

Sissejuhatus

Klassikaline meditsiin tunnetab praegu juba oma piire. Raskete ja krooniliste haiguste vastu võideldakse igasugust tehnikat appi võttes, kuid saadakse aru, et ainuüksi nende abil inimene tervemaks ei saa. Ehkki arstiteadus on suutnud paljude varasemate haiguste (eelkõige nakkushaiguste) levikut takistada, tekivad sellest hoolimata aina uued tõved, mis on ilmselt seotud meie eluviisiga ning meie arusaamaga arstiabist. Meie praegusaja tervishoiusüsteemi piiridest on teadlikud kõik vastutustundega inimesed. Kuigi parteid ja erakonnad teevad omalt poolt kõik, et inimeste kulud arstiabile väheneksid, ei suudavad terviseprobleemide osas aidata. Nad ei suuda võidelda meditsiinis levinud tarbijamentaliteedi vastu. Nähtavasti ei saa välja juurida suhtumist, mille kohaselt saavutatakse parem tervis täiuslikumate tehniliste vahendite ning tõhusamate ravimitega. Selle asemel et ise tervislikku eluviisi harrastada, lükatakse kogu vastutus tervise eest arstide ja teadlaste õlule. Igal aastal kaotab ühiskond meie valede eluviiside tõttu miljardeid: süüakse liiga palju ja liigutakse liiga vähe, levinud on nikotiini, alkoholi, ravimite ja narkootikumide tarbimine, liialdatud ootused elule ning

illusioon, et tervist saab turgutada tehnika abil ning et meil on õigus tervisele.

Tänapäeval on klassikalise meditsiini kõrval hulk teisi võimalusi haiguste raviks: psühhoteeraapia ja mitmesugused psühholoogilised meetodid, homöopaatia, paastukuurid, täisväärtuslik toit, holistlik arstiabi ning mitmesugused vaimse tervendamise meetodid. Osa holistliku meditsiini esindajaid tugineb oma ravimeetodites antiikaja arstiabi mudelitele. Tol ajal ei peetud meditsiini kunagi pelgalt haiguste ravimiseks, vaid see oli alati ka tervisliku eluviisi kunstiks. Antiigis oli olulisimaks meditsiinivaldkonnaks dieteetika ehk tervisliku elu õpetus.³ Tervisliku elu kunsti juurde kuulusid õige valguse ja õhu tarvitamine, söömine ja joomine, liikumine ja puhkamine, magamine ja ärkvelolek, eritised ja väljaheited, õige toimetulek hingeafektide (*affectus animi*), tunnete ja kirgedega. Ravitsemine oli algselt ka religioosne toiming. Arstid allusid tervisejumal Asklepiosele. Antiikaja tohtrite arvates tuli kogu raviv toime jumalalt ning sellepärast kuulus tervisliku elu juurde ka jumala kummardamine, õige suhe maailma loojasse. Kirikus jäeti aga kõik ihuga seonduv suuresti meditsiini käsutusse. Kirik pühendus peamiselt hingeõndsuse saavutamisele ega tegelenud eriti ihu ja hinge tervi-

sega. Hingeõndsust peeti võimalikuks saavutada vaid üleloomulikul viisil. Nõnda jäeti tervisliku eluviisi loomulikud reeglid tähelepanuta. See ei olnud aga alati nii. Varajase kiriku aegadel kirjeldas Clemens Alexandriast Jeesust kui tõelist *paidagogos*'t, kui tervisliku eluviisi kunsti õpetajat. 4.–6. sajandist pärinevad mungareeglid andsid munkadele mõningaid juhtnööre nii ihu kui hinge poolest tervislikuks eluks. Benedictuse reegleis olev *discretio* (ld k *eristusvõime*) aitab arendada mõõdutunnet igas eluvaldkonnas. Antiikmeditsiini arusaam tervislikust eluviisist on kandunud ka Benedictuse reeglitesse. Seda vaimset ihu ja hinge tervise traditsiooni jätkavad keskajal eelkõige Albertus Suur ja Bingeni püha Hildegard. Mõlemad on oma religioosse õpetuse raames käsitlenud ka dieteetikat. See on osa asteetikast ehk vaimse elu õpetusest. Dieteetika elujuhised on seotud askeesi harjutamisega, mis läbi me muutume vabamaks ja saavutame parema tervise.

Praegusel ajal oleks kiriku ülesandeks taas kuulutada ning praktiseerida ihu ja hinge ühtsust, kehalise tervise ja vaimse elu seotust. Kirik ei tohiks jätta tervist üksnes arstide ega psühholoogide hooleks. Juba ammustest aegadest on teada, et usk mõjub ka terapeutiliselt. Uues

Testamendis võib seda näha ikka ja jälle, kui Jeesus tervendab haigeid ning räägib muudkui usu tervendavast väest. Siinse väikese raamatuga ei soovi me käsitleda niivõrd kiriku lunastus- ega tervendamistegevust, kuivõrd kristliku dieteetikat ehk kristlikku tervisliku eluviisi kunsti ning oma ihu ja hinge tervise eest hoolitsemise vaimset ülesannet. Seega ei seisa siin esiplaanil keha eest hoolitsemine, vaid keha ja tema tundmuste kuulamine, tema reaktsioonide ja häirete tõsiselt võtmine, samuti teatav seesmine ärksus keha kui hinge väljenduse suhtes. Vaimse elu juurde ei kuulu mitte ainult oma südametunnistuse uurimine, vaid tuleb tähele panna ka keha, mis annab mulle sageli mu siseimisest seisundist ausamalt teada kui mu südametunnistus.