

Da nas netko upita: „Želiš li biti potpuno ista osoba, u istoj situaciji, istih raspoloženja za pet godina ili čak deset?“ vjerojatno bismo pomislili: „Ni slučajno!“, osobito ako razumijemo razmjere svog potencijala za sreću i ako se prisjetimo mnogobrojnih iritantnih faktora koji su nam trenutno prisutni u životu.

Znači, jedan dio nas želi promjenu.

Drugi dio prezire i samu pomisao. „Moram se preseliti.“ „Ne, ne želim opet seliti.“ Naš se partner počne mijenjati, naša se djeca počnu mijenjati, posao se mijenja, a nas to sve čini nervoznima, nemirnima. Ne treba ni spominjati strah od smrti, naše i naših najmilijih.

Želimo da se stvari promijene i da ostanu iste. Ti podvojeni osjećaji vezani uz promjenu – želimo je i strahujemo od nje – mogu biti problematični! Promjena nas čini tjeskobnima, a istovremeno se moramo mijenjati. Zašto? Zato jer nismo sretni gdje smo, uvijek na nekoj razini želimo biti drugačiji. Rijetko smo sasvim slobodni od nekog vida nezadovoljstva; čak i dok nam je lijepo, prisutan je određeni osjećaj da bi nam moglo biti još ljepše, bolje ili manje opterećeno brigom.

„O ne, ovo je odlično, ali brzo će završiti!“

Uvijek je prisutno to neko „namještanje, podešavanje“, želja da budemo drugačiji, da pobjegnemo od temeljnog nezadovoljstva koje nam je u srcu, ali nikako da nađemo zadovoljstvo i zato "Ponekad je bolje biti s vragom kojeg poznaješ, nego s anđelom kojeg ne znaš." Uslijed velikih promjena postajemo izuzetno nesigurni, čak i ako nisu loše, jer s poznatom situacijom barem osjećamo bliskost, donekle vladamo njome, čak i ako nije najsretnija – „Novi posao, grad, stan možda izgleda bolje, ali nekako nisam siguran...sve me to nekako uznemiruje.“ Iako nam se možda čini da se to događa tek tako, ako provjerimo, mi smo ti koji tako odlučujemo.

Puno je primjera (učestalo kašnjenje i sl.) kako na površini želimo promjenu, ali podsvjesno u području dublje ukorijenjenih navika, ne želimo mijenjati ništa. I tako smo u sukobu sami sa sobom, a to je zamorno i obeshrabrujuće. Preispitamo li svoje navike u meditaciji, naročito one koje nam se ne sviđaju, uvidjet ćemo čime hranimo te loše navike. Ako se distanciramo od procesa, vidimo da smo mi ti koji zapravo donose te odluke. Možda su te odluke i izbori opterećeni snažnim navikama koje im leže u pozadini, ali su ipak izbori.

Duhovna praksa se svodi na mijenjanje

Dakle, izgleda da smo podvojeni – s jedne strane želimo promjenu, a s druge se bojimo promjene i prianjamo na uvijek iste, stare stvari s vezanošću. No, duhovna praksa se uvijek

svodi na promjenu. Svodi se na uvježbavanje i mijenjanje uma, otpuštanje vezanosti, promjenu uma u nešto drugo, novo. Svodi se na prepoznavanje unutarnjih uzroka nesretnosti, nezadovoljstva, unutarnjih sukoba – zabluda – i odbacivanje istih. Svodi se na mijenjanje starih loših navika po kojima se prema sebi i drugima odnosimo na nekonstruktivne načine, a umjesto njih razvijanje pozitivnih umova poput ljubavi i murosti. Praksa meditacije je sustavni proces promjene uma. Ona zahtjeva trud. A trud zahtjeva težnju – moramo to željeti. A to znači da duboko u sebi, bez podvojenosti moramo željeti promijeniti svoj um.

Četiri mentalne moći koje podržavaju trud

Znak da zaista primjenjujemo trud (a ne lijenost obeshrabrenosti) je da se mijenjamo. Postajemo sve mirniji, pozitivniji, fleksibilniji, dobrodušniji, snažniji, slobodniji. Te promjene se ne zamjećuju nužno na dnevnoj bazi – ako ih prepodrobno pratimo iz dana u dan, samo sebe izlažemo nestrpljivosti i prianjanju na rezultate – već na mjesečnoj ili godišnoj bazi. Kako možemo primjeniti trud koji će dovesti do ovakvih rezultata?

On se svodi na (1) naše najdublje želje i motivacije, (2) postojano samopouzdanje, (3) radost, i (4) sposobnost odmora i obnove. Shantideva opširno poučava ove četiri moći u Vodiču kroz način života Bodhisattve
(a još više detalja se nalazi u
Riznici kontemplacija
.)

Ove četiri moći su način za povećanje našeg truda. Možda je važno naglasiti kako je trud stanje uma, takozvani „mentalni čimbenik“ i po prirodi je već „vrlinski“, odnosno, funkcionira kao uzrok sreće. Znači, što više uživamo u duhovnoj ili vrlinskoj praksi, to više dobre karme stvaramo!

http://www.bc-kailash.hr/single-post/2017/09/24/%C5%BDelja-za-promjenom