

САДХГУРУ

---

# Внутрішня інженерія



КЕРІВНИЦТВО З ЙОГИ, ЩО ПРИВЕДЕ ВАС ДО РАДОСТІ

*З англійської переклала Леся Бідочко*

Київ  
BOOKSHEP  
2019

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

*Те, що для одного магія,  
для іншого – інженерія.*

РОБЕРТ ЕНСОН ГАЙНЛАЙН

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## 9

## СЛОВО ІЗ ЧОТИРЬОХ БУКВ

## 13

## ЧАСТИНА ПЕРША

14	Слово до читача	48	Окресліть свою долю
17	Як я позбувся своїх почуттів	56	Ні меж, ні тягарів
34	Вихід — усередині	78	А тепер — Йога
		79	Що ж таке йога?

## 91

## ЧАСТИНА ДРУГА

**Розділ 1. Тіло**

94	Надмашина	122	Просте незнання
95	Щось, що не любить обмежень	127	Найбільше задоволення
99	Сенс життя: знання життя за межами почуттів	129	Їжа як паливо
102	Дослухатися до життя	132	У шкаралупі
107	«Завантаження» Космосу	133	Пекельна кухня
111	Грудка Землі	138	Драма травлення
117	Синхронізація із Сонцем	141	Гастрономічне чуття
		145	Від занепокоєння до спокою
		148	Від мирського до космічного
		153	Гормональна атака

## **Розділ 2. Розум**

- |     |                                  |     |                                 |
|-----|----------------------------------|-----|---------------------------------|
| 157 | Диво чи хаос?                    | 186 | Віра чи пошук                   |
| 164 | Усвідомлення себе<br>поза життям | 190 | Дерево бажань                   |
| 171 | Набруднення<br>ідентичності      | 193 | Міф про голову та<br>серце      |
| 176 | Усвідомлений<br>інтелект         | 195 | Знання та відданість            |
| 180 | Усвідомленість —<br>це життя     | 200 | Мантра любові                   |
| 183 | Знання без думок                 | 202 | Відданість:<br>просторовий зсув |
|     |                                  | 207 | Обіймаючи<br>таємницю           |

## **Розділ 3. Енергія**

- |     |                           |     |                                     |
|-----|---------------------------|-----|-------------------------------------|
| 211 | Ступаючи слідами<br>прани | 238 | Священна наука                      |
| 215 | Кармічна<br>головоломка   | 246 | Гори благодаті                      |
| 223 | Механіка життя            | 251 | Шлях містика                        |
| 228 | Лабіринт енергій          | 254 | Тантра: технологія<br>трансформації |

## **Розділ 4. Радість**

- 262 Радість

264

---

**Словник  
ТЕРМІНІВ**

270

---

**Онлайн-  
ПРОГРАМА  
«ВНУТРІШНЯ  
ІНЖЕНЕРІЯ»**

271

---

**Фонд «Іша»**

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Слово із чотирьох букв



Колись трапився такий випадок. До аптеки Шанкарана Піллая наблизився черговий покупець. Перед входом він помітив чоловіка, який обіймав ліхтарний стовп і дико обертав очима.

Увійшовши до аптеки, покупець поцікавився:

— Що це за чоловік? І що з ним коїться?

Шанкаран Піллай незворушно відповів:

— А, ви про того. Це один із моїх клієнтів.

— Але що з ним?

— Він шукав щось від кашлю. Я й дав йому те, що він просив.

— І що ж ви йому дали?

— Упаковку проносного. І звелів негайно прийняти.

— Проносне проти кашлю! На біса ви так учинили?

— Та припиніть, ви ж його бачили. Думаєте, він ще посміє кашлянути?

Проносний засіб аптекаря Шанкарана Піллая символізує типове вирішення, яке сьогодні пропонують в усьому світі шукачам благополуччя. Це основна причина, чому слово із чотирьох букв стало терміном «гуру».

На жаль, ми забули справжнє значення цього поняття. «Гуру» буквально означає «той, хто розсіює темряву». Всупереч поширеній думці, функція гуру

полягає не в тому, щоб учити, щось вселяти або на-вертати. Гуру є для того, щоби висвітити ті горизонти, які лежать поза межами вашого чуттєвого сприйняття та вашої психологічної драми, — виміри, які ви зараз не здатні сприймати. Гуру є для того, аби, власне, оприявнити природу вашого існування.

У сучасному світі поширено безліч хибних і оманливих учень. «Бути тут і зараз» — одне з них. Мається на увазі, що ви могли би бути десь іще, якби хотіли. Як це взагалі можливо? Сьогодні — єдине місце, де ви можете бути. Якщо ви живете, це відбувається саме цієї миті. Якщо вмираєте, то вмираєте саме цієї миті. Ця мить і є вічністю. То яким же чином ви можете цього уникнути?

