

*Това са три истории от разказаните в книгата на Пема Чодрьон „Когато светът ни се разпада“, свързани с будисткото отношение към страха.*

Веднъж присъствах на беседата на един мъж за духовните му преживявания в Индия през 60-те години на XX век. Той бил решен да се освободи от отрицателните си чувства. Борел се с гнева и сладострастието, с леността и гордостта. Но най-много от всичко искал да се отърве от страха. Учителят му не преставал да му повтаря да престане да се бори, но човекът приемал този съвет просто като упътване как да преодолее пречките пред себе си. Накрая учителят го изпратил да медитира в малка колиба в подножението на планината. Мъжът отишъл в колибата, затворил се вътре и седнал на пода. Когато се стъмнило, запалил три малки свещи. Около полунощ чул нещо да шумоли в единия ъгъл и видял от тъмнината към него да пропълзва огромна змия. Приличала на кралска кобра. Изправила се точно пред него и започнала да се поклаща. Човекът цяла нощ стоял нащрек и не отделял поглед от змията. Бил толкова уплашен, че не можел да помръдне. В колибата били единствено той, влечугото и страхът. Преди разсъмване, когато и последната свещ угаснала, мъжът заплакал. Но не плачел от отчаяние, а от прилив на нежност. Почувствал копнежа на всички животни и хора по земята. Познал тяхната отчужденост и тяхната борба. Неговата медитация до този момент не била нищо повече от все по- задълбочаваща се изолация и самота. Сега той приел... приел с цялото си сърце, че е гневен и ревнив, че непрекъснато се съпротивлява и се бори, че се страхува. Приел също, че е безкрайно ценен човек: мъдър и глупав, богат и беден, и абсолютно неизмерим. Бил дотолкова преизпълнен с благодарност, че се изправил в непрогледната тъма, направил крачка към змията и се поклонил. После легнал на пода и потънал в дълбок сън. Когато се събудил, змията си била отишла. Никога не узнал дали тя била плод на въображението му, или реалност, но това нямало и значение. В края на лекцията си мъжът каза, че при близостта със страха неговите драматични вътрешни конфликти се обезсмислили и светът най-накрая се открил пред погледа му.

Запознах се с Тругла Ринпоче на една среща с четвъртокласници. Те му задаваха безчет въпроси за живота му в Тибет и бягството му в Индия от китайския комунистически режим. Едно момченце го попита дали някога се е страхувал. Ринпоче отвърна, че навремето неговият учител го е насърчавал да ходи на гробищата и на места, от които изпитва страх, както и да не страни от неща, които не харесва. После разказа и за едно пътуване със своята свита до манастир. Когато наближили манастирските порти, той видял там огромно куче с големи зъби и кръвясали очи. То свирепо ръмжало и опъвало синджира си, опитвайки да се нахвърли върху тях. Докато минавали покрай кучето, старайки се да се държат извън обсега на синджира, Ринпоче видял синкавия му език и лигите, които се

проточвали от устата му. И точно когато го подминали и влезли през портата, синджирът се скъсал и звярът се втурнал към тях. Монасите от свитата се вцепенили от ужас. Ринпоче се обърнал и затичал с все сила... право към кучето. Животното било толкова изненадано, че подвило опашка и избягало.

Когато бях на около десет години, най-добрата ми приятелка започна да сънува кошмари: бягаше из някаква огромна мрачна сграда, преследвана от чудовище, или стигаше до някаква врата, отваряше я с усилие и точно когато вратата хлопваше зад гърба ѝ, отново с трясък се отваряше и през нея нахлуваха чудовища. Винаги се събуждаше, викайки за помощ. Един ден седяхме в кухнята у тях и разговаряхме за тези кошмари. Попитах я как изглеждат чудовищата, а тя отвърна, че не знае, защото непрекъснато бяга от тях. Но се замисли върху това. Чудеше се дали приличат на вещици и дали носят ножове. И следващия път, когато нейните демони отново я погнали, тя решила да спре и да се обърне. Струвало ѝ огромно усилие на волята, сърцето ѝ лудо блъскало в гърдите, но въпреки това прилепила гръб към една стена и ги погледнала. Те се спрели точно пред нея и започнали да подскачат, но не ѝ се нахвърлили. Чудовищата били точно пет и приличали на животни. Едното наподобявало сива мечка само че вместо извити нокти имала червен маникюр. Другото я гледало с четири очи. На муцуната на третото зеела рана. Когато приятелката ми ги огледала по-внимателно, установила, че приличат повече на двуизмерни рисунки от комикс, отколкото на истински чудовища. Тогава те бавно започнали да чезнат и тя се събудила. Това беше краят на кошмарите ѝ.