

sadržaj

| | |
|---|----|
| PREGOVOR | 1 |
| UREDNIKOVA UVODNA RIJEČ | 5 |
| AUTOROVA UVODNA RIJEČ | 7 |
| 1. IZBJEGAVANJE PRETJERANE TJESKOB | 9 |
| Ne plašite se • Tjeskoba omalovažava Gospodinovu nadmoć • Samoispitivanje • Što je tjeskoba • Kako izbjeći zabrinutost • Ne bojte se budućnosti • Planirajte najgore, očekujte najbolje • Mislite na posljedice • Skupite činjenice, a zatim djelujte • Zaokupite um • Izbjegavajte tričarije • Pomažite drugima i služite ih • Razumijevanje utjecaja karme • Odvojite vrijeme za brige • Sveti spisi • Plamteća vatra tjeskobe • Briga za tuđu dobrobit • Duhovni je svijet oslobođen tjeskobe • Materijalna bolest • Sveta osoba ne izaziva tjeskobu • Predavanje Bogu raspršuje svu tjeskobu • Uzorne osobe • Služenje Boga • Pitanja i odgovori | |
| 2. IZABERIMO LJUBAV UMJESTO STRAHA | 33 |
| Porast društvenih strahova • Bijede materijalne prirode • Tri vrste straha • Nada i strah • Dalje podjele straha • Posttraumatski stres u duhovnim zajednicama • Posljedice straha • Težite transformaciji umjesto reformaciji • Ljubav nasuprot strahu • Zao i dobar pas • Kultura straha • Pitanja i odgovori | |
| 3. OBUZDAVANJE GNJEVA | 55 |
| Širenje gnjeva • Bojno polje • Zašto dolazi do gnjeva? • Mitovi o gnjevu • Biološki mit • Besmisao udovoljavanja osjetilima • Okidači gnjeva • Pet "drugi trebaju" • Četiri "drugi su krivi" • Devet pozitivnih načina postupanja s "drugi trebaju" i "drugi su krivi" • Porast gnjeva • Suprotna lančana reakcija • Tehnike prepoznavanja porasta gnjeva • Posljedice gnjeva • Fizički problemi • Društvena uznemirenja • Duhovne slabosti i uvrede • Prikriivanje uzroka patnje • Nerazumna reakcija • Obuzdavanje gnjeva • Suzbijanje negativnosti • Vodite dnevnik • Procijenite iskustvo • Oslobođanje od stresa • Odbacite licemjerje kroz vjerodostojnu duhovnu praksu • Shvaćanje suštine • Lokvice gnjeva • Zdravi gnjev • Gnjev kao katalizator • Duhovna primjena gnjeva • Nerazborit gnjev • Svjetovni gnjev ne postoji • Gnjev je izbor • Gnjev u Bogu • Iskripljeni odraz • Razvijanje istinske ljubavi i nesebičnosti • Pitanja i odgovori | |

