

УДК 133.4
ББК 86.42
Я21

Издательство выражает благодарность *Ирине Горюновой*
за помощь в приобретении прав на книгу.

Фотограф: *Ярослав Мончак Jaroslav Monchak*

Явный, Андрей.

Я21 Победа над страхом / Андрей Явный. — Москва : Изда-
тельство «Э», 2016. — 304 с. — (Академия экстрасенсов).

ISBN 978-5-699-83886-8

Эта книга — амулет. Ее автор — мастер медитации и создатель системы, вобравшей в себя опыт многих учений и практик, — обращается к нам с такой доверительной и обаятельной интонацией, что понимаешь: такого взгляда на нашу жизнь давно не хватало. Андрей Явный делится не только советами, но и личными историями, рассказами своих учеников, мистическими переживаниями, описанными естественно и поэтично. Чтение книги становится действенной помощью в преодолении глубинных страхов и фобий, истоки которых таятся в нашем прошлом; именно они мешают нам сегодня чувствовать себя счастливыми. Внимательному и вдохновенному читателю будет легко освоить ритуалы-медитации, которые помогут реально изменить жизнь к лучшему. Любовь, финансовое благополучие, удача, счастье — автор книги считает, что все возможно и достижимо, все в наших руках, стоит только захотеть уничтожить страх и начать жить.

Андрей Явный — победитель программы «Черно-белое» на Первом канале, мастер медитации, музыкант, мольфар. Автор бестселлера «Защита от темных сил».

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-83886-8

© Явный А., текст, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
АКАДЕМИЯ ЭКСТРАСЕНСОВ

Явный Андрей
ПОБЕДА НАД СТРАХОМ

Директор редакции *Е.Капьев*
Ответственные редакторы *И. Воеводин, А. Мясникова*
Литературный редактор *И. Кузнецова*
Младший редактор *С. Харитонов*
Художественный редактор *С. Власов*

В коллаже на переплете использована фотография:
Patrick Rolands / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
Во внутреннем оформлении использована фотография:
gyn9037 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:
142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**
*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 24.05.2016. Формат 60х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,0.
Доп. тираж 2000 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-83886-8



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
еще один шаг к книге





СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Понятие страха и источники его возникновения	7
Небольшие советы по работе с книгой	16

ГЛАВА 1. КЛАССИФИКАЦИИ СТРАХОВ. КРИВЫЕ ЗЕРКАЛА

Страх — враг или защитник?	20
Страх смерти	32
Способы нейтрализации страха смерти	34
Поговорим о клинических формах страха	35

ГЛАВА 2.
«ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК»
И АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ.
ВРЕМЯ И ЛИНИЯ ЖИЗНИ

Сонастройка писателя и читателя	68
Наш «внутренний ребенок»	72
Обряд «Пылающее древо жизни»	88
Ангел-хранитель	91
Уровни осознания и освобождения	97
Путешествие в Карпаты	116

ГЛАВА 3.
ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ МИРА И СЕБЯ.
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХА

Кто же Я на самом деле?	122
Что есть правильное восприятие мира и себя? ...	124
Путь к храму	141
Гештальты	144

ГЛАВА 4.

ИСТОЧНИК СИЛЫ — ТВОРЦЫ МИРОВ

Как управлять собственной судьбой.....154

Путешествие на Святую Землю173

ГЛАВА 5.

УСЛЫШЬТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ.

«ВНУТРЕННИЙ УЧИТЕЛЬ»

Защищаемся от мыслей.....178

«Внутренний учитель»192

Встреча с Пандито Хамбо-ламой208

ГЛАВА 6.

ЗОЛОТАЯ МАГИЯ.

СТРАХ ФИНАНСОВОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Ум — главный проводник

в достижении успеха.....218

ГЛАВА 7.
КОРИДОР ПРЕДКОВ. КАРМА РОДА.
СТРАХИ ИЗ ПРОШЛЫХ ЖИЗНЕЙ

Связь с родом.....	252
Карма рода.....	265

ГЛАВА 8.
ПОСВЯЩЕНИЕ В МИСТЕРИИ.
В НОВЫЙ ГОД БЕЗ СТРАХА

Что такое мистерии.....	274
-------------------------	-----

Послесловие. Осознанность.

Способы счастливой жизни.....	289
-------------------------------	-----

Постскриптум	299
--------------------	-----



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. 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 2016 году исполняется двадцать два года 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 совершённого преступления. За помощью в его расследовании в программу 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, 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.

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, чувствуйте 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 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.

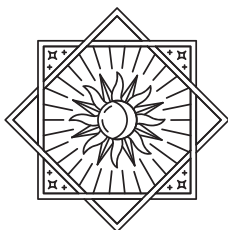
И я, как практически любой ребенок, а потом подросток, взрослый мужчина, учился преодолевать множество **страх-барьеров** (термин мой. — *Прим. автора*). Я боялся не соответствовать чаяниям моих родителей, не быть достойным их любви и просто не быть достойным. Боялся показать свою слабость и неуверенность перед сверстниками, быть отвергнутым девочкой, которая нравится, не сдать экза-

мен... 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 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 понимая, как смог, я сделал шаг ей навстречу. Собака попятилась назад, посмотрела на меня еще раз, а потом развернулась и убежала. Вцепившаяся в мою руку из всех силенок Соня серьезно сказала, что я очень храбрый и настоящий герой. Эту историю она тут же 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.

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