

KUI HINGEST
ON KADUNUD
HELGUS

KUI HINGEST
ON KADUNUD
HELGUS

DEPRESSIOONIST JA STRESSIST
TERVENEMINE
IDAMAISTE TEADMISTE VAATENURGAST

OM SWAMI

LAURATON 

WHEN ALL IS NOT WELL
Depression, Sadness and Healing – A Yogic Perspective
OM SWAMI

E-ISBN 978-93-5177-727-4

Esmatrükk Indias 2016, Harper Element.

Tõlgitud HarperCollins Publishers 2018. aasta väljaandest.

© Om Swami

Tõlkija Helger Aaresild

Keeleliselt nõustanud Katrin Hallik

Küljendaja Piret Tuur

ISBN 978-9916-9596-0-2

Väljaandja: Osaühing Lauraton

Tallinn, 2021

*See raamat on pühendatud
kõigi olendite heaolule.*



Asato maa saḍ gamajaa.
Tamaso maa ḍḗḷotiir gamajaa.
Mritjor maamrtam gamajaa.

Valskusest tõe juurde vii mind.
Pimedusest valgusse vii mind.
Muutlikust igikestvasse vii mind.

Brihaḍaranjaka upanišaḍ

SISUKORD

	Kõigepealt lugemiseks. AVAMEELSELT JA ILUSTAMATA.	11
1	ELAN HIRMSAS KANNATUSES. Sa vajad abi.	19
2	MA EI VALINUD SEDA ENDALE. Anna haiguslugu. Kolm keha.	27
3	PALUN TAPA MIND. Äge depressioon. Timi haiguslugu.	43
4	MIS PÕRGU NÜÜD KÜLL LAHTI LÄKS! Raskekujuline depressioon. Rašmi haiguslugu.	57
5	JÄTA MIND RAHULE! Kergekujuline depressioon. Uday haiguslugu.	73
6	SÕNUMIKANDJAD JA SÓDALASED. Virgatsained ja antidepressandid.	95
7	AJA JALAJÄLJED. Hingehaavad ning tujukus. Veenõu hoidmise lugu. Bo ja Monica haiguslood.	111

8	NÄITA MULLE VALGUST. Ravi. „Puraanadesse“ kirja pandud kuninga haiguslugu.	125
9	PÜHAMAST PÜHAM PAIK. Ihulik tervenemine. Joogaharjutused. Hingamisharjutused.	137
10	MÕTETEST SAAVAD ASJAD. Mõttevalla tervendamine. Keskendumis- ja mõtlusharjutused.	157
11	TÜHJENDA OMA KOORMISTE NIMISTU. Tundevala tervendamine. Üksinda rändava Buddha lugu.	169
12	MÄRKA PUUDE TAGA METSA. Alati ei olegi depressiooniga tegemist. Tõelist rahu kujutava maali lugu.	185
13	KUNIKS ON ANTUD AEGA ...	197
	Järelsõna.	203
	Varem ilmunud Om Swami raamatud.	206

KÕIGEPEALT LUGEMISEKS

AVAMEELSELT JA ILUSTAMATA

Neile, kes pole kunagi pidanud depressiooni vaevusi taluma, võib näida, et tegu on hättasattunu liialdava ettekujutusega või siis tema iseloomu taunimisväärse nõrkusega. Võidakse arvata, et kurtmise taga on püüd oma enesehaletsemist vargsi välja vabandada või mistkitpidi õhina puudumist õigustada. Või leitakse, et tegu on teesklejaga, kel pole viitsimist elulistele väljakutsetele vastu seista. Ent igale meeleheite küüsis kannatanule on tema ahistav tegelikkus samavõrd tõeline ja kurnav nagu teistegi ihulike tõbede põdemine. Vahest pole depressioon sama käegakatsutav nagu südamehaigus, ent sama räsiv on see kindlasti.

Internetis on juba mõnda aega ringelnud liigutavad lood ning selge väljenduslaadiga kirjeldused selle kohta, kuidas see kuri tõbi kogu haige elu endasse haarab. Seetõttu igaüks, kes depressiooni olemust ja toimet mõista soovib, võiks nende üllitisega tutvuda.

Olen kuulnud paljusid inimesi depressioonihaikele ütlemas: „Pea püsti!”

Ei tea, kas need kergemeelsed targad üldse endale aru annavad, et asi pole nii lihtne.

Depressioon ei ole pelgalt masendusmeelsus. See on tühjusetunne ning vaevlemine. See on ühtaegu nii valu kui ka olematusse kukkumine. Kui oled tõelises meeleheiteseisundis, siis koged

võimetust end elurõõmsamaks turgutada. Pole nii, et depressioon esineb lihtsalt niisama möödaminnes. Ei, see on tõeline kannatuste kadalipp.

Depressioon toimib nii. Ärkad juba kell viis või kuus, paremal juhul kell seitse. Silmi avades tunned, justkui oleksid äsja väsinult asemele heitnud. Mida sa arvatavasti oledki. Kui sul pole otsest kohustust kuskile minna, vedeled voodis veel tundi kolm, sest oled enda püstitajamiseks liiga vaevatud ja ennasthaletsev. Või paremal juhul magad kella üheni päeval, sest palju lihtsam on kogu päev maha magada, kui tegelda igapäevaste asjadega. Igatahes oled kogu aeg kohutavalt väsinud.

Nii venitadki päeva kuidagimoodi õhtusse, olles kogu aeg teadmises, et iga järgmine tund on suur võitlus enesega. Seejuures pole selge, mida homme päev endaga kaasa toob. Inimesed su ümber muudkui pärivad: „Mis sul viga on?“ Sina aga naeratad napiks vastuseks: „Ah ei midagi. Olen lihtsalt väsinud.“ Jah, muidugi oled väsinud ning pealekauba tüdinud alalisest hommikust õhtuni tiksumisest, eriti siis, kui sul eluisu puudub. Ometi sa lihtsalt naeratad ning kõik küsijad ümberringi jäävad sind uskuma. Palju hõlpsam on end valega välja vabandada ja lihtsalt lebada, tõrjudes piinavat süütunnet eemale. Mõnikord leiad isegi korraks väljapääsu, kas või mõneks ajaks. Siis paned üht-teist kirja, joonistad või laulad. Või lõigud end, põletad, õgid, oksendad välja, jood, nälgid, kraabid, kisud, võtad üledoosi mis iganes, et viia oma mõtted eemale pitsitavast hädaseisundist, millesse kogu täiega kinni oled jäänud.

Sa ei tea veel, et peagi hakkavad tumedad mõtted üle kanduma sinu tegudesse. Siis ei veeda sa oma päevi mitte üksnes depressiooni ähmases udus, vaid meelt hakkavad närima valust leevendust pakkuvad enesehävituslikud mõtted, nii et lõpuks on sul tunne, justkui võiksid plahvatada.

