

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Понятие страха и источники его возникновения.....	7
Небольшие советы по работе с книгой.....	16
Глава 1. Классификации страхов.	
Кривые зеркала	19
Страх — враг или защитник?.....	20
Страх смерти	33
Способы нейтрализации страха смерти.....	34
Поговорим о клинических формах страха	36
Глава 2. «Внутренний ребенок» и ангел-хранитель.	
Время и линия жизни	69
Сонастройка писателя и читателя.....	70
Наш «внутренний ребенок».....	74
Обряд «Пылающее древо жизни»	90
Ангел-хранитель.....	94
Уровни осознания и освобождения.....	100
Путешествие в Карпаты.....	118
Глава 3. Правильное восприятие мира и себя.	
Избавление от страха	123
Кто же я на самом деле?.....	124
Что есть правильное восприятие мира и себя?.....	126



Оглавление

Путь к храму.....	142
Гештальты.....	146
Глава 4. Источник силы — творцы миров.....	155
Как управлять собственной судьбой.....	156
Путешествие на Святую Землю.....	175
Глава 5. Услышьте свое сердце. «Внутренний учитель».....	179
Защищаемся от мыслей.....	180
«Внутренний учитель».....	194
Встреча с Пандито Хамбо-ламой.....	210
Глава 6. Золотая магия. Страх финансового благополучия.....	219
Ум — главный проводник в достижении успеха.....	220
Глава 7. Коридор предков. Карма рода. Страхи из прошлых жизней.....	253
Связь с родом.....	254
Карма рода.....	266
Глава 8. Посвящение в мистерии. В новый год без страха.....	275
Что такое мистерии.....	276
Послесловие. Осознанность. Способы счастливой жизни.....	291
Постскриптум.....	300



ПРЕДИСЛОВИЕ

ПОНЯТИЕ СТРАХА

И ИСТОЧНИКИ ЕГО

ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Повернись к своему страху лицом, иначе он ударит тебя в спину.

Андрей Явный

Здравствуйте, друзья!


К идее написать эту книгу меня привел мой собственный опыт, беседы с учениками и освобождающие от пут страха медитации, то есть путь, которым мы шли вместе и благодаря которому достигли впечатляющих результатов.

Когда меня пригласили участвовать в телепроекте «Черно-белое» на Первом канале, я заметил, что на программе многих участников волновали абсолютно те же вопросы, что и меня, поиск тех же ответов, поиск правильного пути. Кстати, на проект меня пригласили, когда только собирались снимать первый сезон.



Предисловие

Я прошел испытание, но принять участие в съемках тогда не смог, потому что у меня уже были запланированы четыре экспедиции с учениками в Тибет, Непал, на Байкал и в Горный Алтай.



К слову сказать, на Байкале, а точнее, в Иволгинском дацане я имел удовольствие общаться с Его Святейшеством Хамбо-ламой, который допустил меня (в виде исключения) к нетленному ламе Итигэлову. В 2021 году исполняется двадцать семь лет моей практической деятельности, и я считаю участие в проекте «Черно-белое» на Первом канале суммой и итогом моих действий, накопленных знаний, стараний в миру... Вся история, от момента приглашения меня на первый сезон и сквозь участие во втором сезоне, так или иначе была для меня связана с буддизмом, с верой и магической практикой, и, несомненно, проводником и духовным наставником на всем этом пути был для меня нетленный лама Итигэлов.

На проекте было много историй, имеющих отношение к работе со страхом, которые, словно в зеркале, отражали мои собственные страхи и мой собственный путь их преодоления. Это тоже стало одной из причин написания именно этой книги.

Например, в одном из заданий нам необходимо было раскрыть обстоятельства совершенного преступления. За помощью в его расследовании в программу

Предисловие


обратился сотрудник спецслужб, прошедший три войны. Он искал виновных в убийстве его брата. На первом этапе участники входили в огромный зал, где находились два ряда коробок. Нужно было определить, какие коробки пусты, а в каких что-то находится. Проходить задание было непросто, особенно потому, что на всех участников и даже на съемочную группу человек, обратившийся в программу, произвел очень сильное впечатление: суровый, властный, волевой, привыкший командовать. Напряжение висело в воздухе.

