

УСМИХНИ СЕ НА СТРАХА

*Пробуждане
на истинската смелост
в сърцето*



ЧОГЯМ ТРУНГПА

серия • познай себе си •

Да станеш воин и да се изправиш срещу самия себе си, е повече въпрос на честност, отколкото на самоосъждане. Когато се погледнете, може да установите, че не сте били добри и да се почувствате ужасно от това. Собственото ви съществуване може да ви се струва нещастно, черно като катран, като Черната яма на Калкута А може да видите и нещо хубаво в себе си. Важното е да погледнете фактите в очите. Честността играе важна роля в това. Просто вижте ясната, откровена истина за себе си. Когато започнете да се отнасяте честно към себе си, ще развиете вътрешен усет за истината. Това не означава непременно да се порищавате. Просто открийте какво има там, вижте го и спрете! И така, първата стъпка е да се вгледате в себе си, без да се осъждате. Важно е да бъдете безпристрастни и просто да гледате. Когато видите ситуацията в нейната пълнота, можете да тръгнете по пътя на воина.*

* Черната яма на Калкута – малък тъмничен затвор, в който Сирадж ад Даула, набаб на Бенгалия, хвърля множество британски войници след падането на Форт Уилям на 19 юни 1756 г. Според разказите на очевидци 146 войници са затворени в помещение от 24 кв. м и до сутринта оцеляват едва 23 от тях. – Бел. прев.

1.

Погледнете себе си

Тук ще говорим за воинството. Всеки, който иска да чуе истината – *дхарма*, както я наричаме в будизма; всеки, който иска да опознае себе си; всеки, който иска да се научи да практикува медитация, дълбоко в себе си е воин. Много подходи към духовността и живота въобще са повлияни от боязън. Ако се страхувате да видите истината за себе си, може да използвате духовността или религията, за да гледате себе си, без да виждате нищо от себе си. Когато хората се срамуват от самите себе си, не може да има безстрашие. Но ако някой е готов да се погледне наистина, да изследва себе си и да упражнява будност още в този миг, то този човек е воин.

Воин в нашата книга е превод на тибетската дума *паво*. Па означава *смел*, а като добавим *во*, се получава *човек, който е смел*. Воинската традиция, за която ще говорим, е традиция на смелостта. Може би си представяте воина като човек, който води войни. Ние обаче не говорим за това. Воинството тук се отнася до фундаменталната храброст и безстрашие.

Воинството почива на преодоляването на страха и чувството за ранимост. Ако се чувстваме фундаментално ранени, може да се боим, че някой ще се опита да

зашие раната ни, та да заздравее. Или вече сме изтърпели шевовете, но не позволяваме никому да свали конциите. Воинът се възправа срещу тези ситуации на страх и боязън. Целта на воинството е заличаване на страха. В основата му обаче стои тъкмо страхът. За да бъдем безстрашни, трябва първо да опознаем страха.

Страхът е притеснение, страхът е тревожност, страхът е чувство за малоценност, безпокойство, че не можем да се справим с предизвикателствата на ежедневието. Страхът ни се струва непреодолим. Някои се опитват да го потиснат с успокоителни лекарства или йога и да се носят по течението на живота. Взимат си почивка, за да посетят в кафенето или да се помотаят в мола. Всички си имаме трикове, с които се надяваме да се почувстваме безстрашни, като просто се разсеем от страха.

Откъде се взема страхът? От фундаменталното объркване. А откъде идва фундаменталното объркване? От неспособността да хармонизираме и да синхронизираме ума и тялото. Ако седнете на неудобна възглавница за медитация, не можете да синхронизирате ума и тялото. Нямаме усещане за мястото и позата си. Това важи и за всичко останало в живота. Когато не се чувствате стабилни и застанали на правилното място в света, не можете да установите връзка с преживяванията си и с останалия свят.

И така, началата на проблема са съвсем прости. Когато тялото и умът не са синхронизирани, човек се чувства като карикатура на самия себе си, като първичен глупак или шут. В тази ситуация е много трудно да намери връзката си със света.

