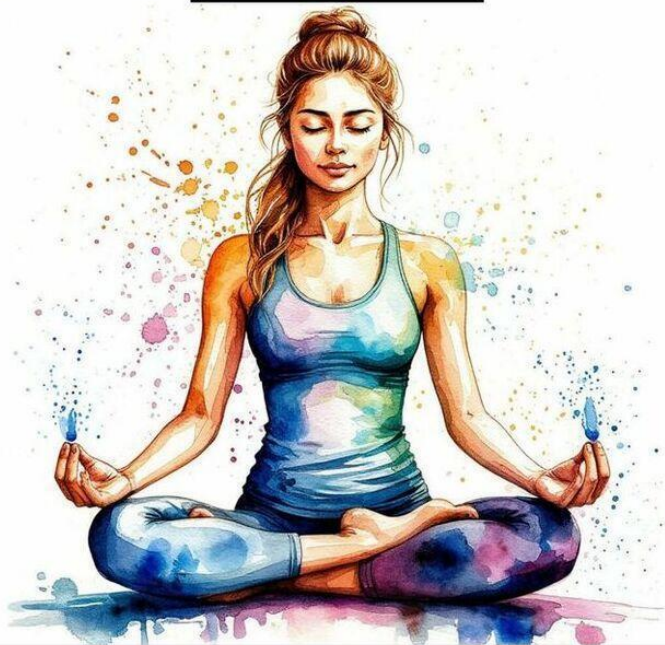


18+

ВЕДАНА СОЛЯРИС

Раджа йога

СИДДХИ ВНУТРИ



Ведана Солярис

Раджа йога. Сиддхи внутри

<https://litres.ru/74153593>

ISBN 9785007019538

Аннотация

Ты — не тело и не ум. Твоя тревога — это не ты. Твоя прокрастинация — это не лень. Всё, что тебе обещали о йоге в фитнес-клубах, — разминка. Эта книга — о реальной силе: остановить внутренний диалог, выключить автопилот, перестать быть рабом мыслей. Раджа-йога для тех, кто устал от шума и готов сесть на трон своего сознания. Предупреждение: после прочтения вы перестанете быть удобным для других и станете настоящим для себя.

Содержание

РАЗДЕЛ I. ПОЧЕМУ ТВОЙ УМ СХОДИТ С УМА: ДИАГНОСТИКА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА	6
Глава 1. Прокруст из соцсетей: почему фокус внимания равен нулю	6
Глава 2. Тревога как новая норма: разница между неврозом и кармой	10
Глава 3. Шесть врагов внутри: похоть, гнев, жадность, навязчивости, гордыня, зависть — обновлённый взгляд	15
Глава 4. Миф о многозадачности: как мы убиваем свой прана-кайю	23
Глава 5. Ты не тело, ты не ум: первое шокирующее осознание	29
Глава 6. Что такое «Читта-вритти»? Волны сознания в терминах дофамина и кортизола	35
Глава 7. Раджа-йога vs позитивное мышление: почему подавление мыслей не работает	42
Глава 8. Карма без мистики: как привычки прошлого вторника управляют тобой сейчас	49
Глава 9. Четыре цели жизни (пурушартхи) для жителя мегаполиса	56
Глава 10. Честный тест: сколько процентов	64

твоей силы утекает в прошлое и будущее	
РАЗДЕЛ II. ЯМА И НИЯМА: СТАЛЬНОЙ	72
ФУНДАМЕНТ МОЗГА	
Глава 11. Ахимса (ненасилие): останови внутреннего критика и стрельбу по себе	72
Глава 12. Сатья (правдивость): как перестать врать в мессенджерах и себе о своих чувствах	79
Глава 13. Астея (неворовство): не кради время у своего будущего (прокрастинация)	86
Глава 14. Брахмачарья — не про секс, а про управление вождением. Правильное использование энергии оргазма	94
Глава 15. Апариграха (нестяжательство): цифровой детокс и отказ от мусорного контента	102
Глава 16. Шауча (чистота): очищение кишечника, квартиры и ленты новостей	109
Конец ознакомительного фрагмента.	114

Раджа йога Сиддхи внутри

Ведана Солярис

Иллюстрация Шедеврум Про-аккаунт

© Ведана Солярис, 2026

ISBN 978-5-0070-1953-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАЗДЕЛ I. ПОЧЕМУ ТВОЙ УМ СХОДИТ С УМА: ДИАГНОСТИКА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Глава 1. Прокруст из соцсетей: почему фокус внимания равен нулю

Ты помнишь древнегреческого разбойника Прокруста? Он заманивал путников в свой дом, укладывал их на ложе, а затем... подгонял тело под размер кровати. Коротких вытягивал. Длинным отрубал ноги. Гостю не разрешалось быть другим. Только ложе, только стандарт.

Двадцать первый век создал своего Прокруста. Его имя — **лента бесконечной прокрутки**. У тебя в кармане лежит устройство, которое каждые 2 секунды предлагает новый стимул: лайк, скандал, новость о конце света, кот, скидка, страх, восторг, ревность. И ты ложишься на это ложе.

Но вот беда. Твой мозг — не резиновый. Его внимание — не бесконечный поток. Архитектура нейронных сетей такая, что **глубокое удержание на одной точке** требует расхода глюкозы, кислорода и нейромедиаторов. У природы нет кнопки «бесконечный скроллинг». А у соцсетей есть.

И вот что происходит.

Почему твой фокус действительно равен нулю

Откроем труп, как на атласе анатомии. Когда ты переключаешься между задачами каждые 45 секунд (а именно так ведёт себя среднестатистический пользователь смартфона), твой мозг не «параллелит». Он совершает **ломку контекста**.

Каждое переключение стоит тебе:

— До 25 минут на возвращение в исходную глубину работы.

— Повышения кортизола (гормона стресса) на 18%.

— Ускорения пульса и снижения вариабельности сердечного ритма — то есть ты работаешь в режиме боя, а не созидания.

Практический итог: ты становишься **Прокрустом самому себе**.

Когда соцсеть подсовывает тебе 7 секундное видео смеющейся собаки — ты мгновенно откликаешься. Мозг получает микро-всплеск дофамина. Через 6 секунд видео кончилось. Наступает микрогоре. Тишина. Пустота. И тут же — следующее. И так 3 часа.

Ты уже не можешь сидеть в тишине без экрана. Туалет — с телефоном. Еда — с сериалом. Прогулка — с подкастом.

Ты отрубает себе ноги своей же кровати.

Раджа-йога смотрит на это иначе

В «Йога-сутрах» Патанджали есть первая строка, которая

лечит этот недуг ещё до того, как поставлен диагноз:

«**Атха йоганушасанам**» — «Теперь — наставление о соединении».

Ключевое слово — **теперь**. Не вчера. Не через час. Не пока загрузится следующее видео. Сейчас. Одна точка. Одно ложе, но не Прокруста, а твоё собственное.

Йога утверждает: фокус внимания не исчез. Он **рассеян**. Как стадо овец, которое разбежалось по всему полю. Твоя задача — не ругать себя за ноль. А понять: ноль возникает только потому, что ты измерил бесконечность линейкой школьника.

Истинное внимание — это не способность делать десять дел сразу. Это способность **не делать девять дел сейчас**. Отсечь. Отказаться. Выбрать одно. И умереть для остального.

Самая короткая практика этой главы (и самая трудная)

Попробуй прямо сейчас.

— Закрой глаза.

— Сфокусируйся на кончике носа — просто на ощущении воздуха, входящего и выходящего.

— Считай свои вдохи. От 1 до 5. Потом обратно от 5 до 1.

Ты не продержишься и 30 секунд. Тебе покажется, что это скучно. Ты ощутишь зуд в теле. Или внезапное желание проверить, не пришло ли сообщение.

Это не ты плохой. Это Прокруст тренировал твой

ум 10 лет кряду.

Теперь ты знаешь врага по имени. Прокруст ленты. И теперь ты знаешь лекарство: вернуться к «теперь».

В следующей главе мы разберём, чем невроз отличается от кармы, и почему тревога — не проклятие, а всего лишь сигнал твоей истинной природы.

А пока — одно обещание. Когда в следующий раз твой палец потянется к экрану без нужды, скажи вслух:

«Не сегодня, Прокруст. Сегодня я приму свою настоящую длину».

И выключи звук. Всего на 5 минут.

Глава 2. Тревога как новая норма: разница между неврозом и кармой

Спроси любого жителя мегаполиса: «Как дела?». В девяти случаях из десяти ты услышишь: «Нормально, только немного тревожно». Слово «немного» можно вычеркнуть. Тревога стала фоновой музыкой. Как гул холодильника или шины на асфальте за окном. Ты уже не замечаешь её, но тело — замечает.

Плечи подняты к ушам. Челюсть сжата. Дыхание мелкое — где-то в ключицах. Живот каменный. И мысль, мысль, мысль: «А что если? А вдруг? А они? А я?»

Раджа-йога не предлагает тебе «просто расслабиться». Это советы людей, которые никогда не держали в руках ума йогина. Тревога не уходит по щелчку. Но её можно **разобрать на части**. Как часовщик разбирает сломавшийся механизм.

И первая деталь, которую ты должен отделить от другой: **невроз и карма**.

Что такое невроз с точки зрения йоги (современный взгляд)

Невроз — это **повторяющаяся петля**. Ты боишься не реальной опасности. Ты боишься *своей* мысли об опасности.

Нет тигра в комнате. Нет землетрясения. Но есть встреча с начальником через три дня. И твой ум прокручивает эту

сцену 47 раз. Каждый раз с новым худшим финалом.

Невроз — это воображение, которое сбежало из-под контроля. Оно не служит тебе. Ты служишь ему.

Признаки невроза глазами йогина:

— Мысль приходит снова и снова, даже когда ты просишь её уйти.

— Тело реагирует на мысль как на реальность (пот, сердцебиение, напряжение).

— Ты знаешь, что это иррационально, но остановиться не можешь.

Невроз не имеет глубины. Он рябь на поверхности. Но рябь может казаться цунами, если ты сам — рябь.

Что такое карма (не пугайся слова)

Карма — это не наказание. Карма — это **привычка сознания**. Буквально: санскритское «кри» — делать, действовать. Карма — это след предыдущего действия, оставшийся в твоей тонкой структуре.

Пример. В детстве тебя публично высмеяли за ошибку. Твой ум сделал вывод: «Ошибаться = умирать». Прошло двадцать лет. Ты уже забыл тот случай. Но теперь каждый раз, когда нужно выступить или сказать что-то важное, у тебя поднимается волна ужаса.

Это **карма**. Не судьба. Не рок. А сохранившийся отпечаток (*самскара*). И этот отпечаток проигрывается автоматически, как заезженная пластинка.

Главное различие (запомни его навсегда)

Невроз	Карма
Содержание мыслей о будущем	Структура, которая эти мысли порождает
Ты тревожишься о чём-то	Ты обладаешь склонностью тревожиться
Можно снять транквилизатором	Транквилизатор не убирает причину
Волна на поверхности	Течение под водой
Появляется и исчезает	Повторяется, пока не распознана

Прокруст из первой главы — это невроз. Ты скроллишь, потому что тебе *тревожно в тишине*. А причина тревоги в тишине — старая карма: когда-то в детстве тишина означала опасность (родители ругались, тебя наказывали, оставляли одного).

Понимаешь? **Невроз — это цветок. Карма — семя.**

Самая страшная ошибка современного человека

Люди сегодня пытаются лечить неврозы, не трогая карму.

Они идут к психологу, чтобы «убрать страх выступлений». И психолог работает с техниками дыхания, переформулированием мыслей. Это хорошо. Это помогает на время. Но если семя кармы осталось в уме, оно даст новый росток в другой ситуации.

Йога говорит иначе: **не гоняйся за волнами. Спустишься к дну.**

Как только ты замечаешь не просто «я боюсь», а «а, это та самая старая самскара из школы снова играет свою песню» — ты уже на половине пути. Потому что карма теряет силу, когда на неё направлен свет осознания.

Практика: отдели невроз от кармы прямо сейчас

Сядь. Закрой глаза. Вспомни конкретную ситуацию, где ты недавно тревожился.

Задай себе три вопроса. Не умом — телом.

— **Реальная ли опасность прямо сейчас?** (Нет тигра? Нет пули? Нет падающего потолка? → Это невроз, а не инстинкт.)

— **Когда в первый раз моё тело научилось так реагировать?** (Не ищи логикой. Просто спроси. Придёт образ. Придёт возраст. Придёт запах. Это карма.)

— **Если убрать историю — остаётся ли чистое ощущение в груди?** (Да. Всегда остаётся просто *сжатие*. Без имени. Без причины. Вот оно — сырьё. С ним мы будем работать в пранаяме.)

Твой новый взгляд на «норму»

Тревога стала нормой только потому, что забыли: норма йогина — это **тишина между мыслями**. Не отсутствие проблем. А способность не создавать второй этаж проблем поверх первого.

Карма не исчезает от того, что ты назвал её неврозом. Но

она становится **ручной**, когда ты перестаёшь путать её с самой реальностью.

В следующей главе мы разберём шестерых внутренних врагов. Ты узнаешь их в лицо — похоть, гнев, жадность. Но не в древних декорациях, а в облике подписки OnlyFans, гнева на комментарии и жадности до просмотров.

А сейчас — простая вещь. Положи ладонь на грудь. Скажи:

«Это не я. Это просто старая карма стучится. Сегодня я её слушаю, но не танцую под её музыку».

И выдохни в три раза длиннее вдоха. Это первый ключ к тому, чтобы разорвать петлю.

Глава 3. Шесть врагов внутри: похоть, гнев, жадность, навязчивости, гордыня, зависть — обновлённый взгляд

В древних текстах их называли *шад-рипу* — шесть врагов. Переводится с точностью хирургического скальпеля: «то, что разъедает душу изнутри». Не враги снаружи. Не сосед, не коллега, не правительство. Внутренние паразиты. И они так искусно прикинулись твоими «естественными желаниями», что ты защищаешь их, как родных.

Пора вывести их на свет. Но не в санскритских одеждах, а в тех обличьях, которые они принимают в твоём телефоне, постели, офисе и голове в три часа ночи.

Кама (похоть) — голод, у которого нет дна

Древние говорили о похоти как о желании чувственных удовольствий. Но сегодня она умнее. Она не только про секс. Похоть — это «хочу ещё», сказанное сразу после того, как ты получил.

Ты купил новую машину — и через две недели тебе нужна другая. Ты получил лайк — тебе нужно сто. Ты съел пиццу — и уже думаешь о десерте, ещё не дожевав корку.

Похоть в цифровую эпоху — это бесконечная тяга к сле-

дующему стимулу. Она не даёт тебе насладиться моментом, потому что всегда шепчет: «это было хорошо, но следующее будет лучше». Ложь. Следующее будет таким же. А потом пустым.

Ты замечал, как после долгого ожидания — новой серии, покупки, свидания — наступает ровно пять минут счастья, а потом снова зуд? Это она. Кама. Ты насыщаешься, но голод не уходит, потому что голод — не в желудке и не в гениталиях. Он в уме. Сам ум стал голодным.

Единственное лекарство, которое ненавидит Кама: пауза. Просто посмотреть на желание, не бросаясь его удовлетворять. Спросить: «А что будет, если я не сделаю этого прямо сейчас?». Ответ всегда один — ничего страшного. Но Кама заставит тебя поверить, что ты умрёшь.

Кродха (гнев) — застывшая боль, притворяющаяся силой

Гнев — самый уважаемый из врагов. Его часто путают с волей, с принципиальностью, с умением постоять за себя. Но йога смотрит глубже.

Гнев — это всегда защита. Ты боишься, что тебя унижат, обойдут, не заметят, обманут. И вместо того чтобы чувствовать уязвимость, ты взрываешься. Взрыв кажется сильным. Но любой ребёнок знает: кричат только те, кто не уверен, что его услышат шёпотом.

Современный гнев редко выражается в драках. Он выхо-

дит в комментариях под постами. В пассивной агрессии. В том, что ты три дня не разговариваешь с партнёром, потому что он забыл купить хлеб. В раздражении на официанта, который слишком медленно несёт счёт.

Вот тест: если после вспышки гнева ты чувствуешь опустошение, а не ясность — это был не здоровый гнев. Это Кродха. Он съел твою энергию и оставил тебе пепелище.

