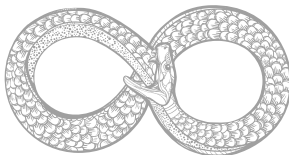



САДХГУРУ

ВНУТРЕННЯЯ ИНЖЕНЕРИЯ

ПУТЬ К РАДОСТИ



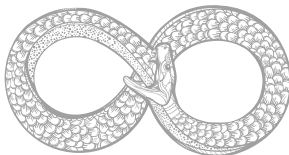
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ОТ ЙОГА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022


САДХГУРУ

ВНУТРЕННЯЯ ИНЖЕНЕРИЯ

ПУТЬ К РАДОСТИ



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ОТ ЙОГА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

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.

С14 Внутренняя инженерия / Садхгуру ; [пер. с англ. Е. Леонтьевой]. —
Москва : Эксмо, 2026. — 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», 2026

*Что для одного м гия,
то для другого — изошренн я техник .*

Роберт А. Х йнл йн

СОДЕРЖАНИЕ

Просто слово из четырех букв 9

ЧАСТЬ 1

З метк для чит теля	17
К к я лишился чувств	21
Выход — внутри	41
Н чертите себе судьбу	57
Ни гр ниц, ни бремени	65
«... А теперь — йог !»	93

ЧАСТЬ 2

З метк для чит теля	111
ТЕЛО	113
Непревзойденн я м шин	113
«Есть что-то, что не любит огр ждений»	115
Смысл жизни: зн ние жизни	
з предел ми чувств	120
Прислуш ться к жизни	123
«Ск чив ем» весь космос	129
Кусочек Земли	135

Синхронизация с Солнцем	141
Изнательное неведение	147
Высшая радость	
для императора	153
Еда как топливо	156
Адская кухня	160
Пищевый ритм	166
Геономическое чутье	170
От беспокойства к покою	175
От земного к космическому	179
Гормональный ритм	184
РАЗУМ	191
Чудо или хаос?	191
Мыслить или жить?	200
Зеркальное	
с отождествлением	207
Погрузите интеллект	
в сознание	214
Сознательность — это жизнь	218
Знать без мыслей	224
Верить или поиск	226
Дерево желаний	231
Миф о голове и сердце	234

Знание и преданность	236
Матр любви	242
Преданность:	
пространственный сдвиг	245
Обнимают йну	250
ЭНЕРГИЯ	255
Последствия	255
Крмическая головоломка	260
Механизм жизни	268
Лабиринт энергий	275
Нук освящения	287
Горы благословения	295
Путь мистик	302
Матр : технология	
трансформации	305
РАДОСТЬ	315
Начало	315
Глоссарий	319
Онлайн-программы	
«Внутренняя инженерия»	329
Фонд Isha	331

ПРОСТО СЛОВО ИЗ ЧЕТЫРЕХ БУКВ



Была той случай. К аптеке, принадлежавшей Шенкрану Пиллю, подошел очередной покупатель. Перед входом он увидел мужчину, который обнимал фонрный столб, дико врещая зрелыми.

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

Шенкран Пилль невозмутимо ответил: «Это мой клиент».

«А что с ним случилось?»

«Он попросил лекарство от кашля».

«А что же вы ему дали?»

«Упковку слобительного. И велел немедленно его принять».

«Сл бительное от к шля?!»

«Конечно. Вы же его видели. Дум ете, он еще осмелится к шлян-
нуть?»

Уп ковок сл бительных пилюль от Ш нк р н Пилл я символи-
зирует типичное решение, которое сегодня предл г ется во всем
мире тем, кто ищет бл гополучия. Это основн я причин , по ко-
торой термин «гуру» ст л просто словом из четырех букв.

К сож лению, мы з были ре льный смысл этого понятия. «Гуру»
букв льно озн ч ет «р ссеив ющий тьму». Функция гуру, вопреки
р спростр ненному мнению, з ключ ется не в том, чтобы учить,
посвящ ть или обр щ ть. Гуру здесь н ходится для того, чтобы
пролить свет н измерения, леж щие з предел ми в шего чув-
ственного восприятия и в шей психологической др мы, измере-
ния, которые вы в н стоящее время не способны восприним ть.
Гуру присутствует здесь для того, чтобы ни много ни м ло пролить
свет н с му природу в шего существов ния.

В современном мире существует множество ложных, оп сных и з -
путыв ющих учений. «Быть в н стоящем моменте» — одно из них.
Предпол г ется, что вы можете быть где-то еще, если хотите. К к
это вообще возможно? Н стоящее — это единственное место, где
вы можете быть. Если вы живете, вы живете в этом моменте. Если
вы умирае те, вы умирае те в этом моменте. Этот момент и есть веч-
ность. К к вы сможете избеж ть его, д же если приложите все силы?

