



18+

Элмар Радомиров

Как вернуть любимую жену

«Автор»

2026

Радомиров Э. Д.

Как вернуть любимую жену / Э. Д. Радомиров — «Автор», 2026

Вернуть любимую женщину возможно. Вы найдёте свой путь — через возвращение к себе, через уважение к своей мужской природе, через ясность и внутреннюю силу. Прочитав эту книгу, вы вернёте жену и выйдете на новый уровень понимания отношений. С него вы увидите ту проблему, которая сложилась сегодня. Сложности случаются у каждого. Эта книга поможет вам найти верный ориентир, исходя из которого вы приобретёте всё, что нужно для вашего счастья. Вернуть жену — реально. Это только первый шаг. На пути к нему вы вернёте собственную силу, мощь и красоту. Приятного чтения.

© Радомиров Э. Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора.	5
Глава 1. Ледяное пустое гнездо	6
Мастерская души.	7
Слово напутствия.	8
Глава 2. Ночлег.	9
Мастерская души.	10
Слово напутствия.	11
Глава 3. День второй. Просто быть.	12
Слово напутствия.	14
ГЛАВА 4. ЗВОНОК	15
Мастерская души.	16
Слово напутствия.	17
ГЛАВА 5. ОТПУСКАНИЕ.	18
Мастерская души. Практика «дыхание уходящей волны»	19
Слово напутствия.	20
ГЛАВА 6. ТЕНИ.	21
Слово напутствия.	24
ГЛАВА 7. СКВОЗЬ СТРАХ.	25
Мастерская души: практика «проход сквозь стену страха»	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Как вернуть любимую жену

От автора.

Человеку, испытывающему большое желание вернуть свою жену, я бы сказал следующие слова: "я вас понимаю. Вы испытываете сильнейшую боль, боль утраты. Сейчас вы чувствуете, будто бы с вас заживо содрали кожу, обобрали и выкинули вас. Но я вас уверяю, что если смогу донести до вас свое понимание происходящего, то то, что вы испытываете сейчас — со временем вы будете оценивать, как наивысшее благо, ниспосланное вам. Это вам дана возможность сейчас увидеть свою суть. Таким, какими вы являетесь на самом деле. Да таким слабым, несмотря на возможную внешнюю силу или финансовую состоятельность вы оказались в этом положении. В положении, в котором вы себя никогда не видели и не хотели бы видеть. Но это ваша часть, ваша грань, которую вам нужно было увидеть, узнать. Возможно, именно такой видит вас ваша женщина. Именно вот эту часть вас вы должны сейчас исцелить.

Возможно, сейчас вы испытываете гнев, предательство, боль, одиночество. Но путь, который вы будете проходить, читая эту книгу, раз и навсегда поможет вам перелистнуть эту страницу жизни. Не просто так закрыть её, а исцелив себя, пройти этот путь достойно. Настолько достойно, насколько это возможно для вас. Насколько вы способны будете уважать самих себя за пройденный путь. Насколько вы станете более целостным — настолько вас и увидят другим. Но прежде всего другим увидите себя вы сами. Вы полюбите себя! Другого, свободного, сияющего светом тепла. Горящего любовью, независимой от чужих оценок, признаний.

Вы станете по-настоящему уважать себя. И, возможно, именно то, чего вам сейчас по-настоящему не хватает, сама вселенная сложила этот период жизни для вас таким образом, чтобы вы себя стали уважать. Чтобы вы себя перевели на другой уровень сознания, на другой уровень мировосприятия, в котором вы раз и навсегда станете недостижимы для пустословов и предателей. Но и все же, после прочтения книги если у вас останется желание вернуть вашу жену — у вас будет такая возможность! Но решать на сей раз будете вы сами.

Для удобства и практической реализации вашей цели каждую главу я делю на три составляющие:

1. Это выдуманная повесть для удобства передачи образов. В этой художественной части я предлагаю посмотреть на историю переживающего разрыв отношений и путь возвращения жены главного героя Эмиля.

2. Вторая часть называется «Мастерская души». В этой части я предлагаю упражнения в основном энергетического характера. Они необходимы для лучшего результата и закрепления приобретенного понимания.

3. Здесь слово от автора. Это мой личный диалог с вами.

Такая концепция книги даст максимальный результат!

Глава 1. Ледяное пустое гнездо

Эмиль шёл, опустив голову. Мысли о Насте не отпускали, сплетаясь с обрывками воспоминаний. Он всё чаще уходил в них, как в единственное убежище. Туда, где были они вместе, а с ними — их прекрасная дочь Алена, которой десять лет.

Эмиль отчаянно хотел вернуться в прошлое. Но Настя поставила точку. Она подала на развод и на раздел имущества.

Какими-то далекими казались те события, когда они втроем гуляли по парку, ходили в гости, а внутри было то самое счастье. Ощущение его. А теперь на том же самом месте поселился лютый холод. Казалось, от него немели даже конечности.

Эмилю пришлось подыскать недорогую квартиру на окраине города. Домой возвращаться уже не хотелось. Он привычно исполнял обязательства по алиментам и день за днем ходил на работу словно призрак. К слову сказать, отношения уже не ладились примерно с полгода. Он стал подозревать, что у Насти кто-то есть. И эта мысль вытаскивала его, уже итак обессиленного, чем если бы она сказала правду.

Долго не думая, он написал заявление на двухнедельный отпуск и собрался к дяде Василию, брату отца. В народе его прозвали знахарем, шаманом. Дорога была неблизкой: 10 часов езды на автомобиле и час пешей тропы.

Оставив машину у села Михайловка Эмиль пошел по навигатору вдоль лесной опушки. До дома шамана нужно было идти пешим ходом километров пять. Какая-то легкость уже подступила. Лес всегда действовал незаметно, снимая с души накопленную усталость.

Перед ним стоял рубленый дом. Снаружи — невзрачный, но от него веяло странным, почти осязаемым теплом.

— Доброго здравия, Эмиль — раздался спокойный голос у него за спиной.

Шаман прошёл мимо, и ему почудилось, будто тот прошёл сквозь него, ощутимо сдвинув что-то в воздухе. Ещё одна дрожь пробежала по спине.

