

به نام جان لايتناهی



سرشناسه: واسودو، جاجی، ۱۹۵۷-م.

Vasudev, Jaggi, Sadhguru, 1957-

عنوان و نام پدیدآور: مرگ موهبتی الهی/ نویسنده سادگورو؛ مترجم زهره مالمیر؛
ویراستار الناز معتمدی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۶۴ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۶۸-۱

یادداشت: عنوان اصلی: Death : an inside story, 2020.

عنوان دیگر: مرگ (حکایت درون).

موضوع: مرگ -- جنبه‌های مذهبی -- هندوئیسم

Death -- Religious aspects -- Hinduism

زندگی معنوی -- هندوئیسم

Spiritual life -- Hinduism

زندگی پس از مرگ (هندوئیسم)

Future life -- Hinduism

هندوئیسم -- عقاید

Hinduism -- Doctrines

شناسه افزوده: مالمیر، زهره، ۱۳۶۹-، مترجم

رده بندی کنگره: BL۱۲۱۴/۷۲

رده بندی دیویی: ۲۹۴/۵۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۷۶۹۳۳

مرگ

موہبتی الہی

نویسنده: سادگورو

مترجم: زھرہ مالمیر

چاپ: دوم





نشر ترنگ

مرگ موهبتی الہی

سادگورو

مترجم:	زھرہ مالمیر
ویراستار:	الناز معتمدی
حروفچین:	آتلیہ ترنگ
صفحہ آرا:	معصومہ دلنواز
طراحی جلد:	مریم غفوری
لیتوگرافی و چاپ:	پردیس دانش
نوبت چاپ دوم:	۱۴۰۲
تیراژ:	۳۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۶۸-۱

حق چاپ محفوظ است.



آدرس: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴
تلفن: ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

✉ nashretorang@gmail.com

📷 torang_pub



www.nashretorang.com

فهرست

۹	 درباره نویسنده
۱۰	 مقدمه: ضربه مهلک
۲۱	بخش اول: زندگی و مرگ در یک نگاه
۲۳	 فصل اول: مرگ چیست؟
۲۳	 مرگ: مسئله‌ای بنیادین
۲۷	 طبیعت فانی
۳۳	 کشف مرگ
۳۷	 آیا مرگ فاجعه است؟
۴۲	 دعوت از مرگ را متوقف کنید
۴۷	فصل دوم: فرایند مرگ
۴۷	 چه چیزی ما را برمی‌انگیزاند؟
۵۸	 حباب زندگی و مرگ
۶۷	 درک زندگی و مرگ
۷۱	 پانچا پرانا: پنج انرژی حیاتی
۷۷	 چاکراها: دروازه‌های خروج
۷۹	فصل سوم: چگونگی مرگ
۸۳	 پیش‌بینی مرگ

۹۳	 انرژی‌های منفی
۹۸	 چگونه از شر فشارهای منفی خلاص شویم؟
۱۰۱	 خودکشی: یک دیدگاه
۱۰۸	 کمک برای رهایی از خودکشی
۱۱۵	 پیامدهای خودکشی
۱۱۹	 فصل چهارم: آیا می‌توان در مرگ رخنه کرد؟
۱۱۹	 فریب مرگ
۱۲۴	 رقص مرگ
۱۳۰	 در جست‌وجوی جاودانگی
۱۳۷	 فصل پنجم: ماهاسامادی
۱۳۷	 سامادی و مرگ
۱۴۰	 روشن‌ضمیری و مرگ
۱۴۱	 موکتی و ماهاسامادی
۱۴۴	 چند مورد ماهاسامادی
۱۵۹	 بخش دوم: زیبایی مرگ
۱۶۱	 فصل ششم: آمادگی برای مرگ خوب
۱۶۱	 آیا مرگ به آمادگی نیاز دارد؟
۱۶۸	 خواب، اوجاس و مرگ
۱۷۳	 چرا مردم از مرگ می‌ترسند؟
۱۷۹	 چگونه با ترس از مرگ مقابله کنیم؟
۱۸۷	 چگونه در دوران میانسالی زندگی کنیم؟
۱۹۱	 حکمت واناپراستا آشراما
۲۰۰	 روش سالکانا
۲۰۴	 اهمیت مرگ در کاشی

