



Od tri koraka za nadvladavanje naših zabluda koja se poučavaju u budističkim učenjima o uvježbavanju uma, prvi je prepoznati ih, odnosno identificirati ih. A to ne znači samo intelektualno već u svom umu. Prepoznamo ih ali se ne poistovjećujemo s njima – razlika je presudna. (Sljedeća dva koraka su nadvladati ih primjenom odgovarajućih opreka te potpuno ih iskorijeniti mudrošću koja spoznaje prazninu.)

Čudovišta u podrumu

Puno je bolje ne potiskivati one dijelove svog uma koji nam nisu dragi. Te zablude i loše karmičke pojavnosti koje one izbacuju nisu urođene našem umu ali, dok to ne prihvatimo, i dalje čuče u zasjedi u našem mentalnom podrumu. Čak i ako ne skoče pred nas i prepadnu nas, ipak nas proganjaju. Uzrokuju nam nelagodu i bolne osjećaje a da i ne znamo zašto se tako osjećamo. Je li i vama ovo malo sablasno, ili je to samo meni? Mislim da je život sablastan dok živimo pod utjecajem nepoznatih mentalnih čudovišta. Nekako znamo da su tamo i baš zato nastojimo vrata podruma držati čvrsto zaključanima i zakračunatima.

Imamo raznorazne strategije kako ih možemo izbjeći, ali one nisu baš djelotvorne. Ako ste gledali horore, znate što sve ljudi rade, kako se pretvaraju da u podrumu nema čudovišta. Okrivljuju čudne susjede, odvlače si pažnju drugim stvarima ili se samo opiju do besvijesti. Ili pokušaju otići iz kuće, ali po scenariju to uvijek loše završi (ne možemo otići iz svog uma.)

Što god da rade, strava se ipak uvuče kroz pukotine u prozorima i vratima, uspuze po stepeništu; i uvijek uspije održati faktor iznenađenja. Oni to znaju pa nikad nisu stvarno opušteni, uvijek žive u strahu.

Naše odbijanje da se suočimo sa svojim zabludama i priznamo ih kao svoje ih gura u podrum, odakle imaju enormni, nevidljivi utjecaj na sve što u životu radimo. Umjesto toga trebamo imati samopouzdanja i integriteta da izvedemo ove unutarne demone naših zabluda na otvoreno, trebamo ih pozvati da se pokažu pod svjetlom našeg čistog, neuništivog potencijala da možemo: (1) vidjeti kako se nemamo čega bojati, one nisu toliko nepodnošljive, a mi smo puno veći i jači od njih i (2) biti spremni naučiti od njih što se zapravo odvija u našem umu.

Ne možemo potpuno i svesrdno prihvatiti tko smo ni gdje smo ako postoje aspekti našeg uma koje se previše bojimo istražiti. A ako ne možemo prihvatiti tko smo, ne možemo promijeniti tko smo. Ako želimo biti bolji, trebamo priznati svoje zablude i preuzeti odgovornost za njih, iskreno se i dobro zagledati u njih a ne ih poricati ili bezrezervno odbijati.

Jednom kad priznamo umjesto što odbijamo ove mračne navike ili obrasce ponašanja, oni više neće imati istu kontrolu nad nama. Isto tako ćemo jasnije vidjeti da mi nismo naše zablude, da one dolaze i odlaze poput oblaka na vedrom nebu ili promjene vremena.

Na primjer, ne možemo nadvladati našu uvriježenu nesklonost drugima – onaj, „Ne volim baš previše ljude, barem dok ih bolje ne upoznam, a čak ni onda...” um – dok ne spoznamo da imamo taj um antipatije kojim sebe štitimo a koji projicira nesimpatičnost na ovu zbrkanu gomilu ljudskog roda (vjerojatno počevši s nama samima). Istovremeno, trebamo vidjeti da mi nismo ta averzija, da je naša prava priroda sposobnost povezivanja i topline.

Jedna od najvrednijih stvari koju sam napravila na mom podužem povlačenju prije nekoliko godina je bila da se zagledam ravno u svoje zablude, da ih ne prekrivam neprimjenjenim općim mjestima Dharme, da ih ne guram pod tepih, da se ne pretvaram kako ih nema. Otkrila sam kad bih imala snažnu zabludu, da bi moja naredna meditacija bila posljedično snažnija, tako da sam na neki čudan način počela uživati u svojim zabludama. Definitivno im je popustila moć da me zaplaše ili utječu na mene. Više su postale kao neki predmeti zanimanja, izazovi. Naravno, nisam ni blizu tome da ovladam njima, ne tvrdim to; ovo je praksa za cijeli život, a naše zablude imaju puno razina. (Uvijek moramo biti na oprezu i od samodopadnosti i samozadovoljstva, koji mogu gurnuti van svoju ružnu glavu kad nam se um osjeća ugodno.) No, imam puno povjerenje u mogućnost iskrenog prihvatanja svih naših zabluda, koliko god mutne i mračne bile te u našu sposobnost da ih uz pomoć primjenjene Dharme otpustimo.

izvor: <http://www.bc-kailash.hr/single-post/2016/11/19/Obra%C4%8Dun-s-vlastitim-demonima>