Что делать в момент, когда он приходит? Йога даёт один простой рецепт, который невозможно выполнить, пока ты не тренировался: не отождествляйся. Скажи себе: «Гнев пришёл. Это старый гость. Я его не выгоняю, но и не иду за ним». И сделай три полных выдоха без вдоха между ними. Увидишь — волна схлынет быстрее, чем ты привык.

Лобха (жадность) — страх нищеты в роскошной квартире

Жадность — это не про богатых. Жадность — это про любого, кто считает, что у него «недостаточно». Неважно чего: денег, времени, любви, признания.

Жадный человек не может делиться. Не потому что он злой. А потому что внутри него живёт убеждение: «если я отдам, мне самому не хватит». Это убеждение сформировалось в детстве, возможно, когда действительно не хватало. Но теперь у тебя есть всё — а страх остался.

Жадность в современном мире — это сто три закладки в браузере «прочитать потом». Это подписки, которыми ты не

пользуешься, но боишься отменить. Это еда в холодильнике, которая портится, потому что ты бережёшь её «на чёрный день». Это люди, которых ты держишь рядом, хотя отношения уже мертвы.

Самое страшное в жадности: она лишает тебя вкуса к тому, что уже есть. Ты не можешь наслаждаться сегодняшним ужином, потому что думаешь о завтрашнем. Ты не чувствуешь тепла объятий, потому что в уме составляешь план, как получить ещё больше объятий.

Лечение парадоксально: начни отдавать. Не деньги — внимание. Полчаса без телефона ребёнку. Искренний комплимент коллеге без надежды на ответ. Дыхательная практика, которую ты делаешь не для себя, а мысленно посвящая другому. Лобха тает, когда перестаёшь быть центром вселенной.

Моха (навязчивости, иллюзия привязанности) — когда вещь владеет тобой

Моху труднее всего заметить. Потому что она приходит в облике любви. «Я так люблю свою коллекцию винила». «Я так переживаю за этот проект». «Я не представляю жизни без этого человека».

Но йога проводит черту: любовь расширяет свободу. Привязанность её сужает.

Моха — это когда ты не можешь выбросить старый чек из кармана, потому что «вдруг пригодится». Это когда ты

каждый час проверяешь, не написал ли он/она. Это когда отсутствие интернета вызывает панику, сравнимую с угрозой жизни.

Самый удобный дом для Мохи сегодня — цифровое пространство. Твоя привязанность к телефону не имеет рациональных причин. Ты не потеряешь ничего важного, если не заглянешь в него два часа. Но Моха заставляет тебя чувствовать голую руку без кольца. Дискомфорт. Тревогу.

Практика освобождения от Мохи проста и жестока: выбери одну вещь, которую ты считаешь «своей», и не пользуйся ей день. Телефон, кофе, любимую подушку, привычку жаловаться по вечерам. Наблюдай, как тело будет требовать своё. Не поддавайся. Это не отказ от радости. Это возвращение себе права владеть, а не быть владемым.

Мада (гордыня) — опьянение без вина

Гордыня — это не гордость за свои достижения. Здоровая гордость говорит: «Я хорошо сделал эту работу, я молодец». Гордыня говорит: «Я лучше тех, кто сделал хуже».

Мада — это сравнение. Это тайное (или явное) чувство превосходства. Ты можешь быть вегетарианцем и презирать тех, кто ест мясо. Ты можешь практиковать йогу десять лет и подсмеиваться над новичками. Ты можешь тихо радоваться, когда у соседа сгорает машина — не потому что ты злой, а потому что теперь ты на позицию выше.

Гордыня — самый коварный враг, потому что она питает-

ся твоими добродетелями. Чем более «продвинутым» ты себя чувствуешь, тем сильнее Мада затягивает петлю на твоей шее. Ты даже не заметишь, как начнёшь смотреть на других свысока. А свысока не видно ничьей боли. И своей тоже.

Антоним Мады на санскрите — *вина*, смирение. Не унижение. А готовность учиться у каждого. Даже у пятилетнего ребёнка. Даже у того, кто раздражает. Даже у того, кого ты считаешь глупее себя. Настоящий мастер всегда ученик. Гордыня исчезает в тот момент, когда ты понимаешь: любое «я лучше» — это просто страх «я хуже».

Иршья (зависть) — взгляд в чужую тарелку

Зависть — это единственный враг, который не приносит даже ложного удовольствия. Похоть даёт предвкушение. Гнев даёт выброс адреналина. Жадность даёт иллюзию контроля. А зависть даёт только страдание и ничего взамен.

Иршья — это боль от того, что у другого есть то, чего нет у тебя. Эта боль настолько сильна, что человек готов потерять своё, лишь бы другой потерял тоже. «Если я не могу летать — пусть у тебя сломаются крылья».

В соцсетях зависть расцвела пышным цветом. Ты смотришь идеальные фото чужих завтраков, отпусков, отношений, тел — и внутри начинает свербеть. Ты не замечаешь, что эти фото — ретушь и маскарад. Ты видишь только разницу между чужим верхом и своим низом.

Зависть разрушительна тем, что отнимает энергию у тво-

его собственного пути. Пока ты смотришь влево и вправо, твоя дорога зарастает травой.

Что делать? Перестать сравнивать. Полностью. Не пытаюсь сравнивать «справедливо» или «доброжелательно». Просто заметить: каждый раз, когда возникает мысль «почему у него, а не у меня» — это Иршья. И сказать ей: «Спасибо, что напомнила о моих желаниях. Но я иду своим маршрутом. Не в твою сторону».

Как эти шестеро работают вместе

Они редко приходят поодиночке. Похоть приводит к жадности. Жадность — к зависти. Зависть — к гневу. Гнев укрепляет гордыню. А гордыня не даёт заметить навязчивости.

Ты думаешь, что у тебе «просто стресс». А на деле — все шестеро сидят в засаде, курят и ждут, когда ты ослабишь внимание.

Раджа-йога не предлагает убить их. Нельзя убить каму — это часть энергии жизни. Нельзя вырвать гнев — это часть защиты тела. Но их можно увидеть. Назвать по имени. И перестать быть их марионеткой.

Первая победа — просто заметить, кто сейчас говорит твоим ртом.

Практика на сегодня: в течение дня, как только поймаешь сильную эмоцию, остановись на три секунды. И спроси: «Кто из шести?». Не осуждай ответ. Просто назови. Похоть. Гнев.

Жадность. Навязчивость. Гордыня. Зависть.

Это первое движение к тому, чтобы сесть на трон своего внутреннего царства, а не лежать в канаве, избитый собственными слугами.

Глава 4. Миф о многозадачности: как мы убиваем свой прана-кайю

Весь двадцатый век нас дрессировали как цирковых пуделей. «Успешный человек делает десять дел одновременно». «Многозадачность — навык лидера». «Женщина способна на пять дел сразу, мужчина — нет». Глупости. Полные. Конские. Глупости.

Йога смотрит на это без романтики. И говорит коротко: многозадачность убивает твой *прана-кайю*. А без прана-кайи ты становишься овощем с умом блохи. Но давай по порядку.

Что такое прана-кайя и почему ты о ней не знаешь

На санскрите «прана» — жизненная энергия, «кайя» — тело. Прана-кайя — это не физическое тело. Это **энергетическая оболочка**, тонкая структура, по которой течёт внимание. Представь её как реку. Когда река течёт одним руслом — она глубока, сильна, способна вращать мельницы. Когда её разбивают на сто канавок — она превращается в лужи, высыхающие к полудню.

Твоё внимание — это вода. А многозадачность — это попытка пустить воду одновременно в десять разных русел. Что происходит? Вода есть. Но давления нет. Глубины нет. Ты делаешь всё по чуть-чуть, но ничего — по-настоящему.

Теперь честный взгляд нейробиологии (йога не против науки, йога её обгоняет). Мозг не умеет делать два дела одновременно. Совсем. Вообще. У него есть одна тропинка внимания. Когда ты думаешь, что делаешь два дела — на самом деле ты совершаешь **микро-переключения**. Миллионы раз в час. Каждое переключение стоит энергии. Много энергии.

Итог к шести вечера: ты устал не от того, что много сделал. Ты устал от того, что **прыгал**. Как тушканчик между ветками. Ни одной не объел — но лапки стёр.

Как выглядит убитый прана-кайя

Ты знаешь это состояние. Вечер. Ты ничего не делал физически тяжелого: не таскал мешки, не бежал марафон, не рубил дрова. Но ты рухнул на диван и нет сил даже поднять пульт. При этом за день:

- Отвечал на сообщения в пяти мессенджерах.
- Держал открытыми двадцать вкладок в браузере.
- Говорил по телефону и одновременно писал письмо.
- Ел перед экраном, поэтому не помнишь вкуса еды.
- Слушал подкаст, пока шёл на работу, и не помнишь ни одного слова из подкаста.

Вот он — труп прана-кайи. Ты не убил её ударом ножа. Ты истончил её тысячей порезов. Каждый раз, когда твой ум перескакивал с задачи на задачу, ты отщипывал кусочек своей способности к глубокому присутствию.

И что самое страшное? Ты уже забыл, каково это — то-

тальное погружение. Когда ты читаешь книгу и мир исчезает. Когда ты смотришь в глаза любимому человеку, и время останавливается. Когда ты моешь посуду и чувствуешь каждую каплю воды как благословение.

Это состояние называется **экаграта** — однонаправленность. Это врата в самадхи. Начало всех начал. И многозадачность закрыла эти врата и повесила табличку: «Закрыто на ремонт до бесконечности».

Три стадии разрушения (узнай себя)

Первая стадия. Ты ещё можешь сосредоточиться, но с трудом. На десятый минуте чтения рука тянется к телефону. Ты сдерживаешься, но внутри зуд. Ты считаешь это «легкой отвлекаемостью». Нет, дорогой. Это уже болезнь.

Вторая стадия. Ты начинаешь гордиться своей многозадачностью. Серьёзно. Ты говоришь друзьям: «Я быстрый, я всё успеваю». На деле ты делаешь всё поверхностно. Ошибки множатся. Ты переделываешь одно и то же трижды. Но тебе кажется, что так и надо. Ты не заметил, как из человека превратился в вентилятор — много шума, движения, а летать не умеешь.

Третья стадия. Агония. Ты не можешь пробыть с самим собой пять минут без внешнего стимула. Тишина вызывает панику. Одна задача — вызывает скуку. Тебе постоянно нужен фон: телевизор, музыка, лента друзей, разговор с кем-то. Твоя прана-кайя истончилась настолько, что любая попытка

собрать внимание в одну точку ощущается как пытка.

На третьей стадии большинство людей не приходят к йоге. Они идут к психиатру за таблетками. Или ещё глубже закапываются в соцсети. Либо начинают пить по вечерам, чтобы «отключить голову». Не отключают. Разгоняют. И круг замыкается.

Йогическая анатомия внимания

В тантрической традиции прана-кайя — это не метафора. Это реальная структура, которую можно ощутить. Когда ты сосредоточен на одном деле, прана течёт ровным слоем. Ты чувствуешь тепло в теле, ясность в голове, лёгкость в груди.

Когда ты переключаешься — прана разрывается на куски. А разрывы заполняются хаосом. Беспокойством. Пустотой, которую ты пытаешься заткнуть новым стимулом.

Попробуй сейчас. Не читай дальше. Просто закрой глаза. И направь всё внимание на кончик носа. Чувствуешь, как воздух входит и выходит? Через двадцать секунд появится желание открыть глаза, почесать нос, подумать о чём-то важном.

Это не «ты». Это прана-кайя просит тебя перестать её рвать. Она хочет течь. А ты заставляешь её прыгать. Сжался над ней.

Единственное лекарство: моно-задачность

Йога не предлагает тебе бросить работу или перестать от-

вечать на письма. Она предлагает маленькую, но радикальную вещь: **делать одно дело за один раз**. Полностью. С присутствием.

Пьёшь чай — пей чай. Не листай ленту. Не обсуждай планы. Не думай о завтрашней встрече. Чувствуй тепло кружки в руках. Аромат. Глоток. Это медитация.

Чистишь зубы — чисти зубы. Не ходи по квартире. Не читай уведомления. Не прокручивай в голове вчерашнюю ссору. Просто води щёткой по зубам и чувствуй.

Говоришь с ребёнком — говори с ребёнком. Не проверяй телефон под столом. Не смотри в телевизор через его плечо. Смотри в глаза. Слушай его голос. Это важнее любого сообщения.

Ты думаешь, это просто? Это дьявольски трудно. Ты не сможешь делать так больше пяти минут. Потому что твой ум отвык от однонаправленности. Он наркоман переключений.

Но именно эта трудность — и есть начало восстановления прана-кайи. Каждый раз, когда ты замечаешь, что ум отвлёкся, и мягко возвращаешь его обратно к одному делу, ты заново прокладываешь русло реки. Сначала ручеёк. Потом река. Потом Ганг. Потом океан безбрежного внимания.

Практика на эту главу

Она разрушит твой привычный день. Но ты просил практику.

Выбери одно простое действие, которое ты делаешь каж-

дый день автоматически: мытьё посуды, дорога на работу, утренний кофе, чистка зубов, принятие душа. И в течение трёх дней делай это действие **в полном одиночестве внимания**.

Никакого телефона. Никакой музыки. Никаких мыслей о будущем и прошлом. Если ум убежал — возвращай его. Снова. И снова. И снова.

После трёх дней понаблюдай:

— Изменилось ли качество этого действия?

— Появилось ли в нём что-то новое, чего ты раньше не замечал?

— Стало ли тебе труднее или легче?

Скорее всего, будет трудно и скучно. Это нормально. Это значит, что твоя прана-кайя начала выздоравливать. А выздоровление всегда некомфортно. Ломка.

Запомни главное правило этой главы: **качество твоей жизни равно качеству твоего внимания в самый обычный момент**. Если ты не можешь быть полностью в простом действии, то даже в самадхи ты будешь отвлекаться на сообщения.

В следующей главе мы ударим по самому больному: «Ты не тело, ты не ум». Это первое шоковое осознание, которое заставит тебя пересмотреть всё. Готовься. Будет жёстко. И освобождающе.

Глава 5. Ты не тело, ты не ум: первое шокирующее осознание

Сейчас произойдёт нечто, что может тебя разозлить. Или рассмешить. Или испугать. Или освободить. Зависит от того, как долго ты спал.

Я скажу прямо: всё, что ты считаешь собой — твоё тело, твои мысли, твои чувства, твоя биография, твои достижения, твои травмы — это **не ты**. Это одежда. Это декорации. Это облака. А ты — то, что облака видит.

Ты сейчас подумал: «Очередная духовная банальность, которую я читал сто раз в соцсети». Стоп. Я не про банальность. Я про вскрытие. Прямо сейчас, сидя на стуле или на подушке, ты можешь это проверить. Не поверить. А проверить.

Первая проверка: ты не тело

Посмотри на свою правую руку. Рассмотрй её. Пальцы, ногти, складки кожи. Ты привык говорить: «моя рука». Если это «моя рука», значит, есть тот, кто владеет рукой, и есть сама рука. Они не одно и то же.

Теперь закрой глаза. Почувствуй руку изнутри — тепло, покалывание, тяжесть. Чувствуешь? А теперь вопрос: кто это чувствует?

Не торопись с ответом. Тело — это объект восприятия.

Ты можешь чувствовать тело, как чувствуешь стул под сидельными костями. Если ты *чувствуешь* тело, значит, ты — не тело. Потому что чувствующее не может быть тем, что чувствуют.

Зудит нос. Ты чешешь его. Но кто заметил зуд? Зуд пришёл и ушёл. Желание чесаться пришло и ушло. Движение руки пришло и ушло. А что осталось? То, что всё это видело. Безымянное. Неподвижное. Без возраста и веса.

Попробуй прочувствовать это прямо сейчас. Не умом — всем существом. Ты сидишь в теле, как в кресле пилота. Тело болеет, стареет, меняется — ты наблюдаешь. Тело умерло в прошлой жизни — ты перешёл в другое. Тело — не ты. Это твой первый скафандр.

Вторая проверка: ты не ум

Это сложнее, потому что ум — это единственный инструмент, которым ты привык мыслить. И этим же инструментом ты пытаешься понять то, что за пределами инструмента. Как пытаться увидеть собственные глаза без зеркала. Но возможно.

Смотри. Прямо сейчас в твоей голове проносится поток мыслей. «Интересно, сколько ещё глав?», «А что на ужин?», «Этот текст слишком сложный», «Надо не забыть позвонить маме», «А что, если всё это правда?»

