



INGINERIE INTERIOARĂ

GHIDUL UNUI
YOGHIN CĂTRE
STAREA DE BUCURIE

SADHGURU



Cuprins

Cuvântul indecent	9
-------------------------	---

PARTEA I

Notă pentru cititor	15
Când mi-am pierdut simțul	19
Calea de ieșire este înăuntru	33
Proiectează-ți destinul	45
Fără granițe, fără povară	51
„...Și acum, yoga”	70

PARTEA A II-A

Notă pentru cititor	83
Corpul	85
Mintea	137
Energia	182
Bucuria	223
Glosar	225
Programul online Inner Engineering	233

Când mi-am pierdut simțul

*Eram pe-atunci un bărbat
Am urcat doar Dealul
Căci aveam timp de ucis
Am ucis în schimb tot ce era
Eu și Al Meu*

*Cu Eu și Al Meu dispărute
Mi-am pierdut toată voința și iscusința
Iată-mă, un vas gol,
Robul Voinței Divine
și al iscusinței infinite*

În orașul Mysore, există o tradiție. Dacă ai ceva de făcut, urci Dealul Chamundi. Și dacă nu ai nimic de făcut, urci Dealul Chamundi. Dacă te îndrăgostești, urci Dealul Chamundi. Și, dacă nu mai ești îndrăgostit, urci *numaidecât* Dealul Chamundi.

Într-o după-amiază, nu aveam nimic de făcut și, cum se întâmplase recent să nu mai fiu îndrăgostit, am urcat Dealul Chamundi.

Mi-am parcat motocicleta și m-am așezat pe o formațiune stâncoasă la o treime de vârf. Aceasta era „piatra mea de contemplare“. Era de mai multă vreme. Un pom cu fructe violet și un banian pipernicit prinseseră rădăcini ferme într-o fisură adâncă din stâncă. În fața mea, se desfășura panorama orașului.

Până în acel moment, în experiența mea, corpul și mintea mea erau „eu“, iar lumea era „undeva, în afară“. Deodată, însă, nu am mai știut ce sunt eu și ce nu sunt eu. Ochii îmi erau încă deschiși. Dar aerul pe care îl respiram, stânca pe care stăteam, întreaga atmosferă din jur, totul devenise eu. Eram tot ce era. Eram conștient, dar îmi pierdusem simțurile. Natura discriminatorie a simțurilor pur și simplu nu mai exista. Cu cât spun mai multe, cu atât va părea mai nebunesc, fiindcă ceea ce se întâmpla era de nedescris. Ceea ce eram eu era literalmente *pretutindeni*. Totul exploda dincolo de limitele definite; totul exploda în toate celelalte lucruri. Era o unitate adimensională a perfecțiunii absolute.

Viața mea este doar acel moment, grațios de trainic.

Când mi-au revenit simțurile normale, mi s-a părut că trecuseră doar zece minute. Însă, după ce m-am uitat la ceas, mi-am dat seama că se făcuse șapte și jumătate seara! Trecuseră patru ore și jumătate. Ochii îmi erau deschiși, soarele apusese și se lăsase întunericul. Eram complet conștient, dar ceea ce am considerat că eram până în acel moment dispăruse complet.

Nu am fost niciodată un plângăcios. Și totuși iată-mă, la vârsta de douăzeci și cinci de ani, pe o stâncă de pe Dealul Chamundi, înnebunit de extaz, încât lacrimile curgeau și întreaga mea cămașă era udă!

Nu a fost niciodată o problemă pentru mine să fiu liniștit și fericit. Mi-am trăit viața așa cum am dorit. Am crescut în anii '60, în generația Beatles și a blugilor, am citit cărți de filozofie și literatură europeană: Dostoievski, Camus, Kafka și autori asemănători. Dar în acel moment am explodat într-o dimensiune complet diferită a existenței, despre care nu știam nimic, scăldat într-un sentiment absolut nou—o exuberanță, o beatitudine—pe care nu îl cunoscusem sau nu îmi imaginasem vreodată că ar putea exista. Când mi-am aplicat mintea sceptică asupra acestei situații, singurul lucru pe care mintea mi-l putea spune era că o luasem probabil razna! Totuși, sentimentul era atât de frumos, încât știam că nu vreau să îl pierd.