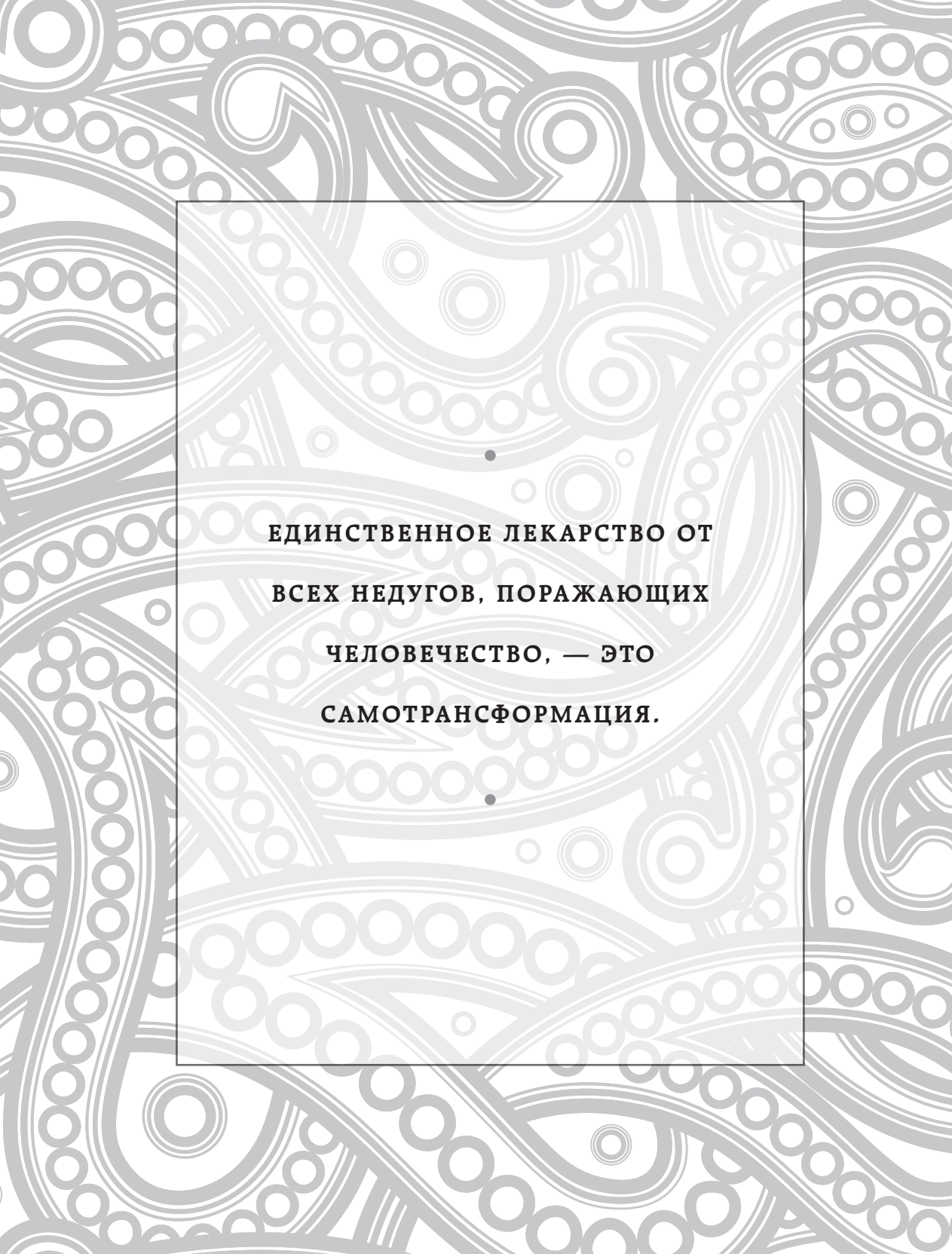
Сейч с в ш проблем в том, что вы стр д ете из-з событий, кото-
рые произошли десять лет н з д, и из-з стр х перед событиями,
которые могут произойти послез втр . Ни те ни другие не являются

живым воплощением истины. Это просто игра в шепот мяти 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. В шуме содержится огромные 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, — умственный стическим инструментом. Отворачиваясь от прошлого и пренебрегать будущим — значит упростить эту замечательную способность. Таким образом, определение «быть в настоящем моменте» становится пугающим психологическим ограничением; оно отрицает существование реальности.

Высказывание «делать только одно дело в единицу времени» стало еще одним популярным лозунгом с помощью. Зачем же вам делать только одно дело, если разум — это феноменально многомерная машина, способная одновременно упрямлять несколькими уровнями активности? Почему вы хотите ограничить свой разум, вместо того чтобы учиться, тренироваться и обуздать 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 чрезмерного употребления, — «позитивное мышление». Когда оно слишком упрощается и используется как быстродействующий ментр, позитивное мышление становится чем-то вроде штук турки или с хрипной пудры, которыми вы покрываете свою реальность.



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

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

Кроме того, существует злослуженный бизнес по экспорту благого состояния 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 вставила совершить с нами бесчеловечные и отвратительные преступления на протяжении всей нашей истории. Это продолжится и по сей день.

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

Знание этого есть йог . Тот, кто ее воплощает, является йогом. Того, кто ведет в с в этом н пр влении, н зыв ют «гуру».

Моя цель в этой книге — превр тить р дость в в шего постоянно-го спутник . Для этого книг предл г ет в м не проповедь, н - уку; не учение, технику; не з поведи, путь. Пришло время н - ч ть осв ив ть эту н уку, р бот ть н д техникой, идти по пути.

В этом путешествии гуру — это не пункт н зн чения, дорожн я к рт . Внутреннее измерение невозможно р счертить и р зметить. Если вы изуч ете незн комую местность, не лучше ли иметь ук з тели? Вы можете н йти свой собственный путь, но кто зн ет, сколько жизней н это уйдет? Н ходясь н незн комой территории, р зумно спросить дорогу. Н определенном уровне это и есть то, что зн чит «гуру», — жив я дорожн я к рт . Гуру-н виг тор!

И вот почему существует это печ льно известное четырехбуквенное слово. Чтобы этот путь ст л для в с вдвое легче, я просто решил превр тить четыре буквы в восемь...

С дхгуру



Ч А С Т Ь

~ I ~

