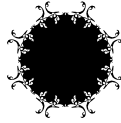


ПРВИ ДЕО

**СЕДАМ НАЧЕЛА  
ДУХОВНОГ СПОКОЈСТВА**



## УВОД

# Суочавање са страхом очи у очи

Једног дана земљотрес је потресао зен храм. Гло је почело да се тресе, грађевина је почела да се руши, монаси су били престрављени. Чинило се да је дошао крј света. У међувремену, учитељ зена је монахе одвео у кухињу, најсигурнији део храма.

Када се потрес смирио, учитељ је рекао: „Сада сте имали прилику да видите како се човек зена понаша у кризним ситуацијама. Ја нисам паничио. Био сам свестан шта се дешава и шта треба да радим. Била је добра одлука што сам вас довео у кухињу, јер смо сви преживели. Међутим, упркос мојој прибраности, ја јесам био помало напет. Приметили сте да сам попио велику чашу воде, што обично не радим.“

Један монах се насмешио, али ништа није рекао.

„Зашто се осмехујеш?“ питао је учитељ.

„То није била вода“, одговорио је, „већ чаша соја соса.“

Без обзира на то ко смо, када се земља затресе, сви се уплашимо. Земљотрес нас погађа на разне начине, утиче на наше тело, ум и срце. Можемо осетити снажне емоције, убрзани рад срца, знојење, језу, убрзано дисање или ужасавајућу свест о предстојећем уништењу. Дешава се да, попут учитеља зена, постанемо несвесни нашег страха и почнемо чудно да се понашамо, неспособни да разликујемо воду од соја соса.

Када нас обузме страх, то је као да нас је ујела змија – отров умртвљује наша чула и онемогућава наше расуђивање. Отуда је препознавање и ослобађање од страха вежба коју треба радити сваког дана. Што

више вежбате, то постаје лакше и осећате се мање угроженим. Када се ослободите страха, јасне мисли и спонтане реакције излазе „на површину“. То, заправо, спречава развој бројних негативних исхода. Ако се нађете усред застрашујућих околности, можете ублажити последице уколико знате како да се решите страха, не делујући у складу са њим. Са друге стране, ако дозволите да страх расте, може се десити да преувеличате мали проблем и да га „навучете“ на себе. Ако стално размишљате негативно, то је као да призивате негативизам у ваш живот. Да бисте започели процес ослобађања од страха, неопходно је да упознате његова бројна лица, да схватите како се појављује, како делује, како се прерушава и увлачи у све поре нашег живота.

## Бројна лица страха

Страх је преварант који се појављује на различите начине: као опсесија, збуњеност, губитак контроле или дисфункција у било ком аспекту живота. Може га покренути било шта – идеје, веровања, сећања, укуси, мириси, чак и несвесне мисли. На пример, неко вас је изненада подсетио на сурову особу из детињства и ви одједном бивате преплављени страхом. Или сте кренули на састанак одлично расположени и успут покупили нечији „заразни“ страх који је покварио ваше расположење и оставио вас песимистичне, нервозне и натмурене.

Страх се служи и другим начинима. Нека особа може да вам прети свесно или несвесно. Можете, рецимо, осетити да вас неко негативно оцењује и одговорити на то привидно недопадање страхом. Затим, непријатне поруке вас могу узнемирити – када чујете да је ваш посао несигуран, да је неко вама драг болестан или да ваш партнер флертује са другом особом. Било која од ових порука које сматрате веродостојним може изазвати напад страха.

Кажем *најпаг*, јер је страх оно најгоре што ове поруке доносе.

**Схватите** да се страх неће појавити ако одмах не поверујете у поруку. Није поента у вести коју чујете, већ у вашој реакцији на њу, у страху који вас парализује.

