

# *Strah*

Kako razumjeti i prihvatiti  
životnu neizvjesnost

OSHO

HARŠA - BREGANA  
2017.

# SADRŽAJ

Prvo poglavlje:

POKUŠAJTE SHVATITI SAMI STRAH .....	9
Odakle strah potječe? Kuda on odlazi? .....	14
Živ sahranjen .....	18
Previše posla, premalo vremena .....	24
Važno je razumjeti .....	29
Božanstvena nesigurnost .....	33

Drugo poglavlje:

NASMRT PREPLAŠENI – ISTRAŽIMO KORIJENE STRAHA ....	35
Realnosti Istoka i Zapada .....	47
Psihičko protiv fizičkoga .....	58
Poznato protiv nepoznatoga .....	66
Strah od života .....	74

Treće poglavlje:

NEIZVJESNO I NEPOZNATO – MISTERIJ POVJERENJA .....	79
Od znanja do nevinosti .....	82
Vjerovati svom unutarnjem glasu .....	84
Krećite se kako vas ljubav pokreće .....	88
Utapanje u ništavilu .....	95
Tamnica vašeg „Ja“ .....	100

Četvrto poglavlje:

**VOLITE, NEMOJTE SE BOJATI – VJEROVATI SEBI**

I DRUGIMA .....	107
Strah od bliskosti .....	111
Strah od samoga sebe .....	115
Druga strana ljubavi .....	119

Peto poglavlje:

**KAKO PRONAĆI PUT DO NEUSTRAŠIVOSTI – SMJERNICE**

I MEDITACIJE .....	127
Bez bijega .....	130
Svijest o sebi ili samo-svijest .....	131
Bojite se šutjeti .....	132
Što god vas straši, uđite u to .....	134
Čuvajte se dvije krajnosti .....	136
Nemojte žuriti .....	137
Neka vam neustrašivost ne postane cilj .....	138
Bojite se izdahnuti .....	140
Ako je strah prisutan, prihvatite ga .....	142
Nemate što izgubiti .....	145
Radost je protuotrov .....	147
O AUTORU .....	149
OSHO MEĐUNARODNI CENTAR ZA MEDITACIJU .....	151

*Uđi u svoj strah.  
Tiho uđi u njega da vidiš koliko je dubok.  
Ponekad ćeš spoznati da to nije tako strašno.*

Slijedi zen priča:

Čovjek koji je usred noći hodao stjenovitim putem, okliznuo se i pao. U strahu da će se strmoglaviti tisuću metara, pošto je znao da se ispod staze nalazi veoma duboka dolina, uhvatio se za neku granu kraj ruba. U noćnoj tami ispod sebe je mogao vidjeti samo nepreglednu provaliju. Viknuo je i uzvik mu je odjeknuo – nije bilo nikoga tko bi ga čuo.

Možete zamisliti tog čovjeka i njegovo cjelnočno mučenje. Svakoga trena pred njim je bila smrt, bilo mu je sve hladnije u rukama, popuštao mu je stisak, ali uspio je izdržati do svitanja. Onda je pogledao dolje... i nasmijao se! Nije bilo nikakve provalije. Samo petnaestak centimetara ispod njegovih nogu nalazila se kamena litica. Mogao se odmarati cijele noći, mogao se naspavati – litica je bila dovoljno široka – ali cijela noć mu je bila prava noćna mora.

Iz vlastitog iskustva vam mogu reći: strah nije dublji od petnaestak centimetara. Na vama je da odlučite da li ćete se držati za granu i pretvoriti svoj život u noćnu moru, ili ćete ostaviti granu i stati na noge.  
Nemate se čega bojati.

OSHO

sve što možete vidjeti. Zatim jednog dana dolazi do nevjerojatnog trenutka, najvažnijeg trenutka u životu, kada nemate više što odbaciti. Sve što je viđeno je nestalo i ostao je samo promatrač. Taj promatrač je prazno nebo.

Znati znači biti neustrašiv i znati znači biti pun ljubavi. Znati znači biti bog, biti besmrtnan.

