

Kas yra dvasios sveikata?

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Toks klausimas gali pasirodyti keistas. Kiekvienas į jį atsakytų savaip. Ilgai nemąstydamą impulsyviai atsakyčiau taip, kaip šią akimirką jausčiausi ir kur mane nuveda pamąstymai.

Studijuojant filosofiją, susidomėjau, kaip antikos pasaulyje mitai formavo žmonių pasaulėžiūrą. Ypač įstigo mitas apie graikų deivę Psichėją (gr. *Psychē*), laikytą žmogaus sielos įsikūnijimu.

Dvasinė sveikata, kaip ir fizinė sveikata, neapčiuopiama tol, kol ji yra, bet labai stipriai juntama, kai jos netenkama. Kadaisė visas psichikos ligas vadindavo dvasiniais sutrikimais, o psichikos ligonius – dvasiniais ligoniais. Siela, kaip ir deivė Psichė, yra nuostabiai graži, nuo seno menininkų vaizduojama kaip plaštakė ar skrendanti mergaitė.

Dvasios, arba dvasinė, sveikata prilygsta psichikos sveikatai ir dar daugiau – dvasinės asmenybės augimui. Nuo mažų dienų teko girdėti, kad nėra baisesnės ligos nei psichikos liga ir didesnės nelaimės kaip išprotėti, gal todėl daug lengviau apibrėžti, kas yra dvasinė liga, nei apibūdinti dvasios sveikatą.

Gilinantį į dvasinės asmenybės temą, kilo klausimų, kas yra dvasinė asmenybė, kaip auginti ar ugdyti dvasią, kaip rūpintis dvasine gerove.

Rūpintis sava dvasia nereikia ypatingų ritualų ar dvasinių praktikų. Kelio nuorodų į dvasios tobulėjimą galima rasti laiko patikrintose knygoose, šventųjų kankinių gyvenimuose, Šventajame Rašte, filosofijos traktatuose, grožiniuose tekstuose, poezijoje. Kiekvienas, tame kelyje radęs jam svarbią mintį, gali ją pasiimti sau kaip iš aukščiau siųstą ženklą. Bendrystė su žmonėmis yra svarbi, bet didelė dovana, jei tame kelyje sutinki žmonių, kuriuos gali laikyti dvasiniais mokytojais, nors jie tokiais ir nesijaučia. Šventovės, šventos vietos yra prisodrintos stiprios dvasinės energijos, nes jas daugybę amžių lankė žmonės, kurie troško praturtinti savo dvasią, ieškojo dvasinės ramybės. Dabar tos energijos gali pasisemti kiekvienas ten apsilankęs. Privalome išmokti su pagarbia nuostaba žiūrėti į gamtos kūrinius, į visa, kas nesukurta žmogaus rankų, ir visame kame išvelgti stebuklą. Taip ugdomasi sąmoningas buvimas kiekvieną akimirką, suvokiant aplink esantį gėrį, nes tik čia ir dabar gali pasijusti dvasiškai pakylėtas ir ramus. Sąmoningas buvimas čia ir dabar verčia perdėlioti kasdienės gyvenimo vertybes ir reflektuoti dvasines absoliučiąsias vertybes, kurios nepavaldžios laikui, perduodamos iš kartos į kartą. Tautos istorija, legendos, mitai ir padavimai taip pat yra vienas svarbių kelrodžių, kasdienybėje stiprinančių dvasią.

Gyvenimo pilnatvė ir dvasinė ramybė neįmanoma be santykių su kitais žmonėmis. Viena iš bendrabūvio formų – teikti pagalbą jos reikalingam. Iš kur semtis jėgų, kad padėtum kitiems?

Kad padėtum kitiems, pirmiausia turi padėti sau. Niekada nieko nerekomenduoju kitam, jei pati nesu to išbandžiusi ir negavusi gero rezultato. Ieškoti pagalbos dažniausiai ateina tie, kurie pasirošę patys sau padėti.

Kuo toliau, tuo labiau įsitikinu, kad žmonės ateina pasisemti ramybės ir pasitikėjimo savimi. Be šių dviejų komponentų neįmanoma nieko nuveikti. Pirmas ir stipriausias šaltinis yra gamta ir žemė. Gamta moko ramybės, nes nesvarbu sausra ar audra, liūtis ar vėtra, ji visa priima. Esant sausrui laistome savo augalus, stebime, kaip jie auga, žydi, mezga vaisius, noksta ar tiesiog gražiai žaliuoja. Žymus fitoterapeutas Juozas Ruolia mokė, kad augalus verta liesti ir glostyti, – taip atsikuria žmogaus bioenergetinis laukas.

Labai svarbus yra ir miegas, jis tikrai sugrąžina jėgas. Rami diena – rami naktis, nerami diena – nerami naktis, tad reikia stengtis visą dieną neprarasti ramybės ir kantrybės.

Jėgoms ir ramybei atgauti labai svarbus darbo ir poilsio balansas. Svarbūs ir maži mieli ritualai, pavyzdžiui, laisvą valandėlę nueiti prie fontano ir palesinti balandžius.

Dvasios stiprybė glūdi tikėjime, kad viskas vyksta taip, kaip turi vykti, ir kad geriausia neturėti didelių lūkesčių, nes tik jie labiausiai ir nuvilia.

Dvasinei pilnatvei ir brandai reikalingi gyvenimo pokyčiai. Yra teorija, kad žmogui pokyčiai reikalingi kas septyneri metai. Kita vertus, tai yra labai individualu. Vieniems pokyčiai bręsta ilgai, kiti į naują etapą neria stačia galva. Kardinalius pokyčius dažnai nulemia emocinis arba profesinis perdegimas. Jo užklupti žmonės linkę į staigius gyvenimo posūkius, meta senus darbus ir profesijas ir išeina į niekur, kad po pauzės vėl atgimtų naujas amp-lua. Visada reikia turėti planą B ir C, jei nebegalėsi vykdyti plano A, paklausti savęs: ko imsiuosi, kai šito nebedarysiu? Žmonės kartais taip užsižaidžia su tuo „čia ir dabar“, kad gyvena kaip žiogeliai vasarą nesusimąstydami apie rudenį. Svarbi „čia ir dabar“ akimirka, bet svarbus ir rytojus. Gyvenimas yra procesas kaip ir duonos kepimas, akimirksniu jos neiškepsi: reikia turėti produktų, užminkyti tešlą, leisti jai iškilti, išrūgti, tada formuoti kepaliuką, iškūrenti krosnį ir kepti nustatytą laiką. Kardinalūs sprendimai kartais gali virsti neišrūgusios duonos kepimu, kai rezultatas nuvilia. Visiems pokyčiams reikia laiko.

Dvasinės ramybės ir tobulėjimo siekis taip pat yra procesas, tai kelionė, kuri niekada nesibaigia.