



MAĻA ŠKOLA LJUBAVI

Ako pogledate oko sebe, vidjet ćete da su mnogi ljudi nesretni. Znete li zašto su ljudi nesretni? Neki će reći da je to zbog otuđenosti i materijalizma, drugi, pak, da je to zbog ekonomske krize ili siromaštva, treći će navesti rat ili mržnju, četvrti bezboštvo... A što vi kažete? Jeste li ikada vidjeli nesretna čovjeka a da je bio ispunjen ili obasan ljubavlju? Ako opet malo pažljivije pogledate oko sebe, vidjet ćete mnoge ljude koji su u grčevitoj potrazi za ljubavlju, koji vjeruju da je ljubav pravi smisao života koji ga čini lijepim i vrijednim življenja, da jedino civilizacija ljubavi može spasiti svijet... Vidjet ćete i one druge za koje je ljubav samo prazna riječ, koji vjeruju samo u interes, moć, novac... Kada ste posljednji put razmišljali o ljubavi? Što je za vas ljubav? Ubrajate li se u one koji drže da je ljubav nešto dobro i predivno, preduvjet sreće i zdravlja,...

O definiciji ljubavi

Svatko ljubav promatra, shvaća i doživljava na svoj način. Stoga je mnogo definicija ljubavi. Ljubav je jedna od najrazličitije shvaćenih pojmova ili riječi koje ljudi koriste.

U grčkom jeziku postoje tri riječi koje se odnose na ljubav. Eros (ime boga ljubavi,

Afroditinog sina) označava ljubavnu čežnju i požudu i predmnijeva seksualnost i spolnu želju. Phileo označava prijateljsku ljubav predmnijevajući da je ona na neki način zaslužena. Agape označava Božansku ljubav, najčišću, sveobuhvatnu i duboku ljubav, koja se očituje ne samo osjećajima, nego i činom

volje. Ova vrsta ljubavi je u svezi s karakterom osobe koja ljubi, a ne sa zaslugama objekta. To je ljubav koja "ljubi usprkos svemu", a ne zbog nekog razloga.

Riječ ljubav svatko doživljava na svoj način ovisno o karakteristikama svoje ličnosti i svojem životnom iskustvu. Nekima je ljubav be-

značajna, za njih postoje samo interesi koji reguliraju odnose u svijetu. Često riječ ljubav koriste samo za označavanje seksualne želje. Drugima je ljubav svetinja, izvor i smisao života, univerzalna energija privlačenja i spajanja.

Ljubav i duševno zdravlje

Ljubav nije samo naj-savršeniji oblik odnosa među ljudima, nego i naj-savršenija filozofija življenja. Najvažnija lekcija u životu jest naučiti voljeti. Svoju pravu ljudsku prirodu iskazujemo onda kada volimo, pomažemo i osjećamo jedinstvo i cjelovitost s cjelokupnim životom. Ljubav je golema i neizmjerena pozitivna energija koja teče kroz naše cijelo biće prema drugima i tako nam omogućuje doživljaj sklada, unutrašnjeg mira, međusobne povezanosti, višeg smisla života.

Bez ljubavi život je nepotpun. Bez ljubavi čovjek ne može biti sretan niti duševno zdrav. Nedostatak ljubavi rada strahove, depresiju i izvor je različitih mentalnih poremećaja i poremećaja u međuljudskim odnosima.

Ljubav je energija koja liječi i obnavlja, zacjeljuje duševne pozljede. Ona pobjeđuje sve strahove, prepreke i poremećaje kako u duši, tako i u međuljudskim odnosima. Ljubav je univerzalni lijek za mnoge teškoće i probleme. Ona liječi one koji je primaju, a još više one koji je daju. Ljubav omogućuje međusobno povezivanje, milosrdno prihvaćanje i poštivanje sebe i drugih, osjećaj odgovornosti i brige za sebe i drugoga,

Pogledajte i razmislite: Kakva je vaša ljubav?

uvjetna - bezuvjetna
bolesna - zdrava
netolerantna - tolerantna
manipulirajuća - pomažuća
obmanjujuća - djelotvorna
destruktivna - kreativna
proračunata - mudra i spontana
rigidna - fleksibilna
nasilnička - zaštitnička
bezlična - osobna
prividna - stvarna
koristoljubiva - nekoristoljubiva
zahtijevajuća - davajuća
nezrela - zrela
neuspješna - uspješna
neumjerena - umjerena
romantična - racionalna
agresivna - miroljubiva
tjelesna - duhovna
egoistična - nesebična (altruistična)
iskrivljena - čista
lažna - prava
praćena mržnjom ako nije uzvraćena - lijep osjećaj i ako nije uzvraćena
reaktivna - proaktivna
recipročno manipulirajuća - recipročno slobodna
ovisnička - neovisna
drugoga gutajuća - nesebična
prema sebi - prema drugome
ljubav zahtjevnosti - ljubav umjerenosti
zloupotrijebljena - pozitivno upotrijebljena
egoistička - altruistička
ljubav koja to nije - ljubav koja to jest
kratkotrajna - ustrajna i uporna
prisilna - slobodna

međusobno upoznavanje, razumijevanje, suosjećanje i identifikaciju, pozitivno mišljenje i pozitivno ponašanje, a sve su to bitne sastavnice duševnog zdravlja, smisla življenja i sreće.

