

КАТЕРИНА ХИСЯМОВА

# ВИНА ДЕЛЬНЯ

БЕСЕДЫ С ДУХОВНЫМИ УЧИТЕЛЯМИ  
О ЧУВСТВЕ ВИНЫ, КРИЗИСАХ И РАЗВИТИИ

# **Катерина Хисямова ВинАдельня. Беседы с духовными учителями о чувстве вины, кризисах и развитии**

*<https://litres.ru/74619994>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Возможно ли преодолеть усталость, отчаяние, чувство вины, стыда, фрустрацию и гнев? В этой книге вы найдете 7 историй, узнаете о духовных практиках и современных учителях. Вам станет легче удерживать фокус на том, что смысл жизни в самой жизни.

Вы поймете, что вы не одиноки и из любого кризиса есть выход, а для кого-то из вас станет очевидным, что кризис – это точка роста, потому что иначе вы бы игнорировали то, что давно требует изменений.

Эта книга написана в жанре интервью неслучайно.

Первая причина – это самый востребованный жанр в современном мире, когда нужно быстро получить необходимую информацию.

И вторая причина в том, что автор книги знает об интервью практически всё.

Катерина Хисямова на протяжении одиннадцати лет работала на российском телевидении с лучшими интервьюерами страны. На данный момент практикует и преподает кундалини-йогу в разных странах, организует ретриты, много путешествует, изучая духовный аспект жизни.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Об авторе                         | 5  |
| Предисловие                       | 6  |
| Илья Журавлев                     | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# **ВинАдельня. Беседы с духовными учителями о чувстве вины, кризисах и развитии**

## **Об авторе**

Катерина Хисямова – практик и наставник кундалини-йоги международного уровня, исследователь духовного аспекта жизни. Проходила обучение у духовных наставников из России, Турции, Франции и США.

Окончила Российский университет дружбы народов, по специальности «журналистика». Одиннадцать лет работала на российском телевидении гостевым продюсером и телевизионным редактором.

Работа с лучшими интервьюерами России позволила в совершенстве овладеть навыком ведения интервью.

# Предисловие

Все знают винодельню – место, где делают вино.

А что же такое винадельня? Это наш внутренний мир, страдающий от дисгармонии и потери смысла жизни. Состояние, когда мы испытываем чувство вины, самоосуждение, горечь обиды или всепожирающий гнев. Наша внутренняя химия меняется, приходит чувство подавленности и усталости, может, даже наваливаются болезни или зависимости.

Человек переживает много непростых ситуаций и кризисов. Например, семейная жизнь не сложилась и пришлось расстаться, потому что радости от таких отношений больше нет. Но даже подав на развод, мы можем не почувствовать желанного облегчения, а, наоборот, терзаться чувством вины перед собой, оттого что не сделали этого раньше, игнорируя первые звоночки.

А если в браке родились дети, мы испытываем вину за то, что им пришлось все пережить, волнуемся за их будущее. Ежедневно сожалеем об упущенных возможностях и не можем себя за это простить.

Или, допустим, в молодости мы совершили кучу ошибок и промахов, которые постоянно прокручиваем в памяти. Они возвращают нас в прошлое и до сих пор угнетают и давят, будто тяжелый камень на сердце.

Повернуть время вспять невозможно, однако духовные

практики, о которых пойдет речь в книге, способны исцелить и преобразить нас и нашу жизнь. Они помогут оставить прошлое в прошлом и гармонизировать внутренний и внешний мир.

Идея этой книги возникла после того, как я изменила стратегию поведения в жизни, отказавшись действовать по общепринятым правилам. Перестала ставить перед собой множество целей и достигать их во что бы то ни стало или разочаровываться, если что-то не удалось довести до конца. Я шла к этому не один год через духовные практики, медитации, нумерологию и даже систему хьюман дизайн. Таким переменам предшествовал внутренний кризис и выгорание на работе. Я уже не видела смысла в карьере, не понимала, куда и зачем иду... Теперь осознаю: это была точка роста и начало моей духовной самореализации. А помогли мне люди, столкнувшиеся с подобными трудностями гораздо раньше и уже накопившие определенный опыт на пути к себе. Те, кто теперь помогает другим. Благодарю всех моих учителей, может быть, когда-нибудь расскажу и их истории.

