

ТАМАРА ШМИДТ

Уроки великой мудрости

Крайон

ИЗБАВЬТЕСЬ
ОТ СТРАХОВ
И ТРЕВОГ

ОТКРОЙТЕ СЕБЯ СВЕТУ!



Тамара Шмидт
Крайон. Избавьтесь от страхов
и тревог. Откройте себя Свету!
Серия «Уроки великой мудрости»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6606694
Крайон. Избавьтесь от страхов и тревог. Откройте себя
Свету! / Тамара Шмидт.: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-082235-5

Аннотация

Все страхи иллюзорны! На самом деле нам нечего бояться! Страх – это только обманчивое чувство, за которым чаще всего нет ничего реального. В наших силах скинуть с себя темную пелену страха, и увидеть, что истинная суть мира – это свет и любовь. В своих новых посланиях Крайон рассказывает, как освободиться от власти самых распространенных человеческих страхов, включая главный – страх смерти. Он призывает нас к решающей битве со страхами, потому что страхи отделяют нас от любви и света, от настоящей жизни, от Бога и даже от самих себя.

Содержание

Вступление	6
Глава 1	13
Первый ключ к победе над страхами: разоблачите иллюзорную природу страхов	20
Второй ключ к победе над страхами: облачитесь в мантию Бога	24
Третий ключ к победе над страхами: перестаньте отождествлять себя со всем тем, что вы боитесь потерять	27
Глава 2	34
Страх смерти нереален. Он был придуман специально, чтобы вы стремились жить как можно дольше	34
Вы можете отодвинуть не только страх смерти, но и саму смерть	41
Чтобы полностью освободиться от страха смерти – примите и проживите его	47
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Тамара Шмидт

Крайон. Избавьтесь от страхов и тревог. Откройте себя Свету!

Прочитав эту книгу, я поняла, что на самом деле мешает мне двигаться вперед, к Свету, что мешает мне открыть свое сердце для безусловной любви... Мои страхи... Их корни уходили так глубоко в мое прошлое, что мне было страшно даже пытаться докопаться до них. И только сейчас, чувствуя любовь и поддержку Крайона, я смогла сделать это! Я осознала свои страхи, выплакала их и навсегда стерла из своей жизни. Я избавилась от них! Теперь я свободна!

Алла В., учитель

Наконец-то я получил ответ на вопрос, который терзал меня много лет – в чем истинная причина моей постоянной тревоги. Слова Крайона заставили меня по-новому взглянуть на всю мою жизнь и встретиться лицом к лицу со всеми своими страхами. Я понял, что на самом деле мне нечего бояться, ведь я и только я – хозяин своей жизни и только я решаю, быть ей пугающей и тревожной или спокойной и радостной!

Константин П., преподаватель

Крайон помог мне найти верные слова для бесед с моими пациентами, а ведь проблемы страхов, фобий, тревоги, беспокойства – это чуть ли не самые распространенные трудности в жизни современных людей. Я выстроил новый психотерапевтический курс на основе новых знаний об истинной природе страхов и могу с уверенностью сказать – сейчас мои пациенты добиваются успеха в их преодолении гораздо быстрее, чем раньше.

И. Г., консультант

Вступление

Все мы чего-нибудь боимся. Нет человека, который ни разу не испытал бы страха. Такова жизнь на Земле. Таковы люди. Страх неизбежен, страх иногда даже необходим. Но именно страх стал главной проблемой – тем препятствием, которое мешает не только просветлению человечества, но и самой жизни. Там, где страх – там нет радости, нет любви, нет счастья. Мы упускаем великие возможности, мы запираем себя в клетки, мы лишаем себя права быть счастливыми только потому, что боимся.

Тревога, беспокойство, бесчисленные мелкие и крупные переживания – это тоже разновидности страха. И все мы знаем, как они способны отравить нам жизнь.

Мы зажаты и напряжены, хотя могли бы быть свободными, жизнерадостными и беззаботными. Мы хмуримся и волнуемся, хотя могли бы безоглядно отдаваться чуду и счастью жизни. Мы встревожены и нервозны, хотя могли бы проводить каждый миг жизни в наслаждении ею. Мы сами убиваем себя и свою жизнь, миг за мигом, своими собственными страхами.

Наши страхи, тревоги и опасения кажутся нам более чем реальными. Мы то и дело видим подтверждения их реальности в своей жизни или жизни окружающих. Мы словно смотрим один и тот же фильм, где с нами случается именно то,

чего мы боимся.

И мы никак не можем вспомнить, что в наших силах остановить это бесконечное кино. В наших силах скинуть с себя темную пелену страха – и удивиться тому, как легко она развевается прямо на наших глазах, а также тому, что за ней не окажется ничего того, чего мы боялись. Скинув пелену страха, мы окажемся в мире любви и радости, в нескончаемом просторе свободы, света и счастья.

Наши страхи иллюзорны! Но поскольку мы могущественны как величественные Божественные существа (о чем многие из нас все еще никак не могут вспомнить), то мы материализуем собственные иллюзии.

Те подтверждения реальности наших страхов, которые мы получаем в своей жизни – всевозможные беды, катастрофы, невзгоды и неприятности – порождены нами же, точнее, нашими собственными страхами. Вот такой замкнутый круг. Мы боимся, потому что страдаем от бед. Мы страдаем от бед, потому что боимся. Как вырваться из этого бесконечного бега по кругу? Перестать бояться! А для этого – разоблачить свои страхи.

Крайон не раз обращался к теме страха в своих посланиях. Он постоянно говорит об иллюзорности страха. О том, что наши страхи, в сущности, являются ошибкой, заблуждением. Они проистекают лишь из нашего незнания реальности. Точнее, не из *незнания* как такового, а из *забвения*.

В глубине души все мы знаем, кто мы есть и как устроен мир.

В глубине души – очень глубоко – мы знаем, что бояться на самом деле нечего!

Но мы приняли условия игры и укоренились в ней. Мы добровольно надели на глаза завесу и договорились забыть, что мы – бессмертные Божественные сущности, которым ничего не грозит. Мы вольны играть, радоваться и быть бесстрашными – но мы выбрали бояться и беспокоиться. И теперь, если мы снова хотим вернуть себе свою истинную суть, мы должны сделать другой выбор. Мы должны перестать быть рабами страха. Мы должны научиться самостоятельно контролировать себя и свою жизнь и подчинять свои страхи, вместо того чтобы подчиняться им.

Именно сейчас, говорит Крайон, настала пора решающей битвы со страхами. Пришла пора, наконец, встретиться с ними лицом к лицу, объявить им бой и насладиться победой, видя, как все они, даже самые страшные на вид, сами в страхе разбегаются от нас.