| | |
|--|-----|
| 4. ZDRAVO TUGOVANJE | 91 |
| Zdravo tugovanje • Uzroci žalosti • Stadiji žalosti • Hali-gali • Osam stadija žalosti • Razvijanje empatije • Simptomi žalosti • Zašto ljudi izbjegavaju žalost • Tehnike pomoću kojih se možemo suočiti sa žalošću • Traženje rješenja • Tehnike koje se mogu primijeniti • Usredotočenje na rast i iscjeljenje • Transcendentalna žalost • Pitanja i odgovori | |
| 5. HVATANJE U KOŠTAC S DEPRESIJOM | 117 |
| Hvatanje u koštac s depresijom • Doba Kali • Mentalne bolesti u porastu • Tko se posvećuje predanom služenju • Vrste depresija • Uzroci depresije • Psihosomatska oboljenja • Nasljeđe • Biološki čimbenici • Potištenost u roditelja • Depresija kod osoba na visokim rukovodećim položajima • Mračna noć duše • Utjecaj suptilnih bića • Žene su sklonije depresiji • Zdravi načini borbe s depresijom • Terapeuti spiritualisti • Održavanje tijela i duše zajedno • Neprijatelj uma • Odbacite sebičnost • Opraštanje i obzirnost • Najvažnija je vjera • Zahvalnost kao način života • Važnost stava • Pomaganje drugima • Trideset dva načina borbe s depresijom • Šest koraka da se zaustave napadi panike • Pomoć djeci s tjeskobom i napadima panike • Pitanja i odgovori | |
| 6. OVISNOST I PROCES OZDRAVLJENJA | 153 |
| Ovisnost i proces ozdravljenja • Duhovna kriza • Potraga za ekstazom • Proces ozdravljenja • Dvanaest koraka • Iz dana u dan • Duhovna opijenost i zanos • Pitanja i odgovori | |
| 7. SMIJEH JE BLAGOTVORAN ZA TIJELO I DUŠU | 171 |
| Smijeh je blagotvoran za tijelo i dušu • Smijeh kao lijek • Potičite radost • Smijeh kao terapija • Fizičke i mentalne blagodati smijeha • Smijanje iluziji • Smijeh smanjuje naizgled nepremostive probleme • Izazov kao povoljna prilika • Osvrti na moj život • Proces predavanja • Uvidi iz svetih spisa • Otkrijte humor u svakodnevnom životu | |
| POGOVOR | 191 |
| BIBLIOGRAFIJA | 195 |
| BILJEŠKE | 197 |
| RJEČNIK | 201 |
| O AUTORU | 203 |
| VODIČ U IZGOVARANJU SANSKRTA | 205 |
| O KNJIGAMA AUTORA | 207 |

PREDGOVOR

Među brojnim knjigama o samopomoći što krase knjižnice i knjižare veliko mi je zadovoljstvo pozdraviti *Duhovnog ratnika IV: Pobjeda nad neprijateljima* uma Njegove Svetosti Bhakti Tīrthe Swamija. Zašto? Jednostavno zato što će dati prave uvide u jedinstvene postupke pomoću kojih možemo izaći nakraj s depresijom, tjeskobom, gnjevom i tugom. Valja primijetiti da autor ne zanemaruje biološke aspekte tih bolesti, već pruža jezgrovit prikaz onima koji traže ili primaju pomoć bioloških terapija. Kao što je jasno vidljivo iz autorovih uvodnih riječi, *Duhovni ratnik IV* i *V* ponudit će čitatelju različite duhovne metode dostizanja tog cilja.

Ova vrlo dobro napisana knjiga obuhvaća ne samo materijalne, već i duhovne obrasce koji uključuju sve složenosti života. Istodobno, Bhakti Tīrtha Swami to postiže ne pokušavajući nas pridobiti da slijedimo njegov duhovni put. Međutim, nikada ne poriče niti uljepšava svoju odanost vaišnavskoj tradiciji što je vidljivo kod autora drugih knjiga o samopomoći koji se pokušavaju prikazati svjetovnima.

Pogledajmo sada knjigu po pojedinim poglavljima. U prvome, *Izbjegavanje pretjerane tjeskobe*, autor nas poziva na samoispitivanje, što je od suštinske važnosti i za biološku psihijatriju. Zbog toga se osobe koje traže pomoć kako bi se oslobodile tjeskobe, a koje ne poniru u sebe, nikada neće izliječiti. Bhakti Tīrtha Swami dalje opisuje tjeskobu i nudi procese pomoću kojih se mogu izbjeći njezine razorne posljedice. Također nam na temelju svetih spisa odgovara da je “dužnost Svevišnjega Gospodina štititi i ispunjavati Svoja obećanja”. Da bi to potkrijepio, često citira velike osobe iz vedске tradicije.

