

# ИСЦЕЛЕНИЕ НОВОГО УРОВНЯ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КРИЗИС  
И ОБРЕСТИ СВОБОДУ

ВЕКС КИНГ

**Векс Кинг**

# **Исцеление нового уровня. Как преодолеть эмоциональный кризис и обрести свободу**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67649220](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67649220)*

*Исцеление нового уровня: как преодолеть эмоциональный кризис и  
обрести свободу:  
ISBN 978-985-15-5152-7*

## **Аннотация**

Цель данной книги – обеспечить вам поддержку и мотивацию на пути к внутреннему исцелению. Она призвана наделить вас инструментами, необходимыми для того, чтобы избавиться от груза застарелых травм и обрести счастье. Каждая ее глава включает в себя одно или два практических упражнения, которые постепенно приведут вас к новому ощущению уверенности и свободы. Все задания очень простые, и вы сумеете интегрировать их в свою повседневную жизнь таким образом, что процесс ментального исцеления станет частью вашего быта.

Адресована тем, кто хочет разрушить стены, воздвигнутые для защиты от боли, чтобы в дальнейшем можно было с легкостью идти по жизни.

# Содержание

Предисловие	5
Как и зачем появилась данная книга	7
Вступление	12
Глава 1	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Векс Кинг**

**Исцеление нового  
уровня: как преодолеть  
эмоциональный кризис  
и обрести свободу**

*В память моей бабушки Тары, которую я  
потерял в процессе работы над книгой*

Text © 2021 by Vex King Illustrations © 2021 by Kate  
Warinsky (starkissedstudio.com)

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО  
«Попурри», 2022

# Предисловие

Мы живем в мире, которому не хватает мудрости, любви и героев.

Среди глобальных изменений, постоянных разрушений и поиска новых способов существования так хочется, чтобы появились светочи и светила, которые смогут вести нас вперед. Через взлеты и падения, успехи и неудачи. К прекрасному лучшему будущему.

И все же нет никаких сомнений в том, что вы сами и есть та путеводная звезда, которую ищете.

...У вас достаточно сил, проницательности и храбрости, чтобы жить так, как вы заслуживаете.

...Вы обладаете потенциалом для исполнения всех своих желаний и имеете прекрасную возможность с наилучшей стороны проявить себя в обществе.

...У вас есть необходимые моральные устои и духовные качества, чтобы помочь сделать нашу маленькую планету лучшим местом для жизни.

И вы располагаете всем, что нужно для того, чтобы стать источником вдохновения для любого человека. Таким образом, расставаясь с вами, в голове и сердце каждого останется намного больше, чем было до вашего знакомства.

Когда Векс попросил меня написать предисловие к этой книге, я с радостью согласился. Потому что он все понимает.

Векс осознает, что единственный настоящий гуру находится внутри вас.

Что обычные люди и есть самые настоящие герои.

И что для того, чтобы наш мир изменился к лучшему, каждый из нас должен перестать искать себе оправдания и начать работать над собой. Чтобы самим стать лучше. Сильнее. Мудрее. Заботливее.

Поэтому я просто умоляю вас: наслаждайтесь этой книгой. Читая ее, открывайте свой ум и свое сердце. Не торопитесь, будьте внимательны и вдумчивы, чтобы слова проникали в самую душу.

Когда вы завершите чтение, то словно заново появитесь на свет.

*Робин Шарма, автор бестселлеров «Монах, который продал свой „феррари“» и «Клуб „5 часов утра“»*

# Как и зачем появилась данная книга

У этой книги давняя история. Я написал ее (наконец-то) потому, что мой жизненный путь не всегда был легким и я знаю, что ваша жизнь тоже не всегда бывает безоблачной. Я написал эту книгу потому, что, развивая и используя методы внутреннего исцеления, о которых рассказывается на ее страницах, смог оставить свои проблемы в прошлом и избавиться от эмоциональной травмы. Кроме того, я помогал другим людям двигаться вперед по собственному пути.

Вам не нужен гуру для того, чтобы заниматься внутренним исцелением. Нет необходимости тратить огромные деньги на курсы или бросать работу, чтобы найти время для ежедневных практик. Вы можете навсегда избавиться от своей травмы и иных эмоциональных ран, используя упражнения из данной книги. Простые, доступные и дающие исключительные результаты, они основаны на повышении ваших *вибраций* – энергии, находящейся внутри вас и излучаемой вами в окружающий мир.

