Ukoliko naučimo prihvaćati neizbježnu patnju, nikada se neće javiti nesretne misli kako bi nas uznemirile. Postoji mnogo teških i neugodnih okolnosti koje ne možemo izbjeći, ali svakako možemo izbjeći nesretnost i ljutnju koju te okolnosti obično izazivaju u nama. Baš su te uvriježene reakcije na teškoće, a ne same teškoće ono što svakodnevno remeti mir našega uma, kao i našu duhovnu vježbu.

Kada naučimo strpljivo prihvaćati teške okolnosti, pravi problem nestaje. Na primjer, pretpostavimo da nam je tijelo pogođeno nekom bolnom bolešću. Ukoliko imamo načina za prihvaćanje boli – na primjer, smatrajući je načinom za iscrpljivanje negativne karme – naš će um ostati u miru čak i ako nam je tijelo u boli. Štoviše, kako je tjelesna bol blisko povezana s napetošću i stresom u našem umu, kada nam se um opusti, možda otkrijemo i da tjelesna bol zapravo popušta, a naše je tijelo kadro zacijeliti i samo. Međutim, ako se odbijamo nositi s neugodom na realističan način, proklinjući vlastitu bolest i dopuštajući sebi potištenost, tada ne samo da ćemo morati trpjeti još i dodatnu patnju mentalnog mučenja, već će nam se, veoma vjerojatno, također pojačati i tjelesna bol.

Možemo, dakle, vidjeti da reagiranje na teškoće s neprihvaćanjem i ljutnjom samo još pogoršava stvari. Ljutnja nam, uništavajući zasluge, ili pozitivni potencijal, veoma otežava ispunjenje želja; a uzrokujući upuštanje u vršenje negativnih djela, ona sije sjeme za još veću patnju u budućnosti. Ukratko, ljutnja razara naš sadašnji mir i sreću, otima nam buduću sreću i osigurava da patimo, iz života u život.

Naš pravi problem nije tjelesna bolest, teška veza, ili novčane teškoće koje možda sada proživljavamo, nego naša zarobljenost u samsari. Ovo prepoznavanje je osnova za razvijanje odricanja, spontane želje za postizanjem potpune slobode od svakog traga nezadovoljstva, što je opet temelj svih viših duhovnih spoznaja koje vode do neograničene sreće oslobođenja i prosvjetljenja. No, to prepoznavanje može osvanuti jedino unutar jasnoga i otvorenog uma strpljivog prihvaćanja. Dokle god smo u sukobu s teškoćama života, misleći da stvari trebaju biti drugačije nego što jesu i krivimo okolnosti ili druge ljude za svoju vlastitu nesretnost, nećemo imati jasnoću ili prostranost uma da vidimo što je to što nas zbilja sputava. Strpljenje nam dopušta da jasno vidimo obrasce mentalnih navika koji nas drže zatvorenima u samsari, tako nam omogućujući da ih počnemo razrješavati. Strpljenje je, stoga, temelj trajne slobode i blaženstva oslobođenja.

Obično je naša potreba da pobjegnemo od neugodnih osjećaja tako hitna da sebi ne damo dovoljno vremena za otkrivanje odakle ti osjećaji zapravo dolaze. Pretpostavimo da nam netko komu smo pomogli uzvrati nezahvalnošću, ili nam partner propusti uzvratiti naklonost, ili da nas kolega, ili šef, neprestano pokušavaju omalovažiti ili nam potkopati samopouzdanje. Te stvari bole, a naša je nagonska reakcija da odmah pokušamo pobjeći od bolnih osjećaja u svome umu, postajući obrambeno nastrojeni, kriveći drugog, uzvraćajući, ili jednostavno otvrdnjujući svoje srce. Na žalost, reagirajući tako brzo ne dajemo sebi dovoljno vremena da vidimo ono što se zapravo zbiva u našemu umu. U stvarnosti, bolni osjećaji koji se javljaju u takvim prilikama i

nisu nepodnošljivi. Oni su samo osjećaji, svega nekoliko trenutaka ružnog vremena u umu, bez moći da nam prouzroče ikakvu trajnu štetu. Nema ih potrebe uzimati tako ozbiljno. Mi smo samo jedna osoba među bezbrojnim živim bićima, a nekoliko trenutaka neugodnog osjećaja koji se javljaju u umu samo jedne osobe nije neka velika katastrofa.

Baš kao što na nebu ima dovoljno prostora za oluju, tako i u velikome prostoru našega uma ima mjesta i za nekolicinu bolnih osjećaja; i baš kako oluja nema moć da uništi nebo, tako ni neugodni osjećaji nemaju moć da unište naš um. Kada se u našemu umu jave bolni osjećaji, nema potrebe paničariti; možemo ih strpljivo prihvatiti, iskusiti ih i istražiti njihovu prirodu i odakle dolaze. Kada to učinimo, otkrit ćemo da bolni osjećaji ne dolaze k nama izvana, već se javljaju iz nutrine našega vlastitog uma. Okolnosti ili drugi ljudi nemaju tu moć da nas nagnaju da se loše osjećamo; najviše što oni mogu učiniti jest potaknuti potencijale za bolne osjećaje koji već postoje unutar našega vlastitog uma. Ti su potencijali, ili karmički otisci, talog negativnih djela koja smo stvorili u prošlosti jer nam je um bio pod kontrolom zabluda, koje se sve granaju iz samoprianjajućeg neznanja. Strpljivim prihvaćanjem bolnih osjećaja, bez da prianjamo na njih, negativni karmički potencijali iz kojih su proizašli su pročišćeni, i mi više nikada nećemo ponovo morati proživjeti tu karmu.

Iz knjige: Kako riješiti naše ljudske probleme Geshe Kelsang Gyatsa

http://www.bc-kailash.hr/single-post/2016/10/02/Strpljenje-snaga-a-ne-slabost