Nu am reușit niciodată să descriu exact ce s-a întâmplat în acea după-amiază. Poate cea mai bună descriere este să spun că am urcat și nu am mai coborât. Nu am mai coborât niciodată.



M-am născut în Mysore, un frumos oraș princiar din sudul Indiei, fostă capitală, recunoscut pentru palatele și grădinile sale. Tatăl meu a fost medic, mama mea, casnică. Sunt cel mai mic dintre patru frați.

Școala m-a plictisit. Mi-a fost imposibil să stau la ore, fiindcă vedeam că profesorii vorbesc despre lucruri care nu înseamnă nimic pentru viețile lor. La vârsta de patru ani, zi de zi, i-am cerut menajerei noastre, care mă însoțea dimineața la școală, să mă lase la poartă și să nu intre în clădire. Imediat ce pleca, mă duceam țintă spre canionul din apropiere, care conținea o varietate extraordinară de viață. Am început să adun în sticle luate din dulapul cu medicamente al tatălui meu o vastă colecție zoologică de insecte, mormoloci și șerpi. Însă, după câteva luni, când au descoperit că nu merg la școală, părinții mei nu s-au arătat deloc impresionați de explorările mele biologice. Despre expedițiile mele în canion au spus că fuseseră o simplă joacă într-un șanț pentru apa de ploaie. Zădărnicit, ca de multe ori, de ceea ce consideram a fi plictisitoare și lipsita de imaginație lume a adulților, mi-am îndreptat pur și simplu atenția în altă parte și am găsit altceva de făcut.

În anii următori, am preferat să îmi petrec zilele cutreierând prin pădure, prinzând șerpi, pescuind, făcând drumeții și cățărându-mă în copaci. De multe ori, mă urcam, cu sticla de apă și cutia de mâncare, pe cea mai înaltă creangă a unui copac înalt. Balansul ramurilor îmi inducea o stare de transă, în care eram adormit și, totodată, treaz. Cât eram în copac, pierdeam cu totul noțiunea timpului. Rămâneam cocoțat de la nouă dimineața până la patru și jumătate seara, când suna clopoțelul și se termina școala. Mult mai târziu, mi-am dat seama că, fără să știu, devenisem meditativ în această etapă a vieții mele. Ulterior, când am instruit primii oameni în meditații, a fost întotdeauna vorba de meditații legănate. Desigur, în acel punct nici măcar nu auzisem de cuvântul „meditație“. Pur și

simplic, îmi plăcea felul în care mă legăna copacul, inducându-mi o stare dincolo de somn și de veghe.

Școala mă plictisea, dar eram interesat de orice altceva—de felul în care este făcută lumea, de caracteristicile fizice ale pământului, de felul în care trăiesc oamenii. Îmi luam bicicleta și străbăteam cel puțin treizeci și cinci de kilometri pe zi pe drumurile noroioase din mediul rural. Când mă întorceam acasă, eram plin de noroi și de praf. Îmi plăcea în mod deosebit să alcătuiesc în minte hărți ale terenului pe care îl străbătusem. Când eram singur, închideam ochii și desenam în gând întregul peisaj pe care îl văzusem în acea după-amiază—fiecare stâncă, fiecare formațiune stâncoasă, fiecare copac. Eram fascinat de anotimpuri, de modul în care pământul se schimbă când este arat, de momentul când recoltele încolțesc. Din acest motiv, am fost atras de opera lui Thomas Hardy: de descrierile sale ale peisajului englez care continuau pe multe pagini. Făceam același lucru în gând cu lumea din jurul meu. Chiar și astăzi păstrez în minte acest film. Dacă vreau, pot reda cu multă claritate întregul conținut, tot ceea ce am observat în toți acei ani.

