

Юрий
Кинаш

ДЕ· ПРОГРАМ· МИРО· ВАНИЕ

управляй собой
и своей реальностью сам



Москва

УДК 159.923
ББК 88.5
К41

Кинаш, Юрий Иванович.

К41 **Депрограммирование: управляй собой и своей реальностью сам / Юрий Кинаш. — Москва : Эксмо, 2025. — 432 с. : ил. — (Методика трансформации реальности).**

ISBN 978-5-04-228340-6

Нам кажется, что мы сами определяем, как нам жить. Но сколько в этом истинно нашего? Если вы копнете глубже, то вполне может оказаться, что это не вы такой умный и действовали самостоятельно, а вас вела программа вашей бабушки. Звучит как минимум странно? Что ж, тогда начинайте читать с первой страницы, и вы поймете, почему это не бред околээзотериков, а реальность, с которой сталкивается каждый. Заодно проведете диагностику программ подсознания, сможете определить, какие сценарии вашего окружения оказали наибольшее влияние на вас и как выйти из-под их влияния, и почему иногда стоит уехать в колхоз, чтобы стать врачом.

УДК 159.923
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-228340-6

© Кинаш Ю.И. текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение	9
----------------	---

ГЛАВА 1. НОВАЯ ЖИЗНЬ

Лебединый камень	16
Про ярлыки и поиски себя	20
Дерево рода	30
Семейные грабли	34
Маленькие спасатели	40

ГЛАВА 2. ПЕРВЫЕ ПРАВИЛА И СТРАХИ (0–7 ЛЕТ)

Как нас с братом развели	48
Программа выживания	53

ГЛАВА 3. ВЫЛЕТ ИЗ ГНЕЗДА (7–14 ЛЕТ)

Сепарация от мамы	60
Имя как закладка сценария жизни	63
Между кровью и долгом	66
Тень отца	69
Две двойки	71
Почти детективная история	73

ГЛАВА 4. ВРЕМЯ РЕВОЛЮЦИЙ (14–21 ГОД)

Первые туфли	82
Советский блат, стукачи и ценность пакетов	84

Новая жизнь и частичная сепарация	90
Вторая попытка поступления в мединститут	98
Про русское гостеприимство и клопов за шкафом	101
Портал во взрослую жизнь	109
Любовь до последней дырочки	113
Трамвай, ангел и танец смерти	114
Уколы судьбы	118
Из кроссовок в кирзачи и обратно	123

ГЛАВА 5. ПРИКЛЮЧЕНИЯ (21–28)

Зубчик-рубчик	130
Про коньяк, лыжи и бабу Машу	131
Зеркальная история	136
Шоферская общага и аристократы-стоматологи	142
Польский бизнес и неожиданный креатив	145

ГЛАВА 6. ХИППИ СТАНОВИТСЯ

ДОМОВЛАДЕЛЬЦЕМ (28–35)

Забывтая авария и долгий путь до туалета	154
Вдох-выдох	160
Как я потерял жену и ребенка	164
Новая жизнь в 29 лет	167
Очень весомый сотрудник	169
Вторая жена и второй развод	173
Жизнь по кругу	180
Рай на земле	182
Секреты мастерства	184
Циклы судьбы, которых мы не замечаем	186
Смерть на Карловом мосту и рождение метода Кинаша	190

ГЛАВА 7. ПОИСКИ СМЫСЛОВ (35–42)

Когда программы сильнее инстинкта выживания	200
Знакомство с отцом Владимиром	202
Смирение открывает двери	205
Бомж или святой?	210
Генная инженерия Бога	216
Изгнание демонов	218
Знакомство с третьей женой и крестьянские корни	224
Холистическая медицина: все тело — одно целое	226
Подология и эксперименты с тестами	229
Постурология: хрупкое равновесие науки и эмоций ...	236
Остеопатия: где точка входа во внутренний мир?	245
Кинезиология, прогулка в 6 утра и благодарность женщинам	259
Психосоматика, рыбалка на форель и подсознание ...	267
Гипнотерапия: техника, которая поставила все на место	285

ГЛАВА 8. КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ (42–49)

И только ветер гулял по комнатам	294
Счастливый терапевт	299
Муки выбора	304

ГЛАВА 9. ДОРОГИ СЕРДЦА (49–56)