Неки људи нам саопштавају негативне поруке да би нас контролисали. Када сте обузети страхом, постајете лак плен за манипулацију, губите контролу над својим умом и својим духом. „Трговци“ страхом то понекад чине свесно, понекад несвесно. Међутим, без обзира на то у каквој се ситуацији нађете, постоји алтернатива животу са страхом: процес који ће вас учинити неустрашивим и повратити ваше спокојство.

**Станите** Кад год примите поруку испуњену страхом, одмах је одбаците. Чак и ако мислите да је истинита, одбаците је, јер када сте обузети страхом, нисте у стању да користите све своје способности. Сачекајте да страх нестане, па онда процените да ли је садржај поруке истинит. Када одбијете поруку, ваш страх бледи и ваше мисли постају јасније. Имаћете довољно времена касније да размотрите да ли је порука истинита (углавном није).

Страх се „храни“ вашом вером у њега. Потребно му је да верујете у његове приче, идеје, уверења, катастрофална очекивања, неповезане халуцинације и хипнотичке сугестије. Хоће да све што „каже“ схватите озбиљно, претеће и опасно по живот. Када једном поверујете страху, он ваш ум и срце претвара у „кашу“ и парализује вас.

### УМЕСТО ШТО ВЕРУЈЕТЕ У МОЋ СТРАХА, ЗАШТО НЕ БИСТЕ ВЕРОВАЛИ У СНАГУ ИСТИНЕ?

Пре него што успете да спознате истину и повратите своју унутрашњу слободу и себе у потпуности, морате да погледате страх у очи. Морате бити вољни да се зауставите и ступите у контакт са њим. Онда ћете почети да схватате каквим се махинацијама он служи, како се појављује, чиме се „храни“, на које начине се прерушава и утиче на разне аспекте вашег живота. Тада ће вам постати јасне извесне истине у вези са страхом.

### Страх је насилник

Никад није доста ово понављати. То је нова мантра коју морате усвојити и допустити јој да постане део вас. Што је за вас страх моћнији, снажнији и стварнији, он, тим пре, преузима контролу над вашим животом. Без обзира колико далеко бежите од њега, он вас прогони. Страх „лови“ оне

који му дозволе да им се приближи, а онда беже од њега. Можете да покушате да побегнете на много начина – уз помоћ љубавних веза, дроге, алкохола или сваковрсних зависности, али, независно од тога који пут одаберете, страх ће вас увек стићи. Иако сте условљени да бежите од онога што мислите да је опасно, ви нисте лутка чије конце покрећу условљавања – можете да станете.

*Ралф није могао да прескоче да ради. Доносио је посао кући сваке вечери, радио је током целој викенда, а у понедељак је први ситизао на радно место. Његова осједнућост послим сиречавала је да се суочи са усамљеношћу и сирахом који је осећао у свим другим аспектима животоа. Имао је изговор да буде сам, да не мора да се бори са захтевима интимне везе или да ужива у задовољствима за којима је чезнуо.*

За многе од нас, изван аспект наших живота је подређен бегу од страха. Међутим, уместо да без размишљања прихватате упозорења и упутства страха, можете да поступите супротно. Окрените се и схватите да пред вама стоји наслиник, глупљи од вас.

**Застаните** на тренутак и погледајте на страх као на силецију. Замислите себе како бежите од њега. Сада се зауставите и окрените се. То је све што треба да урадите у овом тренутку. Само станите и окрените се. Силеција снагу црпи из вашег бега и патње. Само ако престанете да бежите, избаците страх из његовог колосека и одузети му снагу. Зашто је толико тешко да само стојите у месту?

Хенри Милер је једном рекао: „Једино право чудо је стајање у месту.“ Знао је о чему говори. Страх вас чини нервозним и нестрпљивим, ствара илузију да ћете се осећати боље ако сте стално у покрету, ако се нечим занимате, ако радите било шта. Међутим, све што радите под утицајем страха је, обично, деструктивно и бескорисно. Може бити јако тешко да престанете да бежите, да станете мирно, да заузмете положај и да отворите очи. Међутим, чим у томе успете, околности се могу променити врло брзо набоље.