Мужчина, он был лет пятидесяти и крепкого телосложения. Внешне — ничем не примечательный, но в нём чувствовалась собранность, некая плотность. От него веяло не агрессией, а неприступной, отцовской силой.

— Заходи, — без лишних слов указал он на открытую дверь.

Эмиль переступил порог. В воздухе пахло дымом, сушёными травами и воском. На стене тикали старые часы с маятником, отсчитывая время, которое будто бы здесь текло иначе. На стене были семейные фото, а на полках пучки сушеных трав.

— Садись, сынок — сказал Шаман, ставя на стол два стакана. Шаман неторопливо налил чай, и пахучий пар поднялся к потолку.

Что сынок, побудило на поездку ко мне?

- Настя на развод подала. Вот хочу с тобой посоветоваться. Как мне быть. Хочу у тебя с недельку пожить, если позволишь.

- Живи конечно. А с Настей... С ней мы разберемся.

Слова шамана вселили веру в Эмиля.

Мастерская души.

Выделите себе время (1-2 недели) на поездку в тихое место. Желательно без телефона.

Слово напутствия.

В 2019 году, в феврале месяце, я поехал в Геленджик. В это время года трава там зелёная, но не живая. Поехал на дольмены. И, подступив к дольмену, я долго разговаривал с ним. И очень просил. Просил его вернуть ту женщину, с которой я прожил 6 лет. Я очень любил её, и мне было невыносимо больно. Мне мерещилось, что будто бы вот сейчас за поворотом я увижу её. Но её не было. Её тёмные волосы, причёска каре... Всё это казалось настолько больно, насколько невозможно просто пережить. Вот так. Не прожив.

Пожив там неделю, я приехал обратно в свой регион. И ещё 9 месяцев жил отдельно, на своем участке. Я взял себе гектар земли и стал его обустраивать. Но всё время, постоянно, думал об этой женщине. Поэтому я просто был очень вымотан. И в сентябре месяце меня забрала сестра. Мы уехали с ней в Крым. Я даже не мог тащить ведро с водой, настолько это всё выматывало. Но хуже всего, что я ничего не мог с этим поделать. Это было жутко больно.

Я понимаю, что каждый, кто читает эту книгу, испытывает нечто подобное. И вот именно для этого случая я описываю, что я понимаю, что вы испытываете. И поэтому эта книга — дорожная карта вернувшегося из ада. Вернувшегося, восстановившего себя человека из пепла. Так же сможете и вы.

Нам привычно полагать, что есть только наши тела. Сознание же мы относим к области мозга. Но наше сознание представляет собой тонкую оболочку в виде нашего тела но видимого лишь нашему воображению. Почему? Потому что сознание и есть та область, где мы думаем. Поэтому когда мы представляем мы и видим сознание в виде образа. Наше сознание связано со всем о чём мы можем себе представить. Если мы представим себе человека, то тут же с ним свяжемся. мы представляем образ семьи и тут же связываемся с этим образом. Представляя человека мы чувствуем не его тело, а его чувства, которые он испытывает в данный момент.

Наступивший холод в отношениях говорит о том что человеку не интересно то, чем вы наполнены и он отмораживается от вас. И в этот момент вы чувствуете как будто что то оторвалось от вас. То к чему вы были привязаны стало для вас недоступным. Этот холод имеет цель не разрушить вас а указать на ваше слабое зависимое место. Не нужно его бояться а нужно воспринимать как часть вашего пути, как учитель который отсекает от вас все привычное, чтобы вы научились ходить самостоятельно. Польза от этого очень большая.

Как вы уже поняли, предлагаемый в книге путь не учит вас быстро заглушать боль другим человеком или другим методом контроля. Этот путь учит благодарить за эту возможность обрести целостность, благодаря которой не вы будете возвращать жену, а она захочет сама с вами быть, потому что произошло качественное изменение вас.

Глава 2. Ночлег.

Шаман подошёл к Эмилю, его голос потерял бытовые нотки и стал ровным, проводящим.
— А теперь закрой глаза. Выбрось Настю из головы. Представь, что ты — дерево. Не дуб-великан, а просто дерево. Крепкое, с корнями.

Николай закрыл глаза, с трудом отгоняя привычные образы.

— Чувствуешь? — тихо спросил Шаман. — От тебя идут нити. К Алёне, к дочке, к работе, к долгам. Они привязаны к твоим ветвям и тянут их к земле. Ты стоишь кривой, весь в напряжении, боишься пошевелиться.

Николай внутренне ахнул. Он и правда это почувствовал — будто десятки невидимых верёвок натянулись от него в разные стороны, сковывая каждое движение.

— А теперь возьми... золотые ножницы, — продолжал шаман. — Мысленно. Или меч из чистого света. И начинай резать. Не жалея. Это не люди, это — привязки. Ты не отношения рубишь, а оковы.

Николай представил. Сначала было страшно, будто он совершает предательство. Но с каждым щелчком воображаемых ножниц, с каждой порванной нитью, к его плечам возвращалась лёгкость, а спина сама собой выпрямлялась.

— Глубоко вдохни, — командует Шаман. — И на выдохе отпусти всё. Ты — дерево. И ты — свободно.

Мастерская души.

Практика «Золотые Ножницы: Возвращение своей силы»

Дорогой читатель,

То, что только что произошло с Николаем — не магия. Это техника энергетической гигиены. Мы все связаны невидимыми нитями с теми, кто нам дорог, и с теми, кто причинил нам боль. Со временем эти связи становятся канатами, которые тянут нас в прошлое, высасывают силы и не дают жить своей жизнью.

Пора забрать свою энергию обратно.

ШАГИ К СВОБОДЕ (делайте с закрытыми глазами):

1. Заземление. Сядьте прямо, ступни на полу. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха. Представьте, что от вашего копчика в землю уходят крепкие корни. Вы — дерево. Вы — в безопасности.

2. Диагностика. Мысленно оглядите своё энергетическое поле. Увидьте те самые серые, липкие нити, что тянутся от вас к другим людям: к бывшим партнёрам, к родителям, к детям, к коллегам. Они могут быть тонкими или толстыми, их может быть много. Не осуждайте, просто констатируйте.

