

## ВЪВЕДЕНИЕ

### Лице в лице със страха

Един ден земетресение разлюляло будистки храм. Земята се разлюляла, сградата рухнала, монасите изпаднали в ужас. Струвало им се, че сякаш е дошъл краят на света, но учителят по дзен спокойно ги повел към кухнята – най-здравата част от храма.

Когато земетресението престанало, учителят казал:

– Имахте възможност да видите как се държи последователят на дзен в кризисна ситуация. Аз не изпаднах в паника. Знаех какво става и как трябва да постъпя. Заведох ви в кухнята, което беше добро решение, понеже всички оцеляхме без всякакви наранявания. При все че запазих самообладание обаче, аз се чувствах леко напрегнат – може би забелязахте, че изпих голяма чаша вода, нещо, което обикновено не правя.

Един от монасите се усмихнал, но не казал нищо.

– Защо се усмихваш? – попитал учителят.

– Това не беше вода – отвърнал ученикът. – Беше голяма чаша соев сос.

Когато земята се разлюлее, всеки изпитва страх. Страхът ни връхлита по различни начини, засяга тялото ни, ума и сърцето ни. Страхът се усеща като емоционално състояние, ускорен пулс, изпотяване, тръпки, забързано дишане или като усещане за ужас и обреченост. Има моменти, когато – подобно на онзи учител по дзен – ние дори не си даваме

сметка за страха си, държим се странно, не сме в състояние дори да различим вода от соев сос.

Ужилването на страха е като ухапване на змия – изпълва ни с отрова, парализира сетивата ни, блокира способностите ни да разбираме собствените си действия. Затова познаването на страха и освобождаването от него са умения, които следва да се практикуват всеки ден. Колкото повече упорствате, толкова по-лесно става и по-малко застрашени се чувствате. След като победите страха, ще усетите как ви обзема яснота и спонтанно се досещате как да постъпите. Всъщност това ви помага да избегнете многото негативни последици, които иначе биха се проявили. Ако вече е възникнала опасна ситуация, можете да намалите въздействието ѝ и да се успокоите, стига да знаете как да побеждавате страха, вместо да се оставите да ви завладее и да диктува постъпките ви. От друга страна, ако допуснете страхът да се разрасне, може да се окаже, че сте раздули дребния проблем в голяма беда или че дори сте си навлекли сами бедата. Непрестанно съсредоточавайки вниманието си върху негативните неща в живота, вие сякаш ги подканвате да ви се случат. За да започнем процеса на побеждаване на страха, ние трябва най-напред да се запознаем с множеството му форми и с маските, под които се крие, да видим по какъв начин се проявява, какви са последиците от него, как прониква във всички аспекти на нашия живот.

## МНОГОТО ЛИЦА НА СТРАХА

Страхът е хитрец, който се проявява по всевъзможни начини: като обсебеност, объркване, смут, загуба на контрол, неспособност за нормално функциониране в която и да било област от човешкия живот. Той може да се задейства от какво ли не: от идеи, светоусещания, спомени, вкусове, миризми, дори от подсъзнателни мисли. Например може неочаквано да видите някого, който ви напомня за чо-

век, постъпил жестоко с вас в детството ви, и изведнъж да усетите как ви обзема страх. Или пък да отидете на среща, преизпълнени с радостни чувства, и внезапно да се заразите от страха на околните, който бързо да разпръсне ведрото ви настроение и да ви доведе до състояние на дълбок песимизъм, боязън и безнадеждност.

Има и други начини, по които страхът ви обзема неусетно. Можете да станете обект на заплахи, съзнателни или не, от страна на друго лице. Можете да усетите например, че някой ви възприема негативно, и да реагирате на предполагаемата неприязън със страх. В други случаи се поддавате на мрачни внушения: струва ви се, че работното ви място е застрашено, че ваш близък е болен или че партньорът ви в живота ви изневерява. Всички тези мрачни сигнали водят до пристъпи на страх.

Казвам *пристъпи* на страх, защото ужасното във всички тези самовнушения е именно страхът, който ви връхлитат, ако им се поддадете.

**Дайте си сметка**, че ако не повярвате на внушението, няма да последва пристъп на страх. Не новината, която сте чули, а страхът, който тя предизвиква у вас, ви привежда в състояние на безпомощност.