Eram un sceptic înrăit. Încă de la vârsta de cinci ani, când familia mea mergea la templu, aveam întrebări—o mulțime. Cine este Dumnezeu? Unde este? Acolo sus? Unde este sus? Peste câțiva ani, numărul întrebărilor mele a crescut. La școală, ne-au spus că planeta este rotundă. Dar dacă planeta este rotundă, de unde știe cineva în ce direcție este sus? Nimeni nu a reușit să îmi răspundă la aceste întrebări, așa că nu am intrat niciodată în templu. Prin urmare, erau nevoiți să mă lase afară, în grija celui care păzea încălțăminte. Acesta mă ținea de braț ca într-o menghină, trăgându-mă după el în timp ce își vedea de treburile lui. Știa că, dacă mă scapă din ochi o clipă, dispar! Mai târziu în viață, nu am putut să nu observ că oamenii care ies din restaurante au întotdeauna chipuri mai vesele decât cei care ies din temple. Acest lucru m-a intrigat.

Totuși, deși eram sceptic, nu m-am etichetat niciodată astfel. Aveam o mulțime de întrebări despre orice, dar nu simțeam nevoia să trag vreo concluzie. Mi-am dat seama foarte devreme că nu știu nimic despre nimic. Prin urmare, am ajuns să acord o atenție enormă

la tot ce mă înconjoară. Dacă cineva îmi dădea un pahar cu apă, îl priveam neîncetat. Dacă ridicam o frunză, o priveam neîncetat. Priveam întunericul toată noaptea. Dacă priveam o pietricică, imaginea mi se rotea interminabil în minte, până ajungeam să cunosc fiecare proeminență, fiecare unghi al său.

De asemenea, am înțeles că limbajul nu este decât o conspirație creată de oameni. Când cineva vorbea, îmi dădeam seama că doar scoate niște sunete, iar eu îi născocesc sensurile. Prin urmare, am încetat să mai născocesc semnificații, și sunetele au devenit foarte amuzante. Putea vedea tiparele împroușcându-se din gurile lor. Dacă eu continuam să o privesc, persoana pur și simplu se dezintegra și se transforma într-o bulă de energie. În cele din urmă rămâneau numai tiparele!

În această stare de ignoranță absolută, fără granițe, aproape orice lucru îmi capta atenția. Fiind medic, scumpul meu tată a început să creadă că am nevoie de evaluare psihiatrică. După cum spunea el: „Băiatul ăsta se uită tot timpul la câte ceva fără să clipească. Și-a pierdut mințile!“ Mi s-a părut întotdeauna straniu că lumea nu realizează imensitatea stării „nu știu“. Cei care distrug această stare prin convingerile și presupunerile lor ratează complet o posibilitate uriașă: posibilitatea de a ști. Ei uită că „nu știu“ este ușa – *singura* ușă – spre căutare și cunoaștere.

Mama m-a instruit să le acord atenție profesorilor. Asta am și făcut. Le-am acordat genul de atenție de care nu ar fi avut niciodată parte de la altcineva! Habar nu aveam ce spun, dar în momentele când mergeam la ore, îi priveam neclintit și intens. Din cine știe ce motive, această trăsătură nu i-a înduioșat. Un anumit profesor a făcut tot posibilul ca să scoată un răspuns de la mine. Iar când am rămas tăcut și taciturn, m-a prins de umăr și m-a scuturat puternic. „Ești fie divinul, fie diavolul“, a spus el. Apoi a adăugat: „Și cred că ești cel din urmă!“

Nu m-am simțit neapărat insultat. Până în acel moment abordam totul din jur – de la un fir de nisip până la univers – cu un sentiment de uimire. În această rețea complexă de întrebări, a existat întotdeauna o certitudine, și anume „eu“. Dar izbucnirea profesorului meu a declanșat o altă direcție de întrebări. Cine eram? Om, divinitate, diavol sau

ce anume? Am încercat să mă privesc ca să aflu. Nu a funcționat. Așa că am închis ochii și am încercat să aflu. Minutele s-au transformat în ore, iar eu am continuat să stau așezat, cu ochii închiși.

