


Е Л Е Н А С И Л Ю К О В А

ВНУТРЕННЯЯ ЯСНОСТЬ

ПРАКТИКИ САМОПОЗНАНИЯ
ДЛЯ КВАНТОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
С36

Печатается в авторской редакции

Силукова, Елена Викторовна.

С36 **Внутренняя ясность : практики самопознания для квантовой трансформации / Елена Силукова. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Жизнь в квантовой Вселенной).**

ISBN 978-5-04-231280-9

Эта книга — ваше личное путешествие в безграничные просторы внутренней вселенной. В рутине повседневной жизни мы часто теряем связь с собой. Автор приглашает вас исследовать запутанные лабиринты психики, где вы сможете самостоятельно обнаружить корни своих проблем и научиться мягко и осознанно их решать. Доверьтесь этому процессу, и вы откроете для себя бесконечную глубину и мудрость, которые окружают нас.

Елена Силукова — психолог, психосоматолог и целитель, обладающий уникальными методами работы с внутренним потенциалом. Как медиум и преподаватель авторских техник, она помогает людям раскрывать свои способности и находить гармонию в жизни. Елена проводит частные и групповые сессии, ретриты и семинары, направленные на повышение осознанности, здоровья и качества жизни.

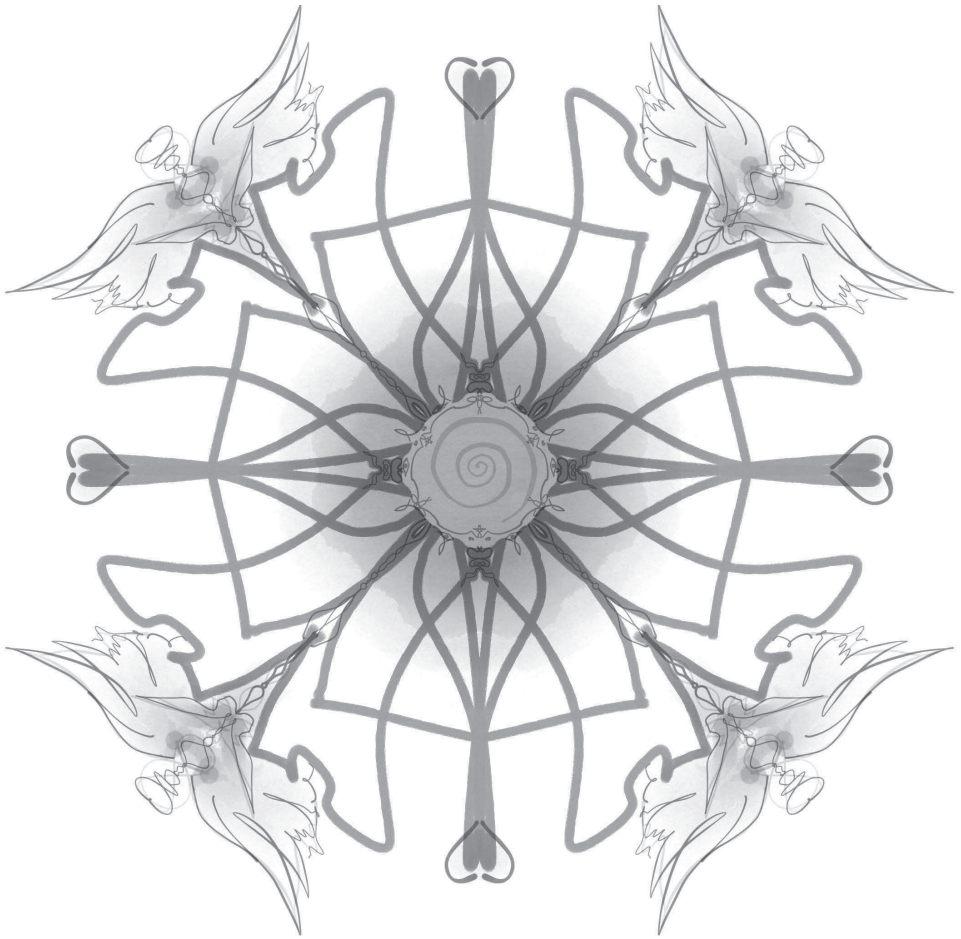
УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-231280-9