Някои хора ни подават такива негативни послания просто за да ни контролират чрез страха. Когато сте обзети от страх, можете лесно да бъдете манипулирани и контролирани, защото вече не владееете интелекта и духа си. Понякога „вестоносците на страха“ вършат това съзнателно; друг път несъзнателно. Но в каквато и ситуация да се озовете, винаги има алтернатива на това да прекарате живота си в страх: това е процесът на побеждаване на страха, който възстановява спокойствието на духа ви.

**Внимание:** Когато посланието е пропито със страх, незабавно го отхвърлете. Дори да ви се струва, че съдържа ис-

тина, пак го отхвърлете, защото в състояние на страх не сте способни да приложите способностите си. Изчакайте, докато страхът се разсее, за да прецените вярно ли е посланието. Още щом го отхвърлите, страхът ще отстъпи и мислите ви ще се избистрят. Имате достатъчно време, за да установите дали посланието е вярно. (Обикновено се оказва фалшива тревога.)

Страхът се подхранва от вашата доверчивост. Той настоява да вярвате на слуховете, идеите, светоусещанията, катастрофичните очаквания, всевъзможните халюцинации и хипнотични внушения, които ви подава. Страхът държи да възприемате всичко, което ви втълпява, като опасна, застрашаваща живота ви истина. Повярвате ли на страха, той превръща ума и сърцето ви в мека глина, парализира ви.

ВМЕСТО ДА ВЯРВАТЕ В СИЛАТА НА СТРАХА,  
ЗАЩО НЕ ПОВЯРВАТЕ В СИЛАТА НА ИСТИНАТА?

Преди да видите истината в дадена ситуация и да възвърнете вътрешната си свобода, истинското си „аз“, трябва да се изправите срещу страха и да го погледнете в очите. За целта бъдете готови да се отдръпнете крачка назад и да опознаете страха. В хода на този процес вие опознавате неговите машинации, начините, по които възниква, какво го подхранва, как се прикрива и по какъв начин прониква и завладява толкова много страни на вашия живот. Едва тогава могат да ви се изяснят някои истини относно страха.

### **Страхът е малодушен тиранин**

Това съждение трябва да се повтаря непрекъснато, то е мантра, която трябва да възприемете, докато се превърне в част от вас. Колкото повече придавате сила, влияние и истина на страха, толкова по-пълно той обсебва живота ви. Колкото и да се опитвате да му избягате, той ви гони по пе-

тите. Страхът избира за жертви онези, които му се поддават, и онези, които по един или друг начин се опитват да му избягат. Има много пътища за бягство: интимни връзки, наркотици, алкохол, всякакви други зависимости; който и път да изберете, страхът винаги ще ви настигне. Но макар да сте си изработили рефлекс да бягате от всичко, което ви се стори опасно, вие не сте кукла на конците, изцяло контролирана от рефлексите – можете да спрете.

*Ралф не можел да спре да работи. Всяка вечер си носел работа от офиса вкъщи, работел през почивните дни, винаги пристигал пръв в офиса в понеделник сутрин. Пълната му отдаденост на работата не му давала възможност да се изправи срещу самотата и страха, които изпитвал в останалите области от живота си. Работата била оправданието му да бъде сам, да не приема да се съобразява с изискванията на една интимна връзка или да се наслаждава на всички останали удоволствия, за които копнеел.*

За много от нас нуждата да избягаме от страха доминира една или друга област от живота ни. Но вместо сляпо да се вслушвате в предупрежденията и указанията на страха, можете да поемете в различна посока. Може да се спрете, да се огледате, да се замислите и да осъзнаете, че имате на среща си един малодушен тиранин, който на всичко отгоре е и глупак.

**Спрете се за миг и погледнете страха като малодушен тиранин.** Вижте се как бягате от него. А сега си представете, че спирате да бягате и се обръщате назад. За момента това е достатъчно. Просто спрете и се обърнете. Малодушният тиранин черпи сила от вашето бягство, от вашата боязън и страдание. Отказвайки да избягате от страха, вие издигате бариера пред него, отнемате силата му. Какво трудно има в това да застанеш неподвижно на едно място?