



Svrha meditacije je da nam um učini spokojnim i mirnim. Ako nam je um miran bit ćemo oslobođeni briga i mentalne nelagode i tako ćemo doživjeti pravu sreću, ali ako nam um nije miran, teško da ćemo biti sretni, čak i ako živimo u najboljim uvjetima. Ako se uvježbavamo u meditaciji, um će nam postupno postajati sve mirniji, a mi ćemo proživljavati sve čišći oblik sreće. Na koncu ćemo moći biti sretni cijelo vrijeme, čak i u najtežim okolnostima.

Nama je obično teško kontrolirati svoj um. Čini se kao da nam je um balon na vjetru – otpuhan na razne strane vanjskim okolnostima. Ako stvari idu dobro, um nam je sretan, ali ako idu loše, odmah postaje nesretan. Na primjer, ako dobijemo što želimo, novu stvar, novi položaj ili novoga partnera, postajemo uzbuđeni i čvrsto za njih prionemo. No, budući da ne možemo imati sve što želimo i budući da ćemo neminovno biti razdvojeni od prijatelja, položaja i stvari koje trenutno uživamo, ova mentalna ljepljivost, ili vezanost, služi samo da nam uzrokuje bol.

S druge pak strane, ako ne dobijemo što želimo, ili izgubimo nešto što nam je drago, postajemo malodušni ili razdraženi. Na primjer, ako smo prisiljeni raditi s nekim kolegom koji nam nije drag, vjerojatno ćemo postati razdraženi i ljutiti, što će imati za posljedicu da s njim ili njom nećemo moći učinkovito surađivati, a naše vrijeme provedeno na poslu postat će nezadovoljavajuće i ispunjeno stresom.

Takve se promjene raspoloženja javljaju zato što smo previše uključeni u vanjsku situaciju. Mi smo kao dijete koje pravi kulu od pijeska, uzbuđeni kada je tek napravimo, ali uznemireni kada je nadolazeća plima uništi. Obučavanjem u meditaciji stvaramo unutarnji prostor i jasnoću koji nam omogućuju kontrolu nad svojim umom, neovisno o vanjskim okolnostima. Postupno razvijamo mentalnu staloženost, uravnotežen um koji je cijelo vrijeme sretan, umjesto neuravnoteženog uma koji oscilira među krajnostima uzbuđenosti i malodušnosti.

Jednostavna meditacija na dah objašnjena je [ovdje](#) ili se možete okušati u [vođenoj meditaciji](#)

<http://www.bc-kailash.hr/>