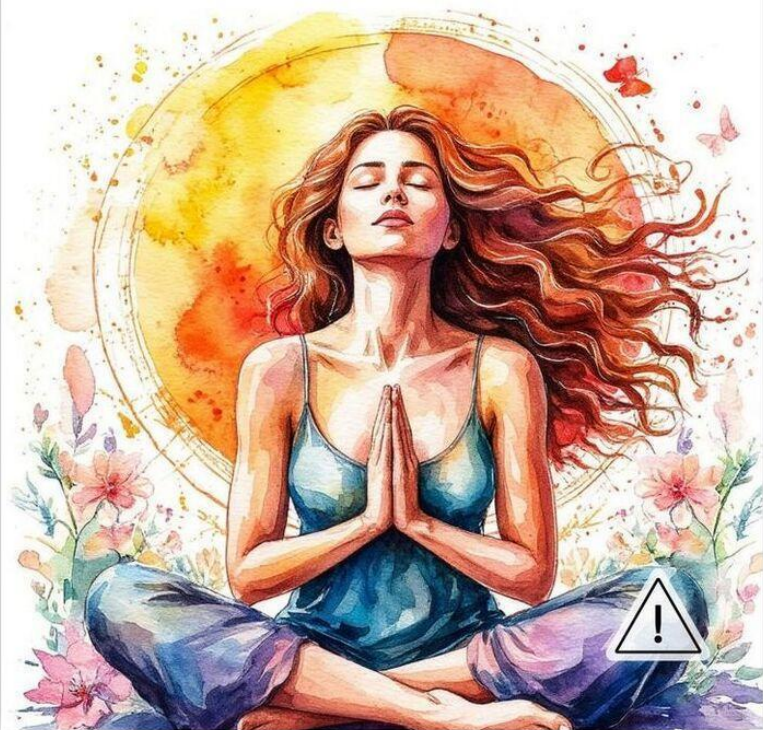


18+

Ведана Солярис
Крийя-йога

Код пробуждения



Ведана Солярис

Крийя-йога. Код пробуждения

<https://litres.ru/74151614>

ISBN 9785007011891

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Хроническая усталость, тревога, бессонница, раздражительность — не слабость и не диагноз. Это сбой в настройках вашей нервной системы. И чинится он не коучем и не таблетками, а дыханием.

Книга-инструкция от практика с многолетним опытом:

— простые техники на 2–3 минуты (можно делать в офисе, в пробке, на созвоне);

— психология без воды: как договориться с внутренним саботажником и перестать ждать «идеального момента»;

— 18 адаптированных Крий для любого состояния — от паники до апатии.

Содержание

Раздел 1. Зачем это тебе? (Мотивация и нейрофизиология Крийи)	6
Глава 1. Почему Крийя работает там, где коучинг пасует	6
Глава 2. Современный человек: дофаминовая яма и как йога её засыпает	12
Глава 3. Сиддхи — не чудо, а норма: что скрыто в твоём теле	19
Глава 4. Крийя без самообмана: разбор главных страхов новичка (лень, скепсис, прокрастинация)	28
Глава 5. Дыхание VS мысли: почему волевой контроль не работает	37
Глава 6. Твоя первая микро-Крийя за 2 минуты (внедрение без надрыва)	45
Глава 7. Как отличить духовный голод от эскапизма	55
Глава 8. Обещание книги: ты не станешь святым, но перестанешь страдать от пустоты	65
Раздел 2. Что такое Крийя-йога на самом деле. Теория без мифов	74
Глава 9. Лахири Махасайя в кабинете викторианской эпохи — почему нам повезло	74

Глава 10. Крийя как оцифровка сансары: циклы дыхания и нейронные петли	83
Глава 11. Три тела — понятно для маркетолога и хирурга	92
Глава 12. Куда течёт прана? Визуализация для реалистов	101
Глава 13. 5 оболочек — тест-драйв самоощущения	110
Глава 14. Нади, чакры, ваю: не магия, а анатомия энергии	119
Глава 15. Кундалини как нерастраченная воля — без страшилок	128
Конец ознакомительного фрагмента.	130

Крийя-йога

Код пробуждения

Ведана Солярис

© Ведана Солярис, 2026

ISBN 978-5-0070-1189-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Раздел 1. Зачем это тебе? (Мотивация и нейрофизиология Крийи)

Глава 1. Почему Крийя работает там, где коучинг пасует

Вы когда-нибудь присутствовали на идеальном коучинговом сеансе? Вы выходили с чёткими целями, красивой аффирмацией на подкорке, расписанным на неделю трекером привычек. Горячая решимость обжигала грудь.

А через три дня вы снова ели выпечку посреди ночи, скроллили телефон в позе «крендель» и ненавидели себя за отсутствие силы воли.

Дело не в вашей силе воли. И не в коуче.

Дело в том, что коучинг работает с декорациями. Крийя — с электрикой за сценой.

Недостающее звено: тело как чёрный ящик

Вот что молчат манифесты успеха: 95% ваших решений принимает не сознательный ум. Их принимает нервная система, залитая гормональными коктейлями из прошлых травм, социальных установок и многолетних дыхательных

паттернов.

Ваш ум говорит: «Я медитирую 20 минут».

Ваше тело отвечает: «Сидеть неподвижно — опасно, меня наказывали в школе за тишину».

Ваш коуч утверждает: «Вы достойны изобилия».

Ваше дыхание шепчет: «У меня 28 циклов в минуту, я в режиме белки в колесе, изобилие — это лишняя угроза».

Коучинг обращается к капитану корабля.

Крийя плывёт прямо в машинное отделение, берёт лысого механика по имени Дыхание и мягко, но неотвратимо меняет настройки двигателя.

Почему сила воли — это ловушка

Попробуйте перестать думать о белой обезьяне.

Не получается? Вот именно.

«Сила воли» — ресурс исчерпаемый, как батарейка смартфона после обеда. Когда вы заставляете себя делать что-то через «надо» (медитировать, ходить на йогу, отказываться от сахара), вы создаёте внутреннее напряжение. А напряжение ищет разрядку. И находит — в прокрастинации, обжорстве или агрессии.

Крийя не требует силы воли.

Крийя просит вас всего лишь дышать. Причём так, как ваше тело *любит* дышать, но разучилось за годы стресса.

Одна минута нади-шодханы — и ваш пульс замедляется. Тело думает: «О, спокойно. Значит, можно убрать кортизол». Вы не убеждаете себя жить лучше. Вы создаёте фи-

физиологический фундамент, на котором «лучше» возникает само.

Трёхслойный обман: коучинг, психотерапия и Крийя

Что делает	Коучинг	Психотерапия	Крийя
Работает с	целями, поведением	историей, травмой	энергией, дыханием, нейромедиаторами
Скорость эффекта	быстрая, но неглубокая	глубокая, но медленная	мгновенно-физиологическая + долгосрочная
Требуется вера?	да (в метод, в себя)	да (в терапевта, процесс)	нет — достаточно попробовать 2 минуты
Провал — это	срыв мотивации	регресс	новая информация для тела
Главный инструмент	слово, планирование	слово, перенос	а) дыхание б) внимание в) вибрация

Крийя не противопоставляет себя ни коучингу, ни терапии. Она делает возможным и то, и другое.

Без Крийи клиент коуча часто знает *как*, но не может *сделать*.

С Крийей — тело перестаёт саботировать.

Клинический пример: женщина, которая не могла повысить цену

Пришла ко мне ученица — дизайнер с горящими глазами

и пустыми заказами. Коуч помог ей поднять чек в 4 раза. На бумаге. На деле она продолжала торговаться.

Я не задавала вопросов о деньгах. Мы просто три недели делали базовую Крийю на муладхару (корневую чакру) — вдох с ощущением низа живота, задержка на «я здесь», выдох с гудением «mmm».

На 22-й день она написала: «Я ответила клиенту цену на 200% выше старой. У меня не дрожал голос. И не было чувства, что я вру».

Что случилось? Дыхание перепрограммировало связь «выдох = потеря безопасности». Её тело перестало отождествлять деньги с угрозой.

Ни один коучинг не сделает это без дыхания. Можно миллион раз повторять «я ценная», пока гортань зажата, а диафрагма в спазме. Это слова. Тело знает своё.

Где пасует коучинг (и где торжествует Крийя)

— **Коучинг спотыкается о привычки.** Крийя переписывает их через ритм.

— **Коучинг не работает с паническими атаками.** Крийя останавливает их за 90 секунд через удлинённый выдох.

— **Коучинг даёт план.** Крийя даёт *состояние*, из которого план выполняется играючи.

— **Коучинг лечит «я не знаю, чего хочу».** Крийя убирает статический шум в теле — и желания проявляются сами, как пятна на мокром песке.

Честное предупреждение (это важно)

Крийя не даст вам немедленного инсайта с барабанами и фанфарами.

Первые дни вы будете думать: «Ну я просто дышу. И что?»

Это нормально. Доверие приходит не из восторга, а из маленького, тихого «хм... а ведь третья паника не случилась». Или «сегодня я заметил, как напрягаю плечи — и сам отпустил, без команды».

Коучинг обещает метаморфозу.

Крийя предлагает взросление.

Одно не лучше другого. Но если вам за 30, вы перепробовали пять систем саморазвития, а внутри всё та же пульсирующая усталость — может, пришло время перестать уговаривать себя.

Пришло время дышать. По-настоящему.

Краткое резюме главы для закрепления:

Ваш ум — не главный. Главное — паттерн дыхания, который держит нейросети в рабстве. Крийя меняет глубинный код, не спрашивая разрешения у эго. Коучинг работает с поведением. Крийя — с проводкой, по которой бежит ток жизни.

Первая микро-практика (не пропускайте):

Прямо сейчас:

— Положите одну руку на живот, другую на грудь.

— Сделайте обычный вдох — заметьте, что двигается.

— Теперь сделайте очень медленный выдох (на счёт 1, 2, 3, 4, 5).

— На паузе после выдоха спросите себя: «А где в моём теле живёт усталость? Не думайте, просто почувствуйте».

Если нигде не отозвалось — повторите через час. Если отозвалось — вы только что сделали первый шаг из коучингового тупика в живую Крию.

Глава 2. Современный человек: дофаминовая яма и как йога её засыпает

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что пролистываете короткие видео, не запоминая ни одного? Открываете холодильник, хотя не голодны. Проверяете одно и то же сообщение три раза, потому что первое не принесло облегчения.

Это не вы такой раздолбай. Это ваш мозг попал в промышленную ловушку, которую построили сотни специалистов по удержанию внимания. И платят им за то, чтобы вы не могли остановиться.

А потом кто-то говорит вам «просто практикуй йогу». И вы думаете: «Ещё одна вещь, которую я должен делать. Я и так мёртв».

Давайте честно. Начнём с того, от чего вы не можете оторваться.

Дофаминовая петля: как вырастить наркомана без наркотиков

Дофамин — не гормон счастья. Это гормон ожидания награды. Предвкушения. Тот самый электрический зуд, который заставляет нажать на следующий ролик, потому что *вдруг* там будет то самое, что щекотнет нерв.

В каменном веке дофамин помогал доходить до куста с

годами. В 2025 году дофаминовую систему взломали.

Каждый раз, когда вы видите новое уведомление, каждый раз, когда экран дарит яркую картинку после скучной, каждый раз, когда алгоритм угадывает ваш вкус чуть лучше, чем вы сами — ваш мозг получает микроскопическую дозу дофамина. Без усилий. Без ожидания. Без действия.

Вы — в петле.

И самое страшное не в том, что вы много сидите в телефоне. Самое страшное в том, что нормальные, здоровые источники дофамина перестали работать.

Почему вы не можете наслаждаться чашкой чая в тишине? Потому что ваш порог удовольствия подскочил до небес. Чай не даёт такого удара, как лента новостей. Прогулка не конкурирует с двадцатисекундными танцами. Разговор с другом не сравнится с мессенджером, где каждые две минуты кто-то хочет вашего внимания.

Вы не сломаны. Вы просто адаптировались к среде, которая создана, чтобы красть вашу способность замечать настоящую жизнь.

Дофаминовая яма: когда даже хочется — уже не хочется

Есть состояние похуже лени. Когда вы открываете телефон, закрываете, открываете снова. Вам не нужно ничего конкретного. Вам просто нужен *стимул*. Любой.

Это дофаминовая яма. Вы исчерпали ресурс предвкушения, но привычка требует новой дозы. Вы похожи на голод-

ного, который постоянно нюхает еду, но не ест. И через час, и через два. Голод остаётся, а сила воли кончается.

Вот симптомы, по которым вы узнаете яму:

Вы откладываете важное в пользу срочного, но никчёмного. Вы не можете сесть за работу без фонового видео. Вы просыпаетесь и первым делом не чувствуете тело, а тянетесь к экрану. Вы ловите себя на мысли «какой же я пустой внутри» — и тут же затыкаете эту мысль новой порцией скроллинга.

И самое циничное: мозг начинает путать стресс с голодом по стимулам. Вы нервничаете — вы лезете в телефон. Вам скучно — в телефон. Вы устали — телефон даст иллюзию отдыха, хотя на самом деле утомляет ещё больше.

Замкнутый круг, в котором стены стеклянные, а выхода не видно.

Почему обычные решения не работают

Цифровой детокс? Вы пробовали. Держались день, потом срыв с эффектом отката. Приложения-блокировщики? Вы их обходили. Медитации осознанности? Сидеть смотреть на пульсирующую скуку невыносимо.

Потому что стандартный подход говорит: убери телефон, и ты исцелишься.

Нет. Телефон — не причина. Телефон — лекарство, которое вы принимаете от другой болезни.

Болезнь называется *сенсорный голод в комбинации с дефицитом телесного присутствия*.

Ваш мозг не умеет отдыхать. Он не устал от информации. Он устал от однообразия стимулов — быстрых, плоских, обманчивых. Ему нужно не меньше экранов, а *другой канал поступления данных*. Канал, который был у наших предков и который вы атрофировали.

Этот канал — ваше собственное тело.

Где Крийя взламывает систему

Крийя не просит вас выключить телефон. Крийя не требует «быть здесь и сейчас», когда «здесь и сейчас» отдаёт серой тоской.

Крийя действует хитрее. Она даёт телу то, чего оно жаждет сильнее, чем экран: **глубокий, ритмичный, живой поток ощущений**.

Представьте, что ваш мозг — это ребёнок, который требует конфету каждые три минуты. Вы можете кричать на него, отбирать конфеты, прятать их. Или вы можете предложить ему манго. Сочное, сладкое, настоящее. Ребёнок сначала не поверит. А потом сделает удивлённые глаза и скажет: «Ой... это вкуснее. И дольше».

Крийя — это манго для нервной системы.

Когда вы делаете медленный удлинённый выдох, ваше тело получает сигнал безопасности, которого не дают сто промотанных роликов. Когда вы ощущаете движение праны по позвоночнику, мозг получает объёмный, меняющийся, живой поток данных — именно то, чего он хотел на самом деле, когда открывал приложение в сотый раз.

И есть один важнейший секрет.

Ни один экран не способен дать вам ощущение *внутренней полноты*. Самый интересный пост, самое смешное видео, самый захватывающий сериал оставляют после себя лёгкий осадок: «И что дальше?»

Крийя оставляет после себя тишину, в которой «дальше» не нужно. Потому что вы уже здесь. И здесь достаточно хорошо, чтобы не бежать.

Три способа, как Крийя засыпает дофаминовую яму

Первый: она даёт предсказуемый дофамин с отсрочкой.

Как это ни парадоксально, предсказуемая награда успокаивает мозг. Когда вы знаете, что после трёх циклов дыхания вам станет легче, вы перестаёте гоняться за случайными вспышками. Мозг учится ждать. А умение ждать — это противоположность зависимости.

Второй: Крийя повышает базовый тонус удовольствия.

Вы замечали, что после хорошей практики мир кажется ярче, еда вкуснее, а молчание — не врагом, а другом? Это не магия. Это ваш порог чувствительности вернулся в нормальное русло. Телу больше не нужны взрывные стимулы, чтобы что-то почувствовать. Оно снова умеет радоваться ветру на коже.

Третий: Крийя переключает внимание с внешнего на внутреннее, не создавая борьбы.

Самое гениальное в Крийе — она не говорит «прекрати

думать о телефоне». Она говорит «чувствуй, как воздух проходит через левую ноздрю». И пока вы это делаете, телефон исчезает сам. Не потому что вы героически отвлеклись. А потому что мозг занят делом, которое интереснее.

Практический вывод, который можно внедрить сегодня

Вам не нужно медитировать час. Вам не нужно бросать соцсети навсегда. Вам нужно сделать одну простую вещь: **перехватить момент автопилота**.

Вы тянетесь к телефону без причины? Остановитесь на три вдоха. Не критикуйте себя. Просто сделайте три медленных выдоха с ощущением, как опускается живот.

Вы закрыли приложение и через секунду открыли снова? Сделайте один цикл удлинённого дыхания — счёт 4 на вдохе, 8 на выдохе.

Вы чувствуете, что сейчас лопнете от скуки? Подойдите к окну. Сделайте пять дыханий, направляя внимание на то, что видите за стеклом, как если бы видели впервые.

Это не остановит зависимость мгновенно. Но это прорежет первую трещину в стеклянной стене дофаминовой ямы.

Что вы ощутите, если продержитесь неделю

Через семь дней маленьких трёхдыхательных пауз между потягиванием к экрану случится неожиданное.

Вы поймёте, что у скуки есть глубина. Что когда вы не затыкаете её телефоном, она превращается в нечто иное — в тихое течение мыслей, в расслабление лица, в звуки за ок-

ном, которых вы раньше не замечали.

Вы перестанете бояться штиля. А когда перестаёшь бояться тишины, пропадает и компульсивная тяга к стимулам.

Йога не засыпает дофаминовую яму насильно. Она не заваливает её землёй и не бетонирует. Она просто показывает, что прямо рядом с ямой есть источник живой воды. И вы можете идти к нему в любой момент. Без телефона. Без ленты. Без ожидания чуда.

Только вы, дыхание и то, что всегда было с вами — живое, трепещущее чувство присутствия.

Краткое резюме для памяти (но вы и так запомните главное):

Ваш мозг попал в петлю быстрого дофамина — отсюда пустота, тревога и неспособность радоваться простому. Крийя не борется с телефоном, а даёт телу более глубокий, насыщенный поток ощущений, который оказывается сильнее любой экранной зависимости. Вы не становитесь святым. Вы просто замечаете, что через месяц практики вам становится легче сидеть в тишине, чем листать ленту.