۲۱۳	فصل هفتم: کمک به مردگان
۲۱۸	کمک به مرگ افراد دردمند
۲۱۹	در باب مرگ در خانه
۲۲۶	مناسک مرگ و انهدام جسم
۲۲۷	آماده‌دفن کردن مرده
۲۲۸	بستن انگشتان شست پا به یکدیگر
۲۲۹	شست‌وشو و پوشاندن جسد
۲۳۱	کارهایی که نباید اطراف جسد انجام دهید
۲۳۳	ادای احترام به مردگان
۲۳۴	متعلقات متوفی
۲۳۴	سوزاندن یا دفن کردن
۲۳۶	آوردن جسد به وطن و خانه
۲۳۷	نظافت خانه
۲۳۸	تراشیدن سر پس از مرده‌سوزی
۲۳۹	پخش کردن خاکستر
۲۴۱	آیا اهدای عضو کار درستی است؟
۲۴۴	غیرمادی کردن جسم
۲۴۵	فصل هشتم: کمک به تجزیه جسم
۲۴۵	ضرورت انجام مراسم پس از مرگ در چیست؟
۲۵۱	راناناباندا
۲۵۴	کالابیراوا کارما؛ آیین پس از مرگ در ایشا
۲۶۰	گستره کالابیراوا کارما
۲۶۷	آموزش مناسک پس از مرگ به افراد
۲۷۱	مرگ نوزادان

ارتباط والدین و فرزندان در زندگی پس از مرگ	۲۷۵
اهمیت سالگرد مرگ	۲۸۰
احترام به اجداد	۲۸۲
فصل نهم: سوگ و ماتم	۲۸۹
ماهیت اساسی غم و اندوه	۲۸۹
گذر از اندوه	۲۹۴
عالم اموات	۲۹۹
مرگ همدلانه	۳۰۴
مرگ در مقیاس بزرگ و پیامدهای آن	۳۰۸
دوره سوگواری	۳۱۱
بنای یادبود، سامادی و اهرام	۳۱۵
بخش سوم: زندگی پس از مرگ	۳۲۳
فصل دهم: زندگی یک روح	۳۲۵
ارواح چه هستند؟	۳۲۵
مشکلات روح	۳۳۵
انحلال روح	۳۳۸
نیرماناکایا	۳۴۲
فصل یازدهم: بهترین زندگی	۳۴۷
اندکی معنویت	۳۴۷
روزی که اشتباه کنید	۳۵۴

درباره نویسنده

سادگورو^۱، یوگی، عارف، بصیر و استاد معنوی بی نظیری است. بصیرتِ مطلق، وی را نه تنها در امور معنوی بلکه در تجارت، محیط زیست و مسائل بین المللی در جایگاه منحصر به فردی قرار می دهد و در تازه ای را به روی همه کسانی که با وی در ارتباط اند، می گشاید.

سادگورو در زمره پنجاه نفر انسان تأثیرگذار کشور هند قرار دارد و به عنوان سخنران و صاحب نظر بین المللی شناخته شده است. به دلیل خدمات بی نظیر و برجسته وی، برترین جایزه سالانه غیر نظامی هند، «پادما ویبوشن»^۲ به او اعطا شده است.

سادگورو ابتکارات زیست محیطی گسترده ای را مانند اجماع مجدد رودخانه ها و رود کاوری^۳ به منظور احیای رودخانه های بسیار کم آب هند آغاز کرده که از سوی مردم و رهبر هند از حمایت فوق العاده ای برخوردار شده است. این ابتکارات، دارای اعتبار بین المللی هستند و به منزله ایده هایی

