

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Х51

**Хисямова, Екатерина Эдуардовна.**

Х51      ВинАдельня. Беседы с духовными учителями о чувстве вины, кризисах и развитии / Катерина Хисямова. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (Путь к осознанности).

ISBN 978-5-04-190021-2

В книге вы прочитаете о духовных практиках и о том, как именно они запускают ваш духовный рост, как работа с физическим телом, питание, медитации влияют на вашу устойчивость ума, а сила тела проявляется в силе духа. Благодаря этим инструментам происходит положительное воздействие на ваше сознание, внутренний мир и более тонкие аспекты жизни.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-190021-2

© Текст. Е. Хисямова, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе.....	5
Предисловие.....	7
<b>I. Илья Журавлев,</b> преподаватель йоги (йогачарья), преподаватель индийской философии, регрессионной психотерапии .....	13
<b>II. Алексей Маслов,</b> профессор, доктор исторических наук, директор Института Стран Азии и Африки МГУ им. Ломоносова, ВРИО директора Института Дальнего Востока РАН, профессор школы востоковедения НИУ ВШЭ, автор книг об истории и культуре Китая, духовных традициях и ушу.....	41
<b>III. Наталья Шкурина / Akal Taran Kaur,</b> практик и преподаватель кундалини-йоги, переводчик, ученица Харидживана Сингх Кхалса, ЛА.....	75

<b>IV. Девран Садык,</b>	
специалист в области суфийской психологии, тренер личностного роста, ведущий авторских тренингов, заведующий кафедрой в Институте ЦОП, супервизор Ассоциации ЦОП, успешный бизнесмен.....	109
<b>V. Алеся Капитонова,</b>	
мастер звуковой терапии, практик с более чем пятнадцатилетним стажем. Обучается звуко-вибрационному массажу у ведущих специалистов России и зарубежья с 2014 года по настоящее время, в 2019–2020 годах прошла курс по звукотерапии и практике голоса у Алиции и Ричарда Эйлякас.....	141
<b>VI. Анна Лунегова,</b>	
основатель Jivamukti Yoga Material Moscow, лучшей студии 2019 года, по мнению Live Organic Award. Ведущий преподаватель Jivamukti Yoga, активно продвигающий это направление в России.....	171
<b>VII. Аджан Хуберт,</b>	
буддийский учитель, буддийский монах.....	191
<b>Заключение.....</b>	<b>221</b>

## 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 винодельня? 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,

## ВИНАДЕЛЬНЯ

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.

## Предисловие

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 должно 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 открытость 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 великодушие — 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,

## Предисловие

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 возделывать 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.



# I

## ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ

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

В моем окружении было много людей, побывавших на практике у Ильи Журавлева, и их отзывы о методе регрессионной психотерапии меня поразили. Например, вы сомневаетесь в выборе текущей самореализации и не можете найти любимое дело или повторяете негативные сценарии в отношениях с противоположным полом. Возможно, какое-то событие вашей жизни окрашивает дни и ночи горечью сожалений.

А может быть, в детстве родители были к вам равнодушны и даже жестоки. Практики регрессионной терапии Ильи Журавлева работают на всех этих уровнях. Регрессионная терапия — направление психотерапии, возникшее из опыта работы с трансовыми состояниями и подсознательной памятью, развивающееся с середины XX века.

Выше я дала не просто примеры, а запросы людей, приходивших на сессии к Илье и получавших там ответы от собственного подсознания. Подсознание может показать события из прошлых воплощений, как-то кармически связанные с тем, что вы проживаете сейчас. После этого становится гораздо легче понять и отпустить то, что происходит, чтобы жить дальше в радости и принятии. Перестать обвинять кого-то, осознав, что это случилось именно с вами не просто так, что сработал закон причины и следствия. Поскольку практика даст доступ к нужным воспоминаниям, эти подсказки изменят вашу жизнь, энергия перестанет впустую уходить на страдание и сомнения. Регрессию можно проводить как индивидуальный сеанс психотерапии либо как групповое погружение в собственную подсознательную память.

