

Dr. Weninger Antal

Az egészség testi és lelki forrásai

Az egészség testi és lelki forrásai

Írta
Dr. Weninger Antal



© Dr. Weninger Antal jogutódja
© SpringMed Kiadó

Az eredeti mű:
Dr. Weninger Antal:
Az egészség testi és lelki forrásai
Az Országos Közművelődési Szövetség
(Országos Közművelődési Tanács) kiadása, 1942

Dr. Weninger Antal:
Az egészség testi és lelki forrásai

ISBN 978-963-9914-80-3
ISSN 1786-5670

SpringMed Egészségtár* sorozat

SpringMed Kiadó
Kiadóvezető: Dr. Böszörményi Nagy Klára
Tipográfia és tördelés: Sárközy Andrea
Borítóterv és illusztrációk: Navratil Zsuzsa
Szerkesztőségi munkatárs: Csébi Csilla
Sales & Marketing koordinátor: Bán Csanád
Terjesztés: Végh Rita és Angyal Éva
Nyomás és kötés: AduPrint Kft.

Tartalom

- I. Az átöröklés szerepe 15
A mechanikai és tisztán természettudományos éra általában túlhajtja az öröklés jelentőségét. – Testi és lelki örökség. – Önmagunk és származásunk ismeretének szükségessége. – Az öröklési tehernek (terheltségnek) befolyásolása lelki egészségtan és önnevelés útján. – Fajegészségtani konklúziók. – Örökléses élmények. – Örökléstani igazságok és tapasztalatok.
- II. A testgyakorlás helyes módszere 45
Az eddigi módszerek hiányai és hibái. – Milyen legyen napi gimnasztikánk? – A testgyakorlás is a lelki fejlődés szolgálatában álljon. – A túlzó sport. – A gyakorlatok helyes megválasztása. – A testgyakorlás összekapcsolása lelki élményekkel. – Az én módszerem.
- III. Testgyakorlat mint gyógyítóeszköz 75
Régi orvosok tanúskodása. – Az új orvostudomány bizonyossága. – Csak szigorú orvosi ellenőrzés mellett végezzenek a betegek orvosuk által előírt gyakorlatokat.

IV. Tudatos lélegzés 101

A lélegzés ősi tudományának haszna. – Milyen lélegzőgyakorlatokat végezhet mindenki? – Átélt lélegzés. – A lélegzőgyakorlatok hasznának tudományos magyarázata. – A lélegzés hatása a kedélyre és lelki életre.

V. Tudatos táplálkozás 135

A táplálék minőségének, színeinek, tállálásának jelentősége. – A kalóriatan egyoldalúsága. – A vitamintan egyoldalúsága. – A táplálkozás fegyelmeének egészségi jelentősége. – Az élvezeti cikkek (dohány, szesz stb.).

VI. Mértékletesség 165

A mértékletesség szellemi téren. – Mértékletesség a táplálkozásban, munkában, nemi életben stb. – A böjt haszna. – A virrasztás. – A mozgásökonómia átvitele a szellem területére.

VII. Kiránduláson 205

A természet szeretetének és közvetlen átélésének egészségi jelentősége. – Az alkonyi színek lélektani hatása. – Időszakos nomádéletet! – A cserkészlet mintaszerű, de csak a diákkorra szorítkozó intézménye. – Úszás, fürdés, napozás.

VIII. Tisztaság 229

Testi és lelki tisztaság. – Őszinte életlátás gyermekszemmel! – A tisztátalanság mint alaptulajdonság. – A tiszta

lélek egészséget lehel magából. – Fürdés, fogápolás, szájtisztaság stb.

IX. Az egészség lelki forrásai 239

Meggyőződéses világkép. – Hit az életben. – Az élet szeretete. – Örök reménység. – Az erények egészségi értéke. – Az egészség és gyógyulás mint élmény. – Testi-lelki kölcsönhatások és azok célszerű kiaknázása. – A vallás jelentősége.

X. A kedély hatalma 271

Hivatkozás Kant klasszikus művére. – A kedélyélet és az érzelmek kultúrájának egészségi jelentősége. – A zene gyógyító ereje. – A színek (festészet), alakok (szobrászat, építészet), költemények hatása. – Az értelmi és érzelmi szféra egyensúlya a boldogság lényege.

Bevezetés

Ma már bizonyossággal állíthatjuk, hogy az egészség és betegség nem kizárólag természettudományos fogalmak, hanem sok tekintetben lélektaniak is. Amennyiben tehát jogosult az erőművi és vegyi erők felett álló, sajátos törvények és finomabb közegek által jellemzett léleknek hatóerőt, külön energiamegnyilvánulást tulajdonítani, annyira kell levonnunk eme belátásnak gyakorlati következményeit is. Nem taníthatunk többé egészségtant a régi rendszer szerint; nem állíthatjuk, hogy egészségünk pusztán az anyagvilág esendőségeitől függő állapot, amely csakis azon múlik, hogy mennyire „vigyázunk magunkra”, hogyan táplálkozunk, tisztán tartjuk-e bőrünket és fogainkat, elzárkózunk-e a bacilusok leselkedő hadai elől, megmossuk-e a gyümölcsöt stb. – hanem mindeme óvatossági és már a jó ízlés szempontjából is természetes rendszabályok segítségével megőrizhető jólétén túl sokkal mélyebbről táplált erő- és kedélyegyensúlyt jelent, amelynek központi forrása bennünk van. A klasszikus egészségtanok azt tanították, hogy a világrahozott és öröklési tényezők által meghatározott egészségi állapot főleg a mozgási és emésztőszervek tudatos

ápolása és művelése révén őrizhető meg, illetve fokozható. Néha történt utalás, apró betűs megjegyzés a lelki harmónia szerepére. Ez a felfogás természetes következménye volt az anyagelvűségben megrekedt orvostudomány lélekkerülő és imponderábiliáktól, súlytalan, mérhetetlen tényezőktől irtózó egyoldalú felfogásnak.

Ma már túljutottunk ezen a felfogáson. Ma már tudjuk, hogy az egészség forrásai nem csupán a külvilágban, hanem legalább ugyanolyan mértékben bennünk is fakadnak. Nemcsak mint átörökölt adottság, hanem mint külön megnyilatkozó hatóerő is, amelyet kellő tudással és gyakorlattal célszerűen mozgósíthatunk.

E tudományos felismerésnek nyomait megtaláljuk az ősi vallásokban is. A hindu és kínai régi vallási és bölcseleti könyvek telis-tele vannak ilyen irányú ösztönszerű meglátásokkal. De hasonló megfigyelések érvényesülnek a Talmudban, a Koránban és nem utolsósorban az ó- és újszövetségi Szentírásban is. A keresztény életművészet nagy mesterei is tudtak erről. Bölcs papok és szerzetesek jobbnál jobb ma is élvezhető könyveket írtak a test és lélek szoros összműködéséről. A lelket tehát többé elhanyagolni nem lehet, mert korszerűtlen és főleg tudománytalan lenne nemcsak elméleti tagozása, hanem gyakorlati kifejtésének, kiművelésének elmulasztása is.

Jelen könyvemnek, amelyet a Közművelődési Tanács megtisztelő felhívására írtam, az a célja, hogy az újabb és teljesebb egészségi elvek gyakorlati megvalósítását áttekinthetően és a nagyközönség számára is érthetőleg feltárja.

Tudom, hogy ennek tökéletes ismertetésére ez a terjedelem kevés, de aki behatol fejtegetéseim szellemébe, aki megérti az értelmezések lényegét, az *csakhamar ott-honos lesz a legfőbb egészségi elvek átélésében, és ezen van a hangsúly. Aki belátja, hogy a belső és külső világ egyformán fontosak a harmonikus élet kialakításához, az ösztönszerűleg is helyes úton fog járni, és az emberi lehetőségek határai között legjobban tarthatja meg egészségét.* Ezt kívánom szívémből minden olvasómnak.

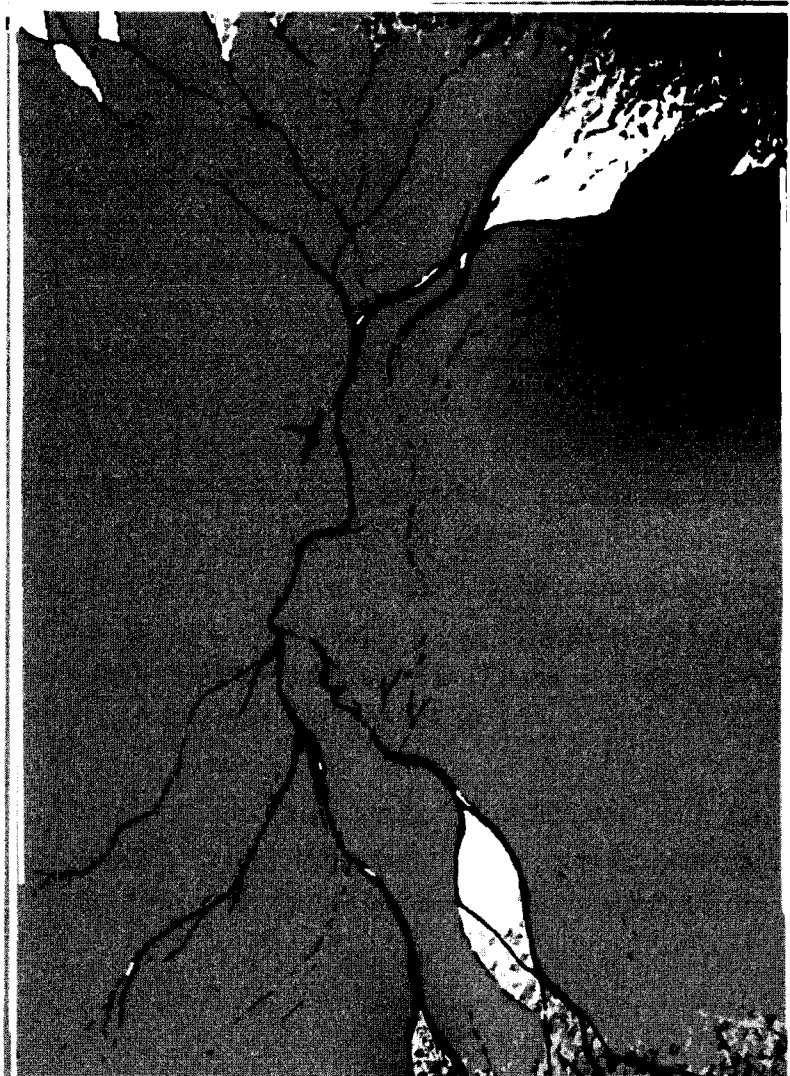
Budapest, 1942. november havában

Dr. Weninger Antal



I.

AZ ÁTÖRÖKLÉS SZEREPE



I.

Az átöröklés szerepe

Amikor az ember megjelenik ebben a világban, mint tehetetlen, gyámoltalan és nagyon is gondozásra, védelemre szoruló csecsemő, alig van rajta valami, amiből önálló egyéniségre, külön személyi voltára lehetne következtetni. A rózsaszín bőrű kis újonc még tisztán az emésztésnek él. De mégis benne szunnyad már mindaz, ami később kitelik tőle – benne rejlik titokzatos módon a személyes élet legnagyobb kincse, az utánozhatatlan és pótolhatatlan, megrajzolhatatlan és meghatározhatatlan lélek, az élet egyetlen maradandó értéke! A többi még elvész; talán már néhány nappal a születés után meghal a kis emberfióka; sokan erőszakos vagy természetes halált szenvednek már megszületésük előtt; talán három-négy éves korukban elviszi egy betegség; de valami megmarad belőle, amit nem értünk, és amit a legpontosabb tudományos elemzés sem foghat meg soha, azon egyszerű oknál fogva, mert megfoghatatlan.

Kevés embernek jut eszébe, ha csecsemőt vagy kisgyermeket lát, hogy milyen mélységes csodákat rejteget az alig rófnai szervezet. Nemzedékek hosszú-hosszú

láncainak egy végső és majd újból folytatódó szeme minden ember. Nem üresen jövünk erre a világra; sok jót és rosszat hozunk magunkkal a múltból, őseink és elődeink véréből, jelleméből, indulataiból. Testünk idomai előre meghatározottak; külsőnk ránk kényszerítik; nem tehetünk sok mindenről, ami velünk jött. A lángész lángésznek születik, az ügyefogyott ügyefogyottnak. Sok mindent előre elintéz a Gondviselő Hatalom – de mégsem mindent! És aszerint, hogy mennyi rosszal raktak meg bennünket már megszületésünk előtt, megkülönböztetünk terhelt és kevésbé terhelt embereket. Teljesen tökéletesnek senki sem születik. Ha más nem, hát egy későbbi korban feltörő betegségi hajlam vagy kisebb-nagyobb részaránytalanság a végtagokon, egy hibás vonal az arcélünkben, valami színhiba a szemben vagy hajzatban stb., figyelmeztetnek arra, hogy tökéletlen teremtmények vagyunk.

Terhelt embernek orvosi értelemben mégis csak azt nevezük, akinél a rossz testi és lelki tulajdonságok feltűnő mértékben érvényesülnek. Az irigység pl. kisebb-nagyobb mértékben megtalálható majdnem minden emberben; de akinél olyan fokot ér el, hogy belesápad abba, ha másnak jól megy és a szomszéd szebb ruhában jár, az lelkileg terhelt. Náthalázban mindannyian megbetegszünk életünk folyamán; de aki minden hónapban krákog és prüsszög, az a légutak terheltségével jött a világra.

Kézenfekvő a kérdés mármost, hogy mennyire határozza meg az ember élete folyását terheltsége? Vajon a végzet bábjátéka vagyunk-e csupán, akiket felsőbb erők kényük-kedvük szerint mozgathatnak, és akik előre meghatározott pályán futunk végig a megsemmisülésig, vagy van egy kis hozzátoldani valónk ehhez a kényszerűséghez saját magunknak is? Arra várjunk-e, ami velünk majd történni fog, vagy bátran belenyúlhatunk a sors kerekei közé, és igazíthatunk, lendíthetünk, változtathatunk, módosíthatunk is rajta?

A meghaladott anyagelvűség korszakában sokan elhitték azt a képtelenséget, hogy az ember a vak sors rabja, és bármit tesz is, nem kerüli el végzetét. Ez a sivár és vigasztalan világnézet teljesen hamis. Nem állhatja meg a helyét már csak azért sem, mert *az öröklési törvények nem abszolút érvényességűek még a testi életre vonatkozólag sem.* Egyazon szülőpár egyik gyermeke serdüléssel elmezavarban szenvedhet, míg a másik teljesen egészséges. Bármily nagy hatalom is az öröklés, mégis csak részleges érvényű és az igazi, mélyebb emberi életszemléletben csupán annyit jelent, hogy a terheltnek nehezebb a sorsa, rosszabb anyagot kapott a gyúrásra, de boldogsági kilátásai esetleg jobbak is lehetnek, mint a kevesebb nehezékekkel született emberekéi. És pont itt bizonyosodik be a lélek óriási szerepe. Akit felvilágosítunk arról, hogy az átöröklött rossz féken tartható, megzabolázható hatalom, csak kezelni, vezetni kell tudni, az érzi, hogy *a tudat vilá-*

gossága felől befolyásolhatja és jó irányba terelheti a rosszat is. Ne higgyük el az anyagelvű tudománynak, hogy az átörökléssel szemben tehetetlenek vagyunk. Az átöröklési törvények csupán egyről tanúskodnak: van jó és rossz, de nagyon jó és nagyon rossz anyag is! Ha az ősök pazaroltak és visszaéltek a család protoplazmájával, ám láthatják következményeit; koldusbotra juttatják egészségileg és értékileg az utódokat – akár csak a vagyontékozlás esetében. A családi protoplazmát, testünk szervezetét szent adottságnak kell tekintenünk, amelyet kötelességünk lehetőleg töretlenül továbbadnunk. Élvezhetjük, akár a vagyonunkat is – de ha áthágjuk a józan ész és a természet törvényeit, csak roncsokat származtathatunk a további nemzedékre... Terhet, fölösleges és célszerűtlen terhet rakunk utódainkra, megnehezítjük életküzdelmüket, és elronthatjuk sorsukat iszákossággal, kicsapongó élettel, túlhajtott nemiséggel stb. Bár az életrajzáért a legtöbb ember maga felelős, mégis vannak, akiknek elrontott élete az ősök bűneiből és tévedéseiből fakadt.

Másik fontos kérdés: van-e lelki örökség? Hogy lehet az, hogy az anyagtalan lélek egyéni tulajdonságai továbbszármaznak? Bármily bonyolultnak látszik is a probléma, a válasz reá igen egyszerű: *a lelki tulajdonságok csak annyiban öröklődnek, amennyiben a testi szervezet befolyást gyakorolhat rájuk.* Tudjuk, hogy milyen szoros az összefüggés test és lélek között; gyakran szinte elválaszthatatlannak látszik. Ez a szoros tapadás adja az életössz-

tön erejét, hiszen nélküle nem lehetnénk eléggé erősek erre az életre. És vannak is egyének, akikben a kisebb összetartás értelmében lazult ez a viszony, akik ezért élhetetlenek, életuntak, gyengék, kishitűek, törődöttek. Pedig az egész szervezetet átjáró erős lélekkel lehet csak megállani és kiteljesíteni életünket, hivatásunkat. Megfigyeléseim szerint főleg az alacsony vérnyomásúak, az úgynevezett „hipotóniások” tartoznak ebbe a laza csoportba, míg a magas vérnyomásúak, a „hipertóniások” a túl erős tapadású egyének, akikben alig van határ testi és lelki megnyilvánulások között. Utóbbiaknál tehát a test uralkodik, az anyag túlsúlyra jutott, ami fedi és tompítja a lelket. A magas vérnyomást nem a húsevéstől és nikotintól kell csak származtatni, hanem lelki tényezőkből is. Lélektani sajátságok figyelembevétele fogja megoldani egész bizonyosan annak a ma még „essenciális”-nak nevezett, de voltaképpen ismeretlen eredetű vérnyomás-emelkedettségnek a kérdését, amellyel alig boldogulunk.

A test és lélek sokat méltatott kölcsönhatásainak ismeretéből önként adódik, hogy *a látszólag örökölt lélektani sajátságok tulajdonképpen a lelki kifejlődés szempontjából kedvezőtlenebb anyagi örökséget jelentenek, tehát a természet-tudományos örökléstan körébe tartoznak.* Olyan májat örökölünk, amelynek rossz működése indulatossá, haragos természetűvé tesz; olyan szervéleti, autonóm idegrendszert kaptunk ükapánktól, amely ingataggá sorvasztot-

ta kedélyvilágunkat és gyakran kísért a búskomorság; olyan túlérzékeny agykérget és ideghúrozatot hagytak ránk, amely megremeg a legkisebb behatásra. De mindennek semmi köze sincsen az öntudatos és a viszonylagos megkötöttségekből kifelé és azok fölé szárnyaló lélek igazi életéhez! Sőt számtalan tapasztalat igazolja, hogy a *legrosszabb ilyen öröklési anyagból szárnyaltak szédítő magasságba a legelőkelőbb és legszebb lelkek!* Az eszköz? Átlátva a lélek csodálatos, önmagunkat is meglehetősen világossággal ábrázoló tükrében rossz oldalainkat, *állandóan azon fáradozni, hogy az ellenkező tulajdonságok jussanak felszínre.* Azt mondhatná valaki, hogy ez színészet. De nem így van. Lehet, hogy kezdetben színészvonások is vannak e törekvésünkben; minden kezdet tökéletlen. De *az indíték mégis a magasabb etika,* és ha él is a nevelő és idomító színészeti eszközeivel, ne feledjük el, hogy van fejlődés is! Ami kezdetben csak máz és színészet, az lassanként áthatja az érzelmi világot is, megnemesíti a kedélyt, és bizonyos idő múlva őszinte, igazi lesz. A legnagyobb művész sem játszik először művészi hangszerén; amit a kezdő játékos ad, az majdnem csupa technika. De a technika képesíti az átélt, kifejező művészi játékokra. Ha valaki indulatos és haragos, eleinte csak tompíthatja csúnya indulatainak kifejlődését, később már csírájában fojtja el őket, míg a haladás tetőfokán valóban megszabadulhat tőlük!

Ahhoz, hogy átöröklött gyengéinktől, testi és lelki hibáinktól a tökéletesebb, hasznosabb és boldogabb élet

megvalósíthatása érdekében megszabaduljunk, először is *ismernünk kell származási adottságainkat.* A régiek azon kezdték, hogy ismerjük meg magunkat. *Önismeretünk modern értelemben azonban csak úgy lesz tökéletes, ha megismerjük előbb szüleinket, sőt nagyszüleinket is.* Legyünk ebben tárgyilagosság. Ne féljünk attól, hogy az őszinte tárgyilagosság valaha is a szeretet rovására lehet. Öszenket emberi gyengéikkel, hibáikkal, bűneikkel együtt is szeretjük – de nem követjük őket, ha olyasmit tapasztalnánk náluk, ami nem méltó követésre. A családok története, a családfa ágain fakadó virágzások és főleg gyümölcsök gondos botanizálása megóvhat sok mindentől. Irányt szab önnevelésünknek, megmutatja, hol és mikor kell vigyáznunk, előre sejteti a veszélyt és az akadályokat, megtanít mélyen belepillantani a saját lelkünk felől fenyegető támadások erejébe, és útbaigazítást ad a nehézségek elhárítására. Nézzünk csak igazán bátran önmagunkba: figyeljük meg, hogy mikor érvényesül a nagypapa gyengesége vagy erénye, mikor csügged bennünk a félénk nagynénő, mikor támad fel újra az apa vagy nagynéni hangulata, forrongása, életláza idegeinkben, és csakhamar egészen világosan látunk. Jó világítás mellett pedig százszorta eredményesebben dolgozhatunk, faraghatunk önmagunkon.

Ha így tanulmányozva a családnak bizonyos értelemben egynek tekinthető szövetét, és megismerjük a szövőszálak gyengéit, a rajzminták hiányait és fogyatékoságait, ak-

kor kezdjünk alaposan az önidomítás nehéz és fáradságos, de roppant érdekes és hasznos munkájához. Ehhez azonban ismernünk kell a „lelki egészségtan” legfőbb törvényszerűségeit.

A lelki egészség feltételei és törvényei meglepően hasonlítanak a testi egészségtanból ismert szabályokhoz. Nem mintha egyenesen ezekből lennének származtathatók, hanem talán éppen a szoros érintkezésnek és egybefűzöttségnek a következményeként találunk egymást fedő analógiákat. *Lelkileg is akkor vagyunk egészségesek, ha gyakran tölt el a megelégedettség és boldogság érzése, ha derűs a kedélyünk, ha egyensúlyban van érzelmi és értelmi világunk, tehát ha összhangban érezzük magunkat a világgal és az élettel, de összhang csendül összes lelki tulajdonságaink megszólalásából is.* A szervezet is akkor egészséges, ha összhang uralkodik részben a szervműködések, részben a szervi igények és a külvilág között. Ahogy ennek az összhangnak a feltétele a szervek sima, egyenletes, ritmusos, kellemő erősségű működése, ugyanígy fontos a lelki egészség szempontjából az egyes lelki erődök kellő megerősítése, összműködése: a jellem, a hangulat, az értelmi fény, az érzelmi áradás, az akaratereő, a célszerű, de nem túlzott igazodás és alkalmazkodás stb. tulajdonságainak a ki-művelése, kiegyenlítése és helyes beállítása az élettervbe, a jövő célok felé törő utakra.

Hogyan kell ez általánosságokat gyakorlatilag értelmeznünk? Mi a módja annak, hogy a lelki egészségtan alapelveit örökléstani adottságok javítására, elhárítására, módosítására alkalmazzuk?

Legfontosabb alaptulajdonságunk egészségi szempontból is a jellem. Természetesen nem hétköznapi értelemben vett jellemességre, amolyan csak az illetan és a társadalmi alkalmazkodás vagy a büntetőjogi következményektől való félelem által gátolt „karakter”-re gondolok itt. Az igazi jellem egészen más. Az igazi jellem egyéniségünk szilárdsága és őszinte, nyílt, kendőzetlen megnyilatkozása, függetlenül attól, hogy egyedül vagyunk-e, vagy másokkal szövetkezve oldjuk meg feladatainkat. Ne álljunk meg soha a felszínen: érezzük át, hogy jellemssilárdság nem csupán a megbízhatóság, alaposság és következetesség, hanem hozzátartozik az az erő is, amely fájdalmat férfiasan eltűr, amely uralkodik a szervezet gyengéin, amely nem esik kétségbe, hanem szembenéz a sorssal és akaraterejével, bátorságával, kitartásával legyűr betegségeket is, azaz nem adja meg magát sohasem! Ez a bátor, nehézségekkel, lehetetlenségekkel dacoló magatartás, bensőnknek ez a határozott, mondhatnám katonás keménysége hihetetlen mértékben járul hozzá a testi erő és egészség fenntartásához is.

A jellem kiépítése, valóságos belső erőddé való fejlesztése nem könnyű feladat. Gyakorlására legkitűnőbb eszközök: éhség és szomjúság elviselése, álmoság le-

küzdése, lustaságunk legyőzése, lendületes munka, kisebb testi fájdalmak eltűrése fájdalomcsillapító nélkül, a test edzése hideg és meleg, fáradtság ellen – de ugyanilyen mértékben: rossz hajlamaink idomítása ellenkező irányban, lelkünk őszinte kivetítése, jóindulat embertársaink iránt, az élet és világ természetes szeretete, kitartás meggyőződésünk mellett, a magunkban érzett jónak és értéknek fejlesztése, megőrzése és szükség esetén védelmezése. Ha valakiben örökölt terheltség lappang, az ilyen módon gyenge talajba jó magot vet, de egyben e lelki alkímia útján talajt is javít, és nagyobbat érhet el, mint sokan örökölt jó talajjal, de rossz vetéssel... Amint érezzük, hogy a lelki oltás megfogant és csírázni kezd a jó, az erős – ha tapasztalni kezdjük, hogy elindult valami bennünk a tökéletesebb és jobb felé, akkor egyre erősebbé és tartósabbá kovácsoljuk a pántokat, amelyek egybefogják egyéniségünket, és a hétköznapi élet minden mozzanatában jusson eszünkbe, hogy *életünk legfőbb célja mégis csak az, hogy szép szobrot faragjunk magunkból*. Ez nem önzés és önkultusz, hanem a legnemesebb szociális hivatás is egyben! Ne féljünk, hogy merő individualisták leszünk, mert az őszinte emberi jellem nem választható el a lépten-nyomon kísérő szociális kötelességek alaposabb és tökéletesebb teljesítésétől. Jobban bízom a szép és individualista lelkek szociális szerepében, mint a kollektivisták történelmi materializmustól vezérelt, egyoldalú és az embert tömegcikké lefokozó gondolkodásában. Keressük előbb mindig az embert, a lelket, mert ebből

fakad minden! A hivatás, a szerep, a külső megoldások csak észrelvűségből táplálkoznak és nem egyéniségből, jellemből, sőt ezek a tömegteljesítmény orkesztrális hatásokra építő nagy együttesében el is vesznek, napfényre sem jutnak. *Az ember először lélek és jellem, és csak azután nemzet, faj, hivatás, megnyilatkozás.*

Az öröklési tényezőkre alakítólag ható jellemnek keresztül-kasul kell átjárnia egész valónkat. Csak az ilyen jellem állhat meg minden viharban és testi-lelki megpróbáltatásban. Az egyéni szerkezet e szilárdsága eredményezi azt, hogy *mindig magunkat adjuk és befolyásoktól függetlenül ítélünk és cselekszünk*. Nem leszünk aggályosak, hypochonderek, minden csekélységtől megijedő bábuk, akiket kétségbe ejt egy meghűlés vagy minden szervezetben időszakonként mutatkozó kisebb-nagyobb zavarok. *Az egészségünket sem kívülről várjuk, hanem az szinte természetes módon idomul „egész” ember voltunkhoz*. Nincs siralmasabb látvány, mint a folyton orvoshoz szaladgáló és a saját képzeletüktől fuldokló álbetegek hatalmas tábor; hol itt szúr, hol ott nyom, hol nem érzik a pulzusukat, hol agydaganatot vélnek felfedezni, és állandóan a rák szomszédságában érzik magukat. Ez nem menthető, mert legtöbb esetben jellemgyengeséget jelent. *A hypochondria mögött gyávaság lappang, az önbecsülés és önbizalom nagy hiánya a kívülről várt segítség kétségbeejtő bizonytalanságával*. Az aggályosoknak két fegyvert ajánlok: vessék meg magukban a gyávaságot, és mosolyogjanak, neves-

sék ki önmagukat hipochondriás képzeik kísértetjárásakor! Amint sikerül az első mosolyt fakasztani, az agályosság nagyrészt meg is szűnt. Ez nem lehetetlenség, csak újból és újból gondolni kell rá, meg kell szoktatni magunkat erre, és nem szabad hagyni, hogy az üres képzetek elhatalmasodjanak.

A jellem tehát jelentse azt, hogy bármily kicsinyek, véznák, külsőleg gyengének látszók is vagyunk, a belső tudatos jellemépítés során csiholt erőket hagyjuk kiáradni idegzetünkbe, izmainkba, és érezzük magunkat testileg is szilárdnak, kikezdhetetlennek, keménynek. Tartsuk szinte becsületbeli kötelességünknek az egészet, és szégyelljük a beteges gyengeséget. Feszítsük meg gyakran izmainkat, egyenesítsük ki magunkat, lépünk keményen, minden félelmi érzést még csírájában fojtsunk el, mutassuk magunkat már fejlődésünk idején is olyanak, amilyenek lenni szeretnénk! Ez a lelki magatartás óriási erőforrást jelent, és legbiztosabb támasza egészségünknek is. Habár nem természettudományos megállapítás amit most mondok, de mégis számtalan orvosi és nem orvosi tapasztalat által igazolt tény: *először legyünk erősek belsőleg, és akkor külsőleg is azok leszünk!* Legyünk lelkileg valóban függetlenek és erősek, egészségesek, akkor testünk sem lesz beteg! Persze ezt csak akkor élhetjük át, ha valóban a vázoltak szerint egészen mélyről megalapozott lesz jellemünk.

A szilárd és az egészséget is kormányzó jellem csak *egységes egyéniség* mellett képzelhető el. Akinek lelkiülete, belső világa a külső befolyások alatt teljesen átalakult, és nem őrizte meg gyermekkorának alapvonásait, azt elhajlott, tört egyéniségnek kell tekintenünk. Aki gyermekkorára úgy tekint vissza, mint egy idegen világra, abból hiányzik a teljes gerinc, az egyenes, töretlen folytatódás nagy ereje és hihetetlen erőket biztosító lendülete. *A nemzetek és vallások élete is csak úgy tartós, ha az ősi hagyományok szent tiszteletén épülnek még a legújabb reformjaikban is; ez ad szívósságot, megingathatatlan meggyőződést, valóságos hatóerőket, népeket összefogó erőket; a nemzetek életében a nyelv művelése és tisztán tartása, a nemzeti viselet és érzület ápolása a lényeges. A múlttal egybefonódó elem, míg a vallásokban az ősi tanok tisztasága és a rítus megőrzése!* Szakaszott így vagyunk egyéni életünk egységének, életünk vonalvezetésének természetes körülményeivel is: a férfikor legyen nyílegyenes folytatása a gyermekkorának és megvalósítása a gyermekkor álmainak! Érezzük minden munkánkon, hogy ez az, amit csírájában meglátott már a nyolc-tíz éves gyermek, és ami most megvalósul, annak meg kell valósulnia, mert az élet és hivatás törvényei és felsőbb elemzésben a Gondviselés így akarták. Kellett hozzá a törekvés, kellett egyéniségünk fáradságos kifejtése, de az irány bennünk volt, és mi csak követtük a szívünk és az ősi ösztönünk szavát. Így találunk helyes egyensúlyt a szabad akarat és determinalista világnézet

látszólagos ellentétei között, és igazán élvezzük a szabad emberség és tiszta, kötetlen lélek szent békéjét.

Hogy ez a tökéletes harmónia szülte nyugalom és bizalom, célismeret és céltudat micsoda hatalmas befolyással bír egészségi állapotunkra, az a test-lélek kölcsönhatásainak ismerői előtt egy pillanatra sem lehet kétséges. *A szilárd jellem és egységes életvonal szinte átérzi és befonja az egész testi szervezetet, tehát a legjelentősebb ideghatást biztosítja a szervek együttműködése szempontjából.* Lehet, hogy akadnak, akik kissé dilettáns ízt éreznek e mondatban; de tudatában vagyok annak, hogy legszebb tudományunk, az élettan, csupán vegyi és erőművi tényekkel foglalkozhatik, de ez egyoldalúságában, a lelki imponderabiliák tudatos kiiktatásában mégiscsak tökéletlen ismereteket nyújt. A tapasztalat számtalanszor cáfol rá élettanilag jól megalapozott ismeretekre – mert győz a lélek, mert érvényesül a magasabb elv. Ezért szabad így fogalmaznom a fenti mondatot, és tudom, hogy nincs benne semmi téves.

Szükségtelen vitatkoznom arról, hogy ha a jellemnek oly nagy egészségformáló erőt tulajdonítok, miért van mégis az, hogy gyakran törékeny testű és súlyosan beteg emberek „nagy jellemek” voltak? Viszont a jellemtelenek és gazemberek akárhányszor hatalmas fizikumú, csillogó egészségű atléták? Nos, könnyű érvelni itt; a beteges és törékeny ember jelleme mellett túlságosan terhelt a test,

de még így is előfordul, hogy éppen jellemereje folytán sokkal többet alkot és cselekszik az ilyen, mint amennyi gyenge fizikuma révén kitelik tőle. Meg aztán lehet, hogy a jellemet nem olyan mélyről élte át, hogy biztosította volna kellő mértékben annak testi kiáradását stb. stb. Kétségtelen, hogy a kis Napóleont, a beteges Schillert, a tüdővésztes Chopint, a süket Beethovent, akárhány törékeny szervezetű szentet és prófétát az alább említendő „belső tűzön” kívül nagy jellemerejük emelte a legnagyobb magasságokba, és jellemerejüknek köszönhető, hogy legyőzték a testi, áthidalhatatlannak látszó akadályokat, olyat alkottak, amelyet egészséges testű emberek meg sem közelíthettek. Goethe természettől fogva gyenge, törékeny fizikumú ember volt; de őt világos és mélyre látó szeme csakhamar életbölcsségének arra a csúcsára vezérelte, amelyen átlátta a jellem és tudatos magatartás életfenntartó, egészségfokozó hatását, és bőségesen élt is ezzel a módszerrel. Kizárólag ennek köszönhetette magas korát és töretlen szellemi frissességét. Ami a másik kérdést illeti: az erős testű „jellemtelenek” igazság szerint nem is jellemtelenek, csak *jellemük kifogás alá esik*; jellemek, de sötétek, faragatlanok, elfogadhatatlanok és a köz szempontjából károsak. Lehet valaki erkölcsileg rossz ember, de szilárd jellem – persze a maga módja szerint. Az egészségi szempontból ható jellemet tehát mélyről kell meglátnunk és megragadnunk, ami független az erkölcsi normáktól és mintegy természetes lélektani erő; erre gondolhatott Beethoven is, amikor legyőzve a sorsot

és az öngyilkosság kísértetét, elszánt vonásokkal írta fel magának és az utókornak is okulásul: *Kraft ist die Moral des Menschen* (Az ember erkölce: erő!).