Страхи разбегутся, и это неизбежно, когда мы сами не будем поддерживать их энергию. Страхи разбегутся, когда мы разоблачим их, показав себе и всему миру, что они нереальны, что они лишь иллюзии, как иллюзорна жизнь на киноэкране, или игра теней на стене.

Именно страхи поддерживают завесу, отделяющую нас от любви. Страх – это то, что отделяет нас от Бога. Страх – то,

что отделяет нас от любви и света, от жизни и от самих себя. Страх – это и есть тьма, в которую мы сами себя погрузили.

Страх – тьма, любовь – свет. Другой реальности не существует. А если учесть, что страх и тьма иллюзорны, то единственная реальность – это любовь и свет.

Как только мы поймем это, как только мы примем эту истину всем своим существом – страхи исчезнут.

И мы с вами, дорогие читатели, уже на пороге этого прекрасного события. Да, мы еще в пути, но счастье земного рая уже так близко. Мир, где нет тьмы, где нет страхов, ждет нас. Крайон помогает нам сделать решающие шаги. Но мы должны быть отважными. Дело избавления от страхов само по себе требует бесстрашия. Потому что шагнуть навстречу страхам и разоблачить их – это уже сродни героизму. И пусть нас воодушевят эти слова Крайона:

«Вы уже герои, дорогие! Каждый из вас – герой, иначе вы бы не слушали эти послания и не читали эти строки. Вы отважились бросить вызов привычному. Вы отважились первыми шагнуть в неизведанное. Вы не побоялись встретиться уже со многими из своих страхов, и победить их. У вас есть такой опыт. Вы знаете, как это.

*Не отступайте, дорогие! Не останавливайтесь!
Вас ждут новые победы над страхами – и прекрасные плоды этих побед. Вы готовы и способны*

вырваться из тьмы иллюзий. Вы готовы сбросить пелену забвения и не просто вспомнить, кто вы есть – а вы есть сияющие ангелы, – но и жить с этим знанием, с этим самоощущением.

Жить с этим знанием и самоощущением – значит не бояться. Не бояться – значит осознанно строить свою жизнь в согласии со своим планом, планом творца своей жизни, а не с псевдопланами, которые навязаны вашими страхами. Страх заставляет вас отказываться от жизни. Страх не дает вам сделать то, ради чего вы пришли на Землю – реализовать свою Божественную сущность. Но страхам пришел конец. Я, Крайон, обещаю вам это. Также я обещаю вам, что у вас хватит сил победить страхи. Смело шагайте вперед и ничего не бойтесь!»

Жить в страхе – это значит попросту не жить. Но разве для тусклого бесцветного существования пришли мы на Землю? Нет, мы пришли ради торжества любви и радости, ради цветущей полноты жизни и самореализации, ради осуществления своего Божественного предназначения, которое состоит в том, что все мы являемся творцами.

Пришла пора решающей битвы со страхами. Вы готовы к этому, и, конечно, сама жизнь подвела вас к этому шагу. Не правда ли, именно сейчас вы как никогда чувствуете необходимость скинуть с себя липкую сковывающую пелену страха и стать наконец свободными? Ваша жизнь в сотворчестве с вашим Божественным «Я» и вашими ангельскими помощ-

ники подвела вас вплотную к этому шагу, и именно потому вы держите в руках эту книгу. Не удивляйтесь. Ничто не случайно.

Вы прочитаете не только вдохновляющие послания, которые помогут вам одолеть страхи и тревоги, но и получите новый практический опыт – если согласитесь принять его в свою жизнь.

Вы узнаете, как встретиться лицом к лицу с самыми главными страхами, разоблачить их и лишиться силы.

Вы узнаете, как извлечь энергию страха и использовать ее для созидательных целей.

Вы узнаете, как обуздать страх и превратить его из врага в помощника.

Вы узнаете, как контролировать свою жизнь, чтобы она всегда шла лишь по безопасной колее. Если вы захотите, то лишите страх всякой почвы в вашей жизни. Ему просто не в чем будет укорениться и расцвести.

В своих новых посланиях Крайон рассматривает все основополагающие человеческие страхи. Какие-то из них вы непременно обнаружите у себя. Вы узнаете это по особой эмоциональной реакции. Возможно, у вас выступят слезы, или вы почувствуете сдавленность в груди, или еще какой-то дискомфорт при чтении той или иной части этой книги. Такая реакция означает, что сказанное имеет прямое отношение к вам.

Не останавливайтесь! Читайте дальше. В этих строках вы

найдете не только свои «диагнозы», но и средства исцеления. Крайон дает нам мощное лекарство, которым являются не только сами слова его посланий, но и практические инструменты избавления от страхов, данные в каждой главе. Обязательно выполняйте упражнения. В них – ключ к освобождению.

Следуйте по страницам этой книги не спеша, шаг за шагом, в удобном для вас темпе. Постепенно вы все яснее и яснее будете понимать, что быть свободными и счастливыми – это просто, проще, чем кажется. Свобода и счастье – рядом, за иллюзорной пеленой страха. В наших с вами силах – развеять эту пелену и вступить, наконец, в свою настоящую жизнь, для которой мы были созданы Творцом.

И помните, всегда и везде, где бы вы ни были и чем бы ни занимались: там, где любовь, там нет даже смерти – главного нашего страха, а значит, нам нечего бояться.

Пусть эта книга поможет вам развеять тьму, открыться свету, и одержать главную победу в своей жизни – победу над страхами, над иллюзиями, над страданиями, бедами, невзгодами, нереализованностью и неудовлетворенностью. Путь перед вами, а сделать ли шаг – зависит от вас. Решайтесь, ничего не бойтесь, и будьте благословенны на вашем пути.

Глава 1

Страхи иллюзорны!

Разоблачите их

Страхи сильны только тогда, когда вы сами даете им власть над собой

Здравствуйте, дорогие, – Крайон приветствует вас! Мы с вами одна семья, несмотря на то что вы сейчас на Земле, а мы – в нашем общем Небесном доме, откуда вы отправились в ваше прекрасное путешествие... Но знаете ли вы, что, как бы далеко вы ни находились, вы не можете полностью покинуть ваш Небесный дом? Вы приносите энергию вашего Небесного дома туда, где вы находитесь. А значит, мы с вами не расстаемся. Вы приносите Дом всюду, куда бы ни направлялись. Вы герои и отважные путешественники, и вместе с тем вы никуда не уходите, потому что ваша связь с Домом не прерывается.

Свидетельством тому – эти прекрасные минуты, когда мы встречаемся с вами. Мы вместе, мы рядом, между нами нет препятствий в виде времени и расстояний... Потому что эти препятствия иллюзорны. Есть единый прекрасный мир, в котором все происходит Здесь и Сейчас. Есть только вечное Здесь и Сейчас, в котором разворачивается то, что называется Жизнь.

