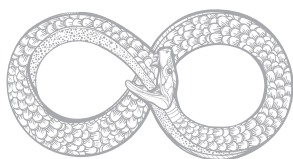


С А Д Х Г У Р У

ВНУТРЕННЯЯ ИНЖЕНЕРИЯ

П У Т Ь К Р А Д О С Т И



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ОТ ЙОГА

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.9
ББК 88.52
С14

Sadhguru
INNER ENGINEERING: A YOGI'S GUIDE TO JOY

Copyright © 2016 by Jaggi Vasudev
This edition published by arrangement with InkWell Management LLC
and Synopsis Literary Agency

Садхгуру.
C14 Внутренняя инженерия / Садхгуру ; [пер. с англ. Е. Леонтьевой]. —
Москва : Эксмо, 2019. — 336 с. — (Великие учителя современности).

Человек — самый сложный механизм на планете, а йога — инструкция по его применению. Так считает Садхгуру — йог, мистик и коуч ведущих компаний мира. Эта увлекательная книга основана на разработанной им системе «Внутренняя инженерия», призванной убрать с йоги культурные наслоения и представить ее как технологию достижения радости и благополучия, доступную любому человеку. Руководствуясь этой древней мудростью, поданной в современном ключе, каждый может сделать свою жизнь именно такой, какой хочет.

Садхгуру успешно выступал с лекциями о «Внутренней инженерии» в самых авторитетных учреждениях и университетах по всему миру, включая ООН, Google, General Electric, Сбербанк, а также Оксфорд, Стэнфорд, Гарвард, Йельский университет, Уортонскую школу бизнеса, Массачусетский технологический институт и так далее.

Садхгуру также является основателем некоммерческой благотворительной организации Isha, насчитывающей более 7 миллионов волонтеров по всему миру. Фонду присвоен специальный консультативный статус при Экономическом и Социальном Совете ООН.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-094355-5 (оф. 1)
ISBN 978-5-04-092609-1 (оф. 2)

© Леонтьева Е., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Что для одного магия,
то для другого — изощренная техника.*

Роберт А. Хайнлайн

СОДЕРЖАНИЕ

Просто слово из четырех букв 9

ЧАСТЬ 1

Заметка для читателя	17
Как я лишился чувств	21
Выход — внутри	41
Начертите себе судьбу	57
Ни границ, ни бремени	65
«... А теперь — йога!»	93

ЧАСТЬ 2

Заметка для читателя	111
ТЕЛО	113
Непревзойденная машина	113
«Есть что-то, что не любит ограждений»	115
Смысл жизни: знание жизни за пределами чувств	120
Прислушаться к жизни	123
«Скачиваем» весь космос	129
Кусочек Земли	135

Синхронизация с Солнцем	141
Изначальное неведение	147
Высшая радость	
для императора	153
Еда как топливо	156
Адская кухня	160
Пищеварительная драма	166
Гастрономическое чутье	170
От беспокойства к покою	175
От земного к космическому	179
Гормональная атака	184
РАЗУМ	191
Чудо или хаос?	191
Мыслить или жить?	200
Загрязнение	
самоотождествлением	207
Погрузите интеллект	
в осознание	214
Осознанность — это жизнь	218
Знать без мыслей	224
Вера или поиск	226
Древо желаний	231
Миф о голове и сердце	234

Знание и преданность	236
Мантра любви	242
Преданность:	
пространственный сдвиг	245
Обнимая тайну	250
ЭНЕРГИЯ	255
По следам праны	255
Кармическая головоломка	260
Механика жизни	268
Лабиринт энергий	275
Наука освящения	287
Горы благословения	295
Путь мистика	302
Тантра: технология	
трансформации	305
РАДОСТЬ	315
Начало	315
Глоссарий	319
Онлайн-программа	
«Внутренняя инженерия»	329
Фонд Isha	331

ПРОСТО СЛОВО ИЗ ЧЕТЫРЕХ БУКВ



Был такой случай. К аптеке, принадлежавшей Шанкарану Пиллаю, подошел очередной покупатель. Перед входом он увидел мужчину, который обнимал фонарный столб, дико вращая зрачками.

Войдя в помещение аптеки, покупатель спросил: «Кто это?»

Шанкаран Пиллай невозмутимо ответил: «Это мой клиент».

«А что с ним случилось?»

«Он попросил лекарство от кашля».

«А что же вы ему дали?»

«Упаковку слабительного. И велел немедленно его принять».

«Слабительное от кашля?!»

«Конечно. Вы же его видели. Думаете, он еще осмелится кашлянуть?»

Упаковка слабительных пилюль от Шанкарана Пиллая символизирует типичное решение, которое сегодня предлагается во всем мире тем, кто ищет благополучия. Это основная причина, по которой термин «гуру» стал просто словом из четырех букв.