Если вы читали мою первую книгу «Хорошие вибрации – хорошая жизнь», то знаете, что высокий уровень вибраций помогает совершать великие дела и менять жизнь. В данной книге я покажу, как исцелить самого себя за счет повышения

вибраций.

Это не означает, что ваш путь будет простым или что вы получите немедленные и четкие результаты. Одним из самых серьезных препятствий на дороге к внутреннему исцелению является желание цепляться за прошлое: неспособность отпустить то, что *было*, мешает двигаться вперед к тому, что *могло бы быть*. Вот почему в первых главах книги мы сосредоточимся на развитии способности отпускать прошлое. После этого мы шагнем в настоящее, а затем заглянем и в будущее.

Внутреннее исцеление позволяет освободиться от установок прошлого, создать новую, гибкую систему убеждений и принять неизвестное будущее с уверенностью в том, что независимо от того, что происходит в нашей жизни, мы достаточно сильны и способны на многое. Удостоверившись в своем упорстве и силе, вы поймете, что можете двигаться вперед.

Внутреннее исцеление позволяет освободиться от установок прошлого, создать новую, гибкую систему убеждений и принять неизвестное будущее с уверенностью в том, что независимо от того, что происходит в нашей жизни, мы достаточно сильны и способны на многое.

Психотравма представляет собой постоянную эмоциональную и психологическую боль, зачастую возникающую после негативного опыта, который мозг человека по ка-



кой-то причине не в состоянии правильно обработать. Иногда неспособность мозга справиться с негативным опытом объясняется тем, что пережитые события были слишком волнительными, шокирующими или пугающими, либо тем, что это произошло в совсем юном возрасте, когда мозг еще недостаточно развит для того, чтобы полностью постичь негативный опыт. Однако травма может быть и не столь явной. Переживания, которые приводят человека в замешательство либо заставляют его испытывать чувство стыда или унижения, могут проникать в него так глубоко, что никто другой не заметит их.

О психотравмах с уверенностью можно сказать одно: хотя все мы получали их в той или иной форме, почти никого из нас в детстве не учили, как справляться с ними. В результате огромное количество людей занимается самолечением, чтобы избавиться от своей боли независимо от того, эмоциональная она, физическая или духовная.

Некоторое облегчение от приема лекарств, наркотиков, алкоголя или одержимости едой, сексом, работой, социальными сетями и так далее вызывает у нас *ощущение*, что мы победили, но это лишь временное чувство. В лучшем случае мы вынуждены искусственно поддерживать себя, чтобы просто проживать дни, а в худшем — вслед за взлетом нас охватывает глубокое и страшное отчаяние.

Итак, я стараюсь держаться подальше от иллюзий успеха, хотя они продолжают преследовать меня, и вместо этого пы-

таясь добиться настоящего результата, может быть, не столь блистательного, но гораздо более реального и стабильного, то есть подлинного внутреннего исцеления. Оно не растает, не испарится, оставив ощущение потери и пустоты, а продолжит нарастать, вы же будете расти вместе с ним, пока не научитесь видеть все в новом свете.

Это и есть тот успех, о котором я пишу и которым каждый день делюсь со своими клиентами. И я считаю, что сейчас самое подходящее время для того, чтобы сосредоточиться на нем, потому что мы переживаем сдвиг в человеческом самосознании и нам все больше хочется изменить свое отношение к себе, другим людям и окружающему миру.

Вы, как и любой другой человек, читающий данную книгу, играете активную роль в осуществлении этих перемен. Вы – часть нового мощного тренда, движимого желанием жить лучше и больше заботиться о себе и окружающих людях.

Я не врач и не психолог, и книга, которую вы держите в руках, не заменит консультацию врача или профессиональную помощь психотерапевта. Я человек, который извлек уроки из личного опыта и построил жизнь, наполненную счастьем, любовью и надеждой. В качестве ментального тренера я успешно помог сотням тысяч людей – от знаменитостей и бизнесменов до тех, кто уверен в том, что просто не создан для счастья и успеха, – применить новые мощные способы мышления, которые привели к прекрасным и пози-

тивными переменам в их жизни.

Данная книга призвана наделить вас инструментами, необходимыми для того, чтобы вы могли сделать то же самое. Если сейчас вы проходите курс психотерапии или планируете заняться этим в ближайшее время, то она может стать хорошим дополнением к терапевтическому процессу.

