
Мурад Каллаев
Прощение как путь к освобождению

Мурад Абдуллаевич Каллаев

Прощение как путь к освобождению

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72824352
SelfPub; 2025

Аннотация

«Прощение как освобождение» – книга о том, как вернуть себе внутреннюю свободу и отпустить то, что мешает жить: обиды, ожидания, боль детства и собственную вину.

Автор, Мурад Каллаев, делится честной личной историей и практиками, которые помогли ему пройти путь внутреннего исцеления.

В книге четыре трансформирующие главы: прощение мамы, прощение папы, прощение себя и проработка невыполненных обещаний.

Каждое упражнение направлено на то, чтобы мягко освободить внутреннее пространство, вернуть тепло к себе и научиться жить в состоянии лёгкости, принятия и силы.

Эта книга – путешествие внутрь себя, которое способен пройти каждый, кто готов к честному диалогу с душой.

Содержание

ГЛАВА 0. ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ 5
ГЛАВА 1. ПРОЩЕНИЕ МАМЫ 12
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Мурад Каллаев
Прощение как путь к освобождению

ГЛАВА 0. ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Личное обращение автора: «Я прошёл этот путь сам»

Прежде чем ты откроешь первую практику, позволь мне сказать тебе несколько честных слов.

Я не пишу эту книгу как психолог сверху вниз.

Я пишу её как человек, который прошёл всё то же самое, что чувствуешь ты сейчас.

Я знаю, как это – просыпаться с тяжестью в груди и не понимать, почему.

Как это – жить с обидами, с тихим внутренним страхом, с ощущением «я недостаточно хорош».

Я знаю, как это – носить в себе десятки невыполненных обещаний, незакрытых дверей, разговоров, которые нужно было произнести, но голос застревал в горле.

Мне было больно.

Мне было стыдно.

Мне было страшно признаться самому себе, что я живу

не своей жизнью, а последствиями чужих действий, чужих слов, чужого молчания.

И – как бы это ни звучало – я долго избегал смотреть внутрь.

Потому что думал, что если разберу эти старые раны, то рухну.

Но всё оказалось наоборот.

Как начался мой путь

Однажды я дошёл до точки, где просто понял:

Так дальше жить нельзя.

Я больше не вытягиваю.

Я устал быть сильным.

Я устал молчать.

И в тот момент я впервые за много лет позволил себе сделать то, чего всегда боялся:

Я начал говорить себе правду.

Не про мир.

Не про людей.

Не про родителей.

А про себя – того маленького, забытого внутри.

Я открыл старые двери – и увидел, что вся моя жизнь держалась на детской боли, которая так и не была прожита.

Я увидел:

– свою обиду на маму, от которой всегда убегал

– своё разочарование в папе, о котором никогда не говорил

– свою вину, которую носил как камень

– свою свалку невыполненных обещаний, которые тянули меня назад

– свои внутренние запреты, которые я принимал за «характер»

– свою усталость, которую считал слабостью

И впервые понял:

Я не слабый – я раненый.

Но мне по силам исцелиться.

Почему я делюсь этим

Каждая практика, которую ты увидишь в этой книге,

каждый вопрос,

каждый текст,

каждый шаг —
я не придумал в теории.

Я прожил.

Пройдя их все, от первой до последней.
Они вытаскивали меня со дна.

Они поднимали меня, когда я падал.

Они возвращали мне способность чувствовать, когда сердце было закрыто.
Сначала я делал это хаотично.

Потом – осознанно.

А потом понял:

этот путь может изменить жизнь любого человека, если пройти его честно.
И тогда родилась идея этой книги.

То, что изменилось во мне

Когда я освободил свою обиду на маму – я впервые почувствовал тепло, которого так долго не хватало.

Когда простил папу – перестал гоняться за чужим одобрением.

Когда обнял своего внутреннего ребёнка – исчез стыд быть собой.

Когда разобрал свою «свалку» – появились силы, о которых я даже не подозревал.

И самое главное:

я впервые увидел себя настоящего – без защиты, без масок, без бегства.

Эта работа изменила меня – не красиво, не быстро, не магически – а честно и глубоко.