К сожалению, мы забыли реальный смысл этого понятия. «Гуру» буквально означает «рассеивающий тьму». Функция гуру, вопреки распространенному мнению, заключается не в том, чтобы учить, посвящать или обращать. Гуру здесь находится для того, чтобы пролить свет на измерения, лежащие за пределами вашего чувственного восприятия и вашей психологической драмы, измерения, которые вы в настоящее время не способны воспринимать. Гуру присутствует здесь для того, чтобы ни много ни мало пролить свет на саму природу вашего существования.

В современном мире существует множество ложных, опасных и запутывающих учений. «Быть в настоящем моменте» — одно из них. Предполагается, что вы можете быть где-то еще, если хотите. Как это вообще возможно? Настоящее — это единственное место, где вы можете быть. Если вы живете, вы живете в *этом* моменте. Если вы умираете, вы умираете в *этом* моменте. Этот момент и есть вечность. Как вы сможете избежать его, даже если приложите все силы?

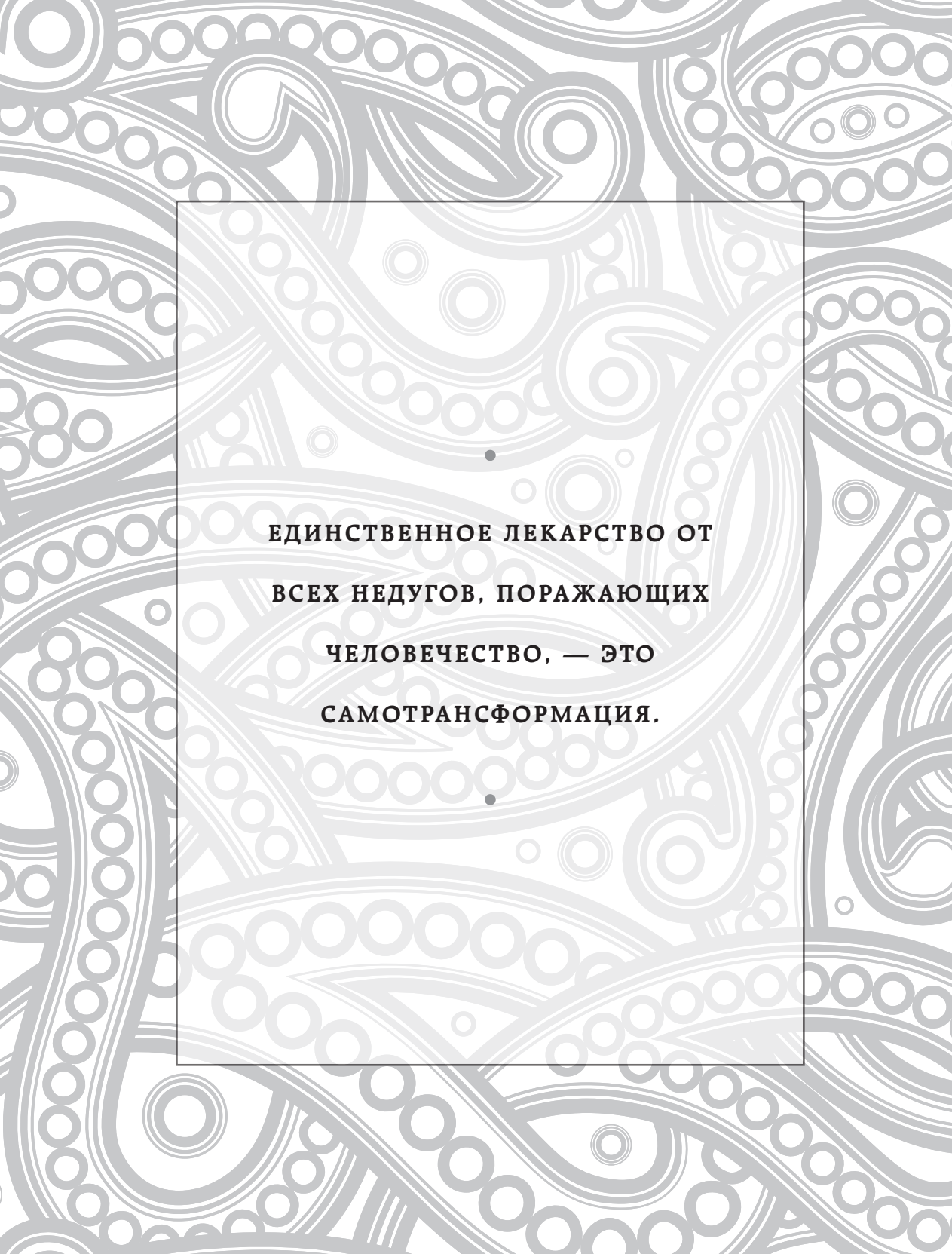
Сейчас ваша проблема в том, что вы страдаете из-за событий, которые произошли десять лет назад, и из-за страха перед событиями, которые могут произойти послезавтра. Ни те ни другие не являются

живым воплощением истины. Это просто игра вашей памяти и воображения. Означает ли это, что для обретения покоя вы должны уничтожить свой разум?

