


## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие <i>Рам Дасса</i>	11
Введение <i>Мирабай Буш</i>	13
Жизнь, смерть и духовная практика	27
Прибытие	29
Погружение	31
Болезненная правда	33
Memento mori	36
Окно возможностей	40
Приближаясь к страху	43
Дух-скиталец	45
Дыхание жизни	49
Как зарождается страх	50
Нет разделения	53
Океан любви	57
Разрушая смерть	58
В полной безопасности	60
Найти друг друга	63



Здесь и сейчас	71
Голые кости	72
Страдание как благодать	74
Душа не умирает	79
Перепишем инструкции для жизни	81
Противоядие от страха — это любовь	87
Смерть дышит в затылок	90
В объятиях Мауи	93
От эго к душе	96
Эго: кто выполняет практику	101
Сдаваясь Единству	106
Стареть как дерево	108
Говори, память	112
Смерть — это мгновение	115
<b>Любите всех</b>	<b>123</b>
Это всё о любви	124
Любовь сильнее смерти	127
Потерять себя в любви	132
Любовь исцеляет	135

Соединены любовью 141

Купаться в любви 143

Умереть без сожалений 147

Рам Дасс вспоминает смерть любимых людей 149

Олдос Хаксли 150

Махараджи 151

Тимоти Лири 155

Мой отец Джордж Альперт 159

Моя мачеха Филлис Эрси Альперт 161

Джин Эманс 163

Джинни Пфайффер 165

Доктор Говиндаша Венкатасвами 167

Переправа 169

Умение прощать 170


На грани тайны 173

Быть с умирающим 177

Внимание к умирающему 178

Вместе как души 180

Любящая скала 184

- 
- Как быть любящей скалой для умирающего 192
- Последний лист на дереве 194
- Скорбь 195
- Глубокая печаль утраты 197
- Целебная сила любви 201
- От траура к памяти 214
- Они — часть меня 219
- Благословение на путешествие 222
- Твоя собственная смерть. Последняя садхана 225
- Далеко ушедший 227
- Священное пространство 229
- Священный звук 232
- Боль, лечение и сознание 233
- Последние пожелания 236
- Отказ от привязанности 239
- Последние слова 244
- Без предупреждения 246
- Последний момент 247
- Подготовка 250

После смерти	253
Перед смертью отпусти все	254
Домой	259
Обитель души	260
Приближение	265
Эпилог	269
Практики для осознанной жизни, помощи умирающим и собственной смерти	271
Практика осознанной жизни и любящего сердца	273
Практика помощи умирающим	290
Практики для собственной смерти	292
Отзывы о книге «Провожая друг друга домой»	294
Рекомендуемые источники	304
Благодарности	312
Примечания	314
Об авторах	316