Буко Кокуши је увео зен из Кине у Јапан током монголске инвазије.

Један од његових ученика Лорд Токимуне рекао му је: „Учитељу, страх је мој највећи непријатељ. Како да га се ослободим?“

Учитељ Буко је одговорио: „Сасеци га у корену.“

Лорд Токимуне је питао: „Како да дођем до њега?“

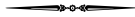
„Он се налази у Токимунеу самом“, казао је учитељ.

„Ја највише мрзим страх“, изјавио је Токимуне. „Како је онда могуће да сам ја његов корен?“

Учитељ је одвратио: „Сазнај.“

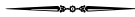
**Станите** мирно и погледајте одакле страх долази. Замислите да не желите да бежите од њега. Покажите му да одбијате да се померите. Шта се онда дешава са страхом?

Све што је потребно да би насилник устукнуо је да се зауставите, окренете и погледате га у очи. Он тада зна да је разоткривен као слабић. Радећи ову вежбу, не само да учите како да повратите контролу, већ почињете да откривате, присећате се и живите из сржи свог бића.



*Одбијте ошровну храну иде јод вам је јонуге.*

*џибејанска изрека*



Већина нас несвесно постаје жртва страха. Не знајући, живимо под његовим чинима, при том и не слутећи какав би наш живот заиста могао бити. Ми ретко успевамо да додирнемо огромну моћ у нама да будемо слободни, храбри, јаки, креативни, срећни, вољени – да живимо наше снове и делимо их са другима, односно да водимо испуњен живот. Страх спречава наше испуњење; он ужива у нашој несрећи.

Као што ћете видети у поглављима која следе, многи од нас су привржени својој патњи - у њеном окриљу се осећају безбедно и заштићено.

Док се борите са патњом, може се десити да се „вежете“ за њу и да не желите да је се ослободите. Ви не схватате да патња није ваша права жеља, већ само ефекат страха. Како постајете свеснији манипулација страха, почињете да увиђате на које начине он продире у ваш живот и лакше га се ослобађате.

## Страх нас заледи

*Шејла је имала савршене планове за свој живот. Седела је код куће и маштала о својој дивној будућности. Правила је листе, планирала, замисљала колико ће бити срећна када се њени снови остваре. Када би је ишли зашио нишња не предузима, ѿворила је да још није време за ѿо. Није била спремна, звезде нису биле у одговарајућем положају, знаће када тренућак дође...*

Шејла није знала да је сваки тренутак прави. Најбоље је почети одмах. Страх нам говори да све можемо оставити за касније, да имамо све време овог света. Међутим, то није тачно. Ми не знамо ни шта ће бити сутра. Сада је време. Сада је одличан лек за страх.

---

*Садашњи тренућак – сада – је једино од чега не можеће да ѿбеинеће, једина констанција у вашем животу. Без обзира шња се догоди, колико се ваш живот промени, једно је сигурно - увек је сада. Пошио се од садашњеи тренућка не може ѿбећи, зашио му не бисмо ѿжелели добродошлицу, сирјаићељили се са њим?*

*Екарѿ Тол*

---

**Урадите нешто одмах.** Увек постоји нешто што можете да урадите, ма колико мало, што ће повећати ваше искуство и самопоуздање. Нађите то нешто и урадите сада. Размислите шта је потребно урадити у овом тренутку; направите мали корак ка великом циљу. Ако урадите оно што је потребно одмах, страх

нема времена ни простора да ојача. Страх расте у празном простору док ви чекате, маштате, надате се и планирате.

## Страх је лажов

Страх је велики преварант. Када „наседнете“ на његове лажи, он вам одузима време, наду и животну енергију. У замену за лажни осећај благостања, ви се одричете вашег права по рођењу. Према Библији, Исав је продао своје право прворођеног за тањир чорбе од сочива. Као прворођени близанац, требало је да наследи оца и свету традицију своје породице. Међутим, њему је било драже да живи срећно и безбрижно као ловац и земљорадник. Једног дана, вратио се из лова исцрпљен и изгладнео. Брат Јаков, сматрајући да Исав није дорастао да буде наследник, понуди му да купи његово право првородства за тањир чорбе од сочива. Изгладнели Исав, коме је у том тренутку било стало само до хране, добровољно је пристао.

