

# НАДА

У доба промена, свет остаје на онима што стално уче, док научени увиђају да су сјајно опремљени за живот у свету који више не постоји.

## НЕГОВАЊЕ КЉУЧНИХ УНУТРАШЊИХ ВРЕДНОСТИ

ДВОКРАТНИ приступ правој етичкој пракси: с једне стране, рад на обуздавању деструктивних емоција; с друге, активно гајење позитивних унутрашњих квалитета. Од позитивних квалитета који природно постоје у нама, најважније је саосећање. Следи кратко разматрање неколико других кључних људских вредности: стрпљења или толеранције, задовољства, самодисциплине и великодушности.

**Стрпљење и толеранција** заправо значи способност да се поднесе патња. Подразумева попуштање пред инстинктивном потребом да негативно реагујемо на тешкоће које нас снађу. Међутим, то нема никакве везе са пасивношћу или немоћи. Не подразумева толерисање нечега само зато што нисте у стању да узвратите. Нити се односи на невољно трпљење неправде, стиснутих зуба. Право стрпљење захтева велику снагу. У основи, то је вежба уздржавања, заснована на менталној дисциплини. Постоје три аспекта стрпљења, или толеранције, која треба размотрити; толеранција према онима који нас повређују, прихватање патње и прихватање стварности.

## *Стрпљење према починиоцима штете*

Размишљање о чињеници да све зависи од великог броја узрока и услова може нам доста помоћи да толеришемо неправду коју су нам други починили. Када нас људи на неки начин повреде, помаже да се присетимо да је велики број фактора допринео њиховом понашању. Када се суочимо са агресијом или непоштовањем, није лоше размотрити зашто се агресивни људи или људи који немају поштовања према другима понашају на такав начин. Њихово понашање врло вероватно одражава тешкоће које су и њих саме снашле. Препознавање тога може ублажити наш инстинкт да узвратимо истом мером. Ако узмемо у обзир да су они који нам чине зло слични мени или вама, људска бића која теже да буду срећна и желе да избегну патњу, то значи да и они заслужују наше саосећање и бригу. Стога су љубазност и праштање много пригоднији одговори на непријатељство од љутње. Исто као приликом увежбавања праштања, морамо разликовати чин и починиоца, правити разлику између нанете штете и особе која ју је нанела. Остајући одлучни у супротстављању неправди самој по себи, ипак можемо показати забринутост за починиоца и саосећати с њим.

**Стрпљење кроз прихватање патње**

Порицати патњу или очекивати да живот буде лак само доноси додатни јад. Сматрам да прихватање патње олакшава њено подношење. Изгледа да нас тешкоће, које нас приморавају да покажемо веће стрпљење и издржљивост у животу, заправо јачају и чине жилавијим. Свакодневне тегобе помажу нам да боље прихватимо тешкоће, не губећи унутрашње осећање спокоја. Губитак пријатеља и породице, несигурност у животу, и преживљавање на оскудним следовањима изгледа да су генерацију која је преживела Други светски рат учинили жилавијом. Они су способнији да се носе са недаћама не губећи смисао за хумор. Не залажем се за тешкоће у животу, већ само желим да покажем да ако се конструктивно односите према тешкоћама, тако што увиђате њихову предност, то вам може донети унутрашњу снагу или моралну чврстину. Како да се носимо са обичним препрекама у животу? Савет Шантидеве, индијског мислиоца из осмог века, може бити веома користан: *Ако постоји решење, чему онда утученост? Ако нема решења, чему бити утучен? Једноставно, зар не? Можемо то назвати 'нема потребе - нема сврхе' приступ излажењу на крај са проблемима. Ако постоји решење за проблем, онда он не треба да буде разлог претеране бриге. Уместо да будемо скрхани, треба одлучно да радимо на проналажењу решења. Ако после пажљивог разматрања закључимо да не постоји решење, од бриге нећемо имати никакве користи. Уместо тога, што пре прихватимо да проблем не може да се реши, лакше ће нам бити да наставимо са својим животом. У сваком*

случају, нема сврхе претерано бринути.

Прихватањем невоља почињемо да увиђамо да оне нису у потпуности негативне. Патња нам, изнад свега, помаже да препознамо колико смо међусобно слични. Лична патња такође може бити катализатор за индивидуални духовни раст. Поред тога што нас чини јачима, може нам донети неку врсту понизности и може нам помоћи да се боље усагласимо са стварношћу.

