

БРЕНДА ШОШАНА

# БЕЗ СТРАХ

Седемте принципа  
за спокойствие на духа

Превел от английски  
БОЯН ДАМЯНОВ

ОБСИДИАН  
СОФИЯ

BRENDASHOSHANNA  
**FEARLESS: THE 7 PRINCIPLES OF PEACE OF MIND**

Copyright © 2010 by Brenda Shoshanna Lukeman  
All rights reserved

---

Превод © *Боян Дамянов*  
Худ. оформление © *Николай Пекарев*

ОБСИДИАН  
София 2010

**ISBN-978-954-769-253-4**

*Посвещавам тази книга  
на моя незаменим агент Ноа Люкман.  
Единствено благодарение на неговата  
настойчива последователност  
тя се появи на бял свят*

## Предговор

*Онзи, който може да осмисли страха си,  
ще бъде винаги в безопасност.*

Дао Дъ Дзин

Днес ние сме нация, обляна в страх. А само допреди няколко години ни се струваше, че възможностите пред нас са безкрайни. Работните ни места като цяло бяха сигурни, банките бяха стабилни, всички можехме да разчитаме на непрестанния икономически растеж на нашето общество, за да осигурим собственото си бъдеще и това на децата си. Преобладаващото усещане беше за стабилност, просперитет и надежда. И най-важното, чувствахме се неуязвими за външна атака и уверени, че нашите граници никога няма да бъдат нарушени.

Шокиращите събития от 11 септември обаче възвестиха нова ера. Ние не само бяхме грубо разтърсени от една ужасяваща и трагична реалност, но и внезапно лишени от чувството на защитеност в собствената ни родина. Оттогава страхът стана неотменна част от нашето всекидневие. През месеците, последвали 11 септември, всеки ден проверявахме дали равнището на терористична заплаха е червено или само оранжево. Дали терористите няма да нанесат пореден удар? И когато това стане, дали самите ние ще бъдем в безопасност?

После дойде войната в Ирак, предизвикала по-нататъшни социални трусове, страхове, обществени разногласия и усещане за загуба. Този период на турбулентност в национален и международен план продължава до ден-дне-

шен. Понастоящем много от опорите, на които някога разчитахме за своята сигурност, са ни отнети. Светът сякаш се е обърнал с главата надолу. Живеем във времена на криза.

Китайският йероглиф за „криза“ обаче означава и „възможност“. Когато чувството за сигурност ни е отнето, когато не знаем накъде да се обърнем, значи моментът е пълен с неочаквани възможности за изключителен растеж, нови открития и дори личностна реализация. Сега ние сме принудени да подложим на преоценка живота си. Основните въпроси, на които трябва да си отговорим, са: „На какво всъщност мога да разчитам? Къде е моята истинска сигурност? Как да започна отначало? Какво *действително* ми е необходимо, за да живея така, че да се чувствам удовлетворен?“ Тези въпроси са основополагащи, те са съставките на един пълноценен живот. Когато нещата вървят добре, ние може и да не им обръщаме внимание. Но във време на криза сме длъжни да се борим с тях всеки ден.

Ето защо от първостепенна важност е да спрем за момент и да намерим яснота и сила срещу страха. Защото, ако се вслушваме във фалшивите му послания, лесно можем да им се поддадем. Всъщност реалната опасност, пред която сме изправени понастоящем, не е да изгубим доходите, дома или безопасността си. Нашият истински враг – терорист номер едно – е страхът, който носим в себе си.

Ние трябва да разберем какво представлява страхът, как и защо възниква той и как можем да го надвием, да се освободим от него. Ако постигнем това, ако отслабим страха, ще можем да огледаме ситуацията, в която се намираме, от най-добрата гледна точка, като мобилизираме огромните си вътрешни ресурси за справяне с всичко, което животът поднася. Ще можем да впрегнем вътрешно присъщите на всеки човек смелост, творчество и мъдрост и да се оставим да ни водят.

## КАКВО Е СТРАХЪТ?

Твърди се, че човек изпитва само две емоции: любов и страх. Парадоксално е, че някои се боят от любовта, докато страхът ги кара да се чувстват в безопасност. Много от нас разчитат на страха и смятат, че той ни пази. Хващайки се за страха си, ние се чувстваме едва ли не по-добре. Същевременно ни се казва, че е опасно да се доверяваме, че любовта отслабва защитните ни сили. Ето как действа страхът: предизвиква объркване. Страхът се храни с лъжи. Той отслабва имунната ни система, разрушава присъщото ни чувство на увереност и вътрешен комфорт, изкарва ни от релсите, превръща ни в лесна плячка на онези, които целят да ни обсебят или да ни нападат по различни начини. Страхът подхранва чувството на самоненавист. В своята крайна форма – параноята – страхът може да зарази всеки аспект на нашето битие, разяждайки в самата им сърцевина взаимоотношенията ни с околните и заличавайки естествената любознателност, палавост, радост и любов към живота, с които се ражда всеки от нас.