### **Odakle potječe strah? Kuda on odlazi?**

***Strah na mene utječe na različite načine, od neke neugodnosti ili zgrčenosti želuca do vrtoglave panike, kao da je stigao kraj svijeta. Odakle potječe strah? Kuda on odlazi?***

Svi vaši strahovi su nusproizvod identifikacije.

Volite neku osobu i uz ljubav, u istom paketu dolazi i strah – možda će vas ta osoba ostaviti. Ona je već ostavila nekog drugog i došla je kod vas, stoga postoji prethodnik, možda će isto učiniti i vama. Strah prevladava, osjećate kako vam se želudac steže. Toliko ste vezani da ne možete pojmiti jednostavnu činjenicu: sami ste došli na ovaj svijet. Bili ste ovdje i jučer, bez te osobe, i funkcionirali ste savršeno dobro, bez ikakvih želučanih grčeva. Sutra, ako ta osoba ode... čemu grčevi? Već znate kako postojati bez te osobe i ponovno ćete moći biti sami.

Taj strah da će se sutra možda sve promijeniti... da će netko možda umrijeti, da ćete bankrotirati, ostati bez posla... postoji tisuću stvari koje se mogu promijeniti. Opterećeni ste tisućama strahova, a nijedan od njih nije opravdan – jer ste i jučer bili puni tih strahova, nepotrebno. Možda su se stvari promijenile, ali još ste i dalje živi, a ljudi posjeduju nevjerojatnu sposobnost da se prilagode svakoj situaciji.

## STRAH - OSHO

je uzaludan. Kako možete posjedovati čovjeka ili ženu? Kakva besmislena, glupa ideja! Samo se stvari mogu posjedovati, ne osobe.

Osoba je sloboda. Osoba je lijepa zbog slobode. Ptica je lijepa kada leti po nebu – stavite je u kavez i ona više nije ista ptica, zapamtite to. Ona izgleda kao ptica, ali više nije ista. Gdje je nebo? Gdje je sunce, gdje su oni vjetrovi, gdje su oni oblaci? Gdje je ona sloboda u letu? Sve je nestalo. To više nije ista ptica.

Vi volite neku ženu jer je ona sloboda. Zatim je stavljate u kavez: onda odlazite na općinu i vjenčate se i stvarate lijepi kavez oko nje, možda zlatan, možda je optočen dijamantima, ali ona više nije ista žena. Sada dolazi do straha. Bojite se, bojite se da se ženi možda neće svidjeti taj kavez. Možda će ponovno poželjeti slobodu. Sloboda je krajnja vrijednost, čovjek je se ne može odreći.

Čovjek se sastoji od slobode, svijest se sastoji od slobode. Stoga će, prije ili kasnije, ženi postati dosadno. Počet će tražiti drugoga. Vi se bojite. Strah nastupa jer želite posjedovati – ali zašto uopće želite posjedovati? Nemojte biti posesivni i tada nema straha. Kada nema straha, veliki dio energije koja je zarobljena u strahu se oslobađa – ta energija može postati kreativnost. Ona može postati ples, slavlje.

Bojite se što ćete umrijeti? Ne možete umrijeti zato što uopće i ne postojite. Kako možete umrijeti? Zagledajte se u svoje biće, udite duboko u njega. Tko je tamo koji bi mogao umrijeti? Kada pažljivo pogledate, tamo nećete pronaći nikakvo ego, nikakvo „ja.“ Tada ne postoji mogućnost smrti. Vi ste potpuna tišina, besmrtnost, vječnost – ne kao vi, već kao otvoreno nebo nezagađeno idejom „sebe,“ osobnosti – neograničeno, neodređeno. Tada nema straha.

Strah nastupa zato što postoje druge stvari. Morat ćete se zagledati u njih i to gledanje će ih promijeniti.

Veoma je bitno za meditaciju da čovjek doživi orgazam. Tada mu možete pomoći da shvati što je meditacija. Ona je orgazmično iskustvo sa čitavim postojanjem. Ako orgazam može biti tako divan i toliko koristan, toliko zdrav, i to samo sa jednim ljudskim bićem, meditacija je sjedinjenje sa cjelinom koja vas okružuje, od najsitnije vlasi trave do najveće zvijezde koja je udaljena nekoliko milijuna svjetlosnih godina.