Su silme ette võivad ilmuda veidrad jooned, mispeale arvad, et võiksid neist endale mälestuseks jätta kenakesed lõikearmid, ning hakkadki ideest innustudes nokitsema ... Nii on su mõtteil võimalus keerelda valu ümber ning saad septseda, mil moel oleks veel võimalik endale liiga teha. Tegelikult on see sinu sees pesitsev koletis, kes hirmsaid mõtteid sulle pähe paneb. Aga üldiselt ei tule neist mõtteväljatustest midagi välja. Passid pigem öösiti üleval ning vahid tühjal pilgul eikuhugi või võtad ette mõttetuid tegevusi, püüdes neile mingit tähendust või olulisust külge kleepida, nõnda iseendale tõestades, et oled ikka veel olemas.

Ole väga ettevaatlik sellega, kuhu oma mõtted rändama lubad. Öösel saab ilmsiks depressiooni kõige hävitavam pool, kuna siis oled kõige nõrgem ja haavatavam. Sellepärast kurivaimud pimedas välja ronivadki. Siis võid end vigastada kas või selleks, et vähemasti viieks minutiks oma tumedaid tunde ohjesse saada. Just öö on aeg, mil tundide kaupa nutad või karjud, kusjuures sel polegi mingit muud ajendavat põhjust peale kohutava sisemise ängi. Sa värised ja tunned, justkui kogu keha vajuks kuskile ära või on kohe-kohe lõhkemas. Ning mitte keegi ei mõista seda.

Su ümber pole haiglavoodeid, tilguteid, sidemeid ega süstlaid, mille nägemine muudaks sinuga suhtlevad inimesed murelikuks. Haiglapalati sisustus paneks lähedasi vähemasti aru saama, et väike kurb tüdruk on tegelikult väga haige ning vajab abi. Mõistagi on depressioon minema pühkinud viimasedki eneseusalduse raasukesed, mistõttu kardad nii väga pöörduda kellegi poole abisaamiseks, ehkki abi sa tõepoolest vajad. Nõnda lasedki asjadel kulgeda omasoodu, lootes, et lõpuks keegi märkab su pikaldast kõikehõlmavat lagunemist. Ära siiski muretse. Alati ei olegi kõik nii hull. Tuleb ette päevi, mil oled tasakaalukas ning teovõimeline. Siis võtad ette pikki jalutuskäike, tajud lootusesähvatust, et ühel päeval on kõik märksa paremini, asjad hakkavad edenema ning leiad endas piisa-

valt jõudu, et võidelda. Aga seejärel võib miski viltu minna, täiesti tühiasi, mille järel oled taas justkui tükkideks kistud. Siis süüdistad end rumaluses ja selles, et üldse hakkasid olukorra paranemisele lootma.

Kas oled kunagi tundnud, justkui võiks kogu keha ainsa hetkega kokku kukkuda ning tolmuks pudeneda? Koost laguneda pärast seda, kui oled kaotanud väe, mis keha koos hoiab? Nimelt niisugune tunne on siis, kui oled depressiooni seisundis. On selline karedalt kuiv haprus. Tajud, et piisab kõige tühisemast häirimisest sind ümbritsevas elus, su peas, su maailmas, kui juba lendab kõik allakäigu pöörisesse. Ja nii võib päriselt juhtuda. Isegi tühine eksimus võib sind panna ennast vihkama rohkem, kui suudad ette kujutada. Pisemgi mõra sinu maailmas võib muuta kõik nii kohutavalt mõttetuks.

Depressioon hävitab kõik sinu käsutuses oleva. Sealhulgas jõu ja julguse, mida oled hädaolukordade jaoks alal hoidnud. Seega pruugib kas või kergel tormil vallanduda, kui juba leiad end rajutuulte karmis meelevaldas ja ilma päästepaadita. Kõik see kurnab sind kohutavalt ning väiksemgi praksatus tundub justkui maavärin ja iga hetk möödub järgmise raputuse ootuses. Ning ühel päeval leiad end magamistoa põrandal tuuseldamas ja meeleheites nuuksumas, sest ei leia endale midagi selgapanemiseks sobivat. Iga väiksemgi asi näib kinnitavat sulle, kui väärtusetu ja vilets sa oled.

Viimaks hakkad luhtumist eeldama. Jääd oma halbu päevi ootama, sest oletad juba ette, et head ajad on vaid sinu lollitamiseks. Nii täituvad päevad hirmu ja ärevusega nende hetkede ees, mil taas kõik kokku kukub. Nõnda ootad pidevalt järgmist murdumisehetke. Lõpuks oled oma meeleheite ning õnnetu olemisega sedavõrd harjunud, et hakkad õnnetunnet võõristama, sulgedes sel tee enda juurde. Aga niimoodi teed endale liiga. Muutud tuimaks,

mis tundub hullem kui täiest kõrist kisendamine ning talitsematu nutt haigushoo ajal. Seetõttu palud endale taas valu, sest millegi tajumine on parem kui tühjus.

Depressioon on üks kõige julmemaid tõbesid. Palju lihtsam on võitlusse asuda, kui suudad soovitud sihi silme ette manada. Nii saad vähemasti teada, kas võitsid või kaotasid, ja veenduda, et sõda on lõpuks läbi. Depressiooni eripära on tulevikutaju ähmastumine, mis muudab võimatuks mingi lõppvaate silmamise. See viib su mõttele, et võita justkui ei saagi ja seetõttu pole mõtet võidelda, tulemusetus on niigi selge. Seesugune tõdemus riisub viimasegi lootuse. Aga ilma lootuseta on väga keerukas tulevikku ette kujutada ning endale võitlemise vajalikkust põhjendada.

Minu meelest on see väga tõene, tabav, täpne ning mõjus ülevaade sellest, millisena depressiooni küüsis kannatamine seestpoolt vaadates välja näeb. Tegu on internetis rohkelt jagatud tekstiga. Pöördusin paljude selle teksti avaldajate poole, kuid keegi neist ei osutunud algseks autoriks. Lõpuks jõudsin veebileheni, mis näib avaldamise kuupäeva põhjal olevat esmane. Selle kirjanijaks oli märgitud Pixijane, mis on ilmselt varjunimi. Jagasin seda teksti siin raamatus, sest pole lugenud paremat kirjeldust depressiooni sisevaate kohta.

(<http://pixijane.deviantart.com/art/Depression-36014878>, avaldatud 1. oktoobril 2015)



Õlen valmis lahkuma sinna,
kus ei saa leida kedagi,
kes mu lauluviise mõistaks,
mu keelt kõneleks.

Sõovin ehitada maja,
ilma uste ning seinteta,
kõdu ilma naabriteta,
ilma majahõõjata.

Kui haigeks jään,
lähedusse ei soovi ma kedagi
enda eest hoolt kandma.
Kui suren,
ei ihka ma ainustki leinajat.