Внутреннее исцеление – это способ изменить мир к лучшему, вот почему мы должны вложиться в него, и не только ради себя, но и ради других. Считается, что те, кто страдает, заставляют страдать других. Я же, наоборот, твердо убежден в том, что исцеленные люди помогают исцелиться другим. Так что для меня огромная честь помочь вам.

Размещайте свои любимые фотографии, ссылки, цитаты и истории, связанные с этой книгой, в социальных сетях, используя хештег

#HealingIsTheNewHigh,

чтобы я мог найти их и поделиться ими на своих страницах.

# Вступление



Мы поссорились. Я не помню, что привело к ссоре, но причина явно была серьезной. В ту ночь меня не покидало странное чувство – беспокойство, как будто что-то должно произойти. Возможно, оно возникло из-за ссоры или было проявлением паранойи, но я знал, что моя девушка направилась в бар и она всегда привлекает к себе много внимания.

Кроме того, она ничего не написала мне. Она всегда желала мне спокойной ночи, даже когда мы были в ссоре, но в тот вечер я не получил от нее ни единого слова. Мой мозг просто кипел, слишком много противоречивых мыслей рвалось наружу, и я никак не мог уснуть:

*Может быть, я зашел слишком далеко.*

*Возможно, с ней что-то случилось.*

*Думаю, нужно написать ей. Но нет, погоди: это она виновата, а не я.*

*Что, если она бросила меня и уже с кем-нибудь другим?*

*Нет, этого не может быть, я знаю ее. Я могу доверять ей, потому что она любит меня всем сердцем. В конце концов, именно она добивалась взаимности, когда я не был заинтересован в наших отношениях.*

Наконец я набрался смелости и написал ей: «Спокойной ночи».

Она ответила рано утром. Открыла мне свою душу, сказала, что любит меня и хочет все исправить. Без меня ее жизнь будет уже не та.

Я поверил ей, по-настоящему поверил.

Однако потом мне пришло сообщение от друга, и я сразу же, еще не успев прочитать ни слова, почувствовал тревогу. У меня появилось дурное предчувствие. И я оказался прав. Приятель написал мне, что моя девушка пошла домой с его двоюродным братом.

Я был зол и разочарован, но все-таки сомневался. Моему другу не нравились наши отношения, и на то у него были свои причины. Быть может, он пытался разлучить нас? Но вместе с тем зачем ему лгать? Как-никак парень, который якобы ушел с моей девушкой, был его двоюродным братом. Кроме того, с другом я познакомился давно, задолго до появления в моей жизни этой девушки, и верил ему больше.

Да и, честно говоря, поверить ему было моим долгом, потому что в свое время я нарушил братский кодекс, начав встречаться с девушкой, с которой раньше его связывали серьезные отношения. Наша история любви была порочна с самого начала, ее вообще не должно было быть.

В конце концов я потребовал объяснений. Потрясенная моими обвинениями, моя подруга все отрицала, пытаясь убедить меня в том, что приятель просто ревнует и хочет встать между нами. Я чувствовал себя подонком из-за того, что поверил ему, а не ей. Она казалась искренне уязвленной и призналась, что до глубины души оскорблена моими подозрениями. Мне стало неловко – настолько она была убедительной.

В этом и заключалась моя проблема. Каждый раз, когда

мы снова ссорились, суть всегда была одна и та же. Девушка изменяла мне, но все равно возвращалась в мою жизнь и эмоционально манипулировала мною, заставляя поверить, что виноват во всем я, а не она.

Со временем ситуация стала тяготить меня все больше. Раньше я слыл любимчиком девушек – нет, не потому, что я красив, а, скорее, потому, что у меня богатый внутренний мир, я общительный и добродушный. Теперь у меня была репутация парня девушки, с которой встречались все кому не лень.

Меня предупреждали не только близкие друзья, но и малознакомые люди. Мне говорили, что эта девушка хороша только для физической близости. Однако я слишком привязался к ней и не представлял свою жизнь без нее. Я не хотел причинять ей боль. Я видел в ней свет, которого не замечал никто другой.

Меня называли подкаблучником и придурком, и в конце концов я стал говорить, что нас связывает только секс. Но это была ложь. Я чувствовал, что она нужна мне. С ней мне было больно, но без нее будет еще больнее. Боль была не только эмоциональной: я ввязывался в драки с мужчинами, которые хвастались, что имели с ней интимную связь, так как я был недостаточно хорош для нее.

