени и столь же внезапно ее отключает, и этот простой факт требует углубленного исследования, в том числе и по стандартам науки. Познания науки заканчиваются на моменте смерти тела, зато мировые религии наполнены рассуждениями о том, что будет после смерти. Люди же остаются блуждать на незнакомой территории, где-то между наукой и религиями. В подобные времена присутствие такого йога и мистика, как Садхгуру, — того, кто основывается прежде всего на внутреннем опыте, а не на традиции, писаниях или академических исследованиях, — становится бесценным.

Садхгуру — современный мистик и йог. С помощью неповторимых инсайтов и методов самотрансформации он тронул сердца миллионов людей по всему миру и преобразовал множество жизней. Почти сорок лет назад Садхгуру, бывший тогда «юношей в самом расцвете наглости», пережил глубокий духовный опыт, полностью изменивший его взгляд на мир и жизнь: «Внезапно то, что я всю жизнь считал собой, оказалось повсюду. Я не мог отличить „себя“ от всего остального». Переживание, которое повергло его в глубокий экстаз, через несколько месяцев стабилизировалось и стало реальностью жизни. Эта духовная реализация также принесла волны воспоминаний

о прошлых жизнях, глубокое понимание процесса жизни и смерти и побудила Садхгуру разработать план. Он решил научить весь мир жить столь же радостно и восторженно, как живет он сам.

В течение последних сорока лет это намерение превратилось в глобальное движение, нацеленное на самотрансформацию. Теперь, глядя в прошлое, трудно ответить на вопрос: в какой момент Садхгуру, которого считали главным специалистом по радостной жизни, также стали воспринимать как авторитета по вопросам смерти? Может быть, тогда, когда он начал рассказывать о своих прошлых жизнях? Или двадцать пять лет назад, когда он впервые озвучил цель своей текущей жизни — освятить Дхьяналингу, мечту многих реализованных йогов? Такое поручение он получил от своего гуру три жизни назад. Или, может быть, тогда, когда несколько человек из его окружения вдруг вспомнили о том, что встречали его в прошлых жизнях? Неизвестно, когда именно это началось, но в какой-то момент люди начали обращаться к Садхгуру с вопросами о смерти и умирании.

Садхгуру не всегда был открыт для бесед о смерти, скорее, он избегал их. Многие люди, полагавшие, что могут выведать глубочайшие тайны жизни, задав безобидный вопрос: «Садхгуру, а что происходит после смерти?», были разочарованы. К их недовольству, Садхгуру обычно поддразнивал их ответами наподобие: «Некоторые вещи можно узнать только на собственном опыте!» Тем, кто хотел узнать, как общаться с мертвыми, он советовал для начала научиться общаться с живыми. Тем, кто спрашивал о наличии души, Садхгуру говорил, что у них две души — по одной под каждой ступней<sup>1</sup>. При этом во всех его учениях и практиках ощущался привкус смерти.

Возможно, Садхгуру — единственный человек на планете, способный невозмутимо говорить о смерти с полным залом людей рано утром, в рамках йога-программы. Затем он проводит медитацию, направленную на непосредственное переживание смерти. Возмож-

---

<sup>1</sup> В английском языке слова soul (душа) и sole (подошва ступни) созвучны. — *Здесь и далее примеч. ред.*

но, он — единственный, кто учит «Пути жизни без усилий» методом посвящения людей в медитацию, которая дает переживание, подобное смерти. А затем предлагает практиковать ее дважды в день. Он также — амбициозный человек, поставивший себе цель научить всех в мире искусству жить радостно. Однако обнаружив, что цель невыполнима, Садхгуру переключился на обучение людей методам, позволяющим, по крайней мере умереть в покое. Он — тот, кто заверяет других: «Если вы получили посвящение от меня или совершили ошибку, находясь передо мной и будучи со мной полностью даже на одно мгновение, вы больше не переродитесь». И так далее.

Однажды, когда мы снимали дискурс Садхгуру для DVD, кто-то спросил его: «Почему в большинстве восточных традиций наивысший уровень святости совпадает с моментом смерти? Почему момент смерти наделен чем-то вроде духовного статуса?» Садхгуру, вопреки обыкновению, ответил развернуто. Он сказал: с точки зрения духовности человек способен в момент смерти реализовать возможности, упущенные в жизни. Это возможно при условии, если он встретил момент смерти правильно, прошел необходимую подготовку, получил наставления и, вероятно, помощь со стороны. Для меня это стало откровением. Я никогда не слышал, чтобы кто-то говорил о смерти как о духовной возможности.

Далее последовали другие вопросы, но, поскольку они выходили за рамки темы нашего видео, Садхгуру не вдавался в подробности. Я был крайне заинтригован. Получается, Садхгуру сказал, что прямо у нас перед носом, в тени смерти — самого пугающего и всеми ненавидимого события — скрывается колоссальная духовная возможность? В момент смерти нас ожидает потрясающий сюрприз и мы об этом даже не подозревали? Почему мы не готовим людей заранее? Может ли Садхгуру дать необходимые наставления, может ли он помочь? Конечно, он может. Но согласится ли? Удастся ли уговорить его еще больше погрузиться в дела нашего мира? Садхгуру, конечно, согласился, но задача составления этой книги оказалась сложнее, чем я думал. Я полагал: в конце концов, если человек что-то знает, это не так уж трудно сформулировать! Мой ход мыслей

оказался несколько наивным, потому что объяснения могут следовать только по пути «от известного к неизвестному», а в данном случае расстояние между ними оказалось довольно внушительным.