Пройдя первый этап задания, я приступил ко второму, но тут надо уточнить, что в двух из шести коробок лежали фотография погибшего и свидетельство о его смерти. Рассказав про обстоятельства смерти и затронув некоторые детали, о которых знали только члены его семьи, я увидел, что дверь открылась — ко мне вошла женщина, а погода и мужчина, это были муж и жена, брат и невестка убитого.

Как сейчас помню взгляд этого человека. Пронизывающий, словно рентген, вопрошающий, требовательный. Я почувствовал волнение и даже некий страх перед этим сильным человеком и понял, что если я не совладаю с ним, то задание будет провалено... Тогда я всмотрелся в свой страх, глядя в глаза этому человеку. На самом деле все происходило в течение нескольких секунд, но по наполнению смыслом,



Предисловие



по осознанию они тогда показались гораздо более длинным отрезком времени. И, всмотревшись в свой страх, в этого человека внимательно, я понял, что он не огромный монолит, а объект, состоящий из множества деталей: рефлексий, воспоминаний, негативного опыта... Когда я понял это, страх сменился пониманием и сочувствием к брату убитого. И тогда вся картина преступления всплыла у меня перед глазами, словно действие происходило передо мной и я сам был свидетелем преступления. Стали видны ее участники, причины произошедшего, витавшая вокруг них энергия зла и ненависти, зависть и жалкий, алчный повод, заставивший преступников совершить страшное и необратимое — убийство человека. Все, что мне было открыто небесами, я облек в слова и передал их вопрошавшему.

На следующий день, когда проходило голосование, он отдал мне свой голос и поведал, что факты, на которые я указал, помогли вновь возбудить уголовное дело и повести следствие по новому следу. Его слова и этот факт стали для меня самой большой наградой.

Эту историю я вам рассказал к тому, чтобы стало понятно: испытывать страх — это нормально, в этом нет ничего постыдного, но важно уметь преодолевать его, уметь посмотреть ему в глаза и увидеть там то, что поможет понять истину.

Предисловие

Я не стыжусь вам рассказывать о том, что тоже иногда испытываю чувство страха и преодолеваю его, как и многие другие люди, ведь я обычный человек, такой же, как и вы. Может быть, чуть лучше понимающий какие-то законы мира, умеющий лучше находить с ним общий язык, но такой же — из плоти и крови, живой, смертный.

Я не претендую на правильность и эксклюзивность именно моего способа преодоления страхов и изменения судьбы — каждый волен выбирать учителя и методы духовных практик по себе. Но если он вам поможет, я буду счастлив.


Я рад, что вы взяли эту книгу в руки и решили присоединиться ко мне на пути к новой и счастливой жизни. Я считаю, что любой учитель, любое учение — это всего лишь ступенька к достижению гармонии и поставленных целей. И я надеюсь, что мои знания помогут вам в этом. Будьте открыты миру, прислушивайтесь к нему, почувствуйте его, отбросьте свои страхи, и у вас все получится.

Вы когда-нибудь задумывались о том, что мешает человеку больше всего? Боязнь того, что у него что-то не получится или что его отвергнут? Страх оказаться несостоятельным, ничтожным в глазах других людей: родных, знакомых, коллег по работе? Опасение потерять то малое, что есть, в погоне за



Предисловие

чем-то большим? Если проанализировать многие «непоступки» и нерешительность, то окажется, что большинством человеческих решений управляет страх. Да-да, именно так. И этот страх лишает нас возможности быть свободными и распоряжаться своей судьбой. Я предлагаю вам избавиться от этого диверсанта!