© Силукова Е., текст, 2026
© Пистер Е., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

1. Письмо к себе	5
2. Эзотерическая психология. Как это работает?	18
3. Болезни	36
4. Изнанка семейной жизни	58
5. Вторичные выгоды конфликтов	118
6. Особый случай	137
7. Путь взросления	158
8. Выход в мир	206
9. Духовное развитие. Жить свою жизнь	239
Благодарность	268



ОСОЗНАННОСТЬ

Рисунок работает на исцеление и трансформацию. Чтобы синхронизироваться с вибрацией рисунка, положите на него руку, расслабьтесь и почувствуйте, как энергия рисунка перетекает в вашу руку и доходит до сердечного пространства. Представьте, как эта энергия начинает заполнять ваше тело, ауру, как меняется ваше состояние.

1

Письмо к себе

Вглядываюсь в наступивший день. Впереди встречи с новыми людьми. У каждого — своя боль, свой клубок неразрешённых конфликтов. Но в каждом, как в зеркале, отражаются такие похожие проблемы, испытания и страхи. Многие возвращают меня вновь и вновь к собственной истории. Видимо, пришло время достать её из карманов прошлого. Зачем? Наверное, чтобы ещё раз показать, насколько непредсказуемыми могут быть связи прошлого и настоящего, как можно перепридумывать свой мир и выбирать другие пути.

Это было в 2002 году. Я с семьёй уже перебралась в Германию. Младшей дочке — два года, старшей — восемь. У меня начались приступы. Врачи поставили неутешительный диагноз: «воспаление вестибулярных нервов». Лечить не берутся. Помню, как в очередной раз вернулась из больницы и склонилась под грузом новой реальности. Из-за болезни я во всех смыслах потеряла ориентиры. Не вписывалась в пространство. Думала, что иду прямо, а сама шибала плечами стены. Пыталась пройти в дверной проём, а на самом деле заводила себя в угол. У меня больше не получалось ходить ровно. Потом добавились тошно-

ВНУТРЕННЯЯ ЯСНОСТЬ

Воспаление
вестибулярных
нервов —
отсутствие
стабильности,
устойчивости,
потеря опоры
и ориентирова-
ния в жизни.

та, сильные непрекращающиеся по три-четыре дня мигрени. Кто-то как будто прибавил внутри меня громкость. Любые звуки казались в несколько раз выше допустимых пределов. Для моего мужа это тоже стало испытанием. Дом, работа, кредиты — всё было на нём, а я лежала в отчаянии на диване с нарастающим чувством вины.

Смотрела на своих детей, понимая: не получается даже встать и что-то приготовить, покормить их. Это было самым страшным. Я не могла смириться, не могла выдержать собственную беспомощность. В голове стучали вопросы: «А вдруг это навсегда? Сумею ли справиться?» Я просто хотела нормально жить, иметь возможность заботиться о детях.

Мне казалось, что нечем дышать. Захотелось пройтись, вдохнуть вечернюю прохладу. Я распахнула окно. Но глотком свежего воздуха стало принятое тогда решение. Дойдя до этой черты, я впустила в свою жизнь возможность всё изменить самой, исцелить себя. Я точно знала, что не вернусь в больницу, мне там не помогут. Теперь всё зависело только от меня. От моего выбора наконец-то исходила уверенность, как от лампы — свет. Оно и стало той важной точкой невозврата.

С тех пор я стала интересоваться психологией, погрузилась в литературу, которая помогала бы разобраться с клубком внутренних противоречий, изменить восприятие действительности. Я прекратила искать виноватых вокруг, выдумывать врагов, бороться с системой, а всю жизненную энергию направила на работу с собой и поиск выхода из сложившейся ситуации. Так понемногу вырисовывался мой новый путь.