Исав је продао своје право по рођењу за тањир чорбе од сочива, а ви га продајете за још мање од тога ако вам страх одузима сигурност, вољу, радост и природну способност да напредујете, да се носите са потешкоћама и да будете испуњени. Ако верујете страху, слушате његове опомене и упозорења, бићете преварени, упућени на погрешан пут, јер ће вам украсти време, енергију и здрав разум. Зашто бисте то дозволили? Исав је очајнички желео тањир чорбе, јер није више могао да поднесе глад. Док седите ушушкани у страху, ви нисте у стању да видите шта је заиста добро и где се налази ваша сигурност. Међутим, тајна лежи испод свега овога.

### ИСТИНА УБИЈА СТРАХ НА МЕСТУ.

Трачак светла обасјава таму. Само један тренутак истине чини да страх почне да попушта. Сав бол, ране и болести које страх изазива делују прилично стварно, али врло лако могу бити разоткривени. Чим спознате истину, страх губи моћ да вас повреди. Ако се упорно држите истине, исцељујућа снага љубави избија на површину. То је чињеница. То је неоспоран закон ума и срца.



**Сетите се** неке лажі коју вам је страх немилосрдно усадио. Схватите да је то лаж. Размислите о њој дубље. Пошто сте се уверили да је лаж, шта се дешава са страхом?

Сада се сетите неке друге лажі. Учините исто са њом.

## Страх нема значење

*Шана је сјално размишљала зашто се мноћо йлаши. Свој сјрах од йушовања схвайила је као йоруку да йреба да остјане код куће. Кад йод би јој се йред очима йојавила слика о ойасностјима на йушју, размишљала је да йушовање ойкаже. Прво је йресјала да лейти авионом – йревише је авионских несрећа. **Онда је йресјала да йушјује возом – никад се не зна што може да се деси. „Овај сјрах који осећам нешто значи; слике невоља и несрећа йредсјављају уйзорене.“***

*Међуштим, Шанине засјрашујуће слике нису значиле баш ништа. То су биле само илузије. Авиони и возови су безбедно сјишзали на одредишту, док је она седела у својој соби.*

За страх је одличан лек ако видите да он нема никакав значај. То не значи да ће вам се нешто десити, да сте у нечему погрешили или да сте на лошем путу. Страх је дух који маше сабљом пред вама. Упозорава вас на нешто што се неће догодити, покреће у вама катастрофална очекивања и чак прикрива праву опасност. Страх је, заправо, само осећање које се базира на старим мислима, идејама, веровањима и очекивањима којима вас је неко учио и подстицао да у њих верујете. Ове старе мисли и веровања стварају условни рефлекс, који се аутоматски испољава, као горушица када поједете нешто што не можете да сварите. Ако постоји права опасност, бићете у много бољем положају да је препознате – да раздвојите лажну претњу од реалне, након што сте се ослободили страха.

## Страх је само осећање

*Ендру, зјодан младић у средњим двадесетјим йодинама, йресјао је да излази на сасјанке са девојкама, јер није моћао да йоднесе*

*стирах од одбијања. Чим би код своје девојке приметио досаду или немир, био је сигуран да је следећи корак одбијање. Након тој иренушка, без обзира шта би она урадила, он се осећао исто. На крају се зајворио у себе, проценивши да је лакше бити сам. У ствари, он је био тај који одбија, иако то није схватио.*

„Једино од чега треба да страхујемо је наш сопствени страх“, тако гласи славни цитат Френклина Делано Рузвелта. Постоји осећај да је страх опасан, да ће упропастити наше животе и напоре. Чим осетимо страх, ми се стегнемо, затворимо, очекујемо најгоре да се деси и обично изгубимо осећај за стварност.

