Моя страшная

У каждого, наверное, бывали свои «пятницы, 13-е». Даже те, кто не слишком верит в подобные приметы, порой оказываются под их влиянием. И никто не может сказать точно: это просто страхи или все-таки знаки судьбы, ее подсказки? Вот история, которая случилась в декабре с нашей коллегой – журналистом Анной Горностай.

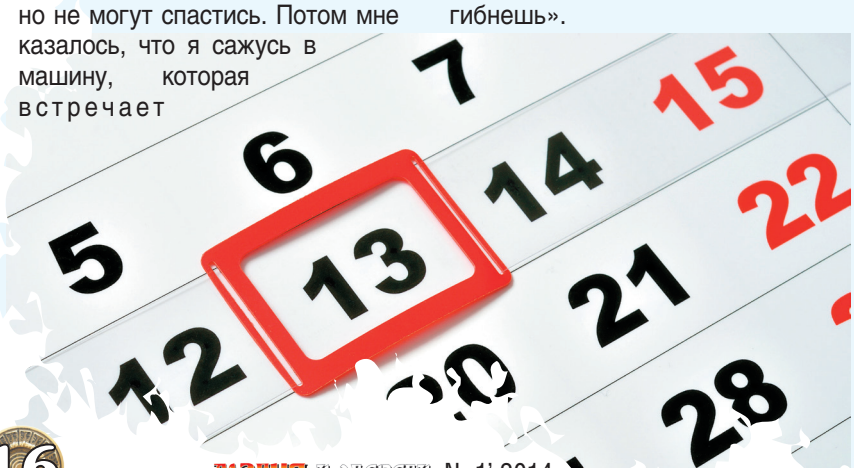
«Уже много лет моя работа связана с постоянными командировками. И зачастую в качестве транспортного средства выбирается именно самолет. Была я и на Дальнем Востоке, и в Дагестане, и в Сочи, и в горах Абхазии. Всего несколько часов – и ты оказываешься в другой части нашей огромной страны. На самолете-то, конечно, быстрее, но, к сожалению, не всегда безопаснее...

Накануне очередной своей командировки в Краснодарский край я поняла, что мой внутренний голос настойчиво рекомендует мне не лететь. Я закрывала глаза, и передо мной начинали мелькать страшные картины: стремительно падает в пропасть самолет; самолет взрывается и начинает гореть; люди в панике мечутся по салону, кричат, но не могут спастись. Потом мне казалось, что я сажусь в машину, которая встречает нас в аэропорту, мы попадаем в серьезное ДТП и погибаем.

Все эти ужасы я видела в красках на протяжении нескольких дней, причем чем ближе был день вылета в командировку, тем ярче и чаще они всплывали.

«Отмени командировку!»

Разумом понимала, что скорее всего это просто страх, который я сама себе придумала. Ведь по телевизору ежедневно показывают страшные репортажи: то один самолет упал, то другой. Здесь погибли люди и там, недавно была авиакатастрофа в Казани. Это многое объясняло. Мозг, как губка, впитал негативную информацию и при определенной «благоприятной» ситуации начал мне эту информацию выдавать. Но внутренний голос не давал мне покоя. Он настойчиво говорил мне: «Отмени командировку! Не лети! Ты обязательно погибнешь».



Безусловно, самым главным предупреждающим знаком стал день моего полета – 13 декабря. Пятница! Пятница, 13-е! Все окружающие спрашивали у меня: «Ты что, правда полетишь в такой день? Не боишься? Это же темный день!» А я отшучивалась и говорила, что люди сами придумали мистическую составляющую этого дня. А он такой же обычный, как и все остальные.