Kada ovo doživi... Kada spozna da ludilo zapravo nije ludilo, već jedna vrsta izražavanja radosti, i kada mu se to slegne i učini ga zdravijim, potpunijim, inteligentnijim, tada strah od orgazma nestaje. A sa njime nestaju i religije, psihoanalize i sve gluposti koje toliko skupo plaća.

Treći strah koji spominjete je strah od smrti. Prvi strah je strah od samoće. Veliki dio straha od smrti će biti uništen prvim iskustvom samoće. Preostali strah od smrti će biti uništen doživljajem orgazma, zato što u orgazmu osoba nestaje. Ego više ne postoji. Postoji samo doživljaj, ali onaj koji doživljava više nije tu.

Ova prva dva koraka će vam pomoći da vrlo lako riješite treći korak. Sa svakim korakom morate produbljivati meditativnost. Nijedna terapija bez meditacije ne može mnogo pomoći. Ona je površna, i ubrzo će čovjek ponovno biti isti. Bez meditacije nikada ne dolazi do pravog preobražaja.

Stoga, iskoristite prvi korak da osamite čovjeka. Iskoristite drugi korak da ga ohrabrite i recite mu da se okani svih misli, samo da bude ludo orgazmičan: „Nije bitno što će se dogoditi. Mi smo ovdje da se brinemo o tebi.“ Uz ova dva koraka, treći će biti veoma lagan. On je najlakši. Izgleda kao čovjekov najveći strah – ali to nije točno. Ne znate što je smrt, kako je se možete bojati? Uvijek ste gledali druge kako umiru, nikada niste vidjeli sebe kako umirete. Tko zna, možda ste izuzetak jer nema dokaza da ćete umrijeti. Oni koji su umrli su dokazali da su smrtnici.

## **Strah od bliskosti**

### ***Zašto osjećam strah kada mi se netko približi? Da li je to samo nedostatak povjerenja?***

Povjerenje je moguće samo ako prvo vjeruješ sebi. Ono najosnovnije se mora dogoditi prvo u tebi. Ako vjeruješ u sebe, možeš vjerovati i drugima, možeš vjerovati postojanju. Ali ako ne vjeruješ u sebe, tada nikakvo drugo povjerenje nije moguće.

Svi osjećaju strah, u manjoj ili većoj mjeri. Zato ljudi ne dozvoljavaju drugima da im se približe, zato ljudi izbjegavaju ljubav. Ponekad u ime ljubavi oni ustrajavaju u izbjegavanju ljubavi. Ljudi se drže na udaljenosti – dozvoljavaju drugima da im priđu samo do jedne mjere, a zatim nastupa strah.

Kakav je to strah? To je strah da će druga osoba možda vidjeti vašu prazninu ako se previše približi. To nema nikakve veze sa tom osobom – nikada niste uspjeli prihvatiti svoju unutrašnju prazninu, i ovdje leži strah. Stvorili ste vrlo ukrašenu površinu. Imate lijepo lice i dobar osmijeh, lijepo pričate i veoma ste elokventni, lijepo pjevate i imate sjajno tijelo, i divnu osobnost. Ali to je na površini. Iza svega se nalazi praznina. Bojite se da će netko, ako se previše približi, uspijati vidjeti kroz masku, prozreti vaš osmijeh, i onda će vidjeti što se krije iza vaših riječi. To vas plaši. Znae da nema ničeg drugog, vi ste samo površina – to je glavni strah – ne posjedujete nikakvu dubinu.