Глава 3. Сиддхи — не чудо, а норма: что скрыто в твоём теле

Слово «сиддхи» обычно произносят шёпотом. Или с придыханием. Или с продажей дорогих курсов, где обещают левитацию к следующему вторнику.

Вас наверняка пугали историями про йогов, которые сидят на воде или проходят сквозь стены. А может, вы сами тайком надеялись, что после двадцати лет практики сможете читать мысли начальника или материализовывать парковочное место.

Давайте расставим точки над *i* с самого начала.

Сиддхи — это не сверхъестественные способности. Это естественные способности вашего тела и ума, которые вы забыли, потому что вас с детства отучили их замечать.

Ребёнок рождается с сиддхами. А потом школа, родители, социальные сети и собственный страх натягивают на них плотный слой «нормальности». И вы начинаете думать, что тревога в груди — это норма. Что постоянный шум в голове — это норма. Что неспособность разжаться в спине — это норма.

Нет. Это утраченные сиддхи. Отсутствие того, что должно быть у здорового человека.

Что такое сиддха на самом деле

Классические тексты перечисляют восемнадцать основ-

ных сиддх. Ануттара-тантра говорит о двадцати четырёх. Но давайте не будем играть в библейские списки имён.

Сила быть здоровым, когда вокруг все болеют — это сиддха.

Способность спать по четыре часа и просыпаться свежим — сиддха.

Умение видеть причину своих срывов за секунду до того, как сорвёшься — высшая сиддха.

Искренняя радость от чужого успеха — сиддха, которой нет у девяноста девяти процентов людей.

Крийя не даёт вам крыльев. Она возвращает вам то, что у вас и так было, но покрылось пылью неиспользования.

Вот что скрыто в вашем теле прямо сейчас, даже если вы в этом не верите.

Анима: способность становиться лёгким как пух

Анима — это не уменьшение физического тела до размеров атома. Это способность вашей нервной системы отпустить напряжение там, где другие люди носят его годами.

Ваше плечо поднято к уху и не опускается? Вы не можете расслабить челюсть даже во сне? Ваша диафрагма зажата так, что вы дышите только верхушками лёгких?

Вот ваша потерянная анима. Лёгкость тела — это не вес в килограммах. Это отсутствие ненужного мышечного усилия там, где усилие не требуется.

Человек с развитой анимой не парит над землёй. Он просто идёт по улице, и его походка не съедает энергию. Он са-

дится на стул и не заваливается в позу креветки. Он лежит и не скручивается в три погибели, потому что привык жить в броне.

Крийя возвращает аниму через ощущение. На выдохе вы замечаете плечо — оно падает само, без команды. На поддержке дыхания живот расслабляется туда, где ему не мешало уже лет десять. Это не чудо. Это восстановление нормы.

Махима: способность становиться тяжёлым и устойчивым

Говорят, махима позволяет увеличить тело до гигантских размеров. Но за этим символом стоит нечто более важное: способность быть здесь. Полностью. Не убегать в мысли о будущем, не прятаться в воспоминаниях, а занимать собой то пространство, где вы находитесь.

Попробуйте простой эксперимент. Встаньте. Почувствуйте ступни на полу. А теперь представьте, что ваша масса увеличилась вдвое. Вы тяжелее. Вас сложнее сдвинуть с места. Ваше присутствие плотнее.

Это и есть махима — качество укоренённости, которое делает вас невидимым для манипуляций и неуязвимым для мелких социальных ветров.

Люди с развитой махимой не доказывают свою правоту. Им не нужно кричать или агрессивировать. Их вес — внутренний — говорит сам за себя. Когда вы обретаете это, вы перестаёте быть марионеткой чужих ожиданий.

И снова Крийя. Корневые бандхи, длинные выдохи с ощу-

щением тяжести вниз живота, практики заземления через пятки — всё это не эзотерика. Это нейромышечная перекалибровка. Вы учите тело не висеть в воздухе, а опираться на землю. Как дерево. Как гора. Как человек, который не сбегит при первой тревоге.

Лагхима: сиддха, которую вы ищете каждый вечер

Лагхима — лёгкость присутствия. Не тела, а ума. То состояние, когда вы заканчиваете рабочий день и не чувствуете, что через вас пропустили мясорубку. Когда вы можете лечь и заснуть без прокручивания диалогов. Когда вы смотрите на звёзды и не переводите их в рубли, достижения или годы до пенсии.

Лагхима — это противоположность тому фоновому напряжению, которое стало вашим normal.

И вот что смешно. Вы достигаете лагхимы каждый вечер, когда закрываете глаза перед сном. Но вы не умеете её удерживать. Ваш ум хватается за неё, пугается тишины и снова включает внутренний диалог.

Крийя учит дышать в эту тишину. Не бояться её. Продлевать паузу после выдоха на одну секунду, потом на две. Вы замечаете, что между мыслями есть промежуток. И в этом промежутке — лагхима. Ваша родная. Всегда здесь. Просто вы забыли, как её чувствовать.

Прапти: достижение без усилия

Это сиддха, которая сводит с ума коучей. Прапти — способность получать желаемое без насилия над собой и миром.

Звучит как магия. На деле — как умение прекратить мешать.

Представьте, что вы стоите в очереди и изо всех сил хотите, чтобы она двигалась быстрее. Вы мысленно подгоняете кассира, проклинаете того, кто рассчитывается мелочью, сжимаете челюсть.

Ваше напряжение не ускоряет очередь. Оно только выматывает вас.

Прапти — это способность отпустить контроль, чтобы жизнь потекла через вас, а не мимо. Это когда вы делаете своё дело спокойно, а результат приходит будто сам. Потому что вы перестали создавать помехи.

В вашем теле прапти проявляется как отсутствие зажимов в шее и плечах, когда вы ждёте. Как ровное дыхание, когда что-то идёт не по плану. Как мягкий живот, когда вы не знаете, что будет завтра.

Крийя учит прапти через практику «действие без действия». Вы выполняете движение, но не вкладываете в него лишнюю силу. Вы дышите, но не давите на дыхание. Медленно, незаметно тело переучивается: можно получать результат, не впадая в гиперконтроль.

Исита и вашитва: сиддхи для общения с реальностью

Эти две сиддхи часто путают. Исита — способность влиять на материю своим состоянием. Вашитва — способность влиять на других, не прилагая усилий.

Звучит как манипуляция? Напротив.

Человек с иситой входит в комнату, и воздух становится легче. Не потому что он колдун. Потому что его нервная система спокойна настолько, что окружающие бессознательно подстраиваются под его ритм дыхания. Это физиология, а не гипноз.

Человек с вашитвой говорит правду, и ему верят. Не потому что у него красивый голос. Потому что нет противоречия между его словами и его телом. Язык не врёт, когда дыхание честное.

Вы можете проверить это на себе. Попробуйте соврать про что-то незначительное. Заметьте, как меняется дыхание. Как напрягаются плечи, как учащается пульс. А теперь попробуйте сказать правду, которую боялись сказать. Выдохните. Почувствуйте облегчение в груди.

Ваше тело всегда знает правду. И когда вы вычищаете зажимы, связанные со страхом, исита и вашитва включаются автоматически. Вы становитесь тем человеком, с которым хотят говорить. И тем, кто может просто сидеть в комнате, а вокруг него растворяются конфликты.

Сиддхи, о которых молчат: здоровье, сон, настроение

Самые недооценённые сиддхи — те, что лечат вашу повседневность.

Способность просыпаться без будильника в хорошем расположении духа. Способность не подхватить каждую инфек-

цию, которая гуляет по офису. Способность съесть кусок торта и не возненавидеть себя за это. Способность полюбить свою внешность такую, какая она есть.

Это всё сиддхи. И они есть в вашем теле в потенциале.

Ни один сиддха-патти (список совершенств) из древних текстов не упоминает умение дожить до ста лет с радостью в глазах. Но именно это — высшая сиддха для современного человека.

Почему вы не чувствуете свои сиддхи прямо сейчас

Потому что вас отучили.

Вас отучили чувствовать тело — школой, где нужно сидеть неподвижно. Вас отучили доверять внутренним ощущениям — рекламой, которая говорит, что с вами что-то не так, и только их продукт это исправит. Вас отучили радоваться просто так — социальными сетями, где радость должна быть громкой, фотографируемой и подтверждаемой лайками.

Ваши сиддхи не исчезли. Они просто ушли в тень, потому что вы перестали обращать на них внимание.

Когда вы в последний раз замечали, как расслабляется ваша поясница после хорошего выдоха? Когда вы чувствовали, что становитесь тяжелее и увереннее от одного глубокого вдоха? Когда вы ловили себя на мысли «о, я сейчас расстроюсь — ой, нет, передумал, само прошло»?

Это сиддхи стучатся. Тихим стуком. Без фанфар.

Одна практика, чтобы начать их замечать

Сегодня перед сном сделайте вот что.

Лягте на спину. Положите одну руку на живот, другую на сердце. Дышите естественно, но слегка удлиняйте выдох. И задайте себе один вопрос:

«Что в моём теле чувствуется нормально, хотя раньше болело?»

Не ищите героического исцеления. Может быть, перестал ныть палец на ноге. Может быть, прошло напряжение в челюсти. Может быть, вы просто заметили, что лежите и не хотите никуда бежать.

Поздравьте себя. Это проявилась маленькая сиддха. Она всегда была там, но вы её не видели, потому что привыкли ждать чудес с неба.

А чудо — вот оно. Под вашей рукой. Тёплое, дышащее, живое.

И чем чаще вы замечаете эти крошечные возвращения к норме, тем быстрее проявляются сиддхи покрупнее. Не потому что вы их заслужили. А потому что вы перестали им мешать.

Резюме, которое стоит запомнить:

Сиддхи — не магия. Это ваши врождённые способности, которые вы забыли из-за стресса, травм и социальной дрессировки. Лёгкость, тяжесть, устойчивость, невесомость ума, достижение без усилий, влияние через присутствие — всё это доступно каждому телу, которое вспомнило, как дышать правильно. Ваша задача не развивать сверхспособности, а

убрать препятствия на пути того, что уже есть.

Глава 4. Крийя без самообмана: разбор главных страхов новичка (лень, скепсис, прокрастинация)

Давайте сразу договоримся о честности.

Я не буду говорить вам «ты сможешь, просто поверь в себя». Я не буду рисовать радужные картинки просветления после трёх занятий. И я точно не скажу «лень — это просто недостаток мотивации», потому что это ложь, которую продают те, кто никогда не лежал пластом после восьмичасового созвона.

Ваши страхи — не слабость. Это разумная защитная реакция организма, который устал от пустых обещаний и методов, требовавших от него невозможного.

Давайте разберём каждого внутреннего саботажника по имени. Потому что врага нужно знать в лицо.

Страх первый: ЛЕНЬ

Начнём с главного. Того, из-за чего большинство книг по саморазвитию пылятся на полке.

Лень — не порок. Лень — это симптом.

Ваше тело не ленился. Оно экономит энергию. За миллионы лет эволюции выживал тот, кто не тратил калории на бессмысленные движения. Лень — это древний алгоритм выживания, который говорит: «Стоп. У нас нет гарантии, что это

действие окупится. Давай лучше полежим».

В двадцать первом веке этот алгоритм сходит с ума. Потому что вокруг сотни действий, которые «надо делать», но ни одно из них не даёт мгновенной обратной связи. Вы садитесь медитировать — мозг требует дофамина. Вы делаете Крию — через три минуты мозг говорит: «Ну и где моя награда? Нет награды? Тогда выключаем».

Вот вам правда: ваша лень — это не отсутствие дисциплины. Это здравый смысл вашей нервной системы, которая не видит выгоды в том, чтобы напрягаться.

Что с этим делает Крия?

Крия не борется с ленью через силу воли. Это глупо и бесполезно. Крия обходит лень с фланга — через мгновенный физиологический отклик.

Попробуйте прямо сейчас, сидя на стуле, сделать три медленных выдоха с лёгким шипением (как будто вы согреваете руками замёрзшее стекло). Сделали? Заметили, как изменилось ощущение в груди? Стало чуть свободнее?

Это и есть ответ телу. Вы не победили лень. Вы показали ей, что затраты энергии минимальны, а результат ощутим уже через пять секунд.

Первое правило Крии для ленивых: **никогда не требовать от себя больше трёх минут.**

Три минуты дыхания — это может даже самый уставший человек. Три минуты не включают центр сопротивления. А когда вы начали, часто оказывается, что можно и пять, и де-

сять. Но об этом не надо знать заранее. Обманите свою лень. Скажите ей: «Всего три минуты, я тебя не напрягу».

И ещё один секрет. Лень отступает не перед силой, а перед привычкой. Если вы будете делать три минуты каждый день в одно и то же время (например, сразу после чистки зубов), лень перестанет сопротивляться. Не потому что вы её победили. А потому что она признала это действие безопасным и предсказуемым.

Страх второй: СКЕПСИС

«Всё это какая-то эзотерика». «Дыхание не может изменить жизнь». «Очередной гуру нашёлся».

Скепсис — умная штука. Он защищает вас от шарлатанов, от пустых трат времени и денег, от разочарований. Скепсис — это внутренний критик, который говорит: «Докажи. Я не куплюсь на красивые слова».

Проблема в том, что скепсис часто стреляет по своим. Он отвергает не только ложь, но и то, что просто не укладывается в вашу текущую картину мира.

Вы верите в физику? Отлично. Вот вам физика Крийи.

Диафрагма — это самая мощная мышца, влияющая на вагусный нерв. Вагусный нерв — это главный переключатель парасимпатической системы (отдых, восстановление, безопасность). Когда вы удлиняете выдох, вы механически активируете вагус. Сердцебиение замедляется. Кортизол падает. Это не вера. Это анатомия.

Вы верите в нейробиологию? Пожалуйста. Повторяющи-

еся паттерны дыхания меняют электрическую активность мозга. Медленное дыхание (менее шести циклов в минуту) синхронизирует работу полушарий и увеличивает альфа-ритмы — те самые, что отвечают за спокойное бодрствование.

Крийя не требует веры. Крийя предлагает эксперимент.

Скажите своему скепсису: «Хорошо, я не верю. Но я могу проверить. Я буду делать простую технику три минуты в день в течение недели. Если ничего не изменится, я всё брошу и скажу „я же говорил“. Идёт?»

Ваш скепсис согласится, потому что он уверен в своей правоте.

А через неделю, когда вы заметите, что стали чуть спокойнее в пробках, или что засыпаете быстрее, или что спина болит меньше — скепсис притихнет. Не потому что он сдался. А потому что появились данные. А данные скепсис уважает.

И самое важное про скепсис: вам не нужно становиться верующим. Великие мастера Крийи всегда говорили: «Не верьте мне. Проверяйте на себе. Если работает — используйте. Если нет — выбрасывайте». Это не религия. Это технология.

Страх третий: ПРОКРАСТИНАЦИЯ

О, этот король саботажа. Тот самый голос, который говорит: «Начну с понедельника», «Сейчас доделаю отчёт и тогда», «Сегодня слишком жарко/холодно/ветрено/полнолуние».

Прокрастинация — это не лень. Прокрастинация — это страх перед сложностью. Вы не боитесь самой практики. Вы боитесь того, что она потребует от вас слишком многого. Что вы не справитесь. Что будет скучно. Что вы бросите, как всё остальное, и снова разочаруетесь в себе.

Прокрастинация — это защита вашей самооценки. Лучше не начинать, чем начать и провалиться.

Крийя взламывает прокрастинацию очень простым способом: **она не позволяет вам планировать практику.**

Вы не будете завтра делать двадцать минут Крийи в шесть утра. Не обманывайте себя. Вы не встанете. Вы просто создадите повод для чувства вины.

Вместо этого вы сделаете одну микро-Крийю. Прямо сейчас. Вот эту:

Поднимите руки вверх на вдохе. Опустите с шипящим выдохом. Три раза. Всё.

Сделали? Поздравляю. Вы только что обманули прокрастинацию. Вы не дали ей времени включиться. Не было никакого «сейчас сяду и буду медитировать». Было мгновенное действие, которое не требует подготовки, специальной одежды, коврика, тишины или особого настроения.

Второй секрет против прокрастинации — убрать порог входа.

Поставьте коврик на видное место. Дышите с удлинённым выдохом каждый раз, когда смотрите в телефон. Делайте две минуты нади-шодханы, пока греется ужин. Крийя должна

быть везде, чтобы не было момента «а вот сейчас я специально сяду практиковать».

Прокрастинация не переносит, когда действие встроено в уже существующий ритуал. Вы чистите зубы каждый день? Отлично. После зубов — три цикла дыхания. Вы пьёте утренний кофе? Перед первым глотком — один полный выдох с ощущением благодарности. Вы ложитесь в кровать? Три минуты наблюдения за дыханием, пока засыпаете.

Никаких дополнительных решений. Всё уже есть. Вы просто добавляете дыхание в то, что и так делаете.

Страх четвёртый: СТРАХ НЕПРАВИЛЬНОСТИ

Этот страх очень тихий, но очень разрушительный.

«Я дышу неправильно». «У меня не получается бандха». «Я не чувствую прану, наверное, я делаю что-то не так».

Ваш внутренний перфекционист хочет, чтобы вы практиковали идеально с первого раза. А поскольку это невозможно, он говорит вам прекратить вообще.

Разоблачаю раз и навсегда: в Крийе почти невозможно дышать неправильно.

Да, есть тонкости. Да, положение языка, горла, диафрагмы имеет значение. Но на начальном этапе важнее всего одно — вы делаете. Вы дышите осознанно. Всё остальное приложится.

Ваше тело умнее вашего ума. Оно само найдёт правильный паттерн, если вы будете давать ему внимание. Не нужно давить, контролировать, исправлять. Просто замечайте. За-

метили, что плечи подняты? Не исправляйте с усилием, просто выдохните и позвольте им упасть. Заметили, что задержали дыхание? Не ругайте себя, просто вернитесь к ритму.

Страх неправильности исчезает, когда вы понимаете: ваша практика — это не экзамен. Нет учителя, который поставит двойку. Есть только вы и ваша нервная система. И даже «неправильное» дыхание лучше, чем никакое.

Страх пятый: «ЭТО НЕ РАБОТАЕТ»

Вы попробовали один раз. Или два. Или три. И ничего не почувствовали. Никакого просветления. Никакого взрыва энергии. Никакого «вау».

И вы делаете вывод: не работает.

Вот здесь и кроется главный самообман. Вы ждёте от Крийи того же, что от кофе или энергетика — мгновенного, ощутимого эффекта. Но Крийя не работает так. И это её сила.

Крийя работает как фитнес для нервной системы. Вы не ждёте, что после трёх приседаний у вас вырастут ягодичы. Но вы знаете, что через месяц регулярных приседаний изменения будут очевидны.