Ты не создаёшь эти мысли. Они приходят. Откуда — неизвестно. Они плавают в сознании, как рыбы в аквариуме. А

теперь спроси себя: если ты можешь наблюдать свои мысли, значит ли это, что ты — не мысль?

Мысль о гневe — не гнев. Мысль о теле — не тело. Мысль о себе — не сам ты.

Попробуй найти «мыслящего». Загляни внутрь. Где в голове сидит тот, кто думает? В левом полушарии? В правом? Между нейронами?

Ты не найдёшь. Потому что тот, кто ищет — и есть искомое. Но оно не является объектом. Оно — чистое сознание, в котором возникают все мысли, чувства, ощущения.

Ты думаешь: «Я злюсь». Но если ты посмотришь на гнев как на объект — гнев ослабевает. Потому что ты перестал быть гневом. Ты стал тем, кто гнев видит.

Ты думаешь: «Я боюсь». Но кто видит страх? Если страх — это ты, то кто тогда тот, кто замечает, что страх пришёл?

Главное шоковое осознание

В раджа-йоге это называется **дрик-дришья-вивека** — различение между видящим и видимым. Ты привык к отождествлению. Ты говоришь:

— «Я толстый» (вместо «в теле есть жировые отложения»)

— «Я глупый» (вместо «сейчас в уме возникла мысль о неудаче»)

— «Я депрессивен» (вместо «в сознании проходит волна грусти»)

— «Я успешен» (вместо «внешние обстоятельства сложи-

лись благоприятно»)

Каждый раз, когда ты ставишь «я» перед любым качеством или состоянием, ты лжёшь. Потому что истинное «Я» — не имеет качеств. Оно как чистое зеркало: в нём отражаются и грязь, и золото, но само зеркало остаётся незапятнанным.

Ты можешь возразить: «Но я чувствую себя единым целым с телом и умом!». Конечно. Потому что спал тысячи жизней. Отождествление стало автоматическим. Но автоматизм — не доказательство истины.

Что меняется, когда ты это осознаёшь

Всё. И ничего. Внешне ты останешься тем же человеком. Внутри — начнётся революция.

Первое. Перестаёшь бояться смерти. Умирает тело — сознание не умирает. Оно меняет декорации, как в театре. Страх смерти — это страх потерять то, чем ты никогда не был.

Второе. Перестаёшь серьёзно относиться к мыслям. Мысль «Я ничтожество» — просто вибрация в мозгу. Ей можно верить, а можно нет. Ты не обязан подписываться под каждым бредом своего ума.

Третье. Появляется невероятная свобода. Ты — не герой драмы. Ты — зритель. Драма идёт. Можно плакать над ней. Можно смеяться. Можно выключить свет и уйти. Но тот, кто смотрит, никогда не был в ней заперт.

Четвёртое. Отпадает необходимость доказывать. Доказывать, что ты умный, красивый, достойный. Потому что твоя ценность не измеряется внешними ярлыками. Ты — само существование. Его не нужно подтверждать.

Пятое. Отношения становятся легче. Ты видишь, что другой человек — тоже не тело и не ум. И его обиды, истерики, требования — это просто волны в его сознании. Можно не втягиваться. Можно оставаться в своём ясном центре.

Почувствуй это прямо сейчас. Пошаговая проверка

Не верь мне. Проверь на себе.

Шаг первый. Закрой глаза. Сделай три медленных вдоха и выдоха.

Шаг второй. Направь внимание на большой палец левой ноги. Почувствуй его. Теперь скажи про себя: «Я чувствую палец. Но я — не палец».

Шаг третий. Теперь направь внимание на мысль: «Сейчас у меня что-то получится или нет?». Посмотри на эту мысль. Скажи: «Я вижу эту мысль. Но я — не эта мысль».

Шаг четвёртый. Направь внимание на чувство в груди — может быть лёгкое сжатие или тепло. Скажи: «Я чувствую это ощущение. Но я — не это ощущение».

Шаг пятый. Теперь спроси: **кто же тот, кто прошёл шаги с первого по четвёртый?** Не отвечай словами. Просто побудь в вопросе. Некоторое время. Без ответа.

Это состояние без ответа — дверь. Ты только что коснул-

ся её рукой. В следующих главах мы начнём эту дверь открывать.

И последнее. Самое важное.

Это осознание может прийти как удар — и отпустить через минуту. Или прийти мягко и остаться навсегда. Не цепляйся за него.

Если сейчас ты ничего не почувствовал — всё равно всё правильно. Ты прочитал правду. Она посеяна. Она прорастёт когда-нибудь в 3 часа ночи, в очереди за кофе, в середине скучного совещания. Вдруг ты поймёшь: «А ведь она говорила правду. Я не тело. Я не ум. Я — то, что всё это видит».

И тогда начнётся настоящая йога. А всё, что было раньше — разминка.

В следующей главе мы разберём природу мыслей. Что такое «читта-вритти» на языке дофамина и кортизола. И почему йога — это не борьба с мыслями, а знание их механики.

А сейчас — просто посиди. Никем не будучи. Ничего не делая. Три минуты. Это твоё первое свидание с самим собой.

Глава 6. Что такое «Читта-вритти»? Волны сознания в терминах дофамина и кортизола

Патанджали начинает свою «Йога-сутру» с убийственной точности. Первая сутра — приветствие. Вторая — определение йоги. А третья — причина всех твоих страданий. Она звучит так: «Читта-вритти-ниродхах». Йога есть прекращение волн материи сознания.

Красиво. Но что это значит для тебя, у которого через два часа дедлайн, живот бурчит, а в голове играет песня, которую ты ненавидишь, но не можешь выключить?

Расшифрую. Без санскритского пафоса. С руками и ногами.

Что такое читта? Твой внутренний экран

Читта — это не ум в том смысле, к которому ты привык. В западной психологии «ум» — это всё сразу: и мысли, и память, и эмоции, и личность. Йога тоньше. Она рассекает читту на три слоя, но пока тебе нужно знать главное:

Читта — это субстанция сознания, в которой возникают волны.

Представь озеро. Вода — это читта. А волны на поверхности — это вритти. Когда озеро спокойно, ты видишь дно и

отражающиеся звёзды. Когда ветер дует — одни волны, рябь, муть, ничего не разглядеть.

Твоё обычное состояние — шторм на этом озере постоянно. Даже когда ты спишь. Особенно когда спишь. Читта никогда не остаётся без волн. Она обучена волноваться. Это её привычка за много жизней.

Теперь переведём на язык, который понимает твой эндокринолог.

Вритти №1: Дофаминовая волна (рага — привязанность)

Дофамин — это не «гормон удовольствия», как пишут в глянце. Дофамин — это **гормон предвкушения**. Он выбрасывается, когда мозг говорит: «Сейчас будет что-то хорошее! Беги туда!».

Ты скроллишь ленту. Дофамин капает на каждое новое видео. Ты открываешь холодильник без голода — дофамин. Ты ждёшь сообщение от человека — дофамин. Ты купил новую вещь, ещё не распаковал — дофамин.

В йоге эта волна называется **рага** — привязанность, желание удержать приятное. Ты не просто хочешь. Ты становишься волной хотения. Ты — это желание. Ты забываешь, что есть кто-то, кто видит это желание со стороны.

Что происходит после выброса дофамина? Падение. Пустота. И тут же новый цикл: а дай ещё. Так работает зависимость. От соцсетей, от еды, от отношений, от работы, от по-

хвалы. Читта стала наркоманкой. И называет эту лихорадку «ЖИЗНЬЮ».

Вритти №2: Кортизоловая волна (двеша — отвращение)

Кортизол — гормон стресса. Он нужен, чтобы спастись от тигра. Но тигров нет, а кортизол есть. Его запускает любая мысль о том, что идёт не так.

Ты опоздал на три минуты — кортизол. Кто-то посмотрел косо — кортизол. Ты вспомнил ту ситуацию пять лет назад — кортизол. Ты представил, что завтра может пройти плохо — кортизол.

В йоге это **двеша** — отвращение, желание оттолкнуть неприятное. Ты не просто избегаешь боли. Ты становишься волной избегания. Вся твоя энергия уходит на бегство от того, чего нет в реальности, но есть в уме.

И вот парадокс: кортизоловая волна не решает проблему. Она не поможет сдать отчёт быстрее. Не сделает здоровье крепче. Не вернёт ту минуту пять лет назад. Она просто струится по твоему телу, зажимая диафрагму, поднимая плечи, разрушая сосуды. А ты думаешь, что так и надо — «нервничаю, значит, живой».

Вритти №3: Волна инерции (тамас — тупость, тяжесть)

Есть третья волна — самая коварная. Ни дофамина, ни

кортизола. Просто... вязкость. Ты не хочешь. Ты не бежишь. Ты застреваешь. Зависаешь в телефоне на три часа, хотя уже устал. Ешь без вкуса. Смотришь сериал и не помнишь, о чём была серия.

Это **тамас** — волна инерции, тупости, тяжести. Читта становится как патока. Мысли ползут, решения не принимаются, тело хочет лечь и не вставать.

Современный мир культивирует тамас. Бесконечный контент, который не требует усилия. Еда, которая даёт кайф без питательности. Отношения, где никто не вкладывается. Ты тоннаешь. Ты не живёшь — ты существуешь. И называешь это «релаксом».

На самом деле это смерть читты при живом теле.

Как эти волны убивают твоё осознание

Вот схема, которую ты должен нарисовать в голове красным маркером.

Нормальное состояние читты — **прозрачное спокойствие**. Как горное озеро. В этом состоянии ты видишь вещи такими, какие они есть. И действуешь адекватно сиюминутной реальности.

Но появляется волна дофамина — и ты уже не видишь женщину, ты видишь объект желания. Появляется волна кортизола — и ты не видишь задачу, ты видишь угрозу. Появляется волна тамаса — и ты не видишь жизнь, ты видишь повод отключиться.

Ты не управляешь волнами. Волны управляют тобой. Ты думаешь, что принимаешь решения. А на деле просто плывёшь по течению привычных биохимических реакций, заложенных годами повторения.

Йога говорит: **прекратить волны**. Не подавить. Не заглушить. А прекратить. Как ветер прекращается вечером, и озеро успокаивается само.

Но можно ли остановить дофамин и кортизол силой воли?

Нет. И это важно.

Ты не можешь приказать надпочечникам не выделять кортизол. Не можешь сказать нейронам: «Эй, не надо дофамина, я сейчас йогой занимаюсь». Не работает.

Однако ты можешь изменить *отношение к волнам*. Перестать быть волной и стать наблюдателем волн.

Вот как это выглядит на практике.

Приходит мысль (волна): «Меня сейчас уволят, я нищий, все умрут». Обычно ты вцепляешься в эту мысль, начинаешь её развивать, добавляешь новые страхи, тело зажимается — ты кортизоловая волна.

Йогический подход: увидеть эту мысль как объект. Сказать: «А, это вритти под названием „Меня уволят“. Интересно. Появилась. Теперь держится. Теперь ослабевает. Теперь ушла».

Ты не борешься с волной. Ты просто не запрыгиваешь в

неё. И без твоей энергии подпитки волна затухает сама. Дофаминовая волна требует, чтобы ты бежал за объектом. Не беги. Смотри, как она возникает. И она схлопнется. Кортизоловая волна требует, чтобы ты сжался и убегал. Не сжимайся. Смотри. И она рассосётся.

Тамас требует, чтобы ты отключился. Не отключайся. Смотри на свою тупость как на феномен. И тупость начнёт таять.

Практика: назови волну по имени

Твоя задача на сегодня — игра. Очень простая. Очень сложная.

В течение дня, как только ты замечаешь сильное состояние (страх, хотение, скуку, азарт, раздражение, апатию), остановись на пять секунд и определи:

— Это дофаминовая волна (хочу, тянусь)?

— Это кортизоловая волна (боюсь, отталкиваю)?

— Это тамасическая волна (всё равно, тяжело, лень)?

Не оценивай. Не говори «плохая волна» или «хорошая». Просто назови. Как ботаник называет растение. «Дофамин. Кортизол. Тамас».

Простое название уже разрывает автоматизм. Потому что назвать волну может только тот, кто не является волной.

Важнейшее открытие

Волны читты не твои враги. Они — инструменты. Про-

блема не в том, что они есть. Проблема в том, что ты забыл, как управлять пультом.

Дофамин прекрасен, когда ты выбираешь, куда его направить. Кортизол полезен, когда реально нужно бежать. Тамас — когда ты глубоко спишь и восстанавливаешься. Но когда волны управляют тобой 24/7 — ты раб, а не хозяин.

Раджа-йога — это не убить волны. Это стать настолько большим, настолько глубоким океаном, что любая волна — просто игра на поверхности. Ты — океан. Не забывай.

В следующей главе мы разберём, почему всё, что тебе продают под видом «позитивного мышления» — обман. И как настоящая йога относится к попыткам заткнуть плохие мысли хорошими.

А сейчас — несколько глубоких вдохов и выдохов. И просто посмотри на то, что происходит внутри. Без имени. Без оценки. Без попытки что-то изменить. Это и есть начало *читта-вритти-ниродхи*. Тишина на краю волны.

Глава 7. Раджа-йога vs позитивное мышление: почему подавление мыслей не работает

Ты видел этих людей. Они встают утром и говорят зеркалу: «Я прекрасна. Меня ждёт удачный день. Все меня любят». Они повторяют аффирмации. Они перекрашивают негативные мысли в розовый цвет. Они искренне верят, что позитивное мышление — это духовность.

Я скажу тебе правду. Это не духовность. Это **насилие над умом**. И оно работает ровно до первого реального удара судьбы. А потом эти люди ломаются сильнее всех, потому что их «позитив» не имел корней. Это была просто верхняя плёнка, под которой кипел всё тот же ад.

Раджа-йога и поп-психология позитивного мышления не просто разные. Они противоположны, как свобода и клетка. Давай разберём, почему.

Позитивное мышление как новая инквизиция

Методология позитивного мышления проста: замени плохую мысль хорошей. Вместо «я не справлюсь» скажи «я справлюсь». Вместо «я болен» скажи «я здоров». Вместо «этот человек меня бесит» скажи «я посылаю ему любовь и свет».

Звучит безобидно. А на деле — это попытка. Потому что ты требуешь от ума отказаться от реальности в пользу сказки. Ты не решаешь проблему. Ты закрашиваешь трещину флор-мастером.

Что происходит внутри? Подавленная мысль не исчезает. Она уходит в подвал. Набирает там силу. И однажды вырывается в виде панической атаки, неконтролируемой вспышки гнева или болезни тела. Ты загнал страх в подвал — страх вырос и сломал дверь.

Йога называет это **викшепа** — отбрасывание, замещение. Это не метод освобождения. Это метод временной анестезии. Ты не вылечил зуб — ты выпил обезболивающее. Зуб сгнил внутри. И теперь потребуется хирургия.

Три главные ошибки позитивного мышления с точки зрения йоги

Первая ошибка: оно отрицает реальность.

Если ты потерял работу, сказав себе «всё прекрасно, я счастлив» — ты сошёл с ума. Здоровый ум должен реагировать на потерю печалью. Это нормально. Печаль проходит через тело и уходит. А позитивное мышление замораживает печаль. И она становится хронической тоской.

Истина йоги: прими всё как есть. Скажи себе: «Я потерял работу. Мне страшно и грустно. Это реально». Только стоя на твёрдой земле реальности, можно сделать следующий шаг. На воздушных замках не построишь дом.

Вторая ошибка: оно создаёт раскол в сознании.

Ум позитивщика постоянно делает одно и то же: «Эта мысль плохая — гони её. Эта мысль хорошая — держи её». Это война. А где война, там нет мира. Чем больше ты гонишь «плохие» мысли, тем навязчивее они возвращаются. Парадокс: запретный плод сладок.

Раджа-йога говорит: прекрати судить мысли. Нет плохих и хороших мыслей. Есть мысли, которые приходят, и мысли, которые уходят. Твоё дело — не вступать с ними в драку. Просто наблюдать. Как будто смотришь на облака. Облако «я не справлюсь» проплыло — облако «я справлюсь» проплыло. Ты остаёшься небом, а не облаком.

Третья ошибка: оно требует постоянного усилия.

Ты когда-нибудь пробовал быть позитивным 24/7? Это истощает. Это требует контролировать каждую мысль, каждое слово, каждое чувство. Через месяц ты выгораешь. Потому что ум не создан для тотальной цензуры.