13 поездок, 13 кг

Но по-настоящему страшно стало вечером накануне полета: я вернулась с работы домой, зашла в комнату и почувствовала, что на что-то наступила. Оказалось, под тапочкой был один из моих любимых фигурных магнитов. На холодильнике в нашей с мужем квартире уже давно красуется великое множество интересных магнитов, но этот – влюбленная пара – самый яркий и любимый. Так вот, на полу в комнате лежала отломанная голова девочки. Я побежала на кухню. Оказалось, что на дверце холодильника осталось только туловище девочки. Мальчик был цел и невредим. Я стояла посреди кухни, держала в руках фарфоровую часть этой некогда прекрасной девочки, и мне казалось, что я схожу с ума. Ведь этот магнит мы с мужем ассоциировали с собой... Значит, со мной обязательно произойдет что-то непоправимое... Не выдержала и рассказала о сво-

MAGIA_01_2014.indd 16 10.01.2014 16:06:46

пятница, 13-е

их страхах подруге. Она посоветовала выкинуть магнит, а заодно пообщаться с психологом, что я и сделала. Это меня несколько успокоило, но внутренний голос не утихал... А ведь завтра уже лететь!

На следующий день я тряслась еще больше, потому что, добираясь утром в день вылета до работы, обнаружила, что у меня осталось 13 поездок в проездном на метро. Чуть позднее случайно увидела в интернете детский рисунок, на котором среди каких-то непонятных изображений четко вырисовывался падающий самолет. Ребенок изобразил огромную машину, которая с бешеной скоростью летит к земле, а из кабины пилота уже вырываются языки пламени. До аэропорта добиралась, как в бреду. В машине спала, старалась ни о чем не думать. Но знаки не прекращались… В эту командировку мы везли с собой довольно много оборудования, поэтому, чтобы спокойно сдать вещи в багаж, надо было распределить его по всем участникам командировочной группы. Мне наугад выдали чемодан, поставили его на весы у стойки регистрации, и оказалось, что он весит 13 килограммов. После этого мои аргументы в пользу здравого смысла закончились... Я была уверена, что судьба посылает мне явные предупреждения о беде, которая неминуемо произойдет, если я сейчас же не откажусь от полета.

Читала молитву и мантры

Надо сказать, что раньше меня никогда не одолевали подобные страхи. Эта ситуация возникла впервые, и поэтому мне еще больше казалось, что высшие силы стараются уберечь меня от чего-то очень страшного, а возможно, и смертельного. Я привыкла обращать внимание на знаки судьбы и по возможности следовать им, но в этот раз так поступить не могла. Отказавшись от этой командировки, я бы подвела весь коллектив. И вот мы сели в самолет... Все 2 с небольшим часа я читала молитву и слушала индийские мантры. Как ни странно, мы благополучно долетели. Нас встретили в аэропорту. Но страх не утихал... Ведь ДТП тоже было в моих видениях. Примерно в середине пути мы увидели огромное скопление народа прямо на проезжей части и, проезжая мимо, заметили, что все склонились над человеком, который лежит на асфальте. Он недвижим. Рядом с ним – раскуроченная машина, похожая на кусок скомканной фольги. Вот она, та самая страшная авария из моих видений. К слову, моя командировка прошла отлично, мы также благополучно добрались до дома. И только на следующий день я узнала, что в Приморье как раз 13-го разбился военный самолет (летчики, слава Богу, остались живы, катапультировались)...

До сих пор я так и не поняла, что стало причиной моих предчувствий. Темные силы, которые пытались подчинить мое сознание и душу своей воле и заставить бояться, или силы добра старались уберечь меня, мобилизовать и сделать чуть более внимательной к своей жизни!»

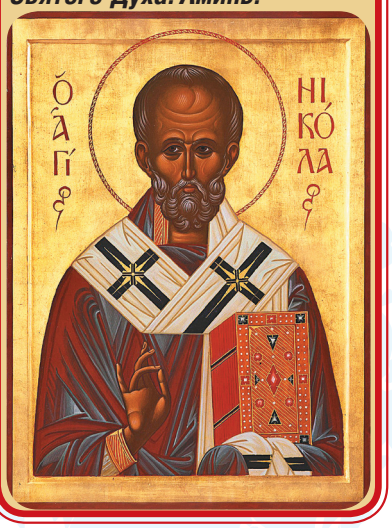
ПЕРЕД ДОРОГОЙ ПОМОЛИТЕСЬ НИКОЛАЮ ЧУДОТВОРЦУ

Тем, кто отправляется в путешествие, православная церковь советует обратиться за помощью к Николаю Чудотворцу (Угоднику). Он считается покровителем путешественников и мореплавателей. Отправляясь в путешествие, возьмите с собой иконку с образом Николая Чудотворца.