A jellem kölcsönzi lényünknek szilárdságát; az a szerepe, mint a csontozatnak testi alkatunkban. Keménynek kell lennie, de nem annyira, hogy makacssággá torzuljon, és az ökör közmondásos következetességévé; legyen olyan, mint az acél: hajlékony is, de csak olyan mértékben, mint a kard; suhintás után azonnal pattanjon vissza középre! Ha túl hajlékony, már mállóvá lesz, már puha és nem jellem. A lelki tulajdonságok megszerzésénél és megőrzésénél legnagyobb művészet és egyben nehézség az, hogy eltaláljuk a harmóniák és súlyok törvényét, egyensúlyát. Mindig az egyoldalú végletek szakadékai kísértenek. Mindig félnünk kell a merevségtől, holott az élet csupa lendület, és nem szabad sehol sem megakadnia, megkövesednie. Vannak ugyanis jellemműmiák is, aszott egyéniségek, akik ugyan végigjárták az önnevelésnek talán legkeményebb iskoláit, de nem lettek vonzó egyéniségek, hanem inkább visszataszítólag hatnak. Miért? Azért, mert fanatizmussal csak egyet láttak, holott *mindig kétfelé kell igazodnunk.* Nagyon igaza van Foersternek, a nagy svájci pedagógusnak, mikor egyik nagyobb lélegzetű pedagógiai művében óva int a túlzó aszkézistől. Amennyire fontos a kellő aszkézis és önmegettagadás, annyira káros is lehet, ha öncélúvá süllyesztjük és túlzóan mintegy életcélá emeljük azt, ami mindig csak

eszköz maradhat. A jellem szilárdságát sem úgy kell értenünk, hogy csökönyös és ragaszkodó életstílussá meredjék önnevelési munkán; a jellem szilárdsága azt jelentse csupán, hogy nemesebb egyéniségünk vonásait vessük mélyen minden részünkbe: taglejtéseinkbe, arc kifejezésünkbe, beszédünkbe, cselekedeteinkbe, hogy azok azonban *mindenkor felismerhetők legyenek. Legyünk tehát fajlagosak, de maradjunk fejlődőképeseek is!* Beethoven első szonátáin is felismerhető a nagy mester stílusa; de hol vannak ezek még az utolsó szonáták mélységeitől! Az alkotó jellem alapvonásai töretlenek, egységesek maradtak, csupán a látókör és a kifejezés eszközei bővültek, tökéletesedtek. A jellemben is tehát legyen stílus, legyenek alapvonások – de legyen fejlődés és tökéletesedés is! A gyermek jelleméből fakadjon a férfi jelleme, a kellő fékek és megszorítások, a kifejezés és bővülés gazdagodásával egyetemben. Általában az életre és ifjúságra jellemző rugalmasság legyen lelki életünkben és lélekfejlődésünkben is külön szempont, mert különben megkövülünk és egyoldalúakká válunk. A csontvázunk is roppant rugalmas; legyen jelképe jellemünk szilárdságának és rugalmasságának!

Az egészségre ható lelki tényezők között nagy szerepet kell tulajdonítanunk a *hangulatnak*. Istenem, de sok visszaélés folyik ezzel a lelki hangmagasságot jelentő kedélytényezővel! A legtöbb ember nem ápolja hangulatát, hanem csak úgy fogadja, mint valami jövevényt, aki

rossz, ha bal lábbal kelt fel, vagy ügyvédi felszólító levelet hozott a posta, de jó, ha pénz érkezik, vagy a hivatalban dicséretet kapott. A hangulat mély regiszterei a búskomorság körül helyezkednek el; nyomottság, depresszió, kedvetlenség, szomorúság, unalom ülik meg a lelket. A középső regiszterek a közömbösséget jelentik; amikor nincs különösebb örölnivalónk, de nem is bánkódunk, rágódunk. A magas regiszterek a fokozott hangulati éleket jelentik: meglepetés, nagy öröm, szerelem, művészi élmény, eksztázis stb. Ha akár lefelé, akár felfelé kileng a hangulat, kóros túllépésről van szó; a melankólia és a mánia a két jól ismert véglet, amelyek egyeseknél felváltva is mutatkozhatnak, amikor is roppant szélsőséges, kilengő és fel-alá csapongó hangulati élet kóros megnyilvánulásairól beszélünk.

A két kóros véglet, a melankólia és a mánia felémésztik a szervezet erőit is. Nyilvánvaló tehát, hogy az egészséges határok között mozgó hangulathullámozás sem maradhat közömbös. A felsőbb regiszterek gyorsítják vérkeringésünket, sebesebb ütemet vezényelnek szívünknek, általában életműködést fokozólag hatnak. A mélyebb hangulati világ, a melankólia határán mozgó szomorúság és nyomottság, kedvetlenség és örömtelenség viszont lehúznak, bénítanak. Csodálatos, hogy itt is mennyire érvényesül az imént vázolt rugalmassági tényező. A közömbös kedélyvilág, a hangulattalan részvétlenség nyirkos és hűvös emberek tulajdonsága.

Az ilyen emberek szárazak, unalmasak, nem szeretjük őket. Hiányzik a szín belőlük. Nincs lelkük, szívtelenek, fanyarok. Inkább egy kis lelki mozgásra, emelkedésre, elmélyedésre valló depressziót, mint a száraz, hűvös hangulattalanságot, részvétlenséget! Sovány élet lehet az, amelynek még bánata sincs...

A rugalmas, egészséges lélek élete lendületek és szárnyalások között folyik. Hol nagyobb öröm fénye járja át és mosoly, kacaj testi tünetei között éli a magasabb hangulati regiszterek muzsikáját, hol elkomolyodik, és az élet sötétebb vizei felől fújó hűvösebb áramlat kapja el. De fel- és lefelé egyaránt vigyáz arra, hogy a rugalmasság elveit át ne hágja és ne kapja meg túlzó öröm és nagyított bánat, ne lépjen a kóros hangulati határok felé, ahol elnyeli a fények és árnyak örvénye. Az egészséges határok között repdeső lélekre jellemző a hangulati egyensúly, amit tudatosan ápolunk és őriznünk kell. Mértéket örömbé és bánatba egyaránt! Elég banálisan hangzik ez, tudom, de ha gondolunk rá mindenkor, igen nagy hasznunkra lehet az élet válságos óráiban.

A hangulat kiárad testi egészségünkre. Az öröme hangolt ember még a rosszat és kellemetlent is másképp fogadja, mint az állandóan fanyar kedélyroncs.

Persze, a hangulatnak titkos forrásai nem a külvilágban vannak; perzsaszőnyeges és dísz tárgyakkal, értékek-

kel agyonhalmozott palotában éppúgy komor hangulat járhatja, mint a szegényes, gondok látogatta vályogházban. A hangulat abból a *belső tűzből* származik, amelyre feljebb már céloztam: az izzó, forró, isten- és léletszerető lélek legrejtettebb erőforrása ontja kifelé és tartja egyenletes lobogásban lángját. A külső természet szemlélete, az éjszakai csillagragyogás, az alkonyi felhőkáprázat, a tavaszi virágfakadás, egy nyári délután az erdő mélyén csak e belső tűz révén avatódnak nagy élményekké és erőkké. Akiből hiányzik ez a belső lobogás, az részvétlenül halad el az előtte kiömlő szépségek mellett, és annak nem mond semmi igazságot az élet... Fontos tehát e belső tűznek felgerjesztése és ápolása. Ehhez értelmi és érzelmi kultúra, iskolázás kell. Ez az igazi nevelés célja és tartalma, mert belőle sarjad a lelkesedés, a csodálat, az érdeklődés, a kutatókedv stb. Fel kell hívni unos-untalan a figyelmet arra, hogy a lelket ébresztgetni, serkenteni kell, mert a legtöbb embernél alszik és tüzeit eltemeti a hétköznapi élet kicsinyessége és gondja. Pedig ezeken a mély tüzeiken, a realitásba szeretet-hőt kisugárzó tűzhegyeken múlik egész életünk stílusa és sikere, és ezeknek minőségén gyúlnak ki a világtörténelem fáklyái is. Népek és nemzetek, országok és nagy szövetségek sorsát döntően befolyásolja az, hogy a vezetők és vezérek keblében micsoda tüzek lobognak! A kozmikus élet tűzből származik, de tűzből árad minden egyéni élet külön-külön is. Az ősök tüzei pislákolnak mindannyiunkban, de a lángok állítása és beállítása, a belső tüzek kormány-

zása mégis hatalmunkban van. Szabályozhatjuk, pazarolhatjuk, takaréklángon tarthatjuk – ahogy akarjuk. Szentek és költők általában pazarolnak ezzel a tűzzel; a nyárspolgár azonban mindig „takaréklángon” él. Ezért sivár és unalmas. Az életművésznak legszebb tevékenysége az, ha a lángot szükség szerint szabályozza: nagy célok előtt bátran szítja, de fölöslegesen nem adja ki. Ez a lelki egészségtannak egyik arany szabálya. Aprópénzre váltva ez annyit jelent: legyünk gazdaságosak örömben és bánatban egyaránt; óvakodjunk a kedélyhullámmások szélsőségeitől; legyünk vértézve a legtöbbször értelmetlen búskomorság és lelki-testi fájdalmak ellen; a saját gyengeségeink, kishitűségeink, félelmeink és aggályaink ellen is. Érezzük magunkat otthon a világban; *higgyük el, hogy mindennek van értelme és semmi sem vesz el. Senkit nem veszíthetünk el és mindenki a miénk; semmi sem múlik el*; ez reális és igaz istenhit is egyben, amely kiemelkedik a békatávlatok szűkkeblűségéből és elviselhetetlen fogóságából. Így a lélek lassankint felszabadul és erős lesz. De a legérdekesebb egészségtani szempontból az, hogy ezzel szinte törvényszerű párhuzamossággal javul a testi állapot és egészség, a munkabírás, a kitartás, az izomerő stb. stb. Így érthetjük az Ószövetség Mathuzsálemjét is, aki „Istent szüntelenül maga előtt hordozá”. Így kell ezt érteni és megcsinálni...

Az önidomításnak, akár a belső tűz gerjesztése, akár az akaraterő fokozása, akár rossz hajlamaink gyomlálása

és jó tulajdonságokkal való mesterséges helyettesítése is a pillanatnyi célja – mindig *bensőségesnek* kell lennie. Önmagunkba kell fordulni, és *a lelki tulajdonságokat, valamint a megkívánt testi állapotokat szinte az izmainkon és bőrünkön keresztül kell átélni*. Erősen kívánjuk, mély szomjúsággal áhítsuk azt, amit el akarunk érni. Higgyünk benne oly erősen, hogy az ellenkezőjét el se tudjuk képzelni! Soha ne elégedjünk meg a látszattal! Legyünk valóban olyanok, őszintén és hamisítatlanul, amilyeneknek látszani szeretnénk! Csak így lehet erő és hatás kifelé! Ne vesztessen meg pillanatnyi siker és álérdem. Ismerjük be, hogy még távol vagyunk igazi célunktól, és akkor nem fogunk sohasem, semmi körülmények között hiába élni: a látszat és valóság egyre közelebb kerül egymáshoz, a külső és belső lassankint azonosul, és ez fiziognómiánkon is láthatóvá válik. Az erős, értékes szellem kifejeződik a testen is: átüti a sok fedőréteget, és megjelenik... Erre törekedjék mindenki minden életpályán, és akkor részese lesz ama nagy harmóniának, amely kitöltötte és bearanyozta az igazak életét, és akkor tudni fogja, hogy áldásos, hasznos étellel vált dicsőségére az emberi közösségnek, hiszen fényt és igazságot árasztott maga körül. Ezen a lelki magaslaton az egyéni cél összeolvad a közérdek céljaival – már nincs különbség magán- és közérdek között, hanem megvalósult az isteni az emberben. Ez a kereszténység lényege és örök tartalma.

Mindeme belátások rendkívül alkalmasak arra, hogy a terheltek igen nagy része megmeneküljön. Eme belátások és a hozzájuk társuló, őszinte jóakarattal folytatott önidomítás csodát fog művelni azoknál is, akik elveszettnek hitték magukat. Rájönnek arra, hogy a lélek mélyeiből fel-feltörő sötét hatalmak teljesen legyőzhetők, és a legpáratlanabb az a diadal, amit így aratunk a kedélyéleti sárkányok, az „alvilági” fenevadak felett. Mindenkinek, terheltnek és nem terheltnek nyitva áll az út a boldog emberi élet felé; csak meg kell ragadni az eszközöket, csak őszintén önmagunkba kell mélyedni, csak meg kell szabadulni attól a balhittől, amely külső hatalmaktól és hatalmasoktól, anyagi tényezőktől várja a megváltást és nyugalmat. Aki teljes békét és egészséget akar, az merüljön alá a lelki források elfogulatlan szemléletébe, és ott csakhamar olyan tájakra kerül, amelyekből kiapadhatatlan bőséggel ömlik az „életerő”, és amelyek a hétköznapi életben is óriásit lendítnek rajta. Így a lelki és a nélkülözhetetlen testi élet még szorosabbra fonódik, megszületik a harmónia és biztos egyensúly többé el nem veszíthető érzése, a lélek szabadabbá lesz, a test erőssé – kialakul a lehető legboldogabb és a köz szempontjából is leghasznosabb élet.

És ezen kezdődik a ma annyi elmélettel és tudománnyal, de talán még több politikai irányítás mellett művelt fajegészségtan létjogosultságának kérdése is. A fajegészségtan, tisztán biológiai alapon ugyancsak gyenge

lábön áll; kétségtelen, hogy vannak jogos követelményei, amennyiben *megelőzés*, emberi számítás szerint bizonyos várható bajok elhárítása a célja. A házasság előtti orvosi vizsgálat, a súlyosan terheltek házasságának megakadályozása, főleg azonban az egyéni egészséges élet szorgalmazása megengedett eszközei a fajegészségtani célok előmozdításának. De a tanácsadáson kívül nincs jogunk ahhoz, hogy egyébként ítélőképes és a saját sorsát irányítani tudó egyéneken erőszakkal hajtsunk végre bármilyen műtétet vagy szaporodást meggátló eljárást. Ha valaki nem hallgat a jó szóra, természetjogait nem áll módunkban megcsorbítani. Természetes joga marad, hogy esetleg csökkent értékű utódja származik. Senkinek sem lehet joga őt ebben meggátolni. „Közérdek”-re nem lehet hivatkozni, mert ez a kollektivizmus elismerését jelentené, az egyéni értékek és az egyéni szabadság megtagadását, a legegényibb jogokba való hatalmi beavatkozást. Hiába érvelnek a rövidlátók azzal, hogy hát hiszen akkor járvány esetén is mindenki azt csinálhatja, amit akar stb. – ez a hivatkozás nem állhatja meg helyét. Először is nincs bizonyítva, hogy a járványok megfékezhetők az izolálással – bár azért mégis célszerű megtenni minden óvintézkedést. Másodszor pedig járványok esetén valóban jogos a rendőri intézkedés, az állam beavatkozása még akkor is, ha nem biztos az eljárás sikere. Itt a helyesen értelmezett magánjogon nem esik sérelem. A fajegészségtani szempontból végzett kényszerműtét azonban súlyosan megsérti az egyéni szabadságot és jogokat,

ezért sohasem helyeselhető. Az átörökléstan olyan inga-tag tudomány, hogy arra építeni nem lehet. Ha vannak is megszívlelendő igazságai, és nincs jogunk kárhoztatandó konzervativizmussal egyszerűen letagadni való eredményeit, gyakorlati megvalósítás terén még sincs jogunk radikalizmusra. Egyelőre meg kell elégednünk azzal, hogy az egyéni életek egészségének és színvonalának emelésével igyekezzünk a jövő közéletének és társadalmi egészségének segítségére lenni, mert ezzel több hasznot hajtunk, mintha esetleg óriásokat és lélekárasztó, csodás embereket üzleti és kicsinyes szempontból előre száműzünk a földről. Inkább legyen köztünk százezer terhelt, de ne legyen a társadalom színtelen, üres, hétköznapi közepesek és taligás szellemiségű, számoknak beváló, de önálló, bátor életalakításhoz tehetségtelen álegyéni-ségek gyülekezete. Bízunk a kiválasztást a természetre, az jobban ért hozzá, mint a mai fajegészségtan.

A mai örökléstan a szülői tulajdonságok továbbvitelének magyarázatául bizonyos anyagi egységeket, icipici szemcséket, az úgynevezett „gen”-eket fogadta el. Ezek a meghatározott mennyiségű és csoportosulású kis egységek változatlanul jutnak szülőből az utódba és társulva a másik szülő genjeivel végtelen lehetőségeket nyitó csoportosulásokat, kombinációkat eredményeznek. Ezeknek szabályszerű sorakozása, társulása, együttese jut kifejezésre a Mendel-féle átöröklési törvényekben is. A kis „gen”-ek a sejtmag úgynevezett magfonalaiban (kromo-

szómák) foglalnak helyet. Összességük alkotja az igazi, mélyebb egyéniséget, a tudomány által „genotípus”-nak nevezett valónkat, ellentétben a felszínes valónkkal, a „fenotípus”-sal. A geno-, vagy másképpen idiotípusban sok minden lappanghat, ami a fenotípusban, tehát kifelé megnyilvánuló egyéniségünkben, nem jut kifejezésre. Innen magyarázható az, hogy egy nemzedékből hiányzanak a szülőknek bizonyos tulajdonságai, és csak a következő nemzedékek egyikében jutnak megint felszínre. A geno- és fenotípus közötti különbséget azonnal megértjük, ha pl. a vizet vesszük elő hasonlatul. A víz, bármilyen formában jelenik is meg a természetben, lényegileg, tehát szerkezetileg két atom hidrogén és egy atom oxigén társulása, vegyi szövődése. Kémiai képlettel kifejezve: H_2O . Ez a geno- vagy idiotípusa. Külső megjelenés szempontjából azonban igen különböző lehet: ismerjük folyadék, vízgőz, jég, hó, felhő, köd, dér alakjában. Ezek a fenotípusai egyazon alapnak, idiotípusnak, a H_2O -nak.

Az átöröklési törvények általánosan érvényes biológiai folyamatok kifejezői, tehát megtalálhatók az egész növény- és állatvilágban. Azonban tudnunk kell, hogy a fenotípus, tehát a megjelenési alak nagymértékben függ külvilági hatásoktól is. A síkságon tenyésző növény hegyvidékre átültetve egészen más küllemet nyer. Igen tanulságos példával szolgálnak a méhek. A peték öröklési tartalom szempontjából teljesen egyenrangúak; és mégis,

tisztán a táplálék minőségétől függ, hogy dolgozó méh vagy királynő kel-e ki belőlük. Ismerünk darázsféleségeket, amelyek nagysága és színe a hőmérséklettől függ, amely fejlődésüket kísérte. De azért ha teljesen egyenlő feltételek mellett is fejlődnek a növények és állatok számai, sohasem lesznek teljesen egyenlőek, hanem egy bizonyos középtípustól jobbra vagy balra, kedvezőbb vagy kedvezőtlenebb irányban eltérnek. A középeket meg nem ütő egyedeket a tudomány „mínusz-variánsok”-nak, a középeket meghaladókat „plusz-variánsok”-nak nevezi.

A külvilági tényezők számottévő behatására jó példa a *Primula sinensis* nevű kínai növény. Harminc Celsius-fok alatt tenyésztve ugyanis vörös virágjai vannak, de ha bimbófakadás előtt egy héttel emeljük a hőmérsékletet – fehér virágot nyerünk. Pillangók szárnyrajzatát is erősen befolyásolhatjuk erős hőingerekkel.

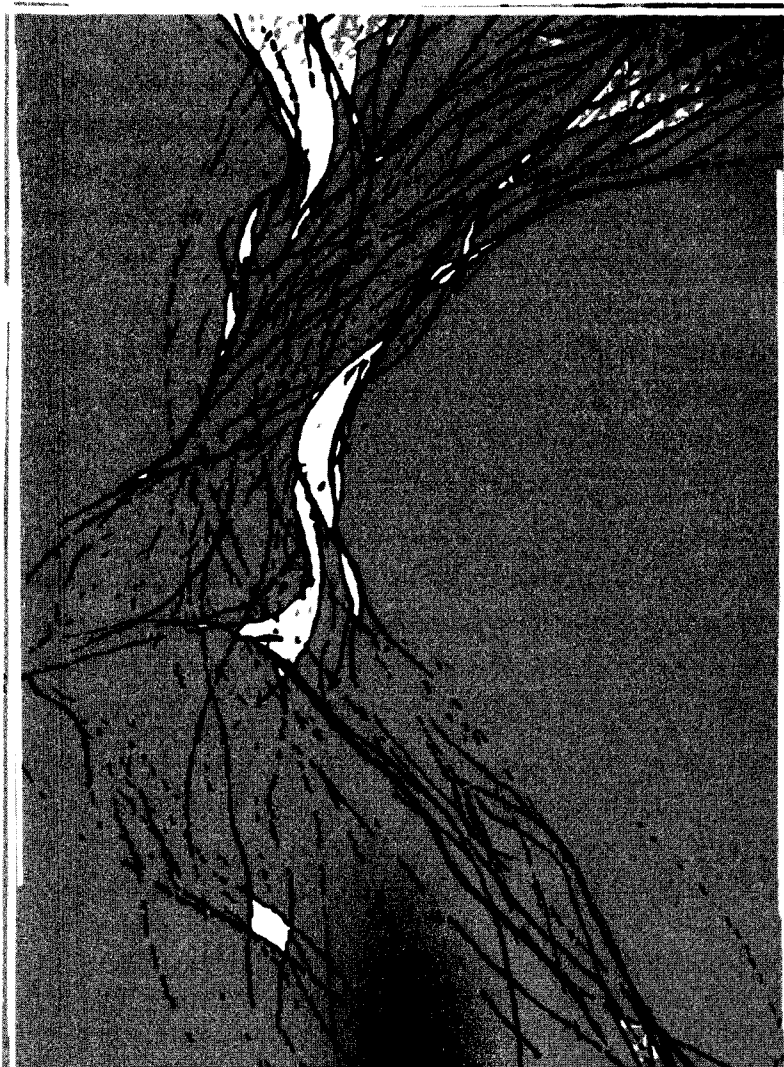
Az emberi öröklésben is igen jelentős szerepe jut külvilági tényezőknek. Ezen múlik a nevelés fontossága is. Akit „kedvező hőfokon” nevelnek, azaz nemcsak kellő táplálékkal és testedzéssel látnak el, hanem biztosítják azt a kedvező szellemi légkört is, amiben sok lappangó jó tulajdonság kifejlődhetik, és ugyanennyi lappangó hiba és rossz elsorvad, az örökletes terhek ellenére is harmonikus lesz, és élete teljes értelmet nyer. Aki azonban jó biológiai örökség mellett állandóan ideges környezetben, oktan hozzátartozók befolyása alatt tengődik,

akik mindenhez értenek, csak éppen a lélektanhoz nem, azoknál a rossz tulajdonságok már korán felszínre kerülnek és a jók elsorvadnak. A jó és a rossz példa hatása óriási, és ezért minden szülő érezze át a lelke legmélyéből, mekkora felelősséget vállalt a nemzedékkel szemben, amikor gyermeket nemzett. A lélek lepkeszárnyainak színei, finomságai szeretetlen, ostoba és rideg környezetben eltompulnak, erői és erényei (ez majdnem egyet jelent) ki sem fejlődnek, és az egyedből csak mínusz-variáns, csonka lélek, nyárspolgár lesz. Az igazi fajegészségtan igenis törekedjék a megengedett eszközökkel, tehát első-sorban helyes egészség- és lélektani neveléssel a plusz-variánsok típusának kitermelésére, mert csak ilyen úton lehet fejlődést, haladást várni.



II.

A TESTGYAKORLÁS HELYES MÓDSZERE



II.

A testgyakorlás helyes módszere

Egészségünknek és erőinknek tudatos ápolásában, fejlesztésében igen nagy szerepe van a módszeres, okos testgyakorlásnak. Azonban hozzá kell tennünk, hogy *a testgyakorlást sohasem szabad elkülöníteni a párhuzamos szellemi gyakorlattól, azaz minden testgyakorlat, mozdulat, testtartás tükrözzön átélte szellemi tartalmat.* A legegyszerűbb kar- és lábgyakorlatok is csak úgy válnak teljes mértékben hasznunkra, ha a mozdulatokkal, izomfeszüléssel kivitelük ideje alatt szellemi tartalmat képzettársítunk, és ha a mozgással, tartással egyidejűleg átéljük az erőnek, szépségnek, bátorságnak, jellemnek, tetterőnek, erélynek, szóval kíváncsiságnak lelki tulajdonságoknak az azonnali megvalósulását, szinte bevonulását lényünkbe. Erőt tehát ilyenkor kettős forrásból merítünk: egyik az izomrostok összehúzódása és gyakorlása által fejleszthető nyers izomerőtöbblet, a másik az izomműködés átélése révén keltett szellemienergia-készség. Csak ha ez a két tényező kölcsönösen kiegészíti egymást, csak akkor lesz teljes eredménye a tornának és gimnasztikának.

Sokáig teljesen hamis tornát tanítottak és hamis gimnasztikai elveket terjesztettek könyvekben, iskolákban, egyaránt. A legtöbb rendszer csak nyers izomgyakorlatokat írt elő, és arra buzdította híveit, hogy majd hónapok és évek múltán, ha a tanítvány eléggé elbírja már a gyakorlatokat, gyönyörűen gömbölyödő karizmai, plasztikusan kiemelkedő mellizmai és a görög szobron megcsodált, esztétikailag valóban roppant vonzó idomai származnak a kitartó gyakorlástól. Ennek az lett a következménye, hogy a dilettáns tornászok orvosi tanács nélkül, testalkatukra és az ebből adódható óriási igénykülönbségekre való tekintetnek teljes mellőzésével nagy buzgalommal gyakoroltak – mereven, az egyes gyakorlatokat, mozdulatokat csupán számlálva, a belső szervek, az idegzet és a lelki különlegességek megkérdezése nélkül. Innen származtak a merev rendszerek, amelyek néhány gyakorlat leírásával vélték megoldani az egész emberiség gimnasztikaproblémáit.

Mi, orvosok igen jól tudjuk – jobban, mint a gimnasztikusok és a testnevelési tanerők –, hogy ez az irány teljesen hamis volt, és hogy a gimnasztikát testhez kell szabni, mint a jó ruhát és cipőt. Egészen más tornát kell űznie az alacsony, kövérkés embernek, mint a magas, nyúláknak, más a széles csípőjűnek, mint a nagy hasúnak, és igen sok változat adódhatik még aszerint is, hogy milyenek a testarányok, van-e gyomor- és bél-süllyedés, hogyan működik a pajzsmirigy stb. stb. Igaz,

hogy mindez orvosi kérdés, hiszen a gyógyító gimnasztika körébe tartozik, de meg kell említenünk azért is, mert az egészségesek számára való torna és testgyakorlat is mindig egyéni szükségletek szerint igazodik.

A merev, súlyzókkal és katonás mozdulatokkal ékes testgyakorlás után következtek jobb rendszerek és haladottabb elvek szerint törekvő torna- és mozdulatiskolák. Különösen a ritmusos torna számít jelentősebb állomásnak e téren, amely már közel hozta a testgyakorlás hétköznapiabb igényeitől mindig elkülönített mozdulatművészetet is a testfejlesztés céljaihoz. Véleményem szerint a mozdulatművészetben vannak meg legtökéletesebben azok az elemek, amelyekre a jövő testápolás és testnevelés szempontjából a legnagyobb szükség van, mert a mozdulatművészet kifejező elemeinek kell döntő jelentőségűvé fejlődniök egy olyan testkultúrában, amely a lehető legtökéletesebb harmóniát igyekszik megvalósítani test és lélek között. Igen sokat tanulhatunk a keleti jógától, a mágiától és a misztikus kultuszból, amelyek bámulatosan sok kincset rejtegetnek testnevelési és egészségfejlesztési szempontból. Ezeket a kincseket módszeresen tanulmányozni és a nyugati test- és léleknevelésben is kiaknázni, a jövő évtizedek munkájának feladata lesz.

Az élő szervezet erői sohasem tisztán fizikai erők! Ebből a sarktételből önként következik, hogy a merő izomtréning csak akkor lenne elegendő, ha az ember

puszta izomgépezet lenne. Minthogy azonban testi működéseinkbe állandóan lelki elemek is keverődnek, izmainknak, szerveinknek működése is sokban függ lelki tényezőinktől; *a mesterséges működtetésnek, gyakorlásnak is számolnia kell ezzel a tényezővel, azaz izomgyakorlat közben koncentrációt, kedélyt és jellemet is kell foglalkoztatni, tehát a tornát lelki színekkel kell tarkítani.* Az így végzett gyakorlatok sokkal áthatóbban és kihatóbbak, a belső szervekre is jobban gyakorolnak befolyást és egyben valóságos „lelki gyakorlatok” is.

A mai gimnasztikai rendszerek között igen nagy dicséret illeti meg *Hans Surén* német gimnasztikusnak életművét, aki írásban és gyakorlataiban azt a szellemet követi, amelyet mi is a legtokéletesebbnek tartunk. A magyar mozdulatművészetben is őszinte örömömről felfedeztem azokat az alapokat, amelyekre fel lehet építeni a legtermészetesebb és legemberszerűbb gimnasztikai rendszert. Kitűnő lélektani érzék és a szaktudás határain messze túlemelkedő művészi vonások jellemzik *Dr. Dienes Valéria* iskolájának teljesítményét (nem véletlen, hogy az orkesztikai iskola nagyszerű vezetője egyben kitűnő filozófus is!), továbbá *Mirkovszky Mária* és *Viraág Ilus* iskoláit. A modern gimnasztikának feltétlenül a mozdulatművészethez kel fordulnia tanácsért és útbaigazításért szerencsésebb fejlődése érdekében!

Az eddigi módszerek hiányai és hibái közé tartozik a párhuzamos lelki tréning elmulasztása mellett még az is, hogy csupán az izom-összehúzódnak tájboncsítani változataiból állott nagyjában minden gimnasztikai rendszer. Néha-néha megemlítették, hogy ez és az a gyakorlat „jó hatású a tüdőre”, „jótékonyan masszírozza a májat” stb., de számos lényeges kísérőhatást figyelmen kívül hagytak. Így például a lassú, tudatosan nyújtott izomcsavarásokra, szalagnyújtásokra, a velük járó mélyhatásokra alig történtek utalások.

A még számos részletkérdésben is elavult fogalmakba és gyakorlatba ütköző bírálat folytatása helyett inkább az érdeklő mármint az olvasót: milyen is legyen hát a mi napi gimnasztikánk? Hogyan gyakoroljuk legcélszerűbben izmainkat? És mit kell tennünk, hogy emellett valóban szerv- és ideggyakorlatot, sőt lelki gyakorlatot is végezzünk egyben?

Célszerű lesz először pusztán az izomgyakorlatokkal foglalkozni és a velük társuló lelki tartalmakat, élményeket majd külön felemlíteni, mert az izomgyakorlatok leírása és magyarázata, mint technikai rész, megnehezítené a minduntalan párhuzamosan folyamatos lelki élmény kellő megragadását.

Teljesen mindegy, hogy a nap melyik szakában végezzük gimnasztikánkat, csak közvetlenül étkezés után ne

tornásszunk. Legfőbb elvünk az legyen, hogy *mértékletesen gyakoroljunk és ne fáradjunk ki*. A gimnasztika célja nem fárasztás, hanem üdülés, erőgyűjtés és erőmozgósítás, lendület és frissesség teremtése. Végezzen mindenki, minden életkorban, mindennap néhány gyakorlatot! Általában *négy-öt gyakorlatnál többet ne végezzünk egyszerre*. Sokkal fontosabb, hogy a néhány kiválasztott mozdulatot és a velük járó tartást teljes koncentrációval, tökéletesen összpontosított figyelemmel és szeretettel, kedvvel, lelkesedéssel végezzük! Fanyar ábrázattal, kedélytelenségre konyult arcvonásokkal sohase fogjunk neki a gimnasztikának, mert az haszontalan, terméketlen időtöltés lesz.

Az izommozgások kivitele közben ügyeljünk arra, hogy a sokaknál oly zavaró és a mozgás egyenletességét, szépségét torzító izomremegést tudatos figyelemirányítással, akarati tevékenységgel leküzdjük. Ez nem sikerül azonnal, de gyakran ismételve hamarosan úrrá lehetünk felette. Fontos, hogy minden pillanatban érezzük és tudjuk azt, hogy mit csinálunk. Éljük benne a működő izomcsoportban, és élvezzük feszülését, fokozatos összehúzódását vagy ernyedését. *Éljük ki izomerőnket, élvezzük egészségünket torna közben!*

Gondoskodjunk arról, hogy a négy-öt gyakorlat arányosan társuljon egymáshoz: kargyakorlat, lábgyakorlat, hasizomfejlesztő, hátizomgyakorló legyen a négy lé-

nyeges, amelyekhez szabadon választunk egy ötödiket. Bármilyen rendszerből vagy leírásból vegyük is kölcsön gyakorlatainkat, *alakítsuk át azokat saját magunknak*. Ne mereven végezzük őket, gépies utánzással, hanem lényegük és céljuk szem előtt tartásával kerekítsük ki őket, idomítsuk szinte a saját alkatunknak megfelelőleg. Gondoljunk arra, hogy legfőbb *fizikai célunk* e gyakorlatokkal testünk rugalmasságának, hajlékonyságának, fiatalságának, eleveenségének a megőrzése és fejlesztése. Tehát a láb- és kargyakorlatok végzése közben igyekezzünk az ízületeket lazító, feszítő, nyújtó és csavaró mozdulatokkal az izomzat merevségét olvasztani, oldani, az egész végtagot a lehető leghajlékonyabb és legalkalmazkodóbb használatra képesíteni. Hasizomgyakorlatoknál gondoljuk meg, hogy a hasi szervek rugalmas fűzőjét gyakoroljuk, ami távolról sem atlétikai vagy izomszépségi célt szolgál csupán, hanem az egész bélhuzam működésére kihat, és egyben jótékonyan befolyásolja a nagy hasi idegcsomókat is, ami kedélyéleti szempontból is igen nagy jelentőségű. A hátizmokat úgy gyakoroljuk, hogy egyben a gerincünket is hajlítsuk, feszítsük, csavarjuk; *a gerinc hajlékonysága szinte fokmérője az ifjúságnak*.

Izmaink működtetése és feszítése közben állandóan az erő és egészség érzetének büszke öröme járjon át. Legyünk öntudatosan erősek és egészségesek, és tudjunk örülni ennek. Legfontosabb követelmények egyike, hogy a gyakorlatokat *szépen, kikerekítve, saját ritmusunkban vé-*

gezzük, valamint saját érzésünk szerint beleiktatott szünetekkel és kitartásokkal. A „tempo rubato” nemcsak a zenei előadásban nélkülözhetetlen, hanem az átélt gimnasztikában is óriási jelentőséget tulajdonítok neki. Ezen a rubátón, azaz „rabolt időn” múlik az, hogy gimnasztikánk teljesen egyéni legyen! Mit jelent ez a gyakorlatban? Ha kedvvel végzett gyakorlat közben érezzük, hogy meg kell állni egy erősebb nyújtás vagy feszítés, egy élvező tartás kedvéért, akkor álljunk meg, tartsunk ki, és élvezzük ki az izomhelyzetnek, az egész attitűdnek jóleső tartalmát.

A gyakorlatokat szép kivitelük biztosítása és ellenőrzése céljából tükör előtt gyakoroljuk be, mert csak így látjuk tisztán, nem tévedtünk-e groteszk, túlzó, helytelen és célszerűtlen, görcsös vagy merev tartások felé, amiket azonnal ki kell javítanunk.

Fontos, hogy gimnasztika végzése előtt legyen – „mozgáséhségünk”. Ez éppannyira lényeges a jó hatás szempontjából, mint a gyomor éhségérzete a jó emésztés céljából. Gyalogtúrák, kirándulások, erősebb izomteli-sítmények után ne tornásszunk. Ellenben órák hosszát folytatott irodai vagy irodalmi, szellemi munka után okvetlenül engedjünk izmaink ösztönzésének, és frissítsük fel magunkat néhány gyakorlattal.