Она изменила мои отношения, мою уверенность, мою энергию, мои решения и моё дыхание.

Я стал чувствовать себя живым.

Почему эта книга – не про “теорию”

Я не буду учить тебя жить.

Ты и так умеешь.
Я буду идти рядом.
Потому что я знаю, каково это – пройти через родовые раны, незавершённые истории, тяжёлые эмоции, невыполненные обещания и вернуться к себе.
Я знаю, что ты сможешь.

Не потому что ты должен.

А потому что внутри тебя есть место, которое давно ждёт этого пути.

Перед тем, как идти дальше
Сделай маленькое, но очень важное действие:
Положи руку себе на грудь.

Закрой глаза.

И скажи:
«Я достоин внутренней свободы.

Я готов встретиться с собой настоящим.

Я иду в это путешествие осознанно.»
С этого момента всё начнёт меняться.

Иногда тихо.

Иногда резко.

Иногда через слёзы.

Иногда через облегчение.

Принимай Любые эмоции которые будут тебя сопровождать на этом пути!

Теперь – можно открывать первую главу.

Там начнётся твой путь.

И я буду рядом на каждом шаге.

ГЛАВА 1. ПРОЩЕНИЕ МАМЫ

Упражнение: «Вернуть тепло сердца»

Мама как первый источник любви
Есть отношения, которые невозможно заменить ничем.

Отношения с мамой – это фундамент, из которого вырастает ощущение «я есть», «я достоин», «я любим», «мир безопасен». Именно она становится первым зеркалом, в котором ребёнок учится видеть себя.

Но вместе с этим в её объятиях часто рождается и первая боль.

Порой мама была слишком строгой, порой слишком тревожной. Иногда она была занята своей жизнью, иногда не знала, как давать любовь, потому что сама не получила её в детстве.

Каждый из нас носит внутри тихие моменты, когда нам не хватало её мягкости, внимания, спокойного голоса, простого «я рядом».

И сегодня мы не будем обвинять её.

Мы будем смотреть глубже – туда, где начинается исцеле-

ние.

Раны, которые мы носим из детства
Когда мы вырастаем, кажется, что мы давно всё пережили.

Но тело помнит маленькие предательства:

– когда мама не подошла

– когда она накричала

– когда она не поверила

– когда она выбрала работу, других людей или даже свои страхи

– когда ей было не до нас
Детская психика устроена так, что ребёнок принимает любую боль на свой счёт.

Он не может подумать:

«Мама устала.»

«Мама сама ранена.»

«Маме никто не дал поддержки.»
Он всегда думает одно:

«Со мной что-то не так.»
И вот эта фраза становится внутренней раной, которая живёт внутри взрослого человека десятилетиями.
Сегодня мы будем вытаскивать эту фразу на свет и менять её на другую.

Почему мы чувствуем боль от самых близких
Фундаментальная истина проста:

чем ближе человек, тем острее боль.
Мы можем легко простить чужому.

Но слова мамы, её тень, её недосмотр, её молчание – режут сильнее всего.
Потому что мама – это не просто человек.

Это символ.

Архетип.

Источник.
И когда этот источник давал не всё, что мы ждали, внутри возникали трещины, которые мы носили, иногда даже

не понимая, почему нам тяжело доверять людям, почему сложно принимать любовь, почему постоянно чувствуем себя «должными».

Эта глава – о том, как вернуть себе собственный центр и перестать жить реакциями из детства.

Упражнение «Мама как маленькая девочка»

Устройся удобно.

Сделай медленный вдох и ещё более медленный выдох.

Читай и представляй перед собой маму – не взрослую женщину, а девочку лет шести-семи.

У неё тонкие ручки, большие глаза и детская неуверенность. Она держит в руках игрушку, немного мнётся, будто ждёт чьего-то одобрения.

Смотри на неё не как на «маму, которая что-то должна была», а как на маленького человека, который сам когда-то хотел любви, тепла, понимания – и не получил всего этого в полной мере.

Скажи ей мысленно:

«Я вижу тебя маленькой.

Я вижу, что тебе было непросто.

Я понимаю: ты давала ровно то, чему тебя саму научили.»

Это упражнение смягчает сердце и поднимает глубинное

понимание:

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.