Nije stvar u tome da ne možete imati dubinu – možete ju imati, ali niste napravili prvi korak. Prvi korak jest da prihvatite tu unutrašnju prazninu sa radošću i da uđete u nju. Nemojte izbjegavati svoju unutrašnju prazninu. Ako izbjegavate svoju unutrašnju prazninu, izbjegavat ćete ljude koji vam se približavaju. Ako se radujete u svojoj praznini, bit ćete potpuno otvoreni i pozvat ćete ljude da vam priđu i da bace pogled na vaše



no, bez problema – zato što nisu ni materijalne kao predmeti niti protočne kao voda. Jednostavno su prazne. Možete dovesti beskonačan broj praznina na jedno mjesto.

Kada počnete osjećati svoju prazninu – radosno – tada ćete moći dozvoliti ljudima da vam se približe. Ne samo što ćete im dozvoliti, već ćete ih uvijek pozivati, dočekivati – jer kada god netko uđe u vas, tada on dozvoljava vama da i vi uđete u njega. Ne postoji drugi način. Ako želite ući u mene, jedini način jest da mi dozvolite da uđem u vas.

Ali kada se nešto počne događati, vi se uplašite i počnete bježati.

Zapamtite – kada je nešto veoma strašno, tada je vrijeme da nigdje ne pobjegnute, da budete ovdje. Kada se događa nešto vrlo strašno, tada se nešto odvija. Taj trenutak je veoma bitan i morate biti prisutni, kako biste ušli u njega.

Ovo je dobar uvid – kada pitaš zašto osjećaš strah kada ti se netko približi. Postaješ svjestan svoje praznine. Sada dozvoli toj praznini da se poveća, pusti da ta praznina postane veliko iskustvo. Idi u tu prazninu i ubrzo ćeš se iznenaditi da je ova praznina ustvari meditacija, da je ova praznina zapravo ono što nazivam božanstvenošću. Onda ćeš postati hram – otvoren za svakog stranca koji želi ući.

## **Strah od samoga sebe**

***Ako sagledam vlastitu situaciju, vidim da sam toliko uplašena drugih da im ne mogu ni dozvoliti da mi priđu. Kakav je to strah od drugih?***

Ako se bojite sebe, onda ćete se bojati i drugih ljudi. Ako volite sebe, tada ćete voljeti i druge. Ako mrzite sebe, mržit ćete i druge. Drugi ljudi vam postaju ogledalo.

## **Nemojte žuriti**

Strah se može raspršiti, ali nemojte ga se prebrzo otarasiti, inače ćete ga potisnuti. Budite strpljivi, promatrajte ga, potrudite se razumjeti ga. Prihvatite ga kao dio sebe. Nemojte govoriti da je nešto što se drži za vas ružno – to je odbacivanje, a odbacivanje neće pomoći. Strah je samo dio vas. Kao što je ljubav dio vas, tako je i strah dio vas.

Nikada ne odbacujte nijednu emociju, zato što sve te emocije tvore vas i sve su one potrebne. Naravno da nijedna ne treba postati opsesija, one trebaju biti poput orkestra u vama, one trebaju ostati proporcionalne. Nijedna emocija vas ne smije nadvladati, to je sve što morate zapamtiti. Ali nijednu emociju ne treba ni potpuno odbaciti.

Strah ima svoje mjesto – on je potreban, bez njega ćete izgubiti nešto – ali nemojte ga pretvarati u fobiju. Čovjek treba držati ravnotežu.

Postoje ljudi koji su toliko puni straha da im se strah širi po čitavom biću, a to je patološki. Postoje ljudi koji se toliko boje straha da ga potiskuju, osuđuju, odbacuju u potpunosti; oni postaju poput kamena. I to je patološki. Strah ima svoje mjesto u unutrašnjoj ekonomiji, on ima što doprinijeti.

Ponekad u vašem životu strah može biti prejak, ali ne idite u drugu krajnost i ne odbacujte ga u cijelosti. Morate ga dovesti u prirodnu harmoniju sa ostalim emocijama, on mora ostati ovdje.

Odbacite ideju o odbacivanju straha.

Prihvatite ga, on je dio vas.

Promatrajte ga, opažajte ga, potrudite se razumjeti zašto je on prisutan i što je on. Ako to učinite, dovest ćete ga u ravnotežu. Strah neće nestati, ali neće ni postati prejak. Bit će točno onakav kakav treba biti.