A legegyszerűbb gyakorlat végzése közben is lebegjen szemünk előtt a legfőbb cél: *emberi fejlődésünk, szellemi*

haladásunk. A testgyakorlatokat és általában a testápolást mindig csak eszköznek tekintsük a tökéletesebb emberideál megvalósításához vezető úton. Azért akarunk izmosabbak, erősebbek, egészségesebbek, szebbek lenni, hogy e tulajdonságok birtokában tökéletesebben szolgáljuk embertársaink javát, és zavartalanabban összpontosíthassuk figyelmünket magasabb életkörök és életigények felé. A mai sportvilág és átlagos gimnasztika e tekintetben teljesen hamis nyomokat követ. A sportnak egyetlen célja a rekordteljesítményekre való törekvés minden mellétekintet nélkül. Ha ez gyakran a sztár egészségébe vagy életébe is kerül, az mellékes, fő a versenyen elért pontszám és a versenytárs legázolása. Nem akarom elvitatni, hogy a nemes verseny a sportban is jogos, és talán elhibázott aggályoskodás lenne azt követelni, hogy szüntessék be a nemzetközi olimpiászokat és a szokásos mérkőzéseket. De látva a mai sportélet számos fonákságát – ezek közé kell sorolnom azt, hogy a sportbajnokokat sokkal jobban támogatják, mint akárhány tudományos és szellemi kiválóságot –, nem túlozunk abban, ha kissé nagyobb szérénységet követelünk e téren. Már kis iskolás fiúknak egész lelkét a sport és a sporteredmények töltik ki. Ez feltétlenül hamis irányzat, amely hovatovább elfeledkezik minden összehasonlíthatatlanul magasabb és fontosabb életkellékről, és egész biztosan a szellemi erők és képességek háttérbe szorulását eredményezi. A diák betéve tudja a jelentékeny és jelentéktelen labdarúgók neveit, de a történelemben járatlanabb; pontosan idézi a meccsek

dátumait, de gyenge a logaritmusban; minden sportújságot elolvas, a sport- és cowboy regényekkel egyetemben, és örökre ismeretlen marad számára a nemesebb irodalom élvezete, unalmas lesz a zongoralecke stb. Ha azonban May Károlyt olvas, akkor egyszerre ingerlődik képzeletvilága a természet és vadon szépségei iránt, és egyben kísérőhatásként ösztönszerűleg arra bírja, hogy a termékeny kalandok képével lelkében bolyongjon erdők-mezők, hegyek-völgyek között, és ez sokkal egészségesebb, mint órák hosszat ingben loholni a futballpályán. A felnőttek sportörülete átragadt fiú- és leánygyermekre egyaránt; *az eszközből cél lett*, és ez a nagy tévedés mindig elzárja a magasabb fejlődés útját. Hallottam előkelő úrtól évekkel ezelőtt: az én fiam ne akarjon sokat tanulni és tudni, hanem legyen erős, egészséges, derék ember! Három fia volt ennek a szerencsétlen lélektani analfabétának. Mi lett az eredmény? Valóban sikerült a fiúkat megmentenie a túl sok tudástól, mert valamennyien igen tudatlanok és műveletlenek maradtak, de a legérdeesebb az, hogy egyben igen gyengék, satnyák. Talán mégsem ártott volna legalább egy kis tudást is biztosítani a számukra, akkor bizonyára testileg is kedvezőbb irányba fejlődhetek volna.

Vezető sportoknak kell tekintenem a hegymászást, vándorlást, úszást, korcsolyázást, vadászatot, különösen ha cserkész- és nomádélettől vannak egybekötve. Mint a természetes sportérzék elfajulását tekintem a labda-

rúgást, amelyet semmivel sem tudok menteni. A vele járó futás tökéletesebben pótolható a síkfutással, a rúgás maga igen káros izomtevékenység, és az, hogy embertömegek órák hosszat, esőben-sárban kivárák azt, még a legcsodálatosabb összjáték mellett is, hogy valamelyik kapun mikor és hányszor gurul be a labda – nos, ez mesterségesen táplált tömeglélektani elfajulás. A szellemi kultúra újjászületésével párhuzamosan be kell következnie a labdarúgósport alkonyának is.

A kollektivista világszemlélet túlzó hajtásának kell tekintenem azt az érvelést, hogy a játékegyüttes fejleszti a bajtársias szellemet és összmunkára nevel. Ez csak általászó frázis, aminek lélektani alapja nincs. A cserkészletben sokkal tökéletesebben valósul meg ez a törekvés. Az igazság az, hogy a labdarúgásnál egyetlen cél, mindent legázoló reménység a gólok számának növelése, és szó sincs egészségről, természetszeretetről, izomkultúráról. Hasonlóképpen elhibázottnak tartom az „egyenlőség” ostoba követelményeként hangoztatott bármilyen kiképzést, amely nem tesz különbséget tanult és tanulatlan ember között. Az igazi népnevelés igenis azt kívánja, hogy tanítsuk meg az egyszerű embert a szellemi kultúrának és fáklyavivőinek, a tanult osztálynak megkülönböztetett tiszteletére, és ezzel többre jutunk káros kollektivista irányok letörésében, de az igazi szocializmus és őszinte demokrácia megvalósításában is, mint az úgynevezett „egyenlőség” meggondolatlan hangoztatásával.

Lássa be az egyszerűbb ember, hogy a szellemi kultúrának tisztelet jár, mert ha ezt a tiszteletet álszociális kortesfogásokkal irtjuk ki belőle, halálos csapást mérünk a szellemi kultúra alapjaira. *Igazi, harmonikus államélet csak szellemi arisztokrácia alapján képzelhető el.* Ha azonban a tudatlan tömegek egyre csak azt hallják, hogy „az is csak olyan ember, mint te vagy”, akkor gyengébb ítélőképessége, áttekintése és tudása folytán lerombolja a válaszfalakat, megszűnik előtte a tekintély, és enélkül csak sivár tenyészet felé sodródik az emberiség élete. *Jobbat nem tehetünk a néppel, mintha tekintélytiszteletre és a tanult, felsőbb osztály megkülönböztetett elismerésére neveljük.* Ennek már az ifjúság nevelésében is érvényre kell jutnia. De maga a nép követeli ezt, és igen gyenge pszichológus az, aki azt hiszi, hogy boldoggá teszi a tömegeket az egyenlőség hangoztatásával, propagálásával. *A nép boldogtalan, ha nincsenek urai, arisztokratái, akik természetesen megértően és igazi, őszinte jóakarattal vezetik.* Ma, amikor annyira el vagyunk telve állítólagos szociális fejlettségünkkel, elfelejtjük, hogy a múlt arisztokratái, még ha nem is voltak mindig szellemi arisztokraták, mennyit tettek, mennyit áldoztak szociális célokra. Elfelejtjük azt is, hogy abban a lenézett időben aránylag boldogabb volt a nép, és megbotránkozott volna annak az egyenlőségnek a hallatára, amelyből ma sincs megvalósulva semmi, sőt talán kevesebb van belőle, mint hajdanában volt. Ismerek vidékeket, ahol a nép ma is áldja legendás jóságú és emberszerető, nagy szociális missziótól áthatott grófjait. A birtokkü-

lönbségek kiegyenlítésének követelményében lehet sok igazság, de önkéntelenül is mindig az jut eszembe: mi lett volna, ha Madách, Arany János, Goethe, Schopenhauer, Dante, Beethoven szellemi mamutbirtokát parcellázták volna, és „egyenlő mértékben” osztották volna el a tudatlanok és tehetségtelenek között? Ez a hasonlat teljesen elfogulatlan, mert nem vagyok sem gazdag, sem arisztokrata. De mindig éles szemmel láttam azt, hogy amennyire lehetetlenség az egyenlőség követelménye a lélek és tudás, a szív és a mélység világában, ugyanannyira lehetetlen az anyagi és társadalmi téren is. Arisztokrácia, vezető, különb és tanultabb osztály mindig volt és mindig lesz. Ezt a legdurvább demagógia sem hazudhatja ki a világból.

Látszólagos kitérésem a társadalom-lélektan és hamis kollektívizmus ma nagyon forgalmas térségeire szorosán összefügg a sportokról elmondott bírálatommal. A túlzó sport és az eltévedt professzionista, tömeghatást és üzletet vadászó irányzatok szoros összefüggésben állanak azzal, hogy az őszinte sportszeretet megszűnt, és egész héten görnyedő hivatalnokok vasárnap délutánjukat azzal mérgezik meg, hogy meccseken tovább ülnek, és alacsony szellemi nívót követelő „élvezettel” vesznek tudomást mások egyoldalú izomtéljesítményéről. Igazán hasznosabb akkor már a mozi, ha szép tájak és nemes élmények felé sodor a filmkép és filmképrázat.

Legfontosabb követelményem a gimnasztikával szemben az, hogy izmaink pontos, koncentrált működtetése közben állandóan kapcsoljuk össze a testi élményt a szellemi tartalommal. Ezt néhány példával világítom meg itt.

Igen egyszerű és mégis kitűnő gyakorlat az, ha álló helyzetben lassú, egyenletes sebességű, zökkenőktől, lassítástól és sietéstől mentes ritmusban nagy karköröztetéseket végzünk úgy, hogy felfelé haladva belélegzünk, majd a magasban tenyereinket hátrafordítva és lefelé ívelve kilélegzünk. Az állásra vonatkozólag itt meg kell jegyez-nem, hogy legcélszerűbb és legtermészetesebb a párhuzamos lábakkal végrehajtott alapállás úgy, hogy a két láb között ugyancsak a lábunk szélességének megfelelő köz-maradjon. A kifelé irányuló lábfejek által jellemzett szög alakú alapállás, amit a katonaságnál is követelnek, biológiai szempontból helytelen. A leírt karköröztetést négyszer-öttször végezzük egyfolytában, de közben minden pillanatban tudatunk legyen a működő izmok feszültségi állapotáról, és élvezzük ezt a nyújtózó-feszülő tartást. Az emelkedő mozgás közben eszközrendő belélegzés ne szívás útján történjék, hanem inkább passzíve, a mellkas kíséző tágitása segítségével. *Rendkívül fontos, hogy ez egyszerű mozgásban is legyen pátosz, kifejezés, tartalom.* E célból álljunk lábujjhegyre, és hajtsuk hátra fejünket a karok felívelése alatt, míg lefelé mozdulva őket hajtsuk meg fejünket is, és álljunk vissza lassan, szinte észrevétlenül talpainkra. Az egész mozgás ne szorítkozzék

a karok merev köröztetésére, hanem mintegy hullámszerűen fusson végig az egész testen. Ez a technikai oldala. De most jön a lényeges kiegészítő: mikor karjainkat tárjuk és fejünket hátravetjük, egyben öleljük magunkba képletesen azokat a szellemi tartalmakat, amelyeket áhítunk: erőt, örömet, egészséget, kitartást, bátorságot stb. – ki-ki egyéni szükséglete szerint. Ezt a képzelőerő segítségével valóságosan jelenlévőnek kell elfogadni, tehát mintegy áramként magunkba bocsátani. Így az egyszerű gyakorlatból sokkal több hasznot merítünk, mint szárazon végzett más izomgyakorlatokat tucatszámra fogyasztva.

Másik példa: Egyenesen állva, felfelé nyújtott karokkal végezzünk mindkét oldali hajlongásokat. Testünk hajlékonyságát, lendületességét élvezve gondoljunk a szélben himbálódzó pálmákra, amelyek karcsúak, de erősek, és arra, hogy ez ugyancsak átélésre méltó szellemi jelkép. Legyünk erősek, jellemesek, de sohasem mereven, görcsösen, hanem mindig megtartva azt a természetes kilengést, amire a mindenkor rugalmasan tartandó életnek szüksége van. Ugyanekkor koncentráljunk a frisseségre, ifjúságra, testi és szellemi előkelőségre.

Gyenge, gyáva, bátortalan, félszeg emberek igyekezzenek olyan gyakorlatokat előnyben részesíteni, amelyek egyenes tartás, határozott mozdulatok segítségével az ellenkező lelki tulajdonságokat tükrözik. Így a fizikailag utánczott bátorságnak, erélynek, határozottságnak lassankint

vetülete támad a szellemi síkon, mindinkább nagyobb teret foglalnak el, és kiszorítják onnan a káros lelki tulajdonságokat.

Emlékszem diákkoromból egy epizódra: víziszonyban szenvedő társamat erőszakkal mély vízbe dobták, hogy így „megtanítsák úszni” és „bátorságot neveljenek” belé. Természetes, hogy ez az őrmesteri lélektan a maga minősíthetetlen durvaságával nem segített semmit, és az illető csak akkor haladt előre az úszás tudományában, amikor jóakarató vezetése, tanítása és felvilágosítása megértették vele, hogy a víziszony különleges idegbeállítottság, amit az úszás alapos megtanulásával és gyakorlásával fokozatosan le lehet küzdeni. Az illető társam később igen jó úszóvá fejlődött. Mi a tanulság? *Nem lehet durvasággal, lélektani tudás nélkül nevelni és „kiképezni”.* A víziszonyban szenvedőnél csak lassan-lassan szorítja ki a belátás és oktatás azokat a gátlásokat, amelyek miatt nem mert mély vízbe menni. *A hibás, sőt beteges tulajdonságok kiiktatását tehát legcélszerűbben kiszorítás útján érhetjük el.* Kellő nevelés, gyógypedagógiai vagy orvosi terápia útján tanulmányozzuk a gyenge pontokat, és azok elszorvasztásában, ellenkező tulajdonságok beültetésében, helyettesítő alkalmazásában igen nagy segítségünkre lehet a vázolt gimnasztikai módszer.

A lelkileg kezelő orvosnak és pedagógusnak munkája ilyenkor a kertész munkájával hasonlítható össze: el kell ültetni a magvakat, de egyben gyomlálni kell a bojtor-

jánt és gazt is. Helyes nevelés és gyógyítás igen közeli rokonok!

Ha a testgyakorlást állandóan lelki élményekkel kapcsoljuk össze, csakhamar örvendetes haladást tapasztalhatunk magunkon. Izmaink is jobban fejlődnek, de a lelki jó tulajdonságok és erők belevonása révén kedélyünk és hangoltságunk is olyan kedvező lesz, hogy állandó jó közérzetünk biztosítva van. A test-lélek párhuzam szinte szüntelen körforgásban érvényesül: a jó és szép izomgyakorlat rávetődik a lélekre, és annak kedvező fénye visszasugárzik a fizikumra.

Ez nem ábránd és képzelet, hanem könnyen tapasztalható valóság.

Nem szabad testgyakorlat közben elhanyagolni a szabályos lélegzést sem. Sajnos, erről is annyi hamis fogalom uralkodik, hogy külön kell vele foglalkoznunk. Általánosan érvényes szabályként jegyezzük meg, hogy *feszítés közben csaknem mindig kilégzünk, míg lazítás közben belégzünk.* Példa: a vázolt párhuzamos lábbal végzendő alapállásban karjainkat oldalt nyújtjuk és kezeinket ökölbe szorítjuk. Most karjainkat saját tengelyük körül lassan, igen lassan forgatjuk előre is és hátra is. Eközben természetesen a forgatás révén csavarodó és megfeszülő kar- és mellizmok foglalkoztatják képzeletünket, de egyben az „erő” képe villan fel agyunkban. Hogyan

kell helyesen lélegezni? Mikor a kar előrefordítás közben megfeszül, kilégzünk és a kilégző, állapotban maradunk mindaddig, amíg a csavaró feszítést nyújtjuk. Amint hátrafelé kezdünk forgatni, tehát a kar egyre jobban lazul a hátrafordítás első ellenállásának megjelenéséig, belégzünk, de nem erőszakos szívással, hanem inkább mellkasunk tágításával, mintegy rugalmas elernyesztésével. Mikor hátrafordítás közben érezzük, hogy újra feszíteni kell a csavarás folytatása érdekében, újból kilégzünk.

Másik példa: hanyatt fekvő térdeinket mellünkre húzzuk, majd lassú ritmusban felfelé nyújtjuk és újból visszahúzzuk. Természetes, hogy a belégzést felfelé nyújtáskor kell végezni, hiszen visszahúzáskor a mellkasra nyomódnak a térdék, és ez természetesen kilégzést követel.

Harmadik példa: hanyatt fekvő helyzetből lábaink rögzítése mellett, tarkón összekulcsolt kezekkel felülünk, majd visszasüllyedünk. Úgy a felülés, mint a visszahanyatlás izomfeszítéssel jár, tehát legcélszerűbb belélegezni fekvő helyzetben.

Negyedik példa: mellső fekvőtámaszban karhajlításokat végzünk. Minthogy hajlításkor lazulnak karjaink feszítőizmai, a belégzést ilyenkor célszerű végezni, míg a kilégzés az emelkedés, felnyomás idejére esik.

E néhány példa nyomán egyéb gyakorlatokkal kapcsolatban sem lesz kétségünk a helyes légzés módját illetően.

Számos ember lelkében él a vágy, hogy életét átalakítsa, megjavítsa, és erőit újabb, esetleg magasabb pozíciója számára jobban gyümölcsoztassa. Ezért nem elégszenek meg általános utalásokkal, néhány kiragadott példával, hanem szeretnének határozott, pontosan körvonalazott módszert, szinte pontról pontra mindent gondosan előíró rendszert, amelyet lelkiismeretesen követve céljukat elérhetik. Ez a „módszerek” lélektanának nyitja, és a sokszor naivul egyszerűsítő, de határozott előírásokat tartalmazó szisztémák sikerének magyarázata.

Olvasóim között is bizonyára akadnak olyanok, akik ezt várják tőlem, és ezért megadom azt a „napi gimnasztiká”-t, azt az „én módszerem”-et, amelyet általában igen hasznosnak találtam, és amely a legegyszerűbb út erőink, egészségünk megtartására. Az előző szakaszokban felsorolt követelmények szemmel tartása mellett a következő napirendet ajánlom mindenkinek:

Reggel hét órakor keljünk fel. Még ágyban végezzünk néhány egyszerű lélegzetszabályozó gyakorlatot képzetársító szellemi koncentrációval. (Lásd a „Tudatos lélegzés” című fejezetet.) Utána legcélszerűbb elvégezni a bél kiürítését, amit legjobb így megszokni, és ezt követőleg

mindennap fürödünk meg. Fürdés közben keféljük végig bőrünket; de ezt tehetjük fürdés előtt szárazon is. Tíz-tizenöt perces meleg fürdő után durva szövésű törülközővel frottírozzuk végig magunkat egészen szárazra. Hideg zuhanyt venni teljesen fölösleges és céltalan eljárás. „Edző” hatása a mesék közé tartozik. Gyógyító reflexhatásai lehetnek, de ez orvosi kérdés.

Már az öltözködést igen célszerűen kihasználhatjuk a vázolt gimnasztikai szellem gyakorlati megvalósításához. Harisnyáinkat állva húzzuk fel úgy, hogy a fél lábon állást és a vele párhuzamosan vetülő „egyensúly” élményét megelevenítjük a tudatban; legyen határozott érzésünk, hogy így fél lábon el tudnánk álldogálni órák hosszat, akár egy házak között kifeszülő gerendán is. Ugyanezt gyakorolhatják férfiak a nadrág felöltésekor. Az ing és mellény felvétele a vele járó gombolkodás révén a gyors, gazdaságos mozgások iskolázását szolgálhatja. Ne piszmogjunk, hanem gyakoroljuk be ujjainkat gyors, fürgé mozgásra; ezt gyakoroljuk nyakkendőkötéskor is.

Fürdés után, de akár felöltözve is, végezzünk néhány igen célszerű gimnasztikus mozdulatot. Egyik legfontosabb és legegészségesebb, az egész testet igénybe vevő „gimnasztika” a nyújtózás. De ezt úgy kell végezni és nagy hasznát csak úgy látjuk, ha kiadósan csavarjuk, feszítjük, ficamítjuk összes részeinket. Tudatosan minden ízületet, tagot oldalt meg kell nyújtani, el kell csavarni és

minden irányban excentrikus, torzító mozdulatokat kell végeznünk.

A nagy nyújtózás után végezzünk néhány *lazító gyakorlatot*. Főleg három ilyen gyakorlatot ajánlok: 1. A vállrándítás. Tükör előtt terpeszállásban hirtelen rándítást végezzünk többször egymás után jobb és bal vállunkkal oly módon, hogy közben köldökünkől lefelé teljesen mozdulatlanok maradjunk. A karokat megfeszíteni, beidegezni nem szabad, hanem azok teljesen ellazítva (váll-, könyök- és kézcsuklóban mintegy cérnaszálon függve), tehetetlenül kövessék a vállrándításait. Vigyázzunk, hogy közben ne kapkodjunk vállainkat felfelé, hanem a rándítások iránya vízszintesen előre maradjon, és körülbelül nyolcadívnyi körmozgást jelentsen.

A legfontosabb gimnasztikai gyakorlatoknak azokat tartom, amelyeknél törzsünk felső, köldök feletti részét mozgatjuk el csavaró mozdulatokkal az alsó, köldök alatti résszel szemben. Ez az én módszerem lényege. Ezek a gyakorlatok ugyanis felszabadítanak, oldják a törzs zömökségét és merevségét, megóvnak a hasi és csípői zsírlerakódásoktól, biztosítják a belső szervek zavartalan működését, és egyformán kihatnak a gyomor-bél rendszerre, májra, lépére és mellkasi szervekre, de emellett a hasi ideggócokra, a *plexus solaris* környékére, és nyugodtságot, kedélyegyensúlyt, jó közérzetet is biztosítanak. Ezért leírom olvasóim és

követőim számára a legfontosabb ilyen gyakorlatokat a vállrándításon kívül:

a) Terpeszben karjainkat oldalra nyújtjuk és rögzítjük. E rögzített kartartás mellett már most egész törzsünket forgatjuk jobbra-balra nyolc-tízszer, de igen lassan, minden forgásnál tudatosan nyújtva oldalizmainkat. Ezután külön koncentráljuk figyelmünket a köldök feletti törzs részre, és ugyancsak nyolc-tízszer ezt igyekezzünk elforgatni az alsó rögzítése mellett. Oldalforgásnál, illetve oldal felé haladva az erős izomellenállás irányába kilégzünk, míg ellenkező irányba igyekezve a középén áthaladva belégzünk. (Belégzés a legkisebb feszülés szakában!)

b) Kezeinket ökölbe szorítva alkarjainkat behajtjuk, majd a köldök alatti részünket rögzítve hirtelen és gyorsan jobbra-balra forgásokat végzünk.

c) Hanyatt fekve lábainkat erősen szétterpesztjük. Gondolatainkat arra összpontosítjuk, hogy a köldök alatti részünk a lábakkal együtt lehetőleg mozdulatlan maradjon, és így hánykolódó mozgással jobbra-balra vetjük törzsünket. Karjaink szabadon, ellazítva terülnek el a földön.

d) Hanyatt fekve egészen mellkasunkra húzzuk térdeinket (nagy hasúak, akik ezt ennyire nem tudják meg-

valósítani, a lehetőséghez képest emeljék térdeiket), és innen jobbra-balra helyezzük őket a földre, törzsünk kísérelő mozdulatait teljesen kikapcsolva.

e) Terpeszállásban tükör előtt törzsünk köldök feletti részét körözzük szabadon a köldök alatti rész felett.

f) Terpeszállásban tükör előtt laza medencekörözést végzünk oly módon, ahogyan ezt keleti táncosnők szokták, azaz a csípőkkel nagy kanyarokat írunk le, és közben minden egyéb részünk lehetőleg teljesen nyugodtan maradjon.

g) Terpeszben állva tükör előtt karjainkat könyökben hajlítva oldalt nyújtjuk, és ilyen helyzetben hajlunk lassan előre-hátra a törzs köldök feletti részével.

h) Tükör előtt terpeszben állva oldalra nyújtott karokkal oldalhajlásokat végzünk a törzs köldök feletti részével.

Ezekhez a gyakorlatokhoz hozzávehetjük a hindu jóga két kitűnő ásanáját, azaz testtartását, amelyek harmonikusan fogják kiegészíteni a felsorolt alapvető gyakorlatokat. Egyik a *kobraállás*, amit úgy végzünk, hogy hason fekve igyekszünk a törzsnek köldök feletti részével felemelkedni a talajról. Közben tenyereinkkel enyhén támaszkodva segíthetjük a törzsnek e kettévá-

lasztását. Fejünket a nyakban erősen hátravetjük ilyenkor. A másik jóga gyakorlat a *naulinak* nevezett ászaná (testtartás), amit ugyan kezdők nehezen tudnak megcsinálni, de igyekezzünk legalább megközelíteni, mert az ezzel járó erőlködés és beidegzés is megfelelő hatású lehet. Terpeszállásban kezeinkkel térdeink felett megtámaszkodunk oly módon, hogy hüvelykujjunk a comb belső felülete felé fordul, többi négy ujjunk kifelé irányul. Már most összpontosítsuk figyelmünket a köldök alatt középen jobb- és baloldalt húzódó egyenes hasizmainkra (*musculi recti abdominis*), és igyekezzünk őket felváltva tudatosan beidegzeni. Ha a bal oldalival foglalkozunk, akkor hajolunk törzsünkkel kissé bal felé; a jobb oldalt gyakorolva, természetesen jobbra görnyedünk. Ezt a gyakorlatot egyébként íróasztalnál ülve észrevétlenül is gyakorolhatjuk, ami kevés idővel rendelkező hivatalnokok számára igen nagy előny, különösen azért, mert az ülő életmóddal járó bélrenyheiséget így nagyszerűen ellensúlyozhatják. A nauli egyik legkiválóbb jóga gyakorlat, amelynek segítségével igen nagy hatások érhetők el. (Részletesen lásd *A keleti jóga* című könyvem készülő 2. kiadásában.)

E kitérés után folytassuk a másik két lazító gyakorlat leírását, amelyet mindennaposnak ajánlanék a törekvők számára. A vállrándítás után ajánlanám az *ollózást*, azaz terpeszállásból széttárt karokkal a törzs és fej szabad ejtését előre oly módon, hogy közben a karok ollószerűen

keresztező lengéseket végezzenek és a térdek is enyhén engedjenek. Leeséskor hallható kilégzést végzünk, és a térdek lökő mozdulatával elősegített fellendüléskor lehetőleg passzíve légzünk be. A lengések legyenek folyamatosak, tehát sem fenn, sem lenn ne álljunk meg egy pillanatra sem. Négy-öt lengés után egyesek vértódulást érezhetnek fejükben, ezért magas vérnyomásúaknak vagy vértódulásra hajlamosaknak nem ajánlom e gyakorlatot.

A harmadik, igen hasznos lazító gyakorlat a *teljes összerogyás*. Ezt úgy végezzük, hogy magasra emelt karok mellett hirtelen ellazítjuk összes izmainkat, és teljesen passzíve összerogyunk, mintegy összeesünk. Elég, ha egyszer-kétszer végezzük. Az összerogyással egyidejűleg természetesen kilégzünk.

A lazító gyakorlatok elvégzése után a következő gyakorlatokra térjünk át.

I. Végezzük el a fenn leírt törzsgyakorlatokat mind.

II. Hanyatt fekvő helyzetből tarkón összekulcsolt kezekkel és széjjel feszített könyökökkel ülünk fel lassan hétszer egymás után. Mint már egyik példában említettem, legcélszerűbb hanyatt fekvő helyzetben belélegzeni és a gyakorlat többi szakasza alatt a kilégzést végezni.

III. Végezzünk hatalmas ugrásokat a magasba, és esünk vissza rugalmas térdhajlításban lábujjhegyre.

IV. Fél kézzel asztalnak vagy széktámlának dőlve másik kezünkkel ragadjuk meg az azonos oldali bokánkat, és ezzel lassú, feszítő húzást végezzünk hátrafelé. Közben arra irányuljon a figyelmünk, hogy így mintegy a hátgerincünket is nyújtjuk.

V. *Dugóhúzó-gyakorlat*: egész testünket álló helyzetben dugóhúzószerűen csavarjuk. Ezt némi gyakorlat után mindenki elsajátíthatja. Először a fejünkkel végzünk köröző mozgásokat, majd a dugóhúzó csavarmenetének megfelelő irányban kövesse a fejkörözést a törzs körözése és az összeszorított térdek körözése. Valóságos élő spirálissá kell átalakulnunk. A gyakorlat rugalmasságunkat és mozgékonyágunkat fokozza.

VI. Aki még karjainak és lábainak erősítését is célozza, az néhány karhajlítással és mély térdhajtással igyekezzék ezt elérni.

E néhány gyakorlat teljesen elegendő, ha közben állandóan az erő és rugalmasság, ifjúság és hajlékonyság képzeleti uralkodnak elménkben. Testünk további edzését mindig a szabadban való vándorlástól, kirándulásoktól és a mértékletes sporttól várjuk. Ezek a rendszabályok természetesen az átlag egészséges emberre vonatkoznak.

Betegeknél, gyenge koncentrációjúaknál bizonyos célok felé törekedni természetesen terápiai célból egészen más-ként járunk el. Ilyenkor bővített programmal, számos egyéb, különös hatást célzó gyakorlatokkal és különösen jóga gyakorlatokkal érhetünk el eredményt. De ehhez orvosi vélemény kell, hiszen lehetséges, hogy a gyakorlatokon kívül más orvosi kezelésfajták is válnak szükségessé.

A leírt testgyakorláson kívül napközben és este esetleg néhány lélegzésszabályozó gyakorlat is elegendő, amelyekről külön fejezetben tárgyalunk.

Annyi kétségtelen, hogy a leírt gyakorlatokat és módszert követve mindenki teljes mértékben eleget tett a helyes testápolás követelményeinek, és olyan tréninget végez, amely kiváló hatású lesz. Ha ezenfelül még egyéb rendszerek gyakorlataiból is szívesen csatol hozzá a szinte végtelen lehetőségeket nyújtó mozgáskombinációk kimeríthetetlen sokaságából, ez csak jó lesz, ha nem fárasztó és kimerítő. De mindig tartsuk szemünk előtt a bevezetőleg említett alapelveket: a gyakorlatokat alkalmazzuk a saját alkatunknak megfelelően, és állandóan társítsuk termékeny és lelket hangoló, színes képzetekkel. Az egészség és erő, a jókedv és életlendület mindig maradjon tudatos élményünk, és mint virágzó elv honoljon bennünk. Egészséget nem lehet néhány tablettával vagy egyéb orvossággal megszerezni. Az egészséges állapot

elérése munkával és fáradtsággal jár, testi és szellemi összműködést feltételez. De ezen az úton haladva mindenki számára annyi öröm és élvezet akad, hogy érdemes erre szentelni azt a napi egy-két órát, amit egyébként kevésbé fontos teendőkre vagy üres társalgásra fecsérelnénk el. Bármily életpályán működünk is, egészséges szervezettel, erős testtel és gerinces lélekkel mindig többre jutunk, mint sok-sok apró nyavalyával és fájdalommal, rossz közérzettel és csapnivaló kedvvel terhelten.

Meggyőződésem, hogy a vázolt elvek átgondolása és cselekvő követése mindenkinek megadja a kulcsot a korszerű egészségtan szerinti erősebb és boldogabb élet megteremtéséhez.



III.

TESTGYAKORLAT MINT GYÓGYÍTÓESZKÖZ



III.

Testgyakorlat mint gyógyítóeszköz

Hogy a rendszeres, összpontosított figyelemmel és kitarással végzett testgyakorlás nem csupán egészségesek számára való, hanem igen alkalmas eljárás lehet szakavatott orvos kezében számos betegség kedvező befolyásolására, gyógyítására, azt már a régiek is tudták. *Hippokratész*, az ókor legnagyobb orvosa és az ő tanítványai idült betegségek gyógyítására sétákat rendeltek, testgyakorlatokat, testi munkát, fafűrészelést, fürdőket, masszázst, lélegzési és hangképzési gyakorlatokat ajánlottak. Az úgynevezett „gimnasztikusok” pedig egészségeseket, betegeket egyaránt kezeltek. Híres volt köztük *Herodikosz*, aki igen erélyes kúrákat rendelt. Ez a selymbriai gimnasztikus Athénból Megarába meneteltette betegeit, ami csaknem tíz kilométeres út. Lázas betegeket futással, birkózással és a hó külső alkalmazásával kezelte. Híres testgyakorlással és diétával gyógyító ókori orvos még *Aszklépiadész* is. Keleten már a görög-római fénykort megelőzőleg is tudták, hogy az egészség megóvására és számos betegség gyógyítására igen alkalmas eljárás lehet a test módszeres, céltudatos, de mindig szakértői felügyelet mellett végzett gyakoroltatása.

Az újkori orvostudomány sokáig mellőzte a gimnasztika terápiai alkalmazását, és csak a legújabb időkben karolta fel újra ezt a jogtalanul mellőzött gyógymódot. Nem testgyógyászati szempontokból végeztetünk ma már módszeres gimnasztikát betegeinkkel, hanem inkább jól kiszámított belső hatások lebegnek szemeink előtt. Az általam vázolt gimnasztikai elv könnyen érthetővé teszi, miért lehet a gimnasztika egyik leghatásosabb terápiai módszer képzett orvos kezében; a testgyakorlásban ugyanis már az anyagcserének, vér- és nyirokkeringésnek, gázcserének élénkítése a nyers izomteljesítmény folytán úgyis benne van; ha ehhez hozzávesszük azt a betegségek gyógyításában oly hatalmas szerepet játszó *lelki tényezőt*, amit az egyes gyakorlatok koncentrált átélése és kedvező, színes képzettársítása szellemi vetülete jelent, akkor könnyen belátjuk, milyen óriási kincs a gimnasztika az orvos kezében. Persze, ehhez az orvos alapos gimnasztikai kiképzése szükséges, hogy ne másokkal taníttassa, tornáztassa betegeit, hanem saját maga alapos anyag és tapasztalat birtokában jól és szakszerűen válogathassa meg az egyes betegségek kezelésében bevált gyakorlatokat. Ma már nagynevű egyetemi orvostanárok foglalkoznak a belső betegségek gimnasztikai gyógyításával, és külföldön, hazánkban is a kor színvonalán álló tudós orvosok számos betegnek adják vissza egészségét tisztán gimnasztikai módszerrel. A freiburgi egyetemen *prof. W. Kohlrausch* működik ilyen irányban, akinek kitűnő gyógytornakönyvei jelentek meg. Összefoglaló na-

gyobb könyve: „Lehrbuch der Krankengymnastik bei inneren Erkrankungen”, majd női betegségekről értekező kis munkája: „Gymnastische Frauenbehandlung”. Külön figyelmet érdemel „Hockergymnastik” című, igen elmés és hasznos kis műve, amelyben egyetlen zsámoly vagy szék segítségével végezhető gyakorlatokat vonultat fel különböző betegségek kezelésére.

Az orvostudományban a legújabb időkig a kémiai gondolat volt az uralkodó. A betegségeket és így gyógykezelésüket is egyoldalú vegyi szempontok szerint fogtuk fel, csaknem teljesen elhanyagolva fizikai oldalukat. *Godscheider* is így nyilatkozott: „Különös, hogy a gyógyászatban milyen népszerűtlen a fizikai gondolkodás a kémiai mellett.” A legújabb idők nagy orvosai azonban mind eltértek az egyoldalú kémiai-gyógyszertani iránytól és olyan nagyságok mint *Bier, Böhm, Kirchberg, Aschoff, Herxheimer, Worringer* stb. egyhangúlag szállnak síkra a testgyakorlatos terápia mellett. A mai gyógytorna tehát nem tévesztendő össze az ortopédiában már régen ismert és alkalmazott, néhol kissé elavult eljárásokkal, hanem tágabb biológiai látókörrrel bíró orvosi gondolkodás szülöttje és rehabilitáltja.

