

УДК 13  
ББК 87.2  
С14

MIDNIGHTS WITH THE MYSTIC: A LITTLE GUIDE TO FREEDOM AND BLISS

Cheryl Simon and Sadhguru Jaggi Vasudev

Copyright © 2008

by Cheryl Simone and Sadhguru Jaggi Vasudev

All rights reserved, including the right to reproduce this work in any form whatsoever, without permission in writing from the publisher, except for brief passages in connection with a review.

Cover design by Kathryn Sky-Peck

Cover photographs by Getty Images

**Садхгuru.**

С14 Откровенные беседы с Садхгuru : о любви, предназначении и судьбе / Садхгuru, Шерил Симон ; [перевод с английского Л. Линн]. — Москва : Эксмо, 2022. — 304 с.

ISBN 978-5-04-160724-1

В этой книге Садхгuru раскрывается не только как учитель, но и как человек. Он опровергает стереотип восточного гуру: носит футболку и джинсы, гоняет на катере, мастерски разжигает костер и много шутит.

Книга основана на личных беседах Садхгuru с американкой Шерил Симон, его ученицей. Каждый их диалог — не просто набор содержательных фраз, а глубокая беседа между искателем истины и тем, кто ее нашел.

Для понимания откровений Садхгuru не нужны специальные знания. При этом даже искушенные в духовных вопросах люди найдут здесь новые семена мудрости.

Садхгuru представляет йогу не как религию или философию, а как технологию по достижению радости и благополучия, доступную каждому. С лекциями о разработанной им системе «Внутренняя инженерия» Садхгuru приглашают в ООН, Google, General Electric, университеты Лиги Плюща и т.д. В 2017 году он впервые посетил Россию по приглашению президента Сбербанка Германа Грефа: провел мастер-класс в Сбербанке и выступил на Петербургском международном экономическом форуме.

УДК 13  
ББК 87.2

ISBN 978-5-04-160724-1

© Линда Линн, 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

**Садхуру**  
**Симон Шерил**

## **ОТКРОВЕННЫЕ БЕСЕДЫ С САДХУРУ О ЛЮБВИ, ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ И СУДЬБЕ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Ответственный редактор *Е. Никищихина*  
Редакторы *Л. Гречаник, А. Мелихова*  
Младший редактор *А. Сокко*  
Художественный редактор *П. Петров*  
Компьютерная верстка *О. Сагина*  
Корректоры *Л. Снеговая, Л. Юсупова*

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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Фидриуи: «ЭКСМО» АКБ Бастанасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 кабинет, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дукен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаптарды  
қабылдаушының өңір «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а., литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің қарамадығы мерзімі шешілмеген.  
Сертификация туралы апарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған





Дата изготовления / Подписано в печать 03.12.2021.  
Формат 70x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,17.  
Тираж экз. Заказ

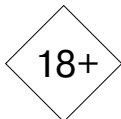
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в СОЦСЕТЯХ:

   [bomborabooks](https://bomborabooks.ru)  [bomбора](https://bomбора.com)  
[bomбора.ru](https://bomбора.com)