Раджа-йога не требует усилия удержания. Она требует **усилия отпускания**. Отпусти контроль. Позволь мыслям приходить и уходить. Перестань быть полицейским в собственной голове. Это огромное облегчение. Ты не знаешь, как ты устал от принудительного позитива, пока не попробуешь просто быть.

Что происходит в уме, когда ты прекращаешь подавление

Сейчас будет шок. Когда ты перестаёшь бороться с мыслями — они... успокаиваются. Сами. Без твоего вмешательства.

Попробуй эксперимент. Скажи себе громко: «Я запрещаю себе думать о белой обезьяне!». Что произошло? Ты только что сотню раз подумал о белой обезьяне.

А теперь скажи себе: «Пусть приходят любые мысли. Я просто сижу и смотрю на них, как на проплывающие облака». Белая обезьяна придёт. И уйдёт. Потому что ты не дал ей энергии сопротивления.

Это принцип **сат-чит-ананда** в действии: сат (бытие) просто есть, чит (сознание) просто видит, ананда (блаженство) приходит само, когда нет борьбы.

Позитивное мышление говорит: **стань кем-то другим** (позитивным, успешным, счастливым). Раджа-йога говорит: **перестань быть кем-то** (даже позитивным). Остайся просто пространством. И в этом пространстве и печаль, и радость приходят и уходят, как гости. А ты — хозяин дома. Хозяин не становится гостем. Хозяин сидит в кресле и улыбается.

Тёмная сторона аффирмаций

Я скажу то, за что меня возненавидят коучи. Аффирмации работают только на очень поверхностном уровне. И только для людей с изначально высоким уровнем самооценки.

Если ты повторяешь «я достоин богатства», а внутри сидит глубокая убеждённость «я ничтожество» — аффирмация лишь усиливает разрыв. Ты становишься шизофреником: одна часть верит в аффирмацию, другая — в противоположное. И это напряжение годами разрывает психику.

Что делать вместо этого? Не врать себе. Сказать правду: «Я сейчас чувствую, что я не достоин. Это старая самскара. Я её вижу. Я не верю ей, но и не борюсь с ней. Она просто здесь».

Правда освобождает. Ложь — даже розовая, даже с блёстками — это всё равно клетка.

Как выглядит настоящая работа с мыслями в Раджа-йоге

Вот алгоритм. Запомни его как таблицу умножения.

Шаг 1. Распознавание. Ты замечаешь мысль. Не хорошую и не плохую. Просто мысль. «А, мысль пришла».

Шаг 2. Отстранение. Ты не вцепляешься в неё. Не начинаешь её крутить. Не оцениваешь. Ты говоришь себе (спокойно): «Я знаю, что это просто мысль. Она не реальность».

Шаг 3. Наблюдение. Ты смотришь, как мысль живёт. Она возникает, держится какое-то время, изменяется, исчезает. Как пузырьёк в газировке.

Шаг 4. Возвращение. Ты возвращаешь внимание к дыханию, к телу, к точке между бровями. Не потому что ты «прогнал» мысль. А потому что ты сам выбираешь, куда на-

правлять внимание. Мысль всё ещё может быть где-то на фоне. Ей позволено. Ты просто не идёшь за ней.

В этом алгоритме нет борьбы. Нет насилия. Нет лжи. Есть чистая механика сознания.

Практика трёх секунд

Ты можешь начать прямо сейчас. Обещаю, это изменит твои отношения с умом за одну неделю.

Каждый раз, когда ты ловишь себя на негативной мысли, сделай паузу — три секунды. Не заменяй её на позитивную. Не дави её. Просто **подыши**.

На вдохе скажи про себя: «Мысль пришла». На выдохе: «Мысль уйдёт». И всё. Никакого «но я должен быть лучшей версией себя». Просто факт: мысль пришла, мысль уйдёт. Ты не мысль. Ты тот, кто это сказал.

Сделай это сто раз в день. На сто разных мыслей. К концу недели ты заметишь, что мысли стали менее липкими. Они приходят и уходят быстрее. Между ними появились промежутки. Тихие промежутки. Вот это и есть **читта-вритти-ниродха** в действии.

Итог, который стоит выжечь на небе

Позитивное мышление — это попытка перекрасить тюремную камеру в светлые тона. Раджа-йога — это найти ключ и выйти на свободу, где нет ни тёмных, ни светлых стен — только бескрайнее небо.

Не будь глупцом, который красит решётки. Стань мудрецом, который понимает, что решётки — в его собственном уме. И перестаёт хвататься за них.

В следующей главе мы войдём в тему кармы. Без мистики. Без прошлых жизней. Карма как привычка, которую ты можешь изменить за 40 дней. И почему сегодняшний вечер — прямое следствие того, что ты делал вчера в это же время.

А сейчас — выдохни. И разреши себе иметь любые мысли. Даже глупые. Даже мрачные. Даже те, которые «позитивным людям нельзя». Позволь им быть. И наблюдай, как они, не встретив сопротивления, начнут таять. Это и есть магия йоги.

Глава 8. Карма без мистики: как привычки прошлого вторника управляют тобой сейчас

Скажи честно. Когда ты слышишь слово «карма», что приходит в голову? Наверное: «карма накажет злого дядю», «у меня карма такая — страдать», «в прошлой жизни я был Наполеоном, поэтому сейчас у меня комплекс». Чушь. Полная чушь.

Я сниму это слово с пьедестала и верну ему его обычное, бытовое, рабочее значение. Карма — это просто «привычка сознания, закреплённая повторением». Точка.

Нет судей в мантиях. Нет вселенского бумеранга, который летит через три жизни. Есть ты в прошлый вторник. Ты в прошлый вторник сделал выбор. И теперь, в этот четверг, ты пожинаешь плоды. Потому что нейроны, которые активировались вместе, имеют привычку активироваться снова.

Карма как запись на плёнку, которая стёрлась

Представь старый магнитофон. Ты записал на плёнку песню. Потом записал поверх другую. Потом третью. Плёнка помнит всё? Нет. Остаётся только последняя запись с примесью шумов предыдущих.

Твой ум — такая же плёнка. Каждое действие, каждая

мысль, каждое слово оставляет микроскопический след — **самскар**. Самскара — это бороздка. Ты думаешь одну мысль — бороздка чуть глубже. Ты думаешь её тысячу раз — появляется канава. А потом канава становится оврагом. И ты уже не можешь думать иначе. Твоя колея — и есть твоя карма.

В прошлый вторник ты накричал на ребёнка. Образовалась самскара: «разрядка через крик — эффективна». В пятницу ты снова накричал — уже легче. Через месяц крик становится автоматическим ответом на любой раздражитель. Это не «злой человек», это просто **человек с кармой крика**. И он искренне не понимает, почему его считают монстром. Он же не хотел.

В прошлый вторник ты пролистал час видео с котиками вместо работы. Самскара: «избегание через мусорный контент работает». Через месяц ты уже не можешь сесть за стол, не залипнув в телефоне. Это не «лень». Это карма избегания. Ты сам её вырастил, как дуб из жёлудя.

Три слоя кармы (без заумности)

В йоге выделяют три типа кармы. Не пугайся названий — они простые, как три пальца на руке.

Санчита-карма — склад накопленного. Это все твои привычки, собранные за всю жизнь. Большой склад. Ты туда складываешь всё: как реагируешь на стресс, как относишься к деньгам, как строишь отношения, как дышишь, как си-

дишь. Большинство людей живут с этого склада, даже не заходя в него. Они просто автоматически вытаскивают старые реакции.

Прарабдха-карма — то, что созрело прямо сейчас. Это та часть привычек, которая активна в эту минуту. Ты читаешь эту книгу — потому что у тебя есть привычка искать смысл. Или потому что есть привычка избегать скуки. Твоя поза, твоё настроение, твоя следующая мысль — всё это прарабдха. Это «карма текущего момента».

Криямана-карма — карма, которую ты создаёшь прямо сейчас, каждым выбором. Ты можешь продолжить читать — это один след. Можешь отложить книгу — другой. Можешь почувствовать раздражение от моих слов — третий. Каждый миг ты бросаешь новый камень в воду. Круги расходятся. Это и есть свобода. Маленькая, но настоящая.

Большинство людей думают, что карма — это только сан-чита. Судьба. Рок. Но йога учит: самое важное — это криямана. Что ты делаешь *сейчас*, перевешивает всё, что было *до*. Потому что текущий выбор — это семя, которое прорастёт завтрашним состоянием.

Почему ты делаешь одно и то же, даже если ненавидишь результат

Парадокс. Ты знаешь, что сахар вреден. Но ешь. Знаешь, что соцсети убивают время. Но листаешь. Знаешь, что криком проблему не решить. Но орёшь.

Потому что **карма сильнее знания**. След глубже, чем осознание. Ты можешь интеллектуально понимать всё, что я пишу. Но когда придёт триггер, твоя рука сама потянется к телефону. Это не слабость. Это физика. Нейронная колея пробита тысячами повторений.

Что происходит на уровне тела? Когда ты повторяешь действие, образуется миелиновая оболочка вокруг нейронных путей. Нервный импульс проходит по такому пути в сто раз быстрее. Это называется **автоматизм**. И это и есть карма, записанная в твоей плоти.

Ты хочешь изменить привычку? Ты должен проложить новую тропинку в джунглях. Сначала продираться сквозь лианы. Потом идти чуть легче. Потом ходить каждый день. Через 40 дней тропинка становится тропой. Через 90 — дорогой. Через год — шоссе. А старая колея зарастает. Но она никогда не исчезает полностью. Просто перестаёт быть главной.

Это и есть работа с кармой. Не мистика. Сад.

Почему «простить и отпустить» не работает без перепрограммирования самскар

Современная психология говорит: осознай травму, прости обидчика, отпусти. Это хорошо. Но этого недостаточно. Потому что самскара осталась в теле. Твой ум может простить, а спина будет сжиматься каждый раз при виде похожего человека.

Карма живёт не в мыслях о прошлом. Карма живёт в **реакции настоящего момента**. И изменить её можно только одним способом: в момент триггера делать **другое**.

Пример. Тебя критикуют. Обычная карма: сжаться, обидеться, оправдаться, напасть в ответ. Новая карма (которую ты создаёшь): заметить сжатие, сделать вдох, сказать «спасибо за обратную связь, я подумаю», выйти из комнаты и сделать пранаяму.

Первые пятьдесят раз это будет фальшиво и неестественно. Потому что старая карма будет тянуть обратно, в привычную яму. Но на пятьдесят первом разе новая реакция станет чуть легче. А на трёхсотом — естественной.

Йога — не про внезапное просветление. Йога — про **отработку кармы**. Прямо здесь. Прямо сейчас. С каждым выбором.

Практика: веди дневник самскар

Это будет твоим оружием против автоматизмов. Не пропускай.

Возьми тетрадь. Каждый вечер отвечай на три вопроса.

— **В какой ситуации сегодня я среагировал автоматически, как робот, и потом пожалел?** (Например: накричал, залип в телефоне, съел лишнее, испугался без причины.)

— **Какая старая самскара (привычка) сработала?** Назови её коротко, как вирус: «привычка оправдываться»,

«привычка сравнивать», «привычка паниковать перед ерундой».

— **Что я мог сделать иначе?** Не виртуально, а реально. Опиши одно конкретное действие, которое перебило бы старую колею. «Сделать три вдоха», «выйти из комнаты», «написать, а не звонить», «просто промолчать».

Через две недели ты увидишь, что большинство твоих проблем — не «судьба» и не «характер». А просто набор кармических программ, работающих на автопилоте. И у тебя появится карта, где какие кнопки нажимать, чтобы перестать быть роботом.

Свобода возможна (и это не пафос)

Ты спросишь: «Йогиня, а есть ли вообще свобода воли, если всё карма?»

Отвечу. Свобода воли — это не способность делать *что угодно*. Свобода воли — это способность в момент между стимулом и реакцией **сделать паузу**. Миллисекунда. В этой миллисекунде — всё твоё человеческое достоинство.

Старая карма говорит: «Толстый, беги!». Свобода: сделать вдох и посмотреть. Старая карма говорит: «Обидься!». Свобода: сделать выдох и улыбнуться.

Ты никогда не отменишь старые самсары. Они останутся бороздками на пластинке. Но ты можешь перестать ставить на проигрыватель эту пластинку каждый раз. Свобода — это не чистая доска. Свобода — это умение видеть пластинку,

узнавать песню и говорить: «Спасибо, дорогая карма. Сегодня я послушаю тишину».

В следующей главе мы поговорим о четырех целях человеческой жизни (пурушартхи) — не как о высоких материях, а как о маршруте для жителя мегаполиса, который хочет и деньги, и смысл, и кайф, и свободу одновременно.

А сейчас — просто сделай один маленький выбор, который нарушает привычку. Встань с другого края кровати. Помой кружку сразу после чая. Скажи «спасибо» не автоматически. Неважно что. Важно — новое семя. Карма твоего будущего. Сеется прямо сейчас.

Глава 9. Четыре цели жизни (пурушартхи) для жителя мегаполиса

Ведическая традиция говорит: у человека есть четыре законные цели. Не одна. Не две. Четыре. И если ты выбрасываешь хотя бы одну — жизнь становится кривой, как нога балерины после неправильной обуви.

Эти цели называются **пурушартхи**. «Пуруша» — сознание, дух. «Артха» — смысл, цель. Буквально: то, что придаёт смысл твоему пребыванию здесь.

Современный человек знает только первую и вторую. Забыл третью. И понятия не имеет о четвёртой. Поэтому он богат, но несчастен. Или беден, и тоже несчастен. Или счастлив случайно, но не знает, как повторить.

Вот четыре кита. Запомни их как свой новый пароль к жизни.

Дхарма — твоя внутренняя форма (то, без чего ты не ты)

Дхарму чаще всего переводят как «долг» или «религиозный закон». Это убийственный перевод. Дхарма — это **форма вещи**, которая позволяет ей быть собой. Огонь горит — это его дхарма. Вода течёт — это её дхарма. Ты делаешь то, для чего родился — это твоя дхарма.

Дхарма не про «должен родителям, богу, стране». Дхарма

про **соответствие**. Когда ты делаешь то, что тебе органично, ты чувствуешь: «Да. Это оно. Я на месте». Когда ты делаешь не своё — всё валится из рук, ты устаёшь без причины, даже успех приносит опустошение.

Как найти дхарму в мегаполисе? Не через гороскопы. Через простое наблюдение: от каких занятий у тебя прибывает энергия, а от каких — убывает, даже если они приносят деньги? Что ты делаешь так, что забываешь о еде и времени? Чему дети учили тебя, не учась?

Твоя дхарма может быть скромной. Быть бухгалтером, который любит порядок — это дхарма. Быть матерью, которая растит детей с радостью — это дхарма. Быть дворником, который видит в чистоте медитацию — это дхарма. Не ищи величия. Ищи подлинности.

Проблема современного человека: он живёт по чужой дхарме. Родители сказали «будь юристом» — стал юристом, хотя душа к программированию. Общество сказал «заработай много» — заработал, хотя хотел писать стихи. Итог: невроз, кризис среднего возраста, измены, алкоголь. Потому что дхарма не спрятана — она стучит изнутри, как птица в клетке. Или выпустишь её, или она убьёт тебя тихой тоской.

Дхарма — это основа. Если ты не на своей дхарме, остальные три цели не принесут счастья. Богатство без дхармы — пытка. Удовольствия без дхармы — пресыщение и цинизм. Освобождение без дхармы — бегство, а не свобода.

Артха — ресурсы для жизни (деньги, связи, здоровье)

Вторая цель. Самая понятная, самая оклеветанная в «духовных» кругах. Артха — это средства. Деньги. Недвижимость. Социальный капитал. Здоровье. Безопасность.

Йога не говорит: «будь бедным, это возвышает». Это христианский перекося, которого нет в ведах. Йога говорит: **ты должен иметь достаточно ресурсов, чтобы не отвлекаться на выживание**. Если ты думаешь о хлебе на завтра, у тебя нет энергии для самореализации.

Но есть ловушка артхи. Она бесконечна. Тысяча долларов — мало, нужно десять тысяч. Десять — мало, нужен миллион. Миллион — мало, нужно десять. Артха без дхармы превращается в беличье колесо. Ты никогда не чувствуешь «достаточно». Потому что ум, заражённый жадностью, не знает насыщения.

Мудрость в том, чтобы определить для себя **порог достатка**. Честно. Без жадности и без ложной скромности. Сколько тебе нужно в месяц, чтобы: спать спокойно, есть здоровую еду, иметь время на практику, помогать близким и не продавать душу за лишний лайк? Вот твоя артха. Всё, что выше — уже аскеза для ума, а не потребность.