Отрезание хвостов	312
Любовь или зависимость?	320
Мария Кинаш II	330
Как я ушел из стоматологии	337
Метод Кинаша	343

ГЛАВА 10. ПУТЬ ДОМОЙ (56–63)

Лечение или профилактика?	378
Как включаются болезни	380
Как научиться понимать людей	384
Дети нового времени	388
Психосоматика для всех, но не все для психосоматики	391
Мои пути	396
7 правил достижения свободы	407
Заключение	414
Моя миссия	414
Как сбежать от старости	418
Депрограммирование. Приглашаю к диалогу!	426
Благодарю!	429

Введение

На приемах меня часто спрашивают: «Почему я страдаю? Почему в моей жизни одни и те же неблагоприятные события повторяются снова и снова?»

Я искал ответы на эти вопросы долгие годы и нашел их в своем опыте — через боль, кризисы, перемены. Эта книга — о том, как я научился видеть причину всего происходящего в себе, и это помогло мне начать жить иначе. Возможно, мой путь станет для вас подсказкой.

Все дело в программах. Считается, что ребенок рождается как чистый лист. Но это не совсем так. Его книга сразу заполнена страницами рода, родителей, своими собственными программами, пустыми остаются всего несколько листочков.

Когда в нас заложена программа, мы понимаем, что надо слушаться маму и делать так, как она сказала. Если программы нет, ребенок делает так, как хочет он сам. (Это не касается общепринятой морали, воспитание никто не отменял.) Но там, где ребенок может самостоятельно принять решение и не навредить ни себе, ни окружающим, — я решаю делать то, что дети хотят, и даже более того — восхищаюсь и учусь вести себя так же свободно и непосредственно, как они.

Программирование — то, что в нас заложили на протяжении нашей жизни родители и обстоятельства, а что-то пришло от предков. Программы записываются со слов значимых для нас людей (родителей, учителей, воспитателей, нянь и т. д.). Врачей тоже относят к этой категории важных людей и считают правыми по умолчанию. Но я сам врач, а потому отлично знаю, как ставятся диагнозы. Есть понятие нормы, усредненного показателя, по которому сверяют анализы

любого пациента: часто вообще без привязки к роду деятельности и индивидуальным особенностям. И человек начинает лечиться от болезни, которой у него на самом деле нет, но есть диагноз.

Чтобы подобные ошибочные программы не записывались, нужно снизить важность значимых людей.

Если не понизить важность учителя для ученика, то он никогда не сможет его превзойти.

ЕСЛИ НЕ ПОНИЗИТЬ ВАЖНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ДЛЯ УЧЕНИКА, ТО ОН НИКОГДА НЕ СМОЖЕТ ЕГО ПРЕВЗОЙТИ.

Или иметь несколько учителей, понимать их гениальность и благодарить за науку каждого: «Я понимаю, что не буду таким, как они, но я буду другим, потому что у меня отличные от них скилы и задачи». Но все-таки идти собственной дорогой.

Только вырастая из пеленок, мы можем наконец стать свободными от чужих программ и начать режиссировать собственную жизнь самостоятельно.

Депрограммирование превращает человека разумного в человека свободного — от навязанных стереотипов, чужих ценностей и программ. Когда мы выполняем вложенную в нас кем-то когда-то программу, то двигаемся на автомате по кругу, как цирковая лошадь или ослик за морковкой. И иногда, чтобы сделать прорыв, нужно... остановиться.

Осмысленно перестать что-то делать. Отойти на определенное расстояние, посмотреть под другим углом.

Так бывает, когда в какой-то момент осознаешь, что в определенном направлении уже сделал достаточно и там больше нет энергии.

При такой стратегии ты будешь ближе к своей цели, чем если двигаться с большой скоростью, но при этом в противоположном направлении. Ведь такое приложение сил лишь отдаляет нас от результата.

Для этого вовсе не обязательно ехать в ретрит, к шаманам или на Кайлас.

Но также не стоит ждать, что кто-то другой придет и спасет вас.

Все необходимое уже есть в нас внутри. Каждый человек способен вытащить себя сам, как Мюнхгаузен вытаскивал себя за волосы из болота вместе с конем. Нужно всего лишь отсечь лишнюю информацию и адаптировать родовые, семейные, социальные программы под собственную жизнь. Основательно их перетрясти, важное присвоить себе как опыт, ценность (но потому что мы сами выбираем это как ценность), а неважное подвергнуть сомнению.

