

Strah od boli

Strah je glavni sastojak boli. Zbog njega bol boli. Maknite strah i ostaje vam samo osjećaj.

Sredinom 70-ih godina prošlog stoljeća u siromašnom i zabačenom šumskom samostanu u sjeveroistočnom Tajlandu, imao sam jaku zubobolju. Nije bilo ni zubara, ni telefona, ni struje. Čak nismo imali niti tablete protiv bolova. Redovnici su trebali naučiti podnositi bol.

Kasno te večeri, kako to obično biva kad je bolest u pitanju, zubobolja je postajala sve gora i gora. Samoga sebe smatrao sam izdržljivim redovnikom, ali ta je zubobolja iskušavala moju snagu. Jedna mi je strana lica natekla. Bila je to najgora zubobolja koju sam ikada imao. Pokušao sam izbjeći bol meditirajući na disanje. Naučio sam usredotočiti se na disanje čak i kada su me grizli komarci. Ponekad sam na sebi znao izbrojiti četrdesetak komaraca i uspio sam uz pomoć meditacije na disanje nadvladati osjećaj da me grizu. No ova je zubobolja bila grozna. Uspio sam održati pažnju na disanju svega dvije ili tri sekunde, a tada bi bol navalila na vrata uma, koja sam pokušao zatvoriti. Bol je bivala sve veća.

Ustao sam, izašao i pokušao s hodajućom meditacijom, no ni to nije pomoglo. Zapravo, nisam radio hodajuću, već trčeću meditaciju. Jednostavno nisam mogao polako hodati. Bol je preuzela nadzor: natjerala me na bijeg. Ali nisam imao kamo pobjeći. Bio sam u agoniji, mislio sam da ću poludjeti.

Otrčao sam u svoju kolibicu, sjeo i počeo pjevati *vandanu*. Smatra se da *vandana* ima nadnaravnu moć. Pjevanje ili recitiranje *vandane* moglo vam je, kažu, donijeti sreću, zaštititi vas od opasnih životinja, izliječiti bolest pa i bol. Nisam vjerovao u to. Bio sam znanstvenik. Neko čarobno pjevanje bilo je za mene samo hokus-pokus. Ipak sam počeo pjevati, nadajući se da će mi pjevanje pomoći. No, bio sam očajan i ubrzo sam prestao. Shvatio sam da se derem, a kako je bilo kasno, bojao sam se da ne probudim ostale redovnike. Toliko sam se derao, a ne pjevao, da bih probudio cijelo selo, udaljeno nekoliko kilometara od samostana, da sam nastavio. Bol me je sprječavala da pjevam normalnim tonom.

Bio sam sam, tisućama milja daleko od doma, u zabiti džungle, bez tableta, u klopki neizdržive boli. Pokušao sam sve što sam znao. Dao bih sve da ta bol prestane, baš sve.

Trenuci potpunog očaja nalik ovom otvaraju vrata mudrosti. Ta se vrata nikada ne vide u uobičajenoj životnoj rutini. Jedna takva vrata tada su mi se otvorila i ušao sam kroz njih. Iskreno, nije ni bilo druge.

Prisjetio sam se jedne riječi: „Pusti“. Tu sam riječ čuo puno puta ranije. Čak sam svojim prijateljima tumačio njezino značenje. Mislio sam da znam što ona znači; kakvo zavaravanje! Bio sam spreman pokušati bilo što, stoga sam pokušao pustiti bol, sto posto je pustiti. Prvi put u životu doista sam je pustio.

Ono što se dogodilo iznenadilo me. Nesnosna bol u trenutku je nestala i zamijenio ju je osjećaj blaženstva. Lagani valovi užitka, jedan za drugim, prolazili su mojim tijelom. Moj um počivao je u stanju dubokog spokoja, mira. Sada sam meditirao s lakoćom, bez ikakva napora. Nakon moje meditacije, u rane sam

jutarnje sate malo privilegao da se odmorim. Mirno sam zaspao. Kada sam ustao na jutarnju *vandanu*, primjetio sam da me zub još boli. No to nije bilo ništa u usporedbi sa zuboboljom koju sam imao prethodne noći.

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