1. Sadh guru

2. Padma Vibhushan

3. Cauvery

تحول آفرین به رسمیت شناخته می‌شوند که می‌توانند برای توسعه اقتصاد جهانی، برنامه‌ای ترسیم و تنظیم کنند که از نظریست محیطی پایدار باشند. سادگورو سخنان اصلی مجمع عمومی سازمان ملل متحد^۱ و چندین مجمع دیگر سازمان ملل بوده است. همچنین وی مرتب برای سخنرانی در مؤسساتی مانند مجمع جهانی اقتصاد^۲، بانک جهانی^۳، مجلس اعیان^۴، دانشگاه آکسفورد، ایم‌آی‌تی^۵، شرکت گوگل و مایکروسافت دعوت می‌شود. با توجه به تعامل وی با زندگی در همه حوزه‌ها، حوزه فعالیت سادگورو شامل بخش‌های مختلفی مانند معماری و طراحی بصری، شعر و نقاشی، هوانوردی و رانندگی، ورزش و موسیقی است. او طراح چندین ساختمان منحصر به فرد و اماکن مقدس در «مرکز ایشا یوگا»^۶ است که به دلیل ترکیب نیروی معنوی عمیق و زیبایی چشمگیر نوآورانه مورد توجه گسترده قرار گرفته‌اند. سادگورو بنیاد ایشا را سه دهه پیش تأسیس کرد؛ سازمان غیرانتفاعی خدمات انسانی که رفاه انسان را محور اصلی تعهدات خود قرار داده است. بیش از نه میلیون داوطلب در بالغ بر ۳۰۰ مرکز در سراسر جهان، حامی بنیاد ایشا هستند.

مقدمه: ضربه مهلک

همه ما می‌خواهیم خوب زندگی کنیم و وقتی زمان آن فرا رسید، خوب هم

1. United Nations General Assembly

2. World Economic Forum

3. World Bank

4. House of Lords

5. MIT: مؤسسه فناوری ایالت ماساچوست

6. Isha Yoga Center

بمیریم. چنین خواسته‌ای درون‌مایه اکثر آرزوهای بشر است. در این میان بسیاری از تلاش‌های بشر مختص خوب زندگی کردن است و نتیجه آن را منعکس می‌کند. انسان‌ها در زمینه خوب زندگی کردن به موفقیت‌های زیادی دست یافته‌اند. ما توانسته‌ایم بیش از هر نسل دیگری در گذشته راحتی و آسایش به دست آوریم. با این حال، وقتی صحبت از خوب مردن به میان می‌آید، به طور قطعی نمی‌توان گفت که ما بهتر از اجدادمان می‌میریم. عوامل بسیاری بیانگر این موضوع است که چرا انسان‌ها در بهتر زندگی کردن موفق شده‌اند اما در بهتر مردن ناموفق بوده‌اند؛ مهم‌ترین آن‌ها تفاوت در نحوه برخورد ما با زندگی و مرگ در جوامع است.

در سراسر نقاط جهان، زندگی اغلب توفیقی به شمار می‌آید که باید مدح و ثنای آن را گفت و گرامی‌اش داشت؛ اما مرگ ناکامی محسوب می‌شود و باید از آن دور بود و برایش سوگواری کرد. عجیب اینکه، در تفسیر دوگانگی مقوله زندگی و مرگ، این «زندگی» است که کلمه‌ای پنج حرفی است، نه «مرگ». همچنین، جهان مرگ است که مورد انتقاد و بازخورد بد قرار می‌گیرد. مرگ کلمه‌ای است که حتی به زبان آوردن آن می‌تواند گفت‌وگوی سر میز شام را آرام کند. به کودکان آموزش داده می‌شود که هرگز این کلمه را در خانه به زبان نیاورند، مگر اینکه عزرائیل این ملاقات را انتخاب کند؛ در حالی که بزرگسالان با خوب جلوه دادن این موضوع در صدد هستند تا صراحت این رویداد را با غرور بپوشانند.

گفتنی است که انسان‌ها چیز زیادی درباره مرگ نمی‌دانند؛ زیرا در وهله اول اطلاعات زیادی درباره زندگی ندارند. مرگ اتفاقی کوتاه‌مدت در پایان عمری طولانی مدت است؛ اما مردم حتی پس از یک زندگی بلندمدت،

درباره سؤالات ساده راجع به زندگی بی اطلاع هستند؛ سؤالاتی نظیر اینکه از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم؛ بنابراین سردرگمی در مورد مرگ امری معقول است.