A nagyközönség körében még mindig kevés hitre talál az a tudományosan igazolt tény, hogy a hivatásban, hétköznapi foglalkozásunkban megnyilvánuló egyoldalúság, mozgási korlátoltság, életmegszorítás milyen

káros kihatással van a természetes mozgást szomjazó és rendes működés után áhító szerveinkre. Az emberek kilencven százaléka olyan életmódot folytat, amely szinte bénítólag hat belső szerveire, izmaira, ízületeire. Ezt nem lehet csupán masszázssal, ivókúrákkal, fürdőhelyeken szórakozással, belvárosi sétákkal (igen jó zamatos magyar tájszólásbeli kifejezés ezekre a tessék-lássék sétákra: „lőstetni”) és álvigaszt nyújtó táplálkozással ellensúlyozni, hanem feltétlenül szükség van kiadós, enyhén megerőltető testmozgásra is. *Az anyagcsere csak úgy bonyolódik le tökéletesen, ha mozgóapparátusunk, tehát csont- és izomrendszerünk felől erősebb ingerekhez jut.*

A sokat hangoztatott és számos vonatkozásban helytelen „önmagunk kiélése” úgy értendő helyesen, hogy izmainkat és szerveinket használjuk, mert kellő használat nélkül azok elsorvadnak, ami az egész szervezet élő birodalmában megérettéti hatását. *Éljük ki magunkat izmaink, tagjaink megfeszítésében, célszerű megmozgatásában.*

A helyes testgyakorlás lelki hatása talán a legkevésbé ismert igazság. Aki azonban figyelmesen elolvasta az előző fejezeteket, az könnyen átlátja még orvosi szakképzettség nélkül is, hogy a testgyakorlatnak hatalmas lelki hatása eddig túlságosan mostohán és felületesen kezelt tény. Aki csak városi életet él, és kényelmének, megszőkott, nyárspolgári szempontok szerint igazodó napirendjének a rabja, az ne csodálkozzék, ha örökre kizárta ön-

magát abból a kedélyvilágból, amelyet a gimnasztikusok jól ismernek, akik szabad idejüket kávéházi üldögélés és üres politizálás helyett vándorlással, hegyen-völgyön kóborlással töltik, ahol szívünk otthon érzi magát és szabadabban ver, és a kedélyt titkos, ősi tüzek élesztgetik mélyen emberivé, gond nélkülivé. A fáradt, roskatag kedélyű hivatalnok, aki vasárnapját is klubban vagy meccsen tölti, önmagára vessen, ha kedély- és idegzavarok, apátia, kedvetlenség, unalom, ványadtság gyötrik. *A betegségeknek egész sora származik mozgáshiányból!* Természetes, hogy ezeknek a kórformáknak a gyógyításában a mozgási terápia, a testgyakorlás és gimnasztika az egyedüli helyes eljárás. Ahogy dőreség lenne azt állítani, hogy minden betegség meggyógyítható gimnasztikával, annyira természetes és orvosilag is következetes a mozgásszegénységből eredő bajoknak gimnasztikus kezelése. E betegség körébe számos ideg-, szív-, gyomor-, bélpanasz sorolható. *Lényeges az, hogy a gimnasztikus kezelést orvos javallja pontos diagnózis alapján.*

Kirchberg írja: „A működés megváltozása kedvező és kedvezőtlen értelemben változtatja meg a szervet. A mai orvosokból még nagyon hiányzik e szempontok kellő méltányolása, mert túlságosan kórbonctanilag gondolkodnak és kevés az érzékük a funkció-anatómiai megítéléshez.”

Az izomreumának és *ischiasnak* (ülőidegszába) neves kutatók szerint is mozgáshiány az oka. Az izmok

és ízületek gyengébb, tehát természetellenes vérellátása bizonyos maradék anyagoknak, „salakok”-nak a felhalmozódásával jár, és ezek létesítik az izomrostokban és az idegburkoknak ismert kórbonctani elváltozásait. Ha a túl kevés és nem eléggé kiadós (tehát minőségileg nem kielégítő) mozgás következményeit egyéb testterületeken vizsgáljuk, igen érdekes eredményekre juthatunk. Így pl. a bőr alatti kötőszövetben is lerakódások keletkeznek, ami keménnyé, rugalmatlanná alakítja azt, és megnehezíti a vér- és nyirokkeringést (*Kirchberg*). És mégis mit látunk? Reumás és ülőidegzsábás embereknek mindent rendelnek, csak éppen mozgást nem: rövidhullám, röntgen, bedörzsölések, masszázs, fürdők, hőkezelés – és csak egészen mellékesen a gimnasztika! Pedig számos kitűnő orvos és kutató tapasztalatai szerint *nyújtó mozgással* sokkal hatásosabb és gyorsabb eredmény érhető el, mint a felsorolt módszerekkel. Közismert tény, hogy a „hexensussz”-ban, vagyis a keresztjáji idegek zsábájában szenvedő egyének sokszor órák alatt meggyógyulnak, ha a legnagyobb fájdalmak ellenére is folytatják a testi munkát, míg ágynyugalomba törődve hetekig szenvedhetik bajukat. *Ziemssen* érdekes esetet ír le erre vonatkozóan: Egy falusi orvos, aki betegeit lóháton szokta volt látogatni, huzatos pajtában tartózkodás következtében heves izomfájdalmakat érzett egész testében. Egy öreg földművesember azt ajánlotta neki, hogy csak szálljon lóra, mert ennek a bajnak mozgás a gyógyszere. Többen felsegítették az orvost lovára, aki az első lépések alatt

igen szenvedett; a fájdalmak azonban fokozatosan csökkentek, és mivelhogy éppen zivatar volt keletkezőben, a lovaglás irama erősen meggyorsult. Mire az orvos hazaért, szinte észrevétlenül meggyógyult.

Az izmok tevékenysége, vérellátásuknak természetes fokozása a legjobb módja az „izomreumatizmusok” kezelésének. Ezzel gátolhatjuk meg legjobban a heveny bántalom idültté való átvedlését. Tehát fontos, hogy már a bántalom heveny, friss szakában lássunk neki a mozgásnak!

A reuma a legelterjedtebb betegségek egyike; a hideg és meleg égöv lakóit egyformán kínozza. Ezért joggal nevezhető „népbetegség”-nek. Különös, hogy régi, bevált gyógymódjaitól teljesen eltértünk, és újabb, állítólag finomabb és „korszerűbb” terápiával, de lényegesen kisebb sikerrel akarjuk elvitatni a klasszikusok igazát. A célszerű testmozgás és gimnasztika azonban mindig egyik legkitűnőbb fegyverünk marad a reumák és zsábák kezelésében.

Igen hasznos lehet a gimnasztika gyógyító alkalmazása – természetesen mindenkor csak orvosi tanácskozás alapján! – a hasfalak gyengesége vagy lógó has miatt keletkezett bélrenyheség eseteiben. Ilyenkor a *köldök alatti hasrész*, az „alhas” gimnasztikus működtetése fontos, amelyet különösen a *nauli* nevű jóga gyakorlattal végezhetünk célszerűen (lásd az előző fejezetet). Aki

mozgáshiány és az ebből eredő hasfalrenyheség következtében szenved szorulásban, annak előbb heteken át folytatott módszeres hasizom-gimnasztikát és napi 1-2 órai erélyes sétát kell végeznie, majd áttérnie a rekeszlégzésre (lásd a következő fejezetet).

A mozgás elhanyagolása természetesen a tüdőket is nagymértékben károsítja és gyengíti. A hasizmok tökéletlensége hiányos befejezetlen kilégzést eredményez, míg a mellkasi izomzat gyenge fejlettsége belégzésünk természetes tágasságát, lendületét fojtja el. Ezért *legtöbben túl laposan lélegeznek*, a gázcsere élénksége és teljessége így a szükséges mértéken alul marad, tehát a tüdők vérellátása, ezzel pedig ellenálló képessége is csökken. De ezenkívül a lapos légzés nyomán bordaporcogóink rugalmassága is elvész. A mellkas csontkosara tehát megmerevedik, a tüdők így mintegy befalazódnak, kész a nehézlégzés, a beszorult tüdőműködés minden következményeivel. Az ilyen alapon keletkezett „asztma” azonban sokszor igen jól befolyásolható mozgásterápiával. A laikus közönségnek persze tudnia kell, hogy az asztmának több válfaja lehetséges – beszélnek még helytelenül, mert csak egy tünet alapján, szívasztmáról is –, tehát szakértő orvosnak kell megítélnie, hogy adott esetben milyen gyógyító eljárás a legcélszerűbb.

Általában nem is tudják a legtöbben, hogy *pusztán a testtartás és a lélegzés kielégítő mozgással egyetemben az*

egészség legfőbb testi forrása, de ezenfelül a test-lélek csereviszonya alapján a lelki harmónia, ideg- és kedélyélet igen fontos konzerválója. *Ha mind szélesebb rétegek hamarosan átlátnák ennek a csodálatos kölcsönviszonynak egyedül döntő jelentőségét az egészség fejlesztésében és megőrzésében, ha tehát a lelki művelődés kellő testkultúrával párosulva minden családban jól megvalósulna, csakhamar óriási mértékben emelkedne népegészségügyünk.*

A mellhártya-összenövések meggátlására *Kirchberg* szerint is a legjobb eljárás a kellő mellkasi gimnasztika, tehát szabályos lélegzéssel egybekötött mozgások.

De a testmozgás lényeges támogatója a szívbetegségek és véredény-elmeszesedés elleni harcunknak is. Nagy tévedés azt hinni, hogy szívbjait „kímélés” által kerülünk el és szívbetegeknek legfontosabb az ágynyugalom. Ellenkezőleg! Amint a szívbetegség olyan stádiumba jut, hogy közvetlen szívcsőd veszélye nem fenyeget, a legjobb, amit tehetünk, a fokozatos mozgásterápia. Kezdjük enyhe kar- és lábmozgással, ágyban vagy kanapén fekve, majd folytassuk ülőgimnasztikával, és végül áttérünk a teljes értékű mérsékelt szabadgyakorlatokra. *Romberg*, a világhírű belgyógyász is azt hirdette, hogy „a szív erejének csökkenését gyakorlathiany okozza”. És *Wenckebach*, a nagy „szívspecialista”, így nyilatkozik: „A keringés javítására nem ismerek hatásosabb és »természetesebb« eszközt, különösen a környéki részek keringését értve ezalatt, mint a

kiadós mozgást. Aki keringését a legmagasabb korig kitűnő karban akarja tartani, az gyalogoljon addig, amíg megizzad, és dolgozzék teljesítőképességének határáig. Így nyitva marad a környéki keringése, mint a munkásoknak és földműveseknek, akiket az angina pectoris megkímél." Az orvosi tekintélyek nyilatkozatait megtoldom még Sir Hermann Weber 96 éves élt orvos véleményével, aki maga is véredény-elmészességre és gutaütésre hajlamos családból származott. Az élet meghosszabbításáról értekező kitűnő könyvecskéjében így ír: „Ha keringési szerveinket meg akarjuk óvni a korai romlástól és kellő erejüket fenn akarjuk tartani, úgy a legtöbb szerző szerint ezt legsikeresebben gyakorlatokkal és mozgással érhetjük el.”

Az oly gyakori idült ízületi betegségek kezelésében még mindig túl kevés szerep jut a mozgásterápiának. Pedig a gyakran igen nagy fájdalmak ellenére is kell gimnasztikát végeztetni a beteggel, hiszen ezt elmulasztva az ízület csak egyre jobban megmerevedik.

A különböző idegbántalmakat kísérő bénulások ki-egyenlítő, javító kezelése is legcélszerűbben gimnasztika útján történik. Gyermekebénulás, a hátgerincsorvadást kísérő ingadozó járás stb. mind igen jól befolyásolhatók szakavatott mozgásterápiával.

A testegyenészet már igen régen él a mozgásterápiával. A lábtartás és bokaállás különböző hibáit igyekez-

zünk ne betéttel, tehát műtámaszok segítségével gyógyítani, hiszen ez kiiktatja részben éppen a kérdéses gyengeségben szereplő izmok aktív működését, tehát gyengíti a lábizomzatot. Ha valaki néhány évig betétet visel, a talp izomzata teljesen elsorvad, a láb merevvé válik. Ha ellenben talpgyakorlatokkal (fahenger görgetése és megragadása a talpakkal, járás lábujjhegyen, sarkokon, külső és belső lábszáron stb.) türelemmel és kitarással fokozzuk a lábboltozatot tartó izmok és szalagok erejét, rugalmasságát, akkor lassankint természetes úton sikerül kiküszöbölni a hibát.

A nálunk aránylag ritka *köszvény*, amelynek lényege húgysav-kiválasztási zavar, ugyancsak „hálás betegség” a gimnasztika és testmozgás előnyös alkalmazása szempontjából. *Goldscheider* különösen a vadászatot ajánlotta, mert a vadászat szenvedélye és lelki feszültsége mellett a testi fáradtság nem jut tudatunkra, tehát hosszabb, megerőltetőbb „gimnasztikát” végzünk. Igen jó köszvényellenes testmozgások azonban még a lovaglás, a kerékpározás és evezés. *Kohlrausch* a katonai szolgálatot is megemlíti mint jótékony életmódváltozást a rendesen kényelemhez és elpuhultsághoz szokott köszvényesek számára.

Mondanom sem kell, hogy a rettegett és valóban nemcsak csúnya, hanem testi-lelki szempontból káros *elhízást* is legeredményesebben kitartó, megerőltető, alapos

testmozgás akadályozza meg és gyógyítja. Természetes, hogy ez esetben az előző fejezetben vázolt gimnasztikai elveink módosításával kell eljárni, hiszen a hatalmas terhet jelentő hájtömeg „ledolgozása” nagy munkát jelent, amihez néhány, rövid ideig végzett gyakorlat nem elegendő. *A kövérek és kövérekégek gimnasztikája huzamos tartó gyakorlat legyen, tehát ők arra törekedjenek, hogy a gyakorlatokat nagy mennyiségben, sűrűn ismételve végezzék!* Míg az átlagos alkatú ember inkább rövid, koncentrált és csak négy-ötször ismételt gyakorlatot végez, a kövérek lényegesen emeljék a mozgások számát. Így sikerülhet egy hónap alatt öt-hat kilót „leadni”. A további fogyáshoz azonban a gimnasztika erélyes folytatása mellett még étrendi áthangolás is szükséges. Természetes, hogy az ilyen tréninget csak orvosi ellenőrzés alatt szabad végezni, mert ha pl. túllépjük a fogyás alsó határát, szóval azt a súlyszámot, amely a szervezet beállítottsága mellett a megengedett legkevesebbnek számít, ugyanolyan működési zavarok keletkeznek, mint hormonok túladagolásánál. Gyors fáradékonyság, könnyű elfúlás, az érverés szabálytalan ritmusa stb. mutatkozhatnak. *A gimnasztika túladagolásától tehát tartózkodni kell.* Fontos azt is tudnunk, hogy a mérsékelt gimnasztika folytatása inkább súlygyarapodásra vezet kövéreknél, mint fogyásra! Már ez is arra int, hogy a testmozgások rendelése és adagolása csak kellő hozzáértés mellett lehet eredményes. A fogyókúrának szánt gimnasztika mellett a téstát, kenyeret és folyadékokat a lehető legkisebb mennyiségre

kell szorítani. Húsok, kevés zsír és gyümölcs legyen a fő táplálék, napi egy liter folyadék mellett.

Az általános kövérség ellen folytatott harc mellett – ami valóban harc az egészségért – igen gyakran találkozunk egyes testrészek aránytalan elhájasodását megakadályozni, illetve „gyógyítani” szándékozó törekvessel. Ez inkább kozmetikai szándék, mint az általános egészség ügye. Különösen *a has és a csípők megvastagodása* lett réme nemcsak a karcsú vonalakat áhító hölgyeknek, hanem alig kisebb mértékben az újabb időkben egyre hiúbb férfiaknak is. *Diem* szerint e két szépséghibát legtokéletesebben az evezéssel lehet megszüntetni.

Az elhízáshoz közelálló betegség orvosi és örökléstani megfigyelések szerint a *cukorbetegség*. Annyit a laikus is tud, hogy a cukorbeteg vérében több cukor kering, mint rendes viszonyok között. A mozgásterápia célja itt tehát az, hogy ezt a cukorfölösleget az izmok fokozott munkájukkal elfogyasszák, elégessék. Persze az élettanban járatos orvos a kérdést nem tartja ilyen egyszerűnek, mint az népszerű fogalmazásban látszik. Előfordul ugyanis, hogy kezdetben a cukor felszaporodik, mert a máj állati keményítő tartalékait az izommunka mozgósítja. De ezenkívül újabb elméletek szerint az izommunka nyomán „izomhormonok” keletkeznek, amelyek a cukor felhalmozását a májban megkönnyítik. Bármilyen kiegészítő elméletek és tapasztalatok válnak még szükséges-

sé a felette bonyolult anyagcsereviszonyok tudományos áttekintéséhez, annyi bizonyos, hogy a *testmozgásokkal lehet legkedvezőbben befolyásolni és iskolázni a belső elválasztású mirigyrendszert*. Az újabban nagyon elharapózott hormonfecskenedezések és hormonevés helyett orvosi felügyelet mellett gimnasztikát folytatva gyakran tartósabb és jobb eredményre számíthatunk. Nők vérzészavarai, a serdülés és változás éveiben oly gyakori hormonális diszszonanciák, pajzsmirigy-működési zavarok stb. mind igen jó reagálnak szakszerű meggondolás és tapasztalás nyomán előírt gimnasztikára.

A cukorforgalomra kifejtett hatást említve azonban nem szabad elfelednünk, hogy a cukorbetegség sem kizárólag a hasnyálmirigy betegsége, hanem az egész szervezetet érintő „nagy” betegség. Kezelésének tehát éppúgy nagyvonalúnak, azaz az egész embert érintőnek kell lennie, mint a legtöbb betegség esetében. Nem intézte el a modern orvostudomány sem a cukorbetegséget az inzulinnal, ahogy semmiféle más hormonmirigy működési zavara sem intézhető el egyoldalú hormonadagolással.

Ha más betegségeknel is fáradhatatlanul kell ismétel-nünk az orvosi felügyelet és jóváhagyás fontosságát, úgy kétszeresen áll ez a cukorbetegségénél. Már az elhízásnál említettük, hogy a gimnasztika túladagolása komoly zavarokat idézhet elő. *A cukorbetegeket is óvni kell a gyakorlatok túladagolásától*. De ezenfelül tudnunk kell, hogy a beteg-

ség bizonyos stádiumaiban, pl. akkor, amikor a vérben acetón és ecetecetsav keletkezik, a szövetek elsavasodnak, tehát az izommunkával járó fokozott szénsavtermelés egyáltalában nem előnyös. Mindazonáltal a tapasztalt orvos kellő óvatossági rendszabályok mellett esetleg így is végeztet válogatott gyakorlatokat az említett izomhormonok előnyös hatásának biztosítása céljából. A túlságos pihentetés, az orvosok előszeretete a szobafogság iránt azonban éppoly hiba lehet, mint az úgynevezett „szívkímélés” céljából ajánlott túl sok pihenés, ami előtt-utóbb a szívizomzat elsorvadására vezet.

A szívbajok legújabb orvosi tapasztalás szerint csaknem kivétel nélkül igen jól befolyásolhatók kellően válogatott és adagolt gimnasztikával és lélegzésszabályozással. Billentyűhibák, a szívizom gyulladásai stb. alkalmasak lehetnek gimnasztikai kezelésre is. De itt kell megemlítenünk azt is, hogy a testgyakorlás túlzásai, főleg pedig a sportélet – különösen a versenyek – mértéktelenségei a szívizom súlyos károsodására vezethetnek. Egészséges szervezet azonban kellő pihentetés után ezeket a károkat kiheveri és leggyakrabban teljesen gyógyul a túlhajtott sport következtében megtámadott szívizomzat.

Tulajdonképpen az általános elhízással kapcsolatban kellett volna említenünk a közönség köreiben oly gyakorta emlegetett *szívelzsírosodás* testgyakorlási vonatkozásait. Tudjuk, hogy a hár nemcsak a bőr alatti kötőszövetekben

halmozódik fel, hanem előszeretettel gyűlik meg a belső szervek környékén is. A szívburokban olykor centiméter vastagságú hájréteget találhatunk. Természetes, hogy nagyobb kiterjedésű ilyen zsírlerakódások gátolhatják a szívvet működésében, de emellett a szívre fokozott munkát ró a testszerte emelkedő zsíralakulatok vérellátása, amelyek mind a keringési térfogat erős megnagyobbodását jelentik. A gyakorlatokat csak orvos rendelheti és szabályozhatja.

Itt kell megemlítenünk a rendkívül gyakori *szívneurózisokat* is. „Neurózis” alatt az orvostudomány legtöbbször olyan szervmegnyilvánulást ért, amely nem jár bonctanilag kimutatható elváltozással, tehát amolyan „láthatatlan betegséget”, amelynek legfőbb tünete az, hogy *érezzük a szervet*, amelyet rendes körülmények, azaz beidegzés mellett nem érzünk. A szív mellett létezik még „gyomorneurózis”, „epehólyag-neurózis” stb. A *neurózisok típusos lelki eredetű betegségek*, tehát lelki oldalról lehet őket legkönnyebben befolyásolni. A szívneurotikus, aki minden szívszélhűdésről hírt hozó újságcikk olvasására rettegéssel telik el és dörzsölni kezdi a szívtájékat, csodálatos módon megnyugszik, ha a röntgen és elektrocardiogram negatív leleteit szorongathatja kezeiben. Epehólyagtünetek fejlődnek ki a neurotikus nőnél, ha férje nem eléggé gyengéd és keveset törődik vele; az ápolást és gondozást tehát a neurotikus roham útján kényszeríti ki.

Weizsäcker igen helyesen hibás lelki magatartásból származtatja a neurózisokat. És a testi–lelki kölcsönhatás, csereviszony legcsattanósabb példája az, hogy *a hibás lelki magatartás rendszeren hibás testtartást is eredményez*. A neurotikus ember különleges testtartása mellett létezik még „*facies neurotica*” is, azaz a neurózis kiolvasható az arcvonásokból is. *Diszharmonikus lélek mellett elképzelhetetlen az izomzat harmonikus összjátéka*. Jellemző tartás pl. a fej ferde, oldal felé hajló tartása, továbbá a bal karnak mereven a törzshöz szorítása járás közben stb. A legérdekesebb az, hogy a test iskolázása és a gyakorlatok közben folytatott képzetvetítés egyben a neurózist is elhalványítja!

Fontos ilyenkor a rendszerint merev, rögzített tartású rekeszizom mozgósítása lélegzésiskolázás révén. Ezt a következő fejezetben tárgyaljuk részletesebben.

Sokat vitatott, a nagyközönséget is érdeklő kérdés: *szabad-e gimnasztikát végezni magas vérnyomásúaknak?* Remélhető-e a magas vérnyomás befolyásolása testmozgás, illetve testgyakorlás útján? Ami a kérdés lélegzésszabályozási részét illeti, azt a következő fejezetben tárgyaljuk. Kétségtelen, hogy a magas vérnyomást kísérő kellemtelen közérzeti tünetek igen jól befolyásolhatók némely testgyakorlási művelettel. Különösen a lazító és lendítő gyakorlatok, a kontrasztgyakorlatok alkalmasak erre. Természetesen tudni kell azt, hogy magas vérnyomást

okozhat súlyos vesebetegség, véredény-elmeszesedés is, tehát orvosi szakvéleményt kell kikérni a gyakorlatok folytathatására. *Kohlrausch* általában jó eredményeket lát a magas vérnyomásúak gimnasztikus kezelésénél.

A magas vérnyomású szervezetnek mintegy ellentéte az *alacsony vérnyomású alkat*. A fáradt, mindig kimerült, kókadt, magukat vonszoló, ernyedtt, lelkileg is bágyadt, lustaságra hajló emberek típusa ez. *A lazaság ilyen embereknél általános*, tehát testszöveteik mind puhábbak. Természetes, hogy a gimnasztikus kezelés inkább erélyes izomfeszítő gyakorlatok végzéséből áll.

Gyakori kérdés a laikus részéről az is, szabad-e *angina pectoris*ban szenvedőknek testmozgásokat végezni? Ha elgondoljuk, hogy az *angina pectoris* rohamot éppen az váltja ki, hogy a szívizomzat vérellátása gyengül (a koszorúérnek, tehát a szív táplálóedényének eldugulása, szűkülése, görcse következtében), nyilvánvaló, hogy a mozgással járó bővült vérellátás csak kedvezően hathat. Helytelen lenne tehát a „szívgörcs”-ben szenvedőket fogságra ítélni és ágyba kényszeríteni, hiszen ezzel éppen ellenkező hatást érünk el.

A tüdők és hörgők betegségeit ugyancsak legtermészetesebben és legtökéletesebben lélegzési és gimnasztikus gyakorlatok oldják meg. Természetes, hogy egészen más irányítás és gyakorló módszer szükséges pl. az aszt-

ma kezelésében, mint egyéb tüdőbetegségek esetében. Nincs olyan tüdő és mellhártya, felső és alsó légúti betegség, amelyet az orvos ne tudna kedvezően befolyásolni jól megválogatott és helyesen adagolt gyakorlatokkal. De a gyakorlat nem csupán idült állapotok gyógyítására alkalmas (a heveny tüdő- és mellhártyabetegségek a magas láz miatt nem alkalmasak gimnasztikus kezelésre), hanem megelőzhet tartós és végzetes állapotokat is. Így pl. a később oly kínzó mellhártya-összenövések kifejlődésének, megszilárdulásának gátlása legcélszerűbben testgyakorlat útján történik.

A tüdőbetegségekkel kapcsolatban kell foglalkoznunk a *gümőkórral* is, hiszen a laikus közönség is tudja, hogy ez különösen a tüdőkben gyakori, és itt a legvégzetesebb is. *A gümőkórt kezdeti szakában gimnasztikusan kezelni nem lehet és nem szabad*. Arról eltérőek a vélemények, hogy mérsékelt lélegzésszabályozás alkalmazása jogos-e, avagy sem, de a testmozgás tilalma tapasztalt orvos szemében nem lehet kétséges. Ha azonban az elsődleges góc elhegesedett vagy felszívódott, de a gümőkóros fertőzés vándorlási lehetősége még mindig fennáll, nem szabad túloznunk a fektetéssel és pihentetéssel, hanem gondoskodni kell a kellő mozgások beállításáról. A kérdés természetesen sokkal bonyolultabb, semhogy azt a nagyközönség minden részletében megérthetné. Itt csak általános tájékoztatást szeretnék adni, amire az érdeklődő közönségnek szüksége van. Annyi bizonyos,

hogy vannak tuberkulózisesetek, amelyek fekvőkúrára inkább rosszabbodnak, és ezek valók gimnasztikus kezelésre. Itt döntő jelentőségű a kezelőorvos belátása, és ezért nagy lelkiismeretlenség lenne, ha valaki népszerű könyvben a gümőkór kezelésére elnagyolt elvek alapján általában testgyakorlást ajánlana! A légmell vagy idegát-metszés (*phrenicotomia*) útján kezelteket természetesen megint másként kell kezelni, és gimnasztikájuk is más szempontok szerint igazodik. Ezek orvosi szakkérdések, és csak azért soroljuk fel őket névleg, hogy a közönség meggyőződjék a felelőtlen és „elvek” alapján folytatott kezelések dilettáns egyoldalúságainak és képtelenségeinek veszélyességéről. A szomszédasszony lánya egészen biztosan más tuberkulózisban szenvedett, és esetleg jobban lett attól az eljárástól, helyesebben az *után* az eljárás után, ami saját esetünkben végzetes lehet.

A has megbetegedései között először a lógó hast kell megemlítenünk, amely rendszerint szövetlazaság következménye. Nyilvánvaló, hogy a hasfalak tornáztatása és rendszeres erősítése, a gimnasztikusok által „természetes izomöv”-nek nevezett hasfali tartás elérése a legfőbb célunk. A hasfal erősítésére a sportok közül, mint már az elhízás tárgyalása alkalmával említettük, az evezés a legalkalmasabb.

A laza szövetűség egy másik közismert megnyilvánulási formája a *gyomorsüllyedés*; más neve: *gyomortágulás*.

Ezt is a hasfalak rugalmasságának, tartásának fokozásával befolyásolhatjuk legelőnyösebben. Találkoztam egyénnel, akik „kímélték magukat”, mert gyomorsüllyedésben szenvedtek! Milyen kacskaringós tévutakra terelhet az oktalan aggályoskodás, a terméketlen képzetekben kifogyhatatlan hipochondria!

A gimnasztikának leghálásabb területe a gyógyítások szempontjából a bélrenyheség roppant elterjedt kóros állapota. Itt arathatja legolcsóbb sikereit a gimnasztikus orvos. A bélrenyheség, amelyet helytelen, cellulózban szegény táplálkozás, kellő testmozgás hiánya, hibás légzés és elégtelen rekeszmozgás, esetleg összenövések, süllyedések, beidegzési zavarok és lelki tényezők válhatnak ki, általában két különböző formában mutatkozik: egyik fajtáját az okozza, hogy a belek lomhák, tartás nélküliek, ernyedtek, és nem végzik eléggé a kigyózó, a béltartalmat kellő gyorsasággal tovasodró mozgást; másik fajtájuknál a béltartalom azért reked meg, mert a belek merevek, görcsösek, és ezért áll meg a normális hullámozás, ezért törik meg a haladás. Mindkét esetben jó hatású a gimnasztika, csak másként válogatva. Az íróasztal rabjai inkább az első fajtához tartoznak. Az ülő foglalkozás „atóniás”, lomha mozgású beleket eredményez. Ezeknél a hasfal erélyes működtetése és izomzatának kifejlesztése csaknem biztos gyógyulást hoz. A „szpasztikus”, tehát merev, görcsös alaknál ellenkezőleg a hasfalak módszeres lazítása és vibrációs masszázs hozza

meg a kívánt eredményt. A hasfalak izomkeménysége és összehúzódnási foka, valamint a belek hasonló tulajdonságai között összefüggés mutatkozik, és így érthető az idegi úton lefolyó hatás is. Ha a bélrenyheség nem sorolható egész határozottsággal egyik csoportba sem, akkor legcélszerűbb kontrasztgyakorlatokat végezni, azaz váltogatva összehúzó és lazító gyakorlatokat.

A máj és az epeutak betegségeit a rekeszizom útján ható lélegzésszabályozáson kívül különösen célszerű medencegyakorlatokkal befolyásolhatja az orvos kedvezően. A gyakorlatok összeválogatása, egyéni alkalmazása, adagolása a betegség neve, természete és a beteg alkata szerint igazodik.

Külön említést érdemelnek a kozmetikai célból végzett gyakorlatok. Idetartoznak azon gimnasztikai eljárások, amelyek pl. egyes testrészek aránytalanságait igyekeznek kiküszöbölni. A nagy has és széles csípő enyhítését, megszüntetését célzó gyakorlatokat már érintettük. E talán legelterjedtebb alakhibán kívül hölgyeknél különös érdeklődéssel bír a *vastag lábak* ellen folytatott küzdelem. Fia-
tal lányoknál és asszonyoknál sok elkeseredést vált ki ez a gyakran a véredények rovására írható idomtalanság, aminek végső oka mai felfogás szerint hormonális rendellenesség. A hosszas álldogálás, ami háziasszonyoknál elkerülhetetlen, csak súlyosbítja a hibát. Így azután gyakori panasz az, hogy estére a lábak erősen megda-

gadnak, és ezzel együtt járhat kétféle cipő hordásának szükségessége: reggel kisebb számú lábbeli kell, mint este! Ilyenkor a cipő felső széle feletti vízenyőtt először a lábak felpolcolásával és masszázssal kell eltávolítani, majd erélyes általános gimnasztikát űzni. Külön gondot kell fordítani a lábak finom, rugalmas gimnasztikájára, főleg ugró gyakorlatokra. *Bier* ezt velős tömörséggel így fejezi ki: „Hagyjátok ugrálni az asszonyokat!”

A lábaknak e nyirokpangása nemcsak kozmetikai hiba, hanem kihat felsőbb testvidékekre is. Így pl. gyakran alhasi panaszok is kísérik, tehát leküzdése általános egészségi okokból is ajánlatos.

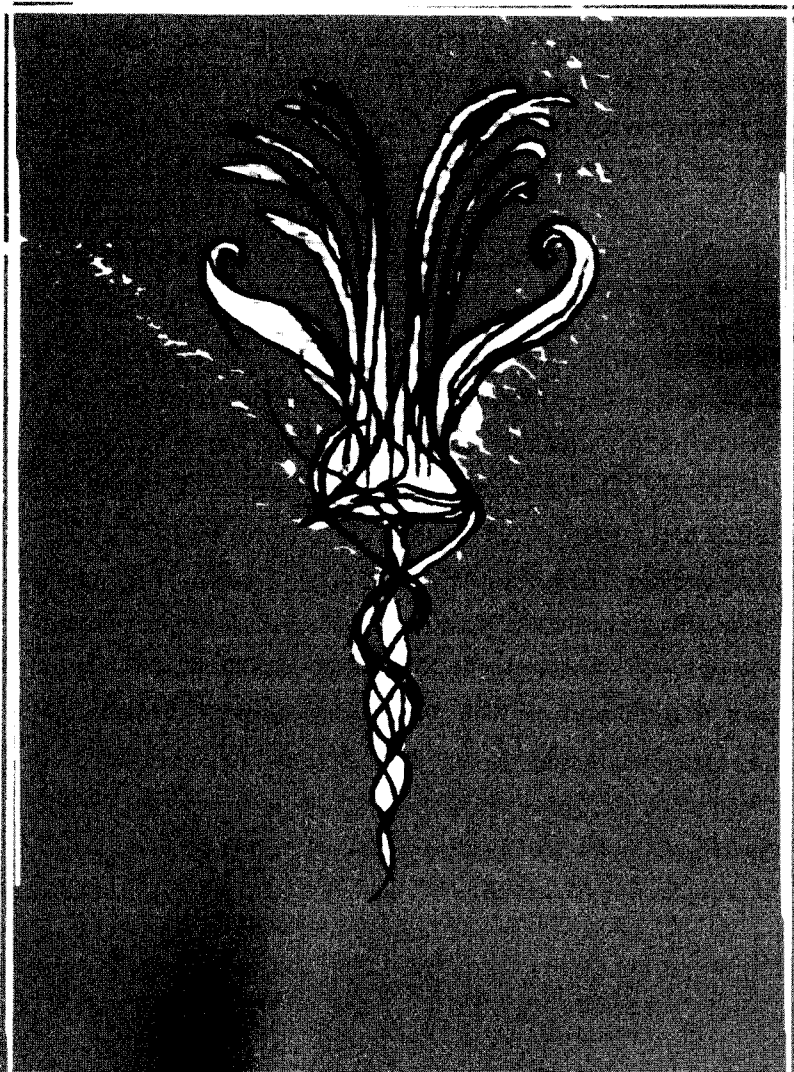
Rokon szépség- és egészséghiba az *eres láb* is, aminek lényege a visszereknek nagymérvű tágulása. Ennek kezelésében jól bevált a gumiharisnya és pólyázás. Azonban itt ugyanazt kell megjegyeznünk, mint a lúdtalp-
betétre vonatkozólag: az izmok megszokják a támaszt, önálló működésükben a kívül alkalmazott segítség meggátolja őket, és a „beteg” arra van ítélve, hogy egész életén keresztül hordja a kellemetlen, kényelmetlen szorítókat. Az aktív izomgyakorlatok ellenben a visszerek kiürítésének előmozdításával, a nyirokpangás megszüntetésével helyreállítják a természetes viszonyokat, és így alaposabb segítséget képviselnek.

A felsorolt betegségek és rendellenességek csak példái akarnak lenni a testgyakorlatok orvosi alkalmazásának. Mondanunk sem kell, hogy még igen sok kóros állapot létezik, amelyeket kedvezően befolyásolhatunk, sőt gyógyíthatunk átélt, pontosan kidolgozott és helyesen adagolt testgyakorlással. A modern orvostudomány szinte újból felfedezi a fizikális gyógmódot, és azt minden téren egyenjogúsítja a múlt század túlnyomóan kémiai gyógyításával. A laikus ember szinte hitetlenül kérdi: hát az a pár jelentéktelennek látszó izomgyakorlat ennyi mindent tud? Ha azonban meggondolja, hogy azok a gyakorlatok mintegy sűrített kivonatai azoknak a mozgásoknak, amelyeket az ősember a természet ölen végzett és rövidített kiadásai a hatalmas túráknak, kúszásoknak, vadászati és harci mozdulatoknak, akkor átlátja, hogy itt pótlásról van szó, okos, jól átgondolt és célszerű pótlásról, miként pótlás a ruházat és fűtés és egyéb kényelmi berendezés, hogy a kultúra által megnyirbált erőink és egészségünk találékonyság, technika által maradjon lehetőleg ősi színvonalon. A gimnasztika kitűnő technikája az egészség megőrzésének, sőt a betegségek gyógyításának is, és Plátó [Platón] aligha túlzott, mikor azt mondta: *„A gimnasztikának fölöslegessé kell tennie a gyógyítás tudományát olyan mértékben, hogy azt legfeljebb szükség esetében alkalmazzuk.”*



IV.

