



Nemojte postati žrtva vlastite ljutnje

Ljutnja je jedna od najuobičajenijih i najdestruktivnijih zabluda, a pogađa naš um gotovo svakoga dana. Da bismo riješili problem ljutnje, prvo trebamo prepoznati ljutnju u vlastitome umu, priznati da ona šteti i nama i drugima, i cijeniti dobrobiti strpljenja kada smo suočeni s teškoćama. Zatim trebamo u svom svakodnevnom životu primjenjivati praktične metode umanjivanja svoje ljutnje, a na koncu spriječiti da se ljutnja uopće pojavi.

Zato što se temelji na preuveličavanju, ljutnja je nerealan um; osoba ili stvar suštinski manjkava, na koju se ona usredotočuje, ne postoji. Ljutnja je također krajnje razoran um, koji nema nikakvu korisnu svrhu. Shvativši prirodu i mane ljutnje, svoj um trebamo uvijek pažljivo promatrati, kako bismo ju prepoznali čim se počne pojavljivati. Suprotnost ljutnji je strpljivo prihvaćanje, a ako smo ozbiljno zainteresirani za napredovanje duhovnim putem, onda nema vježbe važnije od te.

Ljutnja je po prirodi bolno stanje uma. Kadgod razvijemo ljutnju, naš unutarnji mir odmah nestaje, pa nam čak i tijelo postaje napeto i neudobno. Nemirni smo do te mjere da nam postaje gotovo nemoguće zaspati, a ono malo sna što uspijevamo uhvatiti isprekidano je i nekrepljujuće. Kada smo ljuti, nemoguće nam je uživati, a čak nam i hrana koju jedemo postaje neukusna. Ljutnja čak i inače privlačnu osobu pretvara u ružnoga demona crvena lica. Postajemo sve jadniji i, koliko god se trudili, ne uspijevamo kontrolirati svoje osjećaje.

Jedna od najštetnijih posljedica ljutnje je ta da nas ona lišava razuma i razboritosti. U želji da uzvratimo onima za koje smatramo da su nam naštetili, izlažemo se velikoj osobnoj opasnosti zbog pukog provođenja beznačajne osvete. Da bismo uzvratili na uočenu nepravdu ili omalovažavanje, spremni smo ugroziti vlastiti posao, vezu, pa čak i dobrostanje vlastite obitelji i djece. Kada smo ljuti, gubimo svu slobodu izbora, a nekontrolirani bijes baca nas na sve strane. Ponekad je taj slijepi bijes čak usmjeren i na naše voljene i dobrotvore. Nije, stoga, čudno da osobu koja se obično ljuti ubrzo počinju izbjegavati svi koji ju znaju. Ta nesretna žrtva svoje vlastite čudi postaje očaj za one koji su je ranije voljeli i na kraju ostaje napuštena i sama.

Ljutnja je posebno destruktivna u vezama. Kada živimo s nekim u bliskom kontaktu, naše se osobnosti, prioritete, interese i načini djelovanja često sukobljavaju. S obzirom na to da toliko vremena provodimo zajedno, i s obzirom na to da tako dobro poznajemo nedostatke druge osobe, u takvim okolnostima vrlo lako postajemo kritični i nagli prema partneru i optužujemo njega ili nju da nam život čini neugodnim. Ako ne ulažemo stalan trud u obračunavanje s tom ljutnjom čim se pojavi, naša veza će ispaštati. Neki se par može iskreno voljeti, no ako se jedno na drugo često ljute, trenutci zajedničke sreće postajat će sve kraći, a razmaci među tim trenutcima bit će sve dulji i dulji. Na kraju, doći će do toga da, prije nego li su se oporavili od jedne svađe, već započinje druga. Kao cvijet kojeg uništi korov, ljubav ne može preživjeti u takvim okolnostima.

U bliskim odnosima, prigode za ljutnju javljaju se mnogo puta svakoga dana, pa se stoga, da bismo spriječili nagomilavanje loših osjećaja, trebamo s ljutnjom obračunati čim se ona počne javljati u našem umu. Suđe peremo odmah poslije svakoga obroka, radije negoli da čekamo do kraja mjeseca, jer ne želimo živjeti u prljavoj kući, niti se suočavati s velikim i neugodnim poslom. Na isti način, treba ulagati trud u čišćenje nereda čim se pojavi u našem umu, jer ako mu dozvolimo da se sakuplja, bit će nam se sve teže s njime nositi i onda će on dovesti u opasnost i samu našu vezu. Treba imati na umu da je svaka prilika za razvijanje ljutnje isto tako i prilika za razvijanje strpljenja. Veza u kojoj ima mnogo trzavica i sukoba interesa također je i prilika bez premca za nagrizanje vlastitog samoljublja i samoprijanja, stvarnih izvora svih naših problema. Vježbanjem uputa o strpljenju objašnjenih u knjizi [Kako riješiti naše ljudske probleme](#), svoje obiteljske odnose možemo pretvoriti u prilike za duhovni rast.