Drugo nas poglavlje poziva da izaberemo ljubav umjesto straha. Bhakti Tīrtha Swami “glasno poziva na duhovno ratovanje” i ističe da će strah prevladati “ukoliko ljudi ne prihvate

sigurno utočište duhovne kulture”. Također naglašava: “ljubav se ne može razviti u prisutnosti straha”. Nastavlja opisivati različite vrste straha, a potom ih analizira svojom duhovnom vizijom. Upozorava nas neka ne budemo žrtvama “kulture straha” jer ćemo se inače “pretjerano zaokupiti jedenjem, spavanjem, razmnožavanjem i strahovanjem”. Autor poziva “duhovne ratnike” da prepoznaju one koji su emocionalno zatvoreni i pomognu im da transcendentarno ožive.

Sljedeće se poglavlje bavi obuzdavanjem gnjeva. Započinje upozorenjem duhovnim tragateljima da će se, ne budu li introspektivni, vratiti prošlim lošim navikama. Nadalje, poziva duhovne ratnike “da svjesnost vide kao bojno polje, a istinsko znanje, poštenje, samilost i ljubav kao naše oružje”. Tu se analizira i gnjev, kao i njegovi uzroci te mitovi ispleteni oko njega. Bhakti Tīrtha Swami ulazi u vrlo duboku analizu okidača gnjeva, pet “drugi trebaju” i četiri “drugi su krivi” – praktične vježbe za čitatelje. Naravno, ne ostavlja nas bespomoćnima već nam daje devet pozitivnih načina postupanja s “drugi trebaju i drugi su krivi”. Kao i stručnjaci za mentalno zdravlje, govori o postojanju zdrava i nezdrava gnjeva.

Osim zdrava gnjeva, autor govori i o zdravom tugovanju. Da bi omogućio pravilno razumijevanje žalosti, svrstao ju je u osam stadija - od poricanja, gnjeva, krivnje, straha, boli, tuge ili prihvaćanja i do konačnog vraćanja traganju za ljubavlju. Da bismo mogli zdravo tugovati, Bhakti Tīrtha Swami kaže da bismo: “žalost trebali imenovati, s njom se suočiti, osjetiti je i otpustiti kako bismo se istinski mogli odmaknuti od tog iskustva”. Proni-cljivo nam razotkriva pravi uzrok tuge – odvojenost od Svevišnjega Gospodina.

Autor se potom bavi problemom depresije, koja se ponekad može svrstati u kategoriju tamne noći duše. To poglavlje napisano je dubokoumno. Autor analizira uzroke i vrste depresija, zajedno s biološkim čimbenicima te nudi metode pomoću kojih se možemo na zdrav način nositi s njom. Da bismo to postigli, poziva nas da razvijemo svjesnost s kojom ćemo uvijek zahvalji-

vati Svevišnjem. U kratkim nam crtama govori kako razviti tu sposobnost. Nadalje nas upućuje kako se korak po korak boriti s depresijom, napadima panike te kako pomoći djeci koja su postala žrtvama depresije.

Ovisnost i proces ozdravljenja pomažu nam osvijestiti ono što neki nazivaju duhovnom nuždom ili duhovnom krizom, a što mnogi jednostavno nazivaju samo mentalnim poremećajem. Bhakti Tīrtha Swami istražuje i *Dvanaest koraka* koji nam pomažu shvatiti različite stadije kroz koje ovisnik mora proći na putu ozdravljenja. Na kraju, zbog mnogih vezanosti i iskušenja koji nastavljaju mučiti osobu, aspirirajućeg spiritualistu uspoređuje s ovisnikom rekonvalescentom.

Posljednje je poglavlje dobrodošlo olakšanje – smijeh za tijelo i dušu. Bhakti Tīrtha Swami nas poziva da povećamo radost. Smijeh opisuje kao terapiju te objašnjava njegove fizičke i psihološke blagodati. Poglavlje obogaćuje vlastitim razmišljanjima, a svoja stajališta potkrepljuje citatima iz drevnih spisa. Na koncu lijepo sažima korijenski uzrok psiholoških poremećaja pomažući nam shvatiti “da smo ih sami stvorili i sami ugostili pa se sada možemo smijati dok ih odbacujemo i vidimo kao iskrivljene odraze i pokazatelje pravih osjećaja povezanih s Bogom.”