Ljubav omogućuje međusobno povezivanje ljudi u skladne zajednice koje daju sigurnost i mir, omogućuju normalan rast i razvoj ličnosti. Ona je temelj socijalizacije čovjeka omogućujući međusobno prilagođavanje.

Ljubav je milosrdno prihvaćanje i poštivanje sebe i drugoga, prihvaćanje i poštivanje ne samo onih koji su slični nama, nego i onih koji su posve različiti. Ljubav znači prihvaćanje sebe i drugih onakvima kakvi jesmo, kako se razvijamo, kako se mijenjamo.

Ljubav je temelj međusobnog pomaganja ljudi jer uključuje osjećaj odgovornosti i brige za drugoga i uvijek je povezana s činjenjem dobrih djela.

Ljubav podstiče međusobno razumijevanje ljudi i bolje upoznavanje drugoga, te uživanje u drugu osobu, suosjećanje s njom, ali i identifikiranje s drugima.

Ljubav podstiče međusobno privlačenje i približavanje ljudi jednih drugima poput snažnog magneta s težnjom da jedni drugima čine dobra i ugodna djela.

Ljubav je najjači motiv i pokretač pozitivnog mišljenja i pozitivnog ponašanja.

Odluke ljubavi

Što je to ljubav? Pogledaj ružu. Je li ruži moguće reći: "Ponudit ću svoj miris dobrim ljudima i uskratit ću ga zlim". Ili, možeš li zamisliti svjetiljku koja uskraćuje svoje zrake zlim ljudima koji bi htjeli hodati u njezinoj svjetlosti. Može to učiniti jedino ako prestane biti svjetiljka.

Promatraj kako drvo bespomoćno i nepristrano daje svoju hladovinu svima, dobrima i zlima, starima i mladima, visokima i niskima, životinjama i ljudima i svakom drugom živom biću, čak i onom koji ga želi posjeci.

Ljubav je velikodušna, dobrostiva je ljubav, ne zavidi, ljubav se ne hvasta, ne nadima se, nije nepristojna, ne traži svoje, nije razdražljiva, ne pamti zlo, ne raduje se nepravdi, a raduje se istini, sve pokriva, sve vjenjuje, svemu se nada, sve podnosi. Ljubav nikad ne prestaje. Prorokovanja? Uminut će. Jezici. Uminut će. Spoznavanje?

Uminut će. Jer djelomično je naše spoznavanje, i djelomično prorokovanje. A kada dođe ono savršeno, uminut će ovo djelomično. Kad bijah nejače, govorah kao nejače, misljah kao nejače, rasuđivah kao nejače. A kad postadoh zreo čovjek, odbacih ono nejačko. Doista, sada gledamo kroz zrcalo, u zagonetki, a tada - licem u lice! Sada spoznajemo djelomično, a tada ću spoznati savršeno, kao što sam i spoznao! A sada: ostaju vjera, ufanje i ljubav - to imaji - ali najveća je među njima ljubav.

1. kor. 13, 4-13



Ovo je prva odlika ljubavi: nepristrane je naravi.

Zamisli se u čuđenju nad čistom dobrotom ruže, svjetiljke, drveta, jer u njima možeš naći sliku onoga što je ljubav.

Kako se ta odlika ljubavi može postići? Što god uradio, možeš samo postići to da bude prisilna i uzgojena, a samim tim i lažna, jer ljubav ne može biti prisilna. Ne postoji ništa što bi mogao učiniti, ali postoji nešto što bi trebao odbaciti.

Promatraj veličanstvenu promjenu koja će ti se dogoditi onoga trenutka kada prestaneš dijeliti ljude na dobre i loše, svece i grešnike, i uvidiš da nisu svjesni i da ne znaju.

Moraš odbaciti svoje pogrešno mišljenje da ljudi mogu svjesno griješiti. Nitko ne može griješiti u svjetlu svjesnosti. Grijech se javlja zbog neznanja, a ne zloće, kako mi pogrešno mislimo.

"Oče, oprosti im jer ne znaju što čine". To shvatiti, znači zadobiti onu odliku nepristranosti kojoj se tako divimo kod ruže, svjetiljke i drveta.

A ovo je druga odlika ljubavi: besplatna je. Kao i drvo, ruža i svjetiljka, ljubav daje i ne traži ništa zauzvat.

Kako je prezira vrijedno kada vidimo da je nekome izbor supruge određen količinom novca koji će ona donijeti za miraz, a ne bilo kojom njezinom odlukom. S pravom kažemo da takav čovjek ne voli svoju suprugu, nego financijsku korist koju mu ona donosi. Ali, je li tvoja ljubav drugačija ako tražiš društvo onih koji ti donose čuvstveno zadovoljstvo, a izbjegavaš one druge; kada si pozitivno raspoložen prema ljudima koji ti daju ono što želiš i žive prema tvojim očekivanjima, a negativan si i ravnodušan prema onim drugima?

