

A person is shown from behind, sitting in a meditative lotus position on a stone platform. They are wearing a dark blue long-sleeved shirt. Above their head, a brilliant golden light descends from a complex, crystalline structure that resembles a chakra or a celestial body. The light is intense and radiates outwards, creating a sense of divine energy. The background is a lush, fantastical landscape with a multi-tiered waterfall cascading into a pool. The scene is framed by ornate, golden pillars on either side, suggesting a sacred or temple-like setting. The overall atmosphere is one of spiritual enlightenment and inner peace.

**Путь к себе: как я обрёл
внутренний свет через
Крийя Йогу**

Глеб Юсупов

Глеб Юсупов

**Путь к себе: как я обрёл
внутренний свет через Крийя Йогу**

«Автор»

2026

Юсупов Г.

Путь к себе: как я обрёл внутренний свет через Крийя Йогу /
Г. Юсупов — «Автор», 2026

«Путь к себе: как я обрёл внутренний свет через Крийя Йогу» — это уникальная книга-путеводитель для современного человека, который ищет способы сохранить баланс в условиях постоянного стресса и информационной перегрузки. Автор, успешно совмещающий работу пожарного и IT-специалиста, делится личным опытом интеграции духовных практик в повседневную жизнь. Книга отличается от подобных изданий тем, что: Предлагает реальные инструменты для работы с собой Основана на личном опыте автора Содержит практические рекомендации для начинающих Показывает, как совмещать духовные практики с современной профессией Делает акцент на постепенных изменениях без резких скачков

© Юсупов Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

«Путь к себе: как я обрёл внутренний свет через Крийя Йогу»	5
Предисловие	6
Глава 1. «Точка невозврата»	7
Глава 2. «Первые шаги: духовные практики, которые я пробовал»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Глеб Юсупов
Путь к себе: как я обрёл
внутренний свет через Крийя Йогу

«Путь к себе: как я обрёл
внутренний свет через Крийя Йогу»

Предисловие

Есть моменты, когда земля будто уходит из-под ног. Ты стоишь посреди привычной жизни — с её делами, обязанностями, тревогами и планами, — и вдруг ловишь себя на мысли: «А где во всём этом я? Где та опора, которая не даст мне рассыпаться, когда станет тяжело?»

Я знаю это чувство не по книгам. Я проживал его снова и снова: после ночной смены в аэропорту, когда рассвет казался не началом дня, а напоминанием о бесконечной усталости; в те вечера, когда, сидя перед монитором как IT-инженер, я понимал, что код не идёт, потому что внутри всё сжато от напряжения; в минуты, когда хотелось просто нажать на паузу и сказать миру: «Дай мне передохнуть».

И я искал эту паузу. Сначала в спешке, в попытках «быстро успокоиться», в поверхностных советах, которые обещали мгновенное облегчение. Но настоящая тишина не даётся на бегу. Её нужно заслужить — не подвигами, а постоянством. Маленькими шагами. Ежедневными усилиями. Тем самым трудом, который не виден со стороны, но который день за днём меняет тебя изнутри.

Так начался мой путь к Крийя Йоге. Не как к чему-то далёкому и «не для обычных людей», а как к системе, которая говорит с моим внутренним инженером: любит структуру, ценит дисциплину, не обещает чудес, но даёт инструменты. И как к практике, которая отзывается в душе пожарного: учит сохранять спокойствие, когда вокруг бушует шторм, и действовать — чётко, собранно, без паники.

Эта книга — не учебник и не сборник священных истин. Это честный рассказ о том, как человек с двумя профессиями, живущий в тихом посёлке на берегу Енисея, учился находить равновесие между внешним хаосом и внутренним порядком. О том, как он спускался по знакомой тропинке к реке, ставил таймер на сорок минут, делал крийи, садился на свой камень у воды — и понемногу учился слышать не только шум мира, но и тихий голос собственного сердца.

В ней нет готовых рецептов счастья. Зато есть опыт, в котором ты, возможно, узнаешь себя: свои сомнения, свои срывы, свои маленькие победы, когда ты всё-таки сделал эти три минуты тишины, даже если казалось, что сил нет совсем.

Пусть эта книга станет для тебя не грузом «надо стать лучше», а поддержкой: «Ты уже стараешься. Этого достаточно».

«Познай самого себя — и ты познаешь Вселенную».

Эта древняя мудрость стала моим компасом. Она напоминает: путь к большому начинается с малого — с одного вдоха, с одной минуты тишины, с одного честного шага навстречу себе. И если сегодня ты готов сделать этот шаг — значит, самое главное уже началось.

