



Jeste li povezani s unutarnjim mirom? Ako ga ne nalazimo u sebi, uzalud ga tražimo drugdje

Miran um možemo razviti i zadržati promjenom svog uma iz negativnih stanja u pozitivna stanja kroz upuštanje u čiste duhovne prakse. Time možemo promijeniti svoj život iz nesretnog stanja u stanje čiste i vječne sreće.

Sreća i patnja su dijelovi uma s tim da je sreća radostan osjećaj a patnja neugodan osjećaj. Budući da su sreća i patnja dijelovi uma, ukoliko želimo izbjeći patnju i pronaći istinsku sreću trebamo razumjeti prirodu i funkcije uma. Na prvi pogled ovo može izgledati očigledno, jer svi imamo umove i svi znamo u kakvom nam je stanju um – je li sretan ili nesretan, jasan ili zbunjen, i tako dalje. No, ako bi nas netko upitao kakva je priroda našeg uma i kako on funkcionira, vjerojatno ne bismo mogli dati precizan odgovor. Ovo pokazuje da nemamo jasno razumijevanje uma.

Jako je važno moći razlikovati nemirna od mirnih stanja uma. Kao što je objašnjeno u prethodnom poglavlju, stanja uma koja remete naš unutarnji mir, kao što su ljutnja, ljubomora i željna vezanost, zovu se „zablude”; i one su glavni uzroci sve naše patnje. Možda mislimo da našu patnju uzrokuju drugi ljudi, loši materijalni uvjeti, ili društvo, ali zapravo ona dolazi iz naših zabludnih stanja uma. Bit duhovne prakse jest smanjiti, te na kraju potpuno iskorijeniti svoje zablude i zamijeniti ih trajnim unutarnjim mirom. To je stvarni smisao našeg ljudskog života.

Mi obično sreću tražimo izvan sebe. Pokušavamo ostvariti bolje materijalne uvjete, bolji posao, viši društveni položaj i tako dalje; ali bez obzira na to koliko uspješni bili u poboljšavanju svoje vanjske situacije, još uvijek proživljavamo mnoge probleme i nezadovoljstva. Nikada ne doživljavamo čistu, trajnu sreću. Ovo nam pokazuje da sreću ne bismo trebali tražiti izvan sebe samih, već je umjesto toga utemeljiti iznutra pročišćavanjem i kontroliranjem svog uma kroz proces iskrene duhovne prakse. Ako vježbamo na taj način, možemo biti sigurni da će nam um uvijek biti miran i sretan. Tako ćemo uvijek biti mirni i sretni, neovisno o tome koliko nam teške bile vanjske okolnosti.

U našem običnom životu sreća nam uvijek izmiče, iako vrlo naporno radimo kako bismo je pronašli, dok se čini da patnja i problemi dolaze sami od sebe, bez ikakva truda. Zašto je to tako? Zato što je uzrok sreće u našem umu – unutarnji mir – jako slab i uzrokuje svoju posljedicu samo ako primijenimo veliki trud, a unutarnji su uzroci patnje i problema – zablude – vrlo jaki i uzrokuju svoje posljedice bez ikakvog truda s naše strane. To je pravi razlog zbog kojega problemi dolaze sami od sebe, dok je tako teško pronaći sreću. Iz ovoga možemo zaključiti da su glavni uzroci i jednog i drugog, i sreće i problema, u umu, a ne u vanjskom svijetu. Kada bismo mogli po čitav dan održavati um spokojnim i smirenim, nikada ne bismo proživljavali nikakve probleme ni mentalnu patnju.

Na primjer, ako nam um uvijek ostaje miran, čak i kada nas vrijeđaju, kritiziraju, ili okrivljuju, ili kada izgubimo posao ili prijatelje, nećemo postati nesretni. Bez obzira na to koliko se naše vanjske okolnosti otežale, dokle god zadržavamo spokoj i mirnoću uma, one za nas neće predstavljati problem. Stoga, ako želimo biti oslobođeni od problema, samo je jedna stvar koju možemo učiniti – naučiti održavati smireno stanje uma slijedeći duhovni put. Najvažnija poanta razumijevanja uma je da se oslobođenje od patnje ne može pronaći izvan uma. Trajno se oslobođenje može pronaći jedino pročišćavanjem uma. Zato, želimo li se osloboditi problema i postići trajan mir i sreću, trebamo ovladati svojim umom.

Iz knjige: [Promijenite svoj život](#)  
[www.bc-kailash.hr/](http://www.bc-kailash.hr/)

—  
—  
—  
—  
—  
—  
—