

مقدمه مترجم

وازه‌ای چهار حرفی

شیخ رامکلهه  
ستپانسونه ایک رامکلهه  
عیانسونه همنیوونه

پخش اول  
۴۰۰

مشکلی با خواهش  
زمائی که حواسم را از نیست نادم  
داه بروندرون است  
طراحی سرنوشت  
ن لجه ۷۰۰۰۰  
خیج خد و مرزی نیست، خیج تحمیل نیست  
و خلا، بروکا

# مهندسی درون

## راهنمای طراحی سرنوشت

سادگرو  
SADHGURU

مترجم: یلدا یزدان پناه



و زاده زاده

سخنی درباره مولف

## فهرست ...

\*\*\*

۷ مقدمه مترجم

۹ واژه‌ای چهار حرفی

۱۵ بخش اول

۱۷ سخنی با خواننده

۲۱ زمانی که حواسم را از دست دادم

۴۰ راه بروندرون است

۵۶ طراحی سرنوشت

۶۵ هیچ حد و مرزی نیست، هیچ تحمیلی نیست

۹۰ "... و حالا، یوگا"

بخش دوم

۱۰۵ یادداشتی با خواننده

بدن

ذهن

انرژی

خوشی

واژه نامه

سخنی درباره مولف

نیل عاشه نی پیشه تحقیقه ها ل لایلیه رهایی ب لایخ نیا و لایلیه دهیج اندی  
سلسله نانیه.

نیزیگیله همیانیه علیلیه برقه ل ایلیه و ایلیه لیلیه رل لیلیه ایلیه  
عیله سلیلیه ل سلیلیه برقی آیلیه بنتیلیه رل لیلیه رل لیلیه ایلیه.

یانیمه ملحت سایمه هر چیزیه منکه ل هایمه هایمه هایمه ایلیه  
نیا ایلیه رهی آیلیه ایلیه علیلیه ایلیه رل لیلیه بسیجه  
سلیلیه و کل ایلیه و کل ایلیه و کل ایلیه و کل ایلیه و کل ایلیه.

**مقدمه مترجم**  
مولانا می فرماید: حال و وجود شاعران افکاران ملکی مودی همیزی

ای برادر قصه چون پیمانه ای است معنی اندر وی مثال دانه ای است

سپاس خداوند را که کتاب متفاوتی در زمینه عرفان و خودسازی از عارف هم  
عصر ما / سادگورو، در اختیارم قرار گرفت و با نظرات متفاوت و کاربردیش روح  
مرا تازگی بخشید. از خوانندگان عزیزمی خواهم تا این کتاب را بدون داوری  
بخوانند، بدون داوری برس درست یا غلط بودنش. این سخنان همان تور و  
تله اند، اگر ماهی و گوهی صید کردید که خوشابه حالتان و اگر نه بهتر است به  
دنبال کار دیگری بروید.

از طرفی در جای جای کتاب برخی از نقطه نظرات و توصیه های سادگورو  
را نزدیک به افکار مولانا یافتم که خود نشان دهنده حقیقتی است که بربان  
تمامی حق گویان جاری است و لاجرم قلب ما را سیراب می کند، لذا با احترام  
و کسب اجازه از تمامی مولانا دوستان و اساتید، به اندازه درک و فهم خود،  
شاهدی از مولانا در پاورقی آورده ام.

از آن جا که زبان، دیدگاه و آموزه های سادگورو در جهان غرب بسیار طرفدار

پیدا کرده، امیدوارم این کتاب نیز برای جویندگان راه حقیقت همچون مشعلی فروزان باشد.

از خوانندگان عزیز تقاضا دارم متن را با دقت خوانده و چنانچه جایگزین بهتر و نزدیکتری برای عبارات یافتند یادآوری فرمایند تا بطرف شود.  
زبان استاد ساده همراه با طنز مخصوص به خود است که همین امر موجب شیرینی و همزمان اثربخشی کلام او می‌شود، لذا یادآوری دوباره این نکته که نباید در دام افتاد لازم می‌نماید.

تسبیح و تکاوه  
تسبیح و تکاوه

و همه اینها را بخوبی بخوانید، تا لفظه بفتح حکم شوند و بفتح  
و بفتح بیانیه باشد. تا لفظه تا لفظه بفتح بخوبی بخوانید، و بفتح بخوبی اینها  
و همه اینها را بخوبی بفتح حکم شوند. بخوبی بخوانید تا لفظه باشد. تا لفظه  
و همه اینها را بخوبی بخوانید. باز شنیده لفظه بفتح بخوبی بخوانید، و همه اینها  
و همه اینها را بخوبی بخوانید. باز شنیده لفظه بفتح بخوبی بخوانید، و همه اینها  
و همه اینها را بخوبی بخوانید. باز شنیده لفظه بفتح بخوبی بخوانید، و همه اینها

و همه اینها را بخوبی بخوانید. باز شنیده لفظه بفتح بخوبی بخوانید، و همه اینها  
و همه اینها را بخوبی بخوانید. باز شنیده لفظه بفتح بخوبی بخوانید، و همه اینها  
و همه اینها را بخوبی بخوانید. باز شنیده لفظه بفتح بخوبی بخوانید، و همه اینها  
و همه اینها را بخوبی بخوانید. باز شنیده لفظه بفتح بخوبی بخوانید، و همه اینها

و همه اینها را بخوبی بخوانید. باز شنیده لفظه بفتح بخوبی بخوانید، و همه اینها

تغییراتی ایجاد کنند. هر چند جایی که در اینجا آمده اند، باید مطلع باشید که آن که استفاده از این خاطرات و تصویرات را در اینجا که بجهت (ویژه) آن خواهد  
گشایش نداشت، اینها ممکن است در عین حال اینجا نباشند. همان‌طوری که اینها ممکن است در عین حال اینجا نباشند، اینها ممکن است در عین حال اینجا نباشند.

## واژه‌ای چهار حرفی

روزی مشتری در حال ورود به داروخانه شانکاران فیلای بود که مردی را خارج از داروخانه در حال درآگوش گرفتن تیرچراغ برق دید، با دیدن این صحنه چشمانش از تعجب گرد شده بود.

وقتی داخل داروخانه شد، از فروشنده پرسید: "این مرد کیست؟ مشکلش چیست؟"

شانکاران فیلای به آرامی پاسخ داد: "آن مرد را می‌گویی؟ او یکی از مشتریان ماست."

مرد پرسید: "اما مشکلش چیست؟"  
او چیزی برای بطرف شدن سرفه‌هایش می‌خواست. داروی مناسبی به او دادم."

"چه دارویی به او دادی؟"

"یک جعبه مسهل. او را مجبور کردم همین جا داروی مسهل را مصرف کند."

"مسهل برای بطرف شدن سرفه! چرا چنین چیزی به او دادی؟"  
کافیه دیگه، مگر نمی‌بینی او دیگر جرات سرفه کردن هم ندارد."