Ghalib

*(Surinder Deol, The Treasure: A Modern Rendition of
Ghalib's Lyrical Love Poetry)*

1

ELAN HIRMSAS KANNATUSES

SA VAJAD ABI

Ühel päeval istusin oma külastuskeskuse toas akna all ning kirjutasin üles meelesharjutusi puudutavaid mõttelõike. Läheduses looklev jõgi ei voolanud oma tavapärasel moel tasaselt sulisedes, vaid möirgas koletislikult, paisates oma kõmisevaid voogusid allavett. Ülal taevas kogunevad sünghallid pilved ennustasid allpool peatset tormi. Kuid loomakari taamal näis kõigest sellest õndsas teadmatuses olevat, vaezumata lopsakal mägisel rohumaal oma söömaajal isegi pead tõstma.

Võimsad tuuleiilid pühkisid peagi üle maa, surudes rohtu maadligi ning painutades puid, mille oksad väänlesid justkui jõulisi tant-suliigutusi tehes. Maru räsib tugevasti roosipuhmaid, paisates värvikirevaid õielehti aeda laiali. Aga rooside õienupud hakkasid looduse hävitustööle vastu, ehkki värisesid, kui oma rohelistest vartest elu eest kinni hoidsid. Lähedaloleva puu lehed laperdasid tormakalt, justkui soovinuks isepäiselt minema lennata.

Kõige selle keskel märkasid puulehte, mis oli noor ja roheline. Ta jäi tuule jõule alla. Halastamatu iil rebis lehe puu küljest lahti ning

tuulehood lennutasid lehekest kelmikalt siia-sinna, justkui oluks tegu mänguasjaga. Seejärel, korraks õhus hõljuvale puulehele hõlpu andes, paiskas iil lehekese porilompi. Ümberringi oli pilt endine – okste küljes laperdavad lehed, heitlikult vastu maad surutud rohublibled, jõekallaste vahel tormlevad veed, äikesesähvatused, painduvad puutüved –, kõik oli sama, kuid halja lehe jaoks enam mitte. Lombi veele elutuna kinnijäämine tähendas, et saatus ning loodus olid tema olemisse vahele sekkunud.

See leheke hakkab peagi kõdunema. Kui ta oli puuga ühenduses, sai ta nii veest, mullast kui ka päikesest eluks vajalikke toitaineid. Aga nüüd panevad needsamad elu alalhoidjad lehe kõdunema. Kui leht oli osa puust, lehvits ta reipalt tuule käes, kuna sai tänu oma sidemele suurema tervikuga kogu aeg toitu ning muud vajalikku. Kuid lombis on leht toitvast elujõust lahti ühendatud. Toetav, jõuduandev ning hoolitsev side on katkenud. Leheke oli alla andnud, tema eluvõitlused on otsa saanud.

See ongi depressioon, ühenduse puudumine. Oled kaotanud oma võime vastu astuda, võidelda, enda eest seista. Nagu leheke püüdsid sa kunagi eluraskustega toime tulla, kuid ei pidanud vastu. Püüdsid isegi vahepeal oma võimetusega leppida, kui elult sulle osaks saanud tümitamise käigus vaprat nägu tegid. Ent läks nii nagu lehekesega – sind heideti maapinnale. Meeleheites valdab sind lootusetuse tunne. Kõik sinu ümber tormleb hoolimatu kiirusega ning kellelgi pole mahti sinu juures peatuda, kõnelemata sinu üleskorjamisest. Vastupidiselt su sise-misele soovile oled kaotanud võime end toita. Sa vajad abi.

Kõik see ei pruugi olla ilmselge, isegi mitte sulle endale. Kui depressioon võimust võtab, võib näivus väga kergesti ära petta, vähemasti algjärgus. Nagu äsja puu küljest lahti rebitud leheke võib ka depressiooni langeja paista täiesti terve ning kobe. Kuid sisimas on närbumine juba alanud, sest nii tundeelu kui ka vaimu toitumishahel on katkenud. Ajapikku hakkab taandareng aina selgemini välja paistma nagu

puu küljest valla pääsnud lehe puhul. Raske on kujutleda kuivana krõbisevat ja pruuniks tõmbunud lehekest osana puust, mis pakub nii varju kui ka vilju ja peatuspaika laululindudele. Samuti on raskekujulise depressiooni haardes olijal pea võimatu nautida rõõmurikast ning rahuldust pakkuvat elu. Alles siis, kui kellegi närbumine varjamatult silma torkab ning tema elu kõigile nähtavalt koost laguneb, hakkab meieni jõudma närbuja meeleheide ning eraldatuse ulatus.

Depressioon ei ole õnnetunde puudumine; see on elu puudumine ning elutahte kadu.

Depressiooni küüsis olija kaotab tahte tegutseda, minetab suisa soovi elada. Ka meeleheitele leidub vastumürk, ent iga inimese puhul mõjub erinev toimeaine. Olen kasutanud sõna „vastumürk” tagamõttega. Ajurveeda ning joogateaduse ürikutes on depressiooni nimetamisel kasutusel sõna *višada*, mille tüveks on *viš*, tähendusega „mürk”.

Depressioon on midagi väga mürgist. Kujutle süütute ohvrite täbarat olukorda, kui nad olid sunnitud Auschwitzis gaasikambris seisma ning pealt vaatama, kuidas nende endi ning lähedaste eluküünal kustub. Enam ei lugenud kui tugev või terve, kui lootusrikas või elujõuline keegi oli – mürgise gaasi sissehingamine tegi kõigi elule lõpu. Samasugune lugu on depressiooni küüsi langenuga. Tema tunnetusvõime ning tervislik seisund ei oma siis enam suuremat tähtsust, sest meeleheide teeb tuimalt ja omatahtsi räsistööd. Nagu mürkaine halvab selle tarvitajat, nõnda võtab depressioon inimeselt võime elada täisväärtuslikku elu – vaimsel, tunnetuslikul ning ka ihulikul tasandil. Meeleheide on meelemürk ning mitte keegi ei tea täpselt, kuidas või kust see ihusse või ajju imbus.

Erinevalt depressiooni tunnustest, mis võivad olla väga erinevad, puudub haiguse enda olemuse määratlemisel või kirjeldamisel ühtne tunnustatud arusaam. Tunnen isiklikult paljusid depressiooni käes vaevelnuid ning nende haigustunnused on ulatunud ajutisest isutusest kuni enesetapu veerel kõikumiseni. Ette on tulnud ka õnnetu lõpuga

haiguslugusid, kus meeleheitesse sattunu on endalt elu võtnud. Teisi on masendus sedavõrd rivist välja viinud, et nad on töölt lahkunud ning end tahtlikult koju luku taha pannud, määrates end üksikvangistusse.

Depressiooni äratundmine on isegi eriarstide jaoks raske ülesanne. Haige enda jaoks on kõige suuremaks keerukuseks võimetus ära tunda, millest on suur masendus tekkinud. Tuleb tõdeda, et depressioon ei allu tavapärasele loogilisele põhjuslikkusele. Näiteks on paljude haigete enesetunne eriti hull hommikul ärgates. Seisund muutub päeva kulgedes siiski paremaks. Neid hakkavad närima lootusetuse ning mahajäetuse mõtted, seda ka siis, kui nad vahepeal muremõtete vaibudes soovivad depressioonist võitu saada.

