

Demon koji se hranio ljutnjom

Problem s ljutnjom jest taj što uživamo biti ljuti. Izražavanje ljutnje ovisnička je navika s kojom dolazi i snažan užitak. A mi se ne želimo riješiti onoga u čemu uživamo. Međutim, kod ljutnje postoji i opasnost, posljedica koja neminovno slijedi nakon svakog užitka. Ako smo svjesni opasnosti ljutnje, tada ćemo je se nastojati osloboditi.

Prije mnogo godina, dok je kralj bio odsutan, palačom je šetao demon. Bio je ružan, zaudarao je, a ono što je govorio bilo je tako odvratno da su se stražari, zajedno s poslugom, sledili od užasa. To je omogućilo demonu da bez problema ušeće u kraljevu rezidenciju i sjedne na kraljev tron. Vidjevši demona na kraljevu prijestolju, stražari i posluga došli su k sebi.

„Odlazi odavde!“ , vikali su. „Nije ti ovdje mjesto! Ako odmah ne digneš guzicu, odrezat ćemo ti je!“

Nakon ovih gnjevnih riječi, demon je postao veći, lice mu je postalo još ružnije, smrad sve gori, a jezik sve žešći. Stražari su izvukli mačeve i bodeže te mu još jednom priprijetili. Poslije svake gnjevne riječi ili poteza, pa čak i nakon gnjevne misli, demon je postajao sve veći, ružniji, smrdljiviji i žešći na jeziku.

Ovakav se prizor nastavio sve dok se kralj nije vratio. Na svom tronu ugledao je gigantskog demona. Nikada u životu nije vidio tako ružno stvorenje, čak ni na filmu. Od smrada koji je demon širio razboljeli bi se čak i crvi. A riječi su mu bile tako odvratne da ih se nije moglo čuti ni u najžešćem pabu punom pijanaca u subotnju večer.

Kralj je bio mudar čovjek. Zato je i bio kralj: znao je što mu je činiti.

„Dobrodošao“ , reče srdačno. „Dobrodošao u moju palaču. Je li te itko ponudio íćem ili pićem?“

Nakon ovih riječi demon se malo smanjio – nije više bio tako strahovito ružan, zaudarao je nešto manje i bio je manje uvredljiv.

Odmah je došlo osoblje palače. Jedan od slugu zapitao je demona želi li možda šalicu čaja. „Imamo *Darjeeling*, *English Breakfast* i *Earl Grey*. Možda želiš čaj od metvice? On ti je dobar za zdravlje“ , reče mu sluga. Drugi je sluga naručivao pizzu i to jumbo, zbog veličine demona, dok su ostali sluge radili sendviče. Jedan vojnik počeo je masirati demonova stopala, dok mu je drugi vojnik masirao vrat. „Mmmm! Krasno“ , mislio je demon.

Nakon svake ljubazne riječi, misli ili djela, demon je postajao manji, manje ružan, manje smrdljiv i manje uvredljiv. Kada je stigla pizza, a demon se već smanjio na onu veličinu koju je imao kada je prvi put zasjeo na prijestolje. No, vojnici i posluga nisu prestajali biti ljubazni prema njemu. Uskoro je demon bio tako malen da su ga jedva vidjeli. Tada, nakon još jedne lijepe geste, posve je nestao.

Takve demone zovemo „demonima koji se hrane ljutnjom“.

Vaš partner ponekad može biti „demon koji se hrani ljutnjom.“ Naljutite li se na njega, postat će sve gori, bit će sve ružniji, više će zaudarati i uvredljivo će vam se obraćati. Problem će postajati sve veći svaki put kada se naljutite na njega, čak i u mislima. Možda već sada možete uvidjeti svoju grešku, pa ćete znati što vam je činiti.

Bol je još jedan „demon koji se hrani ljutnjom“. Kada se ljutimo na bol misleći: „Boli! Odlazi! Nije ti ovdje mjesto!“, ona postaje bolnija i teže podnošljiva. Teško je biti ljubazan prema nečem tako ružnom i neugodnom kao što je bol, no doći će vrijeme kada nećemo imati drugog izbora. Kao u priči o mojoj zubobolji: kada iskreno i od srca pozdravimo bol, ona postaje sve manja i manja i katkad potpuno iščezne.

Neke vrste raka su „demoni koji se hrane ljutnjom“, ružna i odbojna čudovišta u našem tijelu, na našem „prijestolju“. Prirodno je reći „Izlazi van! Nije ti ovdje mjesto!“ Kada nas u ovakvim slučajevima ostavi svaka nada, a liječnički tretmani više ne pomažu, pokušajmo reći: „Dobrodošao“. Neke vrste raka hrane se stresom – zbog toga su „demoni koji se hrane ljutnjom“. Takve vrste raka dobro reagiraju kada im „kralj palače“ kaže: „Vrata moga srca potpuno su ti otvorena, što god učinio. Dođi!“

Ajahn Brahm (2014)
Krava koja je plakala i druge budističke priče o sreći