Современный культ потребления внушил тебе: «хочешь большего — достоин большего». Йога внушает другое: «хочешь счастья — отрежь лишнее. Свобода — в достаточности, а не в изобилии».

Кама — удовольствие, радость, чувственная жизнь

Третья цель. Самая вкусная. Самая запретная в ложных духовных учениях. Кама — это не только секс. Это всё, что приносит радость чувствам: вкусная еда, тёплая постель, красивая музыка, смех с друзьями, путешествия, объятия, танцы.

Йога не аскетична. Йога не говорит «откажись от удовольствий». Йога говорит: **живи каму, но не становись её рабом.**

Проблема не в удовольствии. Проблема в том, что современный человек пытается сделать каму **единственной** целью. Он думает: «ещё один оргазм, ещё одна поездка, ещё одна вещь — и я буду счастлив». Не будет. Потому что кама без дхармы и артхи — это поиск наркотика. Ты никогда не насыщаешься. Ты просто сжигаешь нервную систему.

Настоящая кама — это умение наслаждаться без накопления. Съесть одну конфету и почувствовать её вкус целиком — кама высокого качества. Съесть коробку, ничего не чувствуя — кама низкого качества, она же одержимость.

В йоге есть принцип: чем более ты пробуждён, тем более тонкие удовольствия тебе доступны. Негрубая пища, тихие звуки, лёгкое прикосновение. Ты не теряешь радость. Ты очищаешь её от мусора.

Разреши себе каму. Но с одним условием: **не нарушай дхарму и не истощай артху.** То есть: не трать деньги на ка-

му, которые нужны на жизнь. Не используй каму, чтобы убежать от своей истинной природы. И тогда кама станет двeрью в блаженство, а не в зависимость.

Мокша — свобода от рабства ума (главная цель, которую ты игнорируешь)

Четвёртая цель. О ней не говорят в бизнес-школах и на психотерапии. Мокша — это освобождение. Не от мира. А от отождествления с умом, который страдает, хочет, боится и умирает.

Мокша не про «после смерти». Мокша — про **качество твоего сознания прямо сейчас**. Можешь ли ты быть счастливым без причины? Можешь ли ты чувствовать себя целым, даже когда всё идёт не так? Есть ли в тебе глубокая уверенность, что ты не проблема, которую нужно решить?

Если да — ты вкусил мокшу. Если нет — ты раб, даже с миллионом на счету.

Самое смешное: мокша — это не достижение. Это обнаружение. Ты не становишься свободным. Ты замечаешь, что всегда был свободен. Просто играл в раба так долго, что забыл.

Первые три цели (дхарма, артха, кама) — это игра. Ты играешь в человека, который делает своё дело, зарабатывает деньги, получает удовольствия. Четвёртая цель — вспомнить, что ты игрок, а не персонаж.

Без мокши первые три цели превращаются в трагедию. Ты

умираешь в панике, потому что не хочешь терять накопленное. С мокшей ты играешь полной грудью, но знаешь, что в любой момент можешь выйти из игры и просто... быть.

Как всё это работает вместе (а не по отдельности)

Вот главное, что разрушит твой перфекционизм. Ты не обязан сначала достичь дхармы, потом артхи, потом камы, потом мокши. Они работают **одновременно**. Как ноги стула. Убери одну — стул падает.

Ты можешь зарабатывать деньги (артха), получать удовольствие (кама), следовать своему призванию (дхарма) и в той же самой минуте помнить, что ты — не это всё (мокша).

Современный человек перекашивается. Или в трудоголизм (артха без камы и мокши). Или в гедонизм (кама без дхармы). Или в «духовный» эскапизм (мокша без артхи — такая мокша обычно просто депрессия под соусом).

Правильный баланс выглядит так:

- 50% усилий на дхарму (делать своё, органичное).
- 30% на артху (создавать ресурсы, но без жадности).
- 15% на каму (позволять себе радость без чувства вины).
- 5% на мокшу (каждый день хотя бы пять минут просто быть, не достигая). Но эти 5% освещают остальные 95%.

Практика: честная инвентаризация четырёх целей

Сядь с тетрадью. Не торопись. Отвечай письменно.

— **Дхарма.** Что я делаю такого, отчего чувствую: «да, это моё»? Если ничего — что мне пора попробовать?

— **Артха.** Сколько мне реально нужно, чтобы не думать о деньгах? (Конкретная сумма в месяц). И сколько я трачу на то, что не входит в эту сумму, но крадёт энергию?

— **Кама.** Когда в последний раз я испытывал чистое удовольствие без фона тревоги? Чего мне не хватает в повседневной радости?

— **Мокша.** Бывает ли у меня состояние «всё хорошо, даже когда всё плохо»? Если нет — что я принимаю за себя, но на самом деле это просто автоматическая программа?

А теперь главное. Увидь, какая из четырёх целей у тебя **гипертрофирована**, а какая **пренебрегаема**.

— Если ты бизнесмен с язвой желудка — у тебя перекос в арту, не хватает камы и мокши.

— Если ты гедонист с долгами — перекос в каму, нет арты.

— Если ты «духовный искатель» без денег и партнёра — мокша стала бегством, забыта дхарма и артха.

— Если ты жертвенный трудоголик, который не получает удовольствия — дхарма без камы.

Увидел? Теперь знаешь, что чинить.

Последнее слово йогини

Ты не обязан выбирать между деньгами и просветлением. Или между карьерой и семьёй. Или между удовольствием

и дисциплиной. Это ложные дилеммы, созданные людьми, которые не поняли пурушартх.

Твоя задача — стать **полным человеком**. У которого есть основа (дхарма), ресурсы (артха), радость (кама) и свобода (мокша). Все четыре. Одновременно. Как четыре крыла одной птицы.

Общество учит тебя быть однокрылым. Йога возвращает симметрию.

В следующей главе я дам тебе честный тест. Ты измеришь, сколько процентов твоей реальной силы утекает в прошлое, сколько — в будущее, и сколько (обычно ноль) остаётся в настоящем. После этого теста ты больше не сможешь врать себе.

А сейчас — просто скажи себе: «У меня есть право на дхарму. На артху. На каму. На мокшу». Почувствуй, как расширяется грудная клетка от этого разрешения. Не благодари. Практикуй.

Глава 10. Честный тест: сколько процентов твоей силы утекает в прошлое и будущее

Энергия не исчезает. Она перетекает. Ты знаешь это из физики. Но ты не знаешь, куда утекает твоя собственная сила. Куда девается тот заряд, который ты получил утром после сна и хорошего завтрака? К часу дня ты уже пустой. А ничего физически тяжелого не делал.

Вот ответ. Твоя сила не украдена. Ты сам слил её в две дыры. Первая дыра называется **прошлое**. Вторая — **будущее**. Настоящее — это узкая труба, по которой сила могла бы течь свободно, но ты заткнул её воспоминаниями и страхами.

Сейчас мы проведём тест. Не теоретический. Практический. Честный. Ты получишь три числа. Они станут твоим диагнозом первой ступени.

Механика утечки: как прошлое высасывает силу

Прошлое не существует. Совсем. Того дня, когда тебя унизили в школе, нет. Той ссоры с бывшим, которую ты прокручиваешь в голове четвёртый год — нет. Это просто нейронные паттерны, которые активируются снова и снова. Но тело реагирует на них так, как будто всё происходит сейчас.

Когда ты вспоминаешь обиду, твои надпочечники вы-

деляют кортизол. Когда ты прокручиваешь момент своей ошибки — мышцы лица сжимаются в гримасу стыда. Когда ты переживаешь старую потерю — сердце сжимается, дыхание становится поверхностным.

Ты тратишь реальную калорийную энергию на переживание того, чего больше нет. Это как бежать на беговой дорожке, которая никуда не ведёт, но устаёшь как после марафона.

Прошлое удерживает тебя четырьмя крючками:

— **Сожаление** («надо было сделать иначе»). Ты пытаешься переписать уже написанную книгу. Невозможно. Но энергия уходит.

— **Обида** («он поступил несправедливо»). Ты держишь в уме образ врага. Каждая мысль о нём — удар по твоей собственной печени.

— **Ностальгия** («раньше было лучше»). Ты идеализируешь то, чего уже нет. Настоящее кажется бледным. Ты не вкладываешься в него.

— **Травма** (автоматическая реакция избегания). Ты живёшь так, чтобы не повторилась боль, которой больше нет. География жизни сужается до безопасной клетки.

Суммируй. Сколько процентов твоего внимания за день уходит на эти четыре состояния? Будь честен. Средний человек сознается в 30—40%. А с учётом фоновых — до 60—70%.

Механика утечки: как будущее высасывает силу

Будущее тоже не существует. Той презентации, которую ты боишься через неделю, нет. Того разговора, который ты прокручиваешь в уме тысячу раз, ещё не было. Но твой ум делает с будущим ту же подлость, что и с прошлым. Он берёт несуществующее и делает его реальнее, чем настоящий момент.

Будущее держит тебя на трёх поводках:

— **Тревога** («а что, если случится плохое?»). Ты создаёшь в голове сотню катастроф. Ни одна из них не произойдёт в том виде, в котором ты её представил. Но ты уже устал.

— **Ожидание** («когда случится X, тогда я буду счастлив»). Это величайший обман. Ты обещаешь себе счастье в будущем и тем самым отказываешься от него в настоящем. Получу повышение — буду доволен. Найду партнёра — всё наладится. Куплю квартиру — успокоюсь. Ложь. Потому что после достижения цели ум придумает новую.

— **Планирование без присутствия**. Планировать полезно. Но если ты составляешь план и сразу начинаешь жить в его результате — ты потерян. План — это карта. Карта не есть территория. Ты живёшь с картой вместо реальности.

Посчитай. Сколько процентов внимания уходит на тревогу, ожидание и бегство в планы? Ещё 30—40%. Плюс прошлое. И вот ты уже на 100% в нереальности.

Что остаётся настоящему? Шокирующий ответ

Теперь арифметика. Предположим, ты бодрствуешь 16

часов. Если 7 часов ты проводим в прошлом (прокрутка обид, сожалений, воспоминаний без дела). И 7 часов в будущем (тревога, планы, мечты-ожидания). Тогда настоящему остаётся... 2 часа. И то разорванные на куски.

Большинство людей существуют вот так десятилетиями. Они физически здесь, но сознанием — там. В двадцатилетней обиде, в страхе перед старостью, в мечте об отпуске, в прокрутке вчерашнего скандала.

При этом они удивляются, почему устают. Почему нет сил на творчество, на любовь, на йогу, на детей. Откуда силы, если всё топливо слито в прошлое и будущее? Это как заливать бензин в машину, а она стоит в гараже и работает на холостых оборотах.

Тест. Моментальный срез

Сделай это прямо сейчас. Не читай дальше, пока не выступишь.

Закрой глаза. Вспомни последние полчаса. Ответь себе честно (никто не узнает):

— Сколько времени из этих тридцати минут твой ум был **полностью здесь**? Ты чувствовал тело, видел то, что перед глазами, слышал реальные звуки, без внутреннего комментатора.

— Сколько времени ум блуждал в **прошлом**? Воспоминания, обиды, анализ уже случившегося, переживание старых сценариев.

— Сколько времени ум блуждал в **будущем**? Тревога, планирование, ожидание, фантазии о том, что ещё не произошло.

Теперь переведи в проценты. Например: 5 минут в настоящем (17%), 10 минут в прошлом (33%), 15 минут в будущем (50%). Сумма — 100%.

Поздравляю. Ты только что провёл аудит своей воли. Для большинства людей цифра настоящего не превышает 10—15%. Некоторые честно признают 3—5%.

Это не вина. Это диагноз эпохи. Но теперь ты знаешь, где лечить.

Как прошлое и будущее маскируются под полезное

Ты скажешь: «Но я должен анализировать прошлое, чтобы не повторять ошибок! Я должен планировать будущее, чтобы выжить!».

Верно. Разница между здоровым и больным использованием времени — в **качестве и добровольности**.

Здоровый анализ прошлого: ты сел, намеренно вспомнил ситуацию, сделал вывод, записал его, закрыл. Пять минут. Всё.

Больное пережёвывание прошлого: ты моешь посуду, а ум прокручивает ту же ссору на сотый круг. Тело здесь, ум там. Никакого нового вывода не появляется. Ты просто кормишь старую самскару.

Здоровое планирование будущего: ты составил список за-

дач на завтра, поставил напоминания, успокоился. Пять минут.

Больное планирование: ты на встрече с другом, а половина внимания в тревоге о завтрашнем дедлайне. Ты не слышишь друга, не чувствуешь вкус кофе, не дышишь. Будущее украло настоящее.

Сделай себе железное правило: **прошлому и будущему — выделенное время.** Всё остальное время — возвращай себя в сейчас.

Практика восстановления силы. Протокол трёх секунд

Это главная практика раздела. Освой её. Она изменит больше, чем сто часов чтения книг.

В течение дня у тебя будет сто возможностей заметить, что ум улетел. В прошлое или будущее. Неважно. Как только заметил — делай три вещи.

Первая секунда: Стоп. Скажи про себя слово «не здесь». Не ругай себя. Просто констатируй: «Ум ушёл. Это не реальность».

Вторая секунда: Вдох. Сделай медленный, глубокий вдох носом. На вдохе почувствуй, как воздух касается стенок ноздрей. Это точка входа в настоящее.

Третья секунда: Тело. На выдохе направь внимание на любое телесное ощущение прямо сейчас: стопы на полу, тяжесть ягодич на стуле, пульс в запястьях, тепло в животе. И

скажи про себя: «Я здесь».

Три секунды. Сто раз в день. Через месяц ты заметишь, что промежутки между уходами увеличиваются. Сила возвращается. Ты перестаёшь быть вампиром для самого себя.

Итоговая формула твоей свободы

Настоящий йогин — не тот, кто умеет стоять на голове. А тот, у кого 50% энергии и больше находится в настоящем моменте. Не 3%. Не 10%. Не 15%. А больше половины.

Это математика. Энергия, не слитая в прошлое и не заложенная в будущее, становится доступной для **жизни**. Для творчества. Для любви. Для практики. Для радости.

Ты не получишь больше 24 часов в сутках. Но ты можешь получить 100% от этих 24 часов, вместо привычных 20% на настоящее и 80% на призраки.

Вот формула, которую вырежи на внутренней стороне века:

Настоящее = Энергия. Прошлое и будущее = Утечка.

Теперь у тебя есть тест. Есть цифры. Есть практика. Следующие главы будут о том, как строить эти 50% и больше. О яме и нияме. О правилах жизни, которые превращают твой ум из блошиного рынка в королевские покои.

Но прежде чем идти дальше — выполни тест ещё раз. Прямо сейчас. Последние пять минут. Какой процент был в настоящем?

Если он вырос хотя бы на 2% после прочтения главы — практика началась. И это великое дело.

Поздравляю. Ты перестал быть невидимкой для самого себя.

РАЗДЕЛ II. ЯМА И НИЯМА: СТАЛЬНОЙ ФУНДАМЕНТ МОЗГА

Глава 11. Ахимса (ненасилие): останови внутреннего критика и стрельбу по себе

Когда слышишь «ахимса», обычно вспоминают Махатму Ганди, вегетарианство и запрет на убийство мух. Это не правильно. Но это капля в океане. Настоящая ахимса начинается не с того, как ты обращаешься с другими. Она начинается с того, как ты обращаешься с самим собой. Там поле боя. Там окопы. Там самые свирепые сражения, о которых никто не знает.

Большинство людей живут в состоянии гражданской войны. Каждую минуту они обстреливают себя. «Какой же я дурак». «Опять у меня не получилось». «Я толстый/старый/бесперспективный». «Меня нельзя любить». «Я должен был быть лучше». И это считается нормой. Это не норма. Это насилие. Систематическое, хроническое, ежесекундное насилие, от которого ты не защищён никаким законом, по-

тому что палач и жертва — одно лицо.

Ахимса говорит: **прекрати**. Прекрати убивать себя словами. Прекрати резать себя мыслями. Прекрати сжигать себя чувством вины. Ты не станешь святым, если не давишь комаров, но каждый день убиваешь собственную душу самокритикой.

Почему внутренний критик не помощник, а садист

Тебе внушили, что самокритика — это двигатель прогресса. «Если я не буду себя ругать, я стану ленивым и ничтожным». Ложь. Ложь, которую продают родители, учителя и начальники, которые сами не знают, как работает психика.