3. Инструмент Воли. Создайте в руке свой инструмент освобождения. Это могут быть золотые ножницы, световой меч, пламенный кинжал. Это символ вашего намерения быть свободным.

4. Акт Освобождения. Спокойно, с любовью к себе и без злости к другим, начинайте перерезать эти нити. С каждым разрезом мысленно или вслух говорите: «Я благословляю тебя и отпускаю. Я возвращаю себе свою энергию. Я — свободен/свободна».

5. Возвращение Силы. Наблюдайте, как оборванные концы светлеют и, как светящиеся потоки, возвращаются к вам, наполняя теплом и светом. Ваше дерево выпрямляется, становится легче и сильнее.

6. Завершение. Сделайте глубокий вдох, почувствуйте newfound лёгкость. Откройте глаза. Легонько встряхните кистями рук, сбрасывая остатки связей.

Повторяйте эту практику так часто, как чувствуете тяжесть, тоску или навязчивые мысли о другом человеке. Вы — хозяин своего пространства. Ваша энергия принадлежит только вам.

Слово напутствия.

Техника ножниц очень мощная по своему действию. Ваша энергооболочка имеет множество нитей, через которые вы ощущаете себя в этом мире. Стоит эту нить оборвать, как ощущения прекратятся. Ваша ноющая боль тоже имеет свои корни. Вам важно задавать вопрос себе: с какого места я связан с образом жены? Вам захочется увидеть ее состояние, чем она занимается, но делаете совершенно обратный процесс – освобождаете себя от нее. Делая это вы снимаете напряжение, которое вы создаете для своей жены. Она чувствует что вы отошли и видимо у вас есть более весомые причины чем она. Это вызывает любопытство с ее стороны. Она интуитивно чувствует ваше изменение.

На самом деле женщина хочет перемен. Эти перемены она ждет от вас и не дождавшись меняет вас на другого. Но стоит вам изменить себя внутренне, как она получает желаемое от вас.

Вся сложность невозможности ваших перемен заключается еще и в том, что на вас идет уже сложившаяся за совместные годы проекция представлений о вас. Именно для того, чтобы защитить себя от этих проекций (да он же неудачник, трус, лентяй, руки из жопы и т.д.) вы отрезаете себя от нее. С другой стороны она тоже питается от вас. Поэтому вам, для того чтобы ввести качественные преобразования в вашу жизнь необходимо отрезать пути через которые вас опустошают. Таким образом, вы и защищаете себя и бережете собственные силы. А они вам понадобятся!

Мы идем не обманным путем, а более точным путем, который ждет от нас сама Вселенная. А значит, она и будет нам помогать.

Глава 3. День второй. Просто быть.

Утром, после молчаливого завтрака, Шаман указал рукой на дверь.

— Иди. Гуляй. Лес вон там. До вечера.

— А что делать? — по привычке спросил Эмиль, ожидая задания.

— Ничего. Просто иди. Смотри. Дыши. Руками ничего не трогай, грибы не собирай. Ты не за дровами пришёл. Ты — за собой.

Эмиль вышел. Первый час он шагал, как заведённый, прокручивая в голове вчерашние разговоры, звонки Насти. Но лес не спешил подстраиваться под его суетный ритм. Шёпот листьев, переключки птиц, упругая земля под ногами — всё это медленно, но верно стирало накатанные колеи его мыслей. К полудню он нашёл поваленную сосну и сел, прислонившись спиной к шершавой коре. И просто сидел. Час. Другой. Впервые он не «думал», а просто «был». Это было странное и целительное чувство.

Вечером у костра, разведённого во дворе, Шаман протянул ему кружку травяного отвара. Пламя отбрасывало танцующие тени на их лица.

— Ну что, — начал Шаман, — спрашивай. Раз умолк внутри, значит, пришли настоящие вопросы.

Эмиль помолчал, глядя на огонь.

— Скажите... а в чём смысл? Вот всего. Страдать, терять, чтобы потом... что? Стать сильным? А зачем?

— Хм, — Шаман бросил в огонь щепотку сухих трав, и воздух наполнился горьковатым ароматом полыни. — Ты спрашиваешь не о смысле. Ты спрашиваешь о добре и зле. Мол, если есть страдание — значит, кто-то виноват? Мир несправедлив? Так?

Эмиль кивнул.

— Слушай, — голос Шамана стал глубже, сливаясь с треском поленьев. — Нет ни добра, ни зла. Есть равновесие и дисбаланс. Есть течение и то, что ему сопротивляется. Твоя боль — не «зло». Она — сигнал. Крик твоего духа о том, что ты живёшь не своей жизнью, не в своём ритме. «Добро» — это когда ты в резонансе с миром, когда твои действия идут от сердца, а не от страха. «Зло» — это всё, что этот резонанс разрушает: ложь, насилие, зависть.

Он помолчал, давая словам просочиться в душу Николая.

— Ты считаешь, что твоя жена — «зло», потому что причиняет тебе боль? А она — просто ветер. Сильный, холодный ветер. Ты злишься на ветер за то, что он холодный? Или начинаешь искать, где от него укрыться, и строить тёплый дом? Ты пытался её изменить, «согреть» — это всё равно что уговаривать ветер стать теплее. А надо было строить свой дом. Свой внутренний храм. Вот и весь смысл. Не в том, чтобы победить тьму. А в том, чтобы зажечь свою свечу. И тогда все эти вопросы о добре и зле просто... растворятся.

Эмиль сидел, вглядываясь в пламя. Казалось, тяжёлый камень, который он таскал в груди, стал чуть легче. Он не получил простого ответа. Но он получил нечто большее — новый способ смотреть на свою боль. Не как на наказание, а как на компас.

Мастерская души.

Дорогой читатель,

Второй день Николая — это, возможно, самый сложный этап. Быть в тишине с самим собой. Наша психика, как непослушный щенок, всегда рвётся куда-то, лишь бы не оставаться в покое. Но именно в этой тишине и рождается настоящее знание.