TUDATOS LÉGZÉS



IV.

Tudatos lélegzés

A lélegzés állandó áramlás kifelé és befelé; szinte szellemjárás, „szél”-járás testi szervezetünkben. Mintegy önműködőleg folyik, legtöbbször tudomást sem vesznek róla egészséges állapotban, és csak akkor figyelnek fel rá, ha ez áramlásnak zavartsága komoly tüneteket kelt.

Az élet titokzatos láng, misztikus tűz, amelyet szüntelenül kell táplálni, szítani. Ez az isteni láng már testi keletkezésünk pillanatában gyúl ki, és csak utolsó leheletünkkel hal el. Mint minden tüzet, az élet finom lángolását is az éleny, az oxigén táplálja. Ezt a levegőben hígítottan található élenyt szállítja kellő mértékben a lélegzés működése a sejtűzhelyre. A levegő beáramlik orrunkon, szájunkon, garatunkon, gégénken keresztül a légcsövekbe és ezekből a tüdőbe, ahonnan a vörösvérsejtek elszállítják a szervezet minden részébe. *Az egész vérkeringés a lélegzés szolgálatában áll, mert a lélegzés a legfontosabb testműködésünk.* Étél-ital-alvás nélkül csak elédegélünk egy ideig, de a lélegzés hiánya percek alatt öl. S mégis: milyen kevés gondot fordítunk erre a működé-

sünkre, mennyire elhanyagoljuk és mellőzzük a lélegzés műveletét, kultúráját!

Mai kultúránk egyik fő jellegzetessége a tudatosítás, a racionalizálás. Étkezésünkben túlzó gonddal járunk el: szabályozzuk a kalóriákat, étlapunkat szinte vegytani aprólékossággal szeretnénk összeállítani; kiszámítjuk, hogy milyen kevés vitamint fogyasztunk; bőrünket fürösztjük, keféljük, gyúrjuk; foggyökereinket röntgennel átvilágítjuk; izmainkat sporttal fejlesztjük; még a lélek sötét zugolyaiba is levilágítunk pszichoanalízissel, ezzel a szellemi röntgennel és felszínre, világosságra nógatunk tudattalan elemeket, amelyeket sokszor jobb lenne hagyni lelkünk sötét pincéiben... Tudni akarunk mindent és látni szeretünk! A világosság szerelmesei lettünk, egyoldalúan, végzetes naivsággal, mert nem akarjuk megérteni, hogy homályra is szükség van, izgató sötétségre, ködökre, érthetetlen rejtelmekre, mert az örökös tudatosság kiábrándító, agyonjőzanító és megfagyunk pontossági rögeszméinktől... A táplálékot elemezzük, és minden falatról felvilágosítást kérünk... De a lélegzés mértékletes tudatosítása aránylag igen keveset foglalkoztatja az embereket... Ennek oka talán az, hogy a legkézenfekvőbb dolgok, a legegyszerűbben és legközvetlenebbül megnyilatkozó csodák keltik fel legkevésbé érdeklődésünket. Jelentéktelen, mellékes dolgokba öljük bele lelkünket, de érzéketlenek maradunk a legnagyobb, legfölségesebb életjelenségek színe előtt.

A tudatosítás, a racionalizálás mértékkel űzve, igen hasznos, emberi mivoltunkkal összhangban álló irányzat. De ha egyoldalú törekvéssé fajul, éppoly végzetes lehet, mint a racionalizálás egyéb kinövései. Kétségtelen, hogy törődni kell lélegzésünkkel, legmagasabb rendű testi működésünkkel, amely egyenesen és közvetlenül vezet már szellemi magaslathoz felé, de mindig bölcs mértéktartással és a legszükségesebbre szorítkozva tegyük ezt, mert itt is kísért a szertelenség veszélye, mint a tudatosítás egyéb felsorolt területein. *A lélegzés a test imádsága és belekapcsolódása az élők nagy közösségébe.* Ahogy van lelki élet ima nélkül is, de ez a lelki élet csökevényes és tökéletlen, hiszen *tudatosan is fel kell emelkednünk Istenhez,* ugyanígy kell cselekednünk lélegzésünkkel: naponta egyszer-kétszer tudatosítani kell azt és a megszokott, tudatunk részvétele nélkül folytatott lélegzések menetébe bele kell iktatnunk a fékezett, szabályozott, átgondolt és átértékelt lélegzést.

A keleti ember elmélyedő hajlama már igen korán rábukkant a lélegzés magas jelentőségére, és így már évezredekkel a mi kultúránk előtt ott igen fejlett lélegzőmódszerekkel törekedtek a felsőbbrendűek nagyobb testi egészségre és lelki tökéletességre. Ezeket a tanokat azután csaknem teljesen elfeledtük. Pedig *a lélegzést is élvezni kell tudni,* mint az étkezést és minden testi működésünket! Csak az átértékelt, mértékkel tudatosított testi életben lehet örömünk. A lélegzés tudatosításának te-

hát az a célja, hogy legfontosabb testi működésünket, az élethordozó élenyáramlást figyelmünk belevonásával kiműveljük, és ezáltal annak sok testi és lelki előnyeiben részesüljünk.

Milyen hasznot várhatunk a lélegzés ősi tudományának felújításától? Nézzük először a nyers egészségi szempontokat. A hétköznapi életben és elfoglaltságunk közben lélegzésünk állandóan a legkülönbözőbb ingerek hatása alatt áll. Hosszas ülés, egyoldalú testi munka, aggodalom, bosszúság, dohányzás, szorító ruházat, szobalevegő, káros termékekkel szennyezett műhelyi levegő befolyásolják az ősi, szabad, természetes, ritmusos hullámzást. Lélegzésünkbe észrevétlenül ritmustalanság, laposság, lefojtás, gátlások ékelődnek be, és az élenyülés folyamatában zökkenők, erőszakos kilengések, szertelen szélsőségek okvetetlenkednek. Ezek a ritmushibák kihatnak a többi szervek működésére is, és lassanként az apróságok valóságos betegségekkel fokozódnak.

Nagy tévedés lenne azt hinni, hogy a lélegzésre az ember rávetheti magát, és szenvedélyesen nagyokat-mélyeket sóhajtva hamarosan az egészség és boldogság ígéretföldjére jut. *A tudatos lélegzés elsajátításához hosszú idő kell, nagy óvatosság és rendkívüli beleélőtehetség – mert a tudatos lélegzés nagy művészet!* Sajnos, igen gyakran halljuk és olvassuk, hogy milyen „egészséges” nagyokat és mélyeket lélegzeni – sőt orvosok is akárhányszor adják azt

a tanácsot: járjon ki a szabadba és lélegezzék erőteljesen, mélyen. Az alábbiakban csakhamar belátjuk, milyen nagy tévedés rejlik az ilyen tanácsokban.

A könnyebb érthetőség kedvéért vegyük elő egyéb testműködések példáját; tudjuk, hogy a helyes és mértékletes táplálkozás milyen fontos erőink, anyagcserénk biztosítására. S mégis, ha valaki azt hinné, hogy a sokat evéstől megerősödik, borzasztóan tévedne. A táplálkozásban is a táplálékok összetétele, arányossága, minősége a döntő tényező, nem pedig a bekebelezett anyagok mennyisége. Aki csak arra nézne, hogy bármit is, de sokat egyék, csakhamar súlyosan megbetegedne és elpusztulna. Ugyanígy van a lélegzéssel is. Nem a tudatos, de esetleg rossz, erőltetett végzett lélegzések számán, idején, mélységén, erősségén van a hangsúly, hanem a lélegzés minőségén. *Az erőltetett mély lélegzéssel igen nagy károkat idézhetünk elő szervezetünkben, tehát ettől minden körülmények között óvakodjunk!* Lélegzőgyakorlatot egyszerre csak keveset és finoman, jó ritmusban, minden erőlködéstől vagy természetellenes nyomástól, préseléstől mentesen kell végezni! Mindig ügyelni kell arra is, hogy valóban szüksége legyen a szervezetnek a beszívott levegőre, és ne kényszerítsünk tüdőkbe olyan élenymennyiségeket, amelyeket a vér nem vesz fel, illetve amelyek fölösleges teherként nehezednek a tüdőhólyagcsákra és a tovaszállító vérré! Ezért helytelen akaratlagosan megfe-

szítve magunkat, gépies meggondolatlansággal „mélyeket és nagyokat” lélegzeni!

Milyen légzőgyakorlatokat végezhet mindenki, még vezetés nélkül is? Bizonyára ez a kérdés vetődik fel már most legtöbb olvasómban. Ezért igyekszem az alábbiakban leírni azokat a lélegzési módokat és gyakorlatokat, melyeket mások és a saját tapasztalataim alapján egészségeseknek nyugodtan ajánlhatok mint kitűnő testi és lelki tréninget, mint valóságos belső fürdőt, amely csodálatosan hat szellemre, kedélyre és élettani működéseinkre. Főleg hangsúlyoznom, hogy *betegek számára egészen más elvek mérvadók*, és így orvosi vizsgálat, ellenőrzés nélkül betegek ne fogjanak e gyakorlat végzésébe.

A lélegzés alapelveit a következőkben rögzítjük: mindig jó levegőjű helyen, tehát nyitott ablak mellett vagy a szabadban kell lélegeznünk; eleinte teljesen vízszintes helyzetben végezzük a gyakorlatokat; telt gyomorral, tehát nagyobb étkezések után ne folytassunk tudatos lélegzést; a nélkülözhetetlen szellemi koncentráció, elmélyülés biztosítása érdekében zajos helyen vagy mások társaságában se lélegezzünk.

Az első gyakorlat, amelyet kezdőknek ajánlanék, a következő: hanyatt fekvő helyzetben, felhúzott lábakkal az „sz” vagy „f” mássalhangzók tiszta, elnyújtott hanggoztatásával légzünk ki. Ha már kifogytunk a levegő-

ből, szájunkat zárjuk, és orrunkon át beengedjük (nem szívjuk, illetve minden erőszakos szívástól tartózkodjunk) a levegőt, de csak annyit, amennyi éppen elég élenyszükségletünk fedezésére. A belégzést olyképpen indítjuk meg, hogy hasunkat és legalsó bordáinkat megemeljük – lassan, nyugodtan, de minden erőltetett feszítéstől mentesen. Belégzés után egy-két pillanat szünetet tartunk – semmi esetre sem többet! –, és újból szájon át légzünk ki sziszegve vagy „f”-fel.

Ezt a gyakorlatot naponta kétszer vagy háromszor végezzük, de *egy alkalommal csak négy-öt légzést!* Így folytatjuk ezt egy hónapon keresztül. Egy hónap múlva áttérünk a következő fokozatra, amelyet alább ismertetünk.

A leírt gyakorlatnak a rekeszizom tudatos mozgatása és e mozgás révén elért egészségi hatás a célja. Legjobb, ha kezdetben úgy képzeljük, mintha nem is a mellkasba, hanem hasunkba lélegeznénk, és kezünkkel ellenőrizzük, hogy a mellkas középső és felső része teljesen nyugodt maradjon. Szóval *egy hónapon keresztül csak hasi légzést folytassunk!*

Egyhavi gyakorlás után térjünk rá a következő tréningre: a kilégzés ugyanúgy történik, mint az előző gyakorlatnál, de a belégzést három szakaszra bontjuk: úgy kezdjük, mint fent, azaz a has és a mellkas legalsó részének megemelésével, de azután folytatjuk az emelést

felfelé oly módon, hogy először a mellkas középső részét emeljük meg, majd a felső részt is. *Figyelmünk mindig az éppen megemelt mellkasrésznél időzik, tehát az elhagyott részekkel nem törődünk, és így természetes, hogy pl. a mellkas középső részének emelésekor az alsó rész visszasüllyed. Úgy is lehet érzékeltetni az egész folyamatot, hogy: a hasat feldomborítjuk, és ezt a kupolaszerű domborulatot simán vezetjük vissza felfelé – tehát a „vándorló kupola” a lényeges látható elem.*

A helyes légzéstechnika szempontjából a következőkre kell ügyelnünk: teljesen ellazult állapotban, nyugodt testtartás és nyugodt, lecsillapodott kedélyállapotban lélegezzünk; ügyeljünk arra, hogy a levegő hallható súrlódásait az orrban elkerüljük; amint feszülést, kellemetlenséget, légszomjat vagy bármiféle erőltetett dolgot érzünk, azonnal hagyjuk abba a gyakorlatot. *Minden lélegzőgyakorlat sima, zökkenőktől mentes, természetes legyen és rövid ideig tartson! Különösen a belégzés erőltetésétől kell óvakodnunk, mert nincs ártalmasabb valami, mint az annyiszor helytelenül ajánlott, erőszakolt mély légzés! A légzőgyakorlat célja ritmus, idegnyugalom, harmónia, egészség – nem pedig tüdőtágítás és káros mesterkélttség.*

Az előbb leírt gyakorlatot ugyancsak egy hónapig folytatjuk, majd utána úgy végezzük már, hogy az egyes szakaszokat nem határoljuk el egymástól, hanem egyben végezzük, azaz nem egymás után, hanem egymás mellett, egy időben

emeljük a mellkasrészeket úgy, hogy azért legelőször a hassal indítunk, de utána egyszerre emeljük a mellkas felső részeit.

Ezt a légzést naponta egy alkalommal, 10–14-szer végezheti bárki, ellenőrzés nélkül is. A helyes lélegzés technikájának ez a tudatosítása igen célszerű azért, mert amit naponta tudatosan őrizünk ellen, az önműködőleg sem romlik meg, tehát már csak ezért is igen jelentőség-teljes a mindennapos lélegzésszabályozás. A legnagyobb misztikusnak is szüksége van arra, hogy elragadtatásai-ból leszálljon a száraz fogalmak és tudatos elmeműködések közé, mert különben elvész a misztikus élmények óceánjában. A „selfcontrol” minden vonatkozásban a legfontosabb teendője a szellemi életet élő művelt embernek.

Az a sokat vitatott kérdés, hogy a férfi inkább hasi légzést végez, a nő inkább mellkasi, ma már nem állja meg teljesen a helyét. Az emberi légzés helyes technikájában éppoly fontos a has működtetése, mint a mellkasé, tehát férfiak-nők egyaránt képezzék ki hasi és mellkasi légzésüket, és ne éljenek gátló és értelemzavaró előítéletekkel, amilyenek – én férfi vagyok, tehát nekem a hasammal kell lélegeznem; női mivoltommal nem egyeztethető össze a hasi légzés stb. Általában *mindenki azon légzés-típus kiművelésére helyezze a súlyt, amely önműködő lélegzése közben elhanyagoltnak mutatkozik.* A gyakorlatban találkozunk emberekkel, akiknél a mellkasi légzés elhanyagolt.

Egyes alkati típusok szerint ezt az ülő életmód is okozhatja. Természetes, hogy ilyeneknél inkább a mellkas felső részét vesszük elő, és ott javítjuk a lélegzést.

Ha a leírt gyakorlat kifogástalanul megy, akkor a szájon át való sziszegést *orron át való kilégzéssel helyettesítjük*. A rekesz ennyi idő után már annyira gyakorolt és jól beidegződött, hogy fölösleges a sziszegés rekesznevelő hatásával élni – a légzés már most kifogástalanul történik.

A teljes légzés tehát a rekesz és a mellkasizmok tökéletes együttműködését jelenti. Igen jó a légzés e fokán, ha már most úgy képzeljük el és úgy irányítjuk légzésünket, *mintha a mellkast alulról és felülről, hosszirányban húznánk széjjel*, azaz alul a rekeszsüllyedést, felül a bordaközi izomzat feszítését éljük át. Így lesz légzésünk technikailag tökéletes.

A technikailag kiművelt, tökéletes légzést azután különböző koncentrációs gyakorlatok segítségével „pszichikus”, lelki hatásokat kiváltó légzésekké fokozhatjuk, nemesíthetjük. Erről alább még szó lesz.

Hiányos kilégzés esetében igen célszerű a következő gyakorlat végzése (egyébként, mint külön gyakorlat bárki által végrehajtható, de csak kétszer-háromszor egymás után): hanyatt fekve, fejünket kispárnán nyugtatva, hasunkat lassan behúzzuk, egészen alul kezdve

és ezzel egyidejűleg végbelünk záróizmát is erőlyesen befelé húzzuk, mintha széket tartanánk vissza. Különösen kövér, nagy hasú embereknek ajánlatos e gyakorlat rendszeres folytatása. Később ülve és járás közben is végezhetjük.

Ezzel a gyakorlattal egyidejűleg „sz” vagy „f” mássalhangzót tiszta kiejtéssel hangoztatva lélegzünk ki.

Ha mellkasunk merev, nem mozgékony, igen célszerű a következő gyakorlatot végezni: a hasat behúзва, bordáinkat tágítjuk és mellkasunkat elődomborítjuk, majd a két mozgást, gyors egymásutánban váltakozva végezzük, vagyis a has hirtelen behúzásával egyidejűleg a mellkast hirtelen előredülesztjük, és utána azonnal a hasat domborítjuk előre és a mellkast összehúzzuk.

Amit a testgyakorlás helyes módszerének tárgyalásakor említettünk, az érvényes a légzésszabályozásra is, azaz *minden légzési gyakorlatot tudatosan éljük át – a légzést tudatosan élvezzük!* Különös, hogy míg az étkezést, a táplálkozást élvezzük, a légzés igazi élvezetét elfelejtettük; csak néha, nagy ritkán, istenáldotta hegy-csúcsokon, bujázöld fűpompában és illatozó virágok között magányosan járva ébredünk arra, hogy a levegőnek íze is van, jótékony, mélyünkbe kívánczó, erőtegezést oltó íze és ezzel a csodás, nektáros ízzel érdemes lenne többet foglalkozni. Olykor tiszta vízben fürödve

vagy patak partján virágot szedve csap meg a finom illatok párája, és elragadtatva tágtjuk tüdönket. Ilyenkor tanuljuk meg minden mesterkéeltségtől és módszertől függetlenül a lélegzés magas élvezetét! Különös, hogy a kultúremler a lélegzés élvezeti lehetőségét meggátolja és eltorzítja a dohányzással, különösen a cigarettafüst leszívásával. Amit a levegővel – tiszta, finom, ízes, fűszeres levegővel – kellene végezni, a leszívás tudatos élvezetét, arra a papírtekercsbe göngyölt mérges növény füstje szolgál! A dohányos ember természetszeretete csökken, mert elzárja a nagy világlehelet befogadása elől hörgőinek és légólyagcsáinak hártýáit! Hiszen a lélegzés nem csupán gázcsere, hanem mély, bensőséges világölelés, hatalmas egységvallás a világmindenséggel, kozmikus művelet, szinte testi istenélmény. Ez nem panteizmus, hanem nagy szeretetnek, nagy érzéseknek a biológiai liturgiája; a lélegzés is istentisztelet szentpáli értelemben: akár esztek, akár isztek, bármit is cselekedtek, mindent Isten dicsőségre! A tudatos lélegzésben a helyes technika elsajátítása után minél több lelki elemet keverjünk, minél több belső élménnyel tarkítsuk az egyébként színtelennek, száraznak tűnő működést. Ez az átélt lélegzés a legcsodálatosabb hatást fejt ki és egészségünk konserválásában felbecsülhetetlenül értékes elem.

A tudatos lélegzés értékeit csak ma kezdjük újból felfedezni, bár Keleten már évezredek óta tisztában voltak jelentőségével. *Romberg*, a kiváló belgyógyász írja:

„A lélegzés technikájára jobban kell ügyelnünk, mint eddig tettük. Különösen a légzőszervek idült megbetegedéseinél, aktív gyulladásos folyamatok nélkül, mindenekelőtt bronchialis asztmánál, mellhártya-összenövéseknél, kyphoscoliosisnál, ahol sorvadtak a légzőizmok, tüdőtágulásnál a jó légzőgimnasztika iskolázott vezetés mellett kiadós lélegzés és célszerű belégzés révén a szív működésére is jótékonyan hat.”

Mi a magyarázata a tudatos lélegzés kitűnő hatásának? Miért olyan egészséges az okos, mértékletes, túlzásoktól és erőfeszítésektől mentes lélegzés?

Legtöbbször csak azt halljuk, hogy a „mély” lélegzés (ami, ismétlem, legtöbbször teljesen helytelen és szorgalmazása tüdőtágulást, idegzavarokat, kedélynyugtalan-ságot, szívpanaszokat vált ki) által tüdőink jobban „szellőződnék”. Ebben valami igazság ugyan van, de távolról sem meríti ki a légzésszabályozás hatásainak sokszínűségét. A tudatos lélegzés ugyanis egész sereg hatást fejt ki belső szerveinkre, azok élettani működésére és egyben lelkünkre, kedélyéletünkre, idegvilágunkra is.

Nézzük először az élettani hatásokat. Tudjuk, hogy mellüregünket a hasúrtól egy rendkívül érdekes izomlemez választja el: a rekeszizom. Ez mintegy kupolaszerűen borul a hasúr fölé, és fel-alá hullámozásával szabályozza lélegzésünk menetét, de befolyást gyakorol a hasi szervekre is. A légzétszabályozás útján ennek az

izomnak működését nagymértékben irányítjuk, és ezen irányításnak óriási szerepe van belső szerveink működésének javításában. *A tudatos rekeszmozgás nemcsak mellkasi szerveinknek hathatós irányítója, hanem egyben az alatta mozgó és működő hasi szervekre is nagy befolyással van.*

Az egészséges lélegzéshez jó lélegzőizmok és rugalmas tüdők kellenek. A lélegzésszabályozás kitűnően iskolázza a mellkas ütemes hullámozásait biztosító izomegyüttest és egyben a tüdő légólyagcsáit körülhálózó rugalmas kötőszöveti rostokat. Ha néhány percen keresztül tudatosan gyakoroljuk az izmok működését és e rostok megfeszítését, már elértünk annyit, hogy később, amikor öntudatlanul, automatikusan veszünk lélegzetet, a tüdők kitérése, hullámozása erőteljesebb, szabadabb lesz.

A vérkeringés lélegzésszabályozás hatására meggyorsul; az élenyhordozó vörösvérsejtek sebesebben szállítják a sejtekhez az égést szító gázt, az anyagcsere tehát általában élénkül. De a vér is jobb minőségűvé válik, hiszen tisztább, „szellőzöttebb” és így a *gyorsabb keringés jobb vért is szállít.* Ezek tények, amelyeket tudományos vizsgálatok sokszor megerősítettek már.

A lélegzésszabályozás kitűnő hatása az idegrendszerre közismert. Az „idegesek” azonban ott vétik el a dolgot, hogy türelmetlenül gyors sikerre számítva túlbuzgón fognak a gyakorlatokhoz, észre sem veszik hibáikat, bő-

szen lélegzenek – és így idegesebbek lesznek! Pedig a tudatos légzés olyan, mint a gyógyszer: csak kellő adagban jó hatású; amint túlozzuk, éppen ellenkező eredményre jutunk, azaz szinte mérgező a szervezetre. A mértéken felüli, erőltetett lélegzés komoly bajokat idézhet elő, amint már említettük.

Tudjuk, hogy milyen szoros az összefüggés szív működés és lélegzés között. Érhető tehát, hogy a lélegzés minősége nem közömbös a szív működésre sem; a rosszul, kórosan lélegző embernek szíve is megsínyli a hibát. Ezért tüdő- és mellhártyabetegségben szenvedők, asztmások stb. idővel „szívbetegségekké” válnak. Ha azonban okos és nagyon mértéktartó tudatos lélegzést folytatunk, ezzel közvetlen hatást gyakorlunk a szív működésre is, és jótékonyan befolyásoljuk azt.

Nézzük most a rekeszizom alatti szerveket: a gyomrot, beleket, májat, hasnyálmirigyet, veséket. Ezek a kiadósabb és erélyesebb, ritmusosabb és rendezettebb rekeszhullámozás következtében állandóan tevékenységüket serkentő, fokozó „masszázs”-hoz jutnak. Az izmok gyúrásáról, „kenéséről”, masszálásáról tudjuk, hogy milyen szinte szemmel látható működésfokozást idéznek elő. Nem csoda tehát, ha a különben önműködőleg, saját izomkoszorújában emésztő gyomor pl. állandó rekeszinger hatására erőteljesebben emészt – a hullámozó és ingerszerű mozgásokat végző belek tevékenysége is

élénk (idült bélrenyheségnél ezért olyan kitűnő hatású a módszeres lélegzés), a renyhén dolgozó hasnyálmirigy több nedvtermelésre kényszerül, a máj epekiürítése fokozódik stb. stb.

Igen figyelemreméltó a lélegzésgyakorlatok közvetlen hatása az idegrendszerre és a belső elválasztású mirigyekre. Ezek a hatások ma még sok tekintetben érthetetlenek. Lehet, hogy a figyelem összpontosítása, a fegyelmezés, a hit és akarat, a lelkesedés és bizalom is szerepet játszanak – de ezek egymagukban mégsem teszik teljesen érthetővé azokat a különleges ideghatásokat, amelyeket már évezredek óta figyeltek meg bölcsek és orvosok egyaránt. Talán a jó lélegzésgyakorlat általános harmonizáló ereje, a szerveket összhangba csendítő fuvallata az, ami ilyen hatásokat sejtet. Valóban úgy van, ha lélegzünk, tulajdonképpen a szervezetet keresztül-kasul átjáró áramot indítjuk meg és ezt fegyelmezzük. Ha nem is boncoljuk szaktudományos aprólékossággal e hatalmas áramlás részleteit, mégis elképzelhetjük, hogy milyen sokszoros hatással kell itt számolnunk, különösen olyan szervezetrendszerben, amelyek fő szerepe éppen a szervezet egységének a biztosítása, tehát elsősorban az idegek és a belső elválasztású mirigyek.

Ezek alapján már a laikus is elképzelheti, hogy szakképzett orvos milyen eredményesen alkalmazhatja a tudatos lélegzést a belső elválasztású mirigyek rendellenes

működéseinek és az idegrendszer hibáinak javítására, gyógyítására. Legérdekesebb azonban a lélegzésszabályozás hatása a kedélyéletre és a lélekre!

Már igen régen megfigyelték a Kelet bölcsei, hogy a lélegzés és gondolkodásunk között bizonyos összefüggés van. Általában azt tapasztalták, hogy a lélegzés ritmusának lassításával a gondolkodás élénksége is lanyhul, tehát *lélegzés útján kormányozható gondolatvilágunk is*. Talán fokozottabb mértékben áll ez a kedélyvilágra, tehát érzelmeink, indulataink, szenvedélyeink viharosabb és veszélyesebb zónákra vonatkozólag. Kellő óvatossággal és helyes technikával folytatott lélegzés közben mindenki megfigyelheti önmagán, hogy egész lelkivilága mintegy lecsendesül; ünnepélyes nyugalom szállja meg, valami feloldódásféle, valami váratlan béke költözik szívébe. Ezek a lelki hatások pusztán élettani magyarázat alapján ugyancsak érthetetlenek; lassúbb ritmusú lélegzés, lassúbb gondolkodás – nem egészen érthető oki összefüggés merő élettani elképzelés alapján; az agykéreg vérbőségének, a szürkeállomány sejtingereinek mérlegelése nehezen segít kielégítő magyarázathoz. Inkább valami mélyebb, szellemibb vonatkozást kell itt feltételeznünk – a ritmus és a működés, a tudatos idegfeszülés és ideglazulás valamilyen összjátékát, ami kedvezőleg, javítólag, harmóniát keltőleg hat a magasabb szférákra. Tudom, hogy ez nem „definíció”, nem „természettudományos tétel”, nem szabatos „tudományos” kifejezés

– de hála istennek, a sejtető körülírások néha sokkal többet mondanak, mint a nyers, primitív leírások, és igen szegények maradnánk tudásban, ha csak természet-tudományra kellene támaszkodnunk! Hangsúlyozom, hogy szenvedélyes művelője vagyok a természettudományoknak, és soha sem becsültem le alkalmazásukat az orvostudományban sem, de az ember már biológiai értelemben is sokkal több, semhogy fizikai-kémiai módszerekkel kimeríthető lenne.

A lélegzésnek hatása a lelkivilágra sok tekintetben aknázható ki egészségi vonatkozásban. Nézzük először a gondolatokra való lassító, sőt kikapcsoló hatást. Igen sok ember szenved gondolattorlódásban. Különösen szellemi munkások között gyakori oka ez az álmatlanságnak. A túlhajtott munka következtében erős lendületbe jön a fogalomkötő gépezet: egyik fogalomsor a másik után szalad el előttünk, egyik képzettársítási kapcsolódás felváltja a másikat, eszmék és gondolatöredékek, oki láncolatok és oktan szófűzések kavarnak bennünk, és a gépezet sehogysem akar leállni. Ha ilyenkor nyugodtan a lélegzésre irányítjuk figyelmünket és a lélegzés ritmusát lassítjuk; a tolakodó eszméket és fogalomhadakat így szinte varázsütéssel távolítjuk el; a gondolatok irama megtorpan, a fogalomkötések lazulnak, a képzettársítási kapcsolatok ritkulnak, fakulnak – csakhamar elcsendesül az élénk agyi játék, és a nyugalom nyomában beáll az álom.

Az indulatok világában ugyanilyen frappáns hatásra számíthatunk. Jó azonban, ha tudatos indulatelemzéshez is szoktatjuk magunkat. Az indulat ébredésekor azonnal élesen elgondoljuk, mennyire célszerűtlen és káros lenne ennek a szellemi bojtortánnak a megtűrése; a gyűlölet, a gőg, a bosszúvágy nem elégtétel az elszenvedett sérelemért, hiszen nem a sértőnek árt, hanem saját magunknak. A haragos fellobbanás is célszerűtlen indulat, mert foltot hagy a lelken, megzavarja békéjét. E belátás nyomán azután rögtön szívjuk be a feloldó áramot, és így lassankint teljesen leszokhatunk minden csúnya, káros indulatról – tehát több erőnk és „helyünk” marad a szép és nemes indulatok számára. Ez a szellemi ökonómia igen jól megvalósítható és aránylag könnyen gyakorolható, ha a szükséges elemzést azonnal összekapcsoljuk a közvetlenül ható tudatos lélegzéssel. Így tehát a lélegzés jellem- és kedélyformáló erő is. Ezt a hatását mindenki megfigyelheti. A feldühödött ember nem hiába fúj nagyokat! Szinte levezeti a lélegzéssel – igaz, hogy célszerűtlenül és helytelenül – a feszítő és kínzó mérgét – a harag lelki mérgét. A féltékeny ember lélegzet-visszafojtva, szívdobogva lesi szerelmének minden mozdulatát, pillantását – itt is kifejezésre jut a lélegzés fojtottságában a gyötrő szenvedély. Ha valaki ilyen rontó szenvedélytől akar megszabadulni, ugyancsak jól teszi, ha előbb elemző gondolkodás segítségével átlátja a szenvedély fölösleges, erőt és időt fogyasztó haszontalanságát, és akkor

a tudatos lélegzéssel elcsendesíti, megfékezi idejekorán az emésztő tüzet, amely mindenkor csak kárt okoz.

Talán azt gondolhatná az olvasó, hogy ilyen úton haladva mindenki előbb-utóbb érzéketlen fatuskóvá válik, akiből kihalt minden szenvedély, és aki részvétlenül néz bele a világba és mindenbe, ami nagyon is emberi. Ez a felfogás téves! Sohase féljünk attól, hogy megszabadulunk a nemtelen szenvedélyektől, mert *a szenvedély csak átalakul, de nem alszik ki*. A szenvedély elemi erő, mint a tűz, mint a víz – amelyet csak be kell fogni valamilyen irányba, és aszerint válik hajtó, lendítő, serkentő erővé vagy fajul el pusztító, emésztő, lerántó hatalommá. Isten ments a szenvedélymentes élettől – ha az részvétlen, tétlen, közömbös önzés sugallatára húzódik vissza önmagába, az önkíméletnek törékeny csigaházába –, ha az csak azért áhít békét, hogy saját vegetációját biztosítsa! *A szenvedély kell a lélekbe* – de tökéletesen fegyelmezetten, helyes irányba terelten! Ebben az irányban, szenvedélynyesésben nagy segítségünkre lesz a tudatos lélegzés.

A hétköznapi életben nagy haszon és idegkímélet, ha fölösleges izgalmtól tartózkodunk. Vannak emberek, akik állandóan „izgulnak” – csekélységek miatt. El kell menni az adóhivatalba – tanúskodni kell a bíróság előtt – egy kis szereplést kell vállalni – valami nem sikerült – a gyermekek lázasak – egy kis anyagi veszteség váratlanul – durva, lelketlen emberekkel összeütközés,

szóváltás stb. – és vége a lelki egyensúlynak, megtört a béke, oda az egész nap! Mindez azonban csak önfegyelem hiánya és oktan izgalomba esés. Miért aggódunk és miért izgatjuk magunkat fölöslegesen, mikor nyugodt lelki állapotban és jól uralt idegekkel sokkal biztosabban nézhetünk a kellemetlenségek, megpróbáltatások elé? Tárjuk ki szemeinket a nagy, világokat úsztató kétség felé, hagyjuk magunkra hatni a nagy természetet, nyissuk ki szíveinket e lelki benyomások számára – és egyszerre úgy eltörpülnek a mi kis hétköznapi izgalmaink, semmis gondjaink és apró-cseprő ügyeink, hogy alig vesszük észre őket! Mindig fenn keressünk vigasztalást, az élet magaslatain, amelyeket végeredményben önmagunkban találunk meg, és innen fölényesen nézzünk le a völgybe, hétköznapijainkba, bódulatos kicsinységünkbe. Milyen király az, aki lélekben úgy tekinthet le hivatalára, beosztására, szociális helyzetére, mint valami mellékes ügyre, amely semmivé zsugorodik a napfelkelte és alkonyizás káprázatában, amely nevetségesen kis ügygyé kopik a mélyélet színeinek habzsolásakor, a költők, filozófusok, írók és életlátók tükrében! Ezt a kíváncsi nyugalmat, amelyet nem hiába neveznek már ősidők óta „filozófus nyugalom”-nak – csodálatosképpen legkönnyebben a lélegzésszabályozás, a tudatos lélegzés útján érjük el. Ha észrevesszük, hogy izgalom vesz erőt rajtunk, szinte ösztönszerűleg mélyet sóhajtunk, és heyles technikával végzett rekeszlégzéssel tökéletesítjük, lassanként teljesen úrrá lehetünk minden gyengeségün-

kön, idegrakoncátlanágainkon. A tudatos lélegzés hasznának legközönségesebb példája ez!

Idegcsaládból származó „ideges terheltek” is óriási hasznot meríthetnek a tudatos lélegzésből. Az ilyenekre többek között jellemző az, hogy izomzatukban rengeteg fölösleges feszültség van, azaz munka, sőt pihenés közben is állandóan túl feszült állapotban élnek. Egész találóan nevezi a német az ilyeneket „überspannt”-nak, ami túlfeszültséget jelent. Ha az orvos ilyen úgynevezett neuro- és pszichopatakat megvizsgál, feltűnő jelenségként észlelheti mindenkor, hogy a lábakban, kezekben, a törzsön stb. igen sok izom van megfeszítve – hiába! Az ideges ember tehát pazarol – energiáival, s különösképpen pénzével is. A mélyebb léleklátó orvos előtt nem lehet kétséges, hogy ez a „pazarlás” közös forrásból fakadó hiba – testi és lelki hátrány egyszerre. Nyilvánvaló, hogy a fölösleges izomfeszülés a mellkason is megtalálható, a lélegző izmokban. Ha eltekintünk a tudatos lélegzésnek direkt ideghatásától – magában az a körülmény, hogy kiiktatja a fölösleges izomfeszüléseket, rendkívül előnyösen, egyenesen gyógyítólag hat az ideges emberre.

