

УДК 13  
ББК 87.2  
С14

Copyright © SADHGURU  
Cover image: Adiyogi, Isha Yoga Centre  
Cover design: Isha Impressions

- Садхгуру.**  
С14 Адийоги. Источник Йоги / Садхгуру, Арундхати Субраманиам ; [перевод с английского Е. Никищихиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с. — (Садхгуру. Книги от легендарного духовного учителя современности).

ISBN 978-5-04-106091-6

Книга посвящена Адийоги — первому в мире йогу. Он разработал искусную, обширную систему самопознания человека, способную привести любого к освобождению от психологических и физических ограничений. И, хотя Адийоги ходил по Земле 15 тысяч лет назад, его наследие до сих пор питает существенные духовные учения на планете.

Книга состоит из трех частей. Первая и вторая части написаны от лица Садхгуру. Здесь рассказывается о появлении Адийоги в нашем мире и его непревзойденной работе в области самопознания человека. Садхгуру ведет повествование, сплетая йогическую историю с древними сказаниями и мифами о Шиве, а также обращаясь к современности и новейшим научным исследованиям.

Третья часть книги представляет собой диалоги Садхгуру с его ученицей Арундхати Субраманиам, соавтором книги. Во время их совместного паломничества к священной горе Кайлаш Садхгуру отвечает на ее вопросы, связанные как с Адийоги, так и с темами, близкими любому человеку.

Садхгуру — йог, мистик, основатель некоммерческой благотворительной организации Isha. Успешно выступает с лекциями в самых авторитетных учреждениях мира, включая ООН, Google, Оксфорд и другие. В 2018 году, по приглашению Сбербанка, выступил на Петербургском международном экономическом форуме. В Индии входит в топ-50 наиболее влиятельных людей.

УДК 13  
ББК 87.2

ISBN 978-5-04-106091-6

© Никищихина Е., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

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

САДХГУРУ. КНИГИ ОТ ЛЕГЕНДАРНОГО ДУХОВНОГО УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОСТИ

**Садхгuru, Субраманиам Арундхати**

**АДИЙОГИ  
ИСТОЧНИК ЙОГИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *Е. Никищихина*  
Редактор *И. Львова*  
Младший редактор *Е. Евфимовская-Мировицкая*  
Художественный редактор *П. Петров*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*  
Корректор *Л. Снеговая*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В коллаже на обложке использованы фотографии:  
travel sojourns, rsooll / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

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)

Факс/телефон: «ЭКСМО»-АКБ Екатеринбург

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қиматат, 20 қабат, 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)

Телефон факс: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и поставщик по праву пратейсий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Дембровский көш., 3-н, 1-яғна Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат 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 06.09.2022. Формат 70x90<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,33. Тираж экз. Заказ

**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.

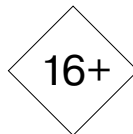
[bombora.ru](http://bombora.ru) [bombarabooks](https://bombarabooks.com) [bombora](https://bombora.com)

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

**ЧИТАЙ  
ГОРОД**

ISBN 978-5-04-106091-6



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

**ЛитРес:**  
одна книга до книг



# СОДЕРЖАНИЕ

Перед началом.

*Арундхати Субраманиам*..... 9

Часть I. Адийоги. *Садхгуру*..... 41

Начало ..... 43

Биография пустоты..... 46

Когда источник становится символом ..... 66

Вечный внезаконник ..... 79

Южный Кайлаш ..... 97

## СОДЕРЖАНИЕ

Часть II. Хроники. <i>Садхгуру</i> .....	105
Прибытие.....	107
От аскетизма к эротизму .....	114
Сила единства .....	124
Звук. Источник .....	129
Гималайское беспристрастие.....	138
Мистические потомки .....	141
Последователи Шивы .....	151
Наивысшая вовлеченность .....	158
Единение мужского и женского .....	166
А теперь — йога.....	169
Наука звука .....	197
Просто упивайтесь.....	201
Танец света .....	207
Истину — в мейнстрим .....	213

## СОДЕРЖАНИЕ

Часть III. Диалоги.

*Арундхати Субраманиам*..... 217

«Когда рынок готов»..... 219

Загадка Кайлаша ..... 244

В пути с мистиком ..... 251

Лицом к лицу с осью мира ..... 280

Когда вы в отчаянной нужде..... 289

Фонд ISHA..... 310

Полезные ссылки ..... 316



# ПЕРЕД НАЧАЛОМ

А Р У Н Д Х А Т И

С У Б Р А М А Н И А М



# ПЕРЕД НАЧАЛОМ

А Р У Н Д Х А Т И  
С У Б Р А М А Н И А М



– Пора написать книгу об Адийоги<sup>1</sup>, — сказал однажды Садхгуру.