ISBN 978-5-04-160724-1



9 785041 607241 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

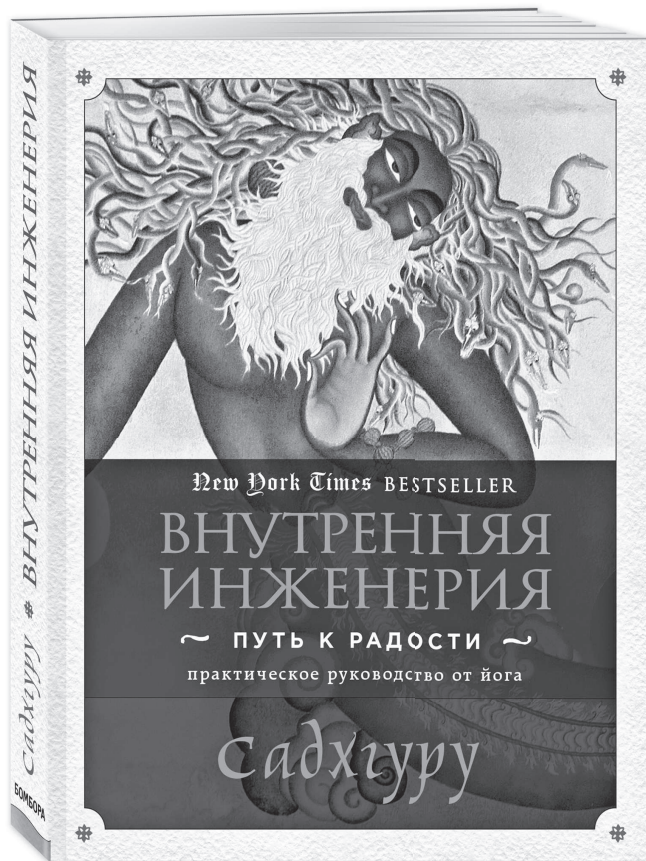
ЛитРес:  
один клик до книги



■ ЧИТАЙ · ГОРОД

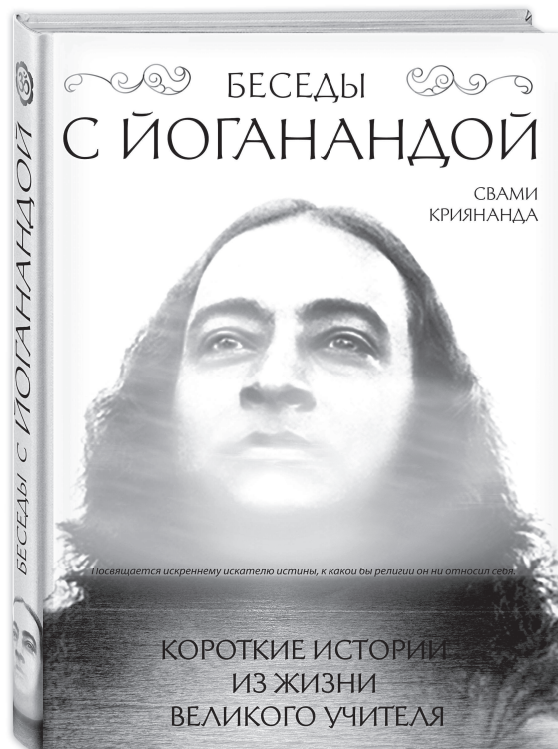
**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»



«Гуру должен соответствовать своему времени» – говорит йог, мистик и одновременно коуч ведущих компаний мира Садхуру. Он снимает с йоги культурные наслоения и преподносит ее как науку, увлекательную современную технологию для достижения радости. Книга основана на личном опыте Садхуру и на разработанной им на основе йоги системе «Внутренняя инженерия», призванной помочь любому человеку стать «архитектором собственной радости».

Публичные выступления Садхуру проходили в самых авторитетных учреждениях и университетах по всему миру, включая ООН, Гугл, Дженерал Электрик, Сбербанк, а также Оксфорд, Стэнфорд, Гарвард, Йельский университет, Уортонскую школу бизнеса, Массачусетский технологический институт и так далее.



Прочитать эту книгу – все равно что лично пообщаться с величайшим мудрецом Индии, «отцом йоги на Западе», а также – тем, кого называют «настоящим волшебником».

Парамаханса Йогананда (1893-1952) умел читать мысли, предвидеть будущее, пребывать в нескольких телах одновременно и многое другое. Впрочем, сам он считал все это совершенно не важным по сравнению с главным: умением «ладить с Творцом». Этому искусству он и учил других.

Йогананда родился в 1853 году в индийском городе Гарахпуре и с детства отличался необычайными способностями. В 17 лет он встретил своего учителя, и тот посвятил его в знания древней практики крийя-йоги, которые передаются посвященными из поколения в поколение. В 27 лет Йогананда прибыл в Америку, где прожил до конца жизни, познакомив с крийя-йогой сотни тысяч западных людей.