Различай два голоса. Есть **здоровое наблюдение**: «Я поступил не лучшим образом. Давай подумаем, как исправить». Этот голос спокоен, нейтрален, деловит. Он не поднимает пульс. Он не прожигает желудок.

И есть **внутренний критик**: «Ты идиот. Всё испортил. С тобой что-то не так. Другие справляются, а ты нет». Этот голос дрожит от гнева или презрения. Он заимствует интонации твоей мамы, первого учителя, бывшего партнёра. Он не помогает. Он только разрушает.

Проверено нейробиологией: самокритика активирует те же зоны мозга, что и физическая боль. Ты буквально бьёшь себя каждый раз, когда думаешь «я неудачник». А потом удивляешься, почему у тебя нет сил и желания что-то менять. Потому что ты в режиме «бей-беги-замри», а не в ре-

жиге «расту-учусь-создаю».

Ахимса начинается с одного решения: **я больше не буду использовать насилие против себя**. Даже в мыслях. Это не потакание слабостям. Это стратегия выживания. Раненый солдат не выигрывает войну. И ты не станешь лучше, если будешь себя добивать.

Три формы внутреннего насилия, которые ты считаешь нормой

Первая форма: **насилие ожиданиями**. Ты представляешь идеальную версию себя — стройную, богатую, спокойную, гениальную. И потом сравниваешь с собой реальным. Разница воспринимается как катастрофа. Ты не замечаешь, что идеальная версия — плод воображения, у неё нет возраста, болезней, усталости и обстоятельств. Ты требуешь от себя невозможного и наказываешь за то, что ты человек.

Вторая форма: **насилие сравнением**. Ты смотришь на других (в соцсетях, на работе, в спортзале) и видишь только их лучшие стороны. И сравниваешь со своими худшими. Это как сравнивать свой черновик с чужой финальной версией, отредактированной фотошопом. Ты неизбежно проигрываешь. И чувствуешь себя ничтожеством. Но это не правда. Это оптический обман.

Третья форма: **насилие игнорированием тела**. Ты не слушаешь, когда тело говорит «стоп, я устало». Ты заставляешь его работать, есть на бегу, спать по четыре часа, терпеть

боль. Ты относишься к нему как к безотказной рабыне. А потом удивляешься болезням. Болезнь — это часто просто последнее предупреждение тела: «Если ты не перестанешь меня насиловать, я отключусь».

Ахимса требует уважения к телу как к храму сознания. Не как к объекту для улучшения, а как к живому существу, которое имеет право на отдых, тепло, мягкость и уважение.

Парадокс: чем добрее ты к себе, тем больше делаешь

Ты боишься, что если перестанешь себя ругать, то перестанешь работать, убираться, развиваться. Проверь на практике. Одна неделя.

Неделя без внутреннего насилия. Когда захочется обозвать себя лентяем — скажи: «Сегодня мне нужно отдохнуть, это нормально». Когда захочется сравнить себя с успешным блогером — скажи: «У него свой путь, у меня свой. Я не на соревновании». Когда захочется заставить себя работать через силу — спроси: «Что мне сейчас нужно, чтобы войти в поток с радостью?»

Увидишь странную вещь. Без хлыста ты не ляжешь на диван навсегда. Наоборот, у тебя появится энергия, которую раньше пожирала борьба с собой. Ты будешь делать дела не «потому что надо, а то я дурак», а потому что интересно, потому что хочется, потому что это твоя дхарма.

Ахимса не ослабляет. Ахимса делает эффективным. Доб-

рота к себе — не враг дисциплины. Доброта к себе — это топливо для дисциплины.

Как остановить стрельбу по себе: пошагово

Это практика. Не просто понимание. Каждый день. Каждый раз, когда рука тянется к пистолету внутреннего критика.

Шаг 1. Заметить выстрел. Ты поймал себя на мысли «какой же я дурак». Остановись. Скажи про себя: «О, это внутренний критик включил свой любимый трек».

Шаг 2. Прервать трансляцию. Без борьбы. Без «не надо так думать». Просто переключи внимание на дыхание. Один глубокий вдох. Один долгий выдох. Сбрось напряжение.

Шаг 3. Перевести в наблюдение. Спроси себя нейтрально: «Что именно произошло? Я сделал ошибку? Или просто результат не совпал с ожиданием?». Без оценок «хорошо/плохо». Просто факт. Факты не убивают.

Шаг 4. Сказать как доброму другу. Представь, что твой лучший друг совершил такую же ошибку. Что ты ему скажешь? «Ну ты и дурак...»? Нет. Ты скажешь: «Бывает, давай разберёмся, как исправить, и дальше». Скажи это себе. Тем же тоном.

Шаг 5. Выбрать действие. Вместо самобичевания выбери один конкретный шаг, который улучшит ситуацию (или, если ситуацию не улучшить, — один шаг к принятию).

И сделай его. Действие лечит. Самокритика калечит.

Расширение ахимсы на других (когда ты научился с собой)

Когда ты перестаёшь насиловать себя, ты автоматически перестаёшь насиловать других. Потому что внешнее насилие — это проекция внутреннего. Человек, который себя ненавидит, будет ненавидеть и других, даже под маской благожелательности.

Настоящая ахимса в отношении других — это:

— Не перебивать (прерывание — это насилие над чужой мыслью).

— Не давать непрошенных советов (это насилие над чужим путём).

— Не сплетничать (сплетня — это убийство репутации в отсутствие человека).

— Не требовать (требование — это насилие над чужими границами).

— Не манипулировать (манипуляция — это насилие над чужим выбором).

Но главное: ты не можешь практиковать эти пять пунктов, пока не научился не перебивать себя, не давать себе непрошенных советов, не сплетничать о себе, не требовать от себя и не манипулировать собой. Внешняя ахимса — производная от внутренней. Всегда.

Практическое задание на эту главу (жёсткое)

Заведи на неделе «счётчик выстрелов». Маленький блокнот или приложение. Каждый раз, когда ловишь внутреннего критика — ставь чёрточку. В конце дня подсчитывай.

В первый день будет 50, 70, 100 чёрточек. Не пугайся. Ты просто увидел масштаб бойни.

К седьмому дню, если каждый раз делал шаги 1—4, количество упадёт до 30—40. Не потому что ты подавил критика. А потому что он потерял власть. Он кричит в пустоту, потому что ты перестал подписываться под его словами.

На восьмой день спроси себя: «Какого это — прожить день, не стреляя в себя?». Ответ тебя удивит. Легко. Свободно. Энергично. Именно так и должно быть всегда.

Ахимса — это не запрет. Это освобождение. Перестать быть собственным палачом — значит, наконец, начать жить. Не выживать. Жить.

В следующей главе — Сатья. Правдивость. Не та, которая «резать правду-матку в глаза», а та, которая позволяет тебе перестать врать в мессенджерах, себе о своих чувствах и даже в собственных мыслях. Будет больно. Полезно.

А сейчас — обними себя. Физически. Положи руки на плечи и сожми. Скажи вслух: «Я прекращаю войну. Я заслуживаю мира, как и любое живое существо». И выдохни. Это первый вдох новой жизни.

Глава 12. Сатья (правдивость): как перестать врать в мессенджерах и себе о своих чувствах

Ты врёшь. Каждый день. Каждый час. Каждую минуту. И даже сейчас, читая это, ты внутри говоришь: «Ну не так чтобы прямо врал... иногда преувеличиваю, иногда недоговариваю, иногда просто молчу, когда надо сказать». Это и есть ложь. Ложь — это не только осознанный обман. Ложь — это любое расхождение между твоим внутренним состоянием и внешним выражением.

Сатья в йоге — это не мораль. Не «скажи правду, а то в ад попадёшь». Сатья — это **энергетическая точность**. Когда ты говоришь правду, твоя прана течёт свободно, мысли и слова совпадают, тело не зажимается. Когда ты врёшь, ты создаёшь блок. Энергия застревает в горле, в груди, в солнечном сплетении. Блок накапливается. И однажды выстреливает болезнью, панической атакой или внезапной агрессией.

Йога не учит быть «удобным» для других. Йога учит быть **цельным** внутри себя. А цельность начинается с правды. Даже горькой. Даже неудобной. Даже той, за которую тебя могут не понять или отвергнуть.

Ты живёшь в трёхуровневой системе лжи (и не за-

мечаеть)

Первый уровень: ложь другим. Ты говоришь другу «рад тебя видеть», хотя внутри — раздражение. Ты пишешь коллеге «хорошего дня», а думаешь «отвали». Ты отвечаешь маме «всё нормально», а на душе кошки скребут. Ты ставишь лайк под постом, который считаешь идиотским — чтобы не прослыть грубым.

Это социальная ложь. Она считается вежливостью. Но йога называет вещи своими именами: это предательство себя. Ты раз за разом говоришь не то, что чувствуешь. И твой внутренний стержень становится всё тоньше и гнусавей.

Второй уровень: ложь себе о своих чувствах. Это глубже. Ты просыпаешься утром и говоришь «я хочу на работу». А на самом деле — боишься, что уволят. Ты говоришь «мне всё равно, что он подумал». А на самом деле внутри кипит обида. Ты говоришь «я не злюсь, я просто устал». А на самом деле — ты в ярости, но боишься её признать.

Ты обманываешь себя, чтобы не чувствовать боли, страха, гнева, зависти, ревности, стыда. Но нечувствие не лечит. Отодвинутая боль просто ждёт. Ты обманываешь себя — и перестаёшь себя знать. Живёшь с чужаком внутри, который притворяется тобой.

Третий уровень: ложь словами и мыслями о реальности. Ты говоришь «я никогда не справлюсь» — но это не факт, это твоя интерпретация. Ты говоришь «все мужики козлы», «все бабы дуры», «меня никто не понимает». Это не

правда. Это психическая защита. Ты искажаешь реальность, потому что бояться отдельного человека легче, чем выстроить сложные отношения.

Сатья третьего уровня — отличать факты от интерпретаций. Факт: «он не позвонил вчера». Интерпретация: «он меня не любит». Вторая — ложь. Просто ложь, красиво упакованная в правдоподобие.

Мессенджеры — полигон лжи номер один

Мы врём в переписках непрерывно. Смайлики, когда не смешно. «Ха-ха», когда не смешно вообще. «Ок, я на связи», когда у нас депрессия и мы не хотим ни с кем говорить. «Извини, занят», когда просто лень отвечать. «Давай встретимся на неделе», когда встречаться не планируем.

Ты растерял способность говорить «нет» без объяснений. Ты считаешь, что должен быть доступным, тёплым, отзывчивым, весёлым. И каждый раз, когда ты не такой, ты врёшь. Или молчишь. Молчание в ответ на прямой вопрос — тоже ложь. Особенно молчание с последующим смайликом.

Сатья в цифровую эпоху: **пиши только то, что действительно чувствуешь**. Если не хочешь отвечать — скажи «не хочу отвечать, давай позже». Если не смешно — не пиши лол. Если грустно — напиши «мне грустно, извини за односложные ответы». Это страшно. Ты боишься показаться слабым, грубым, неудобным. Но именно эта «неудобность» и есть твоя подлинность. А подлинность — единственное, что

стоит коммуникации.

Попробуй один день писать в мессенджерах только правду о своих чувствах. Не фильтруй. Не приукрашивай. Не «всё норм», когда не норм. Увидишь: половина «друзей» отвалится. А вторая половина — тех, кто останется — вдруг начнёт говорить с тобой по-настоящему. Потому что настоящие люди ищут настоящих людей.

Самая страшная ложь: «Я должен быть сильным/хорошим/правильным»

За этим стоит ложь более высокого порядка. Ты решил когда-то (или тебе решили), что ты обязан соответствовать образу. Не плакать. Не жаловаться. Не злиться. Не просить о помощи. Всегда улыбаться. Всё успевать. Никого не подводить.

Это не правда о тебе. Это роль. Костюм. Смирительная рубашка, которую ты надел так давно, что забыл, как кожа под ней дышит.

Сатья требует снять костюм. Сказать: «Я боюсь». Сказать: «Я устал». Сказать: «Я не знаю». Сказать: «Мне нужна помощь». Сказать: «Я злюсь на тебя, и это нормально, я не буду это подавлять».

В обществе, которое требует перформанса силы, правдивая уязвимость — это революция. Ты можешь быть этой революцией. Не для других. Для себя. Чтобы однажды утром проснуться и понять: «Со мной всё в порядке. Я не обязан

быть удобным. Я могу быть собой. Даже если это не нравится другим».

Практика сатии: три упражнения, которые перевернут твою жизнь

Не читай дальше, пока не решишь, что будешь делать хотя бы одно из них сегодня. Серьёзно.

Упражнение первое: День без «нормально». Завтра, когда тебя спросят «как дела», ты не говоришь «нормально», если не нормально. Ты говоришь правду: «устал», «грустно», «раздражён», «хорошо», «в восторге», «скучно». Одно слово. Без объяснений. Смотри на реакцию людей. И на своё внутреннее ощущение. В первый раз будет страшно. На второй — интересно. На третий — освобождающе.

Упражнение второе: Трёхминутный дневник чувств. Каждый вечер пиши три предложения. Никакой лжи. Только факты чувств.

- Что я сегодня чувствовал на самом деле (не то, что показывал)?
- Когда я сегодня солгал (даже маленьким смайликом)?
- Кому бы я мог сказать правду, но не сказал?

Не осуждай. Просто пиши. Через неделю ты увидишь карту своей лжи. А увидеть — значит, наполовину исцелить.

Упражнение третье: Скажи одному человеку одну правду, которую скрывал. Лучше близкому, но можно даже незнакомцу в безопасной среде. Текст: «Я должен тебе

кое-что сказать. Я не говорил раньше, но... (правда о чувстве или факте)». Не извиняйся за эту правду. Ты не должен извиняться за реальность своего опыта. Даже если собеседник обидится. Это его реакция — его карма. Твоя задача — быть правдивым, а не удобным.

После того как скажешь — выдохни. Почувствуй, как спало напряжение там, где ты его носил годами. Это и есть энергия сатьи. Она легче лжи. Намного легче.

Когда сатья становится насилием (важное примечание)

Сатья не должна нарушать ахимсу. Нельзя использовать правду как оружие. «Я тебе правду скажу: ты толстая и глупая» — это не сатья, это агрессия под маской честности.

Истинная сатья произносится с намерением **соединиться**, а не разрушить. Прежде чем сказать горькую правду, спроси себя три вопроса:

— Это правда? (объективно, не моя интерпретация)

— Это необходимо? (или я просто хочу выплеснуть)

— Это доброжелательно? (я говорю это, чтобы помочь, или чтобы унижить?)

Если нет на все три — молчи. Молчание в таком случае — не ложь, а дверь, которую ты закрыл, чтобы не впустить насилие. Сатья с ахимсой — как два крыла. Одно без другого не летит.

Свобода, которую ты получишь

Когда ты перестаёшь врать себе и другим, начинается невероятное. Во-первых, перестаёшь уставать на пустом месте. Потому что больше не тратишь энергию на поддержание фасада. Во-вторых, в тебе начинают верить люди. Даже если ты говоришь «нет» или «мне плохо». Парадокс: чем честнее ты в уязвимости, тем больше тебе доверяют. В-третьих, ты начинаешь нравиться себе настоящему. Не тому, который «должен», а тому, который просто есть.

Сатья — это перестать быть актёром в собственной жизни. Выйти из образа. Снять грим. И сказать миру (и себе): «Вот он я. Без фильтров. И мне не стыдно». Не стыдно. Потому что стыд — это тоже ложь. Стыд говорит: «с тобой что-то не так». А правда говорит: «с тобой всё так. Ты просто есть. И этого достаточно».

В следующей главе — Астея (неворовство). Не только про деньги. Про то, как ты крадёшь время у своего будущего, энергию у своего тела и радость у настоящего. И как перестать быть вором у самого себя.

А сейчас — обещание. На сегодня. Скажи вслух (можно шёпотом): «Я выбираю правду. Даже когда страшно. Даже когда неудобно. Правда легче лжи». И почувствуй, как распрямляется позвоночник. Это твоя сатья встала с колен.

Глава 13. Астея (неворовство): не кради время у своего будущего (прокрастинация)

Санскритское «астея» переводится просто: «не-воровство». Обычно его истолковывают как «не бери чужого». Не присваивай чужие деньги, чужие идеи, чужую репутацию, чужого партнёра. Это всё верно. Но слишком плоско для йоги, которая работает с тонкими слоями.