در گذشته، این برداشت تنها دلیلی بود که مردم به دنبال کشف این راز باشند. قضاوت راجع به مسائل مربوط به مرگ و مردن اغلب در اختیار کاهنان و کشیشان فرقه‌های مختلف بود. در چند صد سال گذشته، هنگامی که تعداد زیادی از کشفیات پزشکی روی سلامت و مرگ و میر در مقیاس جهانی تأثیر قابل توجهی گذاشتند، مردم برای یافتن پاسخ سؤالات‌شان درباره مرگ و مردن به علم نوین روی آوردند. موفقیت علم نوین در برخورد با مسائل مرگ و میر را می‌توان در بهبود شگفت‌انگیز تنها دو پارامتر اصلی بهداشت جهانی - امید به زندگی و مرگ و میر نوزادان - مشاهده کرد. هیچ شاهدی بهتر از رشد روزافزون جمعیت جهانی ۷/۷۵ میلیارد نفری روی کره زمین نشان‌دهنده موفقیت پزشکی مدرن نیست. با چنین پیشرفتی، پزشکی مدرن قاطعانه هر چیزی را که به منزله حکم‌کننده نهایی مسائل مربوط به مرگ و زندگی است، بی اعتبار می‌کند.

اکنون علم نوین که مشخصه آن واقع‌بینی و عام‌گرایی است، افراد را قادر ساخته است به گونه‌ای به مرگ نگاه کنند که قبلاً امکان‌پذیر نبود. با این حال، مسیر شفاف و مشخصی که علم نوین از خود به جای گذاشته است، عاری از نقطه ضعف، خطرات و تلفات نیست. یکی از نتایج مهم درباره مرگ که علم نوین به آن می‌پردازد، مسئله‌ای است که «پزشکی شدن مرگ» نامیده می‌شود. مرگ، به‌ویژه در کشورهای پیشرفته، دیگر پدیده‌ای طبیعی تلقی نمی‌شود بلکه وضعیت درمانی به حساب می‌آید، حتی رویدادها و

شرایط عادی زندگی به منزله مخاطرات و بیماری در نظر گرفته می‌شوند. با مداخلات پزشکی بیش از حد و اغلب پرخاشگرانه، مرگ به هنجاری جدید تبدیل شده است.

علاوه بر این، انسان‌ها هرگز نسبت به طبیعت فانی خود احساس راحتی نکرده‌اند؛ بنابراین موفقیت علم پزشکی تنها با جست‌وجوی مهم علم جاودانگی، جان تازه‌ای به زندگی بخشیده است. مردم اکنون با تکیه بر شانه‌های علم نوین، شروع به حدس و گمان کرده‌اند که فناپذیری در واقع یک هنجار نیست و مرگ یک انحراف است. این امر افراد را دلگرم کرده است که تصور کنند مرگ یک بیماری بیش نیست که باید بر آن فائق آمد؛ همان نقشی که به‌طور حتم کارآگاه‌های درجه یک ملبس به بارانی سفید در زندگی ما ایفا می‌کنند. بدون شک توانایی روزافزون ما برای مداخله در فرایند بنیادی زندگی، تمایل ما را برای افراط در آن افزایش داده است.

یکی از دلایلی که دانشمندان شبیه شش مرد نابینا به نظر می‌رسند که در حال بررسی یک فیل هستند - شاید بخش‌هایی را درست تشخیص دهند اما در کل اشتباه می‌کنند - این است که گویی از سوراخ کلید به زندگی می‌نگرند. مرگ را - همانند زندگی - می‌توان به سه جزء تقسیم کرد. این اجزاء شامل سه بخش زیست‌شناختی، روانشناختی و متافیزیک است که موجب به‌وجود آمدن زیست‌شناسی و روانشناسی می‌شوند. در دوره‌های اخیر، درک ما از زیست‌شناسی مرگ بسیار افزایش یافته است. امروزه، درک بهتری از نقطه‌ای داریم که از نظر بیولوژیکی، زندگی به پایان می‌رسد و مرگ آغاز می‌شود. از لحاظ روانشناسی پیشرفت‌های زیادی صورت گرفته است. چه چیزی انسان را می‌سازد؟ سرشت یا تربیت؟ نقش هر کدام چیست؟ چنین

پرسش‌هایی نیز بسیار بهتر پاسخ داده می‌شوند؛ اما هنوز سؤالات مفهومی‌تر مانند اینکه چرا مرگ یا زندگی اتفاق می‌افتد و چگونه اتفاق می‌افتد، قابل درک نیستند.