Зараз ваша проблема полягає в тому, що ви страждаєте через події десятирічної давнини та через страх перед тим, що може статися післязавтра. Ні те, ні інше не є живим утіленням істини. Це просто гра вашої пам'яті й уяви. Чи означає це, що для набуття спокою вам слід витіснити свій розум? Зовсім ні. Це лише значить, що необхідно взяти на себе відповідальність. Ваш розум має величезні запаси пам'яті й неймовірну уяву, і це результат еволюційного процесу, який триває мільйони років. Якщо вам вдасться керувати цим, коли потрібно, ваш розум стане надзвичайним інструментом. Відмова від минулого і нехтування майбутнім означає спрощення цієї прекрасної здатності. Таким чином, визначення «бути тут і зараз» стає згубним психологічним обмеженням; воно заперечує нашу екзистенційну реальність.

Вислів «не займайся всім одразу» став ще одним популярним гаслом самовдосконалення. Навіщо вам

виконувати лише одну справу, якщо розум — як феноменальна багатовимірна машина — здатен упоратися із декількома рівнями активності водночас? Чому ви хочете обмежити свій розум, а не навчитися тренувати та приборкувати його? Врешті, якщо ви можете зазнати запаморочливої радості від розумової активності, навіщо ж вдаватися до лоботомії та добровільно перетворюватися на овоч?

«Позитивне мислення» — ще одна фраза, яка через надмірне вживання перетворилася на кліше. Коли занадто спрощувати і використовувати її як швидкодійочу мантру, позитивне мислення стає способом прикрасити свою реальність, покрити її цукровою пудрою. Коли ви не здатні обробляти інформацію в реальному часі та контролювати свої психологічні драми, ви вдаєтеся до «позитивного мислення» як до своєрідного транквілізатора. Здається, воно могло би вселити нову впевненість та оптимізм у ваше життя. Але це доволі обмежений погляд. У довгостроковій перспективі, якщо ви заперечуєте або відрізаєте якусь частину реальності, отримуєте однобокий погляд на життя.

До того ж, є така перевірена часом справа: перенесення добробуту людей на небеса; ця справа ґрунтується на твердженні, що ядром усесвіту є любов. Любов як людська здатність. Якщо вам необхідний курс удосконалення в цій сфері, повчіться у свого песика. Він сповнений любові! Не потрібно летіти в космос, щоби пізнати любов. Усі ці інфантильні філософування ґрунтуються на припущенні, що буття — людиноцентричне. Лише ця ідея позбавила нас почуттів і змусила скоювати найбільш негуманні та огидні злочини впродовж нашого існування. Це збереглося й донині.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Як гуру я не навчаю жодній доктрині, не наділяю філософією та не пропагую вірування. Адже єдині ліки від усіх недугів людства — це самоперетворення. Це не наступний етап самовдосконалення. Самоперетворення відбувається не через мораль, етику, зміну поведінки чи ставлення до чогось, а через переживання безмежної природи нашої самотності. Самоперетворення не має нічого спільного зі старим. Це просторова зміна у вашому способі сприйняття життя.

Знання цього — йога. Той, хто її втілює, і є йогом. Того, хто веде вас у цьому напрямі, називають гуру.

Мета цієї книги — перетворити радість на вашого постійного супутника. Щоби досягти цього, книга пропонує вам не настанову, а науку; не вчення, а методу; не заповіді, а шлях. Настав час розпочати освоювати цю науку, працювати над методикою, йти шляхом.

У цій подорожі гуру — не пункт призначення, а дорожня карта. Внутрішній вимір — це незвіданий простір. Коли вивчаєте незнайому місцину, то чи не краще мати дороговкази? Ви можете знайти власний шлях, але хтозна, скільки життів на це знадобиться? Перебуваючи на незнайомій території, варто розпитати дорогу. На певному рівні «гуру» — це і є жива дорожня карта. Гуру-навігатор: система пошуку шляху!

Ось для чого існує це відоме слово із чотирьох букв. Щоби цей шлях став для вас удвічі простішим, я вирішив перетворити його на слово із восьми букв — Садхгуру.





[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Слово до читача



Можна по-різному підійти до цієї книги. Один із таких способів — безпосередньо зануритися у практику, пірнути з головою у режим «зроби сам». Але ця книга не претендує на роль підручника зі самовдосконалення. Звісно, не без цього, проте у неї значно ширша практична орієнтація.