Вовсе нет. Это просто означает, что вам нужно взять на себя ответственность. Ваш ум содержит огромные запасы памяти и невероятные возможности воображения; это результат эволюционного процесса, который длится миллионы лет. Если вы сможете использовать все это, когда захотите, и игнорировать, когда вам нужно что-то другое, — ум станет фантастическим инструментом. Отворачиваться от прошлого и пренебрегать будущим — значит упростить эту замечательную способность. Таким образом, определение «быть в настоящем моменте» становится пагубным психологическим ограничением; оно отрицает нашу экзистенциальную реальность.

Высказывание «делать только одно дело в единицу времени» стало еще одним популярным лозунгом самопомощи. Зачем же вам делать только одно дело, если разум — это феноменальная многомерная машина, способная одновременно управлять несколькими уровнями активности? Почему вы хотите ограничить свой разум, вместо того чтобы учиться, тренироваться и обуздывать его? Если вы можете познать головокружительную радость от действий ума, зачем же выбирать лоботомию и добровольно превращаться в овощ?

Еще одна фраза, которая (застыла и) превратилась в клише из-за чрезмерно частого употребления, — «позитивное мышление». Когда она слишком упрощается и используется как быстродействующая мантра, позитивное мышление становится чем-то вроде штукатурки или сахарной пудры, которыми вы покрываете свою реальность.



**ЕДИНСТВЕННОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ
ВСЕХ НЕДУГОВ, ПОРАЖАЮЩИХ
ЧЕЛОВЕЧЕСТВО, — ЭТО
САМОТРАНСФОРМАЦИЯ.**

Когда вы не способны обрабатывать информацию в реальном времени и контролировать свои психологические драмы, вы прибегаете к «позитивному мышлению» в качестве транквилизатора. Поначалу кажется, что оно могло бы наполнить вашу жизнь новой уверенностью и оптимизмом. Но это весьма ограниченный взгляд. В долгосрочной перспективе, если вы отрицаете или ампутируете одну часть реальности, получается односторонний взгляд на жизнь.

Кроме того, существует заслуженный бизнес по экспорту благосостояния людей на небеса; он строится на утверждении, что ядром Вселенной является любовь. Но любовь — это *человеческая* способность. Если вам нужен курс повышения квалификации в этой сфере, возьмите уроки у своей собаки. Она полна любви! Не нужно лететь в космос, чтобы познать любовь. Все эти ребяческие философии исходят из предположения, что бытие антропоцентрично. Одна эта идея лишила нас всякого здравого смысла и заставляла совершать самые бесчеловечные и отвратительные преступления на протяжении всей нашей истории. Это продолжается и по сей день.

Я — гуру, но я не преподаю какую-либо доктрину, не передаю какую-либо философию и не пропагандирую никакой веры. Все потому, что единственное лекарство от всех недугов, поражающих человечество, — это самотрансформация. Она не является следующей ступенью самосовершенствования. Самотрансформация достигается не моралью или этикой, не отношениями, не поведенческими изменениями, а переживанием безграничной природы того, кто мы такие на самом деле. Самотрансформация означает, что не остается ничего старого. Это переключение измерений в вашем способе восприятия жизни.

Знание этого есть йога. Тот, кто ее воплощает, является йогом. Того, кто ведет вас в этом направлении, называют «гуру».

Моя цель в этой книге — превратить радость в вашего постоянного спутника. Для этого книга предлагает вам не проповедь, а науку; не учение, а технику; не заповеди, а путь. Пришло время начать осваивать эту науку, работать над техникой, идти по пути.

В этом путешествии гуру — это не пункт назначения, а дорожная карта. Внутреннее измерение невозможно расчертить и разметить. Если вы изучаете незнакомую местность, не лучше ли иметь указатели? Вы можете найти свой собственный путь, но кто знает, сколько жизней на это уйдет? Находясь на незнакомой территории, разумно спросить дорогу. На определенном уровне это и есть то, что значит «гуру», — живая дорожная карта. Гуру-навигатор!