متأسفانه، دانش امروز فقط از لحظه‌ای که حیات شروع می‌شود تا لحظه‌ای که به پایان می‌رسد به موجودات دسترسی دارد. علم امروز گاهی این مسئله را رد می‌کند که چیزی قبل از زندگی یا پس از مرگ وجود دارد. این فرضیه که زندگی فقط پیشامدی اتفاقی آکنده از تبدیل‌ها و ترکیبات عوامل نامحدود در این جهان پهناور است، دارای حفره‌های زیادی است. واقعیت ساده این است که ناگهان نیرویی غیبی زیست‌شناسی را برای مدتی به جریان می‌اندازد و سپس به‌طور ناگهانی آن را از حرکت باز می‌دارد. علم در همان نقطه‌ای که جسم از حرکت می‌ایستد، متوقف می‌شود. ادیان جهان اما سراسر در پی آن هستند که پس از آن چه اتفاقی می‌افتد؟ در چنین مواقعی است که حضور انسانی آگاه، یوگی یا عارفی مانند سادگورو که از تجربه‌ای درونی استفاده می‌کند ارزشمند می‌شود.

سادگورو یوگی و عارفی امروزی است که با بینش منحصر به فرد خود نسبت به زندگی و ابزارهای خوددگرگونی، زندگی میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان متأثر و متحول کرده است. تقریباً چهار دهه پیش، سادگورو «جوانی در بهترین حالت خود» بود که تجربه معنوی عمیق وی، جهان‌بینی و زندگی او را کاملاً تغییر داد. «ناگهان، آنچه در تمام زندگی فکر می‌کردم هستم، همه‌جا وجود داشت. نمی‌دانستم کدام یکی من هستم و کدام من نیستم.» همچنین این تجربه عمیقاً او را به وجد آورد. چند ماه بعد، این تجربه تثبیت و به واقعیت تبدیل شد. این درک معنوی سیل خاطرات گذشته و درک عمیق

فرایند زندگی و مرگ را نیز برای او به ارمغان آورد. چنین تجربه‌ای موجب شد سادگورو برنامه‌ای ترتیب دهد تا به تمام دنیا بیاموزد که مانند او با شادی و نشاط زندگی کنند.

طی چهار دهه گذشته، این موضوع با هدف تغییر خود به جنبشی جهانی تبدیل شده است؛ اما با نگاهی به گذشته معلوم نیست سادگورو که مرجع اصلی شاد زیستن تلقی می‌شد، در چه مرحله‌ای از زندگی خود به مرجعی برای دانستن از مرگ تبدیل شد. شاید بیست و پنج سال پیش بود؛ هنگامی که برای اولین بار هدف زندگی فعلی خود را بیان کرد؛ ساخت دایانالینگا^۱، رؤیای بسیاری از یوگی‌های موفق، کاری که استادش به او سپرده بود. زمان دقیق آن مشخص نیست؛ اما مردم درباره مسائل مرگ و میر به‌سوی سادگورو می‌روند.

با این حال، سادگورو هیچ‌وقت گفت‌وگوی زیادی درباره مرگ نداشته است. در واقع، به‌نظر می‌رسد او از صحبت درباره این موضوع طفره می‌رود. بسیاری از افرادی که فکر می‌کردند می‌توانند پیچیده‌ترین رازهای زندگی را از دل تنها این سؤال بیرون بیاورند که «سادگورو، پس از مرگ چه اتفاقی می‌افتد؟» از او ناامید می‌شدند. وی معمولاً پاسخ‌هایی نظیر «برخی چیزها فقط با تجربه شناخته می‌شوند!» آن‌ها را دست می‌انداخت. به کسانی که می‌خواستند نحوه برقراری ارتباط با مردگان را بدانند می‌گفت که ابتدا نگران ارتباط با زنده‌ها باشند. با وجود این، همه آموزه‌ها و شیوه‌های وی همیشه رنگ‌وبوی مرگ داشته است.