Жизнь вечна, дорогие. Жизнь – это не краткое земное путешествие от рождения до смерти, хотя вы привыкли называть ее именно так. Жизнь бесконечна. Вы были, есть, и будете всегда.

Вам трудно это понять, потому что вам мешают ограничения трехмерного мира, в котором вы в данный момент пребываете. Но это так, дорогие.

Вы вечны.

Вы бессмертны.

Вы неуязвимы.

Вам ничто не грозит.

Никто и ничто не может причинить вам вреда.

Что бы ни происходило с вами на Земле, и какими бы реальными ни казались вам ваши страхи, ваши беды и страдания, ваша боль, – это все временно и преходяще, и это не может повредить тем прекрасным существам, которыми вы все на самом деле являетесь – сияющим ангелам.

Каждый из вас – сияющий ангел, еще не в полной мере осознавший себя таковым, не знающий всей своей силы, всех своих возможностей и своей неуязвимости. Каждый из вас – чистая энергия любви. Энергии ничто не может повредить. Она неуничтожима. Она способна каждый миг воспроизводить сама себя. Вы можете возродить себя из пепла, дорогие. Вы делаете это постоянно. Каждый из вас падал и поднимался множество раз. Каждый из вас умирал множество раз, и множество раз возрождался. Каждый из вас, проходя через

смерть, думал, что это навсегда, но после вы все начинали сначала как ни в чем не бывало. Да, дорогие. Вы не умираете – никто из вас ни разу не умирал по-настоящему. Вам трудно в это поверить, и потому вы боитесь смерти, боитесь боли, боитесь уничтожения. Вы боитесь – но лишь потому, что не помните, как устроен мир, и что на самом деле вам нечего бояться.

Мы говорим о страхах, дорогие, потому что пришло время большого разговора на эту тему. И не только разговора – но и большой битвы со страхами, которую вам предстоит принять, и в которой вам предстоит одержать победу.

Следовать вашим страхам больше неуместно на обновленной планете Земля. Страхы становятся слишком большим препятствием к просветлению. Они отделяют вас от вашей Божественности. Они заставляют вас забывать, кто вы есть. Они накрывают вас темной пеленой и заслоняют от вас свет. Они не дают вам выполнять вашу главную задачу на Земле, которая состоит в созидании земного рая. Они не позволяют вам реализоваться. А главное – они мешают вам быть счастливыми.

И если раньше вы могли мириться со страхами, если раньше вы могли жить в состоянии беспокойства, тревоги, и все же выживать, и решать ваши жизненные задачи – то теперь такое время прошло. Дальше идти с кандалами на ногах нельзя. Эти кандалы – ваши страхи, и вы можете сбросить их, если таково будет ваше намерение.

Страхи иллюзорны, не устаю повторять я вам, и потому сбросить их не составит труда, если вы осознаете их иллюзорность. Я хочу вас предостеречь только от одной ошибки – от *борьбы* со страхами.

Избавиться от страхов – не значит побороть их силой, не значит подавить их. Избавиться от страхов – значит пройти сквозь них.

Только так вы сможете понять и разоблачить истинную иллюзорную природу страхов. Все, с чем вы боретесь, становится для вас реальным и только набирает силу. Все то, что вы принимаете, через что вы проходите, раскрывает перед вами свою истинную суть и потому теряет силу.

Вы понимаете, что страхи были даны вам не просто так? Они просто не возникли бы в вашей реальности, если бы не были нужны вам. Они были нужны вам точно так же, как спортсмену нужны препятствия на беговой дистанции. Они нужны для испытания и закалки вашей силы – силы Духа.

Вы, являющиеся чистым светом и любовью, пришедшие из Небесного дома, где все есть свет и любовь, должны были попасть в совершенно другую среду – противоположную по своим свойствам. Это было ваше собственное решение и ваше собственное желание. Для чего это нужно было? Чтобы вы могли проявить, реализовать свой свет и Божественную любовь. Для того чтобы вы могли включить свет и любовь в действие. Это возможно лишь в среде, где изначально нет света и любви. Это возможно лишь в среде, которую

вы назвали тьмой. Вы решили принести свет во тьму. Потому что там, откуда вы родом, в вашем Божественном доме, и так достаточно света. Вы решили проявить свет там, где его не было. Это было очень смелое и очень мудрое решение. Это было решение, которое вызвало восторг всей разумной Вселенной. Это было решение, за которое вас уважают, вами восхищаются, вас почитают безмерно.

Вы решили принести свет во тьму! Вы знали, что во тьме неизбежно встретитесь со страхами. Вы знали, что там, во тьме, забудете о своей истинной природе вечных, бессмертных, неуязвимых светящихся существ. А потому вы предполагали, что страхи будут для вас казаться более чем реальными. Что страхи даже могут одерживать победу над вами. Но вы шли во тьму, чтобы испытать, кто сильнее – тьма или свет. Вы шли с верой в победу. Вы знали, что будет трудно, вы знали, что вас ждут не только взлеты, но и падения, и все же вы верили, что свет и Божественная любовь – это самая мощная сила в мире, что это единственная реальная сила, и она победит.

Вы уже победили, дорогие! Слово «тьма» уже неприменимо к планете Земля. Здесь стало гораздо светлее – и все это благодаря вам. И теперь уже страхи, таившиеся во тьме, сами разбегаются от вас. Страхи боятся вас – они боятся вашего света. Они оживают лишь тогда, когда вы забываете о своем свете, о своей Божественной природе. Но как только вы вспоминаете о ней и смело направляете на страхи свой

свет – они не выдерживают, они тают, исчезают на глазах.

Все зависит от вас! Страхи сильны только тогда, когда вы сами даете им власть над собой. Они сильны вашей силой. Но стоит вам перестать отдавать им силу, как они ослабнут, и вы поймете, что вам на самом деле нечего было бояться. Вы боялись собственной тени.

Дорогие, я слышу ваши голоса: «Но, Крайон, тебе хорошо говорить. Ты не знаешь, как это страшно – на самом деле страшно, когда на тебя нацелен ствол пистолета, или прямо на тебя несется автомобиль, когда вода затапливает твой дом по крышу, когда падают от землетрясения огромные здания. Ты не знаешь, как страшно терять близких. Потери и опасности страшны – на самом деле страшны, и это не иллюзии!»

О дорогие, не думайте, что Дух обитает в абстрактных сферах, где ему чужды и непонятны земные человеческие заботы. Духу известен каждый ваш шаг, каждый вздох, он знает каждую вашу боль и переживает вместе с вами каждое ваше страдание. И все же я говорю вам: вы можете быть свободными от боли, страданий и от страха. Более того, вы можете совершить настоящее чудо – вы можете предотвратить боль, страдания и опасности. Вы можете сделать это, если победите свой страх. Да, дорогие, главный секрет в том, что, побеждая страхи, вы побеждаете и то, что вызвало ваш страх. Когда вы поддаетесь страху, он побеждает. Когда вы, приняв свою Божественность, оказываетесь вне зоны дей-

ствия страха – беды и опасности начинают обходить вас стороной.

