

УДК 615.89
ББК 53.59
З-63

Права на перевод получены соглашением с издательством New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Michael A. Singer.
THE UNTETHERED SOUL

Зингер, Михаэль.

З-63 Тренинг освобождения души. От безысходности к радости осмысленной жизни / Михаэль Зингер. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 256 с. — (Жизнь. Счастье. Смысл).

ISBN 978-5-17-123134-7

В считанные недели после своего выхода в свет работа Михаэля Зингера стала самой обсуждаемой в разделе изданий по духовному развитию. Эта книга уже более десяти лет остается в списках мировых бестселлеров.

Читательские отзывы — а их больше пяти тысяч (!) в крупнейшем интернет-магазине Amazon.com — полны благодарности автору за то, что он помог разобраться в главных вопросах, которые человечество задает себе на протяжении многих веков:

Кто мы?

Ради чего живем?

Как стать счастливым?

Как преодолеть горе и жизненные невзгоды?

Как найти в себе силы подняться и идти дальше?

Как сделать свою жизнь лучше?

По силе воздействия эту книгу сравнивают с трудами Паоло Коэльо, Дипака Чопры, Экхарта Толле и Карлоса Кастанеды.

Секрет ее успеха — в простых ответах на самые сложные вопросы!

*Книга выходила ранее под названием
«Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя»*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast

instagram.com/prime_ast

facebook.com/praim.ast

© 2007 by Michael A. Singer and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Кочанова Т., перевод на русский язык, 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2020

ISBN: 9781626250765 (англ.)

ISBN 978-5-17-123134-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	9
Работа над собой. Преображение. Кто вы на самом деле?	10
Введение	12
Часть I. Пробуждение сознания	15
Глава 1. Голос в вашей голове	17
Глава 2. Ваш внутренний сосед	27
Глава 3. Кто вы?	38
Глава 4. Ясность понимания	47
Часть II. Ощущение энергии	57
Глава 5. Бесконечная энергия	59
Глава 6. Секреты вашего сердца	70
Глава 7. Преодоление привычки закрываться	84
Часть III. Самоосвобождение	97
Глава 8. Отпусти сейчас, а то упадешь	99
Глава 9. Избавление от внутренних заноз	113
Глава 10. Освобождение души	124
Глава 11. Боль — цена свободы	138

Часть IV. Выход за пределы	151
Глава 12. Разрушить стены	153
Глава 13. Дальше и дальше за пределы	164
Глава 14. Освобождение от иллюзии прочности	175
Часть V. Жить жизнью	191
Глава 15. Путь безусловного счастья	193
Глава 16. Духовный путь непротивления	203
Глава 17. Размышления о смерти	214
Глава 18. Секрет золотой середины	225
Глава 19. Любящие глаза Бога	236
Об авторе	248
Дополнительные уроки от автора	249
Об Институте нозтических наук (IONS)	250

Благодарности

Начало данной работе было положено много лет назад, когда Линда Бин, записывая некоторые из моих лекций, подначивала меня на написание книги. Все эти годы она продолжала терпеливо работать с архивными материалами, пока для меня не пришло время начать писать. Ее верность и преданность проекту очень мне помогли.

В процессе работы Карен Энтнер помогала мне с организацией материалов и подготовкой рукописи, а также давала дельные советы по ее содержанию. Мы работали вместе, редактируя набросок за наброском, пока поток слов не принес чувство умиротворения в наши сердца, мысли, души. Ее последовательная и вдумчивая работа очень мне помогла, а ее заветная мечта воплотилась в жизнь с публикацией данной книги.

Работа над собой.
Преображение.
Кто вы на самом деле?

Каково это, быть свободным от ограничений и парить вне всяких границ? Что вы можете сделать, чтобы обрести внутренний мир и свободу? ***Путешествие души*** предлагает простой, интуитивный ответ на эти вопросы. Будь это вашей первой попыткой исследовать внутренний мир, или вы посвятили всю жизнь внутреннему путешествию, эта книга изменит ваши отношения с самим собой и окружающим миром.

Путешествие души начнется с исследования ваших отношений с мыслями и эмоциями, что поможет вам обнаружить источник ваших тревог. Затем книга расскажет, что вы можете сделать, чтобы освободить себя от привычных мыслей, эмоций и впечатлений, которые ограничивают ваше сознание. В итоге эта книга поможет вам освободить душу и прожить более полноценную жизнь.

Восток — это восток, а запад — это запад, но Михаэль Зингер соединяет эти две великие традиции в великолепной работе о том, как преуспеть в жизни, начиная с нашего духовного пути и заканчивая ежедневными невзгодами. Фрейд сказал, что жизнь состоит из любви и работы. Красноречиво, остроумно и очень логично Зингер оспаривает эту мысль в своей книге, демонстрируя, что это два полюса одного и того же явления.