Samuti nagu laktoositalumatusega inimesed ei saa toiduks tarvitada piimatooteid, ei suuda ka depressioonikütkes inimene seirata enda ümber toimuvat elujaatava pilguga. Kui tal aga esinebki põgusaid rõõmu- ja õnnehetki, siis kaasneb nendega hirm, et kohutavad ja nõrgestavad masendushood võivad naasta – see teeb võimatuks isegi igapäevastoiimetustega hakkamasaamise.

Hämmastav on depressiooni puhul see, et pole võimalik aru saada, mille järgi kuri tóbi oma ohvreid valib. Keegi ei saa välja käia lubadust, et kui teed oma elus nii- ja naasuguseid asju, siis oled kindlalt depressioonihetkedest pääsenud. Meie kiirustavas ning stressirikas maailmas võib meeleheitelise hooga tabada keda iganes. Haridusel, usutunnistusel, soolisel sättumusel, vanusel või perekonnaseisul pole haigestumisega mingit seost. Depressiooniga võidelnute hulgas olen näinud nii mehi kui ka naisi, usklikuid ja uskmatuid, noori ja vanu, rikkaid ja vaeseid.

Neil kõigil on siiski üks ühine joon: mida tõsisem depressioon, seda suuremat äralõigatust maailmast nad tajuvad. Teine tüüpiline ning päris kohutav depressiooniga kaasnev vintsutus on tõdemine, et kannatamine ei lõpegi otsa, see on igavene, sellest ei pääse välja. See

viib arvamusele, et elu vaid niisugune ongi. Painav mõte „mu mee-
leheitel pole otsa ega äärt, see ei lõpe” niidab haigeid jalust rohkem
kui miski muu. See tunne ütleb, et oled end kaotanud, oled endale
võraks muutunud ning eneseleidmiseks pole lootust.

Olen kirjutanud selle raamatu sihiga näidata, kui erikujuliselt
võib depressioon kulgeda. Siit tuleks järeldada, et ka raviks on vaja
väga erikujulisi võtteid, vastavalt depressiooni esinemisvormile.

Palun võta seejuures arvesse, et ma ei ole tervishoiutöötaja.

Olen lihtne munk, kellel on oskused ja kogemused meelearju-
tustega, kes tunneb joogat ning tantrat, kes on edukalt aidanud pal-
jusid depressiooni küüsi langenuid. Mõnedest neist tuleb ka selles
raamatus juttu.

Jagan oma kogemusi ning tähelepanekuid depressioonihai-
tega tegelemisest ning nõustamisest, lisaks olen teinud napi ülevaate
joogaürikutest ning teadustekstidest ammutatust. Raamatus toodud
haiguslood on võetud päris elust. Muudetud on vaid nimed, et ini-
meste eraelu mitte häirida. Tegelaste nimede valikul püüdsin säilitada
seose nende rahvusega, et jutustatud lood ei kaotaks sidet põdenute
piirkondliku päritoluga, sest depressiooni valla päästvad tegurid on
kultuuriliste eripärade tõttu üksjagu muutlikud.



Suundusin armastust otsima,
ning lootusrikkas meelevõimuses
lendasin nii kõrgele, oi kui kõrgele,
et saingi oma saagi kätte.

Kui veelgi ülemale tõusin,
muutus mu nägemine häguseks.
Aga kõige raskem eneseületus
jõudis kätte pimeduse saabudes.

Kuna olin armastuse jahiretkel meelevõimul,
tegin pimeduses hüppe üles pimesi
ning tõusin nii kõrgele, oi kui kõrgele,
aga saadud noosist hoidisin kõvasti kinni.

Mida enam ülespoole ma tõusin
oma kõrgelennulistest püüdlustest,
seda madalamalseisjaks ja tagasihoidlikumaks
ja alanõidlikumaks muutusin.

Kui laususin: „Keegi ei saa seda saaki minult ära krabada!“,
siis langesin – oh kui madalale!
Ometi olin nii kõrgele, oi kui kõrgele,
ning hoidisin saadud noosist kõvasti kinni.

Hispaania katoliku pühak Juan de la Cruz (1542–1591)

2

MA EI VALINUD SEDA ENDALE

Mu väga hea sõber Larry helistas mulle ühel päeval, et kurta, kuidas tema armastatu Anna oli hüpanud Sydney sadamas laevatekilt merre, üritades enesetappu, mis küll ei õnnestunud. Sydney sadam pole kuulus mitte üksnes vetesügavuse ning jaheduse poolest, vaid ka haide rohkuse tõttu. Anna õnneks juhtus läheduses olema abivalmis ja karme kaasreisija, kes oma elu mängu pannes suutis allahüpanu ära päästa. Anna suunati haiglasse ning talle määrati rohud. Mõni päev hiljem, kui naine oli rahunenud ning kõik tundus korras olevat, lubati ta koju. Paraku ei pruugi depressiooni puhul pealtnäha korras olevad asjad seda tegelikkuses üldse olla. Nii nagu suure raju puhkemisele eelneb tormieelne vaikus, nii võib ka ohustatu elu tunduda enam-vähem paigas olevat, enne kui hirmus masendus ja meeleheide äkisti kõik endasse haarab.

Ei möödunud nädalatki, kui Anna üritas taas endalt elu võtta. Taas kord ei läinud see läbi. Seekord suundus ta ülekaigurajal punase tulega tiheda liiklusvoo keskmesse. Oli ime, et suures tuututamises ning pidurite krigisemises suutsid autod peatuda ning õnnetuse ära hoida. Taas suunati Anna haiglasse, seekord juba nädalateks.

Jälle helistas Larry mulle, kutsudes mind Anna juurde, et viiksin läbi raviseansi, lausuksin palved, ütleksin lohutussõnu – mida iganes,

kui see vaid aitaks Anna elule tagasi võita. Anna minu vahel oli ju usalduslik suhe. Kohtusin Annaga pärast haiglast väljakirjutamist. Küsisin muuhulgas, miks ta taolisi asju endale teeb ning sain vastuseks: „Pidin oma hirmudest üle saama.”

Anna oli tollal kahekümne seitsme aastane.

Anna vanemad olid poolakad ning ta sünnikoht oli Poola. Isa oli suurema osa oma elust alkohoolik ning uimastisõltlane. Ema töötas kohvikus. Lootes, et elukoha muutus aitab isal sõltuvusest lahti saada, kolis pere Saksamaale. Anna oli siis kõigest aastane. Kaks aastat hiljem tõi ema ilmale teise lapse, poisi. Elukorraldus siiski oluliselt ei muutunud, sest isa oli endistviisi sõltuvuste küüsis. Anna ema ei suutnud kohtuasjade ning eluraskuste all ägades endaga toime tulla ning sooritas pärast mõnesid Saksamaa-aastaid enesetapu. Märgiline on siin see – kuna andis kaudse tõuke Anna enesetapukatsele –, et ema palus oma hüvastijätukirjas Annal hoolitseda väikevenna eest. Kahjuks oli pereisa täiesti vastutusvõimetu ja riik otsustas saata lapsed sundkorras kasuperre elama. Anna oli tol hetkel seitsmene ning vend neljane.

