

Шаг за шагом, с элегантною простотою и естественностью, Михаэль Зингер ведет читателя сквозь течение Джнаны — йоги интеллекта — к Источнику сознания. Внимательно читайте ее — и вам откроется нечто большее, чем проблеск Вечности.

Дипак Чопра

Книга является лучшим руководством по исцелению человеческой природы. Это — самое четкое и внятное послание о том, кто мы есть на самом деле и что представляет из себя наш мир.

*Джин Хьюстон, философ, психолог,
автор книги «Жизнь как миф:
страсть к возможностям»*

Книга открывает путь к обретению духовного сознания. Это одна из самых сильных книг, которую я прочитал. Михаэль Зингер словно берет вас за руку и осторожно ведет по пути духовного созревания.

*Абдул Азиз Саид, профессор исследований
по проблемам мира и кафедры исламского мира
в Американском Университете*

В своем простом и ясном, без всяких приукрашиваний, повествовании Михаэль Зингер раскрывает сущность всех великих духовных учений этого мира. Каждая глава его книги — это целая медитация, погружающая вас в глубины человеческой природы. Он развязывает узелки на веревках, связывающих вашу душу. Точность и простота данной работы — мера ее мастерства.

*Джеймс О'Дэа, президент института
поэтических наук (IONS)*

Если вы хотите ощутить по-настоящему глубокую духовность — вы найдете ее в этой книге. Эта книга подобна зеркалу, в котором вы можете увидеть святая святых — свою сокровенную сущность. Если вы жаждете продвигаться по пути духа — вы просто обязаны прочитать эту книгу.

раввин Залман Шахтер-Шалом,
соавтор книги «Евреи: от возраста к мудрости»

Михаэль Зингер открывает нам абсолютно новое измерение мысли. Книгу я читал не один раз, по несколько часов подряд. Это лучшее пособие для самоанализа и обязательное чтение для всех, кто хочет глубже понять себя и отыскать истину.

Луи Чиаваччи старший,
старший вице-президент Merrill Lynch

Псалом 41:8 гласит: «Бездна бездну призывает». Эти слова — о том, что в любой человеческой душе живет тоска по Богу. Жажда, которую мы испытываем, не может быть утолена ничем иным, как божественной любовью. Я очень рекомендую эту книгу — она помогает утолить духовную жажду. Эта книга — отражение душ.

Преп. Пол Виерш, настоятель монастыря
Страстей Христовых и директор духовного центра
Богоматери во Флориде

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Покупка этой книги была самым правильным поступком в моей жизни

Я долго сомневался, стоит ли мне покупать эту книгу. Сегодня я перевернул ее последнюю страницу — и сказал сам себе, что покупка этой книги была самым правильным поступком в моей жизни. Как глубоко и мощно написано! Михаэль Зингер заставил меня задуматься том, на что я трачу свою жизнь. О том, что смерть — это великий учитель, но за свои уроки она слишком дорого берет. Не хватит времени, чтобы перечислить все те мысли, которые пришли мне в голову, когда я читал эту книгу. Эта книга изменила мою жизнь. Теперь я полон мира и радости. И если вами владеют сомнения — последуйте моему примеру. Купите ее. Вы не пожалеете.

Уильям Дж. Фолк, Смирна, Джорджия

Тайная тропинка к внутреннему миру

Михаэль Зингер помог мне отыскать тайную тропинку к моему внутреннему миру. Теперь я обрела сама себя и знаю, что не потеряюсь в реальности даже в самые сложные времена. Безусловно, это — книга не для одного прочтения!

Дебби Людвиг, Массачусетс

Великое послание от великого учителя

Это великое послание от великого учителя! Его книга вдохновляет и поражает! Я прочитал ее два раза, и купил аудиOVERСИЮ. Теперь я слушаю ее в любую свободную минуту — когда еду на машине или катаюсь на велосипеде.

Мишель Рискин, Сан-Франциско

Вы поймете, зачем появились на этот свет!

Посмотрите, кто рекомендует эту книгу. Дипак Чопра, йог Амрит Десай — признанные гуру духовной литературы! Уже одни эти имена должны сказать вам все. Прочитайте эту книгу — и вы научитесь видеть мир во всех его красках. К вам вернется чистая радость бытия, вы поймете, зачем появились на этот свет!

Сара Снейс, Портсмут, Великобритания

Вы откроете для себя правду жизни!

Книга серьезная, но читается очень легко. Она заставила вас переосмыслить свою жизнь и пересмотреть принципы, по которым вы живете. Вы поймете, что слишком долго занимались не тем, что действительно важно. Вы откроете для себя правду жизни — но эта правда не будет горькой! Вам станет легче, вы обретете путь.

Конни Асквит, Лос-Анджелес

Лучшая «инструкция по эксплуатации» души

Книга Михаэля Зингера — это лучшая «инструкция по эксплуатации» вашей собственной души. Она — о том, как человек может стать Человеком. Это возможно лишь в том случае, если вы выйдете за рамки навязанных извне ограничений.

Рик Диклemente, Питтсбург

Самая сильная книга, которую я когда-либо читал

Это самая сильная книга, которую я когда-либо читал! Я купил по экземпляру себе, своей жене и двум своим взрослым детям. Это — лучший подарок, который я смог им сделать за всю свою жизнь!

Боб Вальс, Детройт

Жизнь. Счастье. Смысл

МИХАЭЛЬ
ЗИНГЕР

ТРЕНИНГ
ОСВОБОЖДЕНИЯ
ДУШИ

ОТ БЕЗЫСХОДНОСТИ
К РАДОСТИ ОСМЫСЛЕННОЙ ЖИЗНИ



Издательство
АСТ
Москва

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, Эххарта 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, чем 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