Ljubav je najveći dar od Boga. Svatko želi biti voljen. Većina psihologa slaže se da je čovjekova najveća potreba ljubav. Niti jedna prepreka ne može odoljeti moćnoj snazi ljubavi.

Bill Bright

Također i ovdje postoji samo jedna stvar koju moraš učiniti da postigneš tu odliku besplatnosti kojom se odlikuje ljubav. Moraš otvoriti svoje oči i gledati i gledati. Samo gledati, razotkrivajući takozvanu ljubav, i vidjeti da je to kamuflaža za sebičnost i pohlepu. To je jedan od većih koraka do postizanja druge odlike ljubavi.

Treća odlika ljubavi je njezina nesebičnost. Ljubav tako uživa u voljenju da u tom blaženstvu nije ni svjesna same sebe.

Onako kako je svjetiljka zaposlena, svijetleći bez pomisli na to koristi li to nekome ili ne. Na način na koji ruža jednostavno širi svoj miris, jednostavno zato jer ne postoji ništa drugo što može činiti, bilo da netko uživa u njenom mirisu ili ne. Na način na koji drvo nudi svoju hladovinu.

Svjetlost, miris i hladovina ne proizvode se kada netko pride, niti nestaju kada nikog nema u blizini. Te stvari, kao i ljubav, postoje neovisno o ljudima. Ljubav jednostavno jest, nema svog objekta. Te stvari jednostavno jesu, bez obzira na to hoće li nekome koristiti ili ne. Dakle, one nisu svjesne nikakve zasluge, ili toga da čine neko dobro. Njihova lijeva ruka nije svjesna onoga što desna ruka čini. "Gospodine, kada smo te vidjeli gladna ili žedna, kada smo ti pomogli?"

Posljednja odlika ljubavi je njezina sloboda. Onoga trenutka kada nastupi prisila, kontrola ili sukob, ljubav umire. Razmisli o tome kako te ruža, drvo i svjetiljka ostavljaju potpuno slobodnim. Drvo se neće truditi privući te u svoju hladovinu ako si u opasnosti od sunčanice. Svjetiljka ti neće nametati svoju svjetlost ako se spotakneš u mraku.

Razmišljaj neko vrijeme o svojoj prisili i kontroli kojoj si podvrgnut od drugih, kada tako tjeskobno živiš, prema njihovim očekivanjima, ne bi li kupio njihovu ljubav i odobravanje, ili zato jer se bojiš da bi ih mogao izgubiti. Svaki put kada se podvrgneš toj kontroli i toj prisili, uništavaš svoju sposobnost voljenja, koja je sama tvoja narav, jer ne možeš činiti drugima ništa drugo osim onoga što dopustiš da drugi čine tebi.

Razmišljaj, dakle, o svojoj kontroli i prisili u svom životu i imaj nade da će samo to razmatranje uzrokovati njihovo odbacivanje. Onog trenutka kada ih odbaciš, javit će se ljubav. A sloboda je tek druga riječ za ljubav.

Antony de Mello: Poziv na ljubav

Ljubav se uči

Svi smo rođeni sa sposobnošću da volimo i da budemo voljeni. Međutim, ljubav je umijeće koje se uči od voljenih osoba, a uvježbava se i usavršava kroz sve naše životne aktivnosti. Ovo umijeće moramo naučiti ako želimo biti duševno zdravi i sretni. Nažalost, učenje ljubavi prepušteno je slučaju, a kako

kaže naš poznati psihijatar Pavao Brajša u svojoj knjizi *Umijeće ljubavi*, "u našim školama se u ime amaterske ljubavi radi veliko zlo, a mnogi roditelji su pravi ljubavni amateri". Nevjerojatno je koliko toga sustavno kroz školovanje učimo, a što nam uopće neće trebati, a može nam čak i smetati, dok o ljubavi koja je temelj sreće, zdravlja i uspjeha u životu tako malo čujemo u osnovnoj i srednjoj školi, na fakultetu, ako o njoj uopće netko sustavno i govori osim svećenika u crkvi. Stoga od ovog broja magazina *Pro Mente Croatica* pokrećemo malu školu ljubavi. želimo vam što više autentične i bezuvjetne ljubavi u životu.

Oblici i vrste ljubavi

Ljubav se očituje na raznovrsne načine i kroz mnogobrojne oblike prema različitim bićima, pojavama i objektima. Postoje različiti oblici ljubavi koji će zbog svoje važnosti u našim životima biti detaljnije opisani u sljedećim brojevima našega magazina. U sljedećim brojevima pisat ćemo o ljubavi prema djeci i roditeljskoj ljubavi, o ljubavi u braku i ljubavnim vezama, o ljubavi prema domovini i patriotizmu, o ljubavi prema poslu i suradničkoj ljubavi, o ljubavi prema čovjeku, humanizmu i altruizmu, o ljubavi prema prirodi i ljubavi prema Bogu. Savjetujemo Vam da pročitate sljedeće knjige:

Antony de Mello: Poziv na ljubav; Eileen Caddy & David Earl Platts: Odaberimo ljubav; Pavao Brajša: Umijeće ljubavi.