Я попыталась сделать заинтересованное лицо.

– Адийоги, — повторил он. – Шива.

Я кивнула.

– Тебе не интересно? — спросил он озадаченно. Это было скорее утверждение, чем вопрос. За многие годы я поняла, что невозможно

---

<sup>1</sup> Адийоги переводится с санскрита как «изначальный йог», а также является именем собственным, поэтому приводится в русском переводе так же, как в оригинале.

## АДИЙОГИ

ничего скрыть от этого человека, моего гуру, и пустилась в тактичные объяснения.

— Конечно, Шива — самый загадочный бог на Индийском субконтиненте... — начала я.

– Он не бог, — твердо ответил Садхгуру.

Я знаю, что ему нравится действовать «от обратного». Мне тоже. Но сегодня я не намерена поддаваться. И переключаюсь на поэтическую волну.

— Да, Шива вдохновляет, он — символ танца жизни и смерти. Как космический танцор, он воплощает концепции времени, пространства, движения и скорости, и в итоге перед нами предстает сногшибательная иконография.

Увлечшись темой, я захожусь и становлюсь многословнее.

– Шива намного больше, чем все это, — отрезает Садхгуру. – И его влияние распространяется далеко за пределы Индии.

— Почему бы не написать книгу о вас? — предлагаю я вдохновенно. — Книгу о живущем йоге?

Будучи автором биографии Садхгуру, я знаю: есть еще много сфер его насыщенной внутренней жизни, которые пока не описаны.

– Он первый йог в мире. Единственный йог. Мы, остальные, лишь его последователи.

Ну все, довольно дипломатии, решаю я. И втягиваюсь в спор.

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ

— Вокруг слишком много Шивы. Это как эпидемия. Он на календарях, в телесериалах, в популярной и художественной литературе. Он повсюду. Зачем продолжать цепляться за нашу древнюю традицию? Все это общеизвестно. И к тому же слишком старо. Давайте поговорим о том, что здесь и сейчас. Никому не нужна очередная книга о Шиве.

– Шива здесь и сейчас, — тихо отвечает Садхгуру.

Я молчу.

– Он мой равноправный партнер во всем, что я делаю.

Я слышала эти слова от Садхгуру и раньше, но сейчас они звучат не столь риторически. Проведя с ним двенадцать лет, я в какой-то мере привыкла к его загадочным афоризмам. И уже знаю, что его глубочайшие откровения всегда проявляются как ремарка, незаконченное предложение или небрежно брошенная фраза.

Это предложение прозвучало так непритязательно, что я почувствовала важность момента. И насторожилась.

— Партнер в метафорическом смысле?

Вопрос остался без ответа.

— Шива здесь и сейчас? — уточнила я.

– Он – дыхание моей жизни.

Наверное, именно в эту минуту я сдалась.

## АДИЙОГИ

Не то чтобы я понимала, во что ввязываюсь. Но успокоила себя с помощью простой логики. Хотя порой Садхгуру бывает неукротимым в своем безрассудстве, он остается самой интересной личностью из всех, кого я знаю. А значит, и его «равноправный партнер» не может быть скучным.



Итак, вот она, книга про Адийоги.

Но все не так просто. Позвольте объяснить. Это не упражнение на эрудицию. И не фантастика. Эта книга по большей части — что-то вроде духовной стенографии. Если коротко, она о том, как живущий гуру становится каналом, проводником для Шивы, или Адийоги.

Каналом? Это слово обескураживает, я в курсе. Давайте вернемся к нему позже.

А пока замечу: хотя книга не основана на исследовании в традиционном понимании, библиотека послужила ей значительным подспорьем. Но в данном случае речь идет о мистической библиотеке, а не о материальной.

Во время ежегодных поездок на Кайлаш, в Гималаи, Садхгуру, похоже, продолжает углублять свое обширное понимание Адийоги, его жизни и работы. Неслучайно многие беседы, ставшие фундаментом книги, происходили непосредственно во время паломничества к этой загадочной горе Тибета.

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Другие отправные точки — йогическая традиция и обширные мифы Индии. Но и здесь Садхгуру одновременно выступает в обеих ролях — и медиума, и йога. В его случае здесь нет противоречия — одна роль естественно переходит в другую. Как он часто говорит, для него йога — не приобретенная система знаний. Эта мудрость живет в мозге его костей, в потоке крови. Он усвоил ее не по инструкции, а благодаря древнему способу духовного воспитания — живой передаче. Так Садхгуру стал живым архивом. Но в нем нет ни капли гордости и педантизма. Глядя на Садхгуру, я поняла, что мистическая мудрость узнается по легкости. Он носит свою мудрость с таким же изяществом, с которым накидывает на плечи свои вязаные шарфы.