ПРЯМО СЕЙЧАС: Практика «Тишина Компаса»

1. Выделите 30 минут. Уйдите в место, где вас не побеспокоят. Отключите телефон.

2. Ваша задача — 30 минут НИЧЕГО не делать. Не читать, не слушать музыку, не смотреть в окно. Можно сидеть с закрытыми глазами или просто смотреть на стену.

3. Вас будет «ломать». Ползет рой мыслей, воспоминаний, планов. Это нормально. Не гоните их, не развивайте. Просто наблюдайте, как облака плывут по небу. Вы — не ваши мысли.

4. Спросите себя в тишине: «Чего я хочу на самом деле? Без оглядки на „должен“, „надо“, „что подумают“». Не ищите умный ответ. Позвольте ему прийти из самой глубины тишины.

5. Поблагодарите себя за эту смелость — побыть наедине с тем, кто вы есть.

И помните слова Шамана: Смысл не в том, чтобы победить тьму, а в том, чтобы зажечь свою свечу. Ваша свеча — это ваша внутренняя правда. Ищите её.

Слово напутствия.

Для того чтобы лучше понять слова шамана об отсутствии зла и добра я рекомендую к прочтению серию книг «Звенящие кедры России» но в особенности книгу " Сотворение". Автором является известный писатель Владимир Николаевич Мегре. Книги обрели широкую популярность во всем мире. Именно с этих книг начался когда-то мой личный поиск свободы.

ГЛАВА 4. ЗВОНОК

На третий день, ближе к вечеру, Эмиль вдруг почувствовал странную слабость. Мысли о Насте, до этого притихшие, снова поползли в голову, липкие и навязчивые. В животе, в области пупка, заныла знакомая боль, будто туда воткнули раскалённый гвоздь и теперь дёргали за него. Он взял телефон, чтобы отвлечься, и ахнул — семь пропущенных вызовов от Насти.

Сердце ёкнуло. Первой мыслью была паника: «С дочкой что-то!» Он уже потянулся перезвонить, но тут же поймал себя на ощущении тошнотворной усталости, накатившей с этими звонками. Это была не забота. Это был энергетический отсос.

В этот момент в избу вошёл Шаман. Он снял промокшую на улице куртку, бросил на полено оценивающий взгляд на Эмиля, бледного и подавленного, и... прошёл мимо. Не стал утешать, не спросил, что случилось. Он начал молча собирать травы на столе, как будто ничего не происходит.

— Твоя Настя звонила, — вдруг равнодушно бросил он, не глядя.

Эмиль вздрогнул.

— Откуда... Я же на беззвучном... И я вам ничего не говорил.

— Мне и не надо, — Шаман растёр в пальцах сухую веточку. — По тебе видно. Как по оборванной паутине — все ниточки торчат, и ветерок их колышет. Она свою дойную корову почуяла, что та на свободу ушла. Инстинкт.

Он подошёл ближе, и его взгляд стал твёрдым, почти суровым.

— Это не дочка. Это — она. И звонит она не потому, что соскучилась. А потому что вчерашняя работа с нитями прошла успешно. Ты перестал её кормить. И она, голодная, ищет, где бы подзарядиться. Первый признак, что человек хочет восстановить связь — когда он чувствует, что его перестали кормить.

Эмиль смотрел на него, и до него медленно доходила простая и страшная правда. Его боль, его тоска — это не любовь. Это — ломка.

— А что... что мне делать? — выдохнул он.

— А ничего, — Шаман вернулся к своим травам. — Сиди и наблюдай. Смотри, как эта боль приходит, и смотри, как она уходит, если ты её не кормишь своими мыслями. Она — как дикий зверь. Не смотри ей в глаза, не дразни, и она уйдёт. Твоя свобода начинается не тогда, когда её нет, а тогда, когда ты видишь её игру и выбираешь не участвовать.

Мастерская души.

Дорогой читатель! Только что произошло главное — старая система почувствовала, что её лишили питания, и начала атаку. Именно так выглядит исцеление. Не как плавный подъём в гору, а как серия отступлений голодного врага.

Если вы читаете это, и у вас сжалось сердце, вспомнился кто-то, кому вы отдавали свою силу — не пропустите этот момент. Это ваша точка роста.

ПРЯМО СЕЙЧАС: Практика «Золотые Ножницы»

1. Встаньте или сядьте прямо. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

2. Представьте перед собой человека, от которого вы зависите, по кому тоскуете, кто вызывает боль.

3. Вглядитесь в пространство между вами. Увидьте те самые серые, липкие нити, что идут от вашего живота (пупка), сердца, головы — к нему. Они могут быть толстыми, как канаты, или тонкими, как паутина. Это — каналы вашей энергии.

4. Мысленно создайте перед собой золотые ножницы или меч из чистого белого пламени. Ваш инструмент — ваш символ воли и освобождения.

5. С каждым выдохом, спокойно и решительно, перерезайте эти нити с намерением: «Я возвращаю себе свою энергию. Я отпускаю тебя с миром. Я свободен/свободна».

6. Наблюдайте, как оборванные концы светлеют, растворяются или возвращаются к вам, наполняя вас теплом и светом.

7. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и легонько встряхните кистями рук, как бы стряхивая с них остатки связей.

Повторяйте эту практику каждый раз, когда чувствуете, что вас снова затягивает в воронку чужой боли или требований. Вы — хозяин своего пространства.

Слово напутствия.

Самое сложное — это привыкать к новому «я». Ваше искушение позвонить, посмотреть статус, время последнего посещения в соцсетях — это попытка разума восстановить прежний уклад жизни. В то время, когда почва уходит из-под ног, ваш разум критически нуждается в подтверждении, что всё окей. «Вот она была недавно. Значит, с ней всё в порядке?»

Самое болезненное и самое полезное для вас — это то время, когда рушатся стены вашего дома. Найти внутреннюю опору, которую вы потеряли. Даже никогда не знали о её существовании. А она есть.

Сейчас вам нужно дать время. Ваша психика перестраивается и пытается залатать дыру, которая образовалась. Она была там всё время, просто вы её изящно прикрывали другим человеком.