Этой книгой я хочу показать вам, как важно вовремя ставить перед собой вопросы:

А это точно то, что я выбираю?

Это нужно кому-то из моих близких или мне?

Зачем я выбираю эту болезнь/ссору/зарплату/спутника/ страну/жизнь?

В терапию человек приходит, когда созрел до этих вопросов. Иногда уже потеряв несколько лет жизни или близких, иногда в жесточайшей депрессии. Чем дольше человек задерживается в своем негативном состоянии, тем больше шансов загнить, как перезревший фрукт.

Эта книга не подойдет тем, кто ждет готового решения и списка из 10 пунктов, *что сделать, чтобы стать здоровым, счастливым, свободным*. Признайтесь честно: вы уже читали не один десяток подобных списков. Но почему-то они не работают, не так ли?

Эта книга — для тех, кто уже сам начал двигаться к цели и понимает, что идет не с той скоростью и эффективностью, как ему бы хотелось.

**ЭТА КНИГА — ДЛЯ ТЕХ, КТО УЖЕ
САМ НАЧАЛ ДВИГАТЬСЯ К ЦЕЛИ
И ПОНИМАЕТ, ЧТО ИДЕТ НЕ С ТОЙ
СКОРОСТЬЮ И ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ,
КАК ЕМУ БЫ ХОТЕЛОСЬ.**

Это взгляд на здоровье и тело человека через призму мировоззрения и осознанности. Любая проблема и болезнь имеют свои корни. Современная медицина учит справляться с симптомами. Но если не увидеть истоки, симптомы всегда возвращаются. Физическое здоровье и психология напрямую связаны. Работа с телом бессмысленна без своевременной ментальной проработки. Прежде чем лечить заболевания тела, нужно выстроить опору внутри себя, вернуть ощущение себя.

В книге описана авторская методика, как обнаруживать следы чужих программ, преобразовывать их и день за днем становиться все свободнее от болезней и чужого влияния.

Задача каждого из нас — стать осознаннее и научиться быть режиссером собственной жизни, творить то, что хочется именно нам. Получить то здоровье, окружение, работу, доход и отношения, которые мы хотим. Избавиться от лишнего. И научиться избегать проблем в будущем. Взять свою жизнь в свои руки!

У меня на этот путь ушло несколько лет. На страницах этой книги я рассказываю, как его сократить и быстрее приблизиться к счастливой жизни.

Мы не будем разбираться с родовыми и детскими травмами, судить родителей и предков, высказывать свои претензии маме и стирать прошлый опыт — он нам нужен для проживания настоящего и будущего.

Мы будем читать свою книгу, осознавать свои программы и наследие предков, чтобы оставшиеся пустые страницы в книге заполнить своим почерком.

ГЛАВА 1

НОВАЯ ЖИЗНЬ





Лебединый камень

Часто кажется, что все, что ты делаешь, происходит неожиданно, спонтанно. Но однажды, устав бегать по кругу, с удивительной ясностью вдруг осознаешь, что жизнь — это не случайность, а череда закономерностей. И тогда, чтобы не получать очередной пендель от вселенной, ты решаешь проработать ситуацию и перейти на новый уровень. Потому что, если ты упорствуешь в своем неведении, сопротивляешься, одни и те же ситуации повторяются снова и снова. И этим граблям нет конца.

Если тебе удалось однажды осознать закономерности и сценарии своей жизни, ты начинаешь воспринимать мир без деления на плохое и хорошее, черное и белое. Просто осознаешь ситуацию, она проходит через тебя, не застревая, — и сложный вопрос решается. Ты можешь сопротивляться этому новому знанию, а можешь просто проживать свою жизнь и собирать ее уроки, как разноцветные стеклышки в коробку из-под монпансье. А когда становится грустно или одиноко, доставать их и разглядывать, выкапывая незамеченные раньше сокровища среди блестящих граней. Покажу-ка и я свои сокровища, вдруг кому-то это поможет или, по крайней мере, отвлечет ненадолго от граблей.

* * *

Туман, видны только неясные контуры, похожие на старинный замок. Но вдруг ветер разгоняет дымку — и проступают очертания моста, а затем появляются кружевные

стены крепости. Кажется, что сказочный замок Нойшванштайн парит в воздухе.

На мосту ссорятся две девушки.

