



**Dokle god smo u sukobu s teškoćama života, misleći da stvari trebaju biti drugačije nego što jesu i krivimo okolnosti ili druge ljude za svoju vlastitu nesretnost, nećemo imati jasnoću ili prostranost uma da vidimo što je to što nas zbija sputava.** Strpljenje nam dopušta da jasno vidimo obrasce mentalnih navika koji nas drže zatvorenima u samsari, tako nam omogućujući da ih počnemo razrješavati. Strpljenje je, stoga, temelj trajne slobode i blaženstva oslobođenja.

**Obično je naša potreba da pobjegnemo od neugodnih osjećaja tako hitna da sebi ne damo dovoljno vremena za otkrivanje odakle ti osjećaji zapravo dolaze** . Pretpostavimo da nam netko komu smo pomogli uzvрати nezahvalnošću, ili nam partner propusti uzvratiti naklonost, ili da nas kolega, ili šef, neprestano pokušavaju omalovažiti ili nam potkopati samopouzdanje. Te stvari bole, a naša je nagoniska reakcija da odmah pokušamo pobjeći od bolnih osjećaja u svome umu, postajući obrambeno nastrojani, kriveći drugog, uzvraćajući, ili jednostavno otvrdnjujući svoje srce. Na žalost, reagirajući tako brzo ne dajemo sebi dovoljno vremena da vidimo ono što se zapravo zbiva u našem umu. U stvarnosti, bolni osjećaji koji se javljaju u takvim prilikama i nisu nepodnošljivi. Oni su samo osjećaji, svega nekoliko trenutaka ružnog vremena u umu, bez moći da nam prouzroče ikakvu trajnu štetu. Nema ih potrebe uzimati tako ozbiljno. Mi smo samo jedna osoba među bezbrojnim živim bićima, a nekoliko trenutaka neugodnog osjećaja koji se javljaju u umu samo jedne osobe nije neka velika katastrofa.

**Baš kao što na nebu ima dovoljno prostora za oluju, tako i u velikome prostoru našega uma ima mjesta i za nekolicinu bolnih osjećaja; i baš kako oluja nema moć da uništi nebo, tako ni neugodni osjećaji nemaju moć da unište naš um** . Kada se u našem umu jave bolni osjećaji, nema potrebe paničariti; možemo ih strpljivo prihvatiti, iskusiti ih i istražiti njihovu prirodu i odakle dolaze. Kada to učinimo, otkrit ćemo da bolni osjećaji ne dolaze k nama izvana, već se javljaju iz nutrine našega vlastitog uma. Okolnosti ili drugi ljudi nemaju tu moć da nas nagnaju da se loše osjećamo; najviše što oni mogu učiniti jest potaknuti potencijale za bolne osjećaje koji već postoje unutar našega vlastitog uma. Ti su potencijali, ili karmički otisci, talog negativnih djela koja smo stvorili u prošlosti jer nam je um bio pod kontrolom zabluda, koje se sve granaju iz samoprijanjajućeg neznanja. Strpljivim prihvaćanjem bolnih osjećaja, bez da prijanjamo na njih, negativni karmički potencijali iz kojih su proizašli su pročišćeni, i mi više nikada nećemo ponovo morati proživjeti tu karmu.

Geshe Kelsang Gyatso, Kako riješiti naše ljudske probleme

<http://www.modernibudizam.com>