Бытует мнение, что только мужчины могут оказаться подлецами, ловеласами и тиранами. Однако это не обо мне. Я был безнадежным романтиком, глупо верящим в иллюзию,

созданную моим воображением о другом человеке, и в отношения, которые, как мне казалось, связывали нас.

Время шло, появлялись новые доказательства, и наконец я достиг точки кипения. Я понял, что необходимо срочно прекратить эти отношения, перестать верить словам моей подруги и не поддаваться на ее эмоциональные манипуляции.

Собравшись с духом, я заявил ей, что если она хочет остаться со мной, то ей придется признаться во всех грехах. В глубине души я осознавал, что ее ответ ничего не изменит, потому что уже твердо решил двигаться дальше независимо от того, насколько мне будет тяжело. Но она не знала этого.

И слова моей девушки действительно поставили все на свои места. Я даже не был шокирован, когда она рассказала мне обо всех изменах, потому что всегда знал, что это правда, но просто отказывался принимать ее. Мне необходимо было услышать эти слова от нее. Однако самым ужасным оказалось то, что она винила во всем меня. Я, конечно, не идеал, но моя девушка выставила меня полным неудачником и заставила сомневаться в себе, несмотря на то что я любил ее и всегда был верен ей. Если я и давал ей повод искать утешения на стороне, то только в тех случаях, когда обвинял ее в изменах и мы ругались по этому поводу.

Оказалось очень трудно не писать ей по ночам. Перед окончательным расставанием мы пережили несколько разрывов, но я всегда возобновлял общение якобы для того,



чтобы поставить точку. На самом деле я просто поддерживал наши рутинные отношения. Возвращался в свою зону комфорта, возобновляя общение с ней, даже если мы только что поссорились.

Поэтому мне пришлось собрать всю волю в кулак, чтобы не отвечать на ее сообщения примерно следующего характера:

«Если бы ты действительно заботился обо мне, то ответил бы».

«Если бы ты любил меня, то захотел бы во всем разобраться».

«Я скучаю по тебе и готова на все, чтобы мы были вместе».

Тем не менее это действительно стало последней каплей. Душевная боль оказалась слишком сильной, и я был готов перетерпеть ее, только бы избавиться от привязанности к этой девушке. Я должен был противиться своему желанию. Я должен был начать новую главу своей жизни.

Хотя в то время я этого не знал, но на протяжении нескольких месяцев после разрыва из-за страдания и других сильных ощущений и эмоций я переживал душевную травму. После такой травмы человеческому разуму трудно справиться с мыслью, что это случилось на самом деле. Ниже описывается то, что со мной происходило.

**Отрицание.** Я все еще не был уверен, действительно ли это конец. Спрашивал себя, не стоит ли нам снова попытаться наладить отношения. То есть, если это настоящая любовь,

мы же не должны так легко отказываться от нее.

**Ненависть.** Сильное слово, и мне не нравится использовать его, но именно так я описал бы свои чувства к ней. Она унизила меня, выставила дураком и испортила мои отношения с друзьями. Но я злился не только на нее, я испытывал гнев по отношению ко всем женщинам в мире. Я чувствовал, что им нельзя доверять и что хорошие парни оказываются в дураках.

**Разочарование.** Я стал много размышлять, спрашивая себя, почему все сложилось именно таким образом. *Что же пошло не так? Зачем она сделала это? Она же говорила, что любит меня!*

И когда она перестала посылать мне сообщения (на которые не получала никакого ответа), я даже сказал себе: *«Если она действительно любит меня, то почему позволила закончиться нашим отношениям?»*

**Самобичевание.** В этот период я винил за разрыв самого себя. В моей голове возникла мысль: *«Быть может, если бы я уделял ей больше времени, она не стала бы искать внимания со стороны других мужчин».* Я вспоминал слова, которые она произносила, чтобы вызвать у меня чувство вины. Я даже начал сомневаться в своих внешних данных и физических качествах, отчего стал чувствовать себя еще более неуверенно.

**Антилюбовь.** Я сказал себе, что никогда больше никого не полюблю и ни к кому не привяжусь. В итоге убедил себя в

том, что мне нужно стать эдаким плейбоем. Хотя такая роль была мне не по душе и я не до конца смирился с ней, но у меня действительно стало больше случайных связей. Однако после них я часто испытывал чувство стыда и разочарования.