Az ideges ember „görcsöl”, mindent célszerűtlenül, fölösleges erőmegfeszítéssel végez. A túlságos izgalom, az aránytalan felindulás is idetartozik. Az ideges ember megfeszített hassal és mellkassal lélegzik, tehát az elmondottak alapján elképzelhetjük, hogy milyen célsze-

rűtlenül. Különös, hogy sokan még ma is vitáznak azon; vajon a hasi légzést illeti-e meg elsőség, vagy a mellkasi? Bár neves kutatók és szakemberek előtt ma már kétségtelen, hogy a *hasi légzés* a fontosabb – a vita eldönthető azáltal is, hogy a Föld összes vadnépei rekeszlégzést folytatnak, tehát ez a természetes, eredeti, ősi légzés. De egészséges kisgyermekeket megfigyelve is azt találjuk, hogy a hasi légzés az uralkodó típus. Csak az iskola, a hosszas ülés és a padok alakítják át lassanként a hasi légzést – mellkasivá.

Az ideges ember légzése mellkasi. Tehát már csak azáltal is javítunk állapotán, ha mellkasi típusú légzését tudatosan átképezzük hasivá. Ha ideges nő emellett még fűzött is hord, elképzelhetjük, hogy milyen hibás és egészségtelen lesz lélegzése. Kárhoztatandó férfiaknál a nadrágszíj roppant célszerűtlen és egészségtelen viselése. Az övszerű nadrágrögzítés árt a szabad, egészséges lélegzésnek és a belek munkájának. Csak könnyű, minden szorítástól ment nadrágtartót hordjunk.

Említettük már, hogy sokszor adják azt a célszerűtlen tanácsot: mélyeket lélegezni! Figyeljük meg: legtöbbször a felszólításra kidomborítják mellkasukat és behúzzák hasukat, majd erőszakos szívással a pattanásig megtöltik tüdejüket levegővel. Teljesen elhibázott dolog! Igazi „mély” lélegzésnél azt kell éreznünk, mintha a levegő valóban „mélyen” hatolna lefelé, egészen a hasba, és a

mellkasnak egyáltalában nem kell elődomborulnia. A katonaságnál meghonosult „mellet ki, hasat be” élet-tani szempontból a legkedvezőtlenebb testtartás, ami-hez hozzájárul még a lábak merev helyzete. Emellett a „vigyázzállás”-ban lélegzet-visszafojtva, tehát görcsös állapotban, szinte megkövülten állunk! *Surén*, a kiváló német gimnasztikus, igen helyesen állapítja meg, hogy a leghelyesebb „alapállás” az, amikor két lábunk párhuzamosan van egymás mellett, és közöttük kb. még egy lábnyi hézag marad.

Ismételten utalnunk kell arra a sajnos még orvosi szakkönyvekben is egyre hangoztatott tévedésre, hogy a mellkasi légzés természetes sajátsága a nőknek. *Egészséges leányok és asszonyok normális lélegzése a hasi légzés*, ezért minden esetben arra kell törekednünk, hogy a nőket is erre a légzéstípusra neveljük. A milói Vénusz szobrán, valamint a többi híres görög szobrokon is leolvashatjuk ezt. *Az orvos gyakran meglepetve tapasztalhatja, hogy a természetes rekeszlégzés megtanítása és begyakorlása után betegek meggyógyul.* Az ülő életmód, a szorító, célszerűtlen ruházat, az alsónadrág és nadrágszj mind ellenségei a helyes hasi vagy rekeszlégzésnek. *Ideje lenne, ha a férfúi és női ruhaviseletet a szabad lélegzés elvének megfelelően reformálnák meg.*

Sokat írnak és beszélnek a lélegzés „csodáiról”. Pedig nincsen semmi csodálkoznivaló azon, hogy a természet követelményeinek megfelelő lélegzés nyomán har-

mónia és erő, egészség és boldogság árad. Kétségtelen, hogy a lélegzés „titkai” még nincsenek teljes mértékben tisztázva; *a lélegzés nem egyszerű gázcsere csupán, hanem emellett magasabb szabályozó elv és közvetítés a külvilág, a kozmosz és az egyén között.* Tehát lehetnek még olyan oldalai, minőségei, amelyeket egyszerű természettudományos vizsgálómódszerekkel lehetetlen megfognunk. De hát minden életjelenség elemzésénél így vagyunk ezzel. Bár a tudományos élettannak nem lehet más célja, mint a fizikailag-kémiaiilag elemezhető jelenségek osztályozása és összefüggéseik kiderítése, mégis *gondolnunk kell minden életjelenség mélyebb, szimbolikus értelmére is*, mert csak a szimbolikában kialakuló sejtés és intuíció derengő fényeiben fürösztve a „reális”, tehát természettudományosan elérhető valóságokat kapunk, mélyebb képet, színdúsabb ábrázolást a világról és az életről, azaz kellő mélységű „világnézetet”. *Minden látható dolog mögött láthatatlan értelem rejtőzik és a legkézenfekvőbb, egyszerűnek, világosnak tűnő dolognak is hatalmas lenyűgöző háttere van, csak meg kell látnunk és találnunk mélyebb összefüggéseit.*

Dr. Buchinger német orvos „A gyógyító böjt és segéd-módszerei, mint biológiai út” (Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg) című könyvében a légzésről írva mondja: „Vállalva a kockázatot, hogy sok »okos« ember ki fog nevetni érte, a nagy belső harmóniát (amit a helyes lélegzés idéz elő) egyszerűen *isten-gyermekségnek nevezem.*” Milyen találó ez! A közvetlen,

természetes viszony Istennel és a világgal – az az érzület, amelyet sokan összetévesztenek a legfeljebb elméleti jelentőségű panteizmussal – a test és lélek helyes „légzése”, lélekjárása és beállítottsága nyomán boldogságot, derűt, nyugalmat, harmóniát kelt, és ez az élet csúcsa és igazi értelme! Ezt találták meg a nagyok közül, akiket Assisi Szent Ferencnek, Prohászkanak, Goethének, Bachnak hívnak, és akik hatalmas lángeszük és biztos istentaláló ösztönük segítségével eljutottak abba a kikötőbe, amelyet ma „felsőbbrendű én”-nek (*Brunton*) stb. neveznek, de ami minden név és fogalmazás alatt csak egyet jelent: örömet, békét, örök kilátást és tartós, szilárd alapú boldogságot! Ez az egészség kulcsa is! *„Egész”-ség csak akkor keletkezik, ha mindenben „egészek” vagyunk!* Akik az eddigi egészségtanok egyszerű testtani megállapításaira támaszkodnak, és a „tárgyilagosság” álörve alatt ezt túlzásnak minősítik – azok még nem tudják, hogy mi az egészség! Aki csak bakteriológiai alapon lát tisztán az egészség dolgában, az még nem ért el az egészség fogalmához sem! Az egészség forrása a lélekben fakad és hozzátartozik a határozottan átélt öntudatmélység, a kereszténységben „istengyermekség”-nek nevezett tudat – az a belső és cáfolhatatlan tény, hogy nem parányok, elhanyagolható mennyiségek vagyunk a nagy világminőségben, hanem *mindenki kozmikus jelentőségű lény és érték, tehát életünk minden napjának, mozzanatának örök értéke és jelentősége van.* A kishivatalnok éppoly fontos valaki, mint a miniszter, éppúgy lényeges része a nagyvilágnak

és a csodálatos, egyre csodálatosabb életnek! A lélek a fontos és a világ istengyermeki átélése – minden belőlünk fakad!

Fontos, hogy ezeket a tagadhatatlan valóságokat egyszer orvos is elmondja a nagyközönségnek, és hogy természettudományos oldalról is felhívjuk az igazságot és boldogságot, erőt és egészséget szomjazó tömegeket ezekre a nagy alapvető tényekre. Ha papok és pedagógusok szájából hallja a közönség, akkor a kételkedő elemek és tanácstalan tévelygők azt hihetik, hogy a pontos tudományok esetleg többet tudnak mondani – vagy hogy a tudományosan iskolázott agyvelő számára talán az „istengyermekség” öntudatos hangoztatása gyermekes, ábrándos dolog. A legalaposabb természettudományos képzettség alapján, számos nagynevű hazai és külföldi társammal együtt nyugodtan állíthatom, hogy a lélek mély és boldogító élménye ma már régen túl van azon, hogy képzelgésnek, jámbor éldelgésnek számítsanak – hanem éppen a természettudományos gondolkodás legvégső követelménye és a modern lélektan alapján tudományos biztonsággal állíthatjuk, hogy az erő és egészség forrása sohasem a világra hozott adottság és külső szervezeti gondozottság kérdése, hanem sokkal inkább mélylélektani, szellemi kérdés! Ezért kell az egészségtant új alapokra fektetni a szaktudományokban is és kiegészíteni mindazzal a tapasztalattal, amely nem bakteriológia és átlaghigiéne, hanem közvetlen élmény

és benső valóság. A „chirtianscience” mozgalma, ha sok tekintetben kifogás alá is esik, mégis tartalmaz egy igazságmagvat: a lélek egészségfenntartó és gyógyító erejének tagadhatatlan elvét.

Mindezeket éppen a tudatos lélegzés tárgyalásakor kell elmondanunk, mert meg kell érteni mindenkinek, hogy *a lélegzés csak eszköz a szellemi erők és élvezetek felé vezető úton*, és elsődleges követelmény nem az, amit az indiai „hatha-jógik” szorgalmaztak, azaz a test alapos kiképzése, hanem a szellemi mélység átélése, és csak ezzel párhuzamosan, illetve ennek szolgálatában éljünk a tudatos lélegzés teljesítő, tökéletesítő eszközével. Ha a lélegzésnek és testgyakorlásnak csak az lenne a célja, hogy egészséges, azaz betegségtől mentes hús-szerkezetet istápoljon, akkor távlat nélküli, sovány cél rabságában tengődnénk minden egészségkultuszunk ellenére. Első a szellem és a lélek – ezek szolgálatában álljon minden higiénikus cselekmény, tehát a tudatos lélegzés is. De hiszen ez magától értetődik, ha meggondoljuk, hogy szellem és lélek nélkül a merő „betegségnélküliség” is lehetetlenség. Azt sem tagadhatjuk, amit már másutt is kifejezésre juttattunk, hogy lehetnek őszinte és értékes emberek a szellem és lélek szolgálatában, akik mégis – betegek, törékenyek. Ennek oka az, hogy bizonyos energiákat rosszul összpontosítanak, avagy egyáltalában nem törődnek a testi egészséggel és agyonnyomják

a testet lelkül túlsúlyával. Ezek is különleges típusok, érdekes túlzások, létező diszharmóniák.

Így értékelve a lélegzést, valóban rendkívül áldásos eszközévé válik egészségünknek és lelki életünknek is. A lélekbe tolakodó sok zavar, káros és hátráltató tünet, állapot, amilyenek: félelem, szorongások, aggály, kishitűség, csökkentértékűség érzése, nemtelen indulatok stb. mint eloszlanak, eltűnnek a helyes és tudatos lélegzés nyomán és az egyén szabadabban, gondtalanabban sugározhatja kifelé erejét, képességeit. A tudatos lélegzés mintegy lerántja a lélek ködpalástját, felszabadítja nyomasztó rétegei alól és kiszabadítja káros kötéseiből. Mindezt leginkább a mesterkéeltségtől mentes, természetes lazaságban folytatott rekeszlélegzés csinálja – ezért mondják rá, hogy „csodákat” művel.

Érdekes, hogy ezeket az egyszerű tényeket a tudomány haladása közben igen gyakran elfeledjük és bonyolult eljárásokkal igyekszünk rendet teremteni szervezetünkben, holott a legegyszerűbb és legtermészetesebb módon jutunk csak célhoz. A régieknek is volt tudományuk – talán nem annyira elaprózott, mint ma – és mégis tudták, hogy nagy baj idején legjobb visszazarándokolni a természet ősi elemeihez és ott keresni üdülést, gyógyulást. Az ősi kapcsolat újrafelvétele, az ősi képek és képzetek felújítása különös erőt jelent mindig. Ahogy a történelmi múltba is vissza kell járnunk ihletért, élményekért és

hangulatért, ugyanúgy kell olykor leegyszerűsödnünk, tudománytalanná válnunk, megüresednünk és megtisztulnunk – mert így közelíthetjük meg a fogalmi szűrőkben mindig torzított és hiányos valóságot, ami több, mint értelem és következtetés, belátás és magyarázhatóság.

A régi kínaiak és hinduk a leheletben az élet elvét látták. Az upanishadokban így találjuk ezt kifejezve: „Kezdetben volt az atma”. És régi vallásos szokáshoz híven sok hindu ma is napjában többször tartja vissza lélegzetét, mert azt hiszi, hogy ezáltal szervei tisztulnak, egészségesebbekké válnak. Élet és lélegzés – ez a két fogalom keleten egyet jelentett. És végeredményben ma is egyet jelent. Tudjuk, hogy a külső lélegzés csak segédeszköze a fontosabb belső lélegzésnek. Belső lélegzés pedig már a méhenbelüli életben is folyik, hiszen enélkül a fejlődés sem volna lehetséges. A keleti népek úgy képzeltek, hogy minden légvétellel egyben egy-egy darab lelket is szedünk fel és hogy a jól átgondolt lélegzettel, tehát az általunk tudatosnak nevezett lélegzetkultúrával életünk meghosszabbítható és összeforr a világmindenség titokzatos magvával, a „tao”-nak nevezett mélyerővel, amit Goethe anyának nevez a Faustban és amit bölcsek annyiszor kerestek hasztalanul.

Egyiptomban a levegőt tápláléknak tekintették és ezért a rossz szagokat károsnak, a jó illatokat hasznosnak ítélték. Tapasztalataik éppoly gazdagok, mint a keleti né-

pekéi. A tüdők és a belek mozgása közötti összefüggést már jól ismerték. A jó légzés tehát kétségtelenül az élet és boldogság szolgálatában áll.

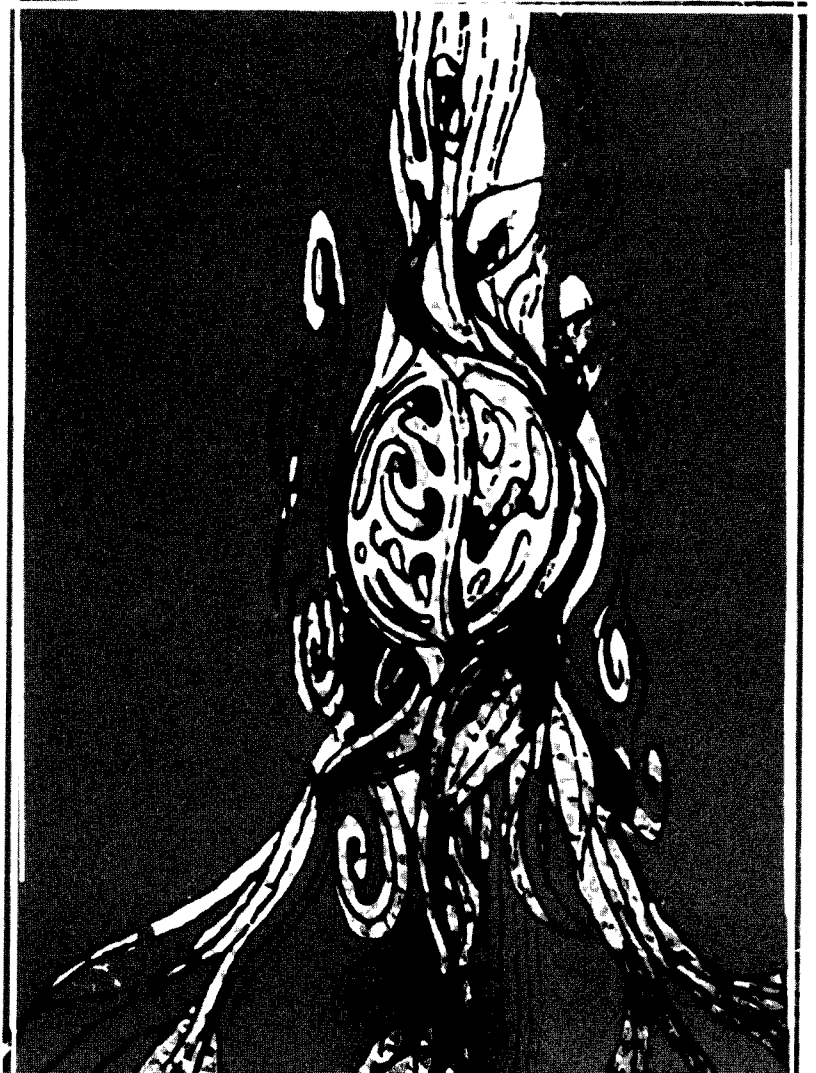
A röviden előadottakból is láthatja már az olvasó, hogy milyen nagy fontosságú a jó lélegzőiskola a testi és a szellemi nevelés terén. Csak okosan, igen mértékletesen, túlzásoktól óvakodva folytassuk a tudatos lélegzést, és csakhamar nagy belső harmónia, ideg- és kedélynyugalom, erősebb egészség és mélyebb életérzés lesz osztályrészünk, amely az élet élvezetének csúcspontja és az emberlét célja.*

* Lásd még dr. Weninger Antal: *A keleti jóga*. 2. kiadás.



V.

TUDATOS
TÁPLÁLKOZÁS



V.

Tudatos táplálkozás

A tudatos lélegzés egészségügyi és lélektani fontossága az előző fejezetben elmondottak alapján nyilvánvaló. De éppolyan fontos a tudatos ételélvezet, a tudatos táplálkozás is! Félreértések elkerülése végett meg kell jegyeznem, hogy a „tudatos táplálkozás” kettőt jelent: először is belátás alapján, tapasztalatok és tudományos felfedezések nyomán megreformálni táplálkozásunkat, de ezenkívül még *a táplálkozás közben tudatosan folytatott energiagyűjtést, az ízélvezet közben foganatosított és a kémiai energiagyűjtéssel párhuzamos lelki energiagyűjtést.*

Általában igen fontos élettani és lélektani követelmény az érzéki örömek és élvezetek tudatos átlelkesítése, mert így nem maradnak üres állati szinten, hanem emberi méltóságunknak megfelelően átnemesednek. Ha erősek és egészségesek akarunk lenni, tanuljuk meg összes érzéki élvezeteinket és érzékszervi benyomásainkat szinte az elragadtatásig átélni és így a lélek szolgálatába állítani. Nézzük sorba őket.

Öt érzékszervünk közül elsőnek szokás a *látást* említeni. Nem is hinnők, hogy mennyi erőt, lelkesedést és egészséget szedhetünk magunkba pusztán látási benyomások alapján, ha a látást valóban élvezzük és tudatosan kiaknázzuk a látás révén gyűjthető erőforrásokat. *A látás két alapérzékelése az alak és a szín.* A természet és az emberi test, a képzőművészet, az építőművészet annyi alakváltozatot nyújt a formák és ívek, vonalak és idomok oly végtelen bőségét jelentik, hogy csak legeltetni kell tekintetünket, csak tudatosan bele kell simulnunk a látóhajlatokba és domborulatokba, csak azonosulnunk kell belsőleg a szép arányokkal és nemes lejtésekkel, hogy azok valamiképpen belénk költözzenek, és az alakokban kifejezett erőt és harmóniát szinte lenyomat alakjában átadják lelkünknek! Ez a „benyomás”, ha tudatosan végezzük, óriási élvezet és egyben erőgyarapodás, tehát egészségi tényező is. Ez nem költészet és üres képzelet, hanem könnyen igazolható élmény, amit ugyan nem tanít a természettudomány és mennyiségtan, de amit meg tapasztalhat önmagán mindenki. Hogy művészeink, főleg képző- és festőművészeink, akik még jobban élvezik és ismerik a vonalak ritmusát és harmóniáit, mégsem élnek ezzel az erőgyűjtési lehetőséggel, annak ugyanaz az oka van, mint mikor a dohányzás kárait kutató orvos napi 50-60 szivarkát fogyaszt. Sok művész nem él a lehetőséggel, és csak mesterségbeli, esetleg művészi szempontból éli át az idomok zenéjét és üzenetét, de nem is veszi észre, hogy tárva kell hagynia egy belső kaput,

és hagyja, hogy a szépben felhalmozódott energia külön mint egyéniségépítő és léleklendítő, egészségfokozó és embergyarapító erő is működésbe lépjen. *Az igaznak, szépnek és jónak ereje van!* Ezt az erőt észre kell venni és tudatosan alkalmazni!

Az alakok tudatos élvezetéből merített élmény és erőben gazdagodás mögött semmiben sem marad el *a szín-évezet csodálatos hatása*. Sokszor nem is kell híres festő – elég néha az egyszerűbb tájfestmény, egy jelentéktelen, szerény alkony, valami ötperces felhőkáprázat, a külön háttérben ingerkedő csillagfény stb. – és ha a színek csodálatos hatásainak megnyitjuk magunkat, ha tudatosan szívjuk ki a színlátomás erejét és elraktározzuk magunkban, érezzük, hogy erőt gyűjtöttünk, ami a test-lélek kölcsönhatás alapján egészségünket is gyarapította. Olykor valóságos színorgiákkal találkozunk akár a természetben, akár valami képkiállításon, vagy ritka keleti szőnyegek szemléletekor, női ruházatokban, virágnyíláskor stb. Ilyenkor gondoljunk arra, hogy itt csodálatos, titkos erők folydogálnak, amelyeket meg kell ragadnunk és magunkba emelnünk amelyekből élnünk kell! Különösen tavasszal, ha pipacsos mezőn vagy búzavirágos földeken járunk, ha az ég színei vetekednek a friss, nedves föld buja termésével és rikítanak, kacagnak körülöttünk a virágok és a szélben remegő, hullámzó zöld lombtenger közepén a természet misztikus élvezete ragad el – ilyenkor ragadjuk meg az élet hatalmas erőit a színeken,

és gazdagítsuk lelkünket, erősítsük testünket! Ilyenkor lélegezni, élvezni, úszni kell a mámorban és örömben...

A szem után rangban második érzékszervünk a *fül*. Az embernek talán nem is olyan fontos, hogy e szervével beszédet hallgasson – mert minden beszédnél mélyebb és magasabb a zene... A füllel a zene révén gyűjtjük az energiát... A zenében óriási energiák rejlenek. Hogy nagy muzsikuskok ennek ellenére törekenyek és betegek lehettek, ennek éppen a zenéből gyűjthető, tudatos erőgazdálkodás hiánya az oka! Persze az érzékek révén gyűjthető és halmozható erőket szemlélve meg kell jegyeznem, hogy annak sohasem szabad egyoldalúnak lenni! Minden érzékszervnek és összes ösztöneinknek be kell hangolódni ebbe az irányba és elmeműködésünk, tehát a tudásnak, sőt a kutatásnak élvezete is idesorolandó. Aki csak muzsikusk, és ezt csak kizárólag művészeti szempontból éli, az zárt zsilipek mögött tart egy energiakincset, amivel el kellene árasztania magát. Az nem tudja, hogy muzsikusk-volta egyben erő is, amely nem emészti, hanem erősíti, ha tudatosan erre neveli magát... Liszt Ferenc és Beethoven tudták ezt...

Tehát valósággal táplálkoznunk kell alakokból, színekből, melódiákból és harmóniákból. Nem csak az étel táplálék és erőforrás; nem csak az étel tart életben! „Nemcsak kenyérből él az ember”, ezt tágabban kell értelmeznünk, és ki kell nyitnunk összes kapuinkat, hogy azon át belénk

tódulhassanak azok a szomjazott és áhított energiák, amelyekre mindenki vágyódik, amelyekért elutazunk külföldi fürdőhelyekre és szanatóriumokba, amelyekért nagy orvosokat konzultálunk és lelkünket elemeztetjük – de amelyek mégis a legközelebb vannak hozzánk, és csak vakságunk, sükettségünk, miatt hevernek kiaknázatlanul lábainknál. De akiknek szemei vannak a látásra és fülei a hallásra, azok tudják, hogy mi a teendő... Tanuljunk meg újra látni és hallani, tárjuk ki magunkat a végtelen erő leheletének és sugallatainak, akkor erősek leszünk és meggyógyulunk. Ezt éppen mint orvos hirdethetem meggyőződéssel, mert tökéletesen ismerek minden mechanikai rendszert, és tudom, hogy mi a gyógyulás lényege! E mellett az elv mellett, amelyet érzéketlenek és tudatlanok merő költészetnek és írói lendületnek nyilváníthatnak, gyönyörűen megfér a természettudományos kutatás és szemlélet és az úgynevezett „egzakt” orvosi álláspontnak és tevékenységnek mit sem árt az, ha a test fizikailag megfogható és elemezhető, gyógyítható hibái mellett megnyitunk egy magasabb szintet is, ahonnan csak erőt, türelmet, örömet és boldogságot zuhanyozhatunk a pontos elvek alapján kezelt testi tájakra... Az elmechanizált kultúrának, a gépiességben elcsigázott emberiségnek fel kell ébrednie ebből a szegényes, színtelen hipnózisból, és ki kell emelkednie magasabbra, azokba a szférákba, ahonnan igazában való... Ez nem tudást gátló misztika, hanem igenis mélyebb tudást és lendületet biztosító életelv, amely minden igazi nagy

világvallás magva és lényege, és amelyet minden idők legnagyobbjai egyformán hirdettek, ha különböző nyelven és szólamokban hangzottak is az igék...

Lássuk tovább érzékszervi benyomásainkat! *Szaglószervünkkel illatokat élvezünk.* Mennyi különös, értelmileg elemezhetetlen élmény és benyomás adódik az illatokból! A virágoknak tavaszi színpompája mögött nem marad el semmiben sem az ontott illatok árja, a hatalmas illatharmóniák felemelő, kábító, idegzetünket átjáró ereje. Az illatban is erő van, ha tudatosan szívjuk és élvezzük. Különösen ajánlatos lélegzésszabályozással összekapcsolni az illatok élvezetét, mert így kettős haszon származik belőle. Mennyi szín és változat, mennyi édes inger és friss lehelet, életáram, csoda, zamat, titkos tartalom, hangulat és lélek lep meg, ha kora tavaszi reggel harmatos kertben üldögélünk, és a rózsák, liliomok, rezedák, szegfűk, virágzó fák illata csap meg! Ezek mind erőforrások, az egészség testi és lelki forrásai, táplálékok, költészet és valóság, mese és biológia, isteni és emberi életélvezetek, hatalmas életigenlés és életkedv, lendület, az élet értelmét és célját kórusban, szín- és illatkórusban zengő ima és gyönyör...

Ahogy a jó illat erő és egészség – ehhez hozzá kell számítanunk a kenyér és ételek illatát, a jó rozscipó és bográcsgulyás nyálfakasztó erejét, a finom mesterséges parfümöket, a női haj és test illatát is – ugyanúgy a

rossz illat, a kellemetlen szag, a bűz – betegség. Nem hiába van az, hogy az egészséges test jó illatú, míg a beteg embernek bűzös a lehelete, a verejtéke. Ha jó illatok lengedeznek körül, ösztönszerűen is mélyebben lélegzünk, magunknak követeljük az illatban rejlő jót, az erőt és tartalmat, az élvezetet és kéjt. De rossz szag észrevételekor kilégzésünk erősödik ösztönszerűen, és szinte fújva igyekszünk távol tartani magunktól a kellemetlen, beteg illatot, a rossz szagot, a bűzt. *Ezt a védekezést is fokoznunk kell tudatosan.* A rossz szagot szinte azonosítsuk képzeletben a gyengével és betegessel, távolodjunk el belsőleg is tőle, és igyekezzünk mintegy *a rossz távol tartásának szimbólumát látni ebben.*

Az illatélvezettel rokon az *ízélvezet*. Szándékosan térek ki mindenekre a tudatos táplálkozás fejezetében, mert éppen idetartoznak a legszorosabban, és így értjük meg legjobban, hogy a táplálkozás nemcsak fehérjék, zsírok és szénhidrátok bekebelezése és azok kémiai feldolgozása, hanem sokkal tágabb és mélyebb ennél, egész lényünket érintő hatalmas tevékenység, amely lelkünket is felöleli. Az Istenember nem hiába a táplálkozáshoz fűzte a legnagyobb szentséget, az áldozást, mert az isteni lélekismeret mélysége nálunk sokkalta világosabban és bölcsebben fogja meg természetünket és látja annak terjedelmét... A táplálkozás hatalmasabb valami, mint ételfogyasztás – ahogy a nemi élet is sokkal mélyebb és távolra nyúlóbb tevékenység, mint pusztán kielégülés...

Az ízélvezet mint erőforrás ugyancsak jelentős. Hogy ez mennyire igaz, éppen természettudományos úton igazolhatjuk a legkönnyebben. Tudjuk az élettanból, hogy az emésztéshez bizonyos mennyiségű és minőségű emésztőnedvek szükségesek, amelyeket a szájban elhelyezett mirigyek, továbbá a gyomor és a vékonybél mirigyei, valamint a máj és hasnyálmirigy termelnek. Ha az emésztőnedvek nem elegendő bőségűek vagy minőségben csökkent értékűek, akkor az étel emésztetlenül halad át a tápcsatornán. *Az emésztőnedv-termelésnek leghatalmasabb ingerei az ízek.* Ízek nélkül nincs étel és táplálkozás – az ízek lényeges elemei a táplálkozásnak. A színtelen, íztelen táplálkozás kínszenvedés. Ha szörnyű istencsapás a vakság és süketség, nem kevésbé szörnyű az „anozmiá”-nak nevezett állapot, amikor a beteg eszik, iszik, de nem érzi az ételek és italok illatát és ízét. Keserves panaszokkal jönnek az ilyen betegek hozzánk és életuntságot emlegetnek, holott bőségesen táplálkozhatnak – de nem érzik az étel ízét!

Az étel szájba jutva azonnal megindítja íze révén a nyálcsorgást, de idegreflexek útján már az emésztőcsatorna távolabbi állomásai is felkészülnek a munkára: így például a fél méterrel mélyebben fekvő hasnyálmirigy is – pusztán az íz hatására – váladékot termel, és így biztosítja az étel emésztésének későbbi szakaszát.

Ahogy a jóízű étel egészség és az ízletes falat tudatosan élvezve kémiaiag elemezhető tartalmán kívül még azáltal is táplál és erősít, hogy külön idegélvezetet, ízélvezetet okoz – úgy a rossz ízű, kellemetlen szagú étel ártalmas, mert visszafojtja az emésztőnedveket, amelyek szinte vonakodnak a rossz étel emésztésétől. Ne együnk meg olyan ételt sohasem, amelynek rossz a szaga vagy kellemetlen az íze – egyszerűen, ami nem ízlik! Gyermekeket sohase kényszerítsünk evésre! Kár olyasmit tömni beléjük, amitől undorodnak, amit nem étvággyal esznek! Kivétel lehet néha az orvosság – de rendes táplálkozás keretén belül mindig ügyeljünk arra, hogy az ízélvezet kielégítő maradjon. A legjobb soványítókúra – bár egyáltalában nem egészséges soványodás ez – a rossz konyha! Ez rossz emésztést, tökéletlen táplálkozást és az undor okozta gátlások révén tökéletes pangást idéz elő. Mi, orvosok gyakran elfeledjük megkérdezni betegeinket, hogy milyen konyhán élnek. Magam gyakran jöttem rá arra, hogy gyomorbajosaim egy része nem tudja még, hogy mi a jó étel. Amint más konyhára fogtam őket, hirtelen elmaradtak a gyomorpanaszok. Ne csak sablonos diétát ajánlgassunk, hanem olykor-olykor egy általunk ismert házikonyhát vagy vendéglőt, ahol a rossz házi kosztion élt szenvedő azonnal felüdül. Vannak helyek, ahol egy levest, egy főzeléket sem tudnak ízesen elkészíteni vagy egy szelet húst rendesen kisütni. A rossz konyhájú családokban mindig akad ilyen „gyomorbeteg”, akit csak át kell küldeni a szomszédba kosztváltózásra (a levegővál-

tozás mellett bizony sokszor fontosabb az étrendváltás, a környezetváltozás, lakásváltozás, szokásváltozás is!), és két nap alatt meggyógyul. Íz nélkül elszáradunk! Mindenbe kell az íz! Ízes emberekké kell válnunk, íz kell írásainkba, ízlés kell öltözködésünkbe, lakásunkba, elméleteinkbe, de orvosi működésünkbe is! A száraz, tudálékos orvoskodás ma már a múlté! A régi, ízes háziorvos kell vissza a családokba és nem a fölényeskedő, fontoskodó, kevés tudást nagy ábrázattal fedő, materialista, cinikus álorvos.

A *tapintás* érzetét is lehet élvezni és tudatos erőforrásnak tekinteni. Mennyi élvezetet, különleges élményt jelent a tapintás! Igazában talán csak a vakok tudnának bennünket felvilágosítani erről, akiknek hiányzó látásukból kifolyólag, annak mintegy a pótlására, hatalmasan fejlett tapintóérzékük van. Gondoljuk csak el, hogy milyen különbség van a bársonyos, selymes anyagok simogatása és a nyersvászon érdes felületének érzékelése között! Akit szeretünk, azt megsimogatjuk, mert mintegy reá szeretnénk ruházni szeretetünket, és tapintás útján is közölni vele rokonszenvünket és bizalmunkat. A tapintás nemcsak szexuális jelentőségű, hanem nemi vonatkozásoktól mentes szokás is, miként a csók is lehet teljesen tiszta, önzetlen megnyilatkozás.

A tudatos táplálkozás élvezete a szín, illat és ízek élvezetéből adódik, és ezekhez kapcsoljuk az erőgyűjtés

lelki élményét is. Sokszor üres babonának mondjuk azt, ha a vörös cékla, a vörösbor és a vörös eper, málna élvezete közben az elragadtatott falatozó szinte gyönyörrel emlegeti a piros színek fogyasztása közben, hogy ez egészséges, mert vérré válik bennem stb. Pedig mi történik ilyenkor? Az élvező szinte megittasul a szép piros termékek láttára, és *a szemre is szép étel színíngereit összekapcsolja az íz- és szagíngerekkel*. Ebből is láthatjuk, hogy milyen *fontos az ízléses tálalás, a tiszta abrosz, a virággal díszített ebédlőasztal, a kristályosan átlátszó, csillogó poharak, a csinos terítés!* Ezek a szem útján kedvező hatású elemek, amelyek áttevődnek az ízlelés és szaglás területeire, és azokkal együttesen fokozott élvezetet és jó emésztést biztosítanak.

Együnk lassan, élvezzük tudatosan a szép terítéket, az ételek csinos kiállítását, ízét, zamatját és illatát. Kávépörköléskor az egész lakást átjárja a finom, kitűnő zamatú pörköltkávé-illat! Ilyenkor tudatosan lélegezzük be ezt, és hagyjuk, hogy az érzéki élvezet nyomán belénk áradjon a koffein csiklandó, életerőnket fokozó, lendítő ereje. Igazi feketekávé-évezet az lenne, ha mindig a frissen pörkölt kávé illatával telített levegőben fogyasztanánk az italt is.

Sokan azt hiszik talán, hogy az elmondottak csak arra jók, hogy erős érzékiséget neveljenek, ami a lélek kárára van. Nagy tévedés ezt hinni, mert éppen az ellenkezője

igaz! Az érzékek erős, tudatos élvezete, ha mindig lelki háttérben történik, és sohasem magát a futó és pillanatnyi, tűnő élvezetet tartjuk szem előtt, kiválóan alkalmas a lélek fejlesztésére és erősítésére. Sőt éppen az a legfőbb cél, hogy *az aszkézis és erős érzéki élvezetek kontraszthatása közepette őrizzük meg testi és lelki egészségünket!* Ki ne tapasztalta volna már, hogy nagyobb lemondások és aszketikus gyakorlatok után milyen jólesett a nélkülözött érzéki ingerek élvezete? Hogy a nagyheti böjt után milyen örömmel fogyasztják húsvétkor a sonkát?

Az emberi szervezet kontraszthatások között edződik és erősödik. Kell hideg és meleg, keménység és lágy-ság, erő és érzelem, aszkézis és egészséges érzékiség. De minden a lélek szolgálatában álljon! „Bármit teszek is, mindent Isten dicsőségére...” A hang is érzéki megnyilatkozás, mégis Istent dicsőíti és a lelket szolgálja az egyházi zenében. A színek is érzéki, kápráztató valóságok – mégis belőlük valók a madonnák... Az érzékiséget nem dobhatjuk el, mert benne van az életben, és az élet általa valósul meg. De tüzet igenis átfesthetjük magasabb, tisztább motívumokkal, és a megtisztult érzékiség az állatiasságtól eltávolodott, tudatos élvezet emberi lényünk, létünk legfontosabb eleme!