С теплом и верой в твой путь,
Глеб

Глава 1. «Точка невозврата»

Однажды утром я посмотрел на себя в зеркало и не узнал человека, который смотрел на меня в ответ. Всё было «как у людей»: работа, дела, планы, а внутри — тишина, которую даже шум города не мог заглушить. Именно эта тишина и стала моим первым учителем: она кричала громче любых слов, что пора меняться.

Я жил в ритме, который сам себе навязал, будто кто-то поставил жизнь на бесконечный повтор. Каждый день начинался одинаково: кофе на ходу, взгляд в телефон ещё до того, как я успевал по-настоящему проснуться, и дальше — гонка. Гонка за продуктивностью, за новыми задачами, за тем, чтобы «успеть всё». Я гордился тем, что могу работать по двенадцать часов, не замечать усталости и выжимать из себя максимум. Но в какой-то момент «максимум» перестал приносить радость. Он приносил только опустошение.

Вредные привычки, которые я долго не считал чем-то серьёзным, стали моими молчаливыми спутниками. Чашка за чашкой кофе, чтобы держаться на плаву. Поздние вечера за экраном, когда уже не оставалось сил на что-то настоящее, но мозг всё ещё требовал стимуляции. И эта странная привычка обещать себе: «Завтра начну жить по-другому. Завтра буду спокойнее, внимательнее, осознаннее». Завтра неизменно превращалось в «ещё один день как все».

Я пытался заполнить пустоту внешними достижениями. Новая цель, новый проект, новый уровень — казалось, вот он, тот самый момент, когда я наконец почувствую себя по-настоящему удовлетворённым. Но каждый раз, достигая очередной отметки, я ловил себя на мысли: «И это всё?» Радость длилась несколько часов, иногда — день, а потом снова накатывала эта странная усталость, будто я бежал по беговой дорожке, которая с каждым шагом становилась всё длиннее.

Однажды когда я находился в городе, и там сидя в автобусе смотрел на людей вокруг. Кто-то читал, кто-то слушал музыку, кто-то просто смотрел в одну точку, погружённый в свои мысли. И вдруг меня пронзила мысль: сколько из них тоже живут на автопилоте? Сколько из них тоже каждый день обещают себе «начать с понедельника», но понедельник так и не наступает? Эта мысль не принесла облегчения, но она заставила меня остановиться хотя бы на мгновение. Я впервые за долгое время позволил себе не думать о следующем шаге, а просто быть там, где я есть. И в этой остановке я почувствовал то, чего так долго избегал, — свою собственную пустоту. Не как что-то страшное, а как пространство, которое ждало, чтобы его наполнили чем-то настоящим.

Вечерами я всё чаще оставался наедине со своими мыслями, и они становились всё громче. Вопросы, которые я раньше успешно заглушал шумом и делами, теперь требовали ответа: «Зачем я всё это делаю? Что для меня действительно важно? Чего я хочу на самом деле, если отбросить чужие ожидания и навязанные стандарты?» Эти вопросы пугали, потому что ответы на них могли потребовать перемен. А перемены — это всегда выход из зоны комфорта, это риск потерять то, что уже привычно, даже если оно давно не приносит радости.

Но самым тяжёлым было осознание, что я теряю связь с самим собой. Я так привык быть «эффективным», что забыл, каково это — просто чувствовать. Радость от чашки хорошего чая, спокойствие от прогулки без наушников, удовольствие от разговора, в котором не нужно ничего доказывать. Эти простые вещи стали редкостью, почти роскошью, которую я не позволял себе, потому что «было слишком много дел».

Именно в этот момент я понял, что стою на точке невозврата. Вернуться к прежней жизни означало продолжать делать вид, что всё в порядке, и дальше прятать свою усталость за списком выполненных задач. Но идти вперёд было страшно, потому что я не знал, что меня ждёт. Однако оставаться на месте было ещё страшнее — потому что я чувствовал, как с каждым днём теряю что-то важное, что-то, без чего вся эта внешняя суета теряет всякий смысл.

Я начал искать ответы в книгах, статьях, случайных видео, которые попадались в рекомендациях. Мне хотелось найти хоть какую-то опору, какой-то ориентир, который помог бы мне выбраться из этого состояния. Сначала это были поверхностные поиски: «как стать продуктивнее», «как всё успевать», «как не выгорать». Но постепенно мои запросы становились глубже. «Как найти смысл?», «Как научиться слышать себя?», «Что такое настоящая наполненность?» — эти вопросы вели меня туда, где продуктивность и эффективность уже не были главными героями.

