



### Unutarnji mir

Sva živa bića imaju istu osnovnu želju da budu sretna i izbjegnu patnju, ali vrlo ih malo razumije stvarne uzroke sreće i patnje. Općenito vjerujemo da su vanjski uvjeti poput hrane, prijatelja, automobila i novca stvarni uzroci sreće, i kao rezultat toga posvećujemo skoro čitavo svoje vrijeme i energiju njihovom stjecanju. Površno gledajući, čini se da nas te stvari mogu učiniti sretnima, ali ako pogledamo dublje, vidjet ćemo da nam one također donose mnogo patnje i problema.

Sreća i patnja su suprotnosti, pa ako je nešto stvaran uzrok sreće, ne može proizvesti patnju. Ako su hrana, novac i tako dalje zaista stvarni uzroci sreće, onda iz njih ne može proizaći patnja, a ipak, iz vlastitog iskustva znamo da oni često uzrokuju patnju. Na primjer, jedan je od naših glavnih interesa hrana, ali hrana koju jedemo također je glavni razlog našeg lošeg zdravlja i uzrok bolesti. U procesu proizvodnje stvari za koje mislimo da će nas usrećiti, zagadili smo svoju okolinu do te mjere da sada i sam zrak kojeg udišemo i voda koju pijemo prijete našem zdravlju i dobrostanju. Volimo slobodu i neovisnost koju nam može dati automobil, ali je cijena koju plaćamo automobilskim nesrećama i razaranjem okoliša golema. Osjećamo da je novac neophodan kako bismo uživali u životu, ali trka za novcem također uzrokuje ogromne probleme i tjeskobe. Čak nam i naše obitelji i prijatelji, s kojima uživamo u mnogim sretnim trenucima, mogu donijeti mnogo briga i tuge.

Posljednjih je godina naše razumijevanje moderne tehnologije u znatnom porastu pa smo, kao rezultat toga, svjedoci izvanrednog materijalnog napretka, no nije došlo do odgovarajućeg porasta ljudske sreće. U svijetu danas nema ništa manje patnje, niti ima išta manje problema. Zapravo, moglo bi se reći da su sada problemi brojniji, a opasnosti veće nego ikad. To pokazuje da uzroci sreće i rješenje naših problema ne leže u poznavanju materijalnih stvari. Sreća i patnja su stanja uma, pa se stoga njihov glavni uzrok ne može pronaći izvan uma. Želimo li biti istinski sretni i slobodni od patnje moramo naučiti kontrolirati svoj um. Unutarnji mir je pravi uzrok sreće. Ako nam je um smiren, bit ćemo uvijek sretni bez obzira na vanjske uvjete, ali ako je uznemiren, ili na bilo koji način uzrujan, nećemo nikad biti sretni, bez obzira koliko dobri naši vanjski uvjeti bili. Vanjski nas uvjeti mogu usrećiti jedino ako je naš um smiren. Ovo možemo razumjeti na osnovu vlastitog iskustva. Na primjer, čak i ako smo u najljepšem okruženju i imamo sve što nam treba, onoga trenutka kada se naljutimo sva sreća koju imamo nestaje. To je zato što je ljutnja uništila naš unutarnji mir.

Sve zablude funkcioniraju na ovaj način, projicirajući na svijet svoje iskrivljene verzije stvarnosti, a zatim se odnoseći prema tim projekcijama kao da su istinite. Kad nam je um pod utjecajem zabluda mi smo van dodira sa stvarnošću i ne vidimo stvari onakvima kakve zaista jesu. Budući da je naš um čitavo vrijeme pod utjecajem barem suptilnih oblika zabluda, nije ni

čudo što su naši životi tako često ispunjeni frustracijom. To je kao da stalno jurimo za fatamorganama, samo da bismo se na kraju razočarali kad nam ne pruže zadovoljstvo kojemu smo se nadali.

Kad nam u životu stvari krenu krivo i nađemo se u teškoj situaciji, skloni smo samu tu situaciju smatrati problemom, no zapravo, kakve god probleme proživljavali, oni dolaze od strane uma. Kada bismo na teške situacije uzvraćali pozitivnim ili smirenim umom one nam ne bi predstavljale problem; zapravo, mogli bismo ih čak smatrati izazovima ili prilikama za rast i razvoj. Problemi se javljaju samo ako na teškoće uzvratimo negativnim stanjima uma. Zbog toga, želimo li se osloboditi problema moramo promijeniti svoj um. Patnje, problemi, brige, nezadovoljstva i boli, svi oni postoje samo unutar našeg uma; sve su to neugodni osjećaji koji su dio uma. Kontroliranjem i pročišćavanjem svoga uma možemo ih zaustaviti jednom zauvijek.