— Ты падшая женщина! Ты соблазнила и увела моего мужа, — кричит одна, размахивая кинжалом.

— Я люблю его, — отвечает вторая, пытаясь увернуться и закрыть лицо руками.

На ладони появляется глубокий порез. Она вскрикивает от боли, замирает на миг и закрывает второй рукой рану. Но это не помогает, капли крови падают на землю. Соперница пользуется моментом и вонзает кинжал в сердце девушки.

— Так и тебе с ним не быть. — Она достает кинжал, вытирает его от крови юбкой разлучницы и отпихивает тело ногой.

Это был не сон.

Я знаю и верю, что существует реинкарнация — многие из нас живут здесь не первую жизнь. Существуют определенные практики, которые отправляют человека в прошлые жизни, — регрессии.

В том видении одной из девушек был я. Это был мой первый опыт глубокой регрессии. После нее я даже испугался, что я шизофреник и все напридумывал, настолько ярко я увидел события во время своего погружения. Во время сессий люди иногда просто галлюцинируют, и проверить, правда это или нет, невозможно, потому что не всегда можно найти реальное подтверждение увиденных событий. Например, есть те, кто попадал в период Римской империи и описывал одежду, которой, по современным историческим данным, в то время не существовало. В таких случаях нам остается только верить или не верить.

Но я все-таки решил проверить, насколько моя история, которую я видел в регрессии, достоверна, и поехал специально в Германию в тот самый замок Нойшванштайн (дословно это название переводится как «Новый лебединый камень»).

Ощущения были потрясающие, в том месте я пережил настоящее дежавю: иду и в какой-то момент ясно понимаю, что дальше будет обрыв и я знаю, что увижу внизу. Зашел в музей — под стеклом лежит тот самый кинжал с голубым камнем на рукоятке. Я не удержался и сделал фото.

Когда дошел до места, где меня (в видении — девушку) закололи, у меня случился фантомный сердечный приступ (так люди, которым отрезали ногу, продолжают чувствовать в ней боль). Взрослый дяденька, доктор, головой я понимал, что это не сердце болит, что мне не нужны таблетки — физически я здоров. Сердце тянуло, я чувствовал фантомную боль от той давней истории, и я снова и снова переживал тот момент умирания и разлуки с любимым человеком.

Я решил убедиться, что мне не показалось: отошел на несколько шагов — ощущение пропало, вернулся — снова сердце защемило. Так я поверил, что история в видении была правдивой. Но кто же была вторая? Это оставалось загадкой...

Я много путешествую и всегда понимаю, жил я в этом месте какое-то время в прошлых воплощениях или нет. Например, в Тибете я как дома, а в Индии — нет. Колумбия тоже прошла мимо, а вот Перу, особенно в горах, сильно зацепило. На севере Вьетнама на рисовых террасах нас с Машей накрыло вместе — мы стояли и любовались, нам было так хорошо, непонятно почему, но у обоих было наслаждение на уровне оргазма.

Часть информации для исцеления приходит к нам через прошлые жизни. Есть люди, которые в это не верят. Имеют на это право. Но это не означает, что их это не коснется, просто они не смогут объяснить происходящее и не смогут использовать этот опыт себе во благо. А чем больше знаешь, чем больше нюансов сможешь объяснить, быстрее понять, в чем конфликт, и проработать его.

Все техники, которые использую, я проверял на себе. Если у меня нет 100% подтверждения, что этот метод работает, я им не пользуюсь. Например, прежде чем применять регресс в терапии, я сам несколько раз входил в транс и разбирался, как это работает. Получил обоснование — начал применять. Понятно, что чистый регрессолог владеет техникой лучше, потому что он только этим и занимается. Но при необходимости, если я вижу, что проблема пациента связана с прошлыми жизнями, я провожу сеанс и сопровождаю человека в регрессе, чтобы найти причину конфликта.

Почему люди обращаются к различным практикам, «ищут любовь, себя, свое предназначение», едут к старцам или взбираются на горы Тибета в поисках того, чего они не находят в реальной жизни? Они надеются получить ответы на вопросы, почему им здесь так плохо и как что-то поменять. Есть разные методы для этого: психологические, религиозные... В зависимости от индивидуальных особенностей и опыта человека он может получить это в разных практиках.