Маленький ребенок, приходящий в этот мир, не знает страха. Он может познавать, что такое дискомфорт, боль, но изначально страху его начинают учить родители. Они боятся за свое дитя, за то, что с ним обязательно случится что-то нехорошее, потом боятся плохого поведения, низких оценок, дурной компании, боятся того, что скажут по поводу их сына или дочери соседи, учителя, друзья и так далее... ОНИ БОЯТСЯ И ПУГАЮТ. Но разумная предосторожность и правильное поведение не имеют ничего общего с боязнью. Страх начинается там, где границы размываются. Сначала у ребенка разыгрывается фантазия и вместо брошенного на стул одеяла он в полумраке комнаты видит чудовище, хотя еще осознает, что это игра, и может из нее выйти. А потом место фантазии занимают тяжелые страхи, переходящие в фобии и разрушающие жизнь.

И я, как практически любой ребенок, а потом подросток, взрослый мужчина, учился преодолевать множество **страх-барьеров** (термин мой. — Прим.


Предисловие

автора). Я боялся не соответствовать чаяниям моих родителей, не быть достойным их любви и просто не быть достойным. Боялся показать свою слабость и неуверенность перед сверстниками, быть отвергнутым девочкой, которая нравится, не сдать экзамен... Боялся того, что в какой-то момент мне ясно дадут понять и передо мной встанет «во всей красе» страшная очевидность, что я пришел на эту Землю зря, что я не могу создать ничего стоящего, что я никто, маленький винтик, бесполезная блоха...

Одним из первых проявлений страх-барьера для меня был страх перед незнакомыми собаками. Как-то раз, когда мне было лет семь, я играл на школьном дворе с забредшим туда псом. Пес был дружелюбным, махал хвостом, а потом почему-то вдруг оскалил пасть, зарычал и вцепился в мою штанину. Мне тогда стало очень страшно. Не помню уже, как он отцепился и убежал, но это жуткое чувство паники и ужаса я помню так отчетливо, словно это было вчера. Пес не поранил меня, на ноге осталась незначительная царапина и только, но с тех пор я стал панически бояться собак. Когда я видел бегущую по своим делам псину, все во мне словно сдавливалось изнутри ледяными клещами. И я не знал, как побороть это. Так прошло года полтора или два. А потом как-то раз учительница попросила меня проводить до дома девочку-первоклашку, соседку Соню из моего подъезда, родители которой не успевали забрать



Предисловие



ее с продленки, а бабушка плохо себя почувствовала и не смогла прийти за внучкой. Я повел ее домой. Мы уже почти подошли к дому, как нам навстречу выскочил огромный лохматый пес. Девочка сильно испугалась и спряталась за меня. Что мне оставалось делать? Я же не мог выглядеть трусом перед этой малышкой, к тому же никого из взрослых поблизости не оказалось. Я знал, что бежать от собак или показывать им свой страх категорически нельзя: они почуют его и точно нападут. Тогда я собрал внутри себя всю свою волю и посмотрел этой псине прямо в глаза. А потом — даже не понимаю, как смог — я сделал шаг ей навстречу. Собака попятилась назад, посмотрела на меня еще раз, а затем развернулась и убежала. Вцепившаяся в мою руку из всех силенок Соня серьезно сказала, что я очень храбрый и настоящий герой. Эту историю она сразу рассказала своей бабушке, моей бабушке, своим родителям, потом учительнице и одноклассникам. Я видел, что на меня стали смотреть иначе, потому что начали уважать. Да я и сам начал уважать себя после этой истории, а страх перед собаками исчез бесследно.

Давайте разберемся, что такое страх и откуда он вообще берется.

Страх — это внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

Предисловие

С точки зрения психологии страх является эмоциональным процессом. Причиной страха считают реальную или воображаемую опасность. Страх мобилизует организм для поведения, позволяющего этой опасности избежать и сохранить жизнь и здоровье.

