სადჰგურუ

# შინაგანი ინჟინერია

*(გზამკვლევი სიხარულით სავსე ცხოვრებისთვის იოგისგან)*

გამომცემლობა „აქტი“
თბილისი / 2024

თარგმანი შესრულებულია გამოცემის მიხედვით:
by Spiegel & Grau, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC

მთარგმნელი: დავით ცომაია
რედაქტორი: გიორგი გოგუაძე
გამომცემელი: გიზო ცაცუა

გამომცემლობა „აქტი“, 2024
ვებ-გვერდი: AKTI.GE

© გამომცემლობა „აქტი“

ISBN 978-9941-8-6555-8

# სარჩევი


მთარგმნელის წინასიტყვა....7
ოთხასოიანი სიტყვა....13
ნაწილი პირველი
რჩევა მკითხველს....21
როდესაც დავკარგე მგრძნობელობა....25
გამოსავალი არის შენში....45
შექმენი შენი ბედისწერა....62
არ არის საზღვარი, არ არის ტვირთი....72
    სადჰანა....96
...და ახლა, იოგა!....99
ნაწილი მეორე
რჩევა მკითხველს....115
სხეული....117
    უმაღლესი მექანიზმი....117
    „არსებობს რაღაც ისეთი, რასაც არ უყვარს კედელი“....119
    სადჰანა....122
    ცხოვრების აზრი: ყოფიერების ცოდნა გრძნობებს მიღმა....123
    სადჰანა....126
    ცხოვრებისათვის მოსმენა....126
    სადჰანა....130
    კოსმოსის ‘ჩამოტვირთვა’....131

სადჰანა....133
უმოქმედობის ინტენსივობა....134
მიწის ლუკმა....137
სადჰანა....141
მზესთან სინქრონიზაციაში....142
ლეგენდარული იოგი....146
ელემენტარული ზიანი....148
სადჰანა....151
ელემენტების უზრუნველყოფა....152
როდესაც განავალი ჭერამდე ადის....153
სადჰანა....155
საკვები როგორც საწვავი....155
სადჰანა....158
თხილის ნაჭუჭში....159
ჯოჯოხეთის სამზარეულო....160
დისკუსია ცილის თაობაზე....164
საჭმლის მონელების დრამა....165
სადჰანა....167
ევოლუციური კოდი....167
გასტრონომიული გრძნობა....169
სადჰანა....172
მოუსვენრობიდან დასვენებამდე....173
სადჰანა....176
ხორციელიდან კოსმიურამდე....176
სადჰანა....181
ჰორმონალური გატაცება....182
მოკვდავობა და სიღრმე....185
გონება....187
სასწაული თუ ქაოსი?....187
სადჰანა....194
ცხოვრებიდან თავის გადაფიქრება....195
ლოგიკის საზღვრები....199

სადჰანა....200
იდენტობის ჭუჭყი....201
სადჰანა....206
ჩაალბეთ გონება ცნობიერებაში....207
სადჰანა....210
ცნობიერება არის სიცოცხლე....210
სადჰანა....214
ცოდნა ფიქრის გარეშე....215
სადჰანა....217
რწმენა ძიების წინააღმდეგ....217
ნატვრის ხე....222
მითი: თავი გულის წინააღმდეგ....226
ცოდნა და ერთგულება....228
იოგა და ინტოქსიკაცია....231
სიყვარულის მანტრა....233
სადჰანა....235
ერთგულება: განზომილებითი ცვლილება....236
აკკა მაჰადევი....238
მისტიკურობით მოცული....240
სადჰანა....243
ენერგია....244
პრანიკულ კვალზე....244
ტკივილი და არა ტანჯვა....247
კარმული თავსატეხი....248
სადჰანა....256
ცხოვრების მექანიკა....257
სადჰანა....261
ენერგიის ლაბირინთი....262
სადჰანა....270
არასქემატური გზა....271
წმინდა მეცნიერება....273
სადჰანა....280

მადლმოსილი მთები.....281
ვერცხლის მწვერვალები.....284
მისტიკოსის გზა.....286
ტანტრა: ტექნოლოგია ტრანსფორმაციისათვის.....290
გველის ძალა.....294
სიხარული.....297
დასაწყისი.....297