Сегодня у Йогананды множество последователей по всему миру.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Предисловие Ричарда Фогта	7
Предисловие Пэт МакЭналти	13
Предисловие Шерил Симон	19

### **ГЛАВА 1**

Поиск: американская история	25
--------------------------------	----

### **ГЛАВА 2**

Поиск: встреча с Садхгуру	61
------------------------------	----

### **ГЛАВА 3**

Наша неделя начинается: приезд Садхгуру	83
--	----

### **ГЛАВА 4**

Ночь первая: полночь с мистиком	113
------------------------------------	-----

### **ГЛАВА 5**

Ночь вторая: небесное блаженство	137
-------------------------------------	-----

## **Г Л А В А 6**

Ночь третья: «А теперь — йога»	169
-----------------------------------	-----

## **Г Л А В А 7**

Ночь четвертая: погружение в мистику	209
---	-----

## **Г Л А В А 8**

Наша последняя ночь: более глубокое понимание	239
--	-----

Эпилог	277
--------	-----

Глоссарий	283
-----------	-----

Онлайн-программа «Внутренняя инженерия»	293
--	-----

Фонд Isha	295
-----------	-----

Благодарности	297
---------------	-----

Об авторах	300
------------	-----

# ПРЕДИСЛОВИЕ



***Ричард Фогт, он же «Ричард из Техаса»,  
персонаж из книги Лиз Гилберт «Есть, молиться, любить»***

Те из вас, кто прочитали феноменальный бестселлер «Есть, молиться, любить», помнят множество так называемых жемчужин мудрости «Ричарда из Техаса», адресованных автору — Элизабет Гилберт. Страницы ее книги неожиданно принесли мне определенную известность. В СМИ меня называли «примечательным персонажем, который в форме простых афоризмов дает острые, непочтительные, юмористические советы». Другие дошли до того, что характеризовали мою персону как «мудрую и обладающую невероятным, уникальным духом». Даже Опра (та самая Опра Уинфри) пригласила этого «удивительно мудрого ковбоя» на свое шоу, в котором фигурировали Лиз и ее книга, ставшая хитом. Читатели знают о моих прежних склонностях наркомана и пьяницы, а также о прошлой карьере наркоторговца — или, как более деликатно обозначила мои занятия Гилберт, «товарного брокера» в сфере запрещенных наркотиков. Однако вам не известно, как этот наркоман и алкоголик превратился в «большого техасского йога», который теперь, как мудрец, раздает советы. Конечно, школа тяжелых

ударов преподнесла мне много уроков. Но, что еще важнее, я получил благословение двух замечательных учителей. Имя одного из них Лиз предпочла сохранить в секрете; так же поступлю и я. Второй же — это Садхгуру Джагги Васудев.

Даже с моей любовью к напыщенным выражениям я не найду слов, чтобы хоть как-то охарактеризовать этого исключительно, невероятного, великого человека, которого я теперь с радостью зову своим гуру. Никогда прежде я не встречал никого подобно ему. Он поистине единственный в своем роде. Его невозможно отнести к числу тех, кого мы в США привыкли называть «восточными гуру». Он вовсе не ортодокс и не конформист; он много шутит, часто носит синие джинсы и футболки, с удовольствием бросает фрисби. И в то же время Садхгуру олицетворяет собой самую вершину того, что пылкие искатели хотели бы видеть в духовном руководителе: он открывает доступ ко всем возможностям.

Я впервые встретил Садхгуру в 2005 году, когда очень близкая подруга, которая сама пережила сильную трансформацию, пригласила меня на вступительную программу Внутренней инженерии. Собственно, это было не просто приглашение: она оплатила мне билет, гостиницу и все занятия, и поэтому я не мог сказать: «Нет, знаешь, я так занят», — и так далее и тому подобное. В итоге мы сидели в конференц-зале отеля; вдруг вошел человек, и меня бросило в дрожь. Затем он повернулся к нам лицом.

Я взглянул ему в глаза и почувствовал головокружение. Я смотрел в глубокие озера любви, которая поглотила меня полностью. Раньше я никогда не испытывал таких ощущений. Единственная мысль была: «Ого! Здесь происходит что-то крутое!» Затем он заговорил, и его слова настолько глубоко проникали в меня, что я переживал



их почти физически. Я чувствовал, что они затронули меня на клеточном уровне. Короче говоря, меня просто унесло.

