



Naše zablude projiciraju probleme „vani“, u svakom smjeru u kom se okrenu. Problemi na poslu, problemi u vezi, politički problemi, problemi s vremenom, problemi s bolešću i tako dalje... karma se pojavljuje u vidu bezbrojnih halucinacija. Nečisti energetski vjetrovi struje kroz lijevi i desni kanal i uslijed toga se javljaju čudnovate pojavnosti i stanja uma. Kako god na njih želite gledati, stvari se događaju, ali nema veze; sve su to vremenske promjene koje će proći.

Pojavnosti nas mogu navesti da se loše osjećamo samo ako mi im to dopustimo – ako ih ne prihvatimo bez borbe i ako povjerujemo da su stvarne ili da smo to mi.

Kao što je objašnjeno u učenjima o uvježbavanju uma, možemo koristiti sve pojavnosti da nas podsjetite na odricanje, suosjećanje, mudrost i tako dalje – suštinske kvalitete na duhovnom putu do trajne slobode i pomaganja svima. Ako se praksom u ovome izvještimo, doći će vrijeme kad ćemo pomisliti: „Ovo mi baš treba!“ kad se javi patnja. U tom ju je trenutku teško više kategorizirati kao patnju.

Možda čak dođemo do stupnja u kojem nam je strpljenje toliko jako da smo sretni sa svim što se događa. Možda čak mislimo: „Ovo je moj izbor! Sve je ovo moj izbor!“

Predivan je osjećaj kad više ne moramo biti žrtva već konačno gospodar svog života.

Na otvorenom

Sljedeći put kad duh promigolji na vrh podrumskih stepenica, bit će vani, na otvorenom. Možemo misliti: „Baš dobro što se se popeo da te mogu vidjeti! Evo te ovdje u dnevnom boravku gdje lako s tobom mogu poravnati račune – zapravo, molim te upoznaj se s mojim prijateljima Ljubav i Strpljenje i sa svim ovim prosvijetljenim bićima; svi su ovdje!“

U ovom kontekstu, izlazak zabluda može biti vrlo koristan jer nas podsjeća na to što nam valja činiti, kao i na to s čim se svi drugi moraju nositi. Svaki put kad s nečim uspijemo izaći na kraj i izađemo kao pobjednik, to smo vještiji u pomaganju drugima – „Ovako sam se ja riješio svoje ljubomore, možeš i ti probati.“ Malo to nalikuje na situaciju kao da je nama uspjelo izbaciti čudovišta iz svog podruma pa sad pomažemo susjedima da i oni isto naprave. Svi možemo pomoći jedni drugima jer nismo neprijatelji jedni drugima već smo svi u ovome zajedno.

Što ako ne želimo prijeći preko nečeg?

Naišla sam na ljude koji tuguju i ne žele prijeći preko toga jer im to izgleda kao izdaja voljenih i uspomena na njih. Ili ponekad ne želimo prijeći preko prekinutih veza jer bi to značilo da moramo priznati kako smo bili neuspješni, gubitnik ili da je sve skupa bilo gubitak vremena. Ali otpustiti nešto, prijeći preko toga nikad nije izdaja – ljubav je odgovor, još uvijek ih možemo voljeti. Ljubav je isto tako i najbolji iscjelitelj.

A mi nismo gubitnik jer se veze neizbježno prije ili kasnije raspadnu, to je priroda samsare. Isto tako, ne postoji veza iz koje se barem nešto ne može naučiti ako želimo, što znači da nije bila gubitak vremena. Čak i ako samo shvatimo kako vezanost jest gubitak vremena, to je lekcija da je u budućnosti izbjegavamo i potiče nas da naučimo Buddhine umješne načine uživanja u medu dok izbjegavamo oštricu noža s koje med ližemo! Krenuti dalje i prihvatiti sadašnjost znači da možemo zasnovati zdraviji i pozitivniji odnos s tom osobom, čak i ako ih više nikad ne vidimo u tom obliku. Sloboda da konstruktivno reagiramo dolazi iz prihvaćanja onoga što je, iz ne prijanjanja na ono što nije i ne može biti. Sa zahvalnošću za ono što nas čini jačima i mudrijima; s ljubavlju i suosjećanjem; s čistim nazorom. Naposljetku, ta druga osoba ne postoji sama po sebi pa imamo izbor da je vidimo kako god odaberemo.

Meditirate li?

Za obračun sa svojim demonima, trebamo meditirati. Ako redovito ne sjednemo u meditaciju nećemo imati dovoljno moći da prepoznamo, smanjimo i odbacimo svoje zablude. Potrebna nam je doza introspekcije. Kao što Geshe Kelsang kaže:

Ukoliko svakoga dana ne nađemo vremena za meditaciju, bit će nam vrlo teško održavati mirne i pozitivne umove u svakodnevnom životu i zbog toga će, općenito, ispaštati naša duhovna praksa.

[Kako promijeniti svoj život](#)

Potreban nam je time-out. Potreban nam je i svakako ga možemo uzeti, dnevni „godišnji odmor“ da povratimo mir, perspektivu i ravnotežu. Čak nas i najjednostavnija meditacija na dah može vratiti prirodnom miru i ubrojivosti vlastitog uma.

Po budizmu, ako smo toliko uposleni da nemamo vremena promijeniti svoj um, zapravo tratimo svoje vrijeme zbog lijenosti. To je nekako kao da smo prezaposleni da bismo stali i prestali biti prezaposleni. Ili kao da danima uporno tupom sjekirou pokušavamo posijeći stablo kad bi bilo puno brže, bezbolnije i korisnije zaustaviti se na petnaestak minuta i naoštriti sjekiru. Kao što Geshe-la kaže:

Trebamo neko vrijeme provesti sami kako bismo obnovili snagu, sredili misli i postavili stvari u perspektivu.

Za svjetovne djelatnosti se kaže da su kao čovjekova brada, iako je ujutro obrije, do večeri se ona već vrati. Provoditi sav svoj život u nastojanju da rješimo probleme van svog uma je iscrpljujuće i kontraproduktivno. Nije ni čudo da se muškarci više ne zamaraju brijanjem!

Preneseno sa: <http://www.bc-kailash.hr/single-post/2017/01/28/Sve-je-ovo-moj-izbor>