## КОГА И КАК ВЪЗНИКВА СТРАХЪТ

Когато сме обхванати от страх, обикновено не знаем как да постъпим, не разполагаме със средства и техники за неговото преодоляване. Пристъпите на паника, всякакви натрапчиви импулси, обсебености и други форми на ирационално поведение се проявяват спонтанно. Страх възниква и при емоционални връзки – тогава, когато се чувстваме уязвими или, обратното, когато нещата вървят добре. Някои си внушават, че не заслужават да бъдат щастливи, да имат интимна връзка; боят се, че може да изгубят любовта, която са открили. Други се страхуват от болести, от смъртта или просто от това да бъдат себе си. Животът, който во-

дим, може да ни се струва неистински и ние понасяме последиците от това по много и различни начини. Всъщност причините за огромния брой индивиди в света, развиващи зависимости от алкохол, антидепресанти и всякакви други наркотици и проявяващи склонност към саморазрушително поведение, могат да бъдат пряко отнесени към въздействието и последиците от страха.

За да преодолеем страха, е нужна практика. Едно е да осмислим с разума си какво ни вреди; съвсем друго – да знаем как да се отървем от страха в живота си. Тази книга ще ви покаже как. Противно на широко разпространеното мнение то не е и никак трудно! Просто е нужна воля, за да направим стъпки в нова посока и да видим света с други очи. Истината е, че страхът е малодушен тиранин: достатъчно е да се обърнем с лице към него, и той подвива опашка. И когато постигнем готовност за действие, разбираме, че онова, което някога ни е изпълвало с ужас, лесно можем да разбием на пух и прах.

## **СИЛАТА НА ЛЮБОВТА**

Наред с принципите на възникване и проявленията на страха настоящата книга изследва и неговата противоположба: природата и силата на любовта. Повечето хора не знаят какво всъщност е любов. Често пъти за любов приемаме влюбването, привързаността или зависимостта от другия. От настоящата книга ще разберете как да различавате истинската от фалшивата любов. Всъщност същите упражнения, които ни помагат да преодолеем страха, позволяват и на любовта да разцъфти, докато изпитването на любов разпръсква страха. Любовта и страхът са двете страни на една и съща монета.

Изследвайки естеството на любовта, ще се запознаете с нейните дела, ще се научите да упражнявате, вместо са-

мо да изпитвате любов. Ще получите насоки и уникални упражнения, които способстват за едно оздравително, безстрашно житейско поведение, каквото и да се случи.

Съчетаващи ученията на Изтока и Запада, настоящите страници съдържат психологически, духовни и практически съвети за активиране на вашите необятни вътрешни ресурси за ефективно справяне с всякакви видове предизвикателства. От тях ще разберете как да отключите своята вътрешна съкровищница и да живеете с изначално присъщата ви сила, кураж и добра воля.

Всяка от главите, включени в Първа част, изследва един от седемте принципа за спокойствие на духа, като ви учи как да преодолявате съответната форма на страх, трансформирайки я в източник на кураж и сила. Наред с обсъжданията и представените случки от реалния живот книгата съдържа и оригинално съставени упражнения, които са едновременно прости, приятни за изпълнение и въздействащи. Ще ги откриете в отделни глави, а също и под формата на задание за самостоятелна работа в Трета част. С редовното им изпълняване тези упражнения постепенно ще се превърнат в част от вашето всекидневие и ще видите как страховете ви постепенно отслабват, докато изчезнат напълно.

Важно е да изпълнявате упражненията в тази книга всеки ден, макар и за малко, за да разчупите вредящите ви поведенчески стереотипи. Тези упражнения и процедури са внимателно разработени след дългогодишни изследвания, опити и наблюдения. Техниките са предназначени да възстановят вашата вътрешна свобода, както и естествено присъщите ви мъдрост, кураж и изобретателност. Изпълнявайки ги, вие ще си възвърнете онова, което изначално ви принадлежи: вътрешното ви чувство за безопасност, душевен комфорт и вяра в себе си, в околните и в самия живот.

Всяка от главите завършва с една универсална истина, която помага да се преодолее страхът и събужда куража. Тази истина, представена в едно изречение, може да бъде



възприета на практика. Запомнете я, медитирайте нея, живеете с нея във всекидневието си. Когато ви сполети нещастие, припомнете си тази универсална истина и я приложете към конкретната ситуация. Оставете я да измести страха, който изпитвате. Тези истини са могъщо въздействащи максими, черпещи от мъдростта на вековете. Те изместват и най-мрачните прокоби, имунизират човека срещу мрачните очаквания, породени от страха. Важно е да ги изпробвате на практика във всекидневието си. От вас не се иска да им вярвате сляпо, а да изследвате живота и да се доберете до истината сами.

Между многото похвати и техники, съдържащи се в тази книга, са: освобождаването, силата на избора, интуитивното познание, превръщането на болката в сила, воденето на диалог с вътрешни гласове, изтръгването от чуждия контрол, преодоляване на нуждата да контролираме другите, постигането на концентрация, внимание, а също и начините за развитие на благодарно съзнание.

Предприемайки това пътуване, бъдете любознателни, целеустремени и без предразсъдъци, за да можете сами да вкусите постигнатите резултати. Нужен е кураж, за да отворите вратата, да пуснете светлина, да видите колко е лесно всъщност да прогоните мрака на страха от живота си. Нужен е кураж, за да тръгнем към непознати страни, но идва време, когато повече не можем да останем там, където сме били – под облака на страха. Идва момент, когато сърцето се бунтува, съзнанието се разтваря и вие си припомняте едно местенце вътре, където няма страх. След това изведнъж всичко става възможно. Всеки ден се превръща в едно вълнуващо приключение. Целият свят се обръща наопаки.