## **Через боль к исцелению**

После этого разрыва отношений я продолжал убеждать себя в том, что не следует слишком сильно привязываться к людям. Я был настороже и, как только чувствовал, что влюбляюсь, или как только мне казалось, что девушка может причинить мне боль, старался нанести удар первым и разрывал отношения, не оставляя ей шанса бросить меня. Противоположному полу я не доверял, хотя вслух и не говорил об этом. Если у девушки был близкий друг-мужчина, я всегда предполагал худшее, что негативно сказывалось на наших отношениях.

Зачастую это приводило к тому, что я не относился к представительницам прекрасной половины человечества так, как они того заслуживали. И хотя я полагаю, что на все есть своя причина и что все складывается таким образом, как должно быть, мне искренне жаль, что я переносил свои обиды и боль на девушек. Отношения с ними всегда заканчивались по моей инициативе, и я несу полную ответственность за тот период своей жизни, когда в моем поведении не

было и следа любви, сострадания и понимания.

Дело в том, что после того разрыва мне нужно было пройти путь исцеления. Те отношения серьезно подорвали мою веру в людей и, что самое важное, в самого себя. Из-за порочного мировосприятия я ни к кому не мог испытывать искренних чувств. Я был не способен строить отношения на фундаменте истинной любви, потому что тогда надо отдавать, а я всегда старался только брать и в тот момент, когда чувствовал, что не получаю желаемого, просто выходил из игры.

Однако я не осознавал, что процесс исцеления уже запущен. С тех пор как я принял судьбоносное решение навсегда покончить с токсичными отношениями, каждая минута, каждая болезненная эмоция, каждая вспышка гнева и каждый приступ сомнения играли жизненно важную роль, помогая мне стать тем человеком, каким я являюсь сегодня. Тем, кем я так сильно хотел быть.

Я не говорю, что «дело сделано», ведь всегда остается работа, которую еще нужно выполнить, и всегда будут раны, которые нужно признать и излечить. Но, начав активно участвовать в собственном исцелении, я понял, что приступил к этой работе уже много лет назад. Я просто не знал, как понять, как интерпретировать те моменты прозрения, которые испытывал, и как правильно *использовать* свои эмоции, чтобы они помогали двигаться вперед, вместо того чтобы бередить старые раны.

Даже в начале отношений с будущей женой на меня продолжало влиять прошлое. К счастью, моя супруга оказалась способной (и готовой) создать атмосферу, необходимую мне для исцеления. Моим долгом было твердо идти по пути исцеления, но при этом я должен был оставить место и ей, потому что у нее тоже был свой жизненный путь. Каждый из нас оплакивал оставшиеся в прошлом отношения. И хотя мне потребовалось время, чтобы научиться умирять свое эго и осознать потенциал новой жизни, обратной дороги не было.

## **Ваш путь к исцелению**

Книга, которую вы держите в руках, не об отношениях. Хотя в каком-то смысле и о них тоже, потому что отношения (необязательно романтические) являются важным элементом пути исцеления человека. Но я хочу, чтобы вы поняли, что я делюсь с вами историей своего расставания не потому, что эта книга о расставаниях. Я делюсь ею для того, чтобы обнажить небольшую часть себя, показать боль, которую испытал и от которой исцелился, во всей ее неприглядности.

Кроме того, эта история рассказывает кое-что обо мне, то, чего я больше всего стыдился на протяжении многих лет, — о паранойе, ревности, самомнении, неуверенности в себе и готовности верить в ложь, лишь бы не остаться в одиночестве. Очень важно не бояться показать темные стороны сво-

ей личности, если мы хотим снова зажечь свет в жизни. И если я буду просить вас о том же, то вы должны знать, что я тоже готов к этому.

Цель данной книги – обеспечить вам поддержку и мотивацию, необходимые на пути к внутреннему исцелению. Я понимаю, что шаги бывают более и менее трудные. Если вам нужно исцелиться после тяжелого расставания или чего-то другого, добро пожаловать. Если вы пережили психологическую травму, о которой вам все еще трудно говорить, добро пожаловать. И независимо от своих целей (решили вы наконец-то излечить старые эмоциональные раны или столкнулись с чем-то новым и неизведанным) вы попали по адресу.