С выгоранием, конечно, столкнулась не я одна. В современном мире, когда информационный поток лавиной накрывает отовсюду, оно знакомо множеству людей. Если вы изо дня в день делаете все на автомате, растеряли радость и благодарность, эта книга для вас. Скорее всего, у вас накопились напряжение в теле, усталость, может быть, травмирующий опыт или вина за безрассудства юности. Но так не долж-

но быть. Появившись на свет, мы не чувствуем себя виноватыми – лишь ощущаем, как сам жизненный поток несет нас навстречу приключениям. Мы удивленно восхищаемся всему новому, что встречаем на пути. И только незнание себя либо неблагоприятное окружение могут посеять внутри самоосуждение или чувство вины, которые начнут придавать жизни вкус горечи. Практики, о которых пойдет речь в книге, помогут вам исцелить духовное сердце и обрести надежду реализовать собственное предназначение.

На этих страницах собраны личные истории современных духовных учителей и философов, поделившихся со мной личными переживаниями и рассказами о том, что изменило их жизни и почему они выбрали тот или иной метод духовных практик. Я очень благодарна всем им за откровенность и разрешение поведать эти истории миру. Когда люди делятся личным опытом, происходит живая передача знания, никого не оставляющая равнодушными. Собранные интервью наталкивают на мысль, что добродетель, тактичность и великодушные – путь к духовности. Такие вечные ценности способны преобразить любую душу. В книге вы найдете беседы с людьми, нашедшими способ не идти на поводу беспокойного ума или разрушительных эмоций, отказавшимися тратить время на сплетни или постоянное сравнение себя с окружающими. Они направили силы на созидание и на то, что хотели бы сделать для других, чтобы преобразить себя и окружающих. Их глубокую мудрость я собрала на этих страницах.

Опыт духовных учителей поможет понять, с чего стоит начать именно вам. Любой человек уникален, но в то же время нас объединяет общая потребность в учителе, проводнике или наставнике, который вдохновит и направит. Одним словом, человеку нужен человек.

Если вы уже давно на духовном пути и он – неотъемлемая часть вашей жизни, в книге можете познакомиться с историями и идеями единомышленников, которые глубоко изучают этот аспект жизни и делятся своими озарениями. Согласитесь, не каждый день выпадает такая возможность.

Эта книга – проводник и даже отчасти путеводитель. Она даст понимание, с чего начать вашу личную духовную практику. Жизненный опыт героев может напомнить вам события собственной жизни, и тогда станет понятно, как действовать, какой инструмент выбрать для познания себя. Истории, собранные здесь, подтверждают, что каждый из нас приобрел уникальный опыт, необходимый, чтобы следовать собственным путем. Например, вы учились на медицинском факультете и никогда не работали по специальности или изучали гуманитарные науки и думаете сейчас, что это было напрасно. Однако вы ошибаетесь. Полученные знания помогли вам глубже постичь себя и приблизиться к осознанию задач собственной души. Мы не всегда сразу попадаем в цель, но в жизни, как на рыбалке, главное – продолжать попытки поймать крупную рыбу. Я уже мимоходом коснулась моей истории и добавлю, что изменения в моей жизни происходят

сегодня благодаря духовной практике. Я практикую и преподаю кундалини-йогу, потому что к этому последовательно привели происходившие события. Мне посчастливилось встретить учителя, покоряющего своей мудростью и мощью. Вполне возможно, один из героев книги тоже станет для вас маяком в кромешной тьме и наполнит жизнь духовностью. Читайте эти истории с открытым сердцем, без предубеждений и осуждения. Выдержка, самообладание и уравновешенность духовных наставников потребовали от них огромного труда, чтобы возделать собственный ум и уже из этого состояния направлять других. Вы тоже сможете изменить собственную жизнь к лучшему, главное – верить в себя и не опускать руки, ведь каждый новый день – это возможность начать жизнь заново. Помните древнюю мудрость: дорогу осилит идущий.

# **Илья Журавлев**

преподаватель йоги (йогачарья), преподаватель индийской философии, регрессионной психотерапии. Сайт: [mahadev108.com](http://mahadev108.com)

# 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.