Вопреки видению современной науки, великий феномен жизни невозможно свести к отрезку между рождением и смертью. Он восходит к самому началу Творения и устремляется вслед за ним. Любое понимание смерти, не учитывающее этот факт, обречено оставаться неполным и неверным. В первой части книги «Жизнь и смерть в одном дыхании» Садхгуру, используя различные подходы, описывает основной механизм жизни и смерти. Он знакомит читателя с йогическим пониманием, далее упрощает его, используя свой традиционный пример «мыльного пузыря». Помещая дискурс за пределы привычных рамок, Садхгуру прослеживает истоки жизни с самого начала Творения и до цикла рождения и смерти, который мы все проходим. Он также говорит о разных типах смерти и о том, как выбрать свою смерть. Первая часть завершается описанием наивысшей формы смерти — растворением «я», — что является целью духовных искателей.

Помимо объяснения фундаментальных механизмов рождения и смерти, одна из целей этой книги — помочь читателю достичь «хорошей» смерти. Во второй части под названием «Величие смерти» Садхгуру рассказывает, что такое «хорошая» смерть и как к ней подготовиться. Учитывая, что умирающий оказывается в крайне уязвимом состоянии и не способен помочь себе сам, Садхгуру объясняет, что можно сделать в таких ситуациях, какое значение это будет иметь для человека, как посредством простых действий поддержать его в путешествии после смерти. Садхгуру также делится ценными откровениями о том, что такое горе и как взаимодействовать с ним благоразумно.

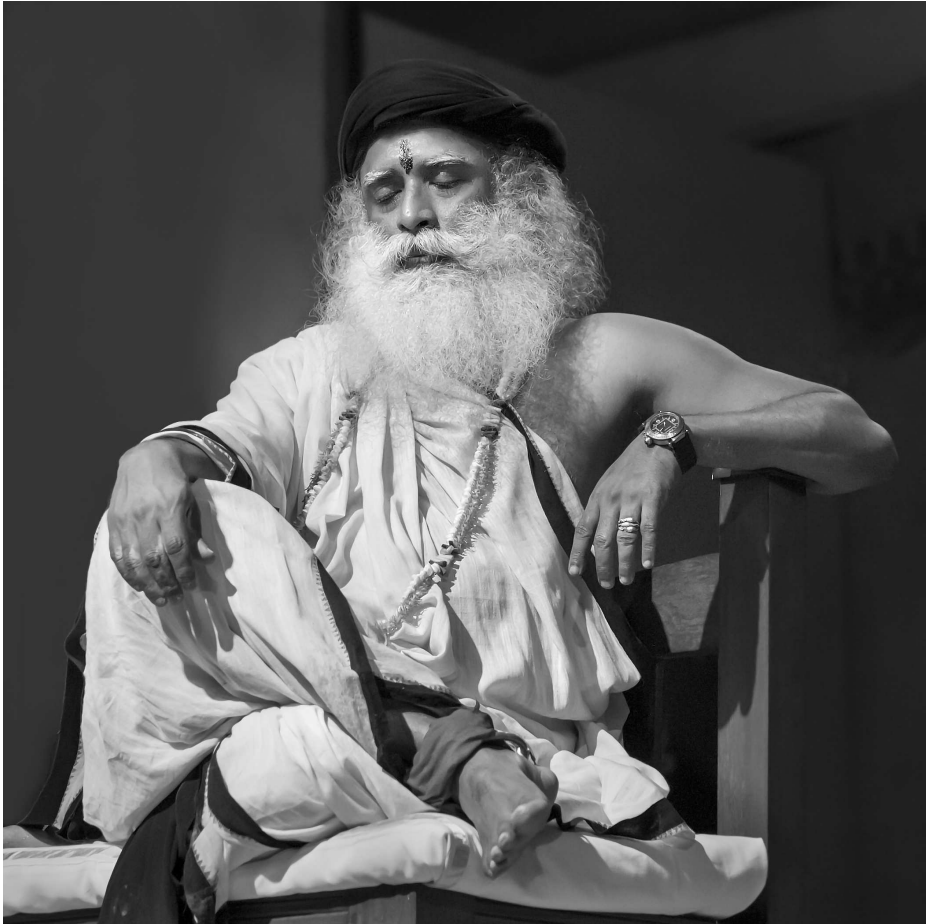
В строгом смысле «жизнь после смерти» выходит за рамки процесса смерти и умирания и является их побочным продуктом. В третьей части «Жизнь после смерти» Садхгуру предлагает инсайты для понимания этой сферы, с которой связано множество заблуждений и лжи. Здесь Садхгуру рассказывает о привидениях и духах, их про-


## ДЫХАНИЕ СМЕРТИ

исхождении и существовании, о том, что они способны и не способны нам сделать и как мы можем защитить себя. Он также рассказывает о процессе реинкарнации и о том, что передается из одной жизни в другую, а что — нет; анализирует, связана ли наша текущая жизнь с жизнью прошлой. В этом контексте Садхгуру делится опытом своих прошлых жизней и отвечает на часто задаваемый ему вопрос: «Вернетесь ли вы?»

Эта книга ни в коем случае не является исчерпывающим ответом на все, что мы хотим знать о смерти и умирании. Она также не отражает всего, что Садхгуру предлагает человечеству. Но мы надеемся, что она развеет тучи заблуждений вокруг смерти. Однако главное в этой книге — то, как присутствие Садхгуру среди нас и предлагаемые им методы способны помочь нам сделать жизнь более благодатной и духовно значимой. Надеемся, читатель не потеряет эту главную цель за обширными рассуждениями о смерти и умирании.

*Свами Нисарга*





Ч А С Т Ь

~

**ЖИЗНЬ  
И СМЕРТЬ  
В ОДНОМ  
ДЫХАНИИ**