В конце программы я рассказал ему о своих проблемах с сердцем. Помните мою молитву о том, чтобы открыть сердце, о которой писала Лиз? Ту, что привела к коронарному шунтированию? В общем, прошло около пяти лет, и проблемы снова всплыли. Я питался нитроглицерином, как конфетами, перенес инфаркт и всячески увиливал от встречи с Ангелом смерти. Врачи сказали, что больше ничего не могут сделать, и предложили мне привести в порядок свои дела.

Я спросил Садхгуру, есть ли способ мне помочь. Он сказал: «Да, но здесь у меня нет времени, так что вам придется приехать на другую специальную программу». Мелькнула мысль, что он, как искусный продавец своих услуг, хотел этими словами обеспечить мое возвращение.

И все же я отправился в Индию на следующую программу — в Центр оздоровления и омоложения, в его ашрам, что лежит в предгорьях Веллиангири в Южной Индии. Мое лечение, индивидуально разработанное Садхгуру (то же самое он сделал для всех участников той программы), состояло из сочетания йогических практик, новой диеты, аюрведической терапии и препаратов Сиддхи. Вуаля! Через месяц я жил в другом теле. У меня больше не было привычных симптомов. Ну а что до Ангела — мы уложили его спать.

Теперь я вместе с бесчисленными другими участниками посещаю все углубленные курсы, которые предлагает Садхгуру. Удивительно: хотя в программе участвует множество людей, он готовит то, что сам называет «йогическим коктейлем», лично для каждого практикующего, смешивая все аспекты йоги только в уникальных

пропорциях; поэтому любой может достичь своих целей — как и я. Садхгуру передает внутренний опыт эзотерических йогических учений, которые существовали тысячи лет, но мне казались совершенно недоступными. И все это — ускоренным методом, так что пристегните ремни и приготовьтесь ко всему.

Время, которое я провел рядом с Садхгуру, практикуя его методы и получая пользу от его бесчисленных «технологий» под непрерывным потоком благодати, меня полностью изменило. Моя жизнь сегодня лишена усилий, наполнена радостью и глубокой безмятежностью, свободна от многих будничных затруднений. Я счастлив и благодарен за то, что в моей жизни появился этот непревзойденный подарок и что я сумел передать его двум своим сыновьям, которые теперь тоже идут путем иша-йоги.

Теперь я хочу поделиться этим подарком с вами. Прочитав эту книгу, вы познакомитесь с невероятным человеком по имени Садхгуру Джагги Васудев, ощутите его живое присутствие. Она написана так, что ее легко понять. Чтобы усвоить то, чему учит гуру, не нужны специальные знания, но даже искушенные читатели обнаружат здесь новые семена мудрости.

Шерил Симон, соавтору книги, выпало счастье провести с Садхгуру неделю в ее поместье на озере, пока он заканчивал там свою важную работу. Поздними вечерами она сидела и разговаривала с ним; это удивительно редкий опыт — так запросто общаться с просветленным человеком. Читая эту книгу, вы сможете принять участие в этих незабываемых беседах.

Вы пройдете рука об руку с Шерил ее путь, посидите у костра, покатаетесь на лодке и посмотрите на звезды вместе с Садхгуру. Вы

услышите слова величайшего учителя в мире, впитаете все аспекты его знаний. «Беседы с Садхгуру» предлагают вам необычайную возможность побыть в личном пространстве этого драгоценного Учителя и ощутить на себе те прозрения и метаморфозы, через которые прошла Шерил.

Книга полна самоцветов мудрости, полезных для обычной жизни. Я знаю, что во время чтения у вас возникнет отклик на эти истины. Вы сами испытаете внутреннюю трансформацию; осознаете, как и я, что спокойная, наполненная и яркая жизнь доступна для всех, кто открывается обильному благу этого изумительного бытия.

Не пропустите эту редкую возможность. Откиньтесь на спинку кресла, расслабьтесь, закиньте ноги на стол и узнайте все из первых уст.