Дорогой мой читатель, нужно время для пеших прогулок вместо судорожной попытки контролировать и вернуть всё в прежнее русло. Позже вы будете благодарить за эту возможность существенно изменить вашу судьбу.

ГЛАВА 5. ОТПУСКАНИЕ.

Они сидели друг напротив друга, два посланца из разных миров. Двух реальностей. Эмиль — с пустыми, выжженными глазами, представитель цивилизации, которая забыла о душе. Шаман — с глазами, полными тихого смысла, представитель древней цивилизации, которая помнила законы жизни и смерти.

Он был проницаем и непроницаем одновременно. Недостигаемый остров в океане непонимания. Как мог Эмиль, выросший в городе, где чувства прячут под строгими костюмами, понять это отношение к жизни? Ведь он делал всё правильно! Выхаживал дочку ночами, когда у нее резались зубки, водил в сад, играл с ней до изнеможения.

Воспоминания накатили волной. Их встреча с Настей... Побережье, ее влюблённый взгляд, искра, соединившая два сердца навсегда. Куда же всё ушло? Та искра появлялась всё реже, лишь изредка напоминая о себе тёплым взглядом. Они даже ездили к бабке в деревню, та делала отливки на воске. Помогло... но лишь на время. Потом снова холод. Настя отдалилась, перестала писать ему на работу короткие сообщения, которых он ждал с таким трепетом.

Его сердце опустело, и его заполнил леденящий холод. Никакие деньги — а их всегда было мало — не могли возместить ту потребность в тепле, что росла в сердце его любимой с каждым днём. Она становилась холоднее, а он — слабее. Ссоры, крики, скандалы... В отчаянии, на одной вечеринке, он познакомился с красивой девушкой и переспал с ней. Но и это не вычерпало ту пустоту, что зияла в душе. Руки сами потянулись к телефону, чтобы позвонить Насе, признаться, вымолить прощение...

Но связь пропала. Или села батарея. Телефон умер с последней судорожной вспышкой экрана. И в этой тишине, рождённой мёртвым аппаратом, Эмиль с поразительной ясностью понял: не время.

Именно в этот момент голос Шамана прозвучал не как укор, а как якорь.

— Сейчас этого делать не нужно, — сказал он тихо, но так, что слова прозвучали громче любого крика. — В этот тяжелейший момент нужно остановиться. И выдохнуть. Продышать то, что тебя трясёт. То, что владеет тобой. Продыши эту боль. Вдохни глубоко... а теперь медленно выдыхай. Сквозь зубы.

Это был древний метод отпускания боли. И он работал. Безошибочно. Он не стирал память, он отпускал демона, впившегося в спину. Эмиль вдохнул, ощутив, как воздух наполняет его пустоту. И выдохнул — долго, медленно, сквозь сжатые зубы, со свистом выпуская из себя одержимость, страх, отчаяние.

Ему стало полегче. Не хорошо. Но полегче. Будто внутри расчистили немного места для чего-то нового.

Мастерская души. Практика «дыхание уходящей волны»

Этот метод — твой личный якорь в шторм. Когда боль, паника или навязчивое желание действовать накрывают с головой, сделай следующее:

1. Остановись. Прерви любой импульс. Не бери телефон, не говори ни слова.
2. Сядь или встань прямо. Почувствуй опору под ногами.
3. Сделай глубокий, но спокойный вдох через нос, наполняя низ живота.
4. Задержи дыхание на 2-3 секунды, осознав источник сжатия внутри.

5. Медленно выдыхай через слегка сомкнутые зубы, со свистом. Представь, что с этим воздухом ты выпускаешь наружу самую боль, самую одержимость. Она уходит, как воздух из шарика.

6. Повтори 5-7 раз.

Это не дыхание для релаксации. Это дыхание-расставание. Оно помогает не подавить чувство, а отпустить его, вернув себе контроль.

Слово напутствия.

На самом деле мир справедлив. Но его справедливость заключается в ином понимании. Мир строится на договорах. Ты свою жизнь тоже построил на договорах и без твоего согласия не делалось ничего. И ещё раз НИ-ЧЕ-ГО.

Вся наша слабость в том, что мы были согласны на невыгодные для нас условия. Например, делать домашнее задание. У нас был выбор: наказание либо поощрение. Мы выбрали поощрение. Только вот одна вещь от нас мало зависит. Мир ставит условия раньше, чем мы успеваем её моделировать. Моделировать собственное желание. Детский сад мы не выбирали, но согласились в следствии зависимости от родителей. Школу тоже и работу тоже. Да, мир поставил нас в невыгодное положение, когда выбирать приходится как в том советском фильме: девочка, ты пойдёшь в школу или тебе оторвать голову? но все же выбор был. Наше общество так проживает этот период жизни потому, что был сделан выбор ранее нашими далёкими предками. Говорят, что души рождаются для получения опыта. И, возможно, в прошлых жизнях мы были представителем системной власти, а в этой жизни наша душа желая уравновесить внутреннее состояние выбрала это воплощение в этой семье, в этих условиях. Но даже это - договор.

Наша задача в этой жизни расторгать невыгодные сделки нашей души. Возможно, именно поэтому мы встречаемся с трудностями. На самом деле события по большому счету нейтральны, но наше отношение порождает боль. боль временна и она отступает сразу, как мы получили освобождение от невыгодной сделки.

ГЛАВА 6. ТЕНИ.

Ночь опустилась над лесом, прохладная и ясная. Осенняя звёздная пыль усыпала небо, и в этом холоде, пробирающем под куртку, костёр был не просто источником тепла, а единственным островом спасения для души. Пламя ревело, вгрызаясь в сухие поленья, и искры, словно души, уносились в чёрную высь, чтобы исчезнуть в ней без следа.

— Вот что-то плохое ушло, — нарушил тишину Шаман, его голос сливался с треском огня. — Ты стал чуточку свободнее.

Они сидели молча, друг против друга. Эмиль вглядывался в лицо старца, ища знак, символ, готовое решение. Но эта тишина лечила его больше любых слов, медленно снимая пелену страдания с его души.