S dobrodošlicom dočekajmo ovu jedinstvenu knjigu i učimo od *ācārya* (učitelja koji podučavaju vlastitim primjerom). I na kraju, siguran sam da će se oni čitatelji koji još nisu postali duhovni ratnici zasigurno poželjeti pridružiti Bhakti Tīrtha Swami i postati jedni od njih.

- Ravi P. Singh,
doktor medicine, magistar opće medicine, diplomat,
Američki odbor za psihijatriju i neurologiju

AUTOROVA UVODNA RIJEČ

Duhovni ratnik IV: Pobjeda nad neprijateljima uma i *Duhovni ratnik V: Učiniti um najboljim prijateljem* napisane su u isto vrijeme. One su zasebne knjige, ali ako se čitaju zajedno, nadopunjuju jedna drugu više nego prethodne knjige u ovom nizu.

Više od pedeset pet posto mojih djela i učenja povezano je s vaišnavskim zajednicama i institucijama diljem svijeta (*Vaiṣṇave* obožavaju osobnog Boga i povezani su s onim što mnogi nazivaju hinduizmom). Ostalih četrdeset pet posto povezano je s međunarodnim poslovanjem, medicinskim i međuvjerskim zajednicama. Najviše me zanima pomaganje vođama da budu vjerodostojniji te pomaganje spiritualistima svih vjera u nadi-laženju mrtvila i zapreka kako bi istinski pomogli sebi i svojim zajednicama.

Po okončanju nedavnog obilaska četrdeset zemalja, u kojima sam držao predavanja o mnogim pitanjima o kojima se govori u *Duhovnom ratniku IV* i *V*, želio sam dio tog materijala predstaviti u pisanom obliku kako bih pomogao ljudima nadići *anarthe*, zapreke, smetnje i mrtvilo. Primijetio sam da su ljudi u svim tim zajednicama zbunjeni i da se često suočavaju s ozbiljnim mentalnim problemima. Budući da sam se molio da sve više budem “posrednik promjena u svijetu” koji će pomoći ljudima u njihovoj patnji, *Duhovni ratnik IV* i *V* predstavljeni su u tom duhu.

Glavni se neprijatelji uma na sanskrtu nazivaju *bhaya* (strah), *kāma* (požuda), *lobha* (pohlepa), *mātsarya* (zavist), *mada* (ludilo) i *moha* (iluzija). Neki su od njihovih srodnika žalost, depresija, kronična tjeskoba, napadaji panike, opsesivno-kompulzivno ponašanje, posttraumatski stres i fobije. U *Duhovnom ra-*

tniku IV i V obrađujem i razotkrivam te neprijatelje i pokazujem kako nadići njihove utjecaje. Njihov je uzrok lažni ego, što znači da je preobrazba lažnog ega u čisti ego konačno rješenje. *Duhovni ratnik IV i V* nude čitatelju razne duhovne metode kojima se to može postići. Duhovni ratnici, evo novog duhovnog oružja u ratu za mir i ljubav.

POGOVOR

Institucija psihosomatske socijalizacije koja uspavljuje ljudski mozak, tijelo i um te onemogućuje razvojno putovanje duhovne metamorfoze duše najpodmuklije je mentalno oboljenje današnjice. Izjava da je čovjek duhovno i psihološko biće popularna je otrcana fraza. Rijetko shvaćamo njezin dublji smisao. Ne mislimo da, naprimjer, duh duboko utječe na um i um na tijelo. Niti mislimo da se evolutivni procesi što se odvijaju u fizičkom svijetu odvijaju i u umu. Niti zamišljamo “stvarnost” uma i njegovih emocija kao poprište stalnog, sofisticiranog rata. Um se brani od napada i pruža otpor. Ako bismo bili pozvani da dokučimo što zapravo znači psihološka evolucija, predočili bismo sebi svijet u kojem se svaka emocija i misao svakog trenutka mijenja kao odgovor na svaku drugu emociju ili misao koju mi ili netko drugi ima.