С дыханием то же самое. Эффект накапливается. И он проявляется сначала в том, чего вы *не* чувствуете.

Вы не чувствуете, что сегодня не сорвались на ребёнке. Вы не чувствуете, что прошла головная боль, которая обычно приходила к трём часам дня. Вы не чувствуете, что заснули на десять минут быстрее, чем обычно.

Крийя работает в теневой зоне. И только через две-три недели вы оглядываетесь и понимаете: что-то изменилось. Мир не стал другим. Но вы в этом мире дышите иначе.

Единый рецепт против всех страхов

Все эти страхи — лень, скепсис, прокрастинация, перфекционизм, неверие — имеют один корень. Вы боитесь потратить энергию и не получить результата.

Крийя даёт вам гарантию, которую не даёт ни один коуч на планете. Она гарантирует вам **физиологический отклик в течение трёх минут**.

Три минуты удлинённого выдоха — и ваш пульс замедлится. Три минуты нади-шодханы — и ваша тревога снизится объективно, по показателям кожной гальванической реакции. Это не вера. Это физика.

Ваши страхи не исчезнут от того, что вы прочитали эту главу. Они будут шептать завтра утром, когда вы захотите сделать три минуты дыхания перед завтраком.

Но теперь вы знаете их имена. Вы знаете, что лень — это экономия энергии, скепсис — это защита от обмана, прокрастинация — это страх перед сложностью, перфекционизм — это желание безопасности, а неверие — это честность, требующая доказательств.

И у вас есть простой ответ на все эти голоса:

«Я не прошу тебя верить. Я не прошу тебя быть дисциплинированным. Я не прошу тебя делать идеально. Я прошу только одно — три минуты дыхания. Ты можешь дать мне

три минуты?»

Большинство ваших внутренних саботажников замолчат. Потому что три минуты — это слишком мало для страха. А для чуда — достаточно, чтобы начать.

Резюме для тех, кто прокрастинировал чтение этой главы (но всё-таки дочитал):

Лень, скепсис, прокрастинация — не враги, а защитные механизмы. Крийя не борется с ними силой воли, а обходит через малые шаги (три минуты), физиологические доказательства (вагус, нейробиология) и встраивание в существующие ритуалы. Главный секрет победы над страхами — перестать требовать от себя многого и начать делать меньше, но каждый день.

Глава 5. Дыхание VS мысли: почему волевой контроль не работает

Вы пробовали остановить мысли. Честно. Сиделись, закрывали глаза и говорили себе: «Не думай. Просто не думай».

И что происходило? Мысли лезли с удвоенной силой. Они издевались. Они подкидывали вам то образ из прошлого, то тревогу о будущем, то бессмысленный кусок песни, который застрял на повторе.

Через три минуты вы открывали глаза с чувством поражения. «Я не способен медитировать. У меня слишком активный ум».

Это неправда. Ваш ум в порядке. Вы просто пытались остановить его неправильным инструментом.

Великий обман: «контролируй свои мысли»

Вся индустрия саморазвития построена на лжи. Вам говорят: «Наблюдай за мыслями», «Отпускай мысли», «Не цепляйся за мысли». Но никто не объясняет как. Потому что наблюдать за мыслями — это примерно как ловить ветер сачком. Вы можете смотреть на ветер, но он не перестанет дуть.

Мысль — это не объект, который можно взять и положить на полку. Мысль — это процесс. Электрический. Химический. Нейронный. И он не остановится по вашему приказу, потому что вы не главный.

Давайте начистоту. Ваш мозг производит мысли так же, как сердце производит удары, а лёгкие — дыхание. Попробуйте отдать сердцу приказ «не биться». Или лёгким — «не дышать». Глупо, правда?

Точно так же глупо приказывать мозгу «не думать».

Кто вообще этот «вы», который даёт приказы? Тоже часть мозга. Одна часть мозга пытается контролировать другую часть мозга. Это война. А в войне не бывает победителей, бывают только раненые.

Что происходит, когда вы пытаетесь контролировать мысли

Есть прекрасный эксперимент, который много раз повторяли в лабораториях. Группе людей говорят: «Пожалуйста, ни в коем случае не думайте о белом медведе».

Что происходит? Даже те, кто никогда не думал о белых медведях, начинают думать о них каждые несколько секунд. А когда эксперимент заканчивается, они думают о белых медведях ещё чаще, чем до начала.

Почему? Потому что запрет — это тоже фокус внимания. Сказать «не думай о X» — значит поместить X в центр вашего сознания. Мозг не понимает частицу «не». Он слышит только «X».

Когда вы сидите в медитации и говорите себе «не отвлекайся», ваш мозг слышит «отвлекайся». И послушно отвлекается. Потом вы злитесь на себя. Потом вы злитесь на то, что злитесь. Потом вы думаете о том, что опять провалили

медитацию. А потом приходит мысль о том, что пора бы почистить холодильник.

Волевой контроль — это насилие над умом. Ум терпит какое-то время, а потом мстит. Обраткой. И чем сильнее вы давите, тем мощнее откат.

Дыхание: дипломат, а не солдат

Крийя предлагает совершенно другой подход. Она не воюет с мыслями. Она подкладывает им другую работу.

Представьте, что ваш ум — это комната, полная крикливых детей. Вы можете кричать на них «Замолчите!», и они замолчат на секунду, а потом заорут ещё громче. А можете включить на всю комнату очень интересный мультфильм. Дети замолчат сами, потому что им интересно.

Дыхание — это мультфильм.

Когда вы даёте уму задачу следить за дыханием, вы не подавляете мысли. Вы просто даёте мозгу занятие, которое ему нравится. Дыхание — это живой, меняющийся, ритмичный процесс. Он не статичен, как точка на стене. Он постоянно движется. Вдох — пауза — выдох — пауза. Температура воздуха. Ощущение в ноздрах. Движение живота. Движение груди.

Ум не может игнорировать дыхание, потому что дыхание — это сигнал, который идёт прямо в ствол мозга, минуя фильтры. Это как световой маяк для нейронов. Когда вы направляете внимание на дыхание, мысли не исчезают, но они теряют свою привлекательность. Они становятся фоном.

Шёпотом за стеной.

Фокус внимания смещается с содержимого мыслей на процесс дыхания. И в этом сдвиге — вся магия.

Почему дыхание выигрывает у мысли

У мысли и у дыхания есть одна важная разница. Мысль может убежать в прошлое или в будущее. Дыхание всегда происходит сейчас.

Вы не можете дышать завтрашним вдохом. Вы не можете выдохнуть вчерашнюю тревогу. Каждый цикл дыхания — это событие в настоящем моменте.

Когда вы следите за дыханием, вы тренируете мозг оставаться в настоящем. А в настоящем мыслям тесно. Потому что мысли — это всегда или прошлое, пережитое заново, или будущее, придуманное загодя.

Попробуйте прямо сейчас. Вдохните. Заметьте, как воздух касается ноздрей. А теперь попробуйте одновременно думать о том, что вы скажете завтра на совещании. Получается? Вы можете быстро перескакивать, но одновременно — нет. Потому что внимание одно. И дыхание захватывает его целиком, если вы позволяете.

Анатомия тишины: что на самом деле происходит

Когда вы долго дышите осознанно, ваша нервная система переходит в другой режим. Активируется парасимпатический отдел. Кортизол падает. Сердце бьётся ровнее.

И вот что важно: снижение кортизола напрямую связано с уменьшением количества навязчивых мыслей.

Вы думали, что мысли — это проблема сознания? Нет. Это проблема биохимии. В состоянии стресса мозг производит больше спонтанных, тревожных, повторяющихся мыслей. Это механизм выживания: «Будь начеку, проверяй всё вокруг, вдруг опасность».

Когда вы дыханием снижаете уровень стресса, мыслям просто нечего делать. Они не исчезают полностью, но теряют свою липкость. Вы можете заметить мысль и отпустить её, не вовлекаясь. Потому что нет той топливной смеси гормонов, которая заставляла вас вцепляться в каждую идею когтями.

Волевой контроль пытается бороться с огнём, подливая бензин. Дыхание просто убирает кислород. Огонь затихает сам.

Что делать с мыслями во время Крийи

Расслабьтесь. Вы не должны ничего с ними делать.

Правило номер один Крийи: мысли — не враги. Они не мешают практике. Единственное, что мешает практике — это ваша борьба с мыслями.

Представьте, что вы сидите на берегу реки. По реке плывут листья. Каждый лист — это мысль. Ваша задача не останавливать листья и не хватать их. Ваша задача просто сидеть и смотреть на реку.

Иногда вы будете забывать, что вы смотрите на реку, и прыгать в воду за листом. Это нормально. Как только вы заметили, что прыгнули, просто вылезайте обратно на берег. Не ругайте себя за то, что промокли. Просто возвращайтесь.

В практике Крийи это выглядит так. Вы следите за дыханием. Вдруг приходит мысль: «Надо купить хлеб». Вы замечаете эту мысль. Вы не говорите ей «уйди». Вы не говорите себе «какой я плохой, опять отвлёкся». Вы просто возвращаете внимание на дыхание. Мысль о хлебе уплывает. Вы снова дышите.

Тридцать секунд тишины. Потом мысль: «Интересно, а правильно ли я дышу?» Снова замечаете. Снова возвращаетесь. Без оценки. Без критики.

Это и есть практика. Не безмыслие. А способность замечать мысли и не цепляться за них.

Техника для тех, кто пытался и не получалось

Сделайте вот что. Прямо сейчас. Это займёт меньше минуты.

Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха и выдоха. На каждом выдохе тихонько произносите про себя звук «а-а-а». Не вслух, а внутри.

Теперь откройте глаза.

Что вы заметили? В те мгновения, когда вы тянули «а-а-а» на выдохе, мысли затихали? Не потому что вы их остановили. А потому что ваш ум был занят вибрацией звука и движением дыхания. Мыслям просто не осталось места.

Вот вам секрет, который не продают на курсах по медитации. Мысли останавливаются не тогда, когда вы их контролируете, а когда вы даёте уму более интересную задачу. Задачу, у которой есть ритм, движение, тактильная ощутимость.

Честный разговор: полная тишина — это миф

Даже великие йогины не имеют полной тишины в уме. У них есть тишина между мыслями. Промежутки. И с каждым годом практики эти промежутки становятся длиннее. Но мысли всё равно приходят. Просто они больше не властвуют.

Вы не станете человеком без мыслей. Вы станете человеком, которого мысли не захватывают. Как лодка, которая стоит на волнах, но волны не заливают её внутрь.

И это достижение. Доступное. Реальное. Честное.

Что меняется, когда вы перестаёте бороться с мыслями

Самое большое изменение происходит не во время практики, а после.

Когда вы перестаёте бороться с мыслями, вы перестаёте бороться с собой. Потому что мысли — это часть вас. Война с мыслями — это гражданская война внутри вашей головы.

Вы замечаете, что можете работать, и шум в голове не мешает. Вы замечаете, что можете разговаривать с человеком и не отвлекаться на внутренний диалог. Вы замечаете, что можете лечь спать и не прокручивать события дня по десять раз.

Потому что вы перестали давать мыслям энергию сопротивления. Вы перестали кормить их своим возмущением. Они приходят и уходят, как облака. А вы остаётесь. Дышите. Живёте.

Последний и самый важный секрет

То, о чём не пишут в книгах по йоге.

Когда вы перестаёте пытаться контролировать мысли, случается неожиданное. В промежутках между мыслями вы обнаруживаете себя. Не как рассказчика, который комментирует жизнь. А как пространство, в котором происходит жизнь.

Это трудно описать словами. Это можно только почувствовать. И это чувство приходит не через усилие, а через расслабление. Через отказ от контроля.

Дыхание показывает вам путь. Вы не управляете дыханием — вы позволяете ему быть. Вы не управляете мыслями — вы позволяете им проходить. И в этом позволении вы находите то, что никогда не теряли — своё естественное, тихое, дышащее присутствие.

Резюме для тех, у кого мысли уже убежали в конец главы:

Волевой контроль мыслей не работает, потому что мозг не слушается приказов. Попытка «не думать» усиливает мысли. Крийя предлагает другой путь — не борьбу, а подмену деятельности. Внимание переключается с содержания мыслей на процесс дыхания. Мысли не исчезают, но теряют власть. Тишина наступает не от подавления, а от расслабления и позволения. Ваша задача не остановить мысли, а перестать с ними воевать.

Глава 6. Твоя первая микро-Крийя за 2 минуты (внедрение без надрыва)

Вы дочитали до шестой главы. Это уже победа над внутренним саботажником. Большинство людей бросают книги по саморазвитию на третьей главе, когда обещания становятся слишком сладкими, а инструкции — слишком сложными.

Я дам вам противоположное. Очень маленькое. Очень простое. И настолько эффективное, что вы удивитесь, почему никто не научил вас этому раньше.

Правила внедрения без надрыва

Прежде чем мы начнём, три железных закона, которые защитят вас от прокрастинации.

Закон первый: не выделяйте специальное время.

Да, вы не ослышались. Никаких «я буду делать это каждое утро в шесть». Если вы похожи на большинство современных людей, у вас нет роскоши выделять специальное время. И если вы попытаетесь, то через три дня бросите и будете чувствовать вину.

Вместо этого мы привяжем практику к тому, что вы уже делаете. Вы чистите зубы? После зубов — микро-Крийя. Вы пьёте кофе? Перед первым глотком — микро-Крийя. Вы садитесь в машину? Прежде чем завести двигатель — микро-Крийя.

Закон второй: две минуты — это максимум.

Вы не будете делать больше двух минут в течение первых двух недель. Даже если захочется. Даже если кажется, что можно и пять. Дисциплина в Крийе строится не через силу, а через предсказуемость. Две минуты — это настолько мало, что мозг не сопротивляется. А когда мозг не сопротивляется, формируется привычка.

Закон третий: забудьте про правильность.

Ваша челюсть сжата? Плечи к ушам? Дышите ртом? Наплевать. Эти две минуты вы просто делаете. Неправильное дыхание лучше, чем никакое. Калибровка придёт потом. Сейчас важна только регулярность.

Микро-Крийя 1. «Два моста»

Эта техника называется «Два моста». Она соединяет ваше тело и ум через самое простое, что есть — через выдох.

Почему она работает? Потому что большинство людей в стрессе дышат коротко и поверхностно. Они постоянно делают маленькие вдохи и маленькие выдохи. Это держит нервную систему в режиме «лёгкая тревога» 24 часа в сутки.

«Два моста» переключают этот режим. Медленно. Без насилия. Всего за восемь дыханий.

Инструкция

Вам не нужно садиться в позу лотоса. Не нужно закрывать глаза (хотя можете закрыть, если комфортно). Не нужно включать музыку или зажигать благовония.

Вы можете делать это:

— сидя на стуле в офисе

- стоя в очереди за кофе
- лёжа в кровати перед сном
- даже в такси по дороге на встречу

Шаг 1. Найдите свой якорь

Положите одну руку на живот, чуть ниже пупка. Вторую руку — на грудь, в центр. Не обязательно, но помогает на первых порах.

Почувствуйте тепло ладоней. Просто заметьте, как руки соприкасаются с телом.

Шаг 2. Обычный вдох, длинный выдох

Сделайте обычный вдох носом. Не глубокий, не специальный. Такой, как вы дышите всегда.

А теперь выдохните. Но не как всегда. Выдохните медленно, как будто вы дуете на горячий чай, чтобы его остудить. Или как будто у вас в горле свечка и вы хотите, чтобы пламя наклонилось, но не погасло.

Выдох должен быть длиннее вдоха. Если вдох занял две секунды, выдох — четыре. Если вдох — три, выдох — шесть.

Рот на выдохе слегка приоткрыт? Можно. Дышите через нос? Тоже можно. Главное — удлинение выдоха.

Шаг 3. Счёт для тех, кто любит структуру

Если вам нужны цифры, используйте такую схему:

Вдох на счёт 1, 2, 3.

Выдох на счёт 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Не задерживайте дыхание между вдохом и выдохом. Просто вдох — и сразу плавный выдох. Потом небольшая есте-

ственная пауза. Потом снова вдох.

Шаг 4. Повторите 8 раз

Восемь циклов дыхания. Это примерно полторы минуты. Плюс несколько секунд в начале и в конце.

На первом цикле вы можете ничего не почувствовать. На третьем — заметить, как плечи стали чуть ниже. На пятом — ощутить, что живот мягче. На седьмом — понять, что в голове стало тише.

А может, не почувствуете ничего и на восьмом. Это тоже нормально. Эффект накопительный.

Что происходит внутри, пока вы дышите

Если вам интересна механика (а скептикам — обязательно интересна), вот что делает ваше тело.

Удлиненный выдох механически стимулирует блуждающий нерв (вагус). Это главный нерв парасимпатической системы — той самой, что отвечает за «отдыхай и переваривай». Сердце начинает биться чуть реже. Кровяное давление чуть падает. Миндалевидное тело (центр страха в мозге) получает сигнал: «Опасности нет, можно расслабиться».

Через шесть-восемь циклов кортизол начинает снижаться. Не драматично, но заметно для вашего самочувствия. Где-то на третьей минуте после практики вы можете почувствовать лёгкое головокружение — это нормально, так реагирует мозг на изменение газового состава крови.

Но вам не обязательно это знать. Достаточно просто дышать.

Якоря привязки: как сделать практику автоматической

Самая большая проблема любых техник — это «забыл сделать». Вы полны энтузиазма в понедельник, а в среду уже не вспомнили.

Решение — якоря. Вы привязываете практику к действию, которое делаете автоматически каждый день.

Выберите один якорь из списка (только один, не жадничайте):

Якорь «Зубы» — После того как почистили зубы, перед тем как выплюнуть пасту. Сделайте восемь циклов «Два моста», стоя у раковины.

Якорь «Кофе» — Пока заваривается кофе или чай, или пока вода закипает. Вместо того чтобы смотреть в телефон, сделайте практику.

Якорь «Кровать» — После того как выключили свет и легли. Не в позе для медитации, а просто лёжа на спине или на боку. Сделайте практику перед сном. Она поможет заснуть быстрее.

Якорь «Порог» — Каждый раз, когда вы входите в свою квартиру или выходите из офиса. Стоя в прихожей, сделайте восемь дыханий. Это станет ритуалом переключения между мирами.

Якорь «Экран» — Каждый раз, когда вы закрываете телефон, чтобы заняться чем-то другим. Сделайте один цикл «Два моста» (не восемь, а один) как мостик между виртуаль-

ным и реальным.