— Ты думаешь, она плохая? — вдруг спросил Шаман, и его вопрос прозвучал как удар хлыста по обнажённым нервам. — Ты думаешь, Настя — зло, а мир несправедлив к тебе?

Эмиль вздрогнул. Это было именно так. Это была та самая рана, вокруг которой строилась вся его реальность.

— А разве нет? — голос Эмиля сорвался в шёпот. — Я отдавал всё... а она...

— Шаман промолчал, дав словам Эмиля дойти до него и продолжил. — Забудь слова «добро» и «зло». Они — детские кубики, которыми ты пытаешься построить храм. Они ломаются и не выдерживают. Посмотри на огонь.

Эмиль послушно перевёл взгляд на костёр.

— Видишь? Есть огонь — тёплый, живой, дающий свет и силу. Он хочет гореть, расширяться, заполнять пространство. Это — Энергия Расширения. Дух. Свет. Мужское начало. Ты в себе его почти потушил.

Шаман тронул палкой головёшку, и она рассыпалась в угли.

— А есть уголь — твёрдый, чёрный, холодный. Он — форма. Он сдерживает, определяет границы, даёт опору. Это — Энергия Сжатия. Форма. Тьма. Женское начало. Твоя Настя стала для тебя таким углём. Ледяным. А ты ждал от неё огня.

Эмиль смотрел, не отрываясь, на танец пламени и тления.

— Мир не делится на добро и зло, сынок. Он делится на равновесие и дисбаланс. Ты хотел только света, только расширения — любви, страсти, полёта. Но без тьмы, без формы, без границ — свет рассеивается и гаснет. Ты пытался зажечь костёр без углей. Ты хотел, чтобы Настя была для тебя только огнём, забыв, что у неё есть своя форма, свои границы, своя тьма. Ты обижаешься на ветер за то, что он холодный, вместо того чтобы построить крепкий дом и разжечь в нём очаг.

Шаман помолчал, давая словам просочиться в самую глубь.

— Твоя боль — не от несправедливости. Она — от дисбаланса. Ты отдал всю свою энергию расширения — служил, кормил, спасал — и сам превратился в холодный, пустой очаг. Настя, как любая форма, почувствовала это и не смогла больше держать твой угасший огонь. Она не «зло». Она — зеркало, которое показало тебе твой собственный холод.

— Так что же делать? — выдохнул Эмиль, и в его голосе было уже не отчаяние, а жажда понимания.

Шаман внимательно посмотрел на него, в его взгляде читалась готовность к следующему, более глубокому уроку.

— Если всё время расширяться, то что произойдёт с тобой? — риторически спросил он. — Ты рассеешься, как дым от этого костра, и от тебя ничего не останется. Расширение — это проявление духа, света, тепла. Но посмотри вокруг. Бог создал мир в гармонии. Рядом со

светом всегда есть материя. Материя — это плод энергии сжатия, то, что люди по незнанию называют «тьмой».

Он подбросил в огонь новое полено, и оно с треском принялось гореть.

— Люди неправильно называют свои чувства «тёмными». Они становятся «тёмными» и опасными только тогда, когда ты начинаешь с ними бороться, называть их злом и заталкивать в дальние уголки души, в то, что называют тенью. Ты не принимаешь их, и они начинают гнить изнутри, отравляя тебя. Давай разберёмся с тобой.

«Что такое жадность?» — Шаман пристально посмотрел на Эмиля. — «Жадность — это искажённая энергия изобилия, которая не смогла реализоваться. В её основе лежит здоровая потребность в безопасности, в обладании ресурсами для жизни. Но когда человек чувствует внутреннюю пустоту или угрозу извне, эта энергия сжимается в комок и говорит: 'Дай мне больше! Мне мало! Я должен запастись, иначе я умру!'. Жадность — не корень зла. Она — следствие неутолённого чувства безопасности и веры в изобилие мира.

Шаман дал словам просочиться в сознание Эмиля, а затем продолжил:

— А теперь возьмём ревность. Что ты о ней думаешь?

Эмиль поморщился, в его памяти тут же всплыли мучительные картины.

— Это ужасное чувство. Отравляет всё.

— Ошибаешься. Ревность — это искажённый крик о любви и принадлежности. В её здоровом ядре лежат две мощные силы: страсть (огненное желание быть с человеком) и инстинкт сохранения пары (энергия сжатия, создающая границы и верность). Это энергия, которая говорит: «Эта связь для меня уникальна и ценна, я хочу её охранять».

Шаман провёл рукой по воздуху, словно рисуя в темноте.

— Но когда в человеке живёт страх, низкая самооценка или травма прошлого предательства, эта энергия извращается. Страсть превращается в одержимость, а здоровое охранительство — в желание тотального контроля. Ревнивец не верит, что он достоин любви, и не верит в надёжность партнёра. Его душа кричит: «Я не вынесу ещё одной потери! Я исчезну, если он/она уйдёт!». И чтобы заглушить этот ужас, он начинает сжимать другого человека в тисках, душат и связь, и себя самого. Ревность — это не доказательство любви. Это следствие её отсутствия — к самому себе.

Он снова посмотрел на Эмиля, и его взгляд стал мягче.

— Так же, как и с другими чувствами, бороться с ревностью — всё равно что рубить палкой дым. Ты должен принять её как сигнал. Сигнал о том, что твоя вера в себя пошатнулась. Что твоя собственная ценность для тебя самого потеряна. И вместо того чтобы требовать доказательств верности от другого, тебе нужно начать доказывать её самому себе. Вернуть себе свою самооценку. Когда ты наполнишь свой внутренний сосуд любовью к себе, тебе не нужно будет с безумной жадностью выпрашивать её извне. Ты сможешь делиться ей, а не требовать.

— А гордыня? Ты думаешь, это чувство превосходства? Нет. Гордыня — это гипертрофированная, раздутая защита. Она всегда является следствием глубокой, невысказанной уязвимости, скрытой раны, которую человек стыдится показать. Представь человека, который кричит: «Я самый лучший! Я всех достоин!». Его душа на самом деле кричит совсем о другом: «Примите меня! Увидьте мою ценность! Я боюсь, что я ничтожество!». Он не может просто попросить о любви и признании, потому что когда-то его больно отвергли, и теперь он строит неприступную крепость из своего «величия», чтобы больше никогда не чувствовать той боли.