**«У меня нет никакого духовного образования, — часто говорит он. — Я не знаком ни с учениями, ни с писаниями. Все, что я знаю, — это я сам. Знаю полностью — от самых основ до высших проявлений. Зная один фрагмент жизни, можно по аналогии узнать и все остальные. Это не колдовство, а наука — наука йоги, доступная всем, кто готов заглянуть внутрь себя».**

Если Адийоги — изначальный йог, и даже Садхгуру — лишь его последователь, то что уж говорить обо мне? По большей части я лишь бестолковая переписчица, смутно осознающая, как мне повезло быть свидетельницей уникальной мистической «загрузки данных».

Я использую слово «уникальный» с осторожностью. Сразу скажу, что стараюсь держаться подальше от штампов из туристических брошюр, этих липких преувеличений, свойственных пропаганде — будь она коммерческой, политической или религиозной. Но у меня нет сомнений, что высказывания Садхгуру о Шиве представляют собой уникальный документ. Станный, но уникальный.

## АДИЙОГИ

Однако давайте для начала разметим карту, по которой нам предстоит двигаться.

Шива — или Адийоги, как Садхгуру предпочитает его называть в соответствии со своей йогической традицией, — считается божественным прототипом нашего мира: диким, неукротимым, непостижимым. Он явно старше Аполлона, древнегреческого олимпийского бога, при этом они оба — целители, лучники, а также воплощения красоты, гармонии и света, символы солнца, медитации и погружения в себя. Шива, похоже, старше и Диониса, другого античного бога, с которым у них тоже много общего: они оба — боги безрассудства и экстаза, танца, либидо, опьянения, растворения, защитники свободы и всего незаурядного, божественные проводники между мирами живых и мертвых. Шива воспринимался как верховный бог, народный герой, милостивый благодетель, способный менять обличье. Он трикстер, отшельник, космический танцор, разрушитель. Его эпитетам нет числа.

Существует огромное количество сказаний о Шиве. Святые поэты Индии веками посвящали ему вдохновенные оды. По всему субконтиненту о нем писали эзотерические тексты и метафизические трактаты. В наше время он стал персонажем фильмов и пьес; его разоблачают, выхолащивают, стилизуют под нью-эйдж. Но, как ни странно, это ведет лишь к тому, что Шива все больше оказывается «в тренде».

Слишком стихийный, он не поддается приручению. Он скорее символ, чем бог, скорее изначальная энергия, чем человек. На картинках индийских календарей его (под влиянием пылкой преданности) изображают шаблонно: румянец, синяя кожа, змея вокруг шеи, звериная шкура на бедрах, молодой месяц на голове. Иногда

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Шиву можно увидеть на милой картинке в образе лучезарного отца семейства с женой и двумя детьми, и все они стоят в сиянии огромного лимонного гало. Хотя в этом популярном клише есть свое очарование, все, включая обычных индийцев, знают: Шива — намного больше, чем все это.

Никто не может точно определить, кто он и что. Но мы интуитивно воспринимаем его как дикую, взрывную энергию, которая рвется из тайных сказаний с начала времен. Философы, поэты, мистики, историки, писатели, востоковеды, археологи — все они веками вносили свой вклад в лавину литературы о Шиве. Это обширное письменное наследие наполнено глубоким смыслом.

Безграничный. Мощный. Неукротимый. И чуть больше, чем «немного пугающий». Так я всегда воспринимала Шиву.

Садхгуру — не метафизик и не мифолог. Думаю, именно это и делает наш документ уникальным. Садхгуру смотрит на Шиву, как йог смотрит на создателя йоги. Это портрет первого в мире гуру, созданный живущим гуру, **ХРОНИКА ЗАРОЖДЕНИЯ МИСТИЦИЗМА, НАПИСАННАЯ МИСТИКОМ.**

Вот почему процесс создания этой книги оказался более непредсказуемым, чем я ожидала. Присутствовать при ее воплощении было захватывающе. Я металась от роли собеседника к роли архивиста, вырезая куски текста и комбинируя их, редактируя и корректируя отрывки из разных бесед Садхгуру. Но, по большей части, я, наострив уши, слушала, как Садхгуру разворачивает передо мной нарратив, древний — и в то же время живой.

Такова одна сторона медали.