# მთარგმნელის წინასიტყვაობა

ჯაგადიშ ვასუდევ, ცნობილი, როგორც *სადჰგურუ*, გახლავთ გამოჩენილი იოგი, მისტიკოსი და ავტორი. იგი დასახელებულია მსოფლიოს 50 ყველაზე გავლენიან ადამიანს შორის. მისი ნაწარმოებები მრავალი მილიონი პიროვნების წინაშე წარდგა, როგორც ადამიანის ერთგვარი ტრანსფორმაციული პროგრამა. სადჰგურუს მიერ მსოფლიოს უამრავ წერტილში ჩატარებული ლექციები გამოირჩევა ანტიკური იოგური მეცნიერებისა და თანამედროვე მენტალობისათვის დამახასიათებელი პრობლემების შერწყმით. მისი მიდგომა როდი გულისხმობს რაიმე კონკრეტულ რწმენასა თუ დოქტრინალურ სისტემას, არამედ იგი გვთავაზობს გარკვეულ მეთოდებს როგორც სულიერი, ისე ფიზიკური თვით-ტრანსფორმაციისათვის..

მისი ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი წიგნი „შინაგანი ინჟინერია“ (გზამკვლევი სიხარულით სავსე ცხოვრებისთვის იოგისგან) ბესტსელერად გამოცხადდა „ნიუ-იორკ თაიმსში“. სადჰგურუ სიტყვით არის გამოსული ისეთი გლობალური ორგანიზაციების მიერ ჩატარებულ ღონისძიებებზე, როგორიცაა გაერთიანებული

ერები და მსოფლიოს ეკონომიკური ფორუმი, სადაც იგი ყურადღებას ამახვილებს სოციოეკონომიკური განვითარებისა და სულიერების ურთიერთკვეთის მნიშვნელობაზე. ლექციების ჩასატარებლად იგი აგრეთვე მოწვეული გახლდათ მსოფლიოს წამყვან საგანმანათლებლო ინსტიტუტებში, როგორიცაა ოქსფორდის, ლონდონის ბიზნეს სკოლის, სტენფორდის, ჰარვარდის, იელის, პენსილვანიისა თუ მასაჩუსეთსის უნივერსიტეტები. 2017 წელს სადჰგურუს გადაეცა 'Padma Vibhushan' პრემია (უმაღლესი სამოქალაქო ჯილდო) ინდოეთის ხელისუფლების მიერ გამორჩეული და განსაკუთრებული მოღვაწეობისათვის.

სადჰგურუ თავის ნაწარმოებებში, ჩატარებულ ლექციებსა თუ ნებისმიერ სახალხო ურთიერთობაში ფოკუსირებულია კაცობრიობის ფიზიკური, მენტალური და სულიერი კეთილდღეობის საჭირბოროტო საკითხებზე, რომელთა შესახებ საუბრისას მას ახასიათებს დახვეწილი შინაარსობრივი სიცხადე და სიმარტივე.

ამასთანავე, სადჰგურუს წამოწყებული აქვს რამდენიმე ცნობილი პროექტი სოციალური კეთილდღეობის, გარემოს დაცვისა და განათლების სისტემის განსავითარებლად, რა ყოველივემაც ხელი შეუწყო მილიონობით ადამიანს, ჰქონოდა საშუალება და შესაძლებლობა, ამოსულიყო უკიდურესი სიღარიბიდან და გაეუმჯობესებინა ცხოვრების ხარისხი. 2017 წელს სადჰგურუმ წამოიწყო საერთაშორისო კამპანია „Rally for Rivers", რომლის მიზანიც გახლდათ მდგრადი და სტაბილური დროით შემუშავებულიყო გრძელვადიანი პოლიტიკა ინდოეთის დამშრალი მდინარეების ხელახლა გამოსაცოცხლებლად და აღსადგენად (162 მილიონი ადამიანის მხარდაჭერითა და გვერდში დგომით აღნიშნული კამპანია დღემდე ყველაზე დიდი ეკოლოგიური მოძრაობაა მსოფლიოს მასშტაბით). აღსანიშნავია ის ფაქტიც, რომ სადჰგურუ თავისი ერთ-ერთი კამპანიის „Save Soil" ფარგლებში 2022 წლის გაზაფხულზე ეწვია საქართველოსაც.

ავტორის განმარტებისამებრ, მას, როგორც გურუს, არ აქვს რაიმე განსაზღვრული დოქტრინა სასწავლებლად, რაიმე ფი-

*„ერთი ადამიანის ‘სასწაული’ მეორე ადამიანის ინჟინერიაა“.*

—

*რობერტ ჰაინლაინი**

---

* რობერტ ანსონ ჰაინლაინი (1907-1988) – სამეცნიერო ფანტასტიკის ჟანრის ამერიკელი მწერალი.

