

# ЗДРАВ ДУХ В НЕЗДРАВО ТЯЛО

Когато бях студент и за първи път чух максимата на Ювенал „Здрав дух, в здраво тяло“, възкликнах в себе си: „А как е възможно здрав дух в нездраво тяло?“. Според някои тази максима е извадена от контекста си и тя звучи по следния начин: „*Mens sana in corpore sano – avis rara*“, което означава „Здрав дух в здраво тяло е рядък успех“. А това вече е съвсем друго нещо.

На древногръцкия философ Талес от Милет се приписва подобна фраза (VI в. пр.н.е.): „*Кой човек е щастлив? Този, който има здраво тяло, находчив ум и послушна природа*“. (Талес от Милет, 6 в. пр.н.е.)

Така или иначе в мен се загнезди въпросът „Дали, и ако да – как, е възможно: *Здрав дух в нездраво тяло?*“.

Често съм се връщал към този екзистенциален въпрос. И все не можех да си отговоря. Докато не дойде срещата ми с Кант, благодарение на който си дадох следния отговор. Отговор, който е предназначен за мен и за моя живот с хронична физическа болка в продължение на 53 години.

„Здрав дух в нездраво тяло е възможно благодарение на:

(1) Силата на разума и волята да се контролира тялото, както и да се преценяват истински важните и значими неща в живота,

(2) Изграждането на вътрешен, личностен етичен кодекс, който неотстъпно да се спазва. За мен той беше изграден от няколко простички правила или максими:

а) Винаги когато можеш да направиш добро – направи го.

б) Не прави на другите хора това, което не искаш да правят на теб.

в) Животът е чудо. Отнасяй се към него с благоговение и огромно уважение.

г) Помагай на слабите и болните винаги, когато можеш. Понощта за другия е благодат, която лекува духа и душата и ги кара да тържествуват.

д) Завистта и злобата са тежки болести. Никога не завиждай на по-добрите и по-умните от теб. Научи се да се радваш на успехите им.

е) Насила можеш да вземеш всичко. Насила не можеш да дадеш нищо. Затова не спирай да твориш, да създаваш добри и полезни неща, но никога не ги натрапвай на другите.

ж) Истината, преди всичко и само истината. Единственото изключение: можеш да излъжеш само ако лъжата спасява човешки живот.

**(з)** Непрекъснатото развитие на когнитивно-аналитичните възможности и способности.

Всичко това трябва да бъде в синхрон и пълно равновесие“.

Ето как съм успял да съхраня духът си здрав и да опазя и развия здравето любопитство към живота, и загадките на Човека и Вселената.

Вече съм напълно сигурен, че именно това здраво любопитство, стремежът да се знае и да се търсят отговори на важните и значими въпроси и неща, са едно от най-силните и без никакви странични ефекти лекарства за духа и тялото на човека.

**проф. дсн Божидар Ивков**