Nagu neist elukatsumustest hingehaavade tekkeks veel vähe oleks, otsustas elu Annat edasi väntsutada. Kui ta oli saanud üheksaseks, kolisid kasuvanemad Austraaliasse, võttes Anna ja väikevenna kaasa. Bioloogilise ema surm, isa hoolimatus, kiindumus väikevenda, uude peresse elama asumine ning kolimine maa ja mere taha asetasis Anna õlule tohutu koorma. Anna elu oli seisnenud pidevas vajaduses ümberhäälestuda, terve rida keerulisi sündmusi oli jättnud tüdrukule vähe ruumi enda olemise mõtestamiseks.

Ent uued hädad koputasid ümberasunud kasupere uksele. Kasuema ei suutnud leida Austraalias soovikohast tööd, mistõttu pidi ta leppima juhutöödega kaubanduskeskustes. Veel enne, kui Anna uute oludega kohaneda jõudis, jättis kasuisa oma senise pere maha ning kolis uue naise juurde.

Anna oli siis kaksteist ning koos vennaga taaskord üksikvanema kasvatada. Kasuema loobus üldse töötamisest. Ta kasutas riigilt saadavat laste- ning toimetuleku toetust elamiskulude katmiseks ning sisenes uude suhtesse. Ema armukeseks sai tugevajõuline viiekümnene kolmandat põlve austraallane, kes elatus samuti riigi toetusest. Peagi kolis ta pere juurde. Anna sõnade kohaselt: „See oli üksjagu ebamugavustunnet valmistav ning häiriv, ent kokkuvõttes siiski talutav.” Paraku oli tõeliselt talumatu alles tulekul. Ühel päeval käis kasuema mees Annat koolist ära toomas ning hakkas teda autos vägistama. Annal oli tol hetkel vanust kolmteist aastat ning kümme kuud. „See oli nii karm ning kohutavalt valulik,” kirjeldas Anna hiljem.

Kohe pärast juhtunut läks Anna koju ning rääkis kõik kasuemale ära. Too ei visanud oma armukest välja ega lõpetanud ka temaga suhtlemist. Ainsaks tulemuseks oli suurem riidlemine mehega, kes lõpuks vabandas ning lubas, et ei korda enam oma jõledat tegu. Kasuema palus Annal ahistajale andeks anda, unustada sündmus ning soovitas juhtunust mitte kellelegi kõnelda. Ent see ei olnud mingi lahendus. Mees hakkas järjepidevalt neiut väärkohtlema, hävitades sel moel tema eneseväärikuse. Tervelt neli aastat leppis Anna piinamisega. Siis aga võttis end kokku ning kolis koos vennaga minema.

Anna oli siis vaid kaheksateistkümnene. Ehkki ta oli senise kodu ning kasuema maha jätnud ja omapead, oli temas siiski piisavalt teotahet ning korraarmastust, et võimaldada tal mitmes ametis hakkama saada ning seeläbi end ja oma venda ülal pidada. Ometi olid läbielatud hingelised vapustused löönud haavad, mis teda kõikjal jälitama jäid. Neius juurdus kõikehaarav pelgus ning ta hoidus omaette. Talle näis, et selles maailmas ei leidugi meeldivaid inimesi. Kogu tema teadvus oli läbiimibunud turvatunde puudumise hirmust.

Anna sai tööd laopidajana elektroonikatooteid müüvas ettevõttes. Tööl kohtus ta Larryga, kes oli sealsamas arvutite müügimees. Larry

oli rahuliku jutuga noormees, kes oli üles kasvanud kõigiti toimiva ja armastava pere rüpes. Annast ja Larryst said head sõbrad. Osalt tagas selle Larry aupaklikkus Anna isikliku ruumi suhtes. Alguses on noorte suhe platooniline. See oli Annale sobilik, kuna ta tundis, et erinevalt teistest meestest ei näinud Larry temas vaid oma ihade rahuldamise vahendit. Larry huvid ei piirdunud naisekehaga, ta hoolis Annast kui inimesest. Lisaks tervendavalt toiminud vestlustele, ka isiklike läbielamiste teemal, millesse Larry kaasatundva mõistmisega suhtus, käidi koos söömas ja kinos, samuti keeglirajal (mis oli Anna lemmik). Kõik see aitas Annal läheneda Larryle. Kui mõni kuu hiljem julges Anna ka oma ahistamisi tulvil minevikust pikemalt kõnelda, oli ta üllatunud, et Larry ei tõuganudki teda ära. Püsiv sõprusuhe aina süvenes ning Anna hakkas Larryt sügavalt austama. Veel paari kuu möödudes oli Anna oma südame juba kaotanud. Ta tegi esimese sammu ning suudles Larryt.

Anna ja ta vend kolisid Larry juurde elama. Pikkamööda hakkas Anna ka elu kenamat poolt märkama ning suutis isegi oma lapsepõlveõudustega kuidagi ära leppida. Päriselt ei olnud ta siiski minevikust üle saanud. Tervenemine võib kesta aastakümneid. Anna poolt kogetu käis teda endiselt painamas ning ikka ja jälle sattus ta nädalaid kestvasse masendusse.

Anna seisund muutus ajaga aina halvemaks ning täiesti ootamatult võttis ta nõuks Larry ja oma venna juurest lahkuda. Larry ja vend olid väga mures, ent ei osanud midagi ette võtta. Annal polnud sõpru, seega polnud kellelki küsida ta asukohta. Pärast ööpäevast ootamist teatasid Larry ja vend kaduma läinud isikust politseisse.

Sõitsin Larryga läbi kõik kohad, kus Anna võinuks viibida, ning vend kammis läbi kasuema kodu ümbritseva ala. Lisaks seniseks elupaigaks olnud korteri ümbrusele oli too eeslinna piirkond ainus, mida Anna tundis. Otsisime ka kaubanduskeskustest, raudteejaamadest ja parkidest, kuid tulemusteta. Larry ja vend arutlesid, et Anna ei saanud

minna kaugele, kuna oli maha jätnud oma riided ning muud isiklikud asjad. Puudus vähimgi pidepunkt ning ka politseil ei õnnestunud Anna jälile jõuda.

Neli nädalat hiljem sain tasumiskohustusega telefonikõne. See oli Anna, kes küsis enda kulude katteks raha: „Maksan varsti tagasi. Sain McDonaldsis tööd.” Ta mainis – midagi muud täpsustamata –, et on otsaga lõunapool Melbourne’is. Aadressi ta ei andnud. Anna lubas minuga ühendust pidada, kuid jutuks see jäigi. Teavitasime politseid, et Anna võttis ise ühendust ning temaga paistab kõik enam-vähem korras olevat.

