



Ljutnja je jedna od najuobičajenijih i najdestruktivnijih zabluda, a pogađa naš um gotovo svakoga dana. Da bismo riješili problem ljutnje, prvo trebamo prepoznati ljutnju u vlastitome umu, priznati da ona šteti i nama i drugima, i cijeliti dobrobiti strpljenja kada smo suočeni s teškoćama. Zatim trebamo u svom svakodnevnom životu primjenjivati praktične metode umanjivanja svoje ljutnje, a na koncu spriječiti da se ljutnja uopće pojavi

Zato što se temelji na preuveličavanju, **ljutnja** je nerealna, razarajuća i nema nikakvu korisnu svrhu. Shvativši prirodu i mane ljutnje, svoj um trebamo uvijek pažljivo promatrati, kako bismo ju prepoznali čim se počne pojavljivati. Suprotnost ljutnji je strpljivo prihvaćanje, a ako smo ozbiljno zainteresirani za napredovanje duhovnim putem, onda nema vježbe važnije od te.

### I lijepe osobe pretvara u ružne

Kada razvijemo ljutnju, naš unutarnji mir odmah nestaje, pa nam čak i tijelo postaje napeto. Nemirnost uništava naš dobar san, a kada smo ljuti, nemoguće nam je uživati, a čak nam i hrana koju jedemo postaje neukusna. Ljutnja čak i inače privlačnu osobu pretvara u ružnu. Postajemo sve jadniji i, koliko god se trudili, ne uspijevamo kontrolirati svoje osjećaje.

Jedna od najštetnijih posljedica ljutnje je ta da nas ona lišava razuma i razboritosti. U želji da uzvratimo onima za koje smatramo da su nam naštetili, izlažemo se velikoj osobnoj opasnosti zbog pukog provođenja beznačajne **osvete**. Da bismo uzvratili na uočenu nepravdu ili **omalov**

**ažavanje**, spremni smo ugroziti vlastiti posao, vezu, pa čak i dobro stanje **vlastite obitelji**

i djece. Kada smo ljuti, gubimo svu slobodu izbora, a nekontrolirani bijes baca nas na sve strane. Ponekad je taj slijepi bijes čak usmjeren i na naše voljene i dobrotvore. Nije stoga čudno da osobu koja se obično ljuti ubrzo počinju izbjegavati svi koji ju znaju. Ta nesretna žrtva svoje vlastite čudi postaje

**očaj**

za one koji su je ranije voljeli i na kraju ostaje napuštena i sama.

### Razara veze i odnose s bližnjima

Ljutnja je posebno destruktivna u vezama. Kada živimo s nekim u bliskom kontaktu, naše se osobnosti, prioritete, interese i načini djelovanja često sukobljavaju. S obzirom na to da toliko vremena provodimo zajedno, i s obzirom na to da tako dobro poznajemo nedostatke druge osobe, u takvim okolnostima vrlo lako postajemo **kritični** i nagli prema partneru i optužujemo ga da nam život čini **neugodnim**. Ako ne ulažemo stalni trud u obračunavanje s tom ljutnjom čim se pojavi, naša veza će ispaštati. Neki se par može iskreno voljeti, no ako se jedno na drugo često ljute, trenuci zajedničke sreće postajat će sve kraći, a razmaci među tim trenucima bit će sve dulji i dulji. Na kraju, doći će do

toga da, prije nego li su se oporavili od jedne

**svađe**

, već započinje druga. Kao cvijet kojeg uništi korov,

**ljubav**

ne može preživjeti u takvim okolnostima.

U bliskim odnosima, prigode za ljutnju javljaju se mnogo puta svakoga dana, pa se stoga, da bismo spriječili nagomilavanje **loših osjećaja**, trebamo s ljutnjom obračunati čim se ona počne javljati u našem umu. Suđe peremo odmah poslije svakoga obroka, radije negoli da čekamo do kraja mjeseca, jer ne želimo živjeti u prljavoj kući, niti se suočavati s velikim i neugodnim poslom. Na isti način, treba

**ulagati trud** u

čišćenje nereda čim se pojavi u našem umu, jer ako mu dozvolimo da se sakuplja, bit će nam se sve teže s njime nositi i onda će on dovesti u opasnost i samu našu vezu. Treba imati na umu da je svaka prilika za razvijanje ljutnje isto tako i prilika za razvijanje strpljenja. Veza u kojoj ima mnogo trzavica i sukoba također je i prilika bez premca za nagrivanje vlastitog samoljublja, stvarnih izvora svih naših problema. Vježbanjem uputa o

**strpljenju**

objašnjenih u knjizi

*"Kako riješiti naše ljudske probleme"*

, autora Kelsang Gyatso, svoje obiteljske odnose možemo pretvoriti u prilike za

**duhovni rast**

<http://www.modernibudizam.com>