Інший спосіб — звернутися до теорії. Але ця книга — не якийсь посібник для науковців. Я жодного разу не дочитував до кінця трактати з йоги. Не було потреби. Я зважаю на внутрішній досвід. Уже у вельми пізньому віці я переглянув деякі Йога-сутри Патанджалі, важливі тексти з йоги, і збагнув, що маю певний доступ до їхнього внутрішнього ядра. Адже розглядаю їх із позиції досвіду, а не теорії. Звести таку складну науку як йога до доктрини — так само жахливо, як і перетворити її на кардіотренування.

Тому книгу поділено на два розділи. У першому окреслено карту місцевості, а в другому запропоновано спосіб пересування нею.

Те, що ви прочитаєте в цьому розділі, — не є академічним знанням. Навпаки, тут йтиметься про фундаментальні ідеї як основу чи наріжний камінь архітектури другого розділу, який, власне, більше орієнтований на практику.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Ці ідеї не можна назвати принципами або вченнями. І вони, безумовно, не є висновками. Найкраще сприймати їх як дороговкази на тому шляху, який тільки вам під силу освоїти. Тут подано основні перспективи, що виникли внаслідок стану загостреної усвідомленості й супроводжують мене після однієї доленосної події, яка тридцять три роки тому змінила моє життя.

Розділ починається з автобіографічної замітки. Вона ближче познайомить вас із автором, у чиєму товаристві ви зможете побути, якщо вирішите прочитати решту книги. Наприкінці розділу можна перевірити кілька основних ідей і водночас розглянути часто вживані (зокрема, часто неправильно вживані) терміни, такі як «доля», «відповідальність», «благополуччя» і навіть фундаментальний термін «його».

Одна з глав цього розділу завершується Садханою. У санскриті «Садхана» означає «пристрій» або «інструмент». Такі дослідницькі інструменти дозволяють читачеві втілити багато описаних на цих сторінках ідей і перевірити застосування моїх прозрінь до вашого життя. (У другому розділі Садхани повторюватимуться частіше.)

Люди часто називають мене «новомодним» гуру. На це відповідаю так: я не новий і не старий; не належу ні до сучасників, ні до древніх. Я лиш відповідаю епосі, як і годиться кожному гуру. Тільки вчені, критики та богослови можуть бути застарілими або новомодними. Філософія чи система переконань можуть бути старими або новими. Але гуру завжди відповідають своїй епосі.

Як я зазначав, гуру є той, хто розсіює темряву, хто відчиняє вам двері. Якщо я обіцяю відчинити вам две-

рі завтра або відчинив їх комусь іще вчора — це не має значення. Цінність у тому, що я відчиню перед вам двері сьогодні.

Отже, істина позачасова, але технологія і мова завжди відповідають своєму часові. Натомість вони заслуговували би забуття. Жодна традиція, навіть віковична, втративши актуальність, не заслуговує на існування в іншій ролі, ніж музейний експонат. Отож, хоча я досліджуватиму тут давню методу, слід знати, що вона абсолютно сучасна.

Я не зацікавлений в тому, щоби пропонувати щось нове. Мене цікавить лише те, що істинне. Але сподіваюся, що наступний розділ відкриє перед вами ті сфери життя і знання, що на перетині нового й істинного. Якщо прозріння автора зумовлене внутрішньою ясністю, а читач у цей момент здатен сприймати — отже, зійшлися належні умови, щоби давня істина спрацювала немов алхімія і вчинила переворот у свідомості. Зненацька воно (прозріння) виявляється свіжим, живим і сліпить новизною, наче ці слова сказані й почуті вперше в історії.

## Як я позбувся своїх почуттів



*Тоді я був людиною,  
І лиш-но піднявся на пагорб,  
Щоб убити час,  
Але вбив лише те,  
Що було Мною і Моїм.  
Коли зникли Я і Моє,  
Усі мої бажання, звички,  
Я тут, порожня посудина,  
Поневолена божественною волею  
Та вічною майстерністю.*

У місті Майсур є традиція. Якщо вам треба щось зробити, підніміться на пагорб Чамунда. Якщо вам немає чим зайнятися, підніміться на пагорб Чамунда. Якщо закохуетесь, то піднімаєтеся на пагорб Чамунда. Якщо ви розлюбили, ви просто мусите піднятися на пагорб Чамунда.

Одного дня в обідню пору мені не було чого робити, а незадовго до цього я розійшовся з коханою, тому й вирішив піднятися на пагорб Чамунда. До вершини було ще близько третини шляху, я зіскочив із мотоцикла і сів на виступ скелі. Це був мій «камінь споглядання». Деревце з фіолетовими плодами та низькорослий баньян пускали свої чіпкі корені у глибоку тріщину на

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)