Но все, что нам нужно, у нас уже есть с рождения. Любовь не надо искать или специально ей обучаться — нужно просто вспомнить. Не нужно искать снаружи, ты не сможешь нигде найти себя по той простой причине, что ты уже есть у себя и искать надо внутри.

На эту тему хорошо написал Жильбер Рено в своей книге «Исцеление воспоминанием». Если ты вспомнишь, как любить, ты исцелишься сам.

На страницах этой книги мы будем убирать с себя все нерешенные родом и созданные собственноручно программы, конфликты и навешанные ярлыки листок за листочком, чтобы найти себя — внутри себя.

Про ярлыки и поиски себя

- Ты кто?
- Юра.
- Кто ты еще?
- Мужчина.
- Кто ты еще?
- Муж.
- Кто ты еще?
- Отец.
- Кто ты еще?
- Врач-стоматолог.
- Кто ты еще?..

Продолжать так можно до бесконечности, пока не дойдешь до сердцевины и не снимешь все ярлыки, которые нам навешивают в течение жизни. А накапливается их много.

Мы рождаемся — и на нас сразу наклеивают имя. Потом социальные роли: «ты дочка», «ты внучка», «ты школьница»... Таких ярлыков может быть бесчисленное количество, и часто под ними человек совсем теряет себя. Именно

тогда он начинает искать себя во всевозможных практиках, ездит на Тибет и к индийским гуру, проходит инициации и аяваску, обращается к шаманам и коучам... Люди ищут себя снаружи, собирают себя по кусочкам, возвращают себе мысли и чувства, растерянные в течение жизни, прожитой по чужим сценариям.

Далай-лама говорит, что нельзя рассматривать человека как что-то отдельное. Мозг, сердце или ноги. Человек — не только тело. Человек — не только разум. Человек — не только душа. Это нечто целое, собрание из частей, как стол собран из деталей. Но прежде чем компоновать себя заново, важно избавиться от этих ярлыков. Потому что иначе непонятно, что собирать. Ведь каждый ярлык подразумевает какой-то жесткий сценарий, определенные шаблоны поведения и чувствования, навязанные кем-то.

Например, ты любящая дочь, а твоя мама болеет. Ты для нее костыль, ты живешь ее жизнью, а твоей собственной жизни у тебя нет. Тут нечего собирать — тебе или придется жить в этом сценарии всю жизнь и методично отказываться от себя, или менять ее кардинально.

Ярлыки убираются как чешуя лука — одна за другой, достаточно сконцентрировать на каждом свое внимание и задать себе простые вопросы: а я точно это? Это мое? И постепенно из-под них (явно чужих, привнесенных программ и сценариев) становятся видны структурирующие конфликты и программы. То есть те, которые, как несущие стены, держат каркас личности. Убери их — и человек рассыплется, исчезнет.

Конфликты — это то, что произошло в твоей жизни и наложило отпечаток. Например, программирующий конфликт запускает программу и записывается на флешку в подсознании, а потом из-за нерешенного конфликта возникают болезни.

Структурирующие конфликты — это то, из чего ты, по сути, состоишь, твой каркас, психический костяк. Их трогать нужно очень осторожно, чтобы человек не сломался. Структурирующий конфликт убирать нельзя, потому что это то, ради чего человек просыпается каждое утро. Нужно буквально переформатировать человека, чтобы он старые данные в своей голове сменил на новые, но при этом сохранил свою структуру.

Представьте пирамиду из драже M&M's желтого цвета. Среди них затесалась синяя конфетка. Перфекционист решает достать ее, чтобы не нарушалась гармония... И вся пирамида лавиной обрушивается вниз. Если со структурирующим конфликтом поработать как с простым и убрать его (как делают многие начинающие психологи), то человек просто рассыплется, как эта фигурка из драже.

Частый пример из жизни: мама живет ради детей, постоянно интересуется их жизнью, принимает в ней активнейшее участие. Это и есть структурирующий конфликт: нет детей — нет смысла жизни. Если дети уедут учиться в другой город или с ними что-то случится, в лучшем случае она начнет болеть, в худшем может даже умереть. Если убрать структурирующий конфликт, человек как будто проваливается в вакуум.

Все действия человека обслуживают структурирующий конфликт. Когда его убирают — смысл жизни теряется. В этом и опасность: у человека может измениться полностью вся жизнь, причем не в лучшую сторону из-за потери цели, или это может вылиться в жесткую депрессию.