# ოთხასოიანი სიტყვა

ერთხელ შანკარან პილაის აფთიაქში შემავალმა ადამიანმა დაინახა ლამპიონს ჩახუტებული კაცი, რომელიც თვალებს გააფთრებით აბრიალებდა. როდესაც იგი აფთიაქში შევიდა, იკითხა – თუ ვინ იყო ის კაცი და რა სჭირდა მას.

შანკარან პილაიმ აუღელვებლად მიუგო: „აჰ, ეს მამაკაცი... ჩვენი ერთ-ერთი მომხმარებელია“.

„...მაგრამ რა ხდება მის თავს?“

„მას რაღაც უნდოდა ყივანახველის საწინააღმდეგოდ; მეც მივეცი შესაბამისი წამალი“.

„...და რა მიეცი?“

„საფაღარათო საშუალებების ნაკრები; და აქვე მივაღებინე მას ისინი“.

„საფაღარათო საშუალებები ყივანახველისათვის?! რატომ?“

„კარგი რა, ხომ ნახე შენ თვითონ და კიდევ ფიქრობ, რომ მეტჯერ გაბედავს დახველებას?“

შანკარან პილაის საფაღარათო საშუალებების ნაკრები წარმოადგენს პრობლემების მოგვარების ერთ-ერთ ემბლემურ სახეს – გავრცელებულ ფორმას ჯანმრთელობისა და კეთილდღე-

ობის მაძიებელ ადამიანებზე. აი, ესაა ის ფუნდამენტური მიზეზი იმისა, თუ რატომ გახდა ტერმინი „გურუ“ ოთხასოიანი სიტყვა.

სამწუხაროდ, ჩვენ დავივიწყეთ აღნიშნული სიტყვის ნამდვილი მნიშვნელობა. „გურუ“ სიტყვასიტყვით აღნიშნავს „სიბნელის გამფანტველს“. გავრცელებული რწმენა-წარმოდგენის საპირისპიროდ გურუს ფუნქცია როდი გახლავთ სწავლება, დამოძღვრა ან ვინმეს მოქცევა [კონკრეტულ რწმენაზე ან იდეოლოგიაზე]. გურუს არსებობის მიზანია, რომ ნათელი მოჰფინოს იმ განზომილებებს, რომლებიც თქვენი სენსორული შეგრძნებების, ფსიქოლოგიური დრამების და აღქმის მიღმაა. არსებითად გურუ არის ის, ვინც გაჩვენებთ თქვენს ჭეშმარიტ ბუნებას.

დღეს სამყაროში გავრცელებულია უამრავი ყალბი და შეცდომაში შემყვანი სწავლება. ერთ-ერთი ასეთია – „იცხოვრე ამ მომენტით“, თითქოს შეგვეძლოს სადმე სხვაგან ყოფნა. განა, როგორაა ეს შესაძლებელი? აწმყო წარმოადგენს ერთადერთ ადგილს, სადაც შეგიძლიათ ყოფნა. თუ ცხოვრობთ – ცხოვრობთ სწორედ მოცემულ მომენტში; თუ კვდებით – კვდებით სწორედ მოცემულ მომენტში. ეს მომენტი არის მარადიული. რომც ეცადოთ, როგორ აპირებთ მისგან გაქცევას?

ამჯერად თქვენი პრობლემა ისაა, რომ იტანჯებით იმით, რაც მოხდა ათი წლის წინ, და იმით, რაც შეიძლება მოხდეს ხვალ, ზეგ... არცერთი მათგანი არ არის სიმართლე. ისინი, მხოლოდ თქვენი მეხსიერებისა და წარმოსახვის უნარის შემოქმედება გახლავთ. მაშ, მოცემული იმას გულისხმობს, რომ სიმშვიდის მოპოვებისათვის უცილობლად გმართებთ საკუთარი გონების განადგურება? საერთოდაც არა... ეს მხოლოდ და მხოლოდ იმას აღნიშნავს, რომ საჭიროა, პასუხისმგებლობა აიღოთ. თქვენს გონებას აქვს უზარმაზარი მეხსიერების რეზერვი და წარმოსახვის დაუჯერებელი შესაძლებლობები, რომელიც მილიონობით წლის ევოლუციის შედეგია. თუკი ძალგიძთ, არსებული მოცემულობა სათქვენოდ გამოიყენოთ, როდესაც გსურთ, და გვერდზე გადადოთ, როდესაც არ გსურთ – მაშინ თქვენი გონება მართ-