احتمالاً سادگورو تنها فرد روی کره زمین است که در برنامه محلی صبح

1. Dhyanalinga

در سألنی مملو از جمعیت، با لحنی سرد و بی‌روح دربارهٔ مرگ صحبت می‌کند. سپس حضار را از طریق مراقبهٔ هدایت‌شده دربارهٔ تجربهٔ مرگ از نزدیک راهنمایی می‌کند. احتمالاً او تنها کسی است که با آشنا کردن افراد با مراقبه، به آن‌ها «شیوهٔ زندگی آسان» را می‌آموزد که باید دو مرتبه در روز تکرار شود. همچنین وی فردی بلندپرواز است که قصد دارد راه‌های زندگی شاد را به همهٔ مردم جهان بیاموزد؛ اما با در نظر گرفتن این نکته که توانایی این کار را ندارد، سعی می‌کند حداقل در عمل، روش‌هایی برای مرگی آرام به آن‌ها بیاموزد. به علاوه او کسی است که به افراد این اطمینان را می‌دهد که «اگر شما به‌وسیلهٔ من در این راه قدم گذاشته‌اید یا حتی یک لحظه به اشتباه پای صحبت من نشسته‌اید، هیچ تولد دوباره‌ای برای شما وجود ندارد» و جملاتی از این دست را به آن‌ها می‌گوید.

زمانی که ما درحال فیلمبرداری از سادگورو برای تهیهٔ دی‌وی‌دی بودیم، شخصی از او پرسید: «چرا در اکثر سنن شرقی، قداست بسیار زیادی برای لحظهٔ مرگ قائل شده‌اند؟ چرا لحظهٔ مرگ نوعی حالت شبه روحانی به خود می‌گیرد؟» سادگورو که خارج از حالت بازدارندهٔ معمول خود صحبت می‌کرد، گفت اگر لحظهٔ مرگ به‌درستی مدیریت شود - اگر آمادگی لازم، راهنمایی مناسب و شاید برخی از کمک‌های جنبی نیز وجود داشته باشد - در این صورت، از نظر معنوی، حتی آنچه احتمالاً در زندگی رخ نداده است می‌تواند در مرگ اتفاق بیفتد. هرگز نشنیده بودم کسی از مرگ به‌منزلهٔ امکان معنوی صحبت کند.

پیرو صحبت‌های وی بحث اندکی ادامه یافت؛ اما از آنجایی که دیگر از هدف اصلی فیلم دور می‌شدیم، سادگورو توضیح بیشتری نداد. من بسیار

مجذوب شدم. آیا منظور سادگورو این است که امکان معنوی بزرگی با هدفی مشخص در ترسناک‌ترین و وحشتناک‌ترین جنبه زندگی یعنی مرگ پنهان شده است؟ آیا در لحظه مرگ، شانس بزرگ رایگانی در انتظار ما بود و ما از آن غافل بودیم؟ اگر چنین است، چرا قبلاً چیزی درباره آن نشنیده بودیم؟ چرا درباره آن بیشتر صحبت نمی‌شود؟ چرا ما درباره آن به دیگران هشدار نمی‌دهیم؟ آیا سادگورو می‌تواند راهنمایی لازم را برای آماده‌سازی ارائه دهد، آیا می‌تواند «کمک» مورد نیاز را ارائه دهد؟ البته که می‌تواند؛ اما آیا می‌توان او را متقاعد کرد که دریچه دیگری برای تعامل خود با جهان بگشاید؟ بدون شک سادگورو مایل به انجام چنین کاری بود؛ اما کار تدوین کتاب به آن آسانی که فکر می‌کردم نبود. تصور می‌کردم که کار ساده‌ای خواهد بود؛ زیرا برداشتم این بود که اگر کسی چیزی بداند بیان آن خیلی دشوار نخواهد بود. بسیار خوب، این فرضیه تا حدودی عجولانه بود؛ زیرا توضیحات می‌تواند از حقایق آشکار گذر کنند و به دنیای ناشناخته‌ها قدم بگذارند و در این صورت، شکاف نسبتاً بزرگی ایجاد می‌شد.