Выберите один. Приклейте стикер на видное место. Или поставьте напоминание в телефоне на две недели. Через 14 дней это станет автоматическим. Вы будете ловить себя на том, что делаете практику, даже не думая о ней.

Что вы почувствуете в первый раз

Давайте без прикрас. Первый раз большинство людей чувствуют... ничего особенного.

Вы просто подышали две минуты. Не случилось ни озарения, ни волны блаженства, ни выхода в астрал. Ваша спина не выпрямилась сама собой, а начальник не перестал быть козлом.

И это хорошо. Потому что если бы вы ждали чуда, вы бы разочаровались.

Вот что вы можете почувствовать (и это честнее любых чудес):

— Через минуту после практики вы заметите, что челюсть стала мягче. Как будто вы её разжимали, но не замечали этого.

— Через две минуты вы поймаете себя на том, что сделали вдох носом, а не ртом — автоматически.

— Через три минуты кто-то скажет вам что-то раздражающее, и вы не взорвётесь, а просто выдохнете чуть длиннее обычного.

Вот это — работа Крийи. Невидимая. Тихмаяная. Но реальная.

Дневничок для скептиков (или для тех, кто любит данные)

Если вы из тех, кто не верит на слово и хочет доказательств, заведите простой трекер. Не в телефоне (телефон отвлекает), а на бумаге. Маленький блокнот или просто листок.

Каждый раз после практики ставьте плюстик. И записывайте одно наблюдение — любое.

Не «стало хорошо», а конкретное:

— «Заметил, что плечи были у ушей, на третьем выдохе опустились»

— «Пять минут не чесал нос, это рекорд»

— «На выдохе живот сам собой втянулся, без команды»

— «Уснул на пять минут быстрее, чем вчера»

— «Ничего не заметил, но сделал»

Через две недели посмотрите на эти записи. Вы увидите доказательство, которое сильнее любых слов: ваше тело меняется. Вы просто не замечали, потому что изменения были плавными.

А если у меня не получается?

Самые частые «проблемы» новичков и как с ними быть.

«Я не могу сделать выдох длиннее вдоха — задыхаюсь»

Значит, вы слишком сильно удлиняете выдох. Не делайте выдох 6 секунд, если вам комфортно только 4. Сделайте 4. Или 5. Или даже 3, если вдох был 2. Главное — чтобы выдох

был хоть чуть-чуть длиннее. Со временем лёгкие привыкнут.

«Меня клонит в сон»

Это нормально. Удлинённый выдох работает как мягкое снотворное. Если вы делаете практику днём и засыпаете — сократите выдох до комфортного. Или сделайте меньше циклов. Или делайте стоя, а не сидя.

«Мне скучно»

Скука — это лучший друг осознанности. Скука означает, что ваш ум привык к постоянной стимуляции и не знает, что делать с тишиной. Потерпите. Скука пройдёт через 5—7 дней, когда мозг поймёт, что вы не собираетесь его развлекать. И тогда начнётся интересное. Вы начнёте замечать то, чего не видели раньше.

«Я ничего не чувствую»

Повторю. Это нормально. Чувствительность приходит со временем, как у музыканта слух. Сейчас вы не слышите своё тело, потому что оно много лет кричало, а вы не отвечали. Ваша задача не почувствовать что-то грандиозное, а просто делать. Доверие приходит из повторения, а не из одного яркого опыта.

Что дальше? Следующие две недели

Ваша программа на ближайшие 14 дней проста до глупости.

Каждый день вы делаете «Два моста» дважды: один раз, привязав к выбранному якорю, и один раз — в любой момент, когда вспомнили.

То есть минимум два подхода по 8 дыханий. Итого 4 минуты в день.

Вы не добавляете никаких других техник. Не усложняете. Не геройствуете. Только «Два моста». Две недели.

Почему? Потому что вы учите нервную систему новому паттерну. А для этого нужно повторение без отвлечений. Одна техника. Один якорь. Ежедневно.

Через две недели вы сами поймёте, готовы ли к следующей главе. Вы заметите, что:

— автоматически делаете удлинённый выдох в стрессовой ситуации

— ваша тревога стала фоновой, а не острой

— вы помните, как дышали пять минут назад (раньше вы не помнили дыхание вообще)

— у вас появилось полминуты тишины между мыслями

Если хотя бы один пункт случился — микро-Крийя сработала. Поздравляю. Вы теперь не просто читатель книги о йоге. Вы человек, который практикует.

Последнее наставление на две недели

Вы будете пропускать дни. Это неизбежно. Забудете, устанете, закрутитесь.

Не надо догонять пропущенные дни. Не надо делать двойную практику завтра. Не надо чувствовать вину.

Если пропустили — просто сделайте завтра. И всё.

Крийя ненавидит насилие. Крийя любит мягкость. Относитесь к себе как к саду, а не как к стройке. Саду нужна ре-

гулярная, но лёгкая забота. Стройка требует надрыва. Вы не стройка.

Вернитесь к этой главе через неделю. Перечитайте инструкцию. И просто дышите.

Резюме для самых нетерпеливых (которые уже начали дышать, не дочитав):

Микро-Крийя «Два моста» — 8 дыханий с удлинённым выдохом (вдох короче, выдох длиннее). Привязать к якорю (зубы, кофе, кровать, порог, экран). Делать дважды в день две недели. Не ждать чудес, заметить мелкие изменения. При пропуске не догонять. Дышать мягко, без насилия.

Через две недели возвращайтесь к книге. Следующая глава — «Как отличить духовный голод от эскапизма». Она ответит на вопрос, который вы боитесь себе задать: «Я развиваюсь или просто сбегая от жизни?»

Глава 7. Как отличить духовный голод от эскапизма

Вы пришли в йогу. Или в медитацию. Или в любую духовную практику. И в первые недели всё было прекрасно. Вы дышали, расслаблялись, чувствовали, как тело оживает, а ум затихает.

А потом вы заметили кое-что неудобное.

Вы стали меньше хотеть выходить из дома. Вам всё чаще кажется, что «обычные люди» не понимают вашей глубины. Вы ловите себя на мысли, что практика стала местом, где вы прячетесь от работы, от отношений, от скучных обязанностей.

И тихий голос внутри спрашивает: «Я расту или просто сбегая?»

Давайте ответим честно.

Великое заблуждение духовного пути

В индустрии саморазвития существует молчаливый сговор. Все делают вид, что любой интерес к йоге, медитации, дыхательным практикам — это автоматически хорошо. Что если вы сели в позу лотоса, вы уже на пути к просветлению.

Это ложь.

Современный человек может использовать духовные практики точно так же, как он использует алкоголь, социальные сети или сериалы. Как анестезию. Как способ не чув-

ствовать то, что болит. Как побег из жизни, которая не устраивает.

Эскапизм — это побег от реальности. Духовный голод — это движение к более полной реальности.

Внешне они могут выглядеть одинаково. Человек и в том, и в другом случае сидит на коврик и дышит. Но внутреннее качество этого действия — разное. Как разница между человеком, который пьёт вино, чтобы забыться, и человеком, который пьёт вино, чтобы ощутить вкус глубже.

Пять вопросов, которые отделяют рост от побега

Задайте себе эти вопросы. Не торопясь. Без осуждения. Просто честно посмотрите на ответы.

Первый вопрос: Что вы чувствуете перед практикой?

Эскапизм: Вы чувствуете отвращение к тому, что происходит в вашей жизни. Работа бесит, отношения тяготят, обязательства давят. И вы идёте на коврик, потому что там не надо ничего решать.

Духовный голод: Вы чувствуете усталость, но не отвращение. Вам хочется восстановить связь с собой, чтобы вернуться в жизнь более цельным, а не чтобы не возвращаться вообще.

Ключевое отличие: эскапизм хочет *уйти*. Голод хочет *вернуться обновлённым*.

Второй вопрос: Что происходит, когда практика заканчивается?

Эскапизм: Вы чувствуете лёгкое разочарование. Или злость. Вам хочется, чтобы практика длилась вечно. Вы смотрите на часы и думаете: «Ну вот, опять надо возвращаться в этот ужасный мир».

Духовный голод: Вы чувствуете лёгкость и одновременно готовность. Вам немного жаль завершать, но вы знаете, что возьмёте это спокойствие с собой в следующий разговор, в следующий рабочий час, в следующее трудное решение.

Ключевое отличие: эскапизм разделяет жизнь на «духовную» (хорошую) и «мирскую» (плохую). Голод видит практику как топливо для всей жизни.

Третий вопрос: Как вы относитесь к людям, которые не практикуют?

Эскапизм: С лёгким превосходством или жалостью. «Они спят. Они не понимают. Они живут в матрице». Вы ищете компанию только «своих» и чувствуете раздражение, когда кто-то не разделяет ваших взглядов.

Духовный голод: С уважением. Вы понимаете, что у каждого свой путь. Вы можете слушать человека, который любит футбол и пиво, и не чувствовать потребности его «спасать» или просвещать.

Ключевое отличие: эскапизм строит стены и иерархии. Голод строит мосты.

Четвёртый вопрос: Практика прибавляет вам сил или забирает?

Эскапизм: После практики вы чувствуете себя опустошён-

ными, если она была недостаточно долгой или глубокой. Вам нужно всё больше и больше. Вы как наркоман, которому постоянно требуется повышать дозу. Вы становитесь менее функциональным в жизни, а не более.

Духовный голод: Практика заряжает. Даже короткая. После неё вам легче действовать, легче принимать решения, легче переносить трудности. Ваша функциональность в мире растёт, а не падает.

Ключевое отличие: эскапизм истощает ресурс. Голод его восполняет.

Пятый вопрос (самый главный): Что вы чувствуете, когда не можете практиковать?

Эскапизм: Панику. Раздражение. Срыв. Вы не можете пропустить день — это разрушает вашу хрупкую стабильность. Вы проверяете, сколько минут осталось до того, как вы сядете. Без практики вам страшно.

Духовный голод: Лёгкую тоску, но без паники. Вы знаете, что практика никуда не делась. Завтра вы вернётесь. Сегодня вы просто живёте, и это тоже часть пути. Вы не становитесь другим человеком от одного пропущенного дня.

Ключевое отличие: эскапизм создаёт зависимость. Голод создаёт свободу.

Четыре маски эскапизма в духовной одежде

Эскапизм редко выглядит как эскапизм. Он переодевается. И вот его самые популярные костюмы.

Маска первая: «Я слишком чувствительный для

этого мира»

Звучит красиво. Означает: «Я не хочу учиться выдерживать напряжение реальности». Чувствительность — это не слабость. Но чувствительность без способности её контейнировать — это инфантилизм. Духовный путь не делает вас нежнее к миру. Он делает вас более выносливым в своей нежности.

Маска вторая: «Мне не нужны мирские достижения»

Тоже красиво. Особенно когда у вас нет карьеры, денег или отношений, которыми можно было бы гордиться. Отказ от того, чего у вас и так нет — это не отречение. Это защита. Настоящая непривязанность приходит после того, как вы что-то имели. Не до.

Маска третья: «Люди меня не понимают, мне лучше одному»

Классика. Вместо того чтобы учиться коммуникации, вы уходите в «духовность». Вы называете свою социальную неловкость «отрешённостью», а свою неспособность строить отношения — «выбором одиночества». Но йога никогда не была про одиночество. Она про единство.

Маска четвёртая: «Я лечу свою травму, у меня нет ресурса на жизнь»

Травма реальна. Лечение необходимо. Но иногда терапия становится бесконечной. Духовная практика превращается в бесконечное копание в себе, которое никогда не выводит

к действию. Вы так глубоко «в процессе», что никогда не приходите к результату.

Как выглядит здоровый духовный голод

Давайте теперь честную картину. Не идеальную. Реальную.

Человек с духовным голодом:

— Практикует, потому что это делает его более живым, а не менее живым

— Не бросает работу, отношения и обязанности — он привносит в них больше осознанности

— Может говорить о йоге с любым человеком, а не только с «посвящёнными»

— Не испытывает презрения к обычной жизни — он видит святое в обыденном

— Может пропустить день практики и не провалиться в чувство вины

— Помнит, что цель Крийи — не наслаждение практикой, а свобода в жизни

И самое главное. Духовный голод всегда оставляет за вами право быть несовершенным. Вы можете злиться, лениться, сомневаться. Вы можете есть мясо, если вам так хочется. Вы можете не медитировать неделю и не стать от этого плохим йогой.

Эскапизм требует чистоты. Голод принимает грязь жизни.

Тест на эскапизм: три красных флага

Если вы заметили у себя хотя бы два из трёх — стоп. Нуж-

на пауза и честный разговор с собой.

Красный флаг первый: Вы стали меньше хотеть обычных радостей

Вам перестало хотеться встречаться с друзьями. Вы не хотите секса. Не хотите вкусной еды. Не хотите смеяться над глупым фильмом. Вы объясняете это «высокой вибрацией». Но чаще всего это просто депрессия в духовной упаковке.

Красный флаг второй: Вы используете практику, чтобы не чувствовать боль

Вы садитесь медитировать каждый раз, как вам становится грустно или страшно. Вы не позволяете себе просто поплакать, просто позлиться, просто полежать в тоске. Вы сразу «трансформируете» энергию. Но настоящая трансформация возможна только после того, как вы позволили чувству быть.

Красный флаг третий: Ваша жизнь объективно стала хуже с начала практики

Нет, не «очищение кармы». Объективно: вы потеряли работу из-за того, что перестали вкладываться. Разрушили отношения, потому что партнёр «недостаточно духовный». Перестали платить по счетам, потому что «деньги — это иллюзия». Это не рост. Это разрушение.

Что делать, если вы узнали себя

Не паникуйте. И не бросайте практику.

Эскапизм — не приговор. Это этап. Многие проходят через него. Даже классические тексты описывают «тёмную

ночь души» и «ловушки на пути».

Вот что можно сделать прямо сейчас.

Шаг первый: Прекратите духовное сравнение

Перестаньте мерить себя по шкале «просветлённый — непросветлённый». Вы человек. Вы имеете право хотеть денег, секса, признания, удобного дивана. Желания не отменяются йогой. Йога просто учит не быть рабом желаний.

Шаг второй: Встройте практику в жизнь, а не жизнь в практику

Не отменяйте встречи ради медитации. Не убегайте с работы пораньше, чтобы сделать двойную Крию. Пусть практика подстраивается под вас, а не вы под неё. Пять минут в перерыве лучше, чем час, но ценой потерянных отношений.

Шаг третий: Проверьте себя временем

Эскапизм любит остроту. Голод любит стабильность. Если через месяц вы всё ещё практикуете и ваша жизнь не развалилась — вероятно, вы на правильном пути. Если через месяц вы потеряли работу, друзей и интерес к жизни — это был эскапизм.

Шаг четвёртый: Найдите честного зеркального человека

Найдите того, кто скажет вам правду. Не гуру, который от вас зависит. Не друга, который боится вас обидеть. А просто человека, который видит вас и может спросить: «Ты радуешься жизни? Или ты просто терпишь жизнь в ожидании следующей практики?»

Честное обещание Крийи

Я не обещаю вам, что йога сделает вашу жизнь идеальной. Я не обещаю, что вы перестанете страдать. Я обещаю другое.

Крийя вернёт вас к жизни, от которой вы сбегали.

Даже если вы начали с побега. Даже если первые годы вы прятались в дыхании от реальности. Постепенно, через практику, вы обнаружите, что у вас появились силы смотреть в глаза тому, от чего вы бежали.

Вы перестанете нуждаться в побеге, когда поймёте, что бежать не от кого. Потому что мир, от которого вы сбегали, оказался просто зеркалом того, что вы не принимали в себе.

Крийя не уводит вас из мира. Крийя учит вас быть в мире, не будучи от мира сего. Это не о побеге. Это о присутствии.

Когда вы дышите правильно, вы не покидаете реальность. Вы наконец-то в ней оказываетесь. По-настоящему. Без защиты. Без наркоза. Без духовных масок.

Практика к этой главе

Не дыхательная. Более сложная.

Сядьте. Закройте глаза. И спросите себя: «Если бы завтра у меня отняли всю духовную практику — что бы осталось?»

Не отвечайте быстро. Посидите с этим вопросом минуту.

Если ответ — пустота и паника, вы в эскапизме. Если ответ — «останется я, и это уже достаточно», вы на пути.

А теперь второй вопрос, ещё более трудный: «Что я избегаю через практику?»

Работу? Отношения с родителями? Принятие своего те-

ла? Страх смерти? Одиночество?

Назовите это. Вслух. Или запишите. Прямо сейчас.

Это не стыдно. Это смело. Потому что первый шаг к тому, чтобы перестать убегать — это признаться, от чего именно вы убегаете.

А завтра, когда вы сядете делать свою микро-Крийю «Два моста», вы сделаете её не для побега. А для того, чтобы набраться сил и наконец посмотреть в глаза тому, что пряталось за вашей спиной всё это время.

Вот это и есть Крийя. Не побег. Возвращение.

Резюме для тех, кто боится, что узнал себя:

Эскапизм и духовный голод внешне похожи, но внутренне противоположны. Эскапизм убегает от жизни, голод идёт к более полной жизни. Пять вопросов, четыре маски, три красных флага помогут вам отличить одно от другого. Если вы узнали себя в эскапизме — не пугайтесь. Это этап. Признайте, от чего вы бежите, начните встраивать практику в жизнь (а не жизнь в практику), и постепенно побег превратится в возвращение.

Глава 8. Обещание книги: ты не станешь святым, но перестанешь страдать от пустоты

Я должна вам кое в чём признаться. Я обманывала вас всю книгу. Не нарочно. Просто так принято в этом мире — сначала говорить о великом, а потом спускаться на землю.

Я рассказывала о сиддхах, о дофаминовых ямах, о том, как дыхание меняет нейросети. Всё это правда. Но есть правда, о которой молчат даже самые честные учителя.

Крийя не сделает вас святым. Никогда.

Вы не перестанете злиться. Вы не станете вселюбящим существом, которое прощает всех и каждую минуту витает в блаженстве. Вы не будете чувствовать энергию 24/7. Вы не перестанете хотеть секса, денег, вкусной еды и признания.

И это прекрасно. Потому что святость — это не то, что вам нужно. Вам нужно кое-что другое. Более скромное и одновременно более великое.

Что на самом деле обещает Крийя (маленький шрифт, без звёздочек)

Прочитайте этот список внимательно. В нём нет слова «просветление». Нет «безграничного счастья». Нет «отсутствия страданий».

Вот реальные, осязаемые, проверенные тысячами людей

результаты.

Вы перестанете добавлять страдание поверх страдания

Жизнь всегда будет приносить боль. Это неизбежно. Кто-то умрёт. Вас уволят. Вам сделают больно. Крийя не обещает избавить вас от этой первичной боли.

