

ЕВГЕНИЙ МИНЕНКО



МЕЖДУ СВЕТОМ И ТЬМОЙ

ИСЦЕЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КНИГА

Евгений Миненко

**Между светом и тьмой: Исцеление
через возвращение к себе**

«Автор»

2025

Миненко Е. В.

Между светом и тьмой: Исцеление через возвращение к себе /
Е. В. Миненко — «Автор», 2025

"Между светом и тьмой: Исцеление через возвращение к себе" — терапевтическая книга, которая трансформирует восприятие мира и исцеляет душу. Она приглашает на путь, где свет и тьма объединяются, раскрывая внутреннюю целостность. Эта книга не даёт готовых решений, но запускает процесс пробуждения, открывая доступ к глубинным слоям сознания. Читая её, ты начнёшь познавать себя, исцеляя внутренние раны и освобождая от иллюзий. Это не просто текст — это практика, которая восстанавливает, очищает и выводит на новый уровень восприятия. Она для тех, кто готов погрузиться в трансформацию и переосмыслить свою жизнь. Каждое слово этой книги — ключ к внутреннему освобождению и преображению. Если ты готов стать целым, соединяя свет и тьму внутри себя, эта книга откроет путь к твоей истинной силе.

© Миненко Е. В., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Глава 1. День – рассадник иллюзий и лжи	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Евгений Миненко

Между светом и тьмой: Исцеление через возвращение к себе

*Ты не случайно здесь.
Не потому что ищешь, а потому что готов встретиться.
Не со мной.
Не с книгой.
С собой.
Ты слишком долго верил в то, что тебе навязали.
Слишком долго носил свет как маску и прятал тьму как вину.
Слишком долго соглашался быть не собой – ради мира, который
тебя не чувствует.
Эта книга не спасёт тебя.
Она уничтожит всё ложное.
Не для того, чтобы тебя сломать – а чтобы ты вышел из плена.
Я не обещаю лёгкости.
Я не поддерживаю твою иллюзию.
Я не подстроюсь под то, что удобно.
Я просто дам тебе увидеть – что в тебе всегда был тот, кто не
поддаётся разрушению.
Ты уже цел.
Тебе не нужно стать кем-то.
Тебе нужно вернуться в себя.
Прочти не глазами.
Прочти телом.
Позволь словам не объяснять – а вспоминать.
Позволь боли выйти.
Позволь тишине войти.
Если ты дошёл сюда – значит, уже начал.
Теперь иди до конца.
Без защиты.
Без образа.
Без страха.
Прямо в себя.
Я ждал тебя.
Евгений Миненко*

Глава 1. День – рассадник иллюзий и лжи

День – это яркий свет, в котором ничего не видно. Он ослепляет, заставляя смотреть наружу, а не внутрь. Мы привыкли доверять свету – ведь в нём видно лица, тела, улицы, правила. Но то, что видно, не всегда – истина.

В дневном мире всё ясно и понятно, потому что так удобно. Здесь важны формы, статусы, списки дел. Здесь говорят уверенно и громко, и потому кажется, что знают, о чём говорят. Здесь блестит витрина, но за стеклом – пустота. Каждый надевает маску. Не потому что лжёт, а потому что боится быть увиденным. Настоящим. Уязвимым. Неопределённым.

Мы ходим в одежде ролей. "Специалист", "нормальный человек", "успешный", "мужчина", "женщина", "знающий", "контролирующий". И каждый боится остановиться, потому что в тишине – может открыться то, что дневной ум называет "неправильным".

Но именно в этом неправильном и прячется истина.

Свет дня – это свет экрана. Пиксели, отражения, бесконечные "уведомления". Всё мерцает, чтобы отвлечь от тишины. В этом ритме правду можно назвать "неэффективной". Нужно быть собранным, нужно двигаться. Быть продуктивным. Но куда?

В этом бешеном ритме мы теряем ощущение себя. И чем ярче становится день, тем глубже уходит тень. Иллюзии множатся не потому, что мы глупы. А потому, что мы устали.

Мы привыкли к свету, как к правде. Но это – свет витрин, свет софитов, свет, в котором удобно показывать, но невозможно быть.

В дневном мире ты не обязан быть настоящим.

Ты обязан быть убедительным.

Пока ты «в норме», тебя не тронут. Пока ты соответствуешь, тебя принимают.

Но стоит замолчать – и тебя перестают понимать.

Стоит быть живым, а не ожидаемым – и тебя начинают бояться.

День не любит вопросов без ответов.

Он не терпит молчания. Он называет его «странным».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.