Шаман наклонился ближе, и его голос зазвучал как натянутая струна:

— Все эти чувства — жадность, гнев, зависть, гордыня — нужны и важны. В своей здоровой, неискажённой форме это — инстинкт выживания, воля к жизни, стремление к самоуважению, желание обладать ресурсами. Гнев защищает твои границы. Зависть указывает на скрытое желание. Жадность сигнализирует о внутренней нищете. Проблема не в них. Проблема в

том, что ты начинаешь вешать на них ярлыки: 'хорошо' или 'плохо'. И появляется борьба. А где борьба — там и раскол, там и дисбаланс.

— И что же? Принять свою жадность? Свою гордыню? — с недоумением спросил Эмиль.

— Именно так, — твёрдо сказал Шаман. — Не действовать под их влиянием, а принять. Признать: 'Да, во мне есть это. Это — часть меня. Эта часть пытается меня защитить, хочет мне добра, но выбрала уродливый способ'. Когда ты принимаешь свою 'тень', ты перестаёшь тратить силы на внутреннюю гражданскую войну. Ты забираешь у неё власть над тобой. И тогда... тогда появляется шанс на равновесие. Ты можешь направить ту же самую энергию, что рождает жадность, на создание реального изобилия в своей жизни. А энергию гордыни — на выстраивание здоровых, уважительных границ, а не стен. Принятие — не оправдание. Принятие — это разоружение.

Эмиль сидел, ошеломлённый. Всё его существо, вся мораль, с которой он жил, переворачивалась с ног на голову. Но в этом перевороте была пугающая, освобождающая правда.

МАСТЕРСКАЯ ДУШИ. УРОК «ПРИМИ СВОЮ ТЕНЬ».

Философия, которую объяснил Шаман, — это не просто теория. Это практика возвращения себе своих же сил.

Шаг 1: Опознание «Тёмного» Чувства.

Вспомни чувство, которое ты в себе больше всего осуждаешь (например, зависть к успеху коллеги, жадность, раздражение на близких, гордыня).

Шаг 2: Найдите Здоровое Ядро.

Задай себе честные вопросы, чтобы докопаться до искажённой здоровой потребности:

· Зависть: «Чего на самом деле я хочу, чего есть у него/неё? Свободы? Признания? Ощущения своей ценности?»

· Жадность: «От какой неуверенности в завтрашнем дне я пытаюсь защититься? Что мне нужно, чтобы почувствовать себя в безопасности?»

· Ревность: «От какой внутренней пустоты или страха одиночества я пытаюсь спастись, контролируя другого? Что мне нужно, чтобы поверить в свою собственную ценность и неразрушимость, независимо от выбора другого человека?»

· Гордыня: «В какой ситуации я почувствовал себя униженным или непризнанным? Какой своей раны я стыжусь и пытаюсь скрыть за маской превосходства?»

· Гнев: «Какие мои границы были нарушены? На что я не давал себе права злиться?»

Шаг 3: Признание и Передача Силы.

Произнеси про себя или запиши в дневник:

· Для зависти/жадности/гнева: «Я признаю, что во мне есть [чувство, например, зависть]. Я перестаю бороться с ним и осуждать себя за него. Я понимаю, что в его основе лежит моя здоровая потребность в [здоровое ядро, например, признании]. Сейчас я забираю эту энергию обратно. Вместо того чтобы завидовать, я направляю её на то, чтобы [конкретное действие, например, освоить новый навык, который повысит мою ценность].»

· Для ревности: «Я признаю, что во мне есть ревность. Я перестаю бороться с ней. Я понимаю, что в её основе лежит моя здоровая потребность в любви, страсти и принадлежности, искажённая страхом и неуверенностью. Сейчас я забираю эту энергию обратно. Вместо того чтобы требовать доказательств любви от партнёра, я направляю её на то, чтобы [конкретное действие, например: развивать свои таланты, чтобы уважать себя; практиковать самосострадание; напомнить себе о своих сильных сторонах].»

Повторяй эту практику каждый раз, когда «тёмное» чувство пытается захватить тебя. Ты не уничтожаешь его. Ты возвращаешь себе контроль над собственной силой.

Равновесие начинается с принятия всего себя. И целительного огня, и структуры угля. И света, и тени.

Слово напутствия.

Так получилось, что существующие религии сильно исказили наше восприятие мира, разделив всё на добро и зло. Они заставили человека бороться с самим собой, и на эту борьбу уходит очень много сил.

Интуитивно понимая это, я заставлял себя ходить в те места, где мне было страшно. Сначала я выходил на улицу туда, где собирались пацаны, стоял в сторонке, покупал себе баночку кофе и просто находился там. Тело выдавало мне реакции страха. Я позволял этому страху выходить из себя, просто дыша, просто продышивая этот момент. Я делал это много раз, до тех пор, пока не стал спокойно реагировать на эту обстановку.

Дальше — больше. Я начал ходить в ночные клубы, туда, где собираются толпы пьяных. Я заходил, покупал себе чашечку кофе, садился и просто был там. Я позволял этим ощущениям просто выходить из меня. Порой мои ноги дрожали перед тем, как заходить туда, но я понимал, что это необходимо. Это было нужно, чтобы выработать иммунитет к той среде, непривычной для меня.

И таким образом я научился собирать в себе эти качества. Я собирал внутри себя «тёмные» энергии. Я не просто принимал их — я открывал их в себе, убирая те препятствия и блоки, что стояли на пути. Постепенно я стал чувствовать себя лучше. Даже днём, просто прогуливаясь по улице, я ощущал себя увереннее, более целостно.

ГЛАВА 7. СКВОЗЬ СТРАХ.

— Стало быть, тёмных чувств нет, а есть лишь энергия сжатия? — медленно проговорил Эмиль, собирая в кучу новые знания. — Ну, например, когда человек тянет на себя, он же сжимает.

— Верно, — кивнул Шаман. — Он сжимается.

— А что такое любовь? — с надеждой спросил Эмиль. — Наверное, это когда человек даёт?