Настоящая астея начинается там, где ты останавливаешься и честно смотришь: **у кого ты на самом деле крадёшь?**

Ответ шокирует. Ты крадёшь у себя. У своего будущего «я». У своего тела. У своей жизни, которой могла бы быть, если бы не твои мелкие кражи, совершаемые ежедневно под видом «ничего страшного».

Астея в моём понимании (а я великая йогиня, мне можно) — это **целостность во времени**. Когда ты живёшь так, что не забираешь у завтрашнего себя то, что принадлежит ему по праву. Не крадёшь его энергию, его время, его здоровье, его возможности.

И самая популярная кража в XXI веке — кража времени через прокрастинацию.

Прокрастинация: как ты грабишь своего будущего

двойника

Прокрастинация — это не лень. Лень — это «не хочу делать вообще ничего». Прокрастинация — это «я хочу сделать, но не сейчас, а потом». И в этом «потом» — вся гнильца.

Когда ты откладываешь важное дело на завтра, ты крадёшь у завтрашнего себя. Завтра тот человек проснётся и обнаружит, что у него на одну задачу больше, чем планировалось. У него уже могут быть свои планы, своя усталость, свой настрой. А ты (сегодняшний) взваливаешь на него свой груз. Без спроса. Без благодарности.

Представь, что кто-то приходит к тебе завтра утром и говорит: «Привет, я вчера ничего не делал, поэтому вот тебе моя работа. Давай, делай. Ты же всё равно ничего не делаешь». Ты бы разозлился. Но ты сам так поступаешь с собой постоянно.

Каждый раз, когда ты говоришь «сделаю завтра», «начну с понедельника», «допишу через час», — ты вор. Ты крадёшь у будущего себя:

— Крадёшь **время** (завтрашний я мог бы отдыхать или делать своё, а будет доделывать моё).

— Крадёшь **покой** (завтрашний я будет нервничать из-за дедлайна, который создал сегодняшний я).

— Крадёшь **качество** (завтрашний я будет делать в спешке то, что сегодняшний я мог сделать спокойно).

— Крадёшь **самооценку** (завтрашний я будет считать се-

бя неудачником — а виноват сегодняшний).

Астeya в действии — это **перестать быть вором по отношению к себе во времени**. Договориться с будущим собой как с лучшим другом. Не подкидывать ему сюрпризов. Не заставлять его страдать из-за твоей слабости сейчас.

Пять форм астейи (кроме прокрастинации), которые ты не замечаешь

Астeya — это не только про откладывание. Это про любое присвоение того, что тебе не принадлежит. Давай разложим по полочкам, в чём ты ещё вор.

Первая форма: воровство энергии других. Ты жалуешься другу на работу полтора часа. Он слушает, поддерживает, впитывает. Ты чувствуешь облегчение. А он потом идёт домой разбитый. Ты украл его энергию. Ты не спросил: «А можешь ли ты сейчас слушать мои страдания? Есть ли у тебя ресурс?». Ты взял. Не спросив. Это воровство.

Астeya здесь: прежде чем сливать негатив, спроси: «У тебя есть сейчас силы меня послушать?». И прими ответ «нет» без обиды.

Вторая форма: воровство чужого внимания. Ты говоришь долго, когда собеседник уже отвлёкся, смотрит в телефон, кивает невпопад. Ты продолжаешь, потому что тебе важно высказаться. Ты крадёшь его внимание. Внимание — самый ценный ресурс современности. Ты не имеешь права брать его без согласия.

Астeya: замечай, когда собеседник вышел из контакта. Останавливайся. Говори: «Я вижу, ты устал. Давай в другой раз». Это возвращение украденного.

Третья форма: воровство у земли и общества. Ты покупаешь вещи, которые не нужны, из пластика, который не разлагается. Ты ешь мясо с фабрик, где страдают животные. Ты пользуешься гаджетами, собранными детьми в Азии. Ты не задумываешься, у кого ты крадёшь. У будущих поколений. У слабых. У планеты.

Астeya не требует аскетизма. Требует осознанного потребления: «Нужно ли мне это? Кому навредит моя покупка? Могу ли я выбрать этичный вариант?». Это большая практика. Начни с малого: не бери пакет в магазине, если можешь не брать.

Четвёртая форма: воровство у своего тела. Ты ешь, когда не голоден. Ты смотришь экран, когда глазам нужен отдых. Ты засиживаешься допоздна, когда тело просит сна. Ты крадёшь у своей физической формы здоровье и ресурс. Самое глупое воровство — ограбить самого себя и потом удивляться упадку сил.

Астeya к телу: давать ему ровно то, что нужно. Не больше. Не меньше. Слушать сигналы. Есть при голоде — останавливаться при насыщении. Спать при усталости — вставать при бодрости.

Пятая форма: воровство у чужого времени. Ты опаздываешь на встречу на 15 минут. Ты заставляешь других

ждать. Ты крадёшь их время. Неважно, заняты они или нет. Их время принадлежит им. Ты его взял без спроса. Каждая минута опоздания — маленькое преступление.

Астeya здесь: выходить заранее. Приходить за 5 минут. И если опаздываешь — предупреждать и просить прощения не формально, а с пониманием, что ты у кого-то украл.

Почему мы ворует (особенно у себя)

Психология астейи проста. Мы ворует, потому что не чувствуем себя **достаточными**. Нам кажется, что у нас мало времени, мало энергии, мало внимания, мало ресурсов. И мы начинаем брать у других или откладывать на будущего себя, потому что боимся, что не справимся сейчас.

Но парадокс: воровство создаёт ещё большее ощущение нехватки. Украл время у будущего — будущий стал беднее. Украл энергию у друга — друг разозлится и не даст в следующий раз. Украл у земли — живёшь в тревоге за экологию.

Замкнутый круг нехватки размыкается только одним способом: **начать отдавать**. Отдавать время себе сегодня (делать вовремя). Отдавать энергию другу (слушать его, когда слушал ты). Отдавать внимание миру (замечать, хватает ли другим).

Когда ты перестаёшь быть вором, мир начинает возвращать тебе украденное. Это не мистика. Это простая физика доверия: тебе доверяют — у тебя больше возможностей. Ты доверяешь себе — ты меньше прокрастинируешь.

Практика астейи: как вернуть украденное и перестать воровать

Начни с самого насущного — прокрастинации. Она пожирает твою жизнь быстрее всего.

Упражнение первое: Договор с будущим собой.

Каждое утро, когда составляешь список дел, скажи мысленно: «Сегодняшний Я, я не буду нагружать Завтрашнего Я. Всё, что можно сделать сегодня, я сделаю сегодня. Даже если не хочется. Даже если страшно».

Вечером, когда тянет отложить, спроси: «Если бы завтрашний Я стоял рядом и просил меня не вешать на него эту задачу — что бы я ответил?». Ответ обычно: «Ладно, сделаю, неудобно же перед собой». Сделай.

Упражнение второе: День без опозданий.

Выбери один день. Всего один. В этот день ты никуда не опаздываешь. Абсолютно. Выходишь на 10 минут раньше. Заканчиваешь разговор на минуту раньше, чем обычно. Отвечаешь на сообщения не через час, а сразу (если есть время). В конце дня почувствуй разницу. Ты не устал больше. Ты устал меньше. Потому что перестал воровать у себя и других.

Упражнение третье: Аудит мелких краж.

Сядь с тетрадью. Вспомни прошедшую неделю. Выпиши пять ситуаций, где ты украл:

— Время у себя (прокрастинация)

- Энергию у другого (жалобы без спроса)
- Внимание у собеседника (говорил слишком долго)
- Здоровье у тела (ел не то, спал не так)
- Ресурс у земли или общества (ненужная покупка)

Не суди себя. Просто увидь масштаб. Большинство живёт в 20—30 мелких кражах в день. А потом удивляются усталости и чувству вины.

Выбери одну форму воровства, которую прекратишь сегодня. Не все сразу. Одну. Прокрастинацию — не откладывай эту главу. Внимание — выслушай кого-то, не перебивая. Энергию — не жалуйся никому 24 часа. И увидишь: мир становится легче, когда ты перестаёшь быть тяжестью для него и для себя.

Итог: астея как возвращение себе

Астея — это не ограничение. Это **возвращение украденного**. Каждый раз, когда ты делаешь дело вовремя, ты возвращаешь спокойствие будущему себе. Каждый раз, когда слушаешь, а не говоришь, возвращаешь энергию собеседнику. Каждый раз, когда не берёшь лишнего, возвращаешь планете будущее.

Ты думал, что неворовство — это пассивная добродетель (просто не бери чужое). Нет. Активная. Ты должен постоянно отслеживать, где твоя рука тянется к чужому карману. Даже если этот карман — на твоём завтрашнем пиджаке.

Живи так, чтобы завтрашний Я просыпался с мыслью:

«Спасибо, вчерашний Я. Ты обо мне позаботился». Это и есть астея в действии. Это и есть любовь к себе, выраженная не в массажах и шопинге, а в простом: «я не украду у тебя, будущий Я, ни минуты».

В следующей главе — Брахмачарья. Самое неправильно понятое правило. Не про безбрачие. Про управление вождением. И про то, куда направить ту самую красную энергию, которая толкает людей на глупости и подвиги.

А сейчас — посмотри на часы. Есть ли что-то, что ты украл у завтрашнего себя, отложив на потом? Сделай это сейчас. Прямо сейчас. И выдохни с облегчением: воровство прекращено. Сегодня ты чист.

Глава 14. Брахмачарья — не про секс, а про управление вождением. Правильное использование энергии оргазма

Скажи честно. Когда ты слышишь «брахмачарья», представляешь монаха в оранжевой робе, который никогда не смотрит на женщин и ест только рис. Или подростка, который дал обет не мастурбировать, потому что «так надо для чистоты». Всё это — карикатура. Ошибка перевода, которая стоила человечеству понимания того, как на самом деле работает энергия жизни.

Санскрит: «брахма» — высшая реальность, расширенное сознание, божественное. «Чарья» — поведение, путь, движение. Брахмачарья — это **поведение, ведущее к брахману**. То есть образ жизни, который расширяет твоё сознание, а не сужает его до животного «хочу-сейчас».

Секс здесь — только частный случай. И не главный. Брахмачарья — это про **качество движения энергии в тебе**. Когда энергия течёт вверх — к ясности, творчеству, любви без привязки — ты в брахмачарье. Когда энергия застревает внизу, в простом вождении, требующем немедленной разрядки — ты из брахмачарьи вышел. Неважно, есть у тебя партнёр или нет. Важно, кто управляет твоей жизненной

силой: ты или она тобой.

Сексуальная энергия — это не грязь, это топливо

Йога никогда не считала секс греховным. Это пришло из ближневосточных религий, а потом прилипло к йоге как баный лист. В ведической традиции секс — это священнодействие. Выброс колоссальной энергии. Этой энергией можно:

- зачать гения (если пара в состоянии любви и ясности);
- пережить состояние единства (самадхи на час);
- восстановить тело после болезни;
- запустить творческий прорыв;
- или просто тупо разрядиться и заснуть.

Разница между «брахмачарья» и «не-брахмачарья» — в том, куда уходит эта энергия после того, как она поднялась.

У большинства людей сексуальная энергия работает как кран. Напряжение — открыл кран — слил — напряжение ушло — через час опять напряжение. Это разрядка. Это не управление. Это реактивная машина. Ты не хозяин своей силы. Ты слуга своего либидо.

Брахмачарья — это научиться **направлять**, а не **сливать**. Когда энергия поднимается (а она поднимается не только от секса, а от всего: красивый закат, риск, победа, даже вкусная еда), ты можешь:

- а) немедленно разрядить её через оргазм, еду, покупку, крик — и остаться пустым;
- б) направить её выше — в сердце (для любви), в горло

(для творчества), в третий глаз (для ясновидения), в макушку (для самадхи).

Второе — и есть брахмачарья. Не подавление. А **сублимация**. Ты не становишься сухим и холодным. Ты становишься наполненным, ярким, живым. Но не взрывным, а текущим.

Разрушительный миф о «сохранении семени»

В некоторых школах йоги (особенно в хатха-йоге) есть идея, что мужчина не должен терять семя, потому что это «драгоценная жидкость». Они советуют вообще не эякулировать годами. Это привело к неврозам, застоям в тазу и идиотским чувствам вины после каждого «падения».

Ясность: семя — не нефть. Оно воспроизводится. Важна не потеря жидкости, а потеря **намерения**. Если ты занимаешься сексом или мастурбируешь в рассеянности, как чихнуть — да, ты теряешь энергию. Если ты делаешь это осознанно, с партнёром в любви, с удержанием энергии (пранаяма во время акта), без автоматизма — это может быть брахмачарья. Потому что ты управляешь. А не управляем.

Отказ от секса без замены на более высокую практику — это просто аскеза, которая часто порождает гордыню («я чистый, а вы грязные») и скрытые нарушения. Настоящая брахмачарья — не в том, чтобы не чувствовать, а в том, чтобы чувствовать, но не быть рабом чувства.

Вожделение (кама) как огонь. Управляемый огонь — тепло и свет. Неуправляемый — пожар.

Ты знаешь это состояние: сидишь на работе, а ум уже там. Листаешь соцсети, а взгляд прикован к чужим телам. Думаешь о человеке, который не твой, и проигрываешь сценарии. Вожделение не обязательно сексуальное. Это может быть жадность до лайков, до власти, до новой вещи. Но в основе — один механизм: энергия захватила ум, и ты не можешь оторваться.

Брахмачарья в повседневности — это умение сказать «стоп». Не навсегда. А сейчас. Увидел красивое лицо в метро — и пошла энергия вниз. Ты можешь позволить ей идти, впасть в фантазию и прийти домой пустым. А можешь сделать вдох, поднять энергию в грудь, почувствовать просто «красота» без хотения, и пойти дальше ясным. Ничего не подавляя. Просто не кормя.

Это навык. Он тренируется так же, как мышца. Каждый раз, когда ты ловишь себя на липком желании и переводишь внимание на дыхание, ты проводишь один подход брахмачарьи. Через год ты удивишься, как много силы появилось для работы, для творчества, для любви без зависимости.

Оргазм как практика (да, ты не ослышался)

В тантрической традиции (а Раджа-йога в этом согласна) оргазм — это не финал, не «game over». Оргазм — это волна. Которую можно направить.

Вот практика для тех, у кого есть партнёр (или для соло с чистым намерением). В момент кульминации не сжимай всё в тазу, не взрываешься в пустоту. Вместо этого:

— Сделай глубокий вдох.

— Направь внимание в макушку.

— Представь, что энергия оргазма идёт не наружу, а вверх по позвоночнику.

— Задержи дыхание на секунду.

— Выдохни с чувством «я распространяюсь во все стороны».

После такой практики нет ощущения «слил и забыл». Есть ощущение лёгкости, ясности, связи со всем миром. Это и есть брахмачарья в действии — не отказ от энергии, а её освящение.

Если у тебя нет партнёра — то же самое работает с мастурбацией. Но честно: лучше использовать поднимающуюся энергию для медитации или творчества. Попробуй один раз вместо разрядки сесть в позу, сделать 10 циклов полного дыхания и направить жар вверх. Ты удивишься: желание уйдёт, а энергия останется. Ты свободен.

Брахмачарья вне спальни: как не быть рабом любового желания

Каждое утро ты просыпаешься, и первая мысль — телефон. Это вожделение. Ты не можешь не проверить. Ты раб. Брахмачарья сказала бы: подожди 30 минут. Сделай практи-

ку, умойся, выпей воды. Потом загляни. Не из запрета. Из свободы выбора.

Ты идёшь мимо витрины с тортами. Не голоден. Но хочется. Это вожделение. Ты можешь купить и съесть — ничего страшного. Но если ты не можешь *не купить* — ты раб. Брахмачарья предложит: пройди мимо. Не навсегда. Один раз. Почувствуй: «я не обязан удовлетворять каждый каприз ума».

Каждый раз, когда ты говоришь «нет» своему автоматическому «да», ты укрепляешь свою брахмачарью. Ты становишься не сухим аскетом, а властелином своей вселенной. Потому что настоящее наслаждение возможно только тогда, когда ты не нуждаешься, а выбираешь.

Практика управления вожделением. Пятиступенчатый протокол.

Когда приходит волна желания (что угодно: секс, еда, покупка, соцсети, высказать обидное), не беги исполнять. Не подавляй. Сделай пять шагов.

Шаг 1. Заметь. Просто скажи: «О, это желание пришло». Не называй его плохим.