Itt kell érintenem a nemi kérdést is, amely körül annyi homály terjeng és amit annyira magyaráznak, de többnyire félremagyaráznak. A nemi élet a teremtet gondolat

átsuhanása és ismétlődése a látható világban... Szent és magasztos, mint az egész teremtet. De alacsony motívumok és az emberi durvaság ebből is mi mindent nem csinált? Más oldalról viszont gyakran túllőnek a célon, és a nemiséget mint valami szégyenletes állati emléket kezelik. Olvassuk el Szent Pál apostol leveleit, ezt a bölcs forrást, és az egész nemi kérdés leegyszerűsödik, elveszíti azt a nagyított és torzított jellegét, amit különösen divatos szexuális írók domborítanak ki a tudatlanok és tapasztalatlanok megtévesztésére. Nemi életet is emberi módon kell élni – tudatosan, az élvezet lelki tartalmát átélve. Formája a házasság, amelyben a teremtet gondolatot megvalósítjuk és a kéjt lelki gyönyörre, az egyesülés és felmagasztosulás gyönyörévé avatjuk. Az ilyen tudatos nemi élet erőt ad, mint minden tudatos és bölcsen vett érzékiség. Az oktan és durva kicsapongás, az önkielégítés, a perverzitás viszont üres kéjek, amelyek csak gyengítenek és mindig terméketlenek maradnak.

Az elmondottak alapján mindenki jól megérti, hogy *a tudatos táplálkozás is élmény, az erő bekebelezésének tudatos élménye, élvező megvalósítása.* Tehát nem elég csak grammokra kiszámítva és kalóriákra értékelve ennünk, ahogy azt naiv lelkek és fantasztikus regények szerzői a jövő század homunculusszá csenevészedett emberéről elképzelték, hanem bizony kell a szép kiállítású, ízletesen elkészített, kellemes párákba burkolt étel is! A száraz táplisztek, kivonatok, vitaminkészítmények és

egyéb gyári termékek sohasem pótolják a szép zöldséglátát, zöldborsót, a piros almát és epret, az ízes sültet és a habos süteményt. A bekebelezés művelete alkalmával a szépet a jóval, a kellemeset az erővel társítva jutunk a tudatos táplálkozás művészetéhez, amely az élet művészetének egy fontos része.

De talán lesznek, akik a költői és széptani elemeket gyanúsítják a felvilágosító és oktató célzattal írt könyvben, holott ezek csak egyszerűbb és közvetlenebb formái az igazság közlésének. A vallásos igazság ösförése nem a teológiai könyvekben rejtőzik, hanem a közvetlen, olykor naivul hangzó szent iratokban. A teológia csak onnan meríti szillogizmusait. Az egészségtan forrásai sem a tudományos értekezések és száraz taglalások, elemzések lapjain buzognak, hanem ősi megismerésekből, tapasztalatokból adódnak, amit azután tudományos egészségtanaink csak magyaráznak, megerősítenek. Ne higgyük, hogy egy könyvben okvetlenül szövettani met-szeteknek és vegyi képleteknek kell lenni, pláne statisztikai táblázatoknak és hasonló tudományosság látszatát keltő ábrázoló eszköznek! Legkönnyebb ilyen könyveket írni! Ezekhez nem kell invenció, csak leírás és mások idézgetésével, támogatásával nehezen kibökkent „megállapítás”. Nem a természettudományos tárgyilagosságot kicsinyelem le – hiszen legnagyobb híve vagyok –, hanem azt az irányzatot, amely elfogultságban és rövidlátásban ócsárol minden invenciót, ellenben üres fejtegetéseket és

döcögő, többnyire lemintázott értekezéseket fölébe akar helyezni széles háttérű megnyilatkozásoknak, amelyek tudatosan kerülnek a száraz tudományoskodást, holott alapos birtokában vannak éppen a legobjektívebb tudás-anyagnak.

Tehát a kételkedők számára szolgáljon néhány tudományos adat is annak igazolására, hogy ma már túl vagyunk azon az állásponton, amely a szervezet energiaszükségletének fedezését kizárólag kalóriaértékekben kívánta volna megadni.

Amint tudjuk, szerves tápanyagaink energiaértékét úgy számítjuk ki, hogy meghatározzuk azt a hőmennyiséget, amelyet teljes elégésük alkalmával szolgáltatnak. Ilyen számítások alapján kitűnt, hogy a szénhidrátok (tehát a kenyér, tészta, cukor, főzelékfélék, gyümölcsök) grammonként 4 kalóriát (egy kalória alatt értjük azt a hőmennyiséget, amely egy kilogramm 14,5 °C hőfokú vizet egy fokkal felmelegít) a fehérjék (hús, tojás, sajt, növényi fehérjék) 5 kalóriát, a zsírok 9 kalóriát szolgáltatnak. Ha az állati és emberi szervezet pusztán égetőkemence vagy gőzgép módjára működő berendezés lenne, akkor egész pontos táplálkozási mintát lehetne előírni mindenki számára foglalkozása, munkateljesítménye, szóval kalóriaigényei szerint. Azonban az élő szervezet működése lényegesen különbözik a gépek működésétől. Már az izomélettanban is egész más százalékos eredményt ad

az „izomgép” teljesítménye, mint a gőzgépek ugyancsak égésből, elégetésből származó erőkihasználása. Az élő szervezet „kemodinámiás” berendezései sokkal magasabb rendűek, mint az egyszerű égetés vegyi és energetikai tüneményei.

De az égési és energiaátalakulási viszonyok különbözősége mellett sok más tényező is bonyolítja a helyzetet. Ma már mindenki tudja, hogy táplálkozásunk nem merő számviszonyokra épült anyagcsere- és erőműtani viszonyok közepette zajlik, hanem rengeteg minőségi elemet is tartalmaz. Ilyen minőségi elem például a *vitaminok szükségessége*. Anyagcsere-folyamatainknak úgyszólván minden keresztmetszetében szüksége van vitaminokra és erjesztőkre, hormonokra és egyéb vegyületekre (epesavakra, epefestékre, koleszterinre stb. stb.), amelyek nélkül a kalóriagép mozdulni sem tudna. Természetes, hogy a kalóriatan bizonyos általános határok között érvényes: pl. a nehéz testi munkásnak több kalóriát szolgáltató táplálékra van szüksége, mint az ülő életmódot folytató tisztviselőnek. Azután a szokás is számít. Általában legtöbb ember sokkal kevesebb kalóriával is beéri, mint amennyit sablonos számításaink kimutatnak, anélkül hogy ebből kára származnék. A táplálkozás tanulmányozása közben is arra az eredményre jutunk, mint általában minden élettünemény elemzésekor: egy bizonyos határig sikerül fizikai, kémiai, pontos arányok között hullámzó összefüggésekkel érthetővé tenni az

életfolyamatot, és azt rendszertanilag is világossá tehetjük. De mindig marad valami érthetetlen, helyesebben elemezhetetlen többlet, amit az élet megfoghatatlansága okoz.

Amit bevezetőleg elmondottunk az ételek kiállításáról, ízéről stb. az is mutatja, hogy nem lehet pusztán a kalóriaelméletre támaszkodva táplálkozni. Hiába adok élő és érző, idegélményekre beállított embereknek patikamérlegen pontosan meghatározott kalóriamennyiségeket tartalmazó íztelen, szagtalan, vitaminmentes táplálékot, műlisztet, kivonatot – csakhamar betegség és halál lenne a sovány táplálkozásnak, ennek az életszerűtlen eljárásnak a következménye. *A kalóriatan csak bizonyos megszorításokkal érvényes!*

A vitaminok egyre gyarapodó felfedezése és gyári előállítása, sajtó útján való ismertetése nyomán ma a másik véglethez érkezünk el: már a kalóriát alig emlegetjük és csak vitaminból szeretnénk élni! A szó hatalma itt megdöbbentő arányokban lép elénk. Mindenki minél több vitamint szeretne bekebelezni, és sokan ennek következtében egyoldalú gyümölcstáplálkozásba esnek. Pedig a vegetarianizmusnak legfeljebb világnézeti, önfegyelmezési, gyógyítási alapon lehet csak értelme. A tapasztalat azt igazolja, hogy egészséges embereknek vegyes táplálékra van szüksége, amely ugyan főleg növényi eredetű, de amelybe beletartozik a hús fogyasztása és élvezete is.

A táplálkozás ez elvek alapján legyen tudatos. Ennek egyik fő követelménye az, hogy étrendjeinkben sorrendet kell változtatni: *először együnk gyümölcsöt és salátát, főzeléket és magvakat*, mert éhgyomorra több hasznunk származik ezekből, és csak ráadásul, mintegy csemegének a húst és a tésztát. A tudatosság lényege táplálkozás közben azonban nem ez, hanem az erőfelvételnek tudatos átélése, a rágás és élvezés közben gondolatilag is végigkísért energia-bevétel. *Rágás és nyelés közben szinte vonjuk ki az ízekből képzletben az „erőt”, és vegyük úgy, mintha már maga ez az idegél-mény is elegendő lenne erőink fenntartására.* A vegyi folyamat részvételünk nélkül, önműködő vegytani törvényszerűséggel zajlik le a továbbiakban; erre befolyásunk nincs. De amíg élvezünk, *tudatos „felszívás”* útján igen előnyösen indítjuk meg az egész emésztést, és valószínű, hogy ez az egészséges táplálkozás titka. Akik jóízűen esznek, azoknál a friss cipó szalonnával éppoly egészséges étel, mint a borízú alma vagy a mézédesszőlőfűrt.

A mai táplálkozástan szerint általában a fehérjékből kell legkevesebb. Átlagban napi 50 gramm fehérje elegendő ahhoz, hogy a szervek kopását fedezze. A túl sok fehérje a gazdagok és jólétben élők betegségeit okozza: köszvény, reuma, cukorbetegség és számos más anyagcsere-betegség öröklési hajlamtól eltekintve a túlzott fehérjetáplálkozás alapján keletkezik. Az egyoldalú hústáplálkozás azért hiba, mert a húsban sok a savfőlösleg, amit helyes vegyes táplálkozáskor a lúgos növényi anya-

gok lekötnek, de ha nem fogyasztunk elegendő növényi táplálékot, akkor húgysavvá válnak, és lerakódásokat okoznak a szervezetben. Az eszkimók hústáplálkozása azért egészségesebb, mint a miénk, mert ők nyers állapotban fogyasztják a húst és zsírt. De az eszkimók rövid életűek, és gyakran betegszenek meg vitaminhiány következtében.

Ha a múlt századbeli táplálkozási viszonyokat a mai vitaminéra különleges követelményeivel összehasonlítjuk, kitűnik, hogy *régebben mindenki több „kalóriát” igyekezett fogyasztani*, abban a hiszemben, hogy több kalória – több erő és egészség! *Ma túl sok vitamint habzsolunk*, és – nem lettünk egészségesebbek! Túlzás volt a *Liebig* kutatásai nyomán és az egyoldalú energetikai szemlélet alapján űzött fehérjetáplálás – de túlzás a mai vitamin-kultusz is, aminek oka a tények ismeretének hiánya. A szervezetnek szüksége van bizonyos mennyiségű vitaminra – de sok vitamin esetleg éppoly káros lehet, mint a sok fehérje!

A hetven kilogramm testsúlyú embernek napi 2500 kalóriára van szüksége. Sajnos, ezt a kalóriamennyiséget messze túlhaladja minden európai konyha által szolgáltatott étrend. De – mint azt most már tudja az olvasó – nem mindegy, hogy ez a kalóriamennyiség miből származik! Nagy hiba lenne, ha pl. a *Liebig* által követelt napi 190 gramm fehérjéből vennénk a követelt kalóriákat!

A kalóriamennyiség mellett tehát a kalóriaminóságra is ügyelni kell! *Vegyes koszt, mely túlsúlyban tartalmazza a gyümölcsöt és főzeléket* – ez a mi táplálkozási ideálunk, és ezt a tanácsot adom olvasóimnak is, hacsak valami betegség miatt orvosi tanács alapján időlegesen nincs változtatásra szükségük.

A „világnézeti” alapon folytatott vegetarianizmust sohasem tudtam megérteni. Az ilyen vágású növényevők érvül azt hozzák fel, hogy a hús élvezetéhez az állat megölése útján, tehát vér és szenvedés árán jut az ember – ezért „tisztább” dolog a kizárólagos növényevés. Nos, éppen az a világnézet, amelyből az idézett tétel származik, igen magas rangot ad a növénynek is, tehát tudnia kellene, hogy a növény fogyasztásához is „gyilkosság”, a növény életének kioltása által jutunk, és talán azt is tudják, hogy a növénynek sem közömbös a kivágás vagy leszakítás okozta szenvedés.

A zsírok szerepét kutatva csakhamar kiderült, hogy ezekből igen kevéssel beérjük. Itt sem a mennyiség az egyedül döntő tényező, hanem legalább ugyanolyan mértékben a minőség. A táblaolajban, dióban, vajban és tejben, a gabonaneműek és a kukorica csírájában vannak a legegészségesebb zsiradékok. A disznó- és libazsír csak másodrendű zsírok. Vannak, akik a hízott sertést éppúgy beteg állatnak tartják, mint a hízott embert, és az ilyen állat zsírjának fogyasztását károsnak ítélik. Annyi biz-

tos, hogy a disznózsír népszerűségét annak köszönheti, hogy sokáig raktározható, nem avasodik és külsőleg is ízléses, szép színű tápanyag. A túl zsíros ebédek, vacsorák után gyakran mutatkozó rossz közérzet, nyomasztó teltség szinte „zsírmérgezés”-nek fogható fel. Ugyanezt láthatjuk néha igen kövér emberek fogyasztása alkalmával: a zsírpárnákból újra a vérbe jutó zsír ugyancsak mérgezésre emlékeztető, a vér túlzsírosságából érthető tüneteket okoz. *Állati zsírok helyett általában növényi olajokat, vaját, tejfölt stb. használunk.* Az állati zsírok okozta „jóllakás” kellemetlen érzete megbénít, elveszi munkakedvünket, henyélésre, lustaságra és szeszfogyasztásra csábít. A jó zsíros disznókaraj után ízlik a finom pecsenyebor – és aznap már csak emésztésének él az ember!

A szénhidrátokat a test fűtőanyagainak szokás nevezni, míg a fehérjék az építőanyagok és a zsírok a tartalék anyagok. Az emberi szervezet a főleg növényi eredetű szénhidrátokat szőlőcukorra alakítja át, és így használja fel. Bár szervezetünk a fehérjékből és zsírokból is tud szénhidrátot készíteni, ez mégsem célszerű, hanem inkább azon legyünk, hogy a kellő minőségű növényi szénhidrátokból éljünk legfőképpen. *A szénhidrátokra vonatkozólag is döntő a minőség!* Nem mindegy, hogy gyári cukrot eszünk-e, vagy növényi cukorral üdítjük szervezetünket; kalóriamennyiség szempontjából ítélve meg szénhidrátszükségleteinket, igen felületes eredményre jutnánk. A természettudományos orvosi gondolkodás-

nak eddig legnagyobb hibája a minőségek elhanyagolása volt. Kevésbé figyeltük a minőségeket a külvilágból származó ingereken és szervezetünk adottságaiban. Mindig csak a számszerűséget kerestük és boldogok voltunk, ha valamit mennyiségtanilag ragadhattunk meg. Talán hibás ebben Kant is, a nagy königsbergi bölcsele, akinek ismert véleménye szerint: *„Minden természettudomány csak annyira tudomány, amennyi matematikát tartalmaz.”* Kanttal szemben inkább úgy határoznom meg a természettudományok tudományosságának kritériumát: *„Minden természettudomány oly mértékben érdemli meg a »tudomány« nevet, amennyire a jelenségek minőségi viszonyait feltárni képes.”* Mert az életjelenségek bonyolult viszonyai közepette sohasem merítheti ki a pusztá leírás és valamilyen számszerű arányosság az összefüggések teljes mélységét, ha nem fürkesszük ki a tünetmények minőségeit, színesebb távolhatásait. Amíg a táplálkozásban csak a kalóriaelmélet vezérelt, nem láttuk meg a táplálkozás színeit, finomabb ingereit és összefüggéseit érthetőbbé tévő vitaminhatásokat stb. A kalóriaelmélet tehát részizagság, amelyet egyelőre a vitaminok segítenek ki a zavarból; de lehetséges, hogy még egyéb ismeretlen tényezők is szerepet játszanak táplálkozásunkban, amiket csak későbbi kutatások nyomán foghatunk meg.

A minőségre mindenben ügyelnünk kell! Nem mindegy, hogy milyen minőségű mozgásokat végzünk! Ha betegeimnek mozgást, több testmozgást írok elő, gyakran

hallom: hiszen egész nap talpon vagyok, doktor úr, magam járok bevásárolni, a postahivatalba, az uram összes üzleti ügyeit én bonyolítom le, takarítok, vasalok, főzök stb. – hát ez csak elég testmozgás? Válaszom: nem elég, mert nem ugyanaz a minőségű mozgás, amit kiránduláskor, erdei séta alkalmával, hegymászáskor végzünk! Napi gondok közben, izgatottan, sietve, poros utcákon, üzletekben, háztartásban kötelességszerűen járva már lelki beállítottságunk is más, mint a nyugodt, tisztán élvezeti és egészségi szempontból végzett séták alkalmával. Ugyanígy van minősége minden élvezetnek, még alvásunknak is. Nem elég nyolc órát aludni – de fontos, hogy ez az alvás jól szellőzött helyiségben, zaj és fény kizárásával, kellő ágyban stb. történjék. Próbáljunk csak meg nyolc órát aludni villanyfényben, kemény padon, zajos környezetben, füstös helyiségben. Üdítő álom helyett felületes alvás, izomfájás, szemfájdalmak, nyomott érzés lesz az eredmény. A táplálkozás minősége is a táplálás gondján és csínján kezdődik, az ételek okos, arányos, minőségre tekintő összeválogatásával végződik.

A tudatos étkezés előnyeit, a tudatos élvezet és a vele járó tökéletesebb emésztés, kihasználás áldásait nem ismerik azok, akik újságot, könyvet olvasnak evés közben. Ilyenkor ugyanis tudatukat szándékosan elfordítják az étkezéstől, tehát a legegészségtelenebbül cselekszenek. Ha társaságban étkezünk és a beszéd elkerülhetetlen, beszéljünk könnyű, kellemes dolgokról, ami csekély fi-

gyelem-összpontosítást követel, azaz közben gondtalanul átadhatjuk magunkat az ízek élvezetének. Mindenki tapasztalhatta, hogy az erős érdeklődéssel járó gondolatok csakhamar rabul ejtenek, az étkezés csakhamar gépiesen folyik, észre sem vesszük az ízeket, annyira beleéljük magunkat a témába. Az értelmet és kedélyt erősen foglalkoztató gondolatok, érzelmek tompítják étvágyunkat is. Ezért étkezés előtt legalább fél óráig ne végezzünk megerőltető szellemi munkát.

Táplálkozásunk is legyen fegyelmezett, mert ez egészségi követelmény. A gyelem nem egyéb, mint kinövés, túlzások nyírása, nyesése, féken tartása. Ezért az önfegyelem valóban igen fontos egészségtani tényező. A fegyelmezett ember sohasem lakik jól olyan értelemben, hogy „alig bír mozdulni”, hiszen ez nem is élvezet, hanem inkább teher és rossz közérzetet okozó állapot. Fegyelmezett íny sokkal jobban élvez, mint a falánk, habzsoló, mindent elnyeléssel fenyegető száj. Ez minden élvezettel így van.

Az ideges, fegyelmezetlen ember igen sok fonákságot követ el a táplálkozás terén is. Így például sokan a szenvedélyes dohányosok közül azért esznek, mert utána jólesik dohányozni! A nikotin élvezete következtében étvágyuk már meglehetősen rossz; annyira rabokká lettek, hogy lehetetlen tíz percig beszélni velük anélkül, hogy cigarettára ne gyújtának; szinte a kék füstbe bódultan élnek és

gondolkodnak; csökkent étvágyuk mellett azonban igyekeznek jóllakni, mert a telt gyomorra jólesik az a cigaretta, amelytől délelőtt talán megcsömörlöttek. Ez a mindennap észlelhető jelenség csak annak a megnyilvánítására szolgáljon, hogy mennyi fonákságot, egészségi hibát és sorozatos károkat idézhet elő egy rossz szokás. Merthogy a dohányzás csak rossz, káros szokás, az ma vitán felül áll, és hogy minden „egészséges” hatása az emésztésre és idegekre üres állítás, azt is tudjuk. A dohányméregtől ugyanis annyira elromlik az emésztésünk és annyira tönkremegy az idegzetünk, hogy nélküle élni sem tudunk már. Igen kíváncsú lenne, ha a mai ifjúság elfordulna a dohányzás szenvedélyétől, és lassanként megszüntetnék ezt a kultúrember számára szégyenletes szokást.

Ugyancsak fonákság az, amit vendéglőkben követnek el a szeszfogyasztás mesterséges fokozására. Agyonsózott kiflik, sőt sós mandulák, ringlik, fűszerek stb. csábítják az élvezőt a kiadósabb szeszfogyasztásra. Amilyen egyoldalúság a merev antialkoholizmus, amennyire természetes egy-két pohár sör vagy néhány pohár jó bor fogyasztása, annyira dőre dolog a szomjúság mesterséges felkeltése káros sómennyiségekkel és túlzott fűszerhasználattal. Ezzel rokon a nemi éhség csiklandozása, a nemi vágy mesterséges felkeltése is. Az ösztönök maguktól jelentkeznek, és ahol hiányoznak, ott betegség van, amit gyógyítani kell. Ezért vagyok ellensége az „étvágygerjesztő” szerekeknek is, mégha azok keserűfüvek is. Az

étvágytalanságnak valami oka van, amit az orvosnak sokszor türelmes megfigyelés és vizsgálatok által kell kiderítenie. Ha ezt az okot sikerül kiküszöbölni, az étvágytalanság megszűnik. A keserű anyagok csak tüneti, palástoló eljárások és alig járnak komoly eredménnyel.

Itt kell kitérnem a „szájvizek” használatára is. Rengeteg illatosított szájvíz van forgalomban. Derűre-borúra használják – a tények ismerete nélkül. Az egészséges ember szájának, leheletének semmi kellemetlen szaga nincs. Ha valaki beteg, akkor átmenetileg, betegsége tartamára használjon szájvizet – a környezetre való tekintettel. De annak nincs értelme, hogy egészséges ember a száj természetes védekezőberendezését állandóan bénítsa erős szájvizekkel, amelyek a reklám szerint „fertőtlenítenek”. Szinte azt hinnők, hogy a száj szennygödör, amit fertőtleníteni kell. Ezt az illuzórikus fertőtlenítést nyugodtan elhagyhatjuk, és egészséges embernek elegendő, ha száját tiszta vízzel öblögeti és fogait, foghúsát naponta kétszer megkeféli. Szájvizet is csak orvosi receptre és javallatra volna szabad használni.

Gyakran vitatott kérdés: hányszor együnk napjában? Felnőtt ember naponta háromszor étkezzék. Iskolás gyermeknek adhatunk tízórait és uzsonnát – egy-egy almát, narancsot és rozskenyeret, vagy friss tejet, vajas kenyeret. De *mindig tudatosan étkezzünk*, és úgy fogyasztunk ételeinket, hogy az erő, egészség képzetét kapcsol-

juk hozzájuk. Úgy rájuk a rozskenyeret, úgy igyuk a tejet és gyümölcsleveket, mintha erőt és egészséget ennénk! Ez a szellemi képzettársítás hiányzott az eddigi egészségtanokból és az egyoldalú természettudományos életszemlélet az ilyesmiben költészetet vagy legalábbis túlzást látott volna. De a reklámfestő művészek jobban megérezték a lényegét: igen jó érzékkel találták el a propagandacélokat szolgáló plakátok és röpiratok lényegét, amikor a szép fehér tejet ivó, pirospozsgás arcú gyermek képe alá rikító betűkkel írták: a jó tej erő és egészség!

A szíves olvasót bizonyára érdekli az, miként hajthatná végre a legegyszerűbben táplálkozási reformját anélkül, hogy fanatikusok túlzásaiba essék és mégis eleget tegyen a korszerű egészségi követelményeknek? Tanácsom a következő: minden egészséges ember étkezzék napjában háromszor. A reggeli álljon gyümölcsből és vajaskenyérből, télen esetleg kávé és tea is jöhet melléje. Az ebédet kezdjük mindig gyümölccsel és salátákkal, azután következzen a főzelék, kevés hússal vagy hallal. Tésztát csak vásár- és ünnepnapokon együnk. A vacsora álljon halból, kocsonyából, hagymás körítésű zsírtalan kolbászból joghurtból, sajtból, gyümölcsből.

Az almáról tudnunk kell, hogy fokozott bélműködés esetén megszünteti a hasmenést, bélrenyheségkor pedig ellenkezőleg: kitűnően mozgat. A savanykás almafélék általában egészségesebbek az édes almánál. A körte

szinte teljesen nélkülözhető az alma mellett. Általában drágább gyümölcs. Különösen egészségesek még az eper, a dinnye és a szőlő. E gyümölcsök évadján tartsunk epernapokat, szőlőnapokat. Ezt úgy végezzük, hogy hetenként két napon át csupán e gyümölcsöket fogyasztjuk kenyérrel.

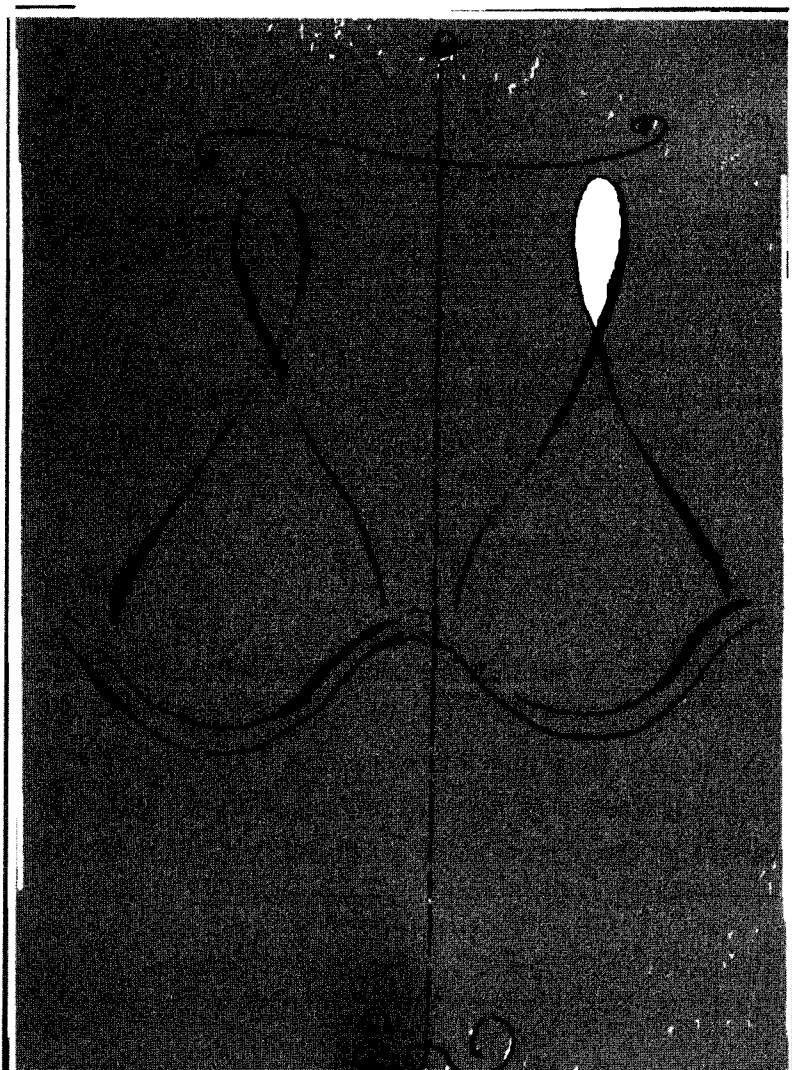
A lekvár általában nem egészséges és csak ritkán éljünk vele. *Befőtt és lekvár helyett sokkal egészségesebb lenne, ha a régi szárítást vezetnők újra be. A szárított gyümölcs sokkal egészségesebb, és vitamintartalma, tápértéke nagyobb, mint az elfőzött, elcukrozott gyümölcsöké. Ha gyümölcsszezonban mindennap bőségesen fogyasztunk gyümölcsöt, nem szorulunk befőttre a téli hónapokban sem.*

A tudatos táplálkozás alapelveit megértve fölösleges további részletekre kitérni. Az egészséges ember, ha megértette fejtegetéseimet, ösztönszerűen érezni fogja mindenkor, hogy helyesen táplálkozik-e vagy sem. Illetve, hogy milyen hibákat követett el eddigi táplálkozásában. A reform nem azt jelenti, hogy felborítsunk mindent, ami régi és lehetőleg mindenben a régi ellenkezőjét cselekedjük, hanem inkább azt, hogy régi hibákat módosítsunk és újabb, tökéletesebb belátások nyomán a teljesen rosszat újjal, jobbal helyettesítsük. *Aki tudatosan táplálkozik, annak semmi sem fogja elkerülni a figyelmét és lassanként egyéni szükségleteihez képest legmegelőbbben fog táplálkozni.* Ez a tudatosítás értelme és felbecsülhetetlen haszna.



VI.

MÉRTÉKLETESSÉG



VI.

Mértékletesség

A mértékletesség általános tulajdonság, amely egész életünkre kell hogy vonatkozzék, és ne legyen csupán táplálkozási vagy szeszfogyasztási, dohányzási részkövetelmény. A mértékletesség valamiféle összefegyelem, alapmagatartás, ami természet, józan belátás és kemény önfegyelem dolga is. Aki csak erkölcsi kódexekből, tanításokból, intelmekből ismeri a mértékletesség erényét, annak általában kevés fogalma van arról, milyen nagy, általános elvről van itt szó, milyen kozmikus jelentőségű lélektulajdonságról. A mértékletesség ökonómia, célszerű gazdálkodás erőinkkel, tudatos fékezés, megszorítás, okos lemondás, beosztás, megállás, tapintat, finomabb tér- és időérzék, testi és lelki önuralom, általános önfegyelem.

A mértékletesség vonatkozik minden gondolatunkra, mozdulatunkra, érzelmeinkre, sőt – jó tulajdonságainkra is. A szorgalom, a munka jó tulajdonságok; mégis mértéket kell ebben is tartanunk – éppen a hosszabb ideig folytatható, tehát gazdaságosabb szorgalom és munka érdekében! Az adakozás nemes, jó szívre vall; mégis mér-

téket kell tartanunk benne, különben tönkremegyünk. Az öröm, a bánat, a lelkesedés stb. mind a mértékletesség fegyelmező ereje alá tartoznak, különben elsorvasztanak, elégetnek. *A mérték, az arányosság elve ugyanaz az életben, mint a forma elve a művészetben.* Ha az érzelmek túláradnak, ha a száraz gondolat túlteng, ha a mondanivaló hangsúlytalan, tagolatlan ömlengésben borul ki a lélekből, akkor dilettáns érzelgősségről, érdektelen gondolatcséplésről beszélünk, mert a lelki tartalom ugyan adva van, de a kifejezőkészség, a művészet lényege, a forma döntő eleme hiányzik. Az emberi életet jellemző és állandóan kísérő lelki megnyilvánulások és testi történések fegyelem, mérték alá valók, különben alakatlan és értelmetlen, célszerűtlen és haszontalan marad az élet.

A szervezet élettani berendezése roppant célszerű és gazdaságos, mindenütt a mértékletesség elvén épül. *Amint mértéktelen, aránytalan egy életjelenség, betegségről van szó.* A növekedés az élők világának egyik legjellegzetesebb tüneménye; amint azonban aránytalan, mértéktelen növekedést tapasztalunk, már rendellenességről, betegségről beszélünk. Az acromegáliának nevezett betegségben, amikor az agyalapi mirigy elülső lebenyének fokozott működéséről van szó, a végtagok és az arc kiálló részei aránytalanul, idomtalanul megnövekednek. A mértéktartás, a fegyelmezett növekedés elve itt hiányzik. A rák is mértéktelen, idomtalan sejtburjánzás. A hámelemek szinte rakoncátlanul, minden fegyelmet

és mértéket mellőzve, rohamos gyorsasággal, alaki határokat nem tekintve szaporodnak és rágnak, pusztítanak, félretolnak mindent, ami gátolatlan burjánzásuk útjába esik. A mérték és a növekedési fegyelem hiánya a lényege a rákos növekedésnek, amit talán az általános növekedést féken tartó hormonnak a hiánya, megfoghatkozása okoz.

Az állati szervezet élettüneményeinek ökonómiáját minden vonalon kettős berendezés biztosítja. Szerveinket kettős beidegzés – fékező és serkentő idegek – továbbá kettős hormonhatás – tompító és lendítő hormonok – biztosítja a célszerű működésben. A kettős beidegzésnek az az értelme, hogy tág határok között biztosítja az alkalmazkodási lehetőséget. A szívet például a *nervus vagus* (fékezőideg) és a *nervus accelerans cordis* (serkentőideg) látják el ingerekkel. Ezáltal a szív alkalmazkodóképessége, a szív működés gyorsítása, lassítása, a szükségnek megfelelően úgy van biztosítva, mint mikor két kézzel labdázunk; jobbról-balról forgathatjuk, simíthatjuk, üthetjük a labdát, és biztosíthatjuk a legfinomabb mozgásokat. A működést fokozó és csökkentő hormonok, a vérben állandóan keringő e csodaanyagok hasonló berendezéssel hatnak.

Az élő szervezet a mértékletesség legjobb iskolája! Milyen csodás, a bűvárokat bámulatba ejtő takarékoság érvényesül itt mozgásban, energiában, anyagokban. Ahol

pedig látszólag pazarlás folyik, ott ennek a magasabb célok érdekében így kell lennie! Az ember is pazarolhat erőivel, ha ennek magasabb értelme van; pazaroljon akkor, amikor ebből a pazarlásból sok-sok áldás származik! De ez kivétel, és nem érinti a mértékletesség, az erő- és anyaggazdálkodás, a takarékoság építő, fenntartó elveit.

A mértékletesség az egészség legfőbb követelménye és legjobb iskolája egyben. Nincs egészség, amely ne mértéktartáson, okos erőgazdálkodáson épülne, mégha öntudatlanul is történik ez. A pontos, minden apróságban keresztülvitt mértékletesség egymagában is elegendő egészségiünk megőrzésére. Ezért mindenkor gondolni kell erre. De ne higgyük, hogy ez állandó „gondot” okoz és végeredményben nem lesz egyéb tennivalónk, mint a mértékre és arányokra ügyelni. Nagy tévedés! Ez csak addig van így, amíg az elv második természetünké nem vált. Ha ez bekövetkezett, már nem kell különös gondot fordítani rá, észrevétlenül, önműködőleg fog hatni, és minden cselekedetünkben, gondolatunkban, sőt szándékainkban is már érvényesülni fog. Így van ez minden erénnyel. Külön gyakorolni csak kezdetben kell őket. Később mind vérünké válnak, és természetesnek vesszük, hogy bátrak, nyugodtak, kötelességteljesítők, jótekönyak, jóakaratúak vagyunk. Jellemünk alkotórészeivé úgy válnak az erények, ha már nem idegen elemek, hanem természetes tartozékaink – ha magunkba nézve úgy találjuk, hogy nem is bíránk másként viselkedni, gondolkodni, érezni!

Ilyen az egészséges önépítés, önfejlesztés, önnevelés. A tudatból és belátásból indul ki (mert jónak, erényesnek lenni célszerű, megnyugtató, kielégítő, Isten és ember előtt kedves), kitűzi programját, küzdelmes gyakorlással elülteti azokat, és addig erősíti, gyarapítja, amíg már természetes részeivé nem váltak, gyökeret nem eresztettek, lényeges elemekké formálódtak. Ez az önnevelés hatalmas teljesítménye, a legszebb művészi munka a világon, amelynek egészségi hatása is beláthatatlan!