Вы помните, что вы могущественны? Вы создаете свою реальность своими мыслями и намерениями. Вы сами выбираете ее. Если вы выбираете бояться – с вами случается то, чего вы боитесь. Вы сами даете волю страху и всему тому, что вызывает страх. Но если вы выберете быть Божественными, неуязвимыми, неподвластными страху – с вами просто не сможет случиться ничего плохого.

Сегодня я хочу дать вам три ключа к Божественному бесстрашию и Божественной неуязвимости. Каждый из этих ключей является практическим инструментом, который вы можете применить прямо сейчас.

Первый ключ к победе над страхами: разоблачите иллюзорную природу страхов

Вы можете обратиться прямо к страху, с которым вы встретились. Вы можете сказать ему: «Я знаю, ты – ненастоящий». Таким образом вы сразу же отделите себя от страха. Вы осознаете, что страх – не часть вас. Вы можете поговорить с ним и узнать, чего он хочет от вас и зачем пришел к вам. Вы можете сказать ему, что на самом деле он ничем не может вам повредить. Так вы обезоружите страх. Ему больше незачем будет вас пугать. Страх пугает тех, кто верит, будто ему что-то может повредить. Если вы в это не верите – страх не сможет ничего с вами сделать.

Практика

Упражнение 1.

Разговор со страхом

Когда вы чего-то боитесь, представьте, что страх – ваш невидимый собеседник. Мысленно поговорите с ним как с чем-то внешним по отношению к вам.

Спросите: «Зачем ты пришел, чего ты хочешь от меня?»

Таким образом вы сразу же создадите дистанцию между собой и страхом. Нас пугает только то, что мы впускаем в себя. Когда есть дистанция – страх не может воздействовать на нас непосредственно.

Затем сообщите страху: «Я есть Божественное, вечное, бессмертное существо света. Ты ничем не можешь мне повредить. Все то, чем ты пытаешься меня пугать, тоже не может мне повредить. Никто и ничто не может мне повредить, потому что Я есть свет и любовь Бога, а свет и любовь Бога не подвержены никаким внешним воздействиям».

Так вы лишите страх силы.

Затем скажите: «Ты – просто тень, призрак. Ты нереален. До сих пор ты существовал, потому что я позволял тебе существовать. Теперь я могу пройти сквозь тебя, как сквозь пустое место, потому что ты и есть пустое место».

Так вы лишите страх власти над собой, и убедитесь, что в итоге он просто испарится.

Это упражнение хорошо работает, но не всегда с первого раза прогоняет ваши страхи навсегда. Поэтому повторяйте его вновь и вновь. С каждым разом власть страхов над вами будет уменьшаться.

Упражнение 2.

Визуализация: страхи нереальны

Это упражнение желательно выполнять тогда, когда вы чувствуете себя достаточно сильным и сбалансированным. Не нужно выполнять его, если вы устали, чувствуете недомогание, или ваши эмоции нестабильны. Упражнение безопасно, но потребует от вас концентрации внимания, веры в себя и эмоциональной устойчивости. Если вы почувствуете, что не справляетесь, просто прекратите упражнение и отложите его до того времени, когда для этого у вас будет необходимая сила и уверенность в себе.

Найдите возможность остаться наедине с собой, чтобы вам никто не помешал. Займите любую удобную, расслабленную позу. Закройте глаза. Дышите спокойно и размеренно, позволяя любому напряжению покинуть ваше тело.

Представьте, что вы в горах. Начинается камнепад. Вы видите, что сверху летят небольшие камешки. Вы точно знаете, что они не причинят вам вреда. Камни облетают вас, даже не задевая.

Но вот камень летит прямо на вас. Это небольшой камешек, но он летит с большой высоты и с большой скоростью. Вы понимаете, что вам уже не успеть увернуться.

Камень проходит сквозь вас, не причиняя вам никакого вреда.

Вы спокойны и расслаблены. Следом летят камни крупнее – но и они точно так же проходят сквозь вас, не причиняя вам никакого вреда. Наконец летит огромный камень – целая гора. Кажется, она может расплющить вас в лепешку.

ку – но и этот гигант проходит сквозь вас (или вы сквозь него), при этом вы даже ничего не чувствуете, как будто сквозь вас прошла пустота.

Если вы справились с этим заданием безо всяких неприятных эмоций – продолжайте выполнять упражнение дальше.

Представьте, что кто-то целится в вас из пистолета. Раздается выстрел – пуля проходит сквозь вас, не причинив вам ни малейшего вреда.

В вас кидают ножи – они также проходят сквозь вас.

На вас мчит автомобиль – и проходит сквозь вас.

Вы падаете в воду, опускаетесь на дно – и обнаруживаете, что легко дышите под водой, словно вокруг воздух. Вы легко выплываете, вода не причиняет вам вреда.

Вы падаете с большой высоты, в полете замедляете скорость падения, мягко приземляетесь, и как ни в чем не бывало идете дальше.

Далее проработайте подобным образом свои собственные страхи – то, чего вы боитесь. Представьте, что вы выходите невредимым из любых переделок, бед и катастроф. Все опасности проходят сквозь вас, и с вами ничего не случается.

Выполняя подобные визуализации, вы воспринимаете себя в качестве Духа – бессмертного, неуязвимого, с которым в самом деле ничего не может случиться.

Это упражнение действует как хорошая профилактика от любых страхов.

Второй ключ к победе над страхами: облачитесь в мантию Бога

Дорогие, надо ли вам напоминать, что вы Божественны по сути своей? Это значит, каждый из вас – Бог. И все вместе вы – Бог. Как вы думаете, Бог чего-нибудь боится? Нет, потому что ощущает себя Богом. Вы боитесь лишь потому, что не ощущаете себя Богом. Но это можно и нужно исправить.

Представьте, что на вас надеты облачения Бога. Это не то, что вы привыкли понимать под одеждой. Можно сказать, что это одежда – но эта одежда состоит из любви и света. Это мощная сияющая энергия, которая крепче любой брони. Ей никто и ничто не может повредить.

Когда вы чего-то боитесь – вспоминайте, что вы Бог, и мысленно облачайтесь в мантию Бога. Вы можете представить также, что на вас доспехи – сияющие и невероятно прочные. Никакому страху не под силу пройти сквозь них, потому что там, где Бог, страха нет. Вы обязательно почувствуете это.

Практика

Упражнение 3.