Това е опростено представяне на тъй нареченото *заязващо слънце* – състояние, при която напълно сме изгубили представа за фундаменталната хармония на човешкото съществуване. Слънцето заязва в нашия свят и не можем да се издигнем над мрака. Струва ни се, че сме заобиколени само от нещастие, облаци, зандани и коптори. За да компенсираме, понякога отиваме в някой особено мрачен зандан със слабо осветление, наречен *бар*, за да се напием. Танцуваме като пияни горили, които отдавна са забравили бананите и мястото си в джунглата и сега се наливат с евтина бира и размятат опашки. Нищо лошо няма в танците, но в този случай те са само бягство от страха. Това е заязващото слънце. Загънена улица без изход.

И обратното, Великото източно слънце е напълно изгрялото слънце в живота ви. То е слънцето на будността и човешкото достойнство. Велико е, защото олицетворява възвисението, откритостта и добротата. Изпитвате приповдигнато усещане за позата и положението си в света, иначе казано, ходите с изправена глава и рамене. Намира се на изток, защото на лицето ви е изписана усмивка. Изтокът е идеята за зората. Когато сутрин погледнете през прозореца, първо виждате светлината, идеята от изток, още преди слънцето да е изгряло. Затова изтокът е вашата усмивка, когато се събудите. Слънцето се кани да изгрее. Свеж въздух нахлува със зората. Затова Слънцето е на изток и затова е Велико.

Слънцето тук е напълно зряло слънце – слънцето, което ви огрява около десет сутринта. То е обратното на образа на пияната маймуна, танцуваща по-

сред нощ на мъждивата светлина на електрическите крушки. Контрастът е тъй смайващ и невероятен! Образът на Великото източно слънце е приповдигнат и буден, свеж и точен.

По-късно може да навлезем в по-големи подробности, но нека първо разгледаме фундаменталния смисъл на страха и безстрашието. Едно от главните препятствия пред безстрашието са привычните модели, които ни позволяват да мамим другите. Обикновено не си даваме възможност да преживяваме себе си пълноценно. Иначе казано, боим се да се погледнем в огледалото. Преживяването на най-съкровена същност на собственото съществуване се оказва смушаващо за много хора. Те се опитват да намерят духовен път, при който не се налага да се вглеждат в себе си, но при все това могат да постигнат освобождение – в действителност, освобождение от самите себе си. Ала това на практика е невъзможно. Не можем да го направим. Трябва да бъдем честни към себе си. Трябва да видим собствените си вътрешности, собствените си изпращания, собствените си най-отблъскващи черти. Трябва да видим всичко това. Това са основите на воинството, това е изходната позиция, от която можем да надвием страха. Трябва да се изправим срещу него, да го погледнем в очите, да го опознаем, да работим с него и да медитираме с него.

Освен това, трябва да се откажем от идеята за божествен спасител. Това няма нищо общо с религията, към която принадлежим, а е свързано с идеята за някого или нещо, което ще ни спаси, без самите ние да изтърпим никакво страдание и болка. Първата стъпка е да се откажем от тази фалшива надежда. Трябва да бъдем със

самите себе си. Трябва да бъдем истински хора. Няма как да прегазим през трънака с едната гола надежда. Ако действително искате да работите със себе си, не можете да водите такъв двойствен живот, в който възприемате всевъзможни идеи, техники и концепции, просто за да избягате от себе си. Наричаме това *духовен материализъм*: надеждата, че можете да се насипите хубаво с помощта на съответните упоителни вещества, а когато се събудите, всичко да бъде под контрол. Всички рани да бъдат изцелени. Тогава няма да се налага да преживявате никаква болка, няма да имате никакви проблеми.

В истинската духовна дисциплина обаче това е невъзможно. Да, можете да убедите себе си, че съществува религиозно учение, което ще ви позволи да преминете направо в духовен екстаз. Може да убедите себе си, че този свят е нереален, че съществува единствено светът на духа. Ала след време това ще рикошира във вас, защото не можем да излъжем първичния закон, наречен *карма* – законът за причината и следствието. Него не можем да измамим.

Много неща трябва да погледнем в очите. От много трябва да се откажем. Може да не ви се иска, но се налага, ако искате да бъдете добри със себе си. Но ако искате да нараните себе си, отдавайки се на невротизма на залязващото слънце, това си е ваша работа и тя не засяга никого друго. Никой не може да ви спаси от вас самите. Давайте! Но някой ден ще съжалявате, и то много. Дотогава вероятно ще сте натрупали толкова много боклук, че почти със сигурност няма да можете да се оправите. Това би било доста жалък край.