Био је то трећи дан повлачења. Неколико сати дневно седели смо и медитирали. Бол је постајао неподношљив, био сам исцрпљен. Желео сам да идем кући, ноге су ме болеле, леђа су ми била укочена. Како се време за вечерњу медитацију ближило, све више сам се плашио. Још три сата. Мислио сам да нећу успети.

Сео сам на јастуче када су се огласила звона. Након звоњава, апсолутна тишина. Ускоро је бол почео да расте, а са њим и страх. Нисам могао да му побегнем. Што сам се више борио, бивао је све гори. Не знајући шта да радим, почео сам да јецам. Знао сам да сметам другима, али нисам могао да се суздржим. Што сам више плакао, било ми је све горе.

Онда је, на мој ужас, главни ученик узвикнуо: „Умукни и изађи напоље! Иди седи сам поред језера. Суочи се својим страхом. Постани јачи од њега.“

У том тренутку сам изненада престао да се борим, усмерио своју пажњу на другу страну и директно се суочио са немиром у мени. Бол и страх су нестали. Уместо тога, осетио сам невероватно задовољство.

Тада сам схватио да је страх само осећање, талас енергије, налет ветра који дође и прође, ако му дозволим. Увидео сам да ја нисам страх који осећам. Ја сам домаћин, а не гост.

## Домаћин или гост

У практиковању зена, као и у церемонији испијања чаја у Јапану, прави се разлика између домаћина и госта. Веома је важно научити како бити домаћин и како бити гост. Ове две улоге се разликују. Домаћин ствара окружење у којем ће примити госта. Он дочекује госта са добродошлицом, љубазношћу и гостољубивошћу. Гост долази, учествује у активностима домаћина, ужива, изражава захвалност и одлази. Домаћин се не понаша као гост, нити гост као домаћин. Ако би се то догодило, свет би се окренуо наглавачке.

Ви сте домаћин, а страх је гост. Важно је да не замените улоге. Када се то деси, ваш свет се окреће наопако. Гост, страх, долази и одлази, док ви, домаћин, остајете код куће мирни и безбедни, посматрајући оно што се дешава.

Ове вежбе ће вам помоћи да на страх гледате као на посетиоца који пролази.

- **Гледајте како страх расте и осетите га.**

Одакле тачно долази? Куда иде? Где у вашем телу осећате страх? Да ли расте или се смањује? Можете ли га се једноставно ослободити? Да ли то желите?

- **Слушајте страх.**

Можда вам нешто говори. Не схватајте га озбиљно. Запамтите да је то само глас страха. Можете да му се захвалите на информацији и пустите га да иде даље. Некад страх само жели да га препознате, осетите и чујете. После тога, лако вас напушта. Када му се захвалите, његова снага нестаје.

- **Не дозволите да страх заустави ваше активности.**

Ако желите нешто да кажете, кажите, без обзира на то како се осећате. Ако хоћете нешто да урадите, слободно то и урадите. Међутим, пре него што то кажете или урадите, замислите како страх испарава. Издахните, отпратите га и махните му док одлази.

Овим вежбама ви не бежите од страха, не потискујете га, али му исто тако не дозвољавате да се „веже“ за вас. Ступате у другачији однос са њим. Тиме што му се захваљујете на одласку схватате да страх

нисте ви. То је само ваше осећање. Ви сте увек јачи од вашег осећања. Поставите односе на своје место – будите домаћин, а не гост.

## Право питање

Питања која страх заиста поставља сваког пута када се појави, без обзира на хаос који прави, су следећа: „Да ли ме видиш онаквог какав стварно јесам? Да ли ће те наши сусрети ојачати? Хоћеш ли продрети до неисцрпних извора у себи? Хоћеш ли ме прозрети, супротставити ми се или ћеш да поклекнеш?“ На неки начин, страх вам може бити пријатељ, ако знате мудро да се поставите. Колико људи заиста може да чује неизговорена питања страха? Схватате ли да ви посустајете или се гасите када страх преузме контролу?