Мантия Бога

Когда вы чего-то боитесь – представьте, что на вас прекрасное сияющее одеяние – мантия Бога. Можете представить эту мантию так, как хотите, как вам больше нравится – главное, чтобы, мысленно надев ее, вы чувствовали свою Божественную силу и неуязвимость. Войдите в самочувствие Бога – так, как вы его представляете. Представьте, что вы становитесь выше и больше – так, что все страхи кажутся маленькими и незначительными.

Скажите себе: «Я есмь Бог. На мне мантия Бога. Со мной свет и любовь. Со мной сила и неуязвимость».

Если страх все же одолевает вас, представьте, как мантия превращается в доспехи. Это мощная сияющая защита.

Скажите себе: «Я облачаюсь в доспехи Бога. Со мной абсолютная защита».

Пока вы удерживаете это ощущение – что вы в мантии или доспехах Бога – страхи не властны над вами. Но учтите: страхи будут пытаться сорвать с вас мантию Бога. Ваша задача – научиться не допускать этого. Это дается только тренировкой, дорогие. Как спортсмен тренирует мускулы, постепенно увеличивая нагрузку – так и вы можете тренировать ваши духовные «мышцы». Удерживайте вашу силу, удерживайтесь в вашей Божественности, удерживайте мантию Бога несмотря ни на что, не позволяйте страхам срывать ее!

Устройте себе проверку, скажите себе: «Интересно, а в этой ситуации удержу ли я мантию Бога? А перед лицом это-

го страха сохраню ли я свою Божественность?» Не бегите от страхов, дорогие, – принимайте их лицом к лицу, принимайте их вызов, сохраняйте свою Божественность, не позволяйте страху срывать с вас доспехи Бога! И страху ничего не останется как уйти.

Третий ключ к победе над страхами: перестаньте отождествлять себя со всем тем, что вы боитесь потерять

Дорогие, любой ваш страх рожден страхом потери. Но ваши потери так же иллюзорны, как ваши страхи. На самом деле вы ничего не можете потерять. Примите как данность, что все происходящее на Земле – игра. Это большое театральное представление, где и ваши приобретения, и ваши потери *не настоящие*. Они лишь кажутся реальными.

Когда «занавес» опускается, и вы оказываетесь по нашу сторону завесы – вы лишь весело смеетесь и над своими потерями, и над своими приобретениями на планете Земля. На самом деле все, что вам нужно, всегда с вами, и вы не можете это потерять. Это ваша духовная сущность, это ваши неизмеримые возможности по созданию всего того, что вам необходимо, это ваша Божественная семья. Вы не теряете ничего, дорогие, на планете Земля. Вы не теряете ни себя, ни своих близких. Все, что вам казалось потерянным, вы обретаете вновь по нашу сторону завесы.

Особый разговор касается вашего материального тела. Да, один из главных ваших страхов связан с потерей материальной оболочки. Дорогие, если бы вы знали, сколько раз каждый из вас проходил через эту потерю! И тем не менее вы до

сих пор живы, не так ли?

Когда вы расстаетесь со старым костюмом, вы, возможно, жалеете его, но все же это не конец жизни. Потеря материальной оболочки – тоже не конец жизни. Вы воспринимаете это как конец лишь потому, что привыкли отождествлять себя с материальной оболочкой. Вы – не тело, дорогие. Тело дано вам во временное пользование, словно костюм. Одежда хороша, пока она удобна и цела. И о ней нечего сожалеть, если она пришла в негодность и больше не служит вам.

Эти слова не послужат вам в утешение, пока вы не начнете работу по растождествлению себя с телом. Начните воспринимать себя в качестве Духа, сознания, света, энергии. Начните воспринимать тело не как то, что есть вы, а как то, что дано вам на время. О, вы начнете больше его любить и лучше о нем заботиться при такой перемене восприятия. Но вы перестанете воспринимать потерю материальной оболочки как конец всего.

Скажу вам и еще слова, на сей раз способные послужить утешением: вы не потеряете материальную оболочку, пока на это не будет согласия вашего Духа. Вы не можете потерять материальную оболочку по случайности или неосмотрительности. Нет, дорогие. Такие вещи серьезно планируются и готовятся Духом. И когда происходит потеря материальной оболочки – это происходит во благо всем, в том числе и

тому, чье пребывание на Земле заканчивается. Дух радуется, дорогие, радуется, когда вы возвращаетесь в ваш Божественный дом. Возвращаясь сюда, вы видите, что все произошло по плану, составленному вами же, все произошло наилучшим образом и в наилучшее время.

Вы понимаете, что вам нечего бояться? Все произойдет именно так, как вы планировали, и именно тогда, когда вы планировали. Ничто не делается на Земле без вашей воли, дорогие, если даже вы не всегда осознаете, что на то была на самом деле ваша воля. К тому же в потере материальной оболочки, как я уже говорил, нет ничего нового для вас. Не произойдет ничего, что не было бы вам хорошо знакомо. Вы и сами в глубине души это знаете – что страшиться на самом деле нечего.

Любите и почитайте вашу биологическую оболочку – любите и почитайте ее еще и потому, что она временна, и при этом она так хорошо вам служит! Но, любя и почитая ее, *растождествляйтесь* с нею.

Растождествляйтесь также со всеми своими атрибутами, которые не принадлежат Духу. Это прежде всего ваши социальные роли. Ваши профессии, ваши должности, ваш статус, ваши роли в семье и в социуме – это тоже то, что принадлежит вам, но что не является вами. Это именно *роли в игре*, где вы можете проявить себя – это игры, в которые играет Дух.

Но Дух как таковой не занимает эти должности, не явля-

ется ни начальником, ни подчиненным, ни богачом, ни бедняком, ни мужем, ни отцом, ни матерью, ни дочерью, ни знаменитостью, ни неудачником... Дух есть чистая светящаяся Божественная сущность, Дух есть свет и любовь, и больше ничего. Вы все равны в Духе, дорогие, никто не выше и не ниже, не лучше и не хуже. Ваши игры в социальное положение – лишь игры, помните об этом, и не отождествляйте себя ни с социальными ролями, ни с материальным положением, ни с вашим имуществом, ни с чем другим материальным.

Отождествляйте себя только с Духом – и страхам нечего будет делать в вашей жизни.

Практика

Упражнение 4.

Растождествление с телом

Встаньте перед зеркалом и, глядя в глаза своему отражению, скажите вслух:

Я есмь Божественный Дух, принявший человеческую форму для получения опыта и выполнения задачи созидания рая на Земле. Я бессмертен. Я вечен. Я был, есть и буду всегда. Ничто не способно причинить мне вреда. Я неуязвим. Являясь могущественным Божественным Духом, я сам творю свою реальность по своей воле. Я сам контролирую свою жизнь в сотворчестве с моим Божественным «Я».

Я есмь Дух. Я есмь чистое сознание. Я есмь свет и любовь.

Я есмь Божественная энергия.