Când aveam ochii deschiși, totul mă intriga—o furnică, o frunză, norii, florile, întunericul, aproape orice. Dar, spre uimirea mea, am constatat că, dacă închid ochii, și mai multe lucruri îmi atrag atenția: modul în care pulsează corpul, modul în care funcționează organele, diferitele canale de-a lungul cărora circulă energia interioară, modul în care este aliniată anatomia, faptul că granițele sunt limitate la lumea exterioară. Acest exercițiu a dezvăluit înaintea mea întreaga mecanică a ceea ce înseamnă să fii om. În loc să mă conducă către un răspuns simplist, să îmi spună că sunt „cutare“ sau „cutare“, m-a ajutat să conștientizez treptat că, dacă sunt dispus, pot fi totul. Nu este vorba despre a ajunge la vreo concluzie. Chiar și certitudinea „eului“ s-a destrămat pe măsură ce sentimentul profund a ceea ce înseamnă să fii o ființă umană a început să se deschidă. De la autocunoașterea mea ca persoană autonomă, acest exercițiu m-a topit. Am devenit o ființă nebuloasă.

În ciuda modului meu neîmblânzit de a fi, singurul lucru pe care am reușit să îl fac într-un mod ciudat de disciplinat a fost practica mea yoga. A început într-o vacanță de vară, când aveam doisprezece ani. În fiecare an, mă întâlneam cu verii mei în casa părintească a bunicului meu. În curtea din spate era o fântână veche, de peste patruzeci și cinci de metri adâncime. În timp ce fetele se jucau de-a v-ați ascunselea, noi, băieții, săream în fântână și ne cățărăm apoi la suprafață. Atât săritul, cât și cățărarea erau o provocare. Dacă nu făceai totul ca la carte, riscai să îți zdrobești creierul de pereți. La urcare, nu aveai trepte; trebuia pur și simplu să te agăți de suprafața pietroasă și să te cațări până sus. Adesea, unghiile ne sângerau din cauza presiunii. Doar câțiva băieți puteau face asta. Eu eram unul dintre ei și eram destul de priceput.

Într-o zi, a venit un bărbat de peste șaptezeci de ani. Ne-a urmărit o vreme. Fără să scoată un cuvânt, a sărit în fântână. L-am crezut terminat. Dar a ieșit mai repede decât mine. Mi-am călcat pe mândrie și i-am pus o singură întrebare: Cum?

– Vino și învață yoga, a spus bătrânul.

L-am urmat ca un cățeluș. Așa am devenit discipolul lui Malladihalli Swami (cum îl chema pe bătrân) și m-am apucat de yoga. În trecut, trezitul meu de dimineață era un proiect de familie. Se chinuiau să mă facă să mă ridic din pat; mă întorceam pe cealaltă parte și adormeam la loc. Mama îmi dădea periuța de dinți; o băgam în gură și adormeam. De disperare, mă împingea până în baie; adormeam din nou imediat. Dar la trei luni după ce am început yoga, corpul meu a început să se trezească la trei și patruzeci în fiecare dimineață, fără să mă îndemne nimeni din afară, și acest lucru a rămas valabil până astăzi. După ce mă trezeam, practicile mele se întâmplau indiferent unde eram și în ce situație, fără să sar nici măcar o singură zi. Cu siguranță, această yoga simplă – numită *angamardana* (un sistem de yoga fizică ce întărește tendoanele și membrele) – m-a făcut să mă deosebesc, fizic și mintal, de alți oameni. Dar asta a fost tot. Sau, cel puțin, așa am crezut.