Я взяла ответственность за своё состояние: работала и на уровне тела, и на уровне психики. Прошла через разные аскезы, практиковала голодание, очищение, обратилась к медитации. Каждый такой шаг приближал перемены и расчищал дорогу к себе, меняя мир вокруг. Семья подключилась к моему внутреннему процессу. Муж всё время поддерживал. Какое бы решение я ни принимала, что бы ни происходило, он был готов подставить плечо, был рядом. Дети постепенно тоже увлеклись тем, что я делаю, стали гораздо спокойнее.

В какой-то момент пришло осознание, что недостаточно работать только с тем, что есть сейчас, не оглядываясь назад, не ныряя вглубь прошлого своей семьи. Сегодня, спустя несколько лет, я понимаю, что не смогла бы справиться со своим состоянием, если бы буквально не провалилась в историю «русских немцев». Если обратиться к психосоматике, то проблемы с вестибулярным аппаратом — это про корни, ощущение стабильности. А с этим у меня всегда было непросто.

Я на собственной шкуре испытала, что значит быть и в России, и в республике бывшего Советского Союза — Казахстане — немцем. С первого класса я часто слышала в свой адрес, что «фашистка» или «фрицка». Нас всё время посылали «домой» — в Германию. В детстве я не понимала, почему мы живём в Казахстане, ни слова по-немецки не знаем, но дом наш почему-то должен быть там. Родители по этому поводу не высказывались, отмалчивались, и приходилось доказывать свою принадлежность к обществу, применяя физическую силу (благо в то время портфели были крепкими). В душе эта обида запала и сидела крепко. Казалось, вот

переедем в Германию, и всё встанет на свои места. Но, увы, мы и здесь оказались как в гостях. Что же пошло не так?

Погружаясь глубже в прошлое, я вспоминала рассказы своей бабушки Фогель Берты Давыдовны. Она всю жизнь была для меня триггером. Её отдельная судьба — травма отверженного человека, в которой отражается вся история «русских немцев». В шестьдесят два года, после смерти бабушки и трагической гибели своего младшего сына, с одним узелком на смерть, в глубочайшей депрессии она перебралась к нам. Мне было тогда восемь лет. И вся её невыраженная боль, запертая за семью замками, выливалась через край. Неосознанно она ежедневно перекладывала на нас всю тяжесть своей судьбы, внушала, что жизнь наполнена невыносимым горем, болью и страданиями.

Я хочу выпустить на страницы её слова о событиях тех страшных лет. Бабушка рассказывала: «Мы жили на Кавказе. У нас был большой двухэтажный дом, много работников, помогавших обрабатывать сад и земли. Сначала нам запретили использовать труд рабочих, а через некоторое время ночью забрали отца. Больше мы его не увидели. Потом, после указа о переселении немцев, пришли солдаты, сказали, что у нас есть два часа на сборы. Мы с матерью и братом, а также другие родственники вышли с сумками на улицу. В то время в деревне из мужчин оставались только старики. Вокруг стоял гул от детского плача и истерических криков женщин.

Нас погрузили на телеги и повезли в соседнюю деревню на железнодорожный вокзал. Каждый молился Богу. Потом посадили на пассажирский поезд. По приезду во Владикавказ стали вытаскивать из вагона, не давая возможности взять

даже вещи для маленьких детей. На перроне выстроили в шеренгу и стали выбирать из подростков самых рослых. Моему брату было шестнадцать лет. Его увели в здание вокзала, большие мы так и не встретились... Затем нас загнали в вагон для перевозки животных. Набили его людьми так, что даже на пол сеть можно было с трудом. На каждой остановке по дороге в Казахстан на целину приходилось вытаскивать трупы стариков и детей. Было очень страшно и физически больно слышать несмолкаемые крики и плач, доносившийся отовсюду. В пути мы были без еды и питья».

Трудно представить, через что им пришлось пройти. Когда бабушка оказалась на целине в Павлодарской области, стояла холодная зима. Её поселили в землянке. Несмотря на чудовищные, нечеловеческие условия, бабушка выжила и в 1937 году даже вышла замуж. Но через полгода её ждала новая потеря. Мужа забрали в армию. И снова разлука, и снова без вести пропавший родной человек.