Покушајте да урадите једну или све претходно наведене вежбе. Можете да осмислите сопствене. Запамтите да је страх пролазан; ваше опирање и ваша вера у њега дају му значај. Ако на страх гледате као на нешто безначајно, он нестаје.

Што више вежбате, бићете све ближи истини сопственог бића. Како ви јачате, страх слаби. После неког времена, приметите да се једва понекад појави, или се само помоли и одмах нестане.

## Страх као животна оријентација

Страх није само осећање, он може да постане животна оријентација, која подразумева устежање, репресију, гушење, кажњавање, кривицу, обману и сталну бригу да не будемо повређени. Овакав живот личи на пакао.

*Мери је годинама шибдела новац, кријући га у кућији за цицеле испод кревета. Није веровала банкама, својој породици, пријатељима, ни себи самој. Мало је шрошила на себе и увек је излела јадно. Када би дошло време за даривање, она није кувала џоклоне, већ је слала честитке. Сви су мислили да је сиромашина. Увек се жалила како је све скупо и како човек никад не зна када ће доћи црни дани.*

*Када је Мери умрла, откривено је њено бојатство и породица је била шокирана. Нико није имао појма да је била бојата жена. У сивари, није била бојата. Без обзира колико је новца имала у кућијама за цијеле, њен живој је био сиромашан. Страх јој је био живојна оријентација.*

Ако вам је страх главни оријентир у животу, мало шта вас погађа. Чак и у срећна времена, ви само тражите несрећу на хоризонту. Плашите се кривице, напада, понижења, проводите дане кривећи друге, живот, Бога или судбину за вашу несрећу.

Можда сте изгубили веру и не видите разлог да се понашате одговорно или да било коме верујете. Ни ви сами више нисте од поверења. Све је изгубило вредност, све је нула. Осећате се покрадено, јадно, неважно. Иако сте окружени изобиљем, ви нисте у стању да видите, окусите или уживате. Међутим, нису други људи ти који вас поткрадају, већ ваш страх. Он вам односи разборитост, благост, задовољство, изобиље. Узима вам све „испред носа“.

Једна од највећих опасности овакве оријентације је ужасно ригидан живот. Ви хоћете да све буде као пре или у складу са вашим личним очекивањима и захтевима. Плашите се да се било чега ослободите, држите се својих старих веровања, обичаја, правила, распореда и захтева који можда нису у складу са вашим садашњим потребама. Онда захтевате да и други тако живе; у супротном их одбијате и осуђујете. Овакав начин живота не само да произилази из страха, већ га додатно производи. То значи да све време пливате узводно.

ДРВО КОЈЕ НИЈЕ ГИПКО, КОЈЕ СЕ НЕ МОЖЕ САВИТИ  
ПОД НАЛЕТИМА ВЕТРА, ПУЦА И ЛОМИ СЕ.

## Катастрофална очекивања

ДОК ГОД ЈЕ ЖИВОТ СТРЕПЊА, ДОНОСИ ВАМ САМО ПАТЊУ.

Катастрофална очекивања представљају веровање или очекивање да ће се нешто страшно догодити, а настају када вам је страх животни оријентир. Деси се да наиђете на малу потешкоћу коју одмах преувеличате, направите од ње нешто страшно. На пример, осећате упоран бол за који одмах помислите да је рак. Онда се питате колико ли је опака болест узнапредовала. Пошто је ова ужасавајућа помисао узела маха, катастрофална очекивања расту; постајете уверени да вам нема лека. Запитате се да ли је време да напишете тестамент.

Када коначно схватите да вас је болео истегнути мишић, можда ћете се чак и разочарати. Постоје особе које налазе болесно задовољство у размишљању о катастрофама. Замишљају сву пажњу која би им била поклоњена или узбуђење које би доживели у суочавању са опасношћу, тако да њихов осећај да су живи бива лажно интензивирају.