Cu timpul, mi-am pierdut toată încrederea în educația structurată. Nu din cinism. Aveam destulă vioiciune și viață în mine încât să rămân implicat în toate. Dar, chiar și la acea vârstă, trăsătura mea dominantă era claritatea. Nu am căutat în mod activ inconsecvențe sau lacune în cele care îmi erau predate. Pur și simplu, le-am văzut. Nu am căutat nimic în viața mea. Pur și simplu, privesc. Și asta încerc să îi învăț acum pe oameni: dacă vrei cu adevărat să cunoști spiritualitatea, nu căuta *ceva anume*. Oamenii cred că spiritualitatea înseamnă căutarea lui Dumnezeu, a adevărului sau a absolutului. Problema este că ai definit deja ceea ce cauți. Nu obiectul căutării este important; ci capacitatea de a privi. Capacitatea de a privi pur și simplu, fără motiv, lipsește astăzi în lume. Fiecare este o ființă psihologică, care dorește să dea un înțeles tuturor lucrurilor. A căuta nu înseamnă a căuta ceva anume. Ci a-ți spori percepția, însăși capacitatea de a vedea.

După liceu, am început un program autodidact la biblioteca de la University of Mysore. Eram primul care sosea dimineața, la ora nouă, și ultimul care era alungat acasă, la opt și jumătate seara. Între mic-dejun și cină, singura mea hrană erau cărțile. Deși am avut întotdeauna o foame de lup, am sărit peste masa de prânz un an întreg. Am citit mult, de la Homer la *Mecanica pentru toți*, de

la Kafka la Kālidāsa, de la Dante la *Dennis, pericol public*. La sfârșitul aceluiași an, am fost mai informat, dar am avut mai multe întrebări decât oricând.

Lacrimile mamei m-au înduplecat să mă înscriu, fără tragere de inimă, la cursurile de literatură engleză ale University of Mysore. Dar am fost urmărit neîncetat de norul de un miliard de întrebări, adunat ca un nimb întunecat în jurul meu. Nici biblioteca, nici profesorii nu l-au putut risipi. Din nou, am petrecut majoritatea timpului meu în afara sălilor de cursuri decât în ele. Am descoperit că în clasă totul se rezuma la dictare și, în mod categoric, nu aveam de gând să devin stenograf! Odată, i-am cerut unei profesoare notițele, ca să le pot fotocopia; am scutit-o astfel de corvoada dictării și eu am scăpat de corvoada participării la ore. În cele din urmă, am ajuns la o înțelegere cu toți profesorii (care erau mai mult decât fericiți că nu eram prezent în sală). Mă treceau prezent în fiecare zi. În ultima zi a lunii, prezența era înregistrată oficial. În aceeași zi, veneam și mă asiguram că își respectă partea lor de înțelegere!

O parte dintre noi am început să ne întâlnim sub un banian uriaș din campus. Cineva a botezat reuniunile Banyan Tree Club și așa i-a rămas numele. Clubul avea și o deviză: „O facem de dragul distracției.“ Ne adunam sub copac pe motociclete și discutam ore întregi despre tot felul de subiecte: de la cum să îmbunătățim accelerația motocicletelor Jawa până la cum să facem lumea un loc mai bun. Bineînțeles, nu coboram niciodată de pe motociclete. Ar fi fost un sacrilegiu!

Până să termin facultatea, am călătorit în toată țara. Prima dată, am călătorit prin sudul Indiei cu bicicleta. Ulterior, am străbătut întreaga țară pe motocicletă. După aceea, era firesc să trec granițele naționale. Dar când am ajuns la frontiera dintre India și Nepal, mi s-a spus că certificatul de înmatriculare a motocicletei și permisul de conducere nu erau suficiente. Aveam nevoie și de alte documente. După aceea, a devenit un vis pentru mine să câștig cumva destui bani încât să îmi permit să străbat lumea pe motocicletă. Nu era doar pofta de a călători. Adevărul este că eram neliniștit. Voiam să știu ceva. Nu îmi dădeam seama ce anume și încotro ar

trebui s-o apuc pentru a obține asta. Dar, în sinea mea, știam că îmi doresc mai mult.