*РАЙ КУРЗВЕЛ, изобретатель,
обладатель национальной награды
в области технологий
и автор «Века духовных машин
и Необыкновенное рядом»*

Это основополагающая книга, не похожая на другие. Просто, но в то же время удивительно глубоко Михаэль Зингер открывает читателю путь, который начинается с сознания, связанного с эго, и заканчивается преодолением границ и самосознания и направляется к состоянию внутренней свободы и раскрепощения. Книга Михаэля Зингера — бесценный подарок всем, кто стремится к более значимой творческой жизни.

*ЙОГ АМРИТ ДЕСАЙ, всемирно признанный
основоположник учения современной йоги*

Точность и простота данной работы — мера ее мастерства.

*ДЖЕЙМС О’ДЭА, президент
института поэтических наук (IONS)*

• ВВЕДЕНИЕ •

Но главное: будь верен самому себе,
И, следственно, как дважды два — четыре,
Ни перед кем не будешь ты фальшив...

Уильям Шекспир

Известные слова Шекспира, сказанные Полонием его сыну Лаэрту, кажутся такими ясными и недвусмысленными. Они значат, что для того чтобы быть честным с другими, в первую очередь нужно быть честным по отношению к самому себе. Однако, если бы Лаэрт был полностью верен себе, он бы осознал, что с тем же успехом его отец мог посоветовать ему гоняться за ветром. И все-таки, какому «себе» мы должны быть верны? Тому, что появляется, когда у нас плохое настроение, или же тому, который сокрушается над своими ошибками? Тому, который говорит из темного закоулка нашей души, когда мы расстроены, или же тому, который появляется в те мимолетные секунды, когда жизнь кажется такой прекрасной и светлой?

Задаваясь подобными вопросами, мы понимаем, что осознание своего *Я* может оказаться куда более трудной задачей, чем представляется с первого взгляда. Возможно, если бы Лаэрт увлекался традиционной психологией, он помог бы нам разобраться с этой проблемой. Фрейд (1927), отец психологии, разделял душу на три части: *Оно*, *Я*, и *Сверх-я*. *Оно* — это наше врожденное,

животное начало; *Сверх-я* — это система суждений и социальных установок, которую нам прививали с детства; а *Я* — это наш представитель в окружающем мире, который отчаянно пытается поддерживать баланс между двумя другими составляющими. Однако все это определенно не помогло бы бедняге Лаэрту. В конце концов, с какой именно из этих трех враждующих сторон мы должны быть честны?

Все не так просто, как кажется. Если мы осмелимся копнуть чуть глубже поверхностного понимания своего *Я*, возникнет много вопросов, которые большинство людей предпочитают игнорировать: «Являются ли различные аспекты моего существования равноценными составляющими моего *Я*, или же существует только одно *Я*, и если да, то которое, где, как и почему?»

В следующих главах нам предстоит отправиться на поиски своего *Я*. Мы не будем следовать устоявшимся принципам. Мы не будем ссылаться ни на профессиональных психологов, ни на великих философов. Мы не будем спорить и выбирать между традиционными религиозными взглядами или ссылаться на статистические данные и мнение людей. Вместо этого мы обратимся к единственному эксперту, который лучше всего осведомлен в данном вопросе. Мы обратимся к тому, кто каждое мгновение, каждый день своей жизни собирает данные, необходимые для того, чтобы разобраться в поставленной задаче. Мы обратимся к самим себе.

Но прежде, чтобы избежать необоснованных надежд или мыслей, что вы не справитесь с таким заданием, нам следует уточнить, что мы не хотим получить от вас информацию по данному вопросу. Нас также совершенно

не волнует, какие книжки вы читали, на какие курсы ходили, какие лекции слушали. Нас интересует только ваш личный опыт: каково это — быть вами? Нам не нужны ваши знания, нам нужен ваш непосредственный опыт. Видите ли, вы не сможете обмануть наши ожидания в данном вопросе, поскольку *Вы* — это тот, кто вы есть, в любом месте, в любое время. Мы просто хотим в этом разобраться. Каждая глава этой книги рассматривает отражения вашего *Я* с различных сторон. И поскольку путешествие, в которое мы собираемся отправиться, направлено внутрь, оно будет включать все аспекты вашей жизни. Единственным требованием будет стремление честно и просто взглянуть на самого себя. Помните, если мы ищем истоки понятия *Я*, фактически мы хотим найти вас.

Читая страницы этой книги, вы поймете, что по очень серьезным вопросам осведомлены гораздо больше, что подозревали. Дело в том, что вы уже знаете как найти себя, только вы пока сбиты с толку и растеряны. Вам нужно лишь сконцентрироваться, и вы поймете, что не только можете найти себя, но также можете и освободить себя. Решите вы предпринять что-либо или нет, — зависит только от вас. Но завершив путешествие по главам этой книги, вы забудете про смятение, недостаток возможностей и перестанете винить других. Вы будете точно знать, как следует поступить. И, если вы решите посвятить себя постоянному движению к самореализации, вы получите фантастическое чувство самоуважения к тому, кем вы являетесь на самом деле. Только тогда вы сможете оценить всю глубину совета: «Но главное, будь верен самому себе».

— • ЧАСТЬ I • —

ПРОБУЖДЕНИЕ СОЗНАНИЯ