Бабушка жила в нищете, когда к ней пришёл мой дедушка, у которого умерла жена и осталось четверо маленьких детей. Они создали новую семью, и бабушка родила ещё четверых. Во времена Второй мировой войны, да и после, их называли «внутренними врагами». Всем было всё равно, кто они по профессии и к какому сословию принадлежат. Они были немцами, а значит предателями и заговорщиками.

Моя семья вернулась на историческую родину в 1995 году. Тогда из Казахстана, Узбекистана, Таджикистана переехало обратно порядка четырёх миллионов «русских немцев». Но здесь мы тоже оказались чужими. Теперь уже немцы считали нас русскими. Мы снова не принадлежали стране. Эта

потерянность, брошенность, другой менталитет, оторванность и выбила почву из-под ног. Я вдруг чётко осознала, что от перемены мест ничего не меняется. И это снова подтолкнуло обратиться прежде всего к собственным неразрешённым конфликтам, обрести внутренний стержень, а не искать внешние опоры.

Что стоит за этой историей?

Сколько до меня пережили такие же нескончаемые минуты метаний после знакомства с неутешительными диагнозами или встречи с детскими обидами? Наверное, и у них так же сжималось сердце и стучало в висках! Сколько человеческих жизней увязло в болезнях как в болоте! А сколько смирилось с отверженностью близких и свернулось клубком, замуравало наглухо все выходы к свету?! Но в жизни каждого может наступить такое утро, когда чувствуешь рождение внутреннего героя. Того, кто по-настоящему в ответе за свою жизнь. Кто волен избрать любой путь — в обход или на приступ, напрямик или через тернии. Кто сумеет пробудить в себе уснувшего писателя, музыканта или художника и перевыбрать тот мир, где есть внутренний интелес, есть место для собственных желаний, есть душа.

Точка невозврата

Когда мы приходим к некоей точке невозврата, невыносимости своего состояния, невыносимости окружающей реальности, когда понимаем, что так больше невозможно,

и наконец разрешаем себе действовать по-другому, то Вселенная всегда открывает новые двери, дарит новые возможности. Если мы разрешаем себе посмотреть в другую сторону от наезженной колеи, то выбираем жизнь во всей её полноте. Но если у нас не остаётся ресурса даже на то, чтобы заглянуть туда, то бессознательным выбором станет смерть. Тело чувствует наши внутренние установки, включается и запускает программы саморазрушения. Но всегда есть надежда. Пока мы дышим, пока чувствуем биение своего сердца, мы в любой миг можем перевыбрать. В какой бы ситуации мы ни оказались, у нас есть право изменить судьбу. Твёрдость принятого решения станет тем прочным фундаментом, на котором вырастут перемены.

Истощение базируется на том, что мы конфликтуем с миром, постоянно предъявляем ему претензии, а значит — не живём свою жизнь. Тот мир, который вокруг нас, просто не нравится нам, он чужой, не наш. А каким он может стать, каких элементов ему не хватает — решать человеку. Как только будет внутренняя железобетонная готовность взять ответственность за происходящее, придёт новая информация и осознания.

Попробовать прикоснуться к собственному миру, исследовать, а как это у вас, можно через специальные практики. Прислушиваться их лучше, когда никто не отвлекает, не мешает погружению в себя. К этим аудионастройкам можно возвращаться, если появляется импульс, внутреннее желание снова посмотреть в эту сторону и ещё раз прояснить что-то для себя.



ПРАКТИКА I

«Почувствуй свою жизнь»

Дары прошлого

В нашем бурно меняющемся мире над человеком всё чаще нависает чувство чудовищной беспросветности происходящего. Разные трудности могут обрушиваться, будто с потолка. Кто-то спросит: «Зачем же доставать из сундуков памяти ещё и страшные истории прошлого, когда и так нет сил?» Конечно, можно добиться результата, работая только с текущим состоянием, не погружаясь в семейные травмы, но взгляд в историю своих предков оказывается гораздо эффективнее и целительнее. Иначе зачастую мы сражаемся с ветряными мельницами, тратим много времени и сил на отрицание прошлого. Если мы не посмотрели в ту сторону, не осознали глубинную причину, то эти истории ещё обязательно догонят, повторятся. Пока мы не разобрались с истинными виновниками наших тупиковых состояний, они будут преследовать нас. Пока мы не обратились к истокам наших проблем, сложно решить себе выбрать другую тропу. Нет осознания — те же проблемы будут всплывать снова и снова.