**Стрпљење кроз разматрање стварности**

Корист од неговања стрпљења је очигледна. Стрпљење нам помаже да останемо смирени, и на тај начин нам омогућава да будемо разборити, чак и када је ситуација тешка и усијана. Оно ствара у нама унутрашњи простор. А унутар тог простора успостављамо изванредан степен самоконтроле која нам омогућава да реагујемо да дату ситуацију на одговарајући и саосећајан начин, уместо да попустимо пред присилама. Сталним неговањем, стрпљење нам помаже да изађемо на крај са неизбежним успонима и падовима у животу. Стрпљење је квалитете који други изузетно цене. Испољавањем стрпљења постајемо много привлачнији другима. Опустенији су у нашем присуству и уживају у нашем друштву. Изнад свега, стрпљење је моћан противотров за деструктивне емоције као што су бес и фрустрација. Међутим, шта је стрпљење? То је једноставан чин померања фокуса наше пажње са нас самих. На тај начин учинићемо да проблем изгледа подношљивији.

### **Задовољство**

Позивање на задовољство као на кључну етичку вредност понекад ствара малу збирку. Када говорим о задовољству као о етичкој вредности, оно о чему говорим није опште стање добробити или среће, већ специфични појам задовољства а то је одсуство похлепе. Знати шта је доста, знати када бити задовољан. То значи бити у стању пронаћи задовољство и не тражити још. Задовољство представља нешто попут врлине умерености. Упражњавањем задовољства, дозвољавамо себи да уживамо у основном задовољству, уверени да живимо у складу са идеалима којима тежимо. Ограничавањем властитих хтења и жеља избегавамо незадовољство и фрустрацију које доноси похлепа.

### **Самодисциплина**

Задовољство представља извешан степен самодисциплине. Када се дисциплина наметне споља, веома ретко је ефикасна, а понекад чак зна да буде контрапродуктивна. Када је страх тај који нас натера на дисциплину, било да је у питању страх од неког спољашњег ауторитета или страх за који је одговорно културно или религијско условљавање, појединац често не осећа велики ентузијазам. Резултат тога је да наметнута дисциплина ретко када доведе до унутрашње трансформације. Да бисмо неговали вољно прихваћену самодисциплину, морамо поново издвојити време као бисмо препознали корист коју имамо од ње и размислити о њој. И то не само ми, већ и други, па чак и човечанство у целини. На тај начин можемо подстаћи ентузијазам потребан за одржавање

мотивације и одлучности. Проблем корупције заправо није ништа друго до недостатак самодисциплине. Корупција увек представља лично посртање када је реч о похлепи, пристрасности и непоштењу који нам иду у корист. Чак и постојање поштености и праведности правног система губи на вредности када тај систем паралише корупција. Са свешћу која долази са размишљањем о последицама недостатка самодисциплине, можемо постепено развијати већу способност да се одупремо искушењима у властитом животу. Захваљујући сталној пракси, самодисциплина ће почети да долази природно и неће више захтевати свесни напор и вољу.

### **Великодушност**

Великодушност је најприроднији спољашњи израз унутрашњем става саосећања и доброте. Без великодушности срца искрено праштање је немогуће. Непропорционално давање, или давање некоме у погрешном тренутку, може примаоцу нанети већу штету него што ће му бити од користи. Ако постоји вероватноћа даће оно што дамо бити искоришћено на штету других, принцип саосећања налаже да избегнемо давање. Морамо бити сигурни да дајемо из поштовања према примаоцу а не из осећања супериорности. Трави чин великодушности поштоваће достојанство примаоца. Мислим да су то корисна упутства која треба да имамо на уму.

### **Филантропија и давање у добровољне сврхе**

Чак и за оне са ограниченим средствима, великодушност је веома корисна, јер им

помаже да отворе срце и доноси им осећање саосећајне радости и повезаности са другима. Давање материјалних ствари је један облик великодушности, али великодушност се може проширити на целокупно понашање. Тако што ћете бити љубазни, пажљиви и поштени према другима, хвалити када треба, тешити и давати савете када је то потребно, и једноставно делити време с неким – све су то облици великодушности, и они не захтевају посебан ниво материјалног богатства.

### ***Радост давања***

Важан аспект великодушности је уживати у њој. Уживање у давању од велике је помоћи, јер постајемо склонији сличним чиновима љубазности и милосрђа у будућности. Сјајна ствар у вези са давањем је та што од њега нема користи само прималац, већ доноси и велику корист даваоцу. Што више дајемо, више уживамо у томе.

### **ИСПЛАТИ СЕ ЗНАТИ КАКО ДОЋИ ДО ЗНАЊА**

Знање нема никакву вредност осим оне која се може стећи из његове примене за неки вредан циљ. Ово је један од разлога зашто факултетске дипломе не гарантују успешну каријеру. Успешни људи, у свим позивима, никада не престају да стичу специјализовано знање у вези са својим главним циљевима или професијом. Они који нису успешни обично начине грешку, верујући да је период стицања знања завршен када заврше школу. Истина је да школовање уради мало шта више осим што човека стави на пут учења како да стекне практично знање.

Особа која престане да учи само зато што је завршила школу, заувек је безнадежно осуђена на осредњост, без обзира на то чиме се бави. Пут успеха јесте пут континуираног стицања знања.