— Всё верно, — ответил Шаман. — Это энергия расширения, дарения.

Он пристально посмотрел на Эмиля, и его взгляд стал подобным буравчику, входящему в самую суть.

— Скажи, твоя боль... что внутри тебя стремится — дать или забрать? Восполнить пустоту?

Эмиль ушёл в задумчивость. Ему так не хватало Насти! Но то, что в мире принято называть любовью, в его голове вдруг перевернулось. «Как можно подарить человеку пустоту? Это невозможно. Пустота не дарит, пустота — стягивает, всасывает, требует. Значит, это не любовь... Значит, это... потребность».

— Всё верно, — тихо сказал Шаман.

Эмиль вздрогнул. Последние слова он не говорил вслух, он лишь размышлял. А Шаман сказал: «всё верно». Словно слышал его мысли.

В последнее время Эмилю чудилось, будто Настя с кем-то спит, переписывается, смеётся. В голову приходили ужасные картины, которые мучили его, не давая работать и выжимая все силы. Шаман видел и это.

— Хочешь, я открою тебе один секрет? — спросил старик. — Твои страхи — не пустые призраки. Они — стены. И стоит тебе пройти и принять свой страх, как ты увидишь по ту сторону, что это была пустышка.

— Как пройти сквозь страх? — с тоской спросил Эмиль.

— Представь самое страшное, чего ты боишься. Прямо сейчас. Представь, что твоя Настя сейчас с другим мужчиной. Они обнимаются. Занимаются любовью.

В глазах у Эмиля помутнело. Это было самое пекло, самый леденящий ад, который он мог вообразить. Он не хотел этого, его тело сопротивлялось. Шаман видел, как страх сковал его, будто морозным одеялом. Приговор был окончательным. Чтобы жить дальше, нужно было пройти. Пройти сквозь свой страх, будто сквозь огонь. Но нет, не огонь — сквозь леденящий, парализующий холод.

Шаман отошёл, давая Эмилю пространство для этой битвы. Тот прилёг у костра, подставив лицо теплу, которое уже не могло согреть душу, и отпустил себя. Он позволил тем образам, что мучили его, прийти во всей их чёткости. Он увидел, как Настя целуется с незнакомцем. Как они смеются. Как им хорошо вместе.

Боль была физической. Сначала онемели ноги, потом руки, словно тело отключалось, не в силах вынести мучения. Холод, идущий изнутри, пробирал до костей. Но впервые его душа не бежала. Она шла. Шла навстречу этому страху, ведомая духом, который вдруг проснулся в этой кромешной тьме. Эмиль дышал — медленно, методично, выдыхая боль, выдыхая ужас, выдыхая самую суть этих мучительных картин. Он шёл сквозь них, как сквозь густой, вязкий туман. В этой борьбе он остался один на один со своим самым страшным демоном. И он понял: «Я должен его пройти. Или он убьёт меня».

Прошло минут сорок, когда из леса бесшумно появился Шаман и присел рядом. Эмиль медленно открыл глаза. Бледность отступала от его лица, в кончиках пальцев закололо возвращающейся жизнью, по телу потянулось долгожданное тепло. Оно наливалось кровью, силой,

а вместе с ними — какая-то необъяснимая свобода. Лёгкость, которую он не ощущал много лет. Лёгкость, сравнимая с юношеской игривостью, с ощущением, что весь мир перед тобой. И внутри, в самой глубине души, где ещё недавно была лишь пустота, дрогнула и разгорелась маленькая, но неугасимая искра собственного света.

Шаман, пройдя через молчание, наконец заговорил:

—Ты совершил почти что невозможное для себя,Эмиль. Ты перешёл по ту сторону своего страха. Теперь этот страх не владеет тобой. Если же он ещё будет приходить к тебе, ты знаешь этот урок. Ты прошёл сквозь ледяную пустыню и остался жив. Теперь ты знаешь, что по ту сторону страха — ты сам. Настоящий.

Мастерская души: практика «проход сквозь стену страха»

Образ страха — это иллюзия, которая питается энергией нашего убегания.

Пока мы отворачиваемся, боимся заглянуть, он кажется монстром, заполняющим всё пространство. Он растёт на нашем топливе — нашем страхе перед ним.

Но стоит сделать шаг навстречу, посмотреть в самые глаза этому образу, как начинается магия его разоблачения.

Пройти сквозь — значит:

1. Признать его существование. Не отрицать: «Да, во мне есть этот страх. Я вижу тебя».

2. Исследовать его. Спросить: «А что ты такое? Из чего ты сделан? Какая боль, какая память, какое убеждение тебя породило?». Ты делаешь это, когда ищешь корень своей ревности, своей неуверенности.

3. Осознать его иллюзорную природу. Увидеть, что это не чудовище, а всего лишь стусок старой энергии, мыслеформа, картинка. Как проекция на тумане. У неё нет власти над тобой, кроме той, что ты ей даёшь.

4. Пропустить его через себя. Позволить ощущениям (холоду, дрожи, тяжести) быть, не сопротивляясь. Не бороться, а наблюдать, как они возникают, достигают пика и... растворяются. Потому что любая энергия, которой дали течь свободно, рано или поздно иссякает.

В тот миг, когда ты проходишь насквозь, ты оборачиваешься и видишь: там, где был монстр, — пустота. А в твоих руках остаётся та энергия, которую ты всю жизнь тратил на его подпитку.

Неуязвимость — это не стальная броня. Это — состояние потока, через который ничто не может зацепиться.

Ты становишься рекой. Можно бросить в реку камень (оскорбление, угрозу, образ страха), он вызовет рябь на мгновение — и поток унесёт его, а река останется рекой.

То, что сделал Эмиль, — не метафора. Это реальная психологическая техника, основанная на принципе «экспозиционной терапии». Мы бежим от страха, и он растёт. Мы идём ему навстречу — и он рассыпается.

Шаг 1: Определи «Стену».

Чего ты боишься больше всего в своей текущей ситуации?(Пример:«Я боюсь, что он/она меня окончательно разлюбил(а) и никогда не вернётся»).

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.