## ПРЕДИСЛОВИЕ



### *Пэт МакЭналти*

Будучи независимым редактором и писателем, я имела счастье работать со множеством прекрасных и мудрых авторов, которые пишут на разные духовные темы. Когда я прочитала рукопись Шерил Симон о ее пути и о Садхгуру Джагги Васудеве, я сразу почувствовала родство с автором. Возникло глубокое стремление познакомиться с ее необычным спортивным гуру, который быстро ездит и весело шутит.

Некоторые из переживаний Симон вызывают в памяти древние рассказы о великих мастерах. Однако Садхгуру явно гораздо веселее типичных «отшельников с гор». Его чувство юмора и жизненная сила сияют с каждой страницы. Кроме того, путь, который Симон прошла в стремлении к настоящему духовному развитию и блаженству, напоминает мои собственные многолетние поиски. Я поняла, что эта книга посвящена путешествию в сердце просветления.

Симон — идеальный проводник в мир Садхгуру, особенно для тех западных людей, у кого нет большого опыта общения с гуру или

просветленными существами. Симон задает важные вопросы. Ее горячее любопытство и острый интеллект помогают погрузиться в глубины этого необычного знания. Такой энергичный человек, как Садхгуру, кого-то может отпугнуть; однако Симон совершенно ясно говорит одно: именно он умеет отвечать на те вопросы, которые интересовали ее всю жизнь, и она не позволит себе упустить возможность услышать ответы. Она никогда раньше не писала книг, но страстное увлечение этой темой позволило ей рассказать свою историю просто, прямо и открыто — так абстрактные идеи стали доступными для всех.

Сначала Симон относилась к идее духовного ученичества со своеобразным старомодным скептицизмом. Когда она делится своими сомнениями, мы невольно убеждаемся в том, что Садхгуру — это настоящее явление, что этот человек не только способен сам жить в бесконечном, но и располагает методами, которые помогут нам сопровождать его.

Месяцев через восемь после того, как я впервые прочитала рукопись, мне удалось пройти курс Внутренней инженерии с одним из учителей Садхгуру.

Хотя самого Джагги Васудева там не было, его присутствие явно ощущалось в атмосфере занятий, и некоторые из участников явно пережили необыкновенный опыт. Кроме того, я заметила сияние в глазах у всех добровольцев, которые следуют его практике. Я никогда не встречала настолько добрых и любящих людей. И они не были назойливыми.

После этой программы мне подумалось, что я слишком крепкий орешек для таких методов. Во время курса я не испытала

пробужденности. Я была той же самой давно знакомой «собой», но упорно желала духовного роста и следовала предписанным практикам. Я также помнила, как Симон справлялась со своими духовными трудностями. По ее словам, она часто задавалась вопросом, почему у других людей возникает более сильный или глубокий медитативный опыт, чем у нее. Но она также напоминает, что целью этой работы является не «опыт», а трансформация. А некоторым из нас может потребоваться время на то, чтобы преодолеть свое сопротивление.

Через две недели после курса Внутренней инженерии я отправилась в ашрам Садхгуру в Теннесси, чтобы пройти еще одну программу с самим мастером. Поначалу я просто рассчитывала приятно провести время; я не надеялась почувствовать то, что, казалось, ощущали остальные практикующие. На третий день программы моя жизнь изменилась. В своем дневнике я написала: «Я провела пару дней с гуру, который поразил меня прямо в сердце и направил мою кровь в стремительные реки. Я задыхалась, погружаясь в эти бурные воды. Я рыдала в агонии, пока не почувствовала, что плыву, держась за золотую рыбку. На берегу моя сломанная тень вопила и махала тусклым мечом. Когда пришло время уйти, я поплыла прочь, а тень отстала. Далеко позади она все еще колодила в барабан!»

Мне повезло, что я прочитала эту книгу еще до участия в программах. Я включилась в них с открытым умом и с интеллектуальным пониманием определенных концепций, которые там должны были обсуждаться. Я также поняла, что хотя сидеть у ног мастера и изучать эти методы чудесно и приятно — все же меняет нас сама технология. Сейчас, продолжая практиковать эти методы, я начала ощущать те улучшения, которые Симон описала в своей книге: