КРИШНАНАНДА
(Томас Троуб, доктор медицины)

Лицом к лицу со страхом

Растворение препятствий на пути к близости

Санкт-Петербург
Издательская группа
«Весь»
2008

УДК 159.9
ББК 86.39
К82

АРС-ПАТЕНТ
агентство патентных поверенных

Защиту интеллектуальной собственности и прав ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

Krishnananda (Thomas Trobe, M. D.) Face to Face With Fear
Перевод с английского *И. А. Потаповой* (*Ma Prem Puja*)

Кришнананда (Томас Троуб)

К82 Лицом к лицу со страхом. Растворение препятствий на пути к близости / Пер. с англ. И. Потаповой — СПб.: ИГ «Весь», 2008. — 352 с. — (*Путь мистика*).
ISBN 978-5-9573-0889-8

Доктор медицины Томас Троуб (Кришнананда) не один десяток лет посвятил глубокому исследованию человеческой души. За его плечами Гарвард и работа психиатром; изучение гештальт-терапии, праймал-терапии, биоэнергетики, ребефинга; жизнь в коммунах и буддистских ритритах в Америке, медитация, йога и семь лет ученичества и жизни рядом с Ошо, величайшим духовным мастером прошлого столетия.

Книга «Лицом к лицу со страхом» раскрывает, наконец, загадку о том, что стоит между нами и любовью. Щедро делясь собственным опытом, автор с нежной поддержкой и состраданием ведет нас к открытию нашего сердца, к возрождению утраченной способности к доверию и близости.

Эта книга — заботливый путеводитель по лабиринту наших страхов и ран, ведущий к более глубокому самопринятию, к возрождению любви и радости в нашей жизни.

Рассчитанная на самостоятельную внутреннюю работу, книга будет, безусловно, полезна и тем, чья профессия состоит в помощи ищущим: психологам, консультантам, педагогам, тренерам и др.

УДК 159.9
ББК 86.39

© Thomas Trobe, M. D. (Krishnananda), 2002
© Кузнецов Ю. Н. (Swami Dhyan Ishu), Publishing House «DeAn», 2004
© Оформление. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2006

ISBN 978-5-9573-0889-8

Оглавление

Введение. Подружиться со страхом 7
Глава 1. Модель — карта дороги от страха к медитации 18

ЧАСТЬ 1
СТРАХ И СОЗНАНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Глава 2. Ребенок в панике 34
Глава 3. Сопротивление и требовательность — как Ребенок отзывается на страх 46
Глава 4. Ожидания — топливо Сопротивления и Требовательности 59
Глава 5. Стратегии — как мы проявляем реактивность и требовательность 65

ЧАСТЬ 2
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ЛЮБВИ», ЧТОБЫ БЕЖАТЬ ОТ СТРАХОВ

Глава 6. Лицом к лицу с нашими иллюзиями о любви 78
Глава 7. Драма «Зависимого» и «Антизависимого» . 87

ЧАСТЬ 3
КОРНИ СТРАХА

Глава 8. Стыд 104
Глава 9. Шок 124
Глава 10. Брошенность, неудовлетворенность и пустота — двери в одиночество 141

ЧАСТЬ 4
СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ И БЕГСТВА ОТ СТРАХА

Глава 11. Как Внутренний Ребенок научился компенсировать страх 164
Глава 12. Пристрастия и зависимости — образцы защиты 178

ЧАСТЬ 5
РАБОТА СО СТРАХОМ

Глава 13. Возрождение чувств 196
Глава 14. Медитативное состояние сознания 211
Глава 15. Риск — пробуждение Жизненной Силы .. 230

ЧАСТЬ 6
ОТНОШЕНИЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СТРАХА

Глава 16. Лабиринт проекций 242
Глава 17. Уважение и границы: часть I — уважение к себе 272
Глава 18. Уважение и границы: часть II — уважение к другим 291
Глава 19. Изысканный танец на грани Слияния и Разделения 299
Глава 20. Позволение — путешествие в Любовь и Одиночество 317
Заключение 327
Семинары 330