Страх как одна из основных эмоций человека зависит от многих внешних и внутренних, врожденных или приобретенных причин. Ими зачастую бывают: чувство одиночества, отверженность в обществе, ощущение неминуемого провала в каком-то деле. Последствия страха — состояние неуверенности в себе, сильное нервное напряжение, побуждающее к бегству, к поиску защиты и средства спасения.

С одной стороны, страх помогает выжить: благодаря ему развивается цивилизация, создается и развивается общество, появляется государство как таковое, ведь бороться против различных опасностей и выживать легче вместе, объединяясь с другими человеческими существами. Страх порождает и появление религий, у него, помимо физического, есть еще и метафизический аспект: человек боится смерти, конечности существования, и полагание иного, загробного мира позволяет ему этот страх притупить. С другой стороны, страхи бывают неоправданными, иррациональными, не несущими избавления от опасности, но, наоборот, мешающими личности жить свободно,



Предисловие

счастливого и достигать желаемых целей. В этом смысле страх — эмоция, причиняющая реальный вред.

Страх ответственности, публичных выступлений, богатства, ранней смерти и т. д.

Когда страх перестает быть объективным и приносит не пользу, а вред, нужно учиться его контролировать при помощи разума и логики. Ведь именно он наш главный враг на пути к счастью. В этой книге мы с вами будем выявлять и анализировать основные причины страхов и избавляться от них.

Любой полководец знает, что легче победить того врага, которого знаешь, поэтому мы с вами будем изучать «его величество» страх, чтобы изгнать его с нашей территории и жить в мире с самим собой.

НЕБОЛЬШИЕ СОВЕТЫ ПО РАБОТЕ С КНИГОЙ

Каждая глава предназначена для спокойного и вдумчивого чтения. Прочитав одну, не стремитесь сразу же читать вторую, третью... Не стоит этого делать, так же как и пытаться выучить за один день учебник по физике или, например, пытаться одним махом за несколько часов тренировок в спортзале привести свою фигуру в совершенную форму.

Небольшие советы по работе с книгой

Читайте по одной главе в день. Если чувствуете потребность вернуться к той же главе на следующий день — пожалуйста. Главное — пропускать новую информацию и энергию через себя, чтобы они полностью проникли в каждую клеточку вашего тела, напитали их, превратились в ваши собственные энергию и знания, а потом уже стали катализатором благотворных изменений в вашей жизни. В книге много разнообразных медитаций, и они очень нужны нам с вами. Потому что именно медитации помогают освободиться от гнетущего фона ненужных мыслей, от негативных переживаний, ярости, злости, страха и стать спокойными. Именно в состоянии равновесия мы можем разглядеть наши страхи беспристрастно и увидеть, что на самом деле они не такие уж большие, не такие могучие и непреодолимые. Помните, был давно какой-то советский мультфильм, в котором сначала показалась огромная страшная тень, а потом появилась маленькая безобидная собачка? Примерно так дело обстоит и со страхами. Я научу вас не бояться!

В самом тексте книги я буду обращаться к вам на «вы», потому что беседую со всеми моими учениками и читателями одновременно, но в тексте самих медитаций я намеренно перехожу на «ты», потому что медитация с учителем — таинство, требующее близости и абсолютного доверия. Так что не удивляйтесь, никакой ошибки тут нет.




Предисловие

Я говорю вам: мы не можем запретить птицам пролетать над нашей головой, но мы не позволим им садиться нам на голову и вить на ней свои гнезда. Подобно этому мы не можем запретить дурным мыслям иногда приходить к нам в голову, но мы должны не позволять им гнездиться в нашем мозгу. И мы не должны позволять страху управлять нашей жизнью. Управляя своими мыслями, мы управляем собой и своей жизнью.

Мне очень приятно общаться с вами и дарить вам эти знания.

Намасте, друзья мои!



Страх помогает выжить: благодаря ему развивается цивилизация, создается и развивается общество, появляется государство как таковое, ведь бороться против различных опасностей и выживать легче вместе, объединяясь с другими человеческими существами.