Nu m-am considerat niciodată un om prea impulsiv; am fost pur și simplu orientat spre viață. Am analizat consecințele acțiunilor mele; și, cu cât erau mai periculoase, cu atât mă atrăgeau mai tare. Cineva mi-a spus odată că îngerul meu păzitor este, în mod sigur, foarte priceput și că lucrează mereu peste program! Am năzuit întotdeauna să forțez limitele, să trec granița. Nu m-am întrebat niciodată *ce și de ce*. *Cum* a fost singura întrebare. Privind acum înapoi, îmi dau seama că nu m-am gândit niciodată ce vreau să devin în viață. M-am gândit doar cum vreau să îmi trăiesc viața. Și am știut că doar în interiorul meu și de către mine poate fi determinat „cum“.

În acea perioadă, creșterea păsărilor cunoscuse o dezvoltare explozivă. Voiam să câștig niște bani ca să îmi finanțez dorința de a călători fără rețineri, fără scop. Așa că am intrat în industrie. Tata mi-a spus: „Ce-o să le spun oamenilor? Că fiul meu crește găini?“ Dar mi-am construit ferma de păsări și am făcut-o de unul singur, de la zero. Afacerea a prins aripi. Am început să fac profit. Dedicam afacerii patru ore în fiecare dimineață. În restul zilei, citeam și scriam poezii, înotam în fântână, meditam, visam cu ochii deschiși într-un banian uriaș.

Succesul m-a făcut să prind curaj.

Tatăl meu se plângea mereu că fiii tuturor celorlalți deveniseră ingineri, industriași, funcționari publici sau că plecaseră în Statele Unite ale Americii. Și toți cei cu care mă întâlneam – prieteni, rude, profesori din școală sau facultate – îmi spuneau: „Ah, am crezut că vei face ceva cu viața ta, dar doar ți-o irosești.“

Am acceptat provocarea. În parteneriat cu un prieten care era inginer civil, am intrat în construcții. În cinci ani, compania noastră a devenit lideră în domeniu, printre cele mai mari firme de construcții private din Mysore. Tatei nu îi venea să creadă, dar era încântat.

Eu eram exuberant și sigur pe mine, plin de adrenalină și gata de altă provocare. Când tot ceea ce faci este un succes, începi să crezi că planetele se învârt în jurul tău, nu al soarelui!

Așa era tânărul care, în fatidica după-amiază de septembrie a anului 1982, a decis să urce Dealul Chamundi pe motocicletă de producție cehoslovacă.

Nici prin gând nu mi-a trecut atunci că viața mea nu va mai fi niciodată la fel.



Mai târziu, când am încercat să vorbesc cu ei despre cele întâmplate în acea zi pe deal, prietenii mei nu au fost capabili să mă întrebe decât: „Băuseși ceva? Te drogaseși cumva?“ Știau și mai puține decât mine despre această nouă dimensiune care explodase brusc în viața mea.

Chiar înainte să încep să procesez semnificația sa, experiența a revenit. S-a întâmplat o săptămână mai târziu. Eram la masă cu familia. Mi s-a părut că a durat două minute, dar au trecut șapte ore. Am rămas locului, pe deplin conștient, doar că „eu“, așa cum îl cunoșteam, nu mai era acolo; restul lucrurilor erau. Și timpul a basculat.

Îmi amintesc că mai multe rude m-au bătut pe umăr, m-au întrebat ce se întâmplă, m-au îndemnat să mănânc. Am ridicat mâna și le-am rugat să plece. Erau obișnuite deja cu ciudățeniile mele. M-au lăsat în pace. Simțurile „normale“ mi-au revenit pe la patru și un sfert dimineața.

Experiența a început să se repete tot mai des. În acele momente, nu mâncam și nu dormeam ore în șir. Încremeneam pur și simplu într-un loc. Odată, experiența a durat treisprezece zile. Eram într-un sat când a început – acea stare copleșitoare de liniște și extaz, imposibil de descris. Sătenii s-au adunat în jurul meu și au început să șușotească între ei: „O, trebuie să fie în *samadhi*“ (o stare binecuvântată, în afara corpului, bine documentată în tradițiile spirituale indiene). Fiind țara care este, India are o concepție tradițională a spiritualității, despre care eu, cu creierul meu învelit în denim albastru, habar nu aveam. Când am ieșit din acea stare, cineva a venit să îmi pună o ghirlandă după gât. Altcineva a vrut să îmi atingă

picioarele. A fost nebunie curată; nu îmi venea să cred că cineva ar vrea să facă așa ceva față de mine.