Вы обретете понимание собственного жизненного опыта и откроете для себя возможности поразмыслить над своей болью и посмотреть на нее по-новому. Я не стану утверждать, что каждая страница книги будет читаться легко или что на протяжении всего пути вы будете *прекрасно* себя чувствовать, потому что на самом деле процесс внутреннего исцеления достаточно болезненный. Вы должны встретиться лицом к лицу с переживаниями и эмоциями, которые до сих пор пытались подавлять в себе, с чувствами, которые прятали в тайниках своего разума.

Вы должны изменить свою точку зрения на мир, на себя и других людей. Вы должны допустить возможность того, что были не правы, что не всегда все было так, как вы думали.

Одним из признаков психотравмы является то, что она ис-

кажает и усиливает каждую негативную мысль, каждое негативное чувство, физическое ощущение и так далее, которые возникают у человека. Это как если бы вас, всего израненного, бросили в соленое море. Если вы целы и невредимы, то, скорее всего, испытаете только положительные эмоции, особенно если вода теплая и вы любите купаться. Однако если на вашем теле есть раны, то соленая вода будет обжигать каждую из них, причиняя новые страдания. Психологическая травма делает нас обидчивыми, чрезмерно ранимыми, подозрительными и чувствительными к боли. И зачастую она бывает настолько всеобъемлющей, что все наше внимание сосредоточивается на болезненных ощущениях и отчаянных попытках избежать новых страданий.

Когда вы смотрите на мир через призму травмы, легко упустить возможность извлечь из нее полезные уроки. Исцеление не является прямолинейным процессом: мы делаем два шага вперед и один шаг назад на всех уровнях. Но в итоге его можно сравнить с кругами, расходящимися от камня, брошенного в спокойную воду; каждая волна проникнет в травму и наполнит ее исцеляющей энергией. И в качестве первого шага вы должны дать себе слово, что не сойдете с пути, а будете твердо держаться его. Будьте терпимы к себе, старайтесь находить поддержку где только можно, и позитивные изменения незаметно коснутся вас.

Как бы скептически вы ни были настроены, как бы ни сомневались, вы все-таки здесь: читаете эти слова и соверша-

ете первые шаги на пути к внутреннему исцелению. И вы не одиноки. Каждая глава включает в себя одно или два практических упражнения, которые постепенно приведут вас к новому ощущению уверенности и свободы. Все задания очень простые, и вы сумеете интегрировать их в свою повседневную жизнь таким образом, что процесс исцеления станет частью вашего быта.

Внутреннее исцеление – это не то, чем занимаются по вечерам или в выходные дни; работать над ним нужно постоянно. И конечно, на протяжении всего пути я буду рассказывать вам о том, что помогло мне и что, надеюсь, будет напоминать вам, что вы находитесь в хорошей компании.

Если ваше внимание рассеивается, спросите себя почему. Может, внутренний голос шепчет вам: «Это не для меня, другие люди могут исцеляться, но только не я»? Это говорит ваша боль – и это неправда. Потому что внутреннее исцеление – это не то, что способны делать лишь «целители» или «духовные люди». Каждый человек сам себе целитель. *Вы* сами себе целитель – у вас уже есть все инструменты для роста и саморазвития, и данная книга расскажет вам, как пользоваться ими.

Одним из признаков психотравмы является то, что она искажает и усиливает каждую негативную мысль, каждое негативное чувство, физическое ощущение и так далее, которые возникают у человека. Это как если бы вас, всего израненного, бросили в соленое море.



Если вы целы и невредимы, то, скорее всего, испытаете только положительные эмоции, особенно если вода теплая и вы любите купаться. Однако если на вашем теле есть раны, то соленая вода будет обжигать каждую из них, причиняя новые страдания. Психологическая травма делает нас обидчивыми, чрезмерно ранимыми, подозрительными и чувствительными к боли. И зачастую она бывает настолько всеобъемлющей, что все наше внимание сосредоточивается на болезненных ощущениях и отчаянных попытках избежать новых страданий.

Вы научитесь исследовать границы своего опыта с любопытностью, а не страхом. И задаваться вопросами, которые помогут разрушить стены, воздвигнутые вами для защиты от боли, чтобы в дальнейшем вы могли с легкостью идти по жизни.

Например, такими:

- Почему я реагирую таким образом?
- Почему именно это воспоминание так важно для меня?
- Почему я основываюсь на этом воспоминании, а не на другом?
- Кому я доверяю? Кому я *могу* доверять?
- Что будет, если я кому-нибудь расскажу об этом?
- Как я жил бы, если бы чувствовал себя полностью свободным?