Но она обещает избавить вас от вторичной боли. Той, которую вы добавляете сами.

Вы знаете это чувство? Что-то пошло не так, и через секунду вы уже:

- корите себя за то, что допустили это
- прокручиваете в голове, как надо было поступить
- боитесь, что это повторится
- сравниваете себя с теми, у кого всё хорошо
- чувствуете стыд за то, что расстроились из-за такой ерунды

Вот это — страдание поверх страдания. И оно в десять раз тяжелее исходной боли.

Крийя убирает эту надстройку. Дыхание не заставит вас радоваться, когда больно. Но оно не даст вам ранить себя дважды, трижды, десять раз об одну и ту же царапину.

Вы просто почувствуете боль. Без драмы. Без бесконечного внутреннего монолога. И она пройдёт быстрее, потому что вы не кормите её своим сопротивлением.

Вы перестанете искать себя в том, что вас не содержит

Пустота, о которой говорит название этой главы, — это не отсутствие чувств. Это отсутствие себя.

Вы чувствуете её, когда пролистываете ленту и не помните ни одного поста. Когда едите и не чувствуете вкуса. Когда разговариваете с близкими и понимаете, что мыслями вы далеко. Когда достигаете цели и через день не помните, зачем она была нужна.

Эта пустота — не дефект. Это нормальная реакция человека, который потерял связь с собой.

Крийя не наполняет вас чем-то внешним. Крийя восстанавливает проводку к вашему внутреннему источнику. Вы перестаёте искать подтверждение своей ценности в лайках, деньгах, достижениях, одобрении других. Не потому что вы «отреклись». А потому что вам стало тесно в этих формах. Потому что вы нашли нечто большее, что всегда было с вами — своё собственное присутствие.

И тогда пустота перестаёт быть пустотой. Она становится тишиной. А в тишине, как ни странно, можно жить. И даже танцевать.

Вы станете неудобным для тех, кто хочет вами управлять

Это заявление, которое вы не найдёте в обычных книгах по йоге.

Человек, который освоил базовые принципы Крийи, перестаёт быть марионеткой. Потому что он знает цену своего состояния. Он не купится на «срочную распродажу» — его

дыхание ровное. Он не поддастся на провокацию начальника или партнёра — потому что его нервная система больше не вскакивает на каждую свистульку. Он не будет голосовать за того, кто обещает лёгкие решения, — потому что привык отвечать за свою энергию сам.

Это не делает вас святым. Это делает вас свободным. А свободные люди очень неудобны для систем, построенных на управлении через страх.

Крийя не обещает вам власти над миром. Она обещает вам власть над собой. А это, как ни странно, гораздо более редкая и ценная вещь.

Четыре вещи, которые Крийя НЕ даст (честно, без эвфемизмов)

Чтобы у нас с вами не было недопонимания, перечислю то, что вы не получите. Даже если будете практиковать годами.

Не даст мгновенного просветления за 21 день

Никакая дыхательная техника, даже самая мощная, не превратит вас в просветлённого мастера за три недели. Те, кто это обещает, либо обманывают, либо продают курс. Крийя — это путь. Сворачивать некуда, но идти придётся. Хорошая новость: сам процесс ходьбы приносит радость.

Не отменит ваши тёмные стороны

Вы будете злиться. Завидовать. Жалеть себя. Хотеть то, чего не стоит хотеть. Крийя не стирает эти части вас. Она просто не даёт им садиться за руль. Вы наблюдаете за ними,

как за шумными пассажирами на заднем сиденье, и спокойно ведёте машину в ту сторону, куда решили.

Не сделает вас любимым для всех

Вы всё равно будете кому-то не нравиться. Кто-то будет считать вас странным за то, что вы дышите осознанно. Кто-то будет высмеивать вашу практику. Крийя не даёт иммунитет к критике. Она даёт способность не разваливаться на куски от одного косого взгляда.

Не решит ваши материальные проблемы по волшебству

Деньги не посыплются с неба. Работа не найдётся сама. Отношения не починятся автоматически. Крийя даёт вам энергию и ясность, чтобы вы могли решать эти проблемы сами. Не вместо вас. А с вами.

Что происходит с пустотой, когда вы дышите правильно

Вернёмся к главному. К пустоте. К той зияющей дыре внутри, которую вы пытаетесь заесть, заскроллить, залюбить, заработать.

Большинство людей живут так: они чувствуют пустоту и сразу бегут её заполнять. Работой, отношениями, шопингом, едой, алкоголем, сериалами, соцсетями. Они похожи на человека, который пытается засыпать яму, стоя в ней же. Чем больше земли они бросают, тем выше становятся края, но они всё равно в яме.

Крийя предлагает другое. Сядьте на край ямы. Посмотри-

те в неё. Подышите. Не пытайтесь заполнить. Просто будьте рядом.

И в этом «просто быть» происходит нечто неожиданное. Пустота перестаёт быть врагом. Она оказывается просто пространством. А в пространстве можно дышать. Можно двигаться. Можно слышать. Можно видеть.

Вы перестаёте страдать от пустоты, когда перестаёте требовать, чтобы она была чем-то заполнена. Когда вы принимаете, что пустота — это не дефект вашей жизни, а её фундамент. Как тишина между нотами в музыке. Как белое пространство вокруг букв на странице.

Пустота — это свобода. Но вы узнаете это только тогда, когда перестанете от неё убегать.

Один день из жизни человека, который практикует год

Давайте конкретно. Как выглядит обычный день обычного человека, который делал микро-Крийю каждый день в течение года?

Утро. Звенит будильник. Он не подпрыгивает от ужаса. Он делает три глубоких выдоха прямо в кровати. Встаёт без желания убить всех членов семьи.

Завтрак. Кофе пролился на стол. Раньше это испортило бы всё утро. Сейчас он замечает: «О, пролил». Вытирает. Делает короткий удлинённый выдох. Пьёт кофе дальше. Никто не пострадал.

Дорога на работу. Пробка. Кто-то сигналиит. Раньше он бы

матерился сквозь зубы. Сейчас он просто сидит, дышит, слушает музыку. Пробка не растворилась, но и съела его нервы.

Работа. Начальник говорит что-то несправедливое. В теле поднимается волна гнева. Он замечает её. Делает незаметный выдох длиннее вдоха. Гнев не исчез, но перестал быть комом в горле. Он отвечает спокойно, не проглатывая обиду.

Вечер. Ссора с партнёром из-за ерунды. Раньше это переросло бы в трёхчасовой вынос мозга. Сейчас он говорит: «Я злюсь. Давай через пять минут продолжим, когда я выдохну». Партнёр удивлён, ссора гаснет сама собой.

Ночь. Он не прокручивает в голове события дня. Не пытается уснуть, ненавидя себя за то, что сказал не то. Он просто ложится, кладёт руку на живот и дышит. Засыпает через семь минут.

Это героизм? Нет. Это святость? Нет. Это просто человек, который перестал добавлять страдание поверх страдания. Который нашёл способ быть в пустоте и не развалиться.

И это доступно каждому. Даже вам. Прямо сейчас.

Последнее обещание этой книги

Я не знаю, будете ли вы практиковать до конца своих дней. Я не знаю, станете ли вы мастером Крийи. Я не знаю, случится ли с вами то самое «просветление», за которым гонятся искатели.

Но я знаю одно.

Если вы сделаете хотя бы одну микро-Крийю «Два моста» каждый день в течение месяца, вы никогда не будете преж-

ним.

Не потому что с вами случится чудо. А потому что вы начнёте доверять себе. Вы увидите, что можете справляться с тем, от чего раньше убегали. Вы почувствуете, что внутри вас есть ресурс, о котором вы не подозревали. Вы перестанете ждать, что кто-то придёт и наполнит вашу пустоту.

Потому что пустота перестанет быть проблемой. Она станет домом.

А в доме, как известно, можно жить. Можно дышать. Можно любить. Можно работать. Можно злиться и мириться. Можно падать и вставать.

Свободно. Без надрыва. Без святости. Просто — по-настоящему.

Вот что я обещаю вам этой книгой. Не рай. Не силу. Не вечную радость. А простую, трудную, прекрасную возможность — перестать убегать от самих себя.

Всё остальное приложится. Или нет. Но вы уже будете тем, кто может выдержать любой ответ.

Резюме для тех, кто боится разочароваться:

Эта книга не обещает сделать вас святым. Она обещает нечто более ценное — перестать добавлять страдание поверх неизбежной боли и перестать убегать от внутренней пустоты. Криция не даёт мгновенного просветления, не стирает тёмные стороны, не решает материальные проблемы по волшебству. Но она даёт способность быть в жизни полностью, не

разваливаясь на куски. Вы станете свободнее, спокойнее и неудобнее для тех, кто хочет вами управлять. И этого, честное слово, достаточно.

На этом первый раздел книги завершён. Вы прошли путь от «почему Крийя» до «что она мне даст». Вы уже знаете больше, чем девяносто процентов людей, которые только слышали слово «Крийя».

Но знание — это ещё не практика. А практика — это ещё не жизнь.

В следующем разделе мы погрузимся в теорию без эзотерического жаргона. Что такое три тела? Куда течёт прана? Почему чакры — это не разноцветные кружочки, а вполне осязаемые центры в вашем теле?

И да, перед следующим разделом — сделайте вашу микро-Крийю. Прямо сейчас. Не откладывайте. Книга подождёт. Ваше дыхание — нет.

Раздел 2. Что такое Крийя-йога на самом деле. Теория без мифов

Глава 9. Лахири Махасайя в кабинете викторианской эпохи — почему нам повезло

Представьте себе Лондон 1880-х годов. Чопорные джентльмены в цилиндрах. Дамы в корсетах, которые не позволяют дышать полной грудью. Туман. Копоть. Идея о том, что Бог — англичанин, а всё восточное — дикое и подозрительное.

А теперь представьте, что в самом центре этого мира, в Бенаресе (индийском городе, который британцы считали рассадником суеверий), живёт человек по имени Шьяма Чаран Лахири. Бухгалтер. Государственный служащий. Семьянин. Нищий духом? Нет. Именно что бухгалтер.

И этот бухгалтер, сидя в своей скромной комнате после работы, практикует технику, которую получил от гималайского бессмертного.

Звучит как начало дешёвого мистического романа. Но именно этот человек — Лахири Махасайя — сделал Крийя-

йогу доступной для современного мира. И нам с вами невероятно повезло, что он был именно таким, а не святым в пещере.

Почему бухгалтер, а не отшельник

За всю историю йоги Крийя передавалась от учителя к ученику в глубокой тайне. Веками. Только избранные. Только те, кто ушёл из мира. Только те, кто готов был медитировать годами в пещерах, прежде чем услышать хотя бы намёк на технику.

И вот является Лахири. Бухгалтер. Он не уходит в Гималаи. Он не принимает санньясу (отречение от мира). Он продолжает ходить на работу, воспитывать детей, платить налоги. И при этом учит Крийе всех, кто приходит, — независимо от касты, религии, пола.

Брамин и неприкасаемый. Мусульманин и христианин. Мужчина и женщина. Все получали одну и ту же технику.

Для своего времени это была революция. Для Индии XIX века — почти кощунство. И именно благодаря этому мы с вами сегодня читаем эти строки.

Если бы Лахири ушёл в пещеру и передал Крийю одному-единственному ученику, техника, скорее всего, затерялась бы. Или превратилась в закрытый эзотерический культ. Но бухгалтер сидел в своём кабинете, вёл счета и говорил проходящим: «Йога не для тех, кто убежал от жизни. Йога для тех, кто умеет жить».

Викторианский вызов: как не сойти с ума среди ко-

поти и корсетов

Теперь перенесёмся в ту эпоху. Викторианская мораль. Колониальный гнёт. Религиозное ханжество. Люди носят одежду, которая сковывает тело. Дышать полной грудью считается неприличным (особенно для женщин — корсеты не позволяли опускать диафрагму). Эмоции под запретом. Лицемерие возведено в ранг добродетели.

И в этом аду лицемерия Лахири учит дышать. Честно. Глубоко. Осознанно.

Он не требует, чтобы люди бросали работу, семью, общество. Он не говорит: «Уйдите в лес, тогда получится». Он говорит: «Делайте Крийю там, где вы есть. В пробках. В конторах. В тесных квартирах. В корсетах».

Это был вызов. И он прошёл.

Сегодня мы живём в другом аду. Аду дофаминовых ям, информационного шума, экранной зависимости, хронической усталости. Корсетов нет, но есть напряжение в шее от телефона и зажатая диафрагма от многолетнего сидения.

Нам повезло. Потому что нам досталась Крийя, закалённая в викторианском аду. Техника, которая не требует идеальных условий. Которая работает в любом окружении. Которая не ждёт, пока вы станете святым, — она берёт вас таким, какой вы есть: уставшим, раздражённым, скептическим.

Три урока от Лахири для современного человека

Первый урок: ваша работа — не помеха практике

Лахири был бухгалтером. Представьте себе. Человек, ко-

торый целыми днями складывал чужие доходы и расходы, находил время для Крийи между колонками цифр.

Сегодня вы оправдываете свою лень тем, что у вас сложная работа, много отчётности, нервный начальник? Лахири сказал бы: «Тем более делай Крию. Прямо за рабочим столом. Три минуты. Без коврика».

Второй урок: не ждите пещер, тишины и благовоний

У Лахири не было отдельной комнаты для медитации. Дом был полон детей, родственников, слуг, посетителей. Где он практиковал? Там, где мог. Иногда по ночам. Иногда рано утром, пока все спали. Иногда в перерывах между приёмами.

Если он мог в таких условиях достичь того, что люди называли «чудом», — вы можете сделать три минуты дыхания в своей квартире.

Третий урок: не бойтесь быть странным

Лахири высмеивали. Называли безумцем. Говорили, что бухгалтер, который дышит странным образом и учит других, — просто шарлатан. Ему было всё равно. Он продолжал.

Вы боитесь, что коллеги увидят, как вы закрыли глаза на ###? Что партнёр засмеёт ваши дыхательные практики? Лахири ответил бы: «И что? Их смех — их проблема. Ваше дыхание — ваша свобода».

Почему нам повезло больше, чем ученикам Лахири

Вы думаете, ученикам XIX века было проще? Ничуть.

Лахири не было книги. Не было ютуба. Не было приложений с напоминаниями. Если вы хотели получить технику, вы

шли к нему лично, просили, ждали, иногда годами. А когда получали — вам нужно было запомнить всё с первого раза, потому что записать было нельзя (тайна передачи).

Сегодня у вас есть эта книга. Есть интернет. Есть сообщества. Есть записи. Есть свобода ошибаться, пересматривать, уточнять.

Но есть и другая сторона. У нас слишком много информации и мало дисциплины. Лахири давал одну технику и говорил: «Делай её год, не проси следующую». Мы же скачиваем курсы, листаем методички, перескакиваем с одного на другое.

Нам повезло с доступом. Но мы прокляты изобилием.

Лахири и современная психология: неожиданное созвучие

Забавно, но то, чему учил Лахири полтора века назад, сегодня подтверждает наука.

Он говорил: «Не подавляйте мысли, просто дышите сквозь них». Современная нейробиология говорит: попытка подавить мысль усиливает её, а переключение внимания на дыхание ослабляет.

Он говорил: «Практикуйте регулярно, но без насилия». Современная психология привычек говорит: маленькие ежедневные действия работают лучше, чем редкие героические.

Он говорил: «Ваше тело умнее вашего ума». Современная соматическая психология говорит: травма и напряжение хранятся в теле, и без работы с телом никакая терапия не

будет полной.

Лахири не знал слова «вагусный нерв». Но он знал, что удлинённый выдох успокаивает ум. Интуиция, проверенная тысячелетиями.

Нам повезло жить во время, когда древнее знание встречается с современным доказательством. Вы можете не верить в «духовную энергию», но вы не можете спорить с физиологией.

Семейный человек как идеальный йогин

Самое радикальное, что сделал Лахири — он разрушил миф о том, что йог должен быть одиноким аскетом.

У него была жена. Дети. Работа. Долги. Соседи, которые жаловались на странные звуки из его комнаты. Родственники, которые не понимали его практики.

И он не сбежал. Он остался.

Потому что, как он говорил, истинная проверка йоги — не в том, как вы сидите в пещере, когда никто вас не трогает. Истинная проверка — в том, как вы сохраняете спокойствие, когда ребёнок орёт, жена просит денег, а начальник требует отчёт.

Крийя, которую мы передаём, — это не техника для хижин в Гималаях. Это техника для кухни, где пригорает ужин. Для офиса, где сломался принтер. Для спальни, где вы не можете уснуть из-за тревоги.

И это делает её бесценной для современного человека.

Практическое наследие Лахири

Что конкретно мы взяли от этого человека?

Мы взяли смелость практиковать без идеальных условий. Мы взяли разрешение не отрекаться от жизни. Мы взяли технику, которая встраивается в быт, а не требует быт разрушить.

Лахири не завещал нам замков и золота. Он завещал простую идею: «Дыши. Регулярно. И не важно, где ты. Важно — как».

Сегодня, когда вы садитесь делать свою микро-Крийю, вы сидите не на пустом месте. Вы сидите в линии передачи, которая идёт через Лахири, через его учителя (бессмертного Бабаджи), через тысячелетия практиков. Все они дышали так же, как вы. Может быть, дольше. Может быть, глубже. Но так же.

И ни один из них не был святым в том смысле, который вкладывают в это слово сегодня. Они были людьми. Со своими страхами, срывами, ленью. Но они дышали. День за днём. Год за годом.

И это единственное, что требуется от вас.

Одна практика от Лахири (которую он давал новичкам)

Лахири часто говорил новым ученикам: «Прежде чем я научу вас чему-то сложному, сделайте вот что в течение месяца».

Сядьте ровно. Закройте глаза. Сделайте двадцать один медленный выдох. Не меняйте вдох — пусть он будет есте-

ственным. Просто удлиняйте выдох, насколько комфортно. Между выдохами не задерживайте дыхание. Просто вдох — выдох. Двадцать один раз. Считайте на пальцах или камешками.

После двадцать первого выдоха посидите минуту в тишине. Заметьте, как изменилось ощущение в теле.

Это всё. Никакой работы с энергией. Никаких визуализаций. Никакого отслеживания мыслей. Просто двадцать один выдох.

Лахири говорил: «Если вы не можете сделать это каждый день месяц, вам рано учить большую Крийю. Если можете — вы готовы к большему».

Попробуйте. Это проще, чем «Два моста», но тоже работает.

