Zdrava duhovnost

Najvažniji princip zdravog života je zdrava duhovnost. Čovek koji nema mir može da oboli od svake bolesti, bez obzira koliko se zdravo hranio i pravilno izvršavao druge zdravstvene obaveze. U zemljama Bliskog Istoka, gde su nastale sve monoteističke religije (judaizam, hrišćanstvo i islam), ljudi se pozdravljaju rečima: „Mir tebi!" (hebrejski „Šalom", arapski „Selam"). Ukoliko nekom žele da postave najčešće postavljano pitanje: „Kako si?" oni pitaju: „Kakav je tvoj mir?"

Mir je nešto najvažnije što možemo da posedujemo. To je najveće blago koje imamo i koje bi trebali naročito da čuvamo. Ako ne budemo imali bogatstvo mira, nećemo imati ni druga bogatstva - materijalna, prirodna, porodična. Čovek koji je izgubio

mir u stanju je da uništava samog sebe i sve oko sebe.

Sa druge strane, čovek koji ima mir u svom srcu, u stanju je da ostvari podvige i rezultate kakve ni sam ne može da zamisli u najboljim snovima. Zato je dostizanje mira primarni cilj kojem bi čovek trebao da teži u životu.

Da bi dostigao mir, čovek treba da ima pravilne ciljeve u životu. Čovekov glavni cilj u životu trebao bi da bude da stvara iskrene prijatelje, da bude okružen njima, i da zajedno sa njima učestvuje u stvaranju novih prijatelja. Kada smo okruženi onima koji nas vole, naš mir nikada neće biti ugrožen. U prisustvu dece, koja su dobra i kojima je najveća želja da nas nečim obraduju, mi ćemo uvek biti smireni, radosni i spokojni.

Bog je stvorio čoveka da živi u prirodi, u okruženju velike i brojne porodice. Ne tako davno, velika većina svetske populacije je živela u prirodnom ambijentu, a u istom domaćinstvu je zajedno živelo nekoliko ge-

neracija - srećno i zadovoljno. Deda, otac, sin, unuk i praunuk, sa svojim porodicama, međusobno su se nadopunjavali i sarađivali u stvaranju onoga što je najvrednije, a to su ljudi koji su nam prijatelji i koji nas vole. Nekada su se ljudi takmičili u gostoprimstvu i ljubaznosti, a sve sa ciljem da pruže ljudima ljubav i učine ih da i oni budu takvi - da kao ljubazni i moralni ljudi budu deo kruga prijatelja koji brinu jedni o drugima.

Ali, za sreću u životu nije neophodno da imamo mnogo prijatelja. Dovoljno je da imamo samo jednog, pa da opet imamo za koga da živimo i kome da se radujemo. Najveća nesreća koja čoveka može da zadesi jeste da ostane sam, da nema koga da voli i za koga da živi, i da nije voljen. Na žalost, savremeni čovek je izabrao da trči za materijalnim bogatstvima, a zanemario je duhovna - zanemario je svoje bližnje, svoje prijatelje, i ostao je sam.

Važno je zapaziti da novcem nije moguće kupiti najvažnije stvari - duhovne stvari. Iskreni prijatelji se ne mogu kupiti. Mir se ne

može kupiti. Iskreni prijatelji se stvaraju. Ali, da bi mogao da stvara prijatelje i da ima mir, čovek mora da radi na sebi, da stiče znanja i veštine o tome kako se ostvaruju pomenuti ciljevi.

I kao što čovek uči iz stručne literature i od veštih ljudi kako da se bavi biznisom i da zarađuje novac, na isti način se stiču znanja i veštine o tome kako se dostižu duhovna bogatstva. Najbolja stručna literatura iz oblasti duhovnosti je Biblija ili Sveto Pismo, u kojoj su date sve potrebne instrukcije kako bi čovek trebao da živi - kako da se hrani, kako da formira porodicu, da se bavi ekonomijom, da vodi državu, da bude zdrav i dr. Takođe, čovek može da uči od duhovno mudrijih i iskusnijih ljudi o ovom važnom aspektu čovekovog života.

Naravno da biti materijalno bogat nije nešto loše. Ako pogledamo kroz istoriju, videćemo da su najduhovniji ljudi bili ujedno i materijalno veoma bogati (Avram, Jov, David, Solomon, Danilo...). Imati materijalna bogatstva i ulagati ih u prijatelje i porodicu,

predstavlja najbolju investiciju. Problem nastaje kada čovek postaje rob materijalizma, kada živi zbog novca, a ne zbog nekih viših, duhovnih ciljeva - ne zbog ljudi oko sebe koji su potencijalno njegovi najveći prijatelji.

I ovde su potrebna određena znanja da čovek ne bi bio izmanipulisan. Mnogi ljudi iz neznanja pokušavaju da kupe mir i duhovnost dajući velike novčane priloge raznim problematičnim ljudima i organizacijama koji se lažno predstavljaju kao Božji predstavnici na Zemlji.

Najviši domet duhovnosti i mira dostiže se kada se čovek osposobi da stvara porodicu, da pravilno izabere bračnog druga koji je zainteresovan za ostvarenje istog cilja, i kada čovek zna zašto živi - za svoje bližnje, decu, porodicu i otadžbinu. Još je bolje ako čovek uspe da se organizuje da živi sa porodicom u prirodnom ambijentu i da vodi svoj privatan posao u kojem neće mnogo zavisiti od dešavanja na tržištu (ekonomske krize i dr).

Kao što smo napomenuli, da bi ostvario duhovno bogatstvo čovek treba kvalitetno duhovno da se hrani - da knjige koje čita, muziku koju sluša, filmove koje gleda i ljude sa kojima se druži - pažljivo bira u cilju jačanja svoje duhovnosti, duhovnog zdravlja i sticanja mira.

Jedan od najvažnijih prirodnih zakona odnosi se na čovekov um i glasi: „Zakon ljudskoga uma je da se pretvara u ono što mu je pred očima." Čovek koji gleda u ono što je dobro, čita ono što je dobro, razmišlja o onome što je dobro i druži se sa dobrim ljudima, postaće dobar i duhovno jak, tako da nikakva iskušenja i okolnosti neće moći da naruše njegov mir, a time i zdravlje. Zato je imperativ da svaki čovek naročito brine o svom duhovnom zdravlju jer to je prvi korak u ostvarenju svih ciljeva u životu.