

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, 2022. — 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», 2022

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
ВЕЛИКИЕ УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОСТИ

Садхгуру

ВНУТРЕННЯЯ ИНЖЕНЕРИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Ответственный редактор *Е. Никишихина*
Редакторы *А. Мелихова, Л. Гречаник*
Художественный редактор *П. Петров*
Корректоры *И. Львова, Л. Юсупова*
Верстка *Е. Дейнека*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 19.08.2022.
Формат 70x90¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,5.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самара
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирск
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»



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 |
| Изн ч льное неведение | 147 |
| Высш я р дость | |
| для импер тор | 153 |
| Ед к к топливо | 156 |
| Адск я кухня | 160 |
| Пищев рительн я др м | 166 |
| Г строномическое чутье | 170 |
| От беспокойств к покою | 175 |
| От земного к космическому | 179 |
| Гормон льн я т к | 184 |
| РАЗУМ | 191 |
| Чудо или х ос? | 191 |
| Мыслить или жить? | 200 |
| З грязнение | |
| с моотождествлением | 207 |
| Погрузите интеллект | |
| в осозн в ние | 214 |
| Осозн нность — это жизнь | 218 |
| Зн ть без мыслей | 224 |
| Вер или поиск | 226 |
| Древо жел ний | 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 Шенришу Пиллю, подошел очередной покупатель. Перед входом он увидел мужчину, который обнимал фонришный столб, дико врещая зрелыми.

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

Шенриш Пилль невозмутимо ответил: «Это мой клиент».

«А что с ним случилось?»

«Он попросил лекарство от кашля».

«А что же вы ему дали?»

«Упковку слезоточивого. И велел немедленно его принять».

«Сл бительное от к шля?!»

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

Уп ковок сл бительных пилюль от Ш нк р н Пилл я символизирует типичное решение, которое сегодня предл г ется во всем мире тем, кто ищет бл гополучия. Это основн я причин , по которой 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 чувственного восприятия и в шей психологической др мы, измерения, 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 умира ете, вы умира ете в этом моменте. Этот момент и есть вечность. К к вы сможете избеж ть его, д же если приложите все силы?

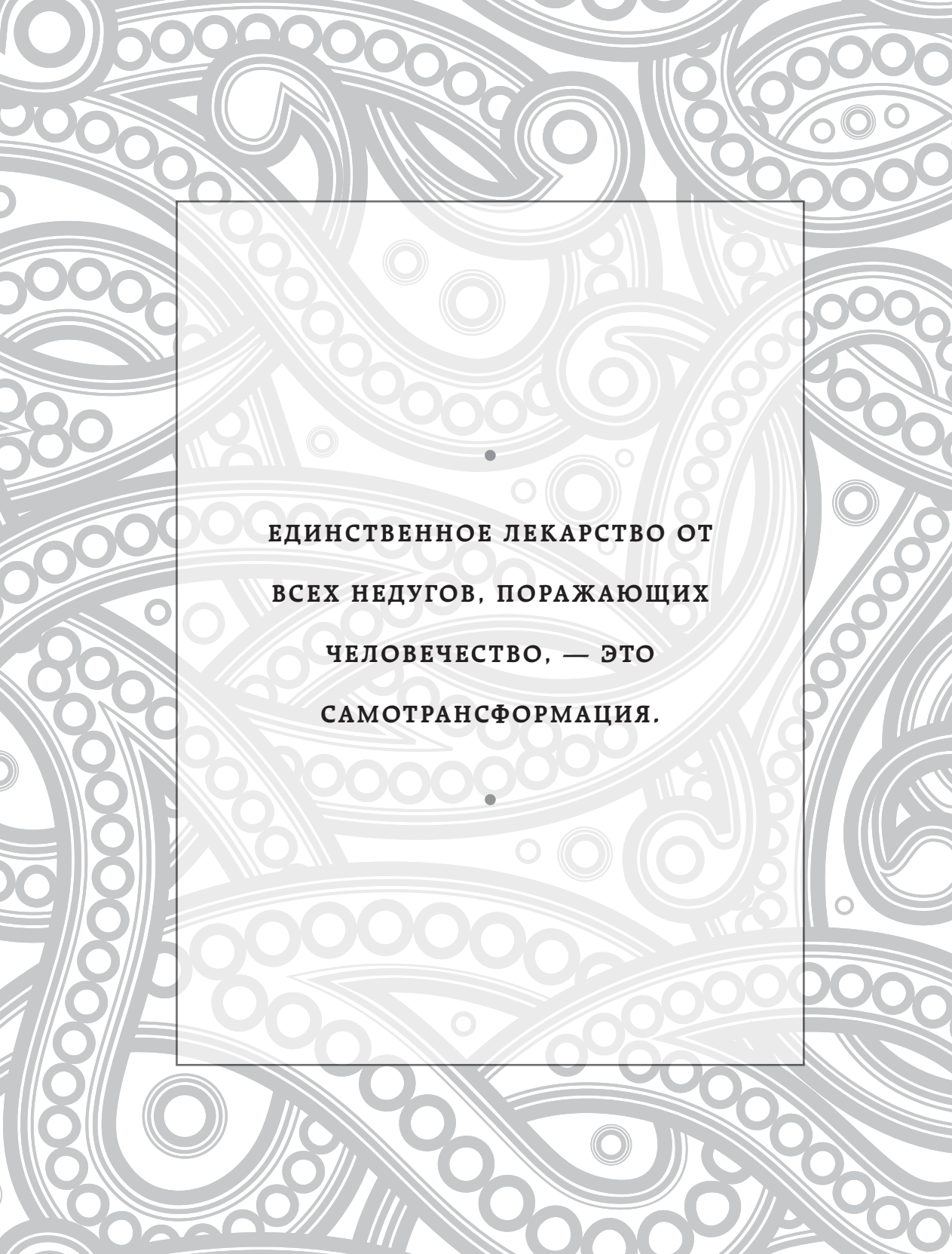
Сейч с в ш проблем в том, что вы стр д ете из-з событий, которые произошли десять лет н з д, и из-з стр х перед событиями, которые могут произойти послез втр . Ни те ни другие не являются

живым воплощением истины. Это просто игра в шепот 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 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) 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 сиреной пудры, которыми вы покрываете свою реальность.



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

Когда вы не способны обрести уверенность и информированность 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 злословный 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 продолжается 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 такие 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 ~

