

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 cijeniti 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 ćudi 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, prioriteti, interesi 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 stalan 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 našemu 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 nagrizanje 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