În altă zi, luam prânzul. Am băgat o bucată de mâncare în gură și, brusc, a explodat. În acea clipă, am experimentat alchimia miraculoasă a digestiei umane – procesul prin care o substanță externă, o bucată de planetă, devine parte din mine. Cunoaștem cu toții acest lucru din punct de vedere intelectual – că o parte a planetei ne hrănește, iar corpurile noastre, la rândul lor, se vor întoarce într-o zi ca să hrănească pământul care ne-a întreținut altădată. Dar cunoștințele dobândite prin experiență mi-au schimbat perspectiva fundamentală despre cine sunt. Relația mea cu tot ce mă înconjoară, inclusiv planeta, a parcurs o schimbare dimensională.

Am devenit conștient de inteligența extraordinară din interiorul fiecăruia dintre noi, care, într-o singură după-amiază, reușește să transforme o bucată de pâine sau un măr în interiorul corpului uman. Nu este puțin lucru! Pe măsură ce am început să interacționez conștient cu această inteligență, care este sursa creației, în jurul meu au început să se producă evenimente aparent inexplicabile. Lucrurile pe care le atingeam se transformau într-un fel sau altul. Oamenii mă priveau și izbucneau în lacrimi. Mulți au afirmat că, doar privind-mă, sunt ușurați de suferința fizică și psihică. M-am vindecat brusc în doar câteva ore de afecțiuni de care aș fi scăpat după luni de zile prin îngrijiri medicale normale. Cu toate acestea, am acordat puțină importanță acestor lucruri.

Această capacitate de a transforma dramatic realitatea exterioară și interioară a continuat în mine și în jurul meu până în ziua de azi. Nu am încercat niciodată să o înțeleg conștient. Doar că, odată ce cineva ia contact cu această dimensiune profundă a inteligenței, care este însăși temelia existenței noastre pe acest pământ, viața devine miraculoasă în mod natural.

Într-un interval de șase–opt săptămâni, această experiență incredibilă a devenit o realitate vie. Între timp, totul la mine s-a schimbat radical. Aspectul fizic – forma ochilor, mersul, vocea, chiar și aliniamentul corpului meu – a început să se schimbe atât de drastic, încât oamenii din jurul meu au remarcat acest lucru.

„Sadhguru este, din toate punctele de vedere, un om remarcabil. Pentru nenumărați oameni din întreaga lume, este un ghid spiritual luminos. În această carte, cea mai reprezentativă a sa, își transpune experiențele personale și perspectivele profunde care au dus la transformarea vieții și a conștiinței sale. Mai mult decât atât, ne pune la dispoziție un program practicat pentru transformare personală, care își are sursa în venerabilele învățături ale măștrilor yoghini care continuă să îl inspire. Contrariantă și coerentă, străveche și contemporană, *Inginerie interioară* este o invitație plină de iubire ca să trăim cea mai bună viață posibilă și o garanție profundă cu privire la motivul și metoda prin care să facem asta.“

SIR KEN ROBINSON

„Găsesc inspirație în capacitatea lui Sadhguru de a simți bucurie, în exuberanța sa pentru viață, în profunzimea și în amploarea curiozității și cunoașterii sale. Cartea sa este plină de clipe de minunare, de uimire și de provocare intelectuală. O recomand cu toată convingerea oricui este interesat de transformarea de sine.“

MARK HYMAN

„*Inginerie interioară* e o lectură fascinantă privind perspectivele și învățăturile lui Sadhguru. Dacă ești pregătit, cartea e un instrument care te va ajuta să îți trezești inteligența interioară, geniul suprem ultim, care reflectă înțelepciunea cosmosului.“

DEEPAK CHOPRA



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1603-2



9 786064 416032