Так начался мой путь к духовным практикам. Я не знал тогда, что именно мне нужно, и поэтому хватался за всё подряд, как утопающий хватается за любую возможность удержаться на поверхности. Медитации, дыхательные техники, йога, чтение духовной литературы — я пробовал одно за другим, надеясь, что вот сейчас, с этой практикой, всё наконец встанет на свои места. Каждая из них давала мне что-то: кусочек спокойствия, момент ясности, проблеск понимания. Но ни одна из них не становилась тем самым ключом, который открыл бы передо мной дверь к настоящей трансформации.

И всё же эти первые попытки были важны. Они научили меня главному — тому, что перемены начинаются с малого. С одной минуты тишины утром. С осознанного вдоха среди суеты дня. С честного вопроса к самому себе: «Как я сейчас?» Это были крошечные шаги, почти незаметные для окружающих, но именно они стали фундаментом для чего-то большего.

Постепенно я начал понимать, что мне нужна не просто очередная техника для снятия стресса, а целостная система, которая помогла бы мне не только справляться с напряжением, но и по-новому взглянуть на свою жизнь. Я искал подход, который соединил бы в себе науку и духовность, дисциплину и внутреннюю свободу, практику и глубокое понимание себя. И именно это стремление, эта жажда настоящего знания, в конечном счёте привело меня к Крийя Йоге — практике, которая позже стала для меня не просто инструментом, а настоящим проводником в мир внутреннего света.

Но до этого момента было ещё далеко. Впереди меня ждали месяцы поисков, проб и ошибок, разочарований и маленьких побед. И каждая из этих практик, даже та, которая в итоге не стала моей основной дорогой, оставила свой след, подготовила меня к тому, чтобы однажды услышать и по-настоящему понять то, что хотела сказать мне та самая тишина в зеркале.

Глава 2. «Первые шаги: духовные практики, которые я пробовал»

Я пробовал всё подряд, как будто собирал пазл, где половина деталей не подходила. Но каждая практика оставляла свой след: где-то я учился терпению, где-то — наблюдению. Это был не промах, а подготовка. Я учился быть внимательным к себе. И, оглядываясь назад, понимаю: если бы я пропустил хоть одну из этих ступеней, следующий шаг дался бы мне куда тяжелее.

Первой в моём списке стала медитация осознанности — mindfulness. Я скачал приложение, выбрал «пятиминутку для новичков» и сел на кухне, потому что в комнате было слишком много отвлекающих вещей: стопка бумаг, полуразобранный рюкзак, экран ноутбука, который будто продолжал тянуть к себе взгляд. Инструкция была простой: «Сосредоточься на дыхании. Если мысли уносят — мягко возвращайся». Звучало так легко, что я даже усмехнулся: «Да я сейчас вообще ни о чём думать не буду!» Но уже на второй минуте мозг выдал целый список: «Не забыть сдать отчёт по работе, запросить новые инструкции у руководства, купить хлеб, а ещё там коллега что-то написал...» Мысли неслись, как машины на шоссе, и я пытался их остановить, злился на себя за то, что не могу просто «побыть в тишине».

Но потом я заметил кое-что странное: я не столько боролся с мыслями, сколько впервые по-настоящему их увидел. Увидел, как они приходят и уходят, как я цепляюсь за одни и пугаюсь других, как сам себе создаю напряжение одним только желанием «всё контролировать». Медитация не дала мне того самого мистического прозрения, о котором я где-то читал. Она не подарила мне ощущение единства со Вселенной или внезапного просветления. Но она дала другое — честность. Я впервые увидел, как устроен мой ум: беспокойный, суетливый, но при этом не злой, а скорее испуганный, будто ему всё время нужно быть занятым, чтобы не оставаться наедине с тишиной. И эта честность стала для меня ценнее любого «красивого состояния».

Следующим шагом стали дыхательные техники — пранаяма. Я нашёл короткий урок на видео, где спокойный голос говорил: «Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните». Первые попытки были неловкими: я чувствовал себя странно, будто делаю что-то неестественное. Но уже через несколько дней я начал замечать тонкие сдвиги. Когда на работе накатывала волна раздражения из-за чьего-то сообщения, я ловил себя на том, что плечи поднялись к ушам, челюсть сжалась, а дыхание стало поверхностным. Тогда я делал три медленных вдоха и выдоха — и этого хватало, чтобы волна не превратилась в шторм. Я начал чувствовать, как дыхание буквально «переключает» нервную систему: с режима «беги и сражайся» на режим «остановись и посмотри». Это было похоже на то, как если бы у меня в кармане лежал маленький пульт управления собственным состоянием. Не волшебная таблетка, а реальный инструмент, который нужно было тренировать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.