Čitavi obrasci osjećanja i mišljenja rastu i padaju, pomiču se i mijenjaju. Ta se nemirna i trajna promjena, nesmiljena i nezaustaviva poput valova plime, odnosi na svijet u kojem su posljedice svakog ljudskog postupka neizvjesne. Sustav koji nazivamo “umom” toliko je složen, da ne možemo predvidjeti posljedice onoga što činimo. Naši najprosvjetljeniji naponi u prošlosti urodili su neželjenim plodovima ili zbog toga što jednostavno nismo dovoljno toga razumjeli ili zbog neočekivanih reakcija našeg vječno nestalnoga uma.

Iz te perspektive, sustav liječenja mentalnih bolesti koji postoji u zapadnom svijetu djeluje isto tako obeshrabrujuće kao i pučko zanemarivanje mentalnog zdravlja. Svatko tko tvrdi da je, naprimjer, “psihološki” pristup liječenju pacijenata govornom terapijom manje štetan od “biološkog” pristupa liječenju lijekovima, zanemaruje činjenicu da se oba pristupa provode s potpunim uvjerenjem i da oba neopozivo mijenjaju pacijentov um, a da ne uzimaju u obzir psihološku evoluciju niti duhovne pre-

dispozicije. Oba pristupa pružaju obilje dokaza o tvrdokornom egoizmu koji je pokazatelj interakcija koje se odvijaju unutar pojedinca, kao i u međusobnim odnošenjima.

Činjenica da um nepredvidivo reagira na naše djelovanje nije argument za nedjelovanje, ali je snažan argument da budemo oprezni u svemu što vjerujemo i činimo. Prisjetimo li se da je suvremena (biomehanička) medicina stara jedva stotinu godina, a njezine psihološke teorije još i manje, neće nas iznenaditi što je manjkava. Znamo li to, smiono ćemo i ustrajno preuzeti odgovornost da se upitamo i istražimo “što zapravo radimo?”.

Nažalost, naše je društvo u prošlosti bilo izrazito neoprezno. Teško je zamisliti da ćemo se u budućnosti ponašati drugačije. Mislimo da znamo što činimo. Nikad ne priznajemo da smo pogriješili i da isto tako lako možemo pogriješiti i u budućnosti. Umjesto toga, svaki naraštaj otpisuje pogreške prošlosti, nazivajući ih lošim razmišljanjem manje sposobnih umova, da bi zatim samouvjereno krenulo činiti vlastite.

Suvremena medicina i zapadna tradicija promatraju ljudsku vrstu kao jedinstvenu po tome što je svjesna sebe, ali ipak, samozavaravanje je možda istaknutija odlika naše vrste. Kolektivno i pojedinačno, naše se samoobmanuto psihološko stanje kosi s rastućom tehnološkom moći u fizičkom svijetu. U odsutnosti duhovne tehnologije kao protuteže, ugrožavamo postojanje cijeloga svijeta. Odgovori na tu dilemu ne dolaze od glavne struje mentalnog zdravlja koja, patološki očarana znanošću patologije, ne nudi niti jedan izlaz u zdravo stanje. Drevne znanosti duhovne tehnologije sve više dolaze na mjesto glavne struje. Taj je proces spor, nepotpun, pojedinačan, nastao kao reakcija na sve veću glad pacijenata za nečim većim od onoga što biokemijske i psihološke paradigme mogu pružiti.