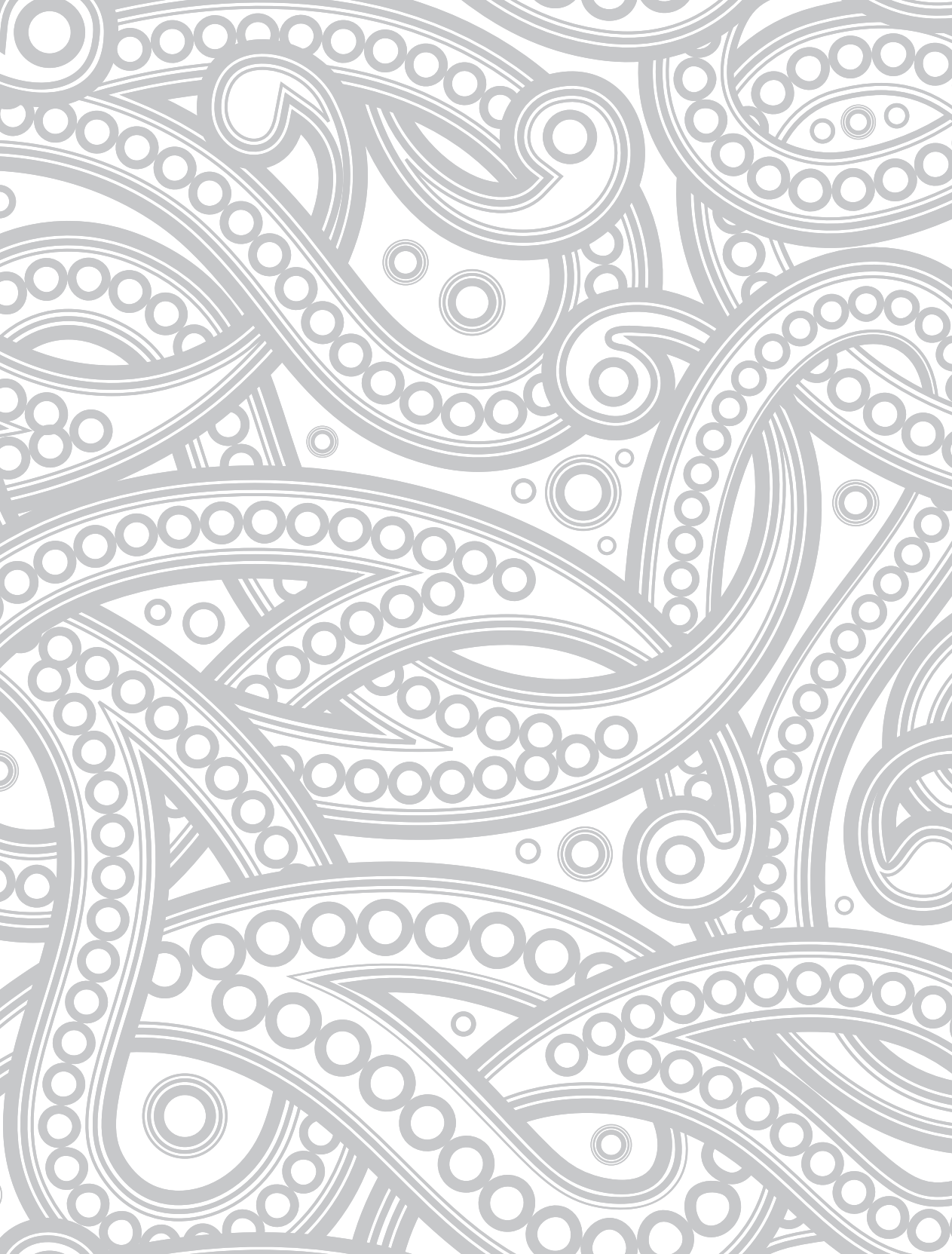
И вот почему существует это печально известное четырехбуквенное слово. Чтобы этот путь стал для вас вдвое легче, я просто решил превратить четыре буквы в восемь...

Садхгуру



Ч А С Т Ь

~ I ~



ЗАМЕТКА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ



К такой книге найдется много подходов. Один из них — в том, чтобы с головой погрузиться прямо в практику, следуя принципу «сделай сам». Но эта книга не претендует на роль учебника по самопомощи. Ее роль значительно шире, хотя практическая ориентация здесь действительно есть.

Другой способ — обратиться к теории. Но наш текст не может служить пособием для ученых. Я ни разу не дочитал до конца ни один из трактатов по йоге. У меня не было такой объективной потребности. Я исхожу из внутреннего опыта. Уже в довольно поздний период своей жизни я просмотрел некоторые сутры йоги Патанджали, эти важные йогические тексты, и понял, что у меня есть определенный доступ к их внутреннему ядру. Причина в том, что я подхожу к этой практике с позиции опыта, а не теории. Свести сложную науку, такую как йога, лишь к доктрине — так же трагично, как превратить ее в кардиотренировку.