Глядя на икону, обратитесь с просьбой к святому Николаю искренне, с верой, что он не оставит вас. Обращаться к Николаю Угоднику лучше словами молитвы, но необязательно строго по церковным канонам, важнее, чтобы с искренностью.

МОЛИТВА

Наставник наш и заступник великий, батюшка Николай! Прими молитву мою, от всего сердца моего грешного, убереги меня и близких моих от зла извне и от неразумности моей. Научи меня, как правильно поступить в этой ситуации (…). Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.



Окончание на стр. 18

MAGIA_01_016-18.indd 17 10.01.2014 16:06:53

Окончание. Начало на стр. 16–17

Как делать, чтобы

Избавиться от страхов

ЕВГЕНИЙ САЯПИН
практический психолог, больница Центросоюза РФ, компания «Мужской консалтинг»:

– Два года назад, как раз в ночь перед своим днем рождения, я увидел сон, от которого мне стало очень тревожно, неприятно, гадко... А сон такой. Я вижу, как в землянке (то есть как бы в могиле) мой покойный отец и его друг-начальник, тоже покойный, мастерят деревянные койки (анализирую: будет много тел). Койки стоят параллельно. Отец с другом очень стараются сделать работу качественно, постоянно перебирают доски и поправляют постельное белье. Надо добавить, что этот друг отца в жизни предал его, сделал подлость... И от осознания этого у меня было еще более неприятное ощущение утром. Я чувствовал, что это не к добру, но тогда расшифровать и проанализировать свой сон не смог. Были только предчувствия и сомнения.

А днем произошел теракт в Домодедово. Было это 24 января 2011 года, в мой день рождения, поэтому я хорошо помню дату...

Почему возникло такое предчувствие? Прошло какое-то время, и я осознал, что тогда неосознанно «вошел» в коллективное бессознательное и, наверное, считал мысли людей, которые готовили теракт. Соответственно они волновались, переживали, а их страхи считывались.

Но хочу подчеркнуть, что расшифровка сна должна быть индивидуальна. У каждого – свои символы и знаки. Рекомендую всем сразу после пробуждения записывать свои сны и потом анализировать их, чтобы понять: к чему что снится именно вам. А все эти общедоступные сонники – это, как правило, зомбирование. Они малоэффективны.

А что касается страха (в том числе и страха летать), то есть специальные психологические техники, которые помогают «выгнать» его. Например, тибетская дыхательная гимнастика и визуализация страха. Повторять их нужно по мере необходимости.

ТИБЕТСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

(помогает взять себя в руки, если страх одолел, снимает тремор)

Встать прямо, руки опущены. Вдыхать на счет 1–7, задержать дыхание на 1–7, выдохнуть на 1–7, снова задержать дыхание на 1–7. И так далее, пока не успокоитесь.

СОЖГИТЕ СВОЙ СТРАХ

Это упражнение основано на принципе визуализации (что представил – то и есть). Закройте глаза, почувствуйте то место в своем теле, где живет ваш страх (как правило, грудь, горло, живот) – это место начнет слегка вибрировать. Представьте свой страх в виде шарика (или какого-то другого предмета – плоскости, куска нечистот и т.д.). Мысленно, с закрытыми глазами вытащите этот шарик из себя и поместите его перед собой, посмотрите на него. Попробуйте пообщаться с ним. Пусть шарик улыбнется вам, скорчит рожу, то есть оживет. Поговорите с ним. А затем отпустите его – пусть летит на линию горизонта, и там мысленно сожгите его с помощью лучей солнца или кислоты. Или представьте, что он лопнул. Всё – вашего страха нет. Он может вернуться, но вы уже знаете, как с ним общаться и как от него избавляться!

MAGIA_01_016-18.indd 18 10.01.2014 16:06:59