

S A D R Ž A J

PREDGOVOR	1
UREDNIKOVA UVODNA RIJEČ	3
UVOD	5
1. UNUTARNJI DIJALOG	7
2. VAŽNOST KRATKOROČNIH CILJEVA	27
3. STAV ZAHVALNOSTI	49
4. POTREBA ZA POLETOM	77
5. VAŽNOST STALNE PAŽNJE	105
6. SAVRŠEN BIJEG	129
7. UDUBLJIVANJE PRETVARANJEM	151
POGOVOR	176
RJEČNIK	181
BIBLIOGRAFIJA	184
BILJEŠKE.....	191

PREDGOVOR

Njegova Svetost Bhakti Tirtha Swami nadahnjuje nas da živimo kao duhovni ratnici, slijedeći tradiciju Arjune, velikog ratnika opisana u *Bhagavad-giti*. Međutim, to u ovoj knjizi postiže korištenjem suvremenih metafora i jezika kojima uspijeva doprijeti do mnogih u današnjem svijetu. To je poruka ljubavi, vjere i devocije koja neprestano nadahnjuje.

Um se uspoređuje s poljem koje treba izorati i usitniti prije sijanja sjemena duhovnog rasta. Potrebno je uložiti trud kako bi se um očistio od negativna razmišljanja, vjerovanja i destruktivnih predodžbi o sebi. Ovisnik se liječi na način sličan programu oporavka koji se sastoji od 12 koraka. U borbi s ovisnošću dvije su stvari od velike pomoći – dostatna poniznost tako da se osoba može predati višoj sili i uviđanje da je oporavak moguć samo korak po korak. Ovisnik je zapravo tragao za duhovnom opijenošću, za prirodnim zanosom duše. Međutim, životna borba zahtijeva razvijanje mnogih vještina. Ovladavajući umom i kanalizirajući želje ostvarujući kratkoročne ciljeve koje cijenimo, postupno razvijamo duhovno povjerenje. Ponavljamo, Božja je ljubav ono što nas pokreće u toj borbi.

Swami također govori o jednom od ozbiljnih problema našega vremena: silama materijalizma koje su zarobile želje velike većine ljudi na našem planetu. Međutim, on ispravno ukazuje da to utječe na naše stavove i očekivanja. Materijalni uspjeh može dovesti do pohlepe, a materijalni neuspjeh ponekad uzrokovati nedostatak samopoštovanja. I jedno i drugo dovodi do pogrešna stava zbog kojeg ne možemo vidjeti povoljne prilike u životu kao ni svoje unutarnje bogatstvo. Životni problemi mogu utjecati na nas, ali, umjesto da budemo negativni, možemo iz svake situacije izvući korisnu pouku. Čak i kad se nađemo u neprilici, takva nas situacija počinje nečemu učiti a da toga

nismo ni svjesni. Svladavajući to u samima sebi, svladavamo probleme patnje i dualnosti.

Smatram da su najdragocjeniji doprinos ove knjige prekrasne meditacije na pozornost prilikom disanja, hodanja, govorenja, slušanja, jedenja, gledanja, čitanja i spavanja. Te su meditativne vježbe divne i nadahnjujuće, a istodobno i od praktične pomoći *bhakti* prilikom preobrazbe negativnih emocija i negativnih scenarija u umu. Duhovne vježbe kojima se priziva Krišnina prisutnost u svakodnevnom životu te “korisna pretvaranja”, tj. djelovanje kao da smo već duhovni ratnici, moćne su – “ispravno djelovanje pomaže da se razvije pravilna svjesnost”.

U posljednjem poglavlju Swami na jasan i našem vremenu primjeren način tumači doktrinu *karme*. Objašnjava kako naš um međusobno djeluje s Kozmičkim silama te nam pokazuje kako možemo stvoriti dobru *karmu*, a lošu preobraziti u nešto pozitivno. Također nas upozorava da na duhovnom putu možemo ili napredovati ili nazadovati, ali da ne možemo živjeti na staroj slavi jer ćemo početi padati.

Što sam je više čitao, ova mi je knjiga postajala sve draža jer sam shvatio suštinsku važnost vjere, devocije i predavanja na duhovnom putu te da, želimo li slijediti takav put kao dio svakodnevnog života, doista moramo razviti odlike duhovnog ratnika.

- **Nigel Hamilton**

Dipl. klinički i socijalni psiholog,
Direktor Centra za savjetovanje i psihoterapiju,
London, Velika Britanija

POGOVOR

Pretvaramo li se u negativnom smislu, prihvaćajući i slijedeći neprijatelje uma i njihove srodnike, dovodit ćemo se u teška stanja iz dana u dan, tjedna u tjedan, mjeseca u mjesec, godine u godine, desetljeća u desetljeće i, da, čak i iz života u život. Mentalna se patnja ljudi na ovom planetu svakodnevno povećava, što se očituje u obliku stalnog porasta mentalnih bolesti, osobito depresije. Milijuni su ljudi ranjeni i postaju žrtvama.

Bojište svjesnosti uvijek je bilo najozbiljnije poprište sukoba. Um nam je često najveći neprijatelj no moramo ga pretvoriti u najboljeg prijatelja; inače će nas na kraju uništiti. Jeste li vi sljedeći u vrsti tko će biti ozbiljno ranjen pa čak možda i poginuti? Ako ste već teško ranjeni, hoćete li ostati u tom stanju sve dok ne dođe do konačnog neuspjeha i katastrofe? Ili ćete iskoristiti ta iskustva i ojačati? Ako vas nisu ranili neprijatelji uma i njihovi saveznici, hoćete li budno izbjegavati njihove napade u budućnosti?

Ako razvijete pozitivniji unutarnji dijalog, usredotočite se na konkretne kratkoročne i dugoročne ciljeve, održavate stav zahvalnosti, uvijek djelujete poletno, ako ste uvijek pažljivi, ako planirate savršen bijeg i udubljujete se zdravim, opsežnim pretvaranjem, bili ranjeni ili ne, možete se kao vođa pridružiti transcendentnoj vojsci duhovnih ratnika. Da, neprijatelji uma jačaju, ali rastu i činovi duhovnih ratnika. Kad udruže snage, razmjerno rastu njihova ljubav i briga za spas planeta. Dragi moji, pridružite se i vi kako biste doživjeli to kozmičko, euforično, blaženo i nadahnuto druženje i ljubav. Počnite, pretvarajući se da ste već s nama – jer i jeste.

Sada, kad odložite knjigu, dajte je nekom drugom jer je namijenjena njima kao i vama. Noćas pažljivo spavajte, jer vas čekaju velike pustolovine koje će potpomoći vašoj preobrazbi.