Mõni kuu hiljem tuli Anna Larry elupaika. Ta oli paljajalu, üksjagu korratu välimusega, hättasattunu moega. Anna oli saabunud põhja poolt Gold Coastist Queenslandis. Tema ID-kaart oli kadunud. Larry helistas mulle, kuna oli ise meeleheites ega teadnud, kuidas oleks kõige mõistlikum käituda. Sain Annaga kokku, embasin teda, mille peale naine nutma puhkes.

„Mul on kõht tühi,” sõnas ta.

Pakkusin välja, et võiksime Larryt kaasates üheskoos einestama minna, kuid Anna ei tahtnud kedagi kolmandaks. Anna ütles, et ei soovi toiduks midagi erilist, piisab kui minna lähedalasuvasse kohvikusse, kust saab kohvi kõrvale ka võileibu. Minu pealekäimisel nõustus Anna endale korralikumad riided selga panema.

Kohvikus jutustas Anna mulle ka sellest, mille Larry oli mainimata jätnud.

„Läksin minema, kuna minu ja Larry vahel tekkis sõnelus ning raevuhoos virutasin ta telefoni vastu seina puruks. Larry läks endast välja ning sajatas, et olengi igati ära teeninud kõik selle, mis mulle on elus juhtunud. Vend tuli ka oma toast välja ning asus Larry poolele, lisades, et temalgi on minu tujutsemistest kõrini. Puhkesin nutma. Larry püüdis mind lohutada. Ütles, et tal on väga kahju, et ta üldse ei mõelnud, mis üle huulte lipsas. Aga mina ei soovinud neist kumbagi

näha. See ongi põhjus, miks ma ei helistanud Melbourne'ist Larryle, vaid hoopis sulle.“

„Ma ei taha surra,“ jätkas Anna nuuksudes, „ometi on tõsiasi see, et tegelikult olen valmis eluga hüvasti jätma. Arvan, et surm on ainus lahendus mu lõpututele hädadele.“

„Aga Anna, kuidas jääb siis väikevennaga? Oled ju kõik, kes tal on.“

„Pole ta enam midagi väike. Küllap saab ise hakkama.“

„Ma olen väsinud,“ jätkas Anna, „ma olen nii tüdinud. Palun aita mind millegagi, kui saad.“

Enne kui suutsin midagi mõistlikku välja pakkuda, muutusid Anna nuuksed aina valjemaks, kuni ta lõpuks täiel häälel tõnnima pistis.

Kohvikuruum polnud suur. Sealsed külastajad pöörasid kahtlustava pilgu minu poole; küllap arvasid, et olen naise hädades süüdi. Olin kahevahel, kas öelda põrnitsejatele, et naise nutmapuhkemise põhjuseks ei ole sugugi mina, või pakkuda Annale välja võimalus suunduda minu autosse, et ta seal maha rahuneks. Valisin viimase.

„Luban, et aitan sind, Anna, aga sa pead mind hoolega kuulama.“

„Mida peaksin tegema?“

„Palun võta järjepidevalt rohtusid.“

„Aga need teevad ju ainult uimaseks. Tunnen end siis justkui zombina. Aga mul on vaja tööl käia, et arved saaks makstud.“

„Muidugi, kuid asi pole ainult rohtude võtmises. Lisaks on veel mitu asja, mida pead tegema. Sinuga saab kõik korda, Anna,“ lisasin. „Küll kõik laheneb.“

Jutustasin talle pikemalt mõtlusest, sügavhingamisest ja muustki, mida peaks tegema, et pikaajalisest haiguslikust depressioonist lahti saada. Anna oli kõige väljapakutuga nõus.

Siiski ei soovi ma väita, et sügavhingamine ning mõtlus tingimata igäihe rasketest meeleheitehoogudest vabastaks. Aga paljud on

seda sorti soovitude kuulda võtmisest tohutult abi saanud, sealhulgas Anna. Pealegi, väljapakutud vahendite mõjusust ei saagi enne proovimist ennustada.

Kuidagi ei saa ka väita, et just sügavhingamine ning mõtlus Anna terveks tegid. Neil oli mõistagi oma osa sitkuse ja vaimujõu taastamisel ja rahunemisel, nii et ta oli võimaline oma mõtetest endale aru andma. Ent tõelise ime kordasaatjaks oli hoopis midagi muud. Pean silmas armastust ning mõistvust, mida masendusmeelne haige vajab rohkem kui midagi muud.

Põdejale mõjub tohutult tervendavalt tajumine, et teda ei püüta arvustada, et kaaslane, kes temaga koos laua taga istub, mõistab ta sisemist valu ja ahastust. Kui astud kellegi ligi ning teda armastavalt puudutad, siis vallandab see ihus virgatsainete serotoniini ning endorfiini puhangu. Nende õnnetunnet loovate keemiliste ühenditega tuleb arvestada, kui on tarvis võidelda depressioonist tingitud kahjustavate tundetormidega.

Masenduses inimesed näevad ümbritsevat tumedates toonides ning elavad läbi kolme tunnet. Esiteks kindlusetust, teiseks haavatavust ja kolmandaks eraldatust.

Nad tajuvad enese irdumist teistest ning mitte kuhugi kuulumist. Tegu on justkui lahtise haavaga, mida kõiksugu nakkused võivad rünnata. Masendunud meel on haavatav, väga habras, hell ning kaitsetu. Kui aga oled nõrk ning haavatav, kui tajud eraldatust, siis kaob ka turvatunne. Seejuures pole sul aimugi, kui kaua niisugune kaitsetu olukord kestab. Sa ei suuda arvata, kui pikalt need, kellelt loodad tuge saada, veel sinu juures viibivad. Su meel väsib peas pöörivatest mõtetest ning ühel hetkel ei taha sa enam midagi teada. See vaid süvendab üksindust.

Armastav soojus ning kannatlikkus on meelega inimesele otsustava toimega. Kui kellelgi peaksid esinema ihuhädad, kohandame tema toidusedelit ning osutame erilist hoolt. Kui aga keegi on

masendusmeeleolude kütkeis, siis tähendab „eriline hool” kannatlikkust, armastavat hoiakut ning arvustamisest hoidumist. Tean, et see kõik pole sugugi kerge. Nii mõnigi kord võib enese vaoshoidmine hooldajale üle jõu käia. Siiski peaksime tolle nimel, kes meilt abi otsib, edasi üritama – inimlikkust silmas pidades.

Igal juhul mängisid armastus, kaastunne ja mõistvus Anna tervenemise juures põhiosa. Nii mitmelgi korral esines Annal tagasilööke ning siis oli Larry, venna ja minu armastav tugi see, mis Anna taas enesetervendamise nimel tegutsema pani. Mõnikord võimaldasime tal laiselda ning mõnikord sundisime tegudele. Tasusime tema eest kohaliku spordiklubi liikmemaksu ning Anna hakkas käima ujumas. Pole üllatav, et ujumisest saadud virgutus ja hea tunne oli tunduvalt etem tablettide toimest. Anna hakkas lausa iga päev ujumas käima. See suurendas söögiisu ning tõstis enesehinnagut. Anna hakkas tervislikumalt toituma, nii et ta keha sai vajalikke toitaineid.