Imali smo brojna iskustva problema s mentalnim zdravljem, biološkom psihijatrijom i pratećim psihološkim teorijama. Zajedničko svima trima jest odsutnost jedinstvene duhovne tehnologije koja bi obuhvatila biološku, psihološku, društvenu i individualnu komponentu. Nekoliko godina u suvremenoj psihija-

triji živimo s “biopsihosocijalnim” modelom kao apstraktnim idealom bez jedinstvene prakse. Krasna je to zamisao, ali u stvarnoj praksi taj je trodjelni koncept više sličan trima zasebnim jedinicama koje paralelno djeluju nego integriranoj, kohezijskoj cjelini koja djeluje zajedno.

Intervencije antibioticima, poduzimane neobuzdano i bez odgovarajućega konteksta, doprinijele su evolutivnom razvoju i jačanju otpornosti upravo onih organizama koje smo željeli iskorijeniti. Slično tome, intervencije učinjene na području mentalnog zdravlja često unatoč najboljim namjerama mogu biti štetne. Psihoaktivne droge nisu dokazano blagotvorni lijekovi za mentalne bolesti (npr. depresiju, tjeskobu, psihozu), a mogu i pogoršati bolesti koje bi zapravo trebale izliječiti. Osobe izložene napadu društvenih pogrda i dalje bivaju slane kroz institucije društvene kontrole bez da se ikada adresiraju korijenski uzroci i problemi. Od pogrešaka 1860-ih kada se odbjegli robovima pripisivala manija, do pogrešaka 1960-ih kada su majke šizofreničnih pacijenata etiketirane “šizofrenogeničnima” pa sve do današnjeg korištenja popularne dijagnoze “Poremećaj izazvan nedostatkom pažnje” za djecu s različitim biološkim, psihološkim i društvenim izazovima, teško je povjerovati da su etikete koje se odnose na mentalno zdravlje više koristile nego štetile.

Nedavna otkrića u psihosomatskoj medicini te razvitak alternativne medicine naveli su mnoge da ponovno razmisle o starim pretpostavkama. Tijelo/um, duh/materija, ja/ti, oni/mi nisu tako odvojeni kao što se nekoć mislilo. Ispitivanja dokazuju da pacijenti s duhovnim sklonostima, tj. s duhovnim vjеровanjima i praksom, općenito postižu bolje rezultate. Međutim, istraživači upozoravaju da religioznost nije isto što i duhovnost. Duhovnost pomaže poboljšanju medicinskih rezultata; religioznost ne. Iako je većini praktikanata i pacijenata koncept duhovne tehnologije nov, potencijalan učinak i na jedne i na druge je ogroman.

U budućnosti se prema tim pitanjima ne možemo odnositi nemarno kao što smo to činili u prošlosti. Najvažnije je ublažiti patnju, osobito vlastitu. “Doktore, izliječi sebe” mora započeti s

neprijateljima vlastitog uma i umova onih s kojima smo u najizravnijem dodiru. Negativne nas misli i emocije mogu odvojiti od drugih, kao i od vlastitog mira i sreće. Vrelo drevne mudrosti obiluje savjetima i praksom koji nam mogu pomoći izliječiti dileme suvremenog doba.

Njegova Svetost Bhakti Tīrtha Swami dijeli s nama uvide u duhovnu tehnologiju primljenu iz drevnih izvora koji su na mnoge načine najradikalniji i znanstveno najnapredniji sustavi načina života i misli nama dostupni. Zalaže se za pristup liječenja mentalnih problema temeljena na duhovnim realnostima koje ujedinjuju individualno i društveno iscjeljenje kroz doseg ljudskog iskustva i prilika.

Oni od nas koji osjećaju potrebu moraju sami učiniti prvi korak kako bi pomogli oblikovanju metoda temeljenih na duhovnosti za sadašnjost i za budućnost. Njegova Svetost, dragulj u neprekinutom lancu drevne mudrosti, daje nam divne tehnologije za prilaženje cjelovitoj osobi. Ova je knjiga zov za suvisliji pristup liječenju pojedinaca, institucija i globalne zajednice.

- *Kenneth Carter*,
doktor medicinskih znanosti
Magistar opće medicine,
Odbor za psihijatriju i akupunkturu, USA