Что мы поняли из этой главы

Лахири Махасайя был не святым и не чудотворцем (хотя легенд о нём ходит много). Он был бухгалтером, который практиковал йогу в нечеловеческих условиях викторианской Индии и учил обычных людей делать то же самое. Нам невероятно повезло, что он не ушёл в пещеру. Потому что именно его подход — йога в миру, без отречения, без показной святости — идеально подходит для человека XXI века.

Нам не нужно бросать работу, семью, телефон. Нам достаточно дышать. Там, где мы есть. Такими, какие мы есть.

В следующей главе мы разберёмся, что такое «сансара» и «нейронные петли» и почему одно не менее реально, чем

другое. Без эзотерики. Только схемы, которые работают.

А пока — двадцать один выдох. Прямо сейчас. В честь бухгалтера, который сделал это возможным.

Глава 10. Крийя как оцифровка сансары: циклы дыхания и нейронные петли

Сансара. Слово, от которого у скептика сводит скулы, а у мистика теплеет в груди. Колесо перерождений. Цепь страданий. Бесконечное вращение между жизнями.

Красиво. Но что это значит для вас сегодня, в эту среду, когда нужно доделать отчёт и забрать ребёнка из сада?

Я предлагаю отказаться от метафоры колеса. Заменим её на то, что вы знаете не по книгам, а по собственному опыту. Петля. Зацикленный паттерн. Мысль, которая возвращается. Действие, которое вы повторяете, хотя знаете, что оно ведёт в тупик.

Сансара — это не перерождение в следующей жизни. Это перерождение в следующей минуте. Вы снова злитесь на то же самое. Снова боитесь того же самого. Снова ищете утешения в телефоне, еде, чужих похвалах.

А Крийя — это программа, которая разрывает петлю. Не навсегда. Не магически. А через самый простой интерфейс — дыхание.

Что такое нейронная петля и почему вы в ней застряли

Ваш мозг — ленивая скотина. Он не любит тратить энер-

гию на новые решения. Поэтому он создаёт нейронные пути и пользуется ими снова и снова. Чем чаще вы что-то делаете, тем толще становится миелиновая оболочка вокруг этого пути. Сигнал бежит быстрее. Действие становится автоматическим.

Это полезно, когда вы учитесь ходить или водить машину. Это катастрофа, когда вы учитесь тревожиться, злиться или убегать.

Вот как выглядит классическая нейронная петля современного человека.

Триггер: звякнул телефон. Мысль: «А вдруг что-то важное?» Эмоция: лёгкая тревога. Действие: берёте телефон, проверяете уведомления. Результат: краткое облегчение (дофамин). Итог: петля замкнулась. В следующий раз вы сделаете это быстрее.

Поздравляю. Вы только что переродились в сансаре уведомлений. Прямо здесь, не дожидаясь следующей жизни.

И таких петель сотни. Тревожная петля перед сном. Петля самокритики после ошибки. Петля прокрастинации перед сложной задачей. Петля переедания вечером.

Каждая петля — это маленькая сансара. И вы возвращаетесь в них годами, десятилетиями. Иногда всей жизнью.

Почему сила воли не разрывает петли

Потому что сила воли работает в коре головного мозга — в сознательной части. А нейронная петля пролегает через более древние структуры: базальные ганглии, миндалевидное

тело, ствол мозга.

Вы можете уговаривать себя сто раз. Но когда триггер случается, реакция запускается за миллисекунды до того, как кора успеет сказать хоть слово.

Вы знаете эту ситуацию. Кто-то вас задел. И прежде чем вы подумали «надо промолчать», ваш рот уже открылся и сказал гадость. Поздно. Петля сработала.

Волевой контроль пытается догнать ушедший поезд. А нужно остановить его до отправления.

Дыхание как системный администратор нервной системы

Теперь про Крийю. Забудьте пока про энергию, чакры, прану. Представьте себе, что ваша нервная система — это сервер, на котором крутятся сотни автоматических процессов. Большинство из них устаревшие, вредоносные, ресурсоёмкие.

В операционной системе человека нет кнопки «завершить процесс тревоги». Но есть интерфейс командной строки. Старый, низкоуровневый, но работающий напрямую с ядром системы.

Этот интерфейс — дыхание.

Вы не можете отдать команду «прекрати тревожиться» напрямую. Но вы можете изменить ритм дыхания. А через него — повлиять на частоту сердечных сокращений, уровень углекислого газа, активность вагусного нерва. А уже через это — на миндалевидное тело, гипоталамус, префронталь-

ную кору.

Дыхание — это самый быстрый способ добраться до нейронных петель без посредников.

Вот как это работает.

Когда вы удлиняете выдох, вы активируете парасимпатическую систему. Сердце бьётся реже. Миндалевидное тело получает сигнал «опасности нет». Генерация тревожных мыслей снижается. Вы не можете думать о нападении хищника, если ваше тело находится в режиме отдыха.

Петля тревоги не разрывается силой. Она просто лишается топлива. И затухает. Как костёр без дров.

От циклов дыхания к нейронной перестройке

Одна Крийя — это как одно посещение спортзала. Вы не станете атлетом после одной тренировки. Но если вы ходите регулярно, мышцы растут.

То же самое с нейронными петлями. Каждый раз, когда вы вместо того, чтобы впасть в привычную реакцию, делаете осознанное дыхание, вы ослабляете старую петлю и укрепляете новую.

Нейроны, которые активируются вместе, связываются вместе. Если вы десять раз подряд отреагировали на стресс дыханием, а не паникой, возникает новый путь. Миелиновая оболочка наращивается уже вокруг него. Автоматизм сменяется.

Это и есть оцифровка сансары. Вы берёте абстрактное «колесо страданий» и превращаете его в конкретный цикл:

триггер — пауза — дыхание — новое действие — новый результат.

Вы больше не ждёте просветления в следующей жизни. Вы перепрошиваете эту. Прямо здесь. Через нос.

Три типа петель, которые Крийя разрывает быстрее всего

Вот конкретные примеры. Те, с которыми вы столкнётесь в первую очередь.

Петля раздражения

Триггер: кто-то делает что-то не так (медленно, громко, глупо). Старая реакция: напряжение в челюсти, учащение дыхания, резкое слово. Результат: испорченные отношения, чувство вины.

Что делает Крийя: в момент напряжения вы делаете незаметный удлинённый выдох. Три-четыре цикла. Челюсть расслабляется. У вас появляется полсекунды, чтобы выбрать ответ вместо реакции. Вы говорите спокойнее. Конфликт не разгорается.

Петля тревоги перед сном

Триггер: вы легли в кровать, выключили свет. Старая реакция: мозг начинает прокручивать события дня, генерировать страхи за будущее. Результат: час ворочания, недосып, утренняя разбитость.

Что делает Крийя: лёжа на спине, вы начинаете считать выдохи. Удлинённый выдох с мысленным счётом. Тревога не исчезает мгновенно, но теряет свою липкость. Вы засыпаете

на пятнадцатой минуте вместо шестьдесят пятой.

Петля прокрастинации

Триггер: вы знаете, что нужно сделать что-то сложное. Старая реакция: напряжение во всём теле, мысль «я не справлюсь», бегство в соцсети. Результат: задача не сделана, чувство вины усиливается.

Что делает Крийя: в тот момент, когда вы понимаете, что отвлекаетесь, вы делаете три медленных вдоха с акцентом на выдох. Вы не заставляете себя работать. Вы просто дышите. Через минуту напряжение спадает, и задача перестаёт выглядеть монструозной. Вы начинаете. Маленькими шагами.

Восемь циклов, которые переписывают код

Вернёмся к практике. К восьмой главе вы уже делали микро-Крийю «Два моста». Теперь я объясню, почему она работает именно с нейронными петлями.

Один цикл дыхания в этой технике занимает примерно десять секунд: вдох 3 секунды, выдох 6—7 секунд. Восемь циклов — это чуть больше минуты.

За это время происходит следующее.

Цикл 1—2: вы только переключаете внимание. Старая петля (например, тревога) ещё активна.

Цикл 3—4: вагус начинает реагировать. Пульс замедляется. Миндалевидное тело снижает активность.

Цикл 5—6: газовый состав крови меняется. Уровень углекислого газа повышается незначительно, этого достаточно, чтобы расширить сосуды и усилить кровоток в префрон-

тальной коре.

Цикл 7—8: новая нейронная связь получает своё первое подкрепление. Сознание регистрирует: «О, после этого дыхания мне стало чуть легче». Это микро-награда. Она закрепляет новый паттерн.

Восемь циклов — это одна единица перепрошивки.

Делайте это дважды в день — и за месяц вы дадите новой нейронной петле шестьдесят укрепляющих сессий. Этого достаточно, чтобы старая петля заметно ослабла, а новая стала автоматической.

Никакой магии. Только нейробиология.

Почему сансара — это не враг

Важный поворот. Не думайте, что Крийя объявляет войну вашим нейронным петлям.

Сансара — это не враг. Петли — не ошибка эволюции. Они помогли вашим предкам выживать. Без автоматических реакций вы бы погибли, потому что на обдумывание каждого действия уходили бы минуты.

Проблема не в петлях. Проблема в том, что они устарели. Тело готовится к тигру, а тигра нет. Тревога включается на ровном месте.

Крийя не уничтожает старые петли — это невозможно. Она создаёт новые. Более адаптивные. Более соответствующие реальности, в которой вы живёте.

И когда новая петля становится достаточно сильной, у вас появляется выбор. В момент триггера вы можете пойти ста-

рой дорогой (знакомо, но больно) или новой (непривычно, но легче).

Это и есть свобода. Не отсутствие автоматизмов, а возможность выбирать между ними.

Лабораторная работа: найдите свою главную петлю

Прямо сейчас, не откладывая, сделайте маленькое исследование.

Вспомните вчерашний день. Какая реакция повторилась три и более раза? Что заставляло вас делать одно и то же, хотя вы обещали себе не делать?

Может быть, вы проверяли телефон каждые пять минут. Может быть, вы раздражались на ребёнка или партнёра из-за ерунды. Может быть, вы откладывали одно и то же дело. Может быть, вы критиковали себя за одну и ту же черту.

Назовите эту петлю. Дайте ей имя. «Петля проверки телефона». «Петля утренней злости». «Петля вечернего передания».

Теперь представьте, что через неделю ежедневной Крийи у вас появится пауза в этой петле. Три секунды. Мгновение, когда вы сможете выбрать дыхание вместо привычного действия.

Эти три секунды — и есть начало свободы от сансары. Не в следующей жизни. В этой. Завтра. Когда телефон снова звякнет.

Что вы узнали из этой главы (проверка для скептика)

Сансара — это не мистическое перерождение. Это нейронные петли, которые заставляют вас повторять одни и те же неадаптивные реакции. Сила воли не разрывает петли, потому что петли пролегают через древние отделы мозга, не подчиняющиеся сознательным командам. Дыхание — это прямой интерфейс к этим отделам. Регулярная практика Крийи создаёт новые петли, давая вам выбор в момент триггера. Вы не становитесь безгрешным. Вы получаете возможность выбирать.

Глава 11. Три тела — понятно для маркетолога и хирурга

В йоге говорят: у вас не одно тело. У вас их три.

Звучит как фантастика. Или как обещание магического дублирования, которое решит проблемы с лишним весом. Ни то, ни другое.

Стхула, сукшма, карана. Физическое, тонкое, причинное. Большинство книг объясняют это так, что хочется закрыть глаза и сделать вид, что ты ничего не читал. «Энергетические потоки», «астральные вибрации», «космическое сознание».

Давайте без этого.

Три тела — это три уровня вашего опыта, которые существуют одновременно прямо сейчас. Хирург поймёт их как три системы, которые нужно учитывать при лечении. Маркетолог — как три канала, на которых вы присутствуете всегда, хотите вы того или нет.

И Крийя работает со всеми тремя сразу. В этом её сила.

Первое тело: стхула. То, что можно положить на стол

Стхула-шарира — физическое тело. Мясо, кости, кровь, органы. То, что покажет МРТ. То, что можно взвесить, измерить, разрезать.

Хирург скажет: это объект моей работы. Я могу зашить рану, удалить аппендикс, заменить сустав. Физическое тело

подчиняется законам биологии и физики. Никакой мистики.

Маркетолог скажет: это первый канал контакта. Боль, усталость, напряжение, приятные ощущения — всё это создаёт запрос на продукты и услуги. Кресло для спины, матрас для сна, массажёр для шеи. Потому что физическое тело всегда с вами, оно всегда что-то чувствует.

Ваше физическое тело сегодня. Что оно говорит? Спина? Шея? Живот? Глаза? Голова?

Большинство людей живут так, будто у них нет физического тела. Они игнорируют его сигналы, пока оно не закричит. А потом удивляются, почему у них болит спина, мигрень и гастрит.

Крийя начинается с физического тела. Несмотря на всю мистику, первое, что вы делаете в любой технике — вы садитесь. Вы кладёте руки. Вы чувствуете дыхание в ноздрях. Вы ощущаете движение диафрагмы.

Это не эзотерика. Это работа с самой плотной, самой очевидной частью вас.

И вот что важно: физическое тело не отделено от остальных. Когда вы расслабляете челюсть в Крийе, вы не просто расслабляете мышцу. Вы запускаете каскад, который дойдёт до третьего тела. Через первое к третьему. Снизу вверх.

Второе тело: сукшма. То, что чувствуется, но не измеряется

Сукшма-шарира — тонкое тело. Энергия. Эмоции. Мысли. Потоки, которые вы не можете взвесить, но можете ощу-

тить.

Хирург скажет: я не оперирую тонкое тело. Но я знаю, что пациент с тревогой хуже заживает после операции. Я знаю, что хроническая боль часто не имеет физической причины. Я не могу потрогать ваше тонкое тело, но я вижу его последствия на физическом.

Маркетолог скажет: вот где рождаются истинные потребности. Человек покупает не дрель, а отверстие в стене. Не крем, а чувство уверенности в своей коже. Не курс, а надежду на изменения. Тонкое тело — это поле смыслов, желаний, страхов.

Ваше тонкое тело сегодня. Что оно чувствует прямо сейчас, пока вы читаете эти строки? Не думайте — почувствуйте.

Может быть, тяжесть в груди. Может быть, пульсация в висках. Может быть, тепло где-то внутри. Может быть, пустота.

Это не метафоры. Это ощущения. У них нет веса и объёма, но они реальны. Вы не можете показать их врачу, но вы не можете и отрицать, что они есть.

В Крийе работа с тонким телом идёт через внимание. Вы не трогаете энергию руками, но вы направляете на неё осознание. «Здесь горячо. Здесь пульсирует. Здесь застыло».

И когда вы просто замечаете тонкое тело, оно начинает меняться. Спазмы расслабляются. Застои растекаются. Не потому что вы их «прочистили» — потому что внимание к

энергии позволяет энергии течь туда, куда ей нужно.

Вот почему в Крийе так важна визуализация. Не как картинка в голове, а как направленное ощущение. Вы представляете, что с выдохом уходит тяжесть из затылка — и через несколько циклов затылок действительно становится легче. Не магия. Просто вы дали тонкому телу команду, которую оно ждало.

Третье тело: карана. То, из чего всё растёт

Карана-шарира — причинное тело. Самое глубокое. Самый скрытый уровень. То, что на санскрите называют «хранилищем кармы». То, что в психологии назвали бы «глубинными убеждениями», «базовыми схемами», «архетипами».

Хирург скажет: это вне моей компетенции. Но я замечаю, что некоторые пациенты выздоравливают быстрее других при одинаковых диагнозах. И дело не в физиологии. Что-то в их отношении к жизни, в их базовом доверии или недоверии миру.

Маркетолог скажет: если вы попали в причинное тело клиента, вы продали его навсегда. Потому что оно не о продукте. Оно о том, кто он есть. Смыслы брендов работают именно здесь. Apple продаёт не телефон, а принадлежность к творцам. Nike продаёт не кроссовки, а «просто сделай это» как жизненную позицию.

Ваше причинное тело сегодня. Вы не можете его почувствовать напрямую. Вы можете только заметить его тени в своих реакциях.

Почему вы боитесь именно этого, а не того? Почему вас триггерит именно эта тема? Почему вы срываетесь на одних и тех же людях при одних и тех же обстоятельствах?

Это работает карана. Глубинный паттерн. Установка, которую вы даже не помните, когда и как получили. Может быть, от родителей. Может быть, из прошлой жизни (если вы в это верите). Может быть, культурно обусловленная. Неважно откуда. Важно, что она управляет вами, пока вы её не осознаете.

В Крийе работа с причинным телом — самая тонкая. Она вообще не выглядит как работа. Вы просто дышите. Регулярно. Глубоко. Долго.

И в какой-то момент, без усилий, без анализа, старый паттерн отваливается. Вы замечаете, что перестали бояться того, чего боялись годами. Или перестали злиться на то, что раньше вызывало ярость.

Третье тело не перепрограммируется аффирмациями. Оно не слушает слова. Оно слушает ритм. Оно меняется, когда меняется паттерн дыхания на протяжении долгого времени. Потому что дыхание — это мостик от третьего тела к первому. Путь, по которому изменения идут снизу вверх.

Как три тела работают вместе (схема для практика)

Представьте себе лестницу в три ступени.

Нижняя ступень — физическое тело. Вы чувствуете напряжение в шее. Это стхула.

Средняя ступень — тонкое тело. Вы замечаете, что напря-

жение связано с раздражением на коллегу. Это сукшма.

Верхняя ступень — причинное тело. Вы осознаёте, что раздражение на коллегу — это старая история о том, что вас не ценят. История, которая тянется с детства. Это карана.

Обычный человек застревает на одной из ступеней. Тот, кто живёт только физическим телом, будет ходить к массажисту и не понимать, почему шея снова болит. Тот, кто застрял в тонком теле, будет бесконечно анализировать эмоции, но не сможет их изменить. Тот, кто зациклен на причинном теле, будет годами копать в детстве, не замечая, что его шея всё ещё болит.

Крийя — это лестница, по которой можно ходить туда-сюда.

Вы начинаете с физического: удлинённый выдох, расслабление шеи. Потом поднимаетесь к тонкому: замечаете, что с выдохом уходит не только напряжение, но и острота раздражения. Потом, через месяцы практики, достигаете причинного: в какой-то момент старая история о том, что вас не ценят, просто теряет власть. Не потому что вы её «проработали» — потому что дыхание переписало фундамент.

Почему маркетолог и хирург должны знать о трёх телах

Хирургу это знание нужно, чтобы не лечить следствие, игнорируя причину. Если пациент приходит с хронической болью в спине, а МРТ показывает идеальный позвоночник — проблема не в стхуле. Она в сукшме (подавленная злость)

или в каране (убеждение, что он не имеет права отдыхать). И никакая операция не поможет, пока пациент не начнёт дышать иначе.