Биологическое тело дано мне во временное пользование. Я почитаю тело, но не отождествляюсь с ним. Я не есть тело. Тело не есть Я. Тело – инструмент, данный мне во владение. Я сотрудничаю с телом, но не отождествляюсь с ним.

Далее при помощи аффирмаций, которые вы можете составить сами, растождествляйтесь со своими социальными ролями, для этого можете произносить примерно следующие фразы:

Я есмь Божественный Дух.

Я не есть моя должность.

Я не есть моя профессия.

Я не есть мои деньги.

Я не есть мое имущество.

Я есмь Божественный Дух, который играет разные роли, но не отождествляется с ними и не принадлежит им.

Повторяя эти аффирмации день за днем, вы постепенно будете проникаться сознанием Божественного Духа и играть свои социальные роли, не привязываясь к ним. Благодаря этому вы будете избавляться от страха потерь.

Дорогие, я обещаю вам, что, выполняя все, о чем мы говорили в этой беседе, вы придете к подлинному бесстрашию, при этом не борясь со страхами и не совершая безрассуд-

ные поступки ради этой борьбы. Многие тысячелетия человечество пытается справиться со страхами, но большинство из вас шло неверным путем – путем борьбы, и не только со страхами, но и с самими собой. Многие из вас, стремясь доказать себе и другим, что вы бесстрашны, бросались туда, где наиболее опасно, не заботясь о своей защите, и погибали.

Они сами делали такой выбор, но теперь вы можете сделать другой выбор. Вам не нужно погибать, чтобы доказать, что вы не боитесь смерти. Дух заинтересован, чтобы вы жили как можно дольше. Броситься в самое пекло и погибнуть – еще не означает победу над страхом. Вы победите страх и обретете подлинное бесстрашие тогда, когда страхи просто перестанут для вас существовать. Вам не нужно бороться или гнать их от себя – вы можете создать такую реальность, где страхов просто не будет.

Разоблачите их иллюзорную природу.

Наденьте мантию Бога.

Перестаньте отождествляться с биологическим телом и со всем тем, что вы боитесь потерять в материальном мире.

Используйте эти три ключа, используйте их постоянно, ежедневно!

И вы обретете подлинное бесстрашие – не то безрассудное бесстрашие, которое толкало вас на неоправданный риск, заставляло вас бросаться в огонь и погибать, а бесстрашие муд-

рости. Мудрому нет нужды бросаться в пекло, чтобы победить страх. Мудрый владеет собой, здраво оценивает обстоятельства, соразмеряет свои силы и точно знает, какие действия будут наиболее эффективными в каждый данный момент. Мудрый обретает власть над страхами – и страхи уже не могут определять его поведение.

Дрожите ли вы и прячетесь от страха, или бросаетесь в бой от страха – и в том и в другом случае вами владеет и руководит страх. Обретя бесстрашие мудрости, вы просто не подпустите страхи близко к себе и не позволите им руководить вашим сознанием. Только тогда вы начнете строить свою жизнь поистине по своей воле. Только тогда вы обретете власть над своей судьбой и станете подлинным создателем земного рая.

У вас есть все, чтобы прийти к этому прямо сейчас, дорогие. Не бойтесь, не отступайте, идите прямо к цели. И помните, что вы не одиноки. С вами ваша Божественная семья, всегда готовая прийти на помощь, поддержать, утешить и ободрить.

Вы безмерно любимы. Так было, есть и будет всегда.

Крайон

Глава 2

Главный человеческий страх – страх смерти – вам больше не нужен

Страх смерти нереален. Он был придуман специально, чтобы вы стремились жить как можно дольше

Здравствуйтесь, дорогие, – я приветствую вас в пространстве света, любви и безопасности. Таково пространство нашего с вами общего Небесного дома. Я хочу, чтобы вы прямо сейчас вспомнили, кто вы есть на самом деле. Я хочу, чтобы вы почувствовали себя дома, в окружении самой любящей Семьи. Я хочу, чтобы вы преисполнились света, любви, чувства безопасности. Я хочу, чтобы вы в полной мере ощутили себя бессмертными Божественными существами, ангелами в человеческом облике.

Вы – ангелы, дорогие, вы вечны, вы бессмертны. Вам ничто не грозит, и никогда не грозило. Вы могущественны, вы сами строите свою жизнь, хоть и не помните об этом. Все,

что происходит с вами, идет по четко выверенному плану. Все закономерно, все правильно, все так, как должно быть, – и все это только во имя вашего блага.

Сегодня мы будем говорить о самой сложной, и даже трагической для вас теме – о страхе смерти. О, пожалуйста, примите свет и любовь Бога прямо сейчас – примите всем своим существом, чтобы раз и навсегда снять ту темную пелену, которой окутано для вас само понятие смерти. Я пришел сегодня, чтобы развеять эту пелену, и чтобы избавить вас от этого страха – разумеется, с вашего на то согласия.

Вы, может быть, удивитесь тому, что я сейчас скажу, а может, ваше сознание будет отказываться это принять. Дорогие, Божественные истины порой очень отличаются от того, что вы привыкли считать истиной! Дело в том, что, переходя через порог, который вы называете смертью, вы испытываете радость. Это безмерная, всеохватная радость, которой вы не знали при жизни в человеческом облике. Это радость возвращения домой. Это радость воссоединения с вашей любящей семьей. Это радость встречи с любимыми, которых вы считали потерянными.

Возвращаясь домой, вы испытываете восторг, дорогие. Вас затапливает счастье, которого вы не знали на Земле.

Вы много раз проходили через это. Каждый из вас сотни раз проходил через это! Вы жили на Земле и боялись смерти. Порой этим страхом была отравлена вся ваша жизнь. Но наступал момент перехода – и вы воспаряли в невиданной

радости, в невиданном счастье.

Потом вы забывали об этом, и повторялось все сначала. Вы поддавались всеобщему страху смерти, главенствующему на Земле. Вы думали: если все этого так боятся, значит, это на самом деле страшно. Все дело в завесе забвения, которую вы добровольно согласились накинуть на себя и на свою память.

Да, все дело в этой пелене забвения – но не только. Сейчас я скажу вам еще одну вещь, которая может вас удивить: такой неизменный атрибут человечества как страх смерти вы приняли на себя добровольно. Да, это было ваше решение, это было решение Духа. Поэтому можно сказать так: страх смерти не имеет под собой реальных оснований – и все же он закономерен. Закономерен, потому что нужен – вернее, был нужен вам на определенном этапе вашего развития.

Вы пришли на Землю, в материальную среду, прекрасно зная, что это косная, сопротивляющаяся среда. Вы знали, что ваша задача – принести туда свет и любовь Бога. Вы также знали, что это будет непросто. Вы знали, что вы забудете о своей задаче, и вам предстоит, несмотря на сопротивление среды, вспоминать об этом. Вы знали, что для этого вспоминания вам потребуется не одна жизнь. Вы знали, что среда будет пытаться гасить ваш свет, она будет стараться сделать так, чтобы вы отрекались от любви.