Trebali bismo razumjeti da zablude, iako su duboko ukorijenjene, nisu same od sebe dio našeg uma, i stoga ih je sigurno moguće ukloniti. Zablude su samo loše mentalne navike i mogu biti prekinute, baš kao i sve druge navike. Trenutačno je naš um poput muljevite vode, mutan i okaljan zabludama. Međutim, baš kao što je moguće razdvojiti mulj od vode, tako je moguće i pročistiti um od svih zabluda. Ako ne ostane zabluda u umu, neće više biti ničega što bi moglo ometati naš unutarnji mir i radost.

Ovo ne znači da ignoriramo vanjske uvjete. Potreban nam je unutarnji mir, ali također nam treba i dobro tjelesno zdravlje, a za to su nam potrebni određeni vanjski uvjeti, poput hrane i okoline ugodne za život. Postoje mnogi ljudi koji se koncentriraju isključivo na razvoj materijalne strane svojih života i u potpunosti ignoriraju duhovnu praksu. Ovo je jedna krajnost. Međutim, postoje i drugi ljudi koji se koncentriraju isključivo na duhovnu praksu, a ignoriraju materijalne okolnosti koje su neophodne za održavanje zdravog ljudskog života. To je druga krajnost. Mi trebamo održavati srednji put koji izbjegava obje ove krajnosti materijalizma i duhovnosti.

Neki ljudi vjeruju da su oni koji teže dostizanju nirvane sebični, zato što se čini da se oni koncentriraju samo na svoj unutarnji mir, ali ovo je vjerovanje pogrešno. Naš je pravi cilj u postizanju trajnog unutarnjeg mira nirvane pomoći drugima da učine to isto. Upravo kao što svoje probleme možemo riješiti jedino pronalaženjem unutarnjeg mira tako i drugima možemo pomoći u rješavanju njihovih problema samo ako ih potaknemo na upuštanje u duhovnu praksu kako bi oni time otkrili vlastiti unutarnji mir. Ovaj je način donošenja dobrobiti drugima daleko najbolji; no ipak ga možemo učinkovito primijeniti jedino ako najprije radimo na svom umu. Od male je koristi govoriti drugima kako je važno da nadvladaju svoje zablude ako sami nismo sposobni kontrolirati vlastite. Međutim, ako uvježbavanjem svoga uma uspijemo, na primjer, smiriti – ili čak potpuno ukloniti – vlastitu ljutnju, onda sigurno možemo pomoći i drugima da obuzdaju svoju. Tada naš savjet neće biti samo puka riječ, već će iza sebe imati moć osobnog iskustva.

Ponekad možemo pomoći drugima snabdijevajući ih novcem, ili boljim materijalnim uvjetima, ali bismo se trebali sjetiti da je najveća dobrobit koju im možemo dati upravo pomoć u nadvladavanju zabluda i u pronalaženju istinske i trajne sreće unutar sebe. Naravno da tehnološkim napretkom i organizacijom društva na poštenije, humanije načine možemo u nekim vidovima pomoći poboljšanju ljudskih života; ali što god učinili neizbježno će imati i neke

neželjene popratne posljedice. Najviše čemu se od toga možemo nadati je to da ćemo ljudima omogućiti uvjete koji donose određeni privremeni predah od problema i teškoća, ali time im ne možemo pružiti istinsku, trajnu sreću. To je zbog toga što je pravi uzrok sreće unutarnji mir, kojeg se može pronaći samo unutar uma, a ne u vanjskim okolnostima.

Bez unutarnjeg mira, vanjski je mir nemoguć. Svi želimo mir u svijetu, ali se mir u svijetu neće nikada postići ako prije toga ne ustanovimo mir unutar svojih umova. Možemo slati takozvane "mirovne snage" u područja sukoba, ali mir se ne može izvana nametnuti puškama. Jedino se stvaranjem mira unutar svog uma i pomaganjem drugima da naprave to isto možemo nadati da ćemo postići mir u ovom svijetu.

iz knjige Promijenite svoj život autora Geshe Kelsang Gyatsa

<http://www.bc-kailash.hr/promijenite-svoj-zivot>

—  
—  
—  
—