Kuus kuud hiljem sai Anna tööd viietärni hotellis toateenindajana. Abi, toetuse ja hoole najal kulus Annal kolm aastat, enne kui ta elu täiesti rööpasse läks. Larryl oli tervenemise ajal täita kandev osa, sest just tema oli kogu aeg Anna juures nii otsest kui ka hingelist tuge pakkumas.

Anna hakkas mõlgutama mõtteid abiellumisest ning pere loomisest. Siin pean lisama, et Anna on erakordselt ilus – nii seest kui ka väljast. Anna abielluski ning sai kahe poja emaks. Tosinajagu aastaid on möödunud ning Annal pole olnud tarvidust ainsatki depressioonivastast tabletti neelata.

Anna haiguslugu näitab, et rasketesse masendushoogudesse langemine ei tähenda tingimata sünget ning ebakindlusest täidetud tulevikku. Anna ohtlik ning enesehävituslik käitumine – merre viskumine, autoteele tormamine ning kodust põgenemine – tulenes kõik depressiooni vaenulikest septsustest. Anna haiguse seemned – kõik lapsepõlves kogetu – olid pikalt oma idusid ajanud. Depressioon valas

välja kogu selle valu, mille Anna oli aastate jooksul endasse kogunud. Seevastu leidub ka hulk niisuguseid depressiooni põdejaid, kes on üles kasvanud hästi toimivas kodus, mis vaid rõhutab tõve segadusse ajavat ja heitlikku loomust. Ehkki heast keskkonnast pärit haiged on elanud täiesti tavapärase elu, pole nende vajadus ravi järele sugugi väiksem kui õnnetutel, kes kannavad eneses lapsepõlves saadud hinge-
haavu.

Erinev haigete taust ei tähenda, et meeleheitehood võiksid tekkida tühjalt kohalt, ilma põhjuseta. Igal masendushoos on oma seeme, idu, milleks on tavaliselt minevikus kogetud valulik läbielamus. See võib esile kutsuda hirmu, häbi, süütunde, viha, tigiduse, ükskõiksuse või muu tõrjuva tunde. Depressiooni lähtekohaks võib olla ka mingi sündmus, mille oled juba unustanud, näiteks koolikiusamine. Võisid toona vaprat nägu teha ja olukorrast justkui välja tulla, ent ikkagi jääb suur võimalus varjatud järelmõjudeks. Kui sa pole suutnud kiusamisega seotud meelepahast vabaneda, kui sul pole olnud kedagi, kellega kogetut jagada, võib see täiskasvanueas saada depressiooni käivitajaks.

Asi pole läbielamises või sündmuses endas, vaid selles, kuidas juhtunut tajud ning mis vastakad tunded sind valdavad. Just need on määrav tegur, mis võib masendushoogusid põhjustada. Muidugi saab ka öelda, et poleks sa näiteks hirmsat sündmust läbi elanud, siis poleks ka kaasnenud õudustundeid. Teisisõnu, sündmused võivad esile kutsuda tunnetetulva – iseäranis talitsemata ning suunata tunde-
sööstud –, mis võib aja möödudes saada depressiooni kasvulavaks.

Üks hirmutavamaid asju depressiooni juures on see, et kui oled oma tundeid alla surunud ning hingevaev jääb ilma leevendust ja ter-
vendust kogemata alateadvusse – näiteks kui oled kannatanud mõnes elusündmuses ega ole hingevalu välja elanud –, siis varem või hiljem lööb kõik allasurutu mingil hetkel välja, nagu see ka suurte meelehei-
tehoogude puhul näha on. Nii mõnigi raskekujuline ihulik haigus on lähtunud allasurutud tunnetest.

Seos on väga lihtne: eitamine toob kaasa haigestumise.

Depressioon võib sind külastada kauakestva, ägeda-, või kergekujulisena, kusjuures avaldumine võib juhtuda ootamatult, justkui väljasööst varitsusest. Nii mõnigi saab oma tõsisest depressioonist kui haigusest aru alles siis, kui selle tunnused on nii tema ihuliku kui ka vaimse tasakaalu täiesti paigast nihutanud.

Ajurveeda tekstides on kirjeldatud mitmeid depressioonile viitavaid tunnuseid, näiteks *kheda* – kahetsusvalu, kurvameelsus; *glani* – loidus; *dainja* – õnnetuolek; *nimnata* – nukrus; *mlani* – närbumus; *šaitbilja* – ebakindlusest tulenev soov aega võita.

Minu tähelepanekute kohaselt võib depressiooni sattunutel kõigi nende omaduste esinemist täheldada; tõsi, nende osakaal võib olla erinev, sest palju sõltub haiguse kulgemisest.

Tõve raskusaste määrab ära, mis ravivõtteid peaks haige päästmiseks ja säästmiseks kasutama. Hoogude tugevus ja sagedus aga näitavad, mida tervenemiseks ette võtta. Tuleb arvestada, et mannergutäie piima magusaks tegemiseks kulub rohkem suhkrut kui klaasitäie piima puhul. Õigete ravivõtete väljavalimiseks on tarvis tunda depressiooni olemust. Hindamatuks abiks on seejuures joogaõpetuse kolmetasandilise inimkeha põhimõtte arvestamine.

Joogaõpetuse tarkus on jõudsalt toimiv, kuna inimene kaasatakse tervenemisse üleni, koos kõigi oma olemistasanditega. Keskendumine üksnes ihuliku keha haigustunnustele ning aju üleküllastamine virgatsainetega ei saa anda kestlikke tulemusi. Joogaüriku väidavad, et nähtav ihulik keha pole sugugi kõik, mida inimolemine hõlmab. Lisaks on olemas veel kaks peenemat inimolemuse osa.

Nüüdisaegne arstiteadus on valdavalt keskendunud sellele, kuidas depressioon mõjutab nähtavat ihulikku keha.

Tegelikult on depressioon eeskätt tunnetevalda ning vaimset olemist hõlmav haigus.

KOLM KEHA

Väga pealiskaudse arusaamise järgi on ihuliku keha heaolu otseses seoses selle keha kohtlemise ning toitmisega. See on kõik õige, kuid mitte täielik tõde. Tegelikult ei küüni niisugune arusaam isegi pooliku tõeni.

Väike nutitelefoni võimaldab meil vastu võtta kõnesid ning teha palju muudki. Kui piirduksime üksnes nutitelefoni riistvara põhjaliku uurimisega, jääks meil tervikpilt nutiseadmest saamata ning parem poleks lugu ka tööpõhimõttest arusaamisega. Telefonis on elektrivoolu andev aku ning SIM-kaart. Telefon suhtleb ülekandemastiga, mis on omakorda ühenduses kosmoses asuva tehiskaaslasega.