Вы знали: прежде чем вы вспомните, кто вы есть, прежде чем научитесь нести свет и любовь, вы должны будете прой-

ти через череду воплощений, полных всевозможных бед, невзгод, боли и страданий.

Как вы думаете, что бы было, если бы вы при этом помнили, что там, за порогом, вас ждет Небесный дом, где царит только любовь, тепло, свет, мир и счастье? Конечно, вы – по крайней мере, многие из вас, может быть, большинство, – стремились бы как можно скорее вернуться туда. Вы вряд ли выполняли бы свои задачи, и вряд ли сейчас оказались там, где вы есть, – на обновляющейся Земле, на Земле, как никогда близко подошедшей к просветлению, на Земле, где все явственнее день ото дня проявляются черты будущего земного рая.

Вот почему был придуман страх смерти. Он был придуман, чтобы вы старались прожить на Земле как можно дольше. Он был придуман, чтобы земные беды и невзгоды не пугали вас так сильно. Он был придуман, чтобы вы могли мужественно все пережить, помня о том, что любые беды меньше, чем смерть.

Вы боялись смерти, так как этот страх был необходим вам, чтобы жить, дорогие. Вот почему сейчас вы можете поблагодарить этот страх – за то, что воплощение за воплощением он удерживал вас на Земле.

Практика

Упражнение 1.

«Воспоминания» о прошлых жизнях

Слово «воспоминания» поставлено в кавычки, потому что в этом упражнении упор делается на работу воображения, а не на подлинные воспоминания. Пусть вас не смущает, что вы не можете по-настоящему вспомнить прошлые жизни. Для этого забвения есть причины. Если вам нужно будет что-то вспомнить – это воспоминание придет к вам в нужное время. Пока же для решения задачи освобождения от страха смерти достаточно просто представить себе череду своих воплощений – так, как подскажет ваше воображение. Не исключено, что оно даст вам намек и на подлинные события, имевшие место в прошлых воплощениях, но специально к этому знанию стремиться не нужно.

Останьтесь наедине с собой, примите любую удобную, расслабленную позу, закройте глаза. Представьте, что череды ваших воплощений – это светящиеся бусинки, нанизанные на длинную, уходящую в бесконечность нить. Вы не видите концов нити, потому что их не существует вообще. Количество ваших воплощений может быть ограничено, но само ваше существование как Духа бесконечно и безгранично в пространстве и во времени.

Вы можете мысленно приблизить к себе любую из буси-

нок, и представить, что вы заглядываете внутрь нее. Представьте, что вы видите там одно из своих воплощений. Нарисуйте его любым, каким захотите. Представьте, что смотрите фильм, или даже короткий ролик, где события жизни прокручиваются в ускоренном темпе. Просто дайте волю воображению, и пусть перед вами разворачивается то «кино», какое вам захочется увидеть, а может даже, оно будет возникать перед вами словно само собой.

Когда «фильм» подходит к концу – представьте, что вы с радостью и благодарностью встречаете это событие. Вы благодарны этой прекрасной жизни за то, что она состоялась – и вы благодарны за возможность вернуться в ваш Небесный дом. Представьте самое счастливое возвращение. Представьте ваш Божественный дом как очень светлое и радостное место, как место, заполненное энергией любви. Представьте, как вас с любовью и радостью встречает ваша Семья, где собрались самые любимые и любящие существа.

Вы можете вот так, в воображении мысленно просмотреть любое из воплощений – просто представьте, что приближаете к себе очередную «бусинку» и заглядываете внутрь. И каждый раз представляйте момент перехода как легкое, радостное, счастливое событие.

Вы можете возвращаться к этому упражнению вновь и вновь, пока у вас не возникнет восприятие своего существо-

вания как бесконечной цепочки встреч и расставаний, уходов и возвращений, где нет того, что вы привыкли называть смертью. Это упражнение поможет вам прийти к ощущению своей бессмертной, бесконечной сущности, и не исключено, что пробудит подлинные воспоминания о прошлых воплощениях.

Вы можете отодвинуть не только страх смерти, но и саму смерть

Сейчас вам уже не нужен страх смерти – так, как был нужен когда-то. Сейчас, когда вы осознанно несете свет и любовь Бога на Землю, когда вы знаете, что в этом состоит ваша задача и стремитесь как можно лучше ее выполнить – для чего вам надо жить как можно дольше! – вам уже не требуется такой негативный катализатор для продления жизни, каковым был страх смерти. У вас появились силы продолжать свою миссию на Земле вопреки невзгодам.

О дорогие, у вас есть даже силы, чтобы устранить невзгоды из вашей жизни! Они уходят, когда вы начинаете осознанно идти путем Духа. Они уходят, когда вы набираетесь опыта и знаете, как выбирать только лучшее для себя – во имя своего блага и блага всего человечества, во имя созидания рая на Земле.

Когда вы знаете, для чего живете – и когда цель ваша высока и прекрасна – вы сами хотите жить как можно дольше, вы стремитесь сделать как можно больше на Земле, вы задерживаетесь здесь по своей воле, даже если не боитесь смерти!

Дорогие, мы знаем, как порой вы тоскуете по оставшемуся по нашу сторону завесы Божественному дому. Мы знаем,

как вы ищете его проблески на Земле – повсюду: в красоте природы и красоте искусства, в красоте человеческих отношений, в поэзии и музыке, в пении птиц, в величественности звездного неба, в легком трепете ветерка среди зеленой листвы деревьев... Все, в чем есть красота, что трогает и волнует ваши чувства – это напоминания о вашем Божественном доме, тоска по которому может быть неосознанной, но каждый из вас так или иначе знаком с ней. А если бы вы знали, дорогие, как мы скучаем о вас... Как драгоценны для нас встречи, подобные этой! Какое счастье для нас дарить вам свою любовь, нести вам приветы из вашего Божественного дома...

Да, мы скучаем, дорогие, и знаем, что вы скучаете тоже. Но и вы, и мы осознанно пошли на эту разлуку, потому что и вы, и мы знали, что она необходима ради великих целей. Вы делаете великую работу на Земле, и мы гордимся вами, мы счастливы видеть вас такими великолепными героическими существами, какие вы есть на самом деле. Мы скучаем о вас, и все же мы говорим: живите как можно дольше! Сделайте на Земле как можно больше! Несите свет и любовь изо всех сил, как только можете! А мы рядом с вами, и, хотя между нами завеса, нет таких расстояний, нет пространства и времени, способных разлучить нас. Когда вы вернетесь, дорогие, – когда вы вернетесь домой, вас ждут такие награды, такие почести, такой великолепный прием, какой вы даже не можете себе представить.