Следуйте за мной. Я рад видеть вас на пути к обретению истинного душевного мира и покоя. И в скором времени вы

сможете сами идти этой дорогой изо дня в день.

# Глава 1

## Сколько у человека тел?



Прорабатывая каждый слой своего «я», вы получаете ключ к внутреннему исцелению.

Прежде чем мы с головой окунемся в процесс внутреннего исцеления, хочу отвлечься на минутку, точнее на небольшую главу, чтобы объяснить, почему книга структурирована таким образом и как эта структура будет поддерживать вас на вашем пути. Очередность глав не случайна; кроме того, важно, чтобы вы знали, что имеет значение *каждая страница*: и та, работа над которой вам покажется тяжелым трудом, и та, изучая которую вы будете чувствовать себя легко и непринужденно.

Как вам уже известно, я не всегда соглашался с самой идеей «исцеления» и уж точно был не в ладах с понятиями «духовность» или «внутренний рост». Я концентрировался на другом: быть мужчиной (или, точнее, жить так, как, по моему мнению, «достойно мужчины»), достигать поставленных целей и получать материальные блага, которые, как мне казалось, сделают мою жизнь важной и значимой. Поэтому я хорошо понимаю тех людей, которых раздражают всякие разговоры о «личностном росте» и которые полагают, что духовные практики не для них.

Узнаете себя? Если да, то скажу вам прямо: не стоит отбрасывать свои сомнения и скепсис, читая эту книгу. Только прошу вас: будьте объективными и открытыми к новым идеям, которые вы, возможно, не рассматривали раньше. Я не преследую цель уговорить вас стать духовной личностью

или начать верить в магические кристаллы, чтобы чувствовать себя лучше и быть более позитивными и свободными.

Тем не менее во время работы над этой книгой я действительно хотел включить в нее некоторые принципы философии йоги, поскольку они послужили превосходными ориентирами на моем пути. Многие начинают заниматься йогой как разновидностью фитнеса, а затем открывают для себя ее философию, но меня *с самого начала* заинтересовала именно философия йоги: меня не могло не вдохновить огромное количество людей, которые благодаря практике йоги смогли найти для себя определенные возможности для исцеления, роста или улучшения жизни.

И вот однажды я купил книгу «Йога-сутры Патанджали». Слово «сутра» с санскрита буквально переводится как «нить», и эта работа представляет собой исследование нитей знания и учений, составляющих единую практику йоги. Помимо сутр в переводе на английский язык, она содержит также руководящие указания, с помощью которых каждый практикующий йогу может прийти к ее истинной цели – просветлению.

Хотя я и занимаюсь йогой как гимнастикой, мое основное внимание по-прежнему приковано к медитации – практике, в которой человек всеми своими чувствами полностью погружен в настоящий момент, спокойно и беспристрастно наблюдая за собственными мыслями, эмоциями и телесными ощущениями. Тем не менее книга «Йога-сутры» стала моим

святым Граалем.

Я не думаю, что «просветление» – единственная достойная цель в жизни. Конечно, идея относительно того, что изначально мы обладаем всем необходимым и можем освободиться от всяких желаний и наслаждаться счастьем и блаженством ежесекундно каждый день своей жизни, кажется замечательной. Однако я не верю в то, что наше единственное предназначение на этой земле – отбросить все повседневные заботы и подняться над потребностью в общении с другими людьми, личным комфортом, желаниями, чтобы стать абсолютно свободными и совершенными существами.

Честно говоря, я часто задавался вопросом, возможно ли такое вообще, особенно если принять во внимание то, что многие из достигших просветления (по их личному мнению) со временем начинали вести себя подобно лидерам тоталитарных сект. Если тот, кого считают просветленным, начинает причинять боль или зло окружающим просто по своей прихоти или для демонстрации силы своего влияния на тех, кто верит в его просветление, вряд ли он заслуживает называться просветленным, верно?

Я знаю считанных людей, которых мог бы назвать приблизившимися к идее просветления, описываемой во многих древних текстах, да и то с некоторыми оговорками. Однако, начав читать «Йога-сутры Патанджали», я понял, что все равно могу извлечь из них огромную пользу, даже если не верю в достижимость конечной цели.

# 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.