Ljuteći se i mrzeći, mi pretvaramo druge u svoje neprijatelje. Obično smatramo da se ljutnja javlja onda kada sretnemo neku neugodnu osobu, no zapravo je ljutnja koja je već u nama ta koja osobu koju susretnemo pretvara u izmišljenoga neprijatelja. Osoba koja je pod utjecajem svoje ljutnje živi u paranoičnom svjetonazoru i okružena je neprijateljima koje je sama stvorila. Lažno uvjerenje da ju svatko mrzi može biti tako jako da ta osoba može čak i poludjeti kao žrtva svoje vlastite zablude. Često se događa da u skupini ljudi postoji i osoba koja uvijek krivi druge za ono što pođe po zlu. No, obično je baš ta osoba koja se žali odgovorna za sav nesklad koji se pojavljuje.

Veoma je važno prepoznavati stvarne uzroke bilo koje nesretnosti koju osjećamo. Ukoliko uvijek za vlastite teškoće krivimo druge, to je onda siguran znak da u našem umu ima još uvijek mnogo problema i mana. Kad bismo bili uistinu iznutra mirni i držali svoj um pod kontrolom, teški ljudi ili okolnosti ne bi mogli omesti naš mir i mi ne bismo osjećali poriv da bilo koga krivimo ili smatramo svojim neprijateljem. Nekome tko je pokorio vlastiti um i uklonio posljednje tragove ljutnje, sva bića su prijatelji. Takva je moć dobro kontroliranog uma. Zato, ukoliko se uistinu želimo riješiti svih neprijatelja, sve što treba činiti jest iskorijeniti svoju vlastitu ljutnju.

Zamislite kakav bi samo svijet bio kada bismo svi pobijedili svoju ljutnju! Prijetnja rata bi iščezla, vojske bi postale nepotrebne, a vojnici bi posao trebali potražiti negdje drugdje. Strojnice, tenkovi i nuklearna oružja – instrumenti korisni jedino ljutim umovima – mogli bi biti odloženi, dok bi svim razmiricama, od ratova među narodima do svađa među pojedincima, došao kraj. Čak i ako je previše nadati se tom univerzalnom miru i skladu, zamislite samo slobodu i spokoj uma koji bi svatko od nas pojedinačno uživao kada bismo se uspjeli u potpunosti osloboditi toga izopačenog i razornog uma ljutnje.

Shvativši sve te mnoge greške ljutnje, trebali bismo svoj um stalno pomno promatrati. Čim zamijetimo da nam se um počinje uznemiravati – na primjer, kada se usredotočujemo na nečije mane i krivimo ih za neugodne osjećaje u svom umu – trebali bismo se odmah prisjetiti mana ljutnje. Prisjećajući se da ljutnjom nećemo riješiti ništa, a da ćemo jedino stvoriti još više patnje i sebi i drugima, trebali bismo tada uložiti trud da usmjerimo svoj um u nekom konstruktivnijem smjeru.

Ako smo u stanju prepoznati negativan slijed misli prije negoli se one pretvore u sasvim rasplamsalu ljutnju, neće nam ga biti tako teško kontrolirati. Ukoliko to možemo učiniti, nema opasnosti da se naša ljutnja potisne i pretvori u zamjeranje. Kontroliranje ljutnje i potiskivanje ljutnje dvije su različite stvari. Potiskivanje se javlja kada se u našem umu ljutnja u potpunosti razvije, ali mi propuštamo prepoznati njenu nazočnost. Pretvaramo se sami pred sobom i pred drugima da nismo ljuti – kontroliramo vanjske znakove ljutnje, ali ne i samu ljutnju. To je vrlo opasno, jer ljutnja nastavlja kipjeti ispod površine uma, postaje sve jača, dok jednoga dana neminovno ne eksplodira.

S druge strane, kada kontroliramo ljutnju vidimo točno sve što se zbiva u našem umu. Iskreno prepoznamo ljutita komešanja u svom umu za ono što jesu, spoznamo da će, dozvolimo li ljutnji da raste, to rezultirati jedino patnjom, i zatim donosimo slobodnu i svjesnu odluku da ćemo reagirati na konstruktivniji način.

Geshe Kelsang Gyatso, [Kako riješiti naše ljudske probleme](#)

Preneseno sa: <http://www.bc-kailash.hr>