Маркетологу это знание нужно, чтобы продавать не симптомы, а решения. Клиент говорит: «Мне нужен новый матрас». На самом деле его сукшма говорит: «Я хочу просыпаться отдохнувшим». А его карана говорит: «Я хочу чувствовать, что жизнь имеет смысл». Продавец, который понимает это, продаст не матрас, а утро без тяжести в голове.

Вам это знание нужно, чтобы перестать лечить головную боль таблетками, если причина — в зажатом выдохе. И чтобы перестать ходить по психологам годами, если причина — в дыхательном паттерне, который не меняется.

Одна практика, которая проходит все три тела

Сделайте прямо сейчас. Не торопясь.

Сядьте. Положите правую руку на затылок, левую — на лоб. Не давите, просто положите.

Сделайте медленный вдох носом.

На выдохе, с лёгким шипением, представьте, что вы выдыхаете через затылок. Не физически — ощущением. Как будто напряжение из головы уходит вместе с воздухом.

Повторите пять раз.

А теперь спросите себя (не словами, а ощущением):

Что изменилось в физическом теле? Может быть, легче стала голова? Расслабилась челюсть?

Что изменилось в тонком теле? Может быть, ушла давя-

щая тяжесть? Появилось пространство?

Что изменилось в причинном теле? Может быть, вопрос, который мучил, перестал быть острым? Или вы просто забыли, о чём тревожились минуту назад?

Не ищите великих ответов. Просто заметьте.

Если вы заметили хотя бы маленькое изменение на любом из уровней — практика сработала. Вы только что прошли по трём телам за пять дыханий.

Как не заблудиться в трёх телах

Самая частая ошибка новичков — начать искать тонкое тело. «Где оно? Я его не чувствую! Значит, у меня блоки!»

Расслабьтесь. Вы не должны «чувствовать энергию», чтобы Крийя работала. Крийя работает на всех трёх уровнях одновременно, даже если вы осознаёте только физический.

Вы делаете упражнение на расслабление шеи (стхула). В этот момент ваше тонкое тело (сукшма) получает сигнал безопасности, даже если вы этого не замечаете. А через несколько недель ваше причинное тело (карана) начинает перестраивать старые паттерны тревоги.

Вам не нужно видеть электричество, чтобы свет включился. Вам не нужно чувствовать три тела, чтобы они менялись. Просто дышите. Остальное сделает система.

Что вы узнали из этой главы (для хирурга и маркетолога внутри вас)

Физическое тело (стхула) — это видимый, измеряемый уровень. Тонкое тело (сукшма) — уровень энергии, эмоций,

ощущений. Причинное тело (карана) — уровень глубинных убеждений и паттернов. Крийя работает со всеми тремя одновременно, даже если вы осознаёте только одно. Вы не должны «чувствовать» тонкое или причинное тело — они меняются автоматически при регулярной практике. Ошибка — застревать на одном уровне или игнорировать остальные. Решение — дышать осознанно и доверять процессу.

Глава 12. Куда течёт прана?

Визуализация для реалистов

Прана. Слово, от которого у научного ума сводит скулы. Жизненная энергия. То, что нельзя взвесить, измерить, зафиксировать приборами. То, во что верят индуисты, йогины и продавцы эликсиров с горных вершин.

Я не буду просить вас верить. Я попрошу вас кое-что заметить.

Вы когда-нибудь чувствовали, как после глубокого выдоха волна тепла разливается по телу? Или как перед важным разговором холодок собирается в груди? Или как после ссоры энергия уходит из ног, и вы буквально не можете стоять?

Это не метафоры. Это физические ощущения. У них есть траектория, интенсивность, качество. Вы можете описать их словами — «пульсация», «тяжесть», «лёгкость», «покалывание».

Прана — это название для этих ощущений. Не магическая субстанция. А язык, на котором ваше тело говорит с вами, когда вы готовы слушать.

И Крийя — это умение направлять эти потоки. Не силой, а вниманием.

Прана не миф. Просто у неё другие единицы измерения

В физике есть понятие «потенциал действия» — электри-

ческий сигнал, который бежит по нейрону. Его можно измерить. В биохимии есть АТФ — молекулярная валюта энергии. Её можно взвесить.

Прана — это не то и не другое. Но это не значит, что её нет.

Скажите, где находится «сон»? Каким прибором его измерить? Вы можете замерить мозговые волны, движения глаз, мышечный тонус — но сам сон, переживание сна, остаётся невидимым для приборов. Исчезает ли он от этого? Нет. Просто феномен «сон» находится на другом уровне описания, чем «бета-ритмы».

Прана — такой же феномен. Уровень описания — переживание энергии в теле. Вы не можете показать прану хирургу. Но вы можете почувствовать, как она меняется, когда вы злитесь, любите, устаёте или дышите.

Крийя работает с этим уровнем. Не отрицая физику и химию. Просто добавляя к ним то, что чувствует живой человек.

Большая карта: куда течёт прана в здоровом теле

В йогической анатомии есть понятие «нади» — энергетические каналы. Их тысячи. Но есть три главных, которые нужно знать каждому.

Ида — левый канал. Он связан с луной, с покоем, с приёмом, с женским началом. Когда активна ида, вы хотите спать, есть, обниматься, молчать. Дыхание идёт в основном через левую ноздрю.

Пингала — правый канал. Солнце, действие, отдача, мужское начало. Когда активна пингала, вы готовы бежать, решать, спорить, творить. Дыхание идёт через правую ноздрю.

Сушумна — центральный канал. Он идёт от основания позвоночника до макушки. Когда по нему течёт прана, вы чувствуете ясность, равновесие, присутствие. Ни левое, ни правое. Центр.

В здоровом состоянии эти каналы работают в ритме. Примерно каждые 90—120 минут доминирующая ноздря сменяется. Это норма. Проблемы начинаются, когда один канал застревает.

Хронически активная пингала — вы вечно в напряжении, не можете расслабиться, спите плохо, тревожитесь. Хронически активная ида — вам всё время хочется спать, нет энергии, апатия, депрессивные ноты.

Крийя восстанавливает баланс. Не через волшебство. Через дыхание — потому что ритм дыхания напрямую связан с тем, какая ноздря активна.

Визуализация для реалистов: что такое «направлять прану»

Слова «направляйте прану из копчика в макушку» звучат как инструкция из фэнтези-фильма. Но попробуйте сделать вот что.

Закройте глаза. Положите руку на низ живота. А теперь представьте, что с каждым вдохом в область под рукой входит тёплый свет. Не нужно видеть картинку — просто по-

чувствуйте тепло. Не получается? Представьте, что вы греете это место дыханием, как греете замёрзшие руки.

Оно стало теплее? Или появилась пульсация? Или просто вы стали замечать эту область, которой раньше не замечали?

Поздравляю. Вы только что направили прану.

Визуализация — это не про картинки. Это про прицельное внимание. Когда вы сосредотачиваетесь на какой-то части тела и представляете там тепло, кровоток в этой области объективно усиливается. Меняется температура кожи. Меняется мышечный тонус.

Это измеримо. Это физика. Просто мы называем это «направлением праны», потому что красивее.

Реалист может перевести любую «энергетическую» инструкцию на язык физиологии. «Поднимите прану вверх» = «направьте внимание вверх по позвоночнику и заметьте, как меняются ощущения». «Очистите нади» = «подышите так, чтобы снять зажимы там, где энергия не течёт».

Язык праны — это просто метафора. Удобная. Работающая. Не требующая веры в сверхъестественное.

Пять мест, где прана застревает у современного человека

Не нужно быть ясновидящим, чтобы увидеть блоки. Просто посмотрите на свою жизнь.

Первый блок: шея и плечи. Прана застревает здесь, потому что вы постоянно смотрите в телефон, сидите в напряжении, носите тяжелые сумки. Ощущение — ком, камень, да-

вящая тяжесть. Крийя — круговые движения плечами с дыханием, наклоны головы с удлинённым выдохом.

Второй блок: диафрагма. Самое грустное место. Из-за стресса диафрагма зажимается, вы дышите поверхностно. Ощущение — как будто вас обмотали резиной, не давая вздохнуть полной грудью. Крийя — любая техника с акцентом на выдох, особенно лёжа на спине с руками за головой.

Третий блок: поясница. Прана не идёт в ноги, остаётся в нижней части спины. Ощущение — ноющая тяжесть, иногда острая боль. Крийя — наклоны вперёд с расслаблением, дыхание в поясницу, покачивание тазом.

Четвёртый блок: челюсть. Стресс, подавленные слова, привычка терпеть. Ощущение — челюсти сжаты, зубы скрипят во сне. Крийя — выдох с открытым ртом, лёгкое постукивание зубами, вибрация «mmm» на выдохе.

Пятый блок: копчик. Самая нижняя точка. Здесь застревает прана, если вы боитесь, не уверены в завтрашнем дне, чувствуете себя неустойчиво. Ощущение — холод, пустота, «нет опоры». Крийя — корневые бандхи (сжатие мышц промежности) с задержкой после выдоха.

Вы можете не верить в прану. Но вы не можете отрицать, что в этих местах у вас где-то болит, где-то зажато, где-то не чувствуется. Крийя работает с этим напрямую.

Техника для реалиста: отследите прану самостоятельно

Вот эксперимент. Никакой мистики. Чистая физиология

внимания.

Сядьте. Закройте глаза. Положите обе руки на живот, друг на друга.

Сделайте три обычных вдоха. Просто заметьте движение рук.

Теперь представьте, что с каждым вдохом воздух идёт не в лёгкие, а в ту область, где лежат руки. Как будто вы надуваете невидимый шар в животе.

Заметили, что руки стали подниматься выше? Что живот стал мягче? Что по телу пошла волна?

Это прана. Вы её направили. Без мистики. Только внимание + дыхание + намерение.

А теперь представьте, что с каждым выдохом эта тёплая волна поднимается из живота в грудь. Потом в горло. Потом в голову.

Не заставляйте. Просто приглашайте.

Если что-то почувствовали — прекрасно. Если нет — ничего страшного. Просто завтра повторите. Со временем чувствительность придёт. Как слух у музыканта, который год назад не отличал ноты.

Куда течёт ваша прана прямо сейчас (проверка за 30 секунд)

Не закрывая глаз, просто заметьте.

В какой части тела сейчас больше всего ощущений? Там и течёт основная прана.

Если в голове — вы живёте в мыслях. Тело почти не чув-

ствуєте. Прана ушла вверх, но не вернулась. Крийя нужна для заземления.

Если в груди — вы живёте эмоциями. Сердце бьётся часто, дыхание короткое. Прана застряла в сердечном центре. Крийя нужна для удлинённого выдоха.

Если в животе — вы живёте телесными ощущениями, но возможно, игнорируете ум и эмоции. Прана заземлена, но нет подъёма. Крийя нужна с акцентом на вдох и движение вверх.

Если в ногах — вы устойчивы, но вам не хватает вдохновения, идей, эмоций. Прана слишком низко. Крийя с визуализацией подъёма.

Если нигде — вы отключены от тела. Прана течёт, но вы её не замечаете. Ваша задача — самые простые практики с грубыми ощущениями: хлопки, растирания, глубокое дыхание с шумом.

Нет правильного или неправильного. Есть карта. И вы можете менять свой маршрут.

Главный секрет, который продают как «открытие чакр»

Вот что скрыто за красивыми историями о восходящих потоках и нисходящих энергиях.

Прана течёт туда, куда идёт внимание. Не наоборот.

Вы не «открываете чакры», чтобы прана потекла. Вы направляете внимание на область — и ощущение там меняется. Кровоток усиливается. Мышечные зажимы расслабляются.

ся. Нервные окончания оживают.

Это ощущение и называют «потоком праны».

В Крийе вы учитесь управлять вниманием. Не концентрацией — усилием, а именно вниманием — мягким, текучим, направляемым. Вы кладёте лампу осознания в ту область, где застряла энергия, и она начинает таять.

Как лёд под весенним солнцем. Не потому что вы его взорвали. А потому что вы просто дали ему свет.

Для самых упёртых скептиков

Если вы всё ещё не верите в прану, замените это слово в следующих главах на «ощущение в теле, которое меняется при изменении дыхания и направления внимания».

Это длинно, неудобно, но научно.

И сделайте простой тест. Встаньте. Поднимите правую руку вверх ладонью к небу. Поднимите левую руку вверх ладонью к небу. Задержитесь на десять секунд.

Какая рука теплее? Какая легче? Где ощущений больше? А теперь опустите руки. Чувствуете разницу?

Поздравляю. Вы только что измерили прану. Не приборами. Своим телом. Самый точный инструмент. Он всегда с вами. Он никогда не врёт — если вы научились его слушать.

Что вы узнали из этой главы (для тех, кто ищет науку в мистике):

Прана — не магическая субстанция, а название для реальных телесных ощущений, которые меняются при измене-

нии дыхания и направления внимания. Три главных канала (ида, пингала, сушумна) — это метафора для баланса между покоем и активностью. Визуализация в Крийе — это не воображение картинок, а прицельное внимание, которое объективно меняет кровоток и мышечный тонус. Прана течёт туда, куда идёт внимание. Вы можете не верить в слова, но вы не можете отрицать ощущения в своём теле.

Глава 13. 5 оболочек — тест-драйв самоощущения

Вы когда-нибудь говорили: «Я сегодня сам не свой»? Или: «Что-то я не в своей тарелке»? Или: «Понимаю головой, но телом чувствую иначе»?

Поздравляю. Вы уже открыли для себя тот факт, что человек — не монолит. Вы — матрёшка. Пять слоёв, вложенных друг в друга. Пять оболочек, которые йога называет кошами.

Аннамайя коша. Пранамайя коша. Маномайя коша. Виджнянамайя коша. Анандамайя коша.

Пищевая оболочка. Энергетическая. Ментальная. Мудрости. Блаженства.

Звучит как меню индийского ресторана. Но на деле это пять уровней вашего опыта — от самого грубого до самого тонкого. Вы живёте во всех пяти одновременно. Просто не замечаете трёх из них.

Сегодня мы устроим тест-драйв. Пять упражнений, пять остановок, одна карта, по которой вы сможете ориентироваться всю оставшуюся жизнь.

Первая оболочка: аннамайя коша. То, что вы ели на завтрак

Самая внешняя, самая плотная. Аннамайя — от слова «анна» (пища). Это ваше физическое тело, построенное из того, что вы съели, выпили, вдохнули.

Хирург скажет: вот мой фронт работы. Маркетолог скажет: вот что можно потрогать и сфотографировать. Вы скажете: вот что болит после вчерашней тренировки.

Эта оболочка — дом, в котором живут остальные четыре. Но большинство людей думают, что дом — это и есть всё. Они отождествляют себя с телом. «Я толстый». «Я красивый». «У меня болит спина». «Я старею».

Первая коша кричит громче всех. Когда голодны — она занимает всё сознание. Когда больно — другие оболочки замолкают. Когда приятно — вы счастливы.

Но вы — не тело. Тело — это ваша первая, самая грубая одежда.

Тест-драйв первой оболочки. Прямо сейчас, сидя на стуле, проведите сканирование от макушки до пяток. Не оценивайте — замечайте. Где тепло? Где холодно? Где напряжение? Где пустота? Где прикосновение одежды к коже?

Это аннамайя разговаривает с вами. На языке грубых ощущений.

Ваша задача в Крийе — перестать игнорировать этот язык. Не делать вид, что «выше материального». Нет. Признать: да, у меня есть тело. Оно хочет есть, спать, двигаться, разминаться. И я дам ему это. Но я не буду думать, что тело — это всё, что я есть.

Вторая оболочка: пранамайя коша. То, что течёт

Вторая оболочка — пранамайя. Оболочка энергии. То, что вы чувствовали в прошлой главе. Тепло, пульсация, по-

калывание, тяжесть, лёгкость, потоки напряжения и расслабления.

Если аннамайя — это дом, то пранамайя — это отопление, вентиляция, электричество. Невидимые системы, которые делают дом жилым.

Когда вторая оболочка в порядке, вы чувствуете заряд бодрости, поток, лёгкость в теле. Когда нет — тяжесть, застой, «энергия не идёт».

Большинство современных людей носят пранамайя кошу, как старую проводку в хрущёвке. Всё искрит, короткие замыкания, пробки выбивает. Отсюда хроническая усталость, необъяснимая тревога, «нет сил даже встать».

Тест-драйв второй оболочки. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. А теперь спросите себя: где в теле я чувствую пульсацию? Не сердцебиение — именно пульсацию, волну, ритмичное изменение ощущения.

Не нашли? Положите руку на живот. Дышите. Через минуту появится. Это не мистика. Это ваша печень, кишечник, крупные сосуды. Они пульсируют всегда. Вы просто не замечали.

Пранамайя — это первое, с чем начинает работать Крийя. Удлинённый выдох разгоняет застои. Направление внимания подключает «забытые» участки. Через месяц практики вы будете чувствовать свою вторую оболочку так же естественно, как температуру воздуха.

Третья оболочка: маномайя коша. Тот самый шум

В голове

Маномайя — оболочка ума. Но не того ума, который решает задачи, а того, который комментирует. Фоновый шум. Внутренний диалог. Постоянное пересказывание реальности.

Вы проснулись — и голос включился. «Холодно, не хочу вставать, опять эта работа, а что надеть, а вдруг не успею, а помнишь, вчера сказал глупость, а зачем я это сделал» — и так до самого сна.

Это маномайя.

Не вы. А одна из ваших оболочек. Которая взяла на себя слишком много власти и решила, что она — главная.

Тест-драйв третьей оболочки. Засеките минуту. Сделайте обычный вдох-выдох. А теперь попробуйте не думать. Не останавливать мысли — просто не вовлекаться. Как будто вы смотрите на поезд, идущий мимо платформы, а не прыгаете в вагоны.

Сколько секунд удалось продержаться? Три? Пять? Десять?

Поздравляю. Вы только что измерили силу своей маномайи. И поняли, почему почти все медитативные техники начинаются с работы с этой оболочкой.

Крийя не убивает маномайю — это невозможно. Она даёт вам пульт управления громкостью. Вы не выключаете радио — вы делаете его тише, чтобы услышать то, что тише его.

Самый простой способ приручить третью оболочку —

дать ей другую работу. Вместо «что будет, если...» и «а помнишь, как...» — поручить ей считать выдохи. Один, два, три... Сбился — начинай сначала. Простое, скучное, но эффективное.

Четвёртая оболочка: виджнянамайя коша. Тот, кто знает, что вы не тело и не ум

Виджнянамайя — оболочка мудрости. Различения. Тот слой, который говорит: «Это не я. Я наблюдаю за этим».