Мой пример с «русскими немцами» прекрасное тому подтверждение. Мне было абсолютно неинтересно в Германии, неуютно, я не принимала менталитет людей. У меня не было места, не было адаптации, не было интеграции. Зато с лихвой хватало обид и претензий. И со мной

случилось то, что случилось. Лишь переосмысливая происходящее, перенастраивая себя, обретая новые смыслы, мне удалось найти корни на немецкой земле. Мы остались с мужем в Германии, закрепились, построили свою жизнь. Позволили себе быть дома там, где есть прямо сейчас.

Разрешите себе ощутить себя на своём месте.

ПРАКТИКА 2

«Своё место в жизни»



Путь к себе

Эта книга — путешествие в свою вселенную. Зачастую мы не понимаем себя. Нам бывает трудно отследить причинно-следственные связи всего происходящего в нашей жизни. Нередко источник наших сегодняшних проблем скрыт в детских переживаниях, до которых так непросто докопаться. Мы бежим, добиваемся чего-то, торопимся, не прислушиваемся к своим мыслям, внутренним процессам, а именно они во многом определяют нашу материальную жизнь.

Разрешите себе пробовать новое. Не бойтесь всмотреться вглубь себя. Я буду сопровождать вас в этом удивительном путешествии, помогать и поддерживать. Буду раскрывать перед вами запутанные лабиринты, выстроенные психикой, чтобы вы научились находить корни ваших проблем самостоятельно. Пройдя непростой путь к себе,

ВНУТРЕННЯЯ ЯСНОСТЬ

я понимаю, с чем вам придётся столкнуться. На примере моей истории и случаев из жизни моих клиентов вы сами увидите, что человеку подвластно очень многое. Не всегда для достижения успешных результатов требуются годы изматывающей работы. Вам подвластно понять механизм исцеления и бесконечную глубину, красоту, мудрость Вселенной, по-настоящему ощутить себя её частью. Ведь каждый человек — её любимое дитя. Каждому она посылает помощь, стоит лишь выразить чёткое и осознанное намерение изменить что-то в своей жизни.

Попробуйте перевернуть привычные представления, довериться происходящему на этих страницах, не оценивая, хорошо это или плохо. То, как вам живётся, как вы себя ощущаете, зависит только от вас и ни от кого больше!

Разговор с собой

А вы когда-нибудь в своей жизни писали письмо самому себе? Как давно вы разговаривали по душам сами с собой? Когда последний раз обращались к тем мальчикам и девочкам, что живут внутри вас? Может, пришло время погрузиться в собственный мир?

Задание «Написать себе письмо»

Прямо сейчас возьмите листок, ручку и конверт. Напишите тому себе в будущем, который прочтёт книгу до конца. Пусть это станет вашим первым шагом на пути к себе настоящему, на пути к истинным жизненным инте-

ресам и желаниям. Что вы чувствуете сейчас? Довольны ли своей жизнью? Что хотите изменить? Что привнести? Откройте чистому листу бумаги. Доверьтесь внутренним порывам, выплесните накопившееся. Поговорите с будущим собой, какие двери пора распахнуть, что оставить позади. А потом запечатайте ваше письмо, уберите в укромное местечко и вернитесь к нему, когда доберётесь до последней страницы. Оно поможет оценить ваш прогресс, покажет внутренние перемены и станет напоминанием о вашей твёрдой решимости вернуться к себе.

Эта практика поможет присмотреться к собственной жизни, расширит пространство для новых желаний, позволит обрести помощников и найти опору для изменений.

ПРАКТИКА 3 «Сад твоей жизни»