Када се појаве катастрофална очекивања, чак и ако се ништа не догоди (вероватно никада и неће), можете добити страشان напад панике док размишљате о могућностима. Нажалост, ове могућности утичу на ваше одлуке и дела. Разне везе у вашем животу могу се угасити. Што више размишљате о негативним очекивањима, више верујете у њих и више се плашите. Страх вас спречава да мислите јасно и омета вашу способност за налажење стваралачког решења у случају да се катастрофа какву очекујете (или слична) заиста догоди.

### Поништавање катастрофалних очекивања

**Када се појави катастрофално очекивање** – Када ухватите себе да бринете шта би могло да се деси или преувеличавате нешто што се већ десило, узмите лист папира. Повуците вертикалну линију на средини. На врху једне колоне запишите шта се, заправо, дешава. На врху друге колоне напишите шта би могло да се деси.

Испод реалног догађаја пажљиво убележите чињенице. На пример: „Боли ме раме један дан.“ У другој колони напишите шта би све могло да се деси, укључујући и позитиван исход. На пример: „Можда је нешто озбиљно, а можда ми је само истегнут мишић.“ Пошто свесно почнете да разматрате различите могућности, постаће вам јасно да су то само фантазије, а не истина. Чим забележите следећу могућност, погледајте чињенице. Запитајте се: „Шта се, заправо, дешава? Могу ли да се усредсредим на права догађања, а не на моја маштања?“ Ако желите да размишљате шта би могло да се догоди, одаберите позитивне могућности. Запишите још неколико позитивних исхода и размишљајте о њима.

Већина нас ће схватити да се ми не плашимо толико стварних догађаја колико наших очекивања и фантазирања. Уколико успемо у томе, у том тренутку можемо поднети све што се деси. Осећаћемо се сигурним. Тај тренутак носи небројене могућности и може бити испуњен радошћу.

Нила Јанга је болела глава и мутио му се вид, али је мислио да ће те тегобе убрзо проћи. Пошто се бол наставио и следећег дана, помислио је да можда није безазлен. Док се бријао, приметио је у оку нешто што је изгледало као парче стакла и повећавало се. Знао је да мора одмах код лекара. Пошто га је прегледало пет специјалиста, дијагноза је одређена следећег дана. Јанг је имао мождану анеуризму и било је потребно одговарујуће лечење. То је било у четвртак, а операција је заказана за понедељак.

Неке особе би потонуле у самосажалење. Јанг је исте вечери отишао у Нешвил да ради на новом албуму. Речи и ноте су му навирале брзо. Једну песму је написао само за петнаестак минута. У том стању хиперосетљивости, док се суочавао са сопственом смрћу, све га је инспирисало. Телефонска порука пријатеља надахнула је песму „Падајући са лица земље“ („Falling off the Face of the Earth“). До 28. марта 2005. године, када је одлетео назад у Њујорк на операцију, Јанг је снимео осам песама за само четири дана.

Резултат овог вртлога активности који је проузроковала ситуација опасна по живот био је албум „Преријски ветар“

(„Praire Wind“). Песме о успоменама и смрти биле су пун пого-  
дак, изазвале су позитивне критике, а да не говоримо о заради.  
Јанг се потпуно опоравио после хируршког захвата.

из књиге *„Неверовајни њоврајшак на сцену“*,  
*Џон А. Саркети* („*Extraordinary Comebacks*“, *John A. Sarkett*)

Јанг је прихватио вибрације храбрости и снаге које су му помогле и  
подигле га, уместо да је одабрао вибрације страха, које би га уништиле.

## Вибрације страха

Страх производи вибрације које привлаче одређене особе, догађаје и  
ситуације. Ако се плашите пса, он ће то осетити, почеће да лаје и напа-  
шће вас. Ако гајите наклоност према псу, он ће вам на исти начин одго-  
ворити. Постоји нека унутрашња свест о вибрацијама које свака особа  
производи.