Шаг 2. Дыши в низ живота. Положи руку на область ниже пупка. Дыши туда 5 циклов. На вдохе представляй, что энергия сгущается. На выдохе — растекается.

Шаг 3. Спроси: «Если я сейчас не удовлетворю это желание — умру?». Ответ всегда «нет». Осознай это.

Шаг 4. Направь вверх. Сделай вдох, представляя, как энергия из низа живота поднимается по позвоночнику до макушки. Выдох — ничего не делай, просто держи внимание в макушке.

Шаг 5. Выбери осознанно. Теперь, когда ты не раб, а хозяин — реши: удовлетворить это желание или нет? Если да — делай это полностью присутствуя. Если нет — энергия уже поднялась, ты можешь использовать её для работы, движения или тишины.

На первых порах шаги 4 и 5 будут сложными. Ум будет кричать: «быстрее, быстрее, дай!». Не поддавайся. Делай практику с состраданием к себе, но с дисциплиной. Через месяц ты перестанешь быть игрушкой в руках своих низших центров. Ты станешь брахмачарином — идущим к брахману.

Что ты получишь в награду

Ты думал, брахмачарья — это потеря удовольствий. Наоборот. Это их обретение, очищенное от грязи зависимости.

Когда ты перестаёшь быть рабом вожеления:

— У тебя появляется колоссальная энергия (та, что раньше уходила в слив).

— Ты чувствуешь лёгкость в теле и ясность в голове.

— Ты перестаёшь залипать на людях, вещах и идеях.

— Твои отношения становятся глубже (ты не используешь партнёра для разрядки, а встречаешься с ним как с сознанием).

— Ты начинаешь видеть мир не через фильтр «хочу/не хочу», а как он есть — прекрасным и достаточным.

И да, секс при этом становится лучше. Потому что из механического он превращается в священный. Без брахмачарьи секс — это чихнуть и забыть. С брахмачарьей — медитация, после которой ты светишься днями.

В следующей главе — Апариграха. Нестяжательство. Не только про вещи. Про цифровой мусор, про ментальные завалы, про то, как перестать коллекционировать то, что владеет тобой. Отпустить, чтобы обрести лёгкость.

А сейчас — обещание. Завтра утром, когда первая волна желания (потянуться к телефону, к еде, к чужому вниманию) накроет, сделай паузу. Одну минуту. Дыши в живот. И почувствуй: ты не обязан бежать. Ты можешь стоять. И это стояние — начало твоего царствования. Брахмачарья. Путь к брахману. К расширению. К свободе. Начинается здесь. Не жди понедельника.

Глава 15. Апариграха (нестяжательство): цифровой детокс и отказ от мусорного контента

Санскрит: «апариграха» — не-хватание, не-накопление, не-прилипание. Обычно её переводят как «не жадничай, не копи имущество, не собирай хлам». Это верно, но плоско. Потому что сегодня твой главный хлам — не в шкафу. Он в телефоне, в голове, в подписках, в закладках, в «прочитать потом», в бесконечных чатах, в скриншотах, которые ты никогда не откроешь.

Апариграха в XXI веке — это искусство **цифрового и ментального минимализма**. Ты можешь жить в просторной квартире и быть удушенным тысячей ненужных файлов. Ты можешь не иметь ничего, кроме смартфона, — и быть рабом трёхсот приложений. Не в количестве вещей дело. Дело в **качестве связи** между тобой и тем, что ты считаешь «своим».

Если ты не можешь без этого жить — это не твоё. Это твой хозяин. И апариграха — это акт освобождения.

Ты коллекционер мусора (и не замечаешь этого)
Пройдись по своим цифровым закромам. Сколько у тебя:
— Непрочитанных книг на ридере?

- Сохранённых постов в соцсетях «на потом»?
- Ненужных скриншотов в галерее?
- Чатов, которые давно умерли, но ты боишься удалить?
- Приложений, которые не открывал месяцами?
- Подписок на рассылки, которые игнорируешь?
- Фотографий, которые никогда не пересмотришь?

Каждая такая единица — **граха**. Захваченность. Ты думаешь, что владеешь. На самом деле — каждая ненужная иконка на экране оттягивает на себя микроскопическую часть твоего внимания. Суммируй. Сотни микро-захватов. Ты идёшь по жизни, как сороконожка, облепленная репьями. А потом удивляешься, почему нет лёгкости.

Апариграха сегодня: **удали**. Прямо сейчас. Одно лишнее приложение. Десять скриншотов. Один старый чат. Почувствуй, как становится легче дышать. Это не магия. Это освобождение внимания, которое было заложено в мёртвый балласт.

Цифровой детокс — не наказание, а возвращение себе

Тебе внушили, что «отказ от соцсетей» — это аскеза, страдание, подвиг. Нет. Это возвращение украденного. Каждое уведомление — маленький грабитель, который ворвался в твою комнату, крикнул «смотри на меня!» и убежал. Ты не успел опомниться — следующее. Твой ум стал ломбардом, где хранится чужой мусор, а твоего настоящего — всё мень-

ше.

Апариграха в действии: **отключить всё, что не служит твоей дхарме.**

Сделай ревизию. Каждое приложение, каждая подписка, каждый канал задай вопросы:

— Это помогает мне быть тем, кем я хочу быть?

— Это даёт мне энергию или забирает?

— Могу ли я прожить без этого день? Неделю? Месяц?

— Если бы я потерял это прямо сейчас — заплакал бы или вздохнул с облегчением?

Всё, что не проходит тест — удаляй без сожаления. Ты не теряешь. Ты освобождаешься. И помни: можно удалить приложение, но сохранить аккаунт. Можно отписаться, но иногда заходить. Апариграха не требует монашества. Она требует **отсутствия привязанности**. Ты пользуешься инструментом, но инструмент не пользуется тобой.

Ментальное нестяжательство: перестань коллекционировать обиды, планы, «долженствования»

Хуже цифрового мусора — ментальный. Это коллекции, которые ты носишь в голове годами, не замечая веса.

Коллекция прошлых обид. Все, кто тебя предал, унизил, обманул. Ты перебираешь их, как старые фотографии. «А помнишь, как он сказал?..». Каждая обида — это камень в рюкзаке. Апариграха: простить. Не ради другого. Ради того, чтобы снять камень. Выбросить. Обида не нужна. Она не

защищает тебя. Она только душит.

Коллекция будущих страхов и планов. Бесконечное «а что, если?». Прокрутка сценариев, большинство из которых не сбудутся. Апариграха: перестать удерживать будущее. Жить с планом, но не быть привязанным к результату. План — карта. Карта не должна весить сто килограммов.

Коллекция «я должен». Ты носишь список требований к себе, составленный родителями, учителями, обществом. «Я должна быть стройной». «Я должен зарабатывать больше». «Я должен всегда улыбаться». У каждого «должен» есть свой вес. Апариграха: пересмотреть. Какие из этих «должен» действительно мои? Остальные — удалить. Безжалостно.

Практика цифровой апариграхи. Семидневный сброс.

Ты не изменишь всё за один день. Но ты можешь начать. Вот программа-минимум. Выполняй по одному пункту в день.

День 1. Скриншоты. Открой галерею. Удали всё, что не имеет ценности прямо сейчас (не «когда-нибудь пригодится»). Оставь только то, что действительно важно. Почувствуй лёгкость.

День 2. Приложения. Посмотри список всех приложений на телефоне. Удали те, которыми не пользовался за последний месяц. Безжалостно. Даже если жалко. Жалость — это и есть привязанность.

День 3. Подписки. Отпишись от всех рассылок, каналов, блогов, которые не читаешь или которые вызывают чувство нехватки, зависти, тревоги. Оставь только то, что питает.

День 4. Чаты. Выйди из всех чатов, где ты молчишь больше двух недель. Если нужно — тебя позовут обратно. Ты не обязан везде присутствовать.

День 5. Закладки и сохранённое. Открой «сохранённое» в соцсетях, закладки браузера. 90% этого ты никогда не откроешь. Очисти. Всё. Сразу.

День 6. Уведомления. Отключи все уведомления, кроме звонков и sms. Все. Ты будешь заходить в приложения, когда захочешь сам, а не когда они позвонят тебе, как собачке.

День 7. Один день без телефона. Выбери день (хотя бы несколько часов). Положи телефон в ящик. Не трогай. Смотри, что происходит. Скука? Тревога? Желание проверить? Просто наблюдай. Это твоя зависимость, которая вылезает наружу. Ты освобождаешься.

После недели спроси себя: «Мне стало хуже или лучше?». Честный ответ — «лучше, намного». Потому что апариграха не лишение. Это добавление **себя** в свою жизнь вместо мусора.

Отказ от мусорного контента как форма уважения к своему уму

Ты не кормишь своё тело просроченной едой. Почему

ты кормишь свой ум просроченными новостями, скандалами, кликбейтом, бесконечными «кто кого бросил» и «десять способов похудеть»?

Каждый кусок контента, который ты потребляешь, меняет твой ум. Делает его более тревожным, циничным, рассеянным или — спокойным, ясным, добрым. Выбирай.

Апариграха к контенту: **не бери то, что не нужно**. Это сложнее, чем не брать вещи. Потому что контент бесплатен и всегда доступен. Но его цена — твоя нейропластичность. Каждый глупый ролик оставляет след. После тысячи роликов твой ум становится... тысячей роликов. Ничего своего.

Начни с простого: прежде чем открыть видео или статью, спроси: «Это сделает меня умнее, спокойнее, добрее?». Если нет — не открывай. Твоё время и внимание слишком ценны, чтобы дарить их первому встречному блогеру с кричащей миниатюрой.

Итог: нестяжательство как лёгкость бытия

Когда ты перестаёшь хвататься за всё, что блестит, начинается чудо. Ты обнаруживаешь, что тебе нужно очень мало, чтобы быть счастливым. Чистая комната. Пара хороших книг. Несколько близких людей. Ум, не забитый мусором. Тело, которое не сжато от ненужного.

Апариграха не делает тебя бедным. Она делает тебя лёгким. А лёгкий человек поднимается выше. Туда, где начинается настоящая йога — не на коврике, а в каждом вздохе,

свободном от «ещё, ещё, ещё».

В следующей главе мы переходим к Нияме — внутренним дисциплинам. Первая из них — Шауча (чистота). Не только мытьё рук. Чистота мыслей, чистка подсознания, очищение от самскар, которые пахнут хуже любой грязной посуды.

А сейчас — сделай одно прямое движение апариграхи. Найди на своём телефоне один файл, одну подписку, один разговор, который ты давно хотел удалить, но жалел. Удали. Без колебаний. И выдохни. Ты только что стал легче на одну граху. Так рождается свобода. По одному удалению за раз.

Глава 16. Шауча (чистота): очищение кишечника, квартиры и ленты новостей

В йоге есть шутка (в которой много правды): прежде чем чистить сознание, убедись, что у тебя не забит кишечник. Потому что сидя в позе лотоса, но с запорами, ты медитировать будешь только на одну тему. Шауча начинается с тела, идёт через пространство и доходит до ума. Три уровня. Один без другого не работает. Можно мыть руки двадцать раз в день, но если голова полна яда — ты грязен. Можно ментально «отпускать» целыми днями, но если в квартире горы немытой посуды — чистота не придёт.

Шауча — это системная гигиена. Ты не станешь святым, но перестанешь быть источником собственного зловония.

Первый уровень: чистота тела — тонкая и грубая

Начнём с базы. Тело — это храм твоего сознания. Не метафора. Буквально. Если храм загажен — божество не живёт там. Оно уходит. Остаётся только запах.

Грубая чистота: мойся. Каждый день. Зубы, язык, кожа. Но без фанатизма. Йога не любит стерильность, от которой гибнет микрофлора. Просто будь телом, которое не стыдно принести в жертву, если потребуется.

Тонкая чистота: очищение внутренних органов. Особенно кишечника. Аюрведа утверждает, что 80% болезней начинается с зашлакованного кишечника. И 90% тумана в голове — оттуда же. Практики:

- Пей тёплую воду утром натощак.
- Ешь, когда голоден, а не по расписанию.
- Раз в неделю — лёгкий день (фрукты, каши на воде, ничего жареного).

- Раз в месяц — более глубокая чистка (смотри аюрведические рекомендации, не занимайся самодеятельностью).

Особая практика — **дхаути** (промывание желудка солёной водой). Эффективно. Неприятно. Спроси у опытного наставника, не делай по видео из интернета. Неправильная дхаути может нарушить электролитный баланс.

Чистое тело — это энергия. Когда внутри нет гниющих остатков вчерашней пиццы, нет сил для тумана. Прана течёт свободно. И ты впервые понимаешь, что значит лёгкость, не связанная с похудением. Просто отсутствие тяжести.

Второй уровень: чистота пространства (твоя квартира — продолжение твоего ума)

Ты когда-нибудь замечал, как после уборки меняется настроение? Не потому что «стало красиво». А потому что **порядок снаружи наводит порядок внутри**. И наоборот — хаос в комнате кормит хаос в голове.

Шауча в пространстве:

— **Избавись от мёртвых вещей.** Сломанные гаджеты, одежда, которую не надевал годами, сувениры, на которые не смотришь. Каждая такая вещь — якорь прошлого. Отпусти. Отдай, выброси, переработай.

— **Очисти воздух.** Проветривай по 10 минут каждый час. Заведи растения. Купи увлажнитель. Сухой затхлый воздух = сухой затхлый ум.

— **Организуй алтарь внимания.** Уголок, где ничего лишнего. Только то, что поднимает твоё сознание: свеча, кристалл, изображение, цветок. Это место для практики. Без телефона, пыли и грязных носков.

Апариграха из прошлой главы сказала: перестань коллекционировать мусор. Шауча говорит: убери то, что уже есть. Прямо сейчас. Встань и вытри пыль с одного места. Убери одну вещь, которая мешает. Это не грязная работа. Это священнодействие.

Третий уровень: чистота ленты новостей и ментального питания

Самое грязное место в современном мире — не туалет на автовокзале. А твой новостной поток. Ты каждое утро впускаешь в себя насилие, ложь, панику, цинизм. И называешь это «быть в курсе».

Шауча требует **ментальной гигиены**. Как ты чистишь зубы, не пропуская ни дня, так же чисти каналы входа информации.

Очисти ленту новостей: отпишись от всех паникёров, скандалистов, инфоцыган, «а что, если война». Новости должны быть из одного-двух надёжных источников, раз в день по 5 минут. Не больше. Остальное — шум. Ты не спасёшь мир, читая новости каждые полчаса. Но ты убьёшь свой ум.

Очисти список подписок: кто остался в твоих соцсетях? Эти люди делают тебя чище или грязнее? Поднимают сознание или опускают в болото тревоги и похоти? Беспощадно удаляй. Оставь только тех, после контента которых ты чувствуешь **ясность и лёгкость**, а не «надо срочно что-то купить/поменять/бояться».

Очисти внутренний диалог: самый коварный уровень. Шауча ума — это перестать поливать себя грязью. Ты же не будешь мыть пол в квартире, а потом ходить по нему в грязных ботинках? Ум — тот же пол. Прекрати:

— пережёвывать старые обиды (это грязь, оставленная другими);

— рисовать катастрофы будущего (это грязные предсказания);

— повторять «я ничтожество» (это грязь, которой тебя облили в детстве).

Каждый раз, когда ловишь такую мысль — останавливайся. Спрашивай: «Это чистая мысль или грязная?». Если грязная — не развивай. Просто отпусти. Как спускают воду в унитазае без сожаления.

Тайная практика шаучи, которую не пишут в популярных книжках

Вот что действительно очищает, но о чём молчат. **Практика противоположного.**

Если твой ум привык критиковать — каждый день говори три искренних комплимента людям (и себе). Если привык жаловаться — говори три благодарности. Если привык видеть грязь — специально ищи красоту.

Почему это шауча? Потому что грязь ума — это привычные паттерны. Чистка — это намеренное создание новых, чистых нейронных связей. Не маскировка. Реальное перепрограммирование.

Попробуй неделю. Каждый вечер записывай три вещи, которые были чистыми в твоём дне: добрый поступок, красивое место, ясная мысль. Через месяц ты заметишь, что ум стал менее липким к грязи. Он сам тянется к чистоте. Потому что ты перестал кормить помойку.

Практический протокол шаучи на 21 день

Для эффективности делай все три уровня одновременно. Не последовательно, а параллельно. Вот твой чек-лист на три недели.

Тело

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.