Пожалуйста, преисполнитесь намерением жить как можно дольше! Таково желание Духа – чтобы ваши дни на Земле продлились. Живите дольше не из страха смерти – а из желания как можно полнее реализовать свой Дух на Земле, принести на эту прекрасную планету как можно больше света и любви, и сделать как можно больше для созидания земного рая.

Секрет в том, что когда вы преисполняете намерением жить дольше, ваш уход реально отодвигается. Вы можете жить очень, очень долго. Вы можете быть бесстрашными, не бояться своего ухода за завесу – и продолжать радостно жить на Земле, не считая свои годы, замедлив процессы старения, излучая свет и любовь каждый миг своей жизни. Вы можете прийти к самому прекрасному существованию, о котором только мечтаете. Вы можете прийти к такой долгой жизни, какую только пожелаете.

Это зависит только от вас, дорогие. Только изъясните намерение – и вся Божественная вселенная поддержит вас в вашем стремлении к долгой счастливой жизни без невзгод, без болезней и старения.

Практика

Упражнение 2.

Формирование намерения на продление жизни

Встаньте перед зеркалом и, глядя в глаза своему отражению, скажите вслух:

Я есмь Божественный Дух, проходящий опыт жизни в человеческом теле. Я почитаю свое тело и благодарю его за все те возможности, которые оно дает мне.

Я намереваюсь продлить свою земную жизнь до максимально возможных пределов. Я намереваюсь отодвинуть момент перехода за завесу на неопределенно долгое время.

Я обращаюсь к каждой клетке моего тела с просьбой воспринять это намерение на генетическом уровне, на уровне ДНК. Я прошу каждую клетку услышать мой призыв к долголетию. Я прошу каждую клетку начать работу по продлению жизни всего организма.

Я намереваюсь жить предельно долго, так как это необходимо для выполнения всех задач Духа на Земле. Я как Божественный Дух намереваюсь продлить свой земной путь в этой прекрасной биологической оболочке.

Я выполняю предназначение Духа. Я несу свет и любовь на Землю в каждый миг своего существования. Я заземляю высокие Божественные энергии во имя созидания земного рая. Я выполняю огромную прекрасную работу, и хочу выполнять ее как можно дольше и как можно лучше. Во имя этого да продлятся мои дни на Земле. Да будет так.

Дорогие, Дух понимает, как сложно вам в одночасье избавиться от главного, основополагающего из ваших страхов

– страха смерти. Этот страх является программой, «вмонтированной» в вас на клеточном, генетическом и на энергетическом уровнях. И все же мы видим, как смело и как быстро вы избавляетесь от этого страха – Дух восхищается вами! Однако не пугайтесь, если на этом пути у вас будут препятствия. Этот страх может возвращаться. Этот страх может то и дело проявлять себя какими-то остаточными симптомами. Это нормально и естественно – вы многие тысячелетия жили под прессом этого страха, и он не может уйти сразу. Ваше избавление от него идет постепенно.

Если по какому-то конкретному поводу – или даже без него – вас будет одолевать страх смерти, постарайтесь отдавать себе отчет в нереальности этого страха. Помните, что на самом деле бояться нечего. Вы не умрете, так как смерть является иллюзией. Соответственно иллюзорен и страх смерти.

Да, дорогие, я знаю, что ваши чувства подчас не подвластны логике и убеждению. Страх может накатывать на вас даже вопреки знанию о том, что бояться нечего. В таком случае я предлагаю вам два способа справиться со страхом смерти.

Первый способ – принять этот страх и прожить его.

Второй способ – трансформировать этот страх в нечто иное. Страх – это тоже энергия. А любую энергию, как вы знаете, можно трансформировать. Вы можете взять энергию страха и превратить ее в нечто позитивное, нужное и полезное. Вы можете извлечь силу из этого страха. Вы можете из-

влечь из него вдохновение и желание жить. Трансформированный страх уже не сможет влиять на вас так, как прежде. Он послужит вам во благо. Это в ваших силах – извлечь благо даже из страха.

Давайте рассмотрим оба этих способа по порядку.

Чтобы полностью освободиться от страха смерти – примите и проживите его

Дорогие, вы знаете, что со страхом не нужно бороться – ведь тому, с чем вы боретесь, вы придаете дополнительные силы, и делаете это самым фактом своей борьбы. В борьбе вы прилагаете усилия, вы создаете направленный вектор энергии, и эта энергия оказывается воспринята объектом вашей борьбы. Бороться со страхом – это значит его усиливать.

Но помните, что отказ от борьбы не равнозначен смирению. Отказаться от борьбы – не значит сдаться! Совсем напротив, мы призываем вас никогда не сдаваться. Своим желанием жить вы способны отодвигать смерть. Это и значит не сдаваться – до последнего момента искать шанс остаться, продлить жизнь.

Парадокс в том, что когда вы боретесь со страхом, вы сдаетесь страху!

Борясь с ним, вы признаете его силу, и пытаетесь силу победить противоборствующей силой. Так вы отдаете страху силу, вместо того чтобы забрать силу у него.

Следующий парадокс в том, что, принимая страх, проходя через него, вы обезоруживаете его

и лишаете его силы.

Вы забираете эту силу себе. Вы становитесь сильнее, пройдя сквозь страх, приняв его. Этот страх уже неспособен вас напугать.

Проживите в воображении ту ситуацию, которой вы боитесь – ситуацию, связанную со страхом смерти. Не сдаваясь страху, попробуйте тем не менее представить, что происходит самое страшное для вас. Когда приходит что-то неотвратимое – остается только принять это и пройти сквозь это. Сделайте это в своем воображении!

Пройдите сквозь это, даже если ваше сознание будет сопротивляться, и вам потребуется собрать все свое мужество. Испытайте связанные с этим эмоции – не бойтесь их. В следующий момент вы почувствуете колоссальное освобождение. Страх отступит.

Вы теперь знаете, что за этим страхом. За этим страхом – лишь ваши собственные чувства. Вам нечего бояться. Вы способны пережить эти чувства. Они не смертельны, хоть могут показаться таковыми. Сделайте это – и вы освободите себя от страха.

Практика

Упражнение 3.

Пройдите сквозь страх смерти

Как и говорит Крайон, это упражнение требует концен-

трации, собранности и определенного мужества. Наше сознание устроено так, что сопротивляется всему неприятному. Мы неосознанно отгоняем от себя неприятные ощущения, чувства, эмоции. Но отгоняя их, мы не избавляемся от них. Мы лишь переходим в состояние неосознанности. Мы не хотим знать, что на самом деле чувствуем. Отсюда – неадекватные реакции и неправильные решения, ведь именно чувства помогают нам ориентироваться в реальности.

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.