پدیده بزرگ زندگی را نمی‌توان براساس نظریه علم نوین، به دوره بین مرگ و تولد محدود کرد. این امر به آغاز خلقت برمی‌گردد و تا هرجایی که خلقت پیش رود، ادامه پیدا می‌کند؛ بنابراین هر گونه برداشتی از مرگ که این واقعیت را در خود جای ندهد ناقص و نادرست است. در بخش اول کتاب یعنی زندگی و مرگ در یک نگاه، سادگورو سازوکار اساسی زندگی و مرگ را با استفاده از چندین رویکرد شرح می‌دهد. او فلسفه جوکی را توصیف می‌کند و با استفاده از مثال معروف حباب صابون، فهم این موضوع را ساده می‌کند. سادگورو با مباحثه‌ای فراتر از مرزهای معمول، خاستگاه

زندگی را از آغاز خلقت تا چرخه تولد و مرگ که همه ما آن را از سر گذرانده‌ایم، ترسیم می‌کند. همچنین درباره انواع مختلف مرگ و میرها و اینکه در مرگ چه انتخاب‌هایی داریم صحبت می‌کند. وی بخش اول را با توصیف بالاترین شکل مرگ - انحلال خود - که هدف همه جویندگان معنوی است، به پایان می‌رساند.

علاوه بر توضیح سازوکارهای اصلی تولد و مرگ، یکی از اهداف کتاب، کمک به اشخاص برای رسیدن به مرگِ «خوب» است. در بخش دوم کتاب، زیبایی مرگ، سادگورو توضیح می‌دهد که مرگِ «خوب» چیست و چگونه می‌توانیم خود را برای آن آماده کنیم. علاوه بر این، هنگامی که شخصی درحال مرگ است، در آسیب‌پذیرترین وضعیت ممکن قرار دارد و نمی‌تواند به خودش کمک کند. سادگورو توضیح می‌دهد که در چنین شرایطی چه کمکی می‌توان کرد و اینکه چه تفاوتی برای فرد درحال مرگ ایجاد می‌کند. او درباره چگونگی کمک به سفر فرد پس از مرگ با انجام برخی اقدامات ساده صحبت می‌کند. همچنین بینش‌های ارزشمندی در مورد سوگ و نحوه برخورد صحیح با آن ارائه می‌دهد. زندگی پس از مرگ بخشی از فرایند مرگ و مردن نیست، بلکه محصول جانبی آن است. سادگورو در بخش سوم کتاب، زندگی پس از مرگ، اطلاعاتی درباره این جنبه بسیار بدفهم از زندگی ارائه می‌دهد. در این بخش، سادگورو با ما در مورد اشباح و ارواح، منشأ و زندگی آن‌ها، آنچه آن‌ها می‌توانند و نمی‌توانند با ما انجام دهند و نحوه محافظت ما از خودمان صحبت می‌کند.

این کتاب به هیچ‌وجه در ارائه همه آنچه ما می‌خواهیم درباره مرگ و مردن بدانیم، کامل نیست. بلکه مجموع همه مطالبی است که سادگورو

ارائه می‌دهد؛ اما ما امیدواریم عامل مؤثری برای از بین بردن طیف وسیعی از تصورات غلط دربارهٔ مرگ در جهان باشد. با این حال، مهم‌ترین وجه این کتاب این است که چگونه راهکارهای ارائه‌شدهٔ سادگورو و حضور او در میان ما می‌تواند کمک کند مرگ خود را دلپذیرتر و معنوی‌تر کنیم. امید می‌رود در همهٔ گپ‌وگفت‌های بعدی دربارهٔ مرگ و مردن، این هدف اصلی کتاب در نظر خواننده از بین نرود.

سوامی نیسارگا^۱