Мајстори борилачких вештина, који се осећају изузетно сигурним  
због своје способности самоодбране, могу да шетају улицама најопа-  
снијег кварта; њихове вибрације снаге и храбрости одвратиће све могу-  
ће нападаче. Интуитивно и несвесно, други осећају њихову снагу. По-  
стоје приче о славним хиндуистичким учитељима који би отпослали  
тако целовиту и јединствену вибрацију љубави да су дивље животиње  
долазиле да им лижу дланове.

Наша и друге нације света живе у страху од тероризма, економског  
краха и претњи од напада. Што је страх слободнији, услови су гори.  
Тек када се зауставимо, повратимо снагу и почнемо да се ослобађамо  
страха, бићемо у стању да ступимо у контакт са нашим унутрашњим  
спокојством, богатством и бескрајним решењима која чекају да буду  
откривена. Постоје врло проста, изненађујућа решења која непријате-  
ље претварају у пријатеље. Међутим, не можемо их открити када нам  
се живот базира на страху. Врло је важно да схватимо колико је ситу-  
ација хитна, да чврсто одлучимо да ћемо се ослободити страха и да  
почнемо да живимо на новој основи. То уопште није тешко - само је  
потребна јака воља.



## Нове вибрације – вештина љубави

Љубав је много јача од страха. Кап љубави може да обрише страх и излечи бол. Наша срца су пуна љубави; не бисмо преживели без ње. Међутим, и поред тога, ми смо циције, па одбијамо да отворимо срце и пружимо љубав. То шкртарење и стискање су последице страха. Отуда, ослобађајући се од страха, почињемо да осећамо исцељујуће присуство љубави. Вештина ослобађања од страха је, истовремено, вештина љубави. Учећи вештину љубави, ми се ослобађамо страха. Обе ове вештине су јако практичне, нужне и пријатне.

**Станите** Сетите се неког изненадног излива љубави у вашем животу. Можда су га побудили дете, животиња, залазак сунца или лепота окружења. Можда сте љубав осетили када је неко био диван према вама, када сте опростили увреду или када сте одлучили да се посветите другој особи. Можда се то догодило у тренутку када сте заборавили своје личне интересе и посегнули за нечим вишим. Размишљајте о томе.

Љубав нам се стално дешава, али ми не застајемо да је погледамо. Не примећујемо је. Удахните је. Уживајте у њеном дејству. Ви сте толико окупирани страхом да вам тренуци љубави делују неважно. Међутим, нису неважни. Они се редовно дешавају и заслужују вашу пажњу.

ОНО НА ШТА ОБРАЂАТЕ ПАЖЊУ У ЖИВОТУ РАСТЕ И ЈАЧА.

На шта желите да обрађате пажњу, на љубав или на страх? Чега бисте желели да имате више у животу? Ово је важно питање. Увек можете да бирате чему ћете посветити своју пажњу.

**Обратите пажњу** на тренутке љубави, па на тренутке страха. Размислите какво дејство имају на вас, а какво на друге.

## ПРЕКРЕТНИЦА

### **Окуси живот и видећеш да је диван.**

У Библији се каже: „Окуси живот и видећеш његову лепоту.“ Ова тврдња се директно супротставља страху и смеје му се у лице. Представља порицање страха. То је изјава истине. За оне који живе у страху живот нема леп укус. Међутим, када страх нестане, живот опет постаје укусан и слadak.

Када чујете лошу вест, када ваша катастрофална очекивања почну да расту, одмах их замените исказом истине. Реците себи: „*Окуси животи и видећеш да је лепо.*“ Фокусирајте се на то. Дубоко размислите о томе. Када страх прође, гледаћете на лошу вест много смиреније, јасније и паметније. Ако нешто треба да се уради, ваша унутрашња мудрост ће вам открити где је решење.