

Osloboditi se boli

U prethodnoj priči o zubobolji trebao sam se osloboditi straha od boli. Pustio sam bol, pozdravio je, prigrlio i dozvolio joj da ostane. Zbog toga je i nestala.

Mnogi moji prijatelji koju su osjećali veliku bol isprobali su ovu tehniku. No, kod njih nije prošla. Dolazili su k meni uvjeravajući me kako moja zubobolja nije ništa u usporedbi s njihovom boli. E, to nije istina. Svaka je bol osobna i ne može se mjeriti s nečijom tuđom. Objašnjavao sam im zašto puštanje boli kod njih nije uspjelo. Ispričao sam im zgodu o moja tri učenika.

Prvi učenik, koji je osjećao veliku bol pokušao je pustiti je.

„Pusti“ , blago je sebi rekao i čekao.

„Pusti!“, ponovio je nakon što se ništa nije dogodilo.

„Samo pusti!“

„Ma daj, pusti!“

„Kažem ti: pusti!“

„PUSTI!“

Možda nam je ovo smiješno, no to uglavnom svi radimo. Otpuštamo pogrešnu stvar. Trebamo se osloboditi onoga koji kaže: „Pusti.“ Trebamo se osloboditi kontrolora u sebi, a svi znamo tko je to. Pustiti znači prestati kontrolirati.

Drugi učenik koji je osjećao veliku bol, sjetio se ovog savjeta i pokušao se osloboditi kontrolora. Sjedio je s boli, misleći da je pušta. Nakon desetak minuta bol je ostala ista. Objasnio sam mu da puštanje nije tehnika namijenjena uklanjanju boli, već tehnika kojom smo u miru s bolom. On se u stvari pokušao nagoditi s bolom. „Pustit ću te desetak minuta, a onda ćeš, boli, nestati. U redu?“

To nije puštanje boli, već pokušaj da je se riješimo.

Treći učenik osjećao je strahovitu bol kojoj je rekao nešto poput ovoga: „Boli, vrata moga srca otvorena su ti, što god mi učinila. Dođi.“

Treći je učenik u potpunosti dopustio boli da ga nastavi boljeti koliko god hoće, čak i do kraja života; dozvolio joj je i da se poveća. Boli je dao slobodu, nije ju pokušavao kontrolirati. To znači pustiti. Hoće li bol ostati ili ne, bilo mu je svejedno. A onda je bol nestala.