В интервью Илья рассказывает об этом более подробно и глубоко. Он начал практиковать йогу тогда, когда в России информации о ней было еще очень мало. Слушать Илью можно часами. Он много практикует, преподает и постоянно путешествует по святым местам, обогащая знания и совершенствуя свой метод. Для кого-то из вас он может стать прекрасным примером или учителем.

— Помните, кем вы хотели стать в детстве?

— Ничего оригинального — как большинство, я хотел стать космонавтом. Это как известный мем: в детстве

я хотел стать космонавтом, в результате стал космосом. Шутка про просветленного. Я вспомнил смешной момент: в первом классе, видимо, по советской традиции, нас посадили писать сочинение «Кем я хочу стать, когда вырасту». А потом то ли в восьмом, то ли в десятом классе нам раздали эти работы. Естественно, никто уже не помнил, что мы там писали в 7–8 лет. Как обычно, кто-то из мальчишек хотел быть пожарным, кто-то комбайнером, а в своем сочинении я прочитал, что «мечтаю стать космонавтом и общаться с инопланетянами».

— Вы чем-то отличались от других детей? Может быть, сейчас благодаря практикам вы стали это анализировать?

— Естественно, дети отличаются друг от друга, и с точки зрения йоги все объясняется наличием самскара<sup>1</sup>. Поскольку йога подразумевает реинкарнацию, опыт прошлых воплощений отпечатывается в подсознании в виде записей какого-то опыта, впечатлений, и это формирует некоторые склонности человека с раннего детства. Поэтому дети не одинаковые чистые листы, в них уже прошиты какие-то предпочтения, страхи, желания, что и определяет их индивидуальность. Опыт прошлых воплощений не вспоминается буквально, потому что не только детская, но и взрослая психика вряд ли выдержит такой объем информации, будь

---

<sup>1</sup> В индийской философии термин обозначает отпечатки, оставленные в уме индивидуальными действиями или внешними обстоятельствами и способные выявляться при любом благоприятном случае в будущем — даже в будущем рождении. Поэтому самскара — зачатки наклонностей и импульсов из прошлого жизненного опыта и предыдущих рождений, которые должны развиваться в этой или в следующих реинкарнациях. Самскара представляет собой привычку или влияние прошлого на настоящее («родимые пятна прошлого»), проявляющееся как рефлекс, автоматизм, а также шаблон состояния.

он в свободном доступе. Однако самсары бессознательно влияют, и поэтому каждый ребенок испытывает тягу к определенным занятиям и вещам или, наоборот, чего-то боится.

— В книге «Автобиография йога» Парамаханса Йогананда пишет, что с детства помнил прошлую жизнь и проявлял мудрость не по годам. В медитациях мне тоже порой приходят разные воспоминания. Помню, когда я была маленькой, мама читала книги из серии «Путь к себе». И однажды она решила обсудить одну мысль оттуда со мной, а мне было 5–6 лет. Мама сказала, что есть переселение душ, реинкарнация. Я помню то ощущение, когда слушала маму и абсолютно точно понимала, что так оно и есть, поэтому уверенно ответила: «Да, это правда, чему ты удивляешься?» Она тогда только анализировала такую идею, потому что, видимо, находилась во внутреннем поиске, а пятилетняя дочка сразу подтвердила, что все так и есть. Сейчас я понимаю, как это может странно звучать. А у вас были подобные случаи, такие флешбеки не приходили?

— Конечно, как у человека, всю жизнь занимающегося йогой, у меня есть самсары, связанные с индийской традицией, и было явно не одно воплощение в ней. Не помню о себе чего-то подобного чудесным историям с Йоганандой. Он был выдающейся личностью, уже мегапродвинутой душой из семьи, где родители серьезно практиковали, — то есть личностью планетарного масштаба. Я же помню, что любил читать мифы народов мира. Как-то маме одна женщина, побывавшая в командировке в Индии еще в советское время, подарила упаковку индийских благовоний. Я обожал зажигать их, там еще картинка с богом Вишну была. Мне эстетически очень нравилась даже сама упаковка и изображение на ней, хотя я, естественно, не знал,