Võrdluseks kõrvuta oma keha nutitelefoni. Telefoni juhtiv tarkvara võiks olla peenkeha võrdkujuks. Seadmeid käivitav elektrivool on nagu idukeha. Selleks, et telefon toimiks, on tarvis kolme osise sujuvat koostööd ja ühilduvust. Kui kõik see puudub, muutub võimatuks nii kõnede tegemine kui ka vastuvõtt. Isegi kui on olemas nii telefon ise, selle tarkvara ning elekter, on toimimiseks tarvilik veel ülekandemastide, kosmiliste tehiskaaslaste ja mitmesuguse muu taristu olemasolu. Sarnasel moel on inimest moodustava kolme keha toimimine alalises sõltuvuses ümberringi sündivast.

Seletan pikemalt.

IHULIK EHK AINELINE KEHA

Ihulik keha on inimese anatoomiline keha. See hõlmab meeleelundeid, paljunemiseiga seotud ning muid tähtsaid elundeid.

Joogatekstit nimetavad ihulikku keha *sthula šarira*. *Sthula* märgib midagi jämedat, lihalikku, ainelist ning *šarira* tähendab keha. Kasutusel on ka nimetus *karja šarira*, kus *karja* tähendab kohustust või tegu, sest kõiki ainelises maailmas ettetulevaid kohustusi saab täita ning ümbruskonnas midagi korda saata üksnes seda keha rakendades.

See on sinu *karma* toimeväli. See keha on maiselt kaduv ning pidevalt manduv, ärakuluv. Selle keha kurvaks tuleviku tõsiasjaks on surm.

Nüüdisaegne arstiteadus tegeleb ravivahendite väljapakkumisega ihuhädadele. Ajurveeda ning joogateaduse ürikud vaatlevad inimese heaolu terviklikuna ehk oluliselt laiemalt. Vastavalt muistsele tarkusele on igasugune ihulikul kehal avalduv haigus pigem märk või tunnus sellest, et kuskil peitub lahendust mitteleidnud mure või takistus. Kunagine valukoht on teadliku ohjamise alt lahti pääsenud ning otsib väljapääsu ihulikul kehal. Taoliste häirituste järelmid ulatuvad kergemakujulistest allergiatest kuni surmahaigusteni, näiteks võivad tekkida seedehäired või välja lüüa suhkurtõbi.

Ihulik keha ise pole haiguste algataja, pigem on ta sõnumi edastaja. Mõistagi ei käi see üldine põhimõte ihuliku kehaga seotud otseste vigastuste ning nakkuste kohta. Nende sügavam põhjuslik käsitlus jääb selle raamatu teemapüstitusest väljaspoole.

PEENKEHA

Peenkeha nimetus on *sukšama šarira*. See tagab ja määrab ära mitmesuguste kehas voogavate energiatega liikumise ning teadvuse ja mõistuse toimimise. Lisaks suunab see ainelises kehas olevate elundite talitlust. Peenkeha puudumisel on ihulik keha laip, surnukeha, mille ainus edasiareng on lagunemine ja mädanemine. Peenkeha on ihusilmale nähtamatu, kuid mõjutab vahetult inimese ihulist ning vaimset heaolu. Kui kannad oma peenkeha eest korralikult hoolt, paraneb ainelise keha seisund iseenesest, kusjuures muljetavaldavalt. Kui inimese peenkeha on heas toonuses ja terve, siis kogu allaneelatud söök seedub korralikult ning keha saab kõik vajalikud toitained kätte.

IDUKEHA

Põhjusliku ehk idukeha nimetus sanskritis on *karana šarira*. See on alus, millest lähtuvad peenkeha ning aeline keha. Mõistet *karana*

võib tõlkida 'põhjustav, valmistav'. Veeda tekstide kohaselt on veel olemas nimetatud kolmest kehast ülemal asuv *aatman* ehk hing. Idukeha ühendub inimese algse oleku ehk õndsuslikkusega. Lihtsustatult võid idukeha ka hingeks nimetada. Kui inimene on surnud, siis ta aeline keha on tundetu ega vasta elustamiskatsetele. Põhjuseks on idukeha (ehk hinge) irdumine, mistõttu peenkeha kaotab oma toimevõime ja olemisvahendid, sest ei saa iseseisvalt enam ainelisest kehast tuge. Kui oma ainelise ja peenkeha eest hoolitsed ning neid korralikult toidad, tunned ka tihedamat ühendumist oma hingega.

Usu või mitte, aga need kolm keha määravad ära peaaegu kõik, mis su elus sünnib. Need on kõigi sinu läbielamiste vahendajad ja käivitajad, süüdlased ja ohvrid. Need kujundavad kogu sinu tervise, läbielamiste ning tervenemise maailma. Nagu paljud teised tõvedki, liigub ka depressioon peenkehast edasi ainelisse kehasse. Kohati võib ka vastupidi toimuda, kui ainelisele kehale juhtunu paneb aluse depressioonile. Näiteks kui keegi kaotab jäseme või ta kehast leitakse vähk, ka siis võib inimene meeleheitesse sattuda. Ent neilgi juhtudel on haige suhestumine ehk sisemine tunnetuslik hoiak oma ihulikku puudesse või haigusse asi, mis määrab ära meeles talletuva muljega seonduva depressiooni raskusastme.

Depressioon on ihulike, tunnetuslike ning vaimsete energiatega mitesuhestumine üksteisega. Sassimine saab alguse meelest (kuid mitte tingimata ajust). Inimmeel läbib kogu ainelist keha ning ulatub sellest väljaspoole. Aju on sealjuures justkui arvuti protsessor, meele toimimiseks tarvilik infotöötaja, millega ühendub mälu ehk infosalv. Meel võib toimida ka ilma ajuta, kuid aju ilma meeleta on täiesti kasutu. Looduses leidub lugematu arv mikroorganisme, millel ajukoed puuduvad. Ometi saavad nad tänu vaistlikele ellujäämisoskustele hakkama, mis ainult kinnitab meele olemasolu. Kõigepealt haarab depressioon enda mõjualasse peenkehas toimiva meele. Kui meeles jääb depressioon (ehk meeleheide, meelehärm, meelepaha)

ravita ja temaga ei tegelda, siis liigub ta edasi madalamale tasemele ehk ainelisse ihusse.

Enne kui depressiooni raviviise käsitlema asuda, tuleb esile tõsta tõve väga erikujulist ilmnemist. Ülimalt edukas ravivõtte ühe depressiooni puhul võib anda täiesti vastupidise tulemuse teisel puhul; hullem veel, eksimus ravi valikul võib haiget kahjustada. Depressioon esineb erinevas raskusastmes. Õige ja tulemusi andva ravivõtte väljavalimise eelduseks – nagu ka teiste tõbede puhul – on haiguse olemuse õige kaardistamine.