Когда вы ловите себя на мысли «опять я злюсь на ерунду» — кто это заметил? Не мысль. Не тело. Не эмоция. Что-то другое. Что-то, что стоит за ними и видит их со стороны.

Это виджнянамайя.

Она проявляется в моменты ясности. Когда вы перестаёте путать себя со своими реакциями. Когда смотрите на гнев и понимаете: «Гнев есть, но я — не гнев». Когда смотрите на боль и понимаете: «Боль есть, но я — не боль».

Четвёртая оболочка у большинства людей атрофирована. Потому что её не тренируют в школе. Потому что культура говорит: «Ты — это твои эмоции, будь искренним». Потому что соцсети поощряют слияние с любым дуновением ветра.

Тест-драйв четвёртой оболочки. Вспомните вчерашний момент, когда вы разозлились. А теперь представьте, что вы смотрите на ту ситуацию со стороны, как будто вы — режиссёр, который снимает фильм про себя. Вы видите себя злого, но сами не злитесь.

Получилось? Хотя бы на секунду?

Это виджнянамайя включилась. Даже на миг. Этого достаточно, чтобы понять, что она существует.

Крийя тренирует четвёртую оболочку через практику «свидетельствования». Вы делаете дыхание. Мысли приходят и уходят. Вы наблюдаете. Постепенно способность отделять себя от содержимого ума переходит в повседневную жизнь.

Пятая оболочка: анандамайя коша. То, что вы ищете в еде, сексе и шопинге

Анандамайя — оболочка блаженства. Не радости по поводу чего-то. А просто фоновое, безусловное, своего собственного счастья.

Она всегда там. Как небо за облаками. Даже когда вам плохо, анандамайя не исчезает — просто закрывается другими оболочками.

Вы касаетесь её, когда чувствуете красоту без причины. Когда стоите на закате и внутри разливается тихая радость. Когда обнимаете ребёнка и чувствуете полноту. Когда после хорошей практики просто сидите и вам хорошо, и не нужно ничего добавлять.

Пятая оболочка — то, что вы пытаетесь купить, съесть, выпить, получить в виде лайка или оргазма. Но она не продаётся. Она всегда с вами. Просто скрыта под слоями усталости, тревоги, долженствований.

Тест-драйв пятой оболочки. Самый сложный. Потому что вы не можете её «сделать». Вы можете только перестать ей

мешать.

Сядьте. Закройте глаза. Сделайте десять медленных выдохов. А теперь спросите себя: а что, если прямо сейчас, без всякой причины, позволить себе быть счастливым? Не за что. Не «когда похудею», не «после того, как доделаю проект». А прямо сейчас. Просто разрешить.

Чувствуете сопротивление? Это маномая кричит: «Не имеешь права! Ещё не заслужил! Рано!» А за сопротивлением — тихая, робкая, почти незаметная возможность.

Это анандамая. Ей не нужно разрешение. Она уже есть. Просто вы редко смотрите в её сторону.

Почему вы путаете оболочки и как перестать это делать

Самая частая ошибка — думать, что одна из оболочек — это и есть вы.

«Я — моё тело». Вы не тело. У вас есть тело. «Я — мои мысли». У вас есть мысли. «Я — мои эмоции». У вас есть эмоции. «Я — мои достижения». У вас есть достижения.

Вы — то, кто наблюдает за всем этим. Пятая оболочка — только фон. А ваше настоящее «я» — ещё глубже. За пределами даже анандамайи.

Но это уже тема для продвинутых. Пока достаточно знать: вы — не оболочки. Оболочки — ваша одежда, которую можно снимать и надевать.

Вот пример из жизни.

Вы устали с работы. Аннамая кричит: спина болит, хо-

чу лечь. Пранамайя шепчет: нет энергии, всё застыло. Маномайя орёт: опять ты ничего не успел, бездарь. Виджнянамайя тихо замечает: «А вот они шумят, а я вижу этот шум». Анандамайя молчит, потому что никто не слушает.

Вы думаете, что вы — это усталость и самокритика. Но вы — тот, кто слышит и то, и другое. Тот, кто может сказать: «Стоп. Я могу выбрать, с какой оболочкой отождествляться сейчас».

И это выбор. Который Крийя делает доступным.

Одна практика на все пять оболочек

Вот интегральная практика. Займёт пять минут. Прodelайте её сегодня вечером.

Сядьте удобно. Закройте глаза.

Первая оболочка. Проведите внимание по телу от макушки до пяток. Заметьте грубые ощущения: давление стула, прикосновение одежды, температуру. «Я чувствую своё тело».

Вторая оболочка. Переключитесь на внутренние потоки. Где пульсация? Где тепло? Где движение? Не ищите — просто будьте открыты. «Я чувствую энергию в теле».

Третья оболочка. Послушайте шум в голове. Не вовлекайтесь. Как будто вы слушаете радио на соседней улице. «Я слышу свои мысли, но я не мысли».

Четвёртая оболочка. Найдите того, кто слышит. Того, кто наблюдает за всем этим. Не ищите образ — просто ощутите присутствие свидетеля. «Я есть тот, кто знает».

Пятая оболочка. Отпустите всё. Даже свидетеля. Просто будьте. Без задачи. Без цели. Десять дыханий в чистом бытии. «Я есть. И этого достаточно».

После практики откройте глаза. Заметьте, как изменилось самоощущение.

Вы только что надели и сняли пять слоёв своего существа. Как пальто, свитер, рубашку, майку и кожу. И поняли, что под всем этим вы — не пустота. Вы — полнота, которая может носить любую одежду.

Что вы узнали из этой главы (и что останется с вами навсегда)

Вы — не одно существо, а пять вложенных оболочек: физическая, энергетическая, ментальная, мудрости, блаженства. Большинство людей живут в первых трёх, даже не подозревая о существовании четвёртой и пятой. Страдание возникает, когда вы путаете себя с какой-то из оболочек. Свобода — когда вы можете замечать их все и выбирать, с какой отождествляться.

Крийя работает со всеми пятью оболочками одновременно, даже если вы осознаёте только первую. Вам не нужно «дорасти» до тонких оболочек — они уже есть. Вам просто нужно перестать игнорировать их сигналы.

Глава 14. Нади, чакры, ваю: не магия, а анатомия энергии

Когда я произношу слова «чакра», «нади», «ваю», у многих срабатывает внутренний фильтр. «Очередная эзотерика. Сейчас начнутся разговоры о прошлых жизнях и исцелении кристаллами».

Я не буду этого делать.

Я предлагаю вам представить, что ваше тело — это не просто мешок с органами и костями. Это ещё и сложная система потоков. Как у города есть метро, электричество, водоснабжение — невидимые сети, которые делают жизнь возможной.

Нади — это линии метро. Чакры — крупные пересадочные узлы. Ваю — это поезда и ветер, которые движутся по этим линиям.

Ничего сверхъестественного. Просто другой язык для описания того, что вы уже чувствуете, но не умеете называть.

Нади: энергетическая карта метро

На санскрите «нади» означает «река» или «трубка». В йоге говорят, что в теле человека 72 тысячи нади. Звучит как фантастика. Но давайте подумаем.

У вас есть кровеносные сосуды — артерии, вены, капилляры. Их миллиарды. У вас есть нервные волокна — их тоже миллиарды. Почему бы не быть ещё одной сетью — более

тонкой, которую вы не видите, но можете чувствовать?

Нади — это не физические структуры. Их нельзя препарировать. Это маршруты, по которым идёт ваше ощущение энергии. Когда вы чувствуете тепло, поднимающееся от копчика к макушке, — вы ощущаете нади. Когда после практики Крийи странное покалывание бежит по позвоночнику — это нади.

Вам не нужно знать все 72 тысячи. Трёх главных вам хватит на всю жизнь. Вы уже встретили их в двенадцатой главе.

Ида — левый канал. Начинается слева от копчика, идёт зигзагом до левой ноздри. Она связана с луной, с покоем, с приёмом. Когда течёт ида, вы расслаблены, вам хочется есть, спать, обниматься.

Пингала — правый канал. Справа от копчика до правой ноздри. Солнце, действие, отдача. Когда течёт пингала, вы активны, готовы спорить, бежать, творить.

Сушумна — центральный канал. От копчика прямо по позвоночнику до макушки. Когда прана течёт по сушумне, вы чувствуете равновесие, ясность, присутствие. Это состояние, к которому стремится Крийя.

В здоровом состоянии эти три нади работают в ритме. Примерно каждые полтора часа доминирующая активность сменяется с левой на правую и обратно. Проблемы начинаются, когда один из каналов застревает.

Хронически активная пингала — вы вечно дергаетесь, засыпаете с трудом, тревожитесь без причины. Хронически ак-

тивная ида — апатия, сонливость, депрессивные ноты. Заблокированная сушумна — вы никогда не чувствуете настоящего покоя, только метания между активностью и усталостью.

Крийя восстанавливает баланс. Техника нади-шодханы (попеременное дыхание) — это буквально «очищение нади». Вы чередуете дыхание через левую и правую ноздрю, и постепенно энергия начинает течь ровно, а центральный канал открывается.

Чакры: семь пересадочных узлов

Чакра в переводе с санскрита — «колесо» или «вихрь». Это не разноцветные кружочки на картинках из интернета. Это центры, где пересекаются главные нади. Места, где энергия накапливается, трансформируется и перераспределяется.

Их семь. От основания позвоночника до макушки. Каждая связана с определёнными физическими органами, эмоциональными темами и уровнями сознания.

Первая чакра: муладхара. Корень. В основании позвоночника. Связана с выживанием, безопасностью, деньгами, едой, домом. Когда она заблокирована, вы тревожитесь о базовых вещах — хватит ли денег, не уволят ли, есть ли крыша над головой. Физически — проблемы с ногами, поясницей, кишечником.

Вторая чакра: свадхистхана. Чуть ниже пупка. Связана с удовольствием, сексуальностью, творчеством, эмоциями.

Блок — отсутствие радости, неспособность получать удовольствие, проблемы с сексуальной сферой, зажатость.

Третья чакра: манипура. Солнечное сплетение, между пупком и грудью. Связана с волей, самооценкой, способностью действовать. Блок — нерешительность, чувство вины, зависимость от чужого мнения, проблемы с желудком и печенью.

Четвёртая чакра: анахата. Центр груди. Любовь, сострадание, способность к привязанности. Блок — одиночество, неспособность прощать, закрытость, проблемы с сердцем и лёгкими.

Пятая чакра: вишуддха. Горло. Связана с выражением, правдой, самовыражением. Блок — боязнь сказать правду, ком в горле, хронический тонзиллит, проблемы с щитовидной железой.

Шестая чакра: аджна. Между бровями, третий глаз. Интуиция, видение, способность видеть суть. Блок — отрицание интуиции, уход в рациональность, головные боли, проблемы со зрением.

Седьмая чакра: сахасрара. Макушка. Связь с высшим, осознание единства. Когда она открыта, вы чувствуете, что всё взаимосвязано, что вы — часть чего-то большего.

Звучит как сказка. Но давайте честно.

У вас когда-нибудь «сосала под ложечкой» от неопределённости? Это манипура. У вас когда-нибудь перехватывало горло, когда вы хотели сказать правду? Это вишуддха. Вы ко-

гда-нибудь чувствовали тяжесть в груди после расставания? Это анахата.

Чакры — это не миф. Это названия для реальных переживаний, сгруппированных вокруг определённых зон тела. Вы можете не верить в «энергетические центры», но вы не можете отрицать, что тревога живёт в животе, гнев — в груди и челюстях, а радость — в раскрытой грудной клетке.

Крийя работает с чакрами через визуализацию, звук (мантры) и дыхание. Вы не «открываете» чакры силой. Вы направляете внимание на область — и напряжение уходит, ощущение меняется, энергия начинает течь. А вслед за ощущением меняется и эмоциональное состояние. Потому что тело и психика — неразделимы.

Ваю: пять ветров жизни

Третья часть этой энергетической анатомии — ваю. В переводе — «ветер», «дыхание», «движение». Это пять основных потоков праны, которые управляют разными функциями тела и сознания.

Прана-ваю (не путать с праной вообще). Центр — грудь. Двигается вниз и внутрь. Отвечает за вдох, за восприятие, за «принятие» мира. Когда она в порядке, вы способны впускать новое — идеи, еду, воздух, людей. При блоке — закрытость, ригидность, неспособность принять помощь.

Апана-ваю. Центр — низ живота. Двигается вниз и наружу. Отвечает за выдох, за выделение, за «отпускание» — физическое (кал, моча, месячные) и психологическое (старые

обида, ненужные мысли). При блоке — запоры, задержка жидкости, неспособность закончить дела, навязчивые мысли.

Вьяна-ваю. Центр — всё тело. Двигается из центра к периферии и обратно. Отвечает за циркуляцию — крови, лимфы, внимания. При блоке — плохая терморегуляция, онемение конечностей, «не могу собраться».

Удана-ваю. Центр — горло и голова. Двигается вверх. Отвечает за рост, за речь, за выход из тела (в момент смерти или в глубокой медитации). При блоке — проблемы с речью, страхи перед выражением, «колодец без подъёма».

Самана-ваю. Центр — солнечное сплетение. Двигается от периферии к центру. Отвечает за переваривание — еды, впечатлений, эмоций. При блоке — проблемы с желудком, неспособность «переварить» обиду, хроническое несварение жизни.

Вы замечали, что после обиды у вас болит солнечное сплетение? Это самана-ваю не справилась с нагрузкой. Что перед важным докладом пересыхает в горле? Это удана-ваю заблокирована тревогой. Что во время стресса вы чувствуете «энергия ушла в пятки»? Это вьяна-ваю сбилась с ритма.

Крийя регулирует ваю через дыхание, бандхи (энергетические замки) и положение тела. Наклон вперёд усиливает апану — учит отпускать. Прогиб назад усиливает прану — учит открываться. Стойка на голове усиливает удану — поднимает энергию. Но это уже продвинутый уровень.

Как всё это связано (простая карта)

Представьте себе позвоночник как главную магистраль. Это сушумна. Слева и справа от неё — две полосы местного значения. Ида и пингала.

Вдоль этой магистрали — семь станций. Чакры. На каждой станции можно выйти, перераспределить энергию, решить свои вопросы. На станции Муладхара — вопросы выживания. На Анахате — любви. На Аджне — ясности.

По этим линиям движутся пять типов поездов — ваю. Прана-ваю — поезд, который привозит новое. Апана-ваю — увозит старое. Самана-ваю — распределяет грузы. Вьяна-ваю — связывает станции. Удана-ваю — поднимает наверх.

Всё это работает вместе. Нельзя «открыть четвёртую чакру», игнорируя ваю. Нельзя «очистить нади», не дыша правильно.

Крийя — это диспетчерская. Вы учитесь видеть всю карту, замечать, где затор, где авария, где поезд сошёл с рельсов. И через дыхание и внимание вы восстанавливаете движение.

Самая простая практика на все три системы

Техника, которая работает одновременно с нади, чакрами и ваю. Три минуты. Нет ничего проще.

Сядьте. Положите левую руку на живот, правую — на грудь.

Начните дышать животом. Не глубоко, просто осознанно. Заметьте движение живота на вдохе — это апана-ваю (дви-

жение вверх и внутрь). Заметьте движение живота на выдохе — это прана-ваю (движение вниз и наружу).

После пяти циклов добавьте внимание к позвоночнику. Представьте, что с каждым вдохом лёгкая волна поднимается от копчика вверх по позвоночнику. С каждым выдохом — опускается обратно. Вы только что подключили сушумну.

Ещё через пять циклов добавьте осознание чакр. Когда волна проходит через низ живота — коснитесь вниманием Муладхары (на секунду). Через пуп — Манипуры. Через грудь — Анахаты. Через горло — Вишуддхи. Через межбровье — Аджны. Не задерживайтесь. Просто замечайте.

Десять циклов. Три минуты. Вы только что прошли по всей энергетической анатомии.

Чувствуете разницу до и после? Где-то стал теплее? Где-то тяжесть ушла? Где-то появилось пространство?

Это она — анатомия энергии. Не магия. Просто карта вашего внутреннего мира. Которая становится понятной, когда вы перестаёте искать чудеса и начинаете просто замечать.

Резюме для тех, кто всё ещё ищет науку в мистике:

Нади — это энергетические каналы (главные из них — ида, пингала, сушумна). Чакры — это пересадочные узлы, семь центров от копчика до макушки. Ваю — это пять типов движений энергии (прана, апана, व्याна, удана, самана). Всё это не магия, а язык описания реальных переживаний, которые вы испытываете, когда замечаете своё тело достаточно

внимательно. Вы не должны в это верить — просто попробуйте практику и посмотрите, совпадут ли ощущения с картой.

Глава 15. Кундалини как нерастраченная воля — без страшилок

Кундалини. Слово, от которого у серьёзных людей поднимаются брови, а у искателей приключений загораются глаза. Змеиная сила. Дреmlющая в основании позвоночника. Пробуждается — и вы летите в космос. Или сходите с ума. Или становитесь святым. Или всё сразу.

Я скажу вам правду. Ту, которую не говорят на курсах по «пробуждению Кундалини за 21 день».

Кундалини — это ваша нерастраченная воля. Энергия, которую вы разбазариваете на тревогу, на сожаления, на прокручивание диалогов. Которая лежит в основании позвоночника не потому, что спит, а потому что вы никогда не учились ею пользоваться осознанно.

И она уже движется. Прямо сейчас. Просто вы этого не замечаете.

Что на самом деле означает «спящая змея»

Образ змеи, свернувшейся в три с половиной оборота в основании позвоночника, — красивая метафора. Которая породила сотни страшилок.

Вот что она означает на языке тела.

В основании позвоночника, в области копчика, находится

самое большое скопление нервных окончаний, не связанных напрямую с сознательным контролем. Это древняя структура, рудимент хвоста. Она связана с выживанием, с базовой энергией, с тем, что в психологии называют «волей к жизни».

У большинства людей эта энергия заблокирована. Не потому, что она спит. А потому что напряжение, страх, хроническая тревога сжимают мышцы тазового дна, подвздошно-поясничные мышцы, весь этот регион. Энергия не может подняться. Она застревает внизу.

И вы чувствуете это как тяжесть в пояснице, как холод в ногах, как отсутствие опоры, как «не могу найти корни». Не как спящую змею, а как застывшую лужу.

Пробуждение Кундалини на самом деле — это не взрыв. Это постепенное, естественное расслабление зажимов в нижней части тела. Диафрагма таза становится подвижной. Копчик обретает микродвижения. Энергия, которая была заблокирована, начинает подниматься.

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.