Ebben a szellemben kell születnie a mértékletesség erényének is. *Be kell látnunk, hogy mértékletesség, takarékoság, józanság egyet jelentenek, valamint azt, hogy ez azonos jelentés hidat nyit az egészség felé is. Ha ennyire mélyről indulunk el, ahol a fogalmak már összemosódnak és a közös gyökér láthatóvá válik, akkor valóban „gyökerénél” ragadjuk meg az egészségi vonatkozásokat is. De lássuk a tételt apróra váltva.*

A mértékletességet párhuzamosan kell fejleszteni szellemi és testi téren. Első követelmény a tökéletes önuralom. Az önuralom nem más, mint mértékletes, arányos, formás kifejezése annak, ami bennünk lakozik. *Uralkodni kell arcvonásainkon, szemünk kifejezésén, hanghordozásunkon, testtartásunkon, járásunkon, váll- és kar mozgata-sainkon, érzelmeink kitörésén, mondataink megfogalmazásán stb. Arcvonásainkon úgy uralkodunk a legcélszerűbben, ha mindig őszintén engedjük felszínre jutni lelkünk ér-*

zelmi és gondolati tartalmát, de azok túlzó kifejezésétől tartózkodunk. Egy kis önmegfigyelés, többszöri arcelenőrzés, arcjátékunkon való rajtaütés, belső arctanulmány (tükör nélküli önmagunkba mélyedés) rávezetnek a helyes útra. Ne tűrjük, hogy minden bosszúvágy, kellemetlenség azonnal kikönyököljön vonásainkba és kellemetlenül hasson másokra! Ha megtanulunk uralkodni az események és külső körülmények kiváltotta arcfintorokon, egyben urai leszünk a külső, kellemetlenkedő, de a lélek igazi középpontját soha el nem érő eseményeknek is! Ezért igaz a közmondás: aki önmagát legyőzi, a világot is legyőzte! Ezért bízhatunk legjobban abban, aki azt mondhatta: Bízhatok bennem, mert legyőztem a világot! Legyőzte önmagában, és ezzel úrrá lett a külső történések felett...

Az arcvonások feletti uralom nagy művészet, de egyben egészségi hatás szempontjából sem közömbös ténykedés. Sok főfájást sikerül megszüntetni vagy tompítani azáltal, hogy tökéletesen ellazítjuk arcizmainkat. A kezdő azt hiszi, hogy ez egész könnyű dolog, de csak a gyakorlott tudja, mennyi sok, észrevétlen kis összehúzóást, görcsöt, feszülést kell belülről tudatos összpontosítással kiiktatni, ha valóban teljesen ellazítjuk arcunkat. Az arcvonások feletti uralom nyugalomunk megőrzésének is egyik legfontosabb tényezője. Kitűnő lélektani megfigyelés rejlik a gyakran ismételt szövegben: egy arcizma sem rándult meg! A nyugodt, koncentrált ember

tudja: elegendő arra ügyelnie, hogy arckifejezése háborítatlan maradjon és megőrizze fölényét! Számos kritikus helyzetben ezzel nemcsak nyert ügyünk lesz, hanem egyben önmagunkat is megkíméljük az indulatok féktelen, káros dúlásától, a felindulással, elragadtatással járó, idegerőt emésztő élménytől. De mennyi kellemetlenségtől óv meg az árulkodó arc okvetetlenkedésének kiirtása. Hány ember vesztett rajta már az észrevétlenül feltolakodó gúnyos mosolyon, a nemtetszést kifejező fintorokon, a leküzdhetetlenül feltörő nevetésen stb. Az életben nagyon fontos lehet, hogy olykor tökéletesen elfüggönyözzük bensőnket. Ezt csak az arcvonások feletti tökéletes uralom biztosíthatja. Hány orvos követ el naponta súlyos hibát azáltal, hogy arcvonásain kifejeződik észlelése. Önkéntelen fejcsóválás, a szemöldökök felhúzása, felszisszenés, vészjósló tekintet – és a beteg kétségbeesik, elveszíti biztonságos talaját, amire pedig éppen az orvosnak kellene legjobban ügyelnie. Mindez mértékletesség, fegyelem, önuralom dolga!

Szemünk kifejezésén is lehet és kell uralkodni. Igyekezzünk szemünkön át kivetíteni azokat a sugarakat, amelyek lelkünkéből kíváncsoznak felszínre. Nézzünk a szemébe annak, akivel beszélünk, és hagyjuk, hogy ő is megérezze pillantásunkon keresztül, hogy jószándékú, határozott, megértő embertárral áll szemben, még akkor is, ha mint orvosok, bírák, feljebbvalók, mesterek, rangosak szerepelünk. Meg lehet tanulni azt, hogy sze-

münkből mintegy kivilágítson bensőnk, és annak tüzét pusztá nézésünk is elárulja másoknak. De ez roppant egészséges is, mert a szemet fizikailag is gyakorolja. A tudatos, határozott szemforgatás nem tévesztendő össze a lelki gyámoltalanok és álszemérmesek bizonytalanságot rejtegető szemforgatásával. A szem feletti uralom gyakorlásának kitűnő módja az, hogy fürdőben a víz alatt kinyitjuk szemeinket és nézünk, továbbá a messzeségbe nézünk, és különböző távoli tárgyakat (fát, házat, erdőséget stb.) élesen rögzítünk. Igen jó a tavaszi vagy nyári rét és erdő zöldjébe révülten nézni, és szinte inni szemeinken keresztül a zöld rengeteg színváltozatában kifejezésre jutó erőt és üdeséget.

Beszédünk, hanghordozásunk is állandó fegyelem alatt álljon. Vigyázzunk kiejtésünk tisztaságára, a kettős mássalhangzók jó hangzására, szavaink világos csengésére, a helyes hangsúlyra. Ezt nemcsak a szép és értelmes beszéd miatt ajánljuk, hanem a beszédközpont célszerű gyakorlása miatt is. Aki lomposan ejti ki a szavakat, *miért* helyett *mér-t* mond, *tegnap* helyett *tennap-ot* stb., annál az agyi központ ellustul, beszéde elmosódottá, érthetlenné válik, és lassanként másban is lompos, felületes, gondtalan lesz. Érdekes, hogy egyetlen kis jellemhibából mennyi szál nyúlik a magasabb, erkölcsileg is latba eső bűnök és hibák felé! A felületesség, a lomposág nem marad meg kizárólag a beszédünkben, hanem átragad öltözködésünkre, testtartásunkra, kötelességteljesi-

tésünkre, felebarátunk sorsával szemben tanúsított közönyösségünkre és a „bocsánatos bűn” észrevétlenül „halálos” lett.

A tiszta és értelmes, gondos és válogatott beszédmodor igen fontos tisztán egészségügyi szempontból is. A mélylélektanban otthonos orvos és pszichológus jól tudja, milyen fontos az, hogy az ember „katarzis”, azaz mélyből szabadon ömlő, kifejeződő tartalmak megszólaltatása szempontjából szabad maradhasson. A pszichoanalitikusokkal szemben hangoztatnom kell, hogy egyáltalában nem fontos minden szemérmetlen szónak, gondolatnak a kendőzetlen kiejtése és kifecsegése, hanem inkább arra ügyeljünk, hogy a gondolatot elfogadható formában, de szép, bátor, tiszta kiejtéssel vetítsük a külvilágba! A hanghordozás és beszéd feletti uralom biztosítja a tökéletes katarzist! Ahhoz, hogy egy beteget megvizsgáljak, nincs szükségem a váladékok közvetlen megtapintására, hanem kesztyűs kézzel nyúlok a szervezethez, és így a legundorítóbb váladékokat is alaposan, kellő finomsággal és mégis kellő pontossággal vizsgálhatom meg. A legrejtettebb tudattartalom is felszínre hozható anélkül, hogy a beteget szalonképességéből ki kellene vetköztetnünk. A tiszta, világos kiejtés, a szabados hangsúlyozás, az ehhez szükséges szabad lélegzés – mind egészségi követelmények is egyben! Ugyanez áll az énekekre is, amit igen fontosnak tartok. Énekeltessek a beteget, hagyjuk a szavak mellett a zenei hangokat is

ömleni a mélyből! A templomi ének az egyszerű ember benső érzelmeinek szabad kiáradását biztosítja. Ugyan csak ilyen értelmű a népdal is.

A fejmozgás, bólintásunk, fejtartásunk is a mértékletesség univerzális foglalatába illeszkedjék. Ne lógassuk a fejünket, hanem hordozzuk fenn, szabadon, bátran, emberméltóságunk belső átéléséből kifolyólag természetes büszkeséggel. A lógó fej egészségtelen azért is, mert összehúzza a gégeinket és nyakunkat, gátolja a keringést és a légáramlást, szemlesütésre készítet, és valami sunyiságot lop jellemünkbe észrevétlenül is. De legyünk mértékletesek a fej fennhordozásában is. Ahogy a horgasztott fő szégyent, alázatosságot, meghunyászkodást, szolgálalkúságot indukál a lelki szférákban, ugyanúgy a túlzottan emelt és gögösen felmeredő fej üreslelkűségnek, oktalan fennhéjázásnak a kifejezője is lehet. Tehát mértéket a két véglet közé, arányt a kifejezésbe!

A testtartás jellemkifejező és egészségi vonatkozásait sokszor halljuk emlegetni. Az egyenes gerinc és dáiás törzstartás valóban elárulják lelki tartásunkat is. Hanyag embernek hanyag a tartása. A törzs és végtagok helyzetéből, tartásából, mozgásából egész jellemtant lehetne kovácsolni. A mozgáskészség és mozgásstílus jellemünk elsőrendű kifejezője. A mozdulatművészetről emlékező fejezetünkben erről már volt szó. Egyenes test-

tartás mellett szabad a lélegzés, gátolatlan az emésztőszervek működése, kiegyensúlyozottabb a járás.

A járás és a kísérő karmozdulatok ugyancsak ebbe a fogalmi és értékelési körbe tartoznak. Hogyan lengeti valaki a karját, hogyan rakja lábait, milyen erővel lép a talajra, sarkon jár-e vagy talpon, esetleg lábujjhegyen – mindezek értékes útbaigazítók jellem szempontjából is. Ezeket részletezni a karakterológia feladata. Itt csak a mértékletesség szemszögéből állapíthatjuk meg, hogy a mértéktelen, pazarló, egészségével sem törődő ember járásában is érvényesül a mértéktelenségi elem. A lépések hanyagok, rendezetlenek, a járás vonala kusza, összehang nélküli, kiszögelésekkel torzított, a mozgások általában aránytalanok. A félszeg, félénk és erélytelen ember gyakran úgy jár, hogy karjait oldalához szorítja és izmait túlzottan feszíti meg. Túlzott feszüléseket figyelhetünk meg idegeseken és pszichopátákon is. Érdekes, ha ezeket megtanítjuk a rendes járásra és szabad testmozgásra, egyben lelkileg is sokat lendítünk rajtuk! Általános pszichoterápiái elvünk mindenben az, hogy a mély lelki tartalmak szabad kiáradását, erős érvényesülését biztosítsuk az élet egész vonalán! Ha a külső mozgások és kifejező tényezők erősödnek és rendeződnek, a belső megkötöttség és elfojtás is kiszabadul bilincseiből és a „lelki összenövések” oldódnak, az egyéniség szabad lesz. Ez az igazi célja minden komoly pszichoterápiának, csak az eszköz nem mindenkor kifogástalan és sokan igen nagy

kerülővel jutnak csak célhoz. A lelki folyamatok sokkal egyszerűbbek, mint a ködösítő és bonyolító freudizmus azt elképzei és nincs szükség fantasztikus álommagyarázatokra ahhoz, hogy lelki formálást, átalakítást végezzünk.

A mértékletesség elvét kell vinnünk érzelmeinkbe is. Az emésztő bánat és a túlárado öröm végletei között meg kell találnunk a kiegyensúlyozott, békés és csendes, de tartós öröm és a kellő világításba helyezett bánat titkát. Mindkettőre szüksége van az embernek – ez a bölcsesség tapasztalata. De nem szabad hagyni, hogy túlsúlyra jussanak bennünk és egyoldalúvá – bánkódóvá vagy féktelenül, gondtalanul tivornyázóvá – váljunk. Hagyjuk kifejlődni derűs érzelmünket, de fékezzük kissé hevét, hogy tartósabb, erősebb, boldogítóbb legyen! A rögtön eléggő öröm szalmaláng, amely csak egy pillanatra lobog fel, és nyomban ezután üszköt hagy. A féktelen, túlárado öröm után is keserű, fekete, az erős kontraszt következményeként még élénkebben érezhető kiábrándulás következik.

A bölcs ember egyéniségének, teherbírásának, idegzetének megfelelő körzőnyílásba fogja életét. Minden gondolata, akarati ténykedése, érzelme fölé a mértéket és arányt jelentő körzőt tartja. Ez a szimbólum jól megérteti vele, hogy az ember viszonylagos értelmű és képességű lény, akinek állandóan ismernie kell életköreinek hatá-

rát, amelyet nem léphet túl sohasem. Ha mértéktelenül adnók át magunkat gondolatainknak – szörnyű tragédiába fúlna egyéniségünk sorsa. A racionalizmus és társadalmi, politikai következményei ezt eléggé igazolták és igazolják a szemünk láttára. *Nietzsche* volt az első „hősi” halottja a racionalizmusnak. Az ő rideg gondolatvilágát átvenni – a lélek halálát jelenti. Az ő gondolatait végiggondolni – a kétségbeesésig vezethet. *Nietzsche* mértéktelen volt intellektualizmusában, és ez okozta vesztét.

Az életben igen sok probléma van, amit értelmileg megoldani lehetetlenség. Ezt tudnunk kell és élesen át kell látnunk, mert csak így menekedünk meg abból az útvesztőből, amely minden mélyebb gondolkodót élete bizonyos szakaiban fenyeget. Jól meg kell látnunk az értelem határait és a logikai gondolkodás korlátoltságát. Menniségtani alapon ugyan nem jutunk messzire a valóság megragadásában és átértésében. Sajnos, még ma is azt hisszük, hogy a mennyiségtan a tudományok mintaképe. Ez sokakat megtéveszt. A már idézett kanti meghatározás is hozzájárult a mennyiségtan túlértékeléséhez. *Az emberi szellem igazi, legmélyebb megnyilatkozása azonban, meggyőződésem szerint, nem a mennyiségtan, hanem a minőség tan...* Milyen érdekes lenne, ha a jövőben az iskolákban külön tárgyként szerepelne! Hogyan is kellene megírni egy ilyen minőség tan? Ahogy a számtan a számsorral kezdi, úgy kellene a színek sorával, a szivárvány hét színével kezdeni. A számtani műveletek-

nek megfelelően a színek változatai, érzelmeket rejtegető keverékei, hígabb és dúsabb eszmetartalmai jönnének sorba. A minőségtan nem lenne tiszta széptan, esztétikai rendszertan, hanem ennél általánosabb ölelésű, világíve-lésű, bölcséleti távlatokkal vetekedő élettan.

A logikai gondolkodás nem minden – sőt gyakran érezzük, hogy nagyon is kevés. És mégis mennyit gyötrődünk szillogizmusok miatt, érthetetlen világ-problémákon, az értelmileg teljesen megközelíthetetlen végtelenség és transzcendentális valóságok, távlatok árnyékában, emésztő kínok közepette, az aggály őrlő, bénító ördögének hamis sugallatai mellett! Sírva virrasztunk a lét sötét éjszakájában és gyermekesen panaszkodunk, hogy mécsesünk nem világít tovább néhány lépésnél! Ez egészségtelen állapot, és aki észrevétlenül belejutott, azt csak a körzönyílás gondolata, az arányos és mértéktartó gondolkodás bölcsességének belátása segíti ki a szellemi hínárból. Addig nyújtózkodjunk, ameddig a takarónk ér! Addig gondolkodjunk, ameddig értelmi határunk terjed! *A gondolkodás erő, amely egy bizonyos határon túl tehetetlen.* Ezt kell az értelmi aggály sújtottjainak, szomorú vándorainak és kétségbeesettjeinek állandóan hangoztatni, és akkor kigyógyulnak betegségükből.

Egészségi szempontból még azt is meg kell jegyez-nem, hogy a gondolkodásból is megárt a sok, tehát ne csak a gondolkodás tárgyában tartsunk mértéket, ha-

nem időtartamában és folytonosságában is. A pihent gondolkodás élesebb és tisztább. A könyvmoly tudós olyan, mint a piszkos, párás lencse; ha nem törlik meg, homályosan látunk vele. A szüntelenül szillogizmusok között élő, elméletekben elsáncolt ember észrevétlenül egyoldalúvá válik, elveszti valóságérzékét, és ez nem ha-ladást, hanem csökkentértékűséget jelent. A „szórakozott tudós” igazán nem követendő emberminta, hanem méltán tárgya az élcélődésnek és jogos humornak. *Az egyol-dalú intellektualizmus, az egyoldalú tudományosság mindig fogyatékos.* Aki szaktudós, de emellett semmi egyéb – aki természetbúvár, de nem hisz a lélekben és a fino-mabb benső élet ismeretlen előtte, annak jobb lett volna tudatlannak maradnia... Mert az egyoldalú szaktudás mélyebb lelki háttér nélkül több kárt okoz, mint hasznot. Ezt bőséges tapasztalat alapján, teljes meggyőződéssel állítom, és óva intek minden fiatalembert attól, hogy bár-miféle hangzatos tudományos elmélet vagy név kedvé-ért feláldozza a józanságát, ösztönszerű meggyőződését, vallásos és etikai érzületét. Ha elég mély értelmű, később úgyis visszafordul, és megtalálja önmagában az elvétett utat, hogy folytassa. De ha nem eléggé tehetséges, akkor a tekintély rabja lesz, és egész életét hamis irányba tereli a „tudós” végzetes rövidlátása...

Ezzel kapcsolatban kell megemlékezni arról, hogy a tekintélytiszteletben sem árt a mérték. Noha a józan ember mindenkor tisztelni fogja azt, aki bármi téren is

fölötte áll – sőt tisztelni fogja alattvalóit is, ha azok tiszteletre méltó személyek –, mégis sokszor látjuk, hogy embereket rangjuk, állásuk, sokszor összeköttetések révén kivívott pozíciójuk miatt mértéktelenül tisztelnek és tömjéneznak. Ez a magatartás lélektanilag káros, mert önmagunkat becsüljük le így. Csak azt tiszteljük, aki arra valóban érdemes. De soha ne tévesszen meg cím, reklám, újsághasábok, tudományos nimbusz, mert olykor ezek is érdemtelen járulékok lehetnek.

Akarati ténykedéseink, cselekedeteink ugyancsak bő alkalmat nyújtanak a mérték elvének alkalmazásához, a mértékletesség erényének gyakorlásához. Egészségi szempontból is közismert tény, hogy a túl sok munka ártalmas, a mértékletes munka egészséges. Persze, hogy a mérték fogalma itt is viszonylagos, mint mindenben. Van, aki napi tíz–tizennégy órai munkát is jól kibír ernyedés, túlfáradás nélkül. A munkabírás titka nem is annyira időkérdés, hanem a munkálkodás minőségén is múlik. Akit minden munka idegesít, akit elrettent már kora reggel a napi teendők áttekintése, az sohasem válik igazi munkabíró emberré. De aki a legélénkebb tevékenység, legsokoldalúbb elfoglaltság közepette is mindig higgadt marad, akit nem hoz ki a sodrából a kavargás és sok teendő, az ura marad önmagának és a helyzetnek, és sokat bír dolgozni, eredményesen. A munkabírás sem kizárólag fizikum dolga, hanem lelki, erkölcsi indítékok is nagymértékben befolyásolják. A helyes, egészséges mér-

téktartás elve itt az legyen, hogy addig dolgozzunk, amíg nyugodtan, koncentráltan tudunk dolgozni! Idegesség, sietség, hajszoltság a munkában roppant ártalmas.

Ha mértéket kell tartanunk a lelki életben, örömben és bánatban, kötelességteljesítésben és imádkozásban, gondolkodásban és tapasztalásban egyaránt – még inkább kell ügyelnünk erre élvezeteinkben, szórakozásainkban, az önfeledt éldelgésnek juttatott óráinkban. Az idővel éppúgy kell takarékoskodnunk, mint a pénzzel. A pazarló ember nemcsak pénzét tékozolja, hanem idejét is terméketlenül fecserli el, energiáit, jótulajdonságait, erényeit is meggondolatlanul hagyja parlagon. *A pazarlás éppúgy általános jellemző fogyatékoság, mint amennyire a mértékletesség és takarékoság általános érvényű erények.* A pazarló ember meggondolatlanul szórja pénzét; naplopó és munkakerülő; kicsapongó evésben, ivásban és a nemi életben; tehetségeit méltatlanul elpazarolja üres szerelmi levelezésekben, baráti körben aratott olcsó sikerekért; a pazarlás hajlama megbúvik minden életmegnyilatkozásában. Mi, orvosok csak a legújabb időkben kezdjük észrevenni, hogy ez a mélyre nyúló jellemhiba egyben alkati hiba is, tehát az illető betegségeinek is kútforrása lehet. Most nem is arra a magától értetődő tényre gondolok, hogy pazarló, mivelhogy erőivel és testi képességeivel tékozol, ilyen okokból is könnyebben betegszik meg, hanem arra, hogy a pazarlás talán biológiai-lag is észlelhető, talán megnyilatkozhatik túlzott szöveti

képződmények vagy egyéb, figyelemre méltó kórtani és élettani módon. Ezt még a többi jellemhibákkal együtt alaposabban kellene szemügyre vennünk. Mindezeket érdemes átgondolni, mert így megértik olvasóim, hogy kézenfekvő az összefüggés betegség és pazarlás, egészség és mértékletesség, takarékoság, józanság között!

A pazarlás jellemhibája azonos a könnyelműséggel. Könnyelmű, meggondolatlan, bohó, bohém, felületes, csélcsap, megbízhatatlan, hanyag, korhely, korcsmahós, pazarló – mind rokon és észrevétlenül egymásba kapcsolódó hibák. Az alaptulajdonság, a gyökér azonban mindig a mértékletesség hiánya, a mértéktartás fogyatékosága, a pazarló stílus.

A mértékletesség a táplálkozásban ősidők óta igen fontos szerepet játszik a vallások történetében és az egészségápolásban, sőt szépségápolásban is. A böjt nem pusztán vallási előírás, hanem mély értelmű önfegyelmi ténykedés, igen egészséges lemondás. A böjtből ma már egész gyógyító eljárást fejlesztettek, és számos betegség kezelésére alkalmazzák a böjtkúrákat. Érdekes, hogy a beteg ember ösztönszerűen megérzi, mekkora gyógyító erő rejlik a böjtben! „Étvágytalan”, ezt állapítjuk meg róla – és máris írjuk az étvágygerjesztőt, és nem merünk ellentmondani a hozzátartozóknak, akik elgyengüléstől féltik a beteget! Pedig a beteg ember és beteg állat nem ok nélkül étvágytalan. *A szervezet öngyógyító tevékenységének*

egyik megnyilatkozása az, hogy lázas állapotban például nem kíván enni. Nagy Napóleon betegségében így sóhajtott fel: „A böjt és vízivás majd segíteni fog.” Ma még sok orvos, aki csak természettudományos alapon gondolkodik (ez ma már nem erény, mint a múltban, hanem inkább fogyatékoság), a böjtkúrát is a „misztikus”, „nem egzakt” kezelések sorába utalja. Az ilyen jóember nem gondolja meg, hogy „misztikus”, mindig felsőbbrendűt jelent és nem babonát, korlátoltságot! „Misztikus” – ez azt jelenti, hogy toronymagasságban állunk a természettudományok felett! *Paracelsus misztikus volt – és neki köszönhetjük mégis az egzakt orvosi kutatás megindulását!* A misztikus elme többen és mélyebben lát, élesebb és erősebb, termékenyebb és hatékonyabb, mint a szürke kis dolgozatok rövidlátó szerzői – értsék meg ezt uraim, akik még mindig éppen azzal gőgösködnek, ami éppen az orvostudományban int szerénységre, a logikával és mechanikával!

Régebbi időkben a vallásos böjt és a gyógyító böjt között nem volt oly éles határ, mint napjainkban. De a régiek orvostudományában több volt a teurgiai elem. Az ima és a böjt hatalma csak ma kezd újra világossá válni előttünk, amikor már nem nevetünk Mohameden, aki azt ajánlotta az igazhitűeknek: „Az ima félig Istenhez vezet, de a böjt az ég kapuihoz visz el!” A nélkülözés edző hatása mindenkor közismert ténynek számított. A mai böjti előírások a római katolikus, görögkeleti és zsidó vallásban olyan enyhék, hogy már inkább csak jelképes

értelmük van; a vallásos böjt ma inkább engedelmességi, hűségi aktusnak számít, de elveszítette az egészségtan és a lelki fejlődés szempontjából oly fontos jelentőségét. A tömegek vallásos élete – igazi, mélylélektani szempontból is helytálló, az egész életet átfogó vallásos élete – erősen csökkent, tehát a böjt jellege és jelentősége is visszafejlődött – éppen a tömegek egészségének és boldogságának mérhetetlen kárára! Ezt mi, orvosok tudjuk legjobban. Mennyivel gazdagabb volt az élete azoknak, akik egy monostor árnyékában figyelték a világ eseményeit és az embersors szeszélyeit, mint a mai gyárváros sivar, életunt embereinek, akik reménytelenül materialisták és szabad idejükben párthelyiségeket, labdarúgó-mérkőzéseket és mozgóképszínházakat látogatnak! Ez nem középkori nosztalgia, hanem modern életlátás és a lélekínség biztos diagnózisa.

Krisztus 40 napig böjtölt a pusztában, Mózes ugyan-
csak 40 napig Hóreb hegyén, Buddha és tanítványai is böjtöltek, az egyiptomi fáraók, mágusjelöltek, böjtöltek a perzsák és a spártaiak, a régi árják, normannok stb. Utóbbiak minden csata előtt megtartóztatták magukat az ételtől, hogy a „halálnak tiszta testet és szellemet nyújt-
sanak”. És milyen érdekes, hogy mai orvosi tapasztalatok szerint is, a böjtölők sebei jobban gyógyulnak! *Szent Chrysostomus* így nyilatkozik a böjtről: „A böjt a lélek tápláléka, megfékezi beszédünk mértéktelenségét, el-
zárja ajkainkat, megneveli érzékiségünket, lecsillapítja

kolerikus vérmérsékletünket, élesíti ítélőképességünket, hajlékonnyá teszi testünket, elűzi éji rémképeinket, meggyógyítja fejfájásainkat és megerősíti szemeinket.” Szó-
ról szóra igaz orvosi, tudományos szempontból is!

Érdekes, hogy a hosszú életű emberek mind mérték-
letesek, böjtölők voltak. A százon felüli életkor aszké-
táknál és remetéknél igen gyakori volt. Kitűnő az, amit
a Koránban, a muzulmánok szent könyvében találunk:
„Az étrend elsőrendű eszköz. A gyomor a betegségek
főészke. Nem maradhatunk egészségesek, ha megtölt-
jük gyomrunkat. Ne használódjunk el evésben-ivásban.
A túl sok evés minden bajok atyja, de a mértékletesség
az összes gyógy módok anyja.”

A böjtöt a mai orvostudomány nemcsak gyógyítás
céljából alkalmazza, hanem ismeri betegséget megelőző
erejét is már. Különös, hogy már *Baco Rogerius*, a híres
szerzetesbölcselő (1214–1294) „De retardandis senectutis
accidentibus” (Az öregkor kellemetlenségeinek késlel-
tetése) című munkájában ajánlotta a megelőző böjtölést.
S ma mégis még mindig „jó táplálkozást” ajánlunk be-
tegeinknek, agyontömjük őket zsírral, cukorral és vi-
tammal, holott talán éppen kiadós böjtre, mélyebb-
nyúló megszorításra lenne szükség. Idegbetegeink mind
annak a dogmának a hipnózisában élnek, hogy „az
idegeknek zsírba kell ágyazódni”, és akkor – uramisten
– megszűnik idegességük! Mintha az idegességnek bár-

mi köze is lenne a perifériás idegköteghez! Mintha nem tudnók, hogy csaknem minden „idegesség” pszichogén betegség, de legalábbis endogén, tehát nem határoz semmit a kövérség és jóltápláltság!

Egyik leghíresebb újabbkori böjt kísérlet *dr. Tanner* önkísérlete volt. Ez az orvos kartársak felügyelete mellett 1880. június 28-án negyvennapos böjtöt kezdett, hogy megdöntse egyes tudományos tekintélyeknek azt a nézetét, miszerint az ilyen hosszú böjtöt ember nem bírja ki. És sikerült is neki aránylag jó kedélyállapotban végigböjtölni a kitűzött időt! Tizenhat kilót lefogyott, de semmi baja nem származott a hősies kísérletből kifolyólag, sőt nyolc nap alatt eredeti súlyát is visszanyerte. A böjt befejezte után egy ideig csak növényi táplálékkal élt és csak később tért vissza a húsetelhez.

A böjtölő lélektanát vizsgálva azt találjuk (ez a Tanner-féle kísérlet alkalmával is beigazolódott), hogy nagyobb az ingerlékenysége. Lelki behatások iránt különösen érzékeny a koplaló. Ez az elem jól használható ki arra, hogy pozitív tartalmú, erőteljes gondolatok megfogjanak benne, tehát a gyógyulás lelki elemeit szinte plasztikusan mintázhatjuk ki benne. Ezért fontos a böjtölő jó lelki vezetése, állandó felügyelete, befolyásolása.

A Tanner-kísérlet alkalmával kiderült az is, hogy célszerű a böjtölőnek sókban gazdag ásványvizet fo-

gyasztania a rendes vízvezetéki víz helyett. Ha a böjtölő csak rendes vízvezetéki vizet fogyaszt, túl nagy lesz a vizezés által egyre fokozódó sóvesztés, márpedig a szervműködések elengedhetetlen kelléke, hogy a „belső tenger”-nek, az életet és annak fizikai megnyilvánulásait körülmosó nedveknek a nyomása, sejtéltető képessége változatlan maradjon. Ehhez a sótartalom állandósága feltétlenül szükséges.

Dewey amerikai orvos, kinek kórházi gyakorlata közben teljesen megrendült a bizalma a skolasztikus orvostudományban, ugyancsak nagy híve volt a böjtkúrának.

Riedlin a böjtkúrát „kés nélküli műtét”-nek nevezi, *Guelpa* francia orvos szerint a következő betegségek alkalmasak böjtkúrás kezelésre: cukorbetegség, asztma, *bronchitis*, migrén, reuma, *ischias*, ízületi lobok, elhújasodás, gyomor-, bél- és májbetegségek, idült székrekedés, bőrképződések, neuraszténia, zöld hályog (*glaucoma*), szemgyulladások és narkomák (iszákosság, morfinizmus, nikotinizmus, kokainizmus stb.).

Pauchet amiens-i sebészprofesszor azt írja, hogy: „a böjt a leghatásosabb gyógyítómódszerek közé tartozik... és aki nem él vele, súlyos hibát követ el.” *Brugsch*, ugyancsak egész modern klinikus, a böjtöt az orvos egyik leghatalmasabb fegyverének tekinti.

A böjt a vallásban imával, a magasabb életre összpontosított figyelemmel párosítva elsőrendű eszköze az egyéniség fejlesztésének. Aki be akar térni önmagába, hogy felfakassza bensejének sokszor betemetett forrásait, hogy megjelje igazi lényegét és ezzel együtt tartós örömét, lelki egészségét, annak böjtölnie kell. A böjt lélektani hatásai ugyanis csak akkor fejlődnek ki, ha nem pusztán önmagáért végezzük, hanem ha lelki vezetéssel, lelki gyakorlatokkal egészítjük ki.

Orvosilag érdekes, hogy hosszabb böjtök kezdetben enyhe depresszióval, rossz hangulattal járnak, de néhány nap múlva inkább emelkedett hangulat, élesebb megfigyelések és tisztább ítélőképesség kerekednek felül. Természetes, hogy túlzásoktól óvakodni kell, mert bizonyos alkat mellett előfordulhat, hogy ez az állapot mániás meggondolatlanságig, önmagának túlértékeléséig fokozódhatik, ami érthető káros következményekkel járhat.

A mérsékelt böjt révén tökéletes uralmat érünk el testünk felett, igen sokat teszünk a szervezet harmonikus működése érdekében, és hatalmas lelki energiákat mozgósítunk magunkban, amelyek mind áldásosan hatnak ki testünkre is. Hogy is mondja a bölcs és csodálatos *Missale Romanum*? „Aeterne Deus, qui corporali jejunio vitia comprimis, mentem elevas, virtutem largiris et praeemia” – magyarul: örök Isten, ki a testi böjttel bűneinket

összezsugorítod, szellemünket felemeled, erényt és jutalmakat adsz stb.

A mértékletesség erénye életünk egész vonalán döntő jelentőségű. Ne csak ínyeinken uralkodjunk, hogy annál jobban és egészségesebben, de mélyebben élvezhessük az élet szépségeit, különösen a magasabb, gazdagabb életet, hanem uralkodjunk munkakedvünkön, tevékenységi lázunkon, egyoldalú kedvteléseinken is. *A munkában is mértéket kell tartani!* Ez az, amit korunk nem ért meg, pedig államilag kellene itt rendet teremteni és a nemzet egészségtökéjét hathatós rendszabályokkal megvédeni. A legtöbb törvényhozó teljesen tájékozatlan e téren. Meghallgatják a parlament jelentéseit, olvassák esetleg az orvosi statisztikákat is a szívbajok, idegbetegségek és elmebajok rémületes terjedéséről – azonban mindent a gyógyító orvosra bíznak, aki gyakran tehetetlen e bajokkal szemben, mert nem tud betegének kellő nyugalmat, életmód-változtatást, lelki üdülést és mindezekhez anyagi keretet biztosítani. *Ha szeretjük nemzetünket, akkor a modern munkairamban meg kell állnunk, és úgy rendszert, új szellemet hoznunk az emberek testi és lelki egészségének megóvása érdekében.* Nem mehet így tovább, hogy a száraz kenyérért lelketlen, reggeltől estig tartó robotban teljes egészségünket kockáztatva harcoljunk csak azért, mert illetékesek nem értik a testi és lelki harmónia, egészség és jólét ritmusának követelményeit, mert egy lelketlen irányzat ezt így vezette be, és mert elhitették az embe-

rekkel, hogy minden a munka és teljesítmény, az üzlet és vállalat gyarapodása! Ennek az irányzatnak súlyos, helyrehozhatatlan következményei máris mutatkoznak a betegségek ijesztő térfoglalásában. Túl sokat dolgozunk, túl keveset pihenünk – ez a rövid magyarázata a sok fáradt, letört embernek, akinek lelke megfertőzi környezetét, utódjait, hamis ideológiába kényszeríti az új nemzedéket már zsenge korban, és így esik meg, hogy felnőnek emberek, akik nem is tudják elképzelni, hogy az embernek meditatív, elmélkedő része, pihenő, lelki megújulást teremtő magasabb élete legalább olyan horderejű tényező, mint a hivatalos munkája és a kenyérkereset sokszor igazságtalanuk keserves robotja – felnőtt emberek egyre csak munkájukat, hivatásukat emlegetik, beleszáradnak a munkába, és ferde emberekké, egyoldalú, száraz, lelki távlatok nélküli csökevényes egyedekké fajulnak el.

Mértéket a munkában! S minél egyoldalúbb, sivárabb, hivatalosabb, gyáribb ez a munka, annál inkább kell ezt hangoztatnunk! Fel akarjuk szabadítani a proletárt? Egészségesebb, műveltebb, jóindulatúbb munkásnemzedéket akarunk? Egyetlen útja ennek: tanítani, nevelni, szellemileg foglalkoztatni a proletárt és felemelni – nem a több, hanem a kevesebb munka és fehérebb kenyér elvének alapján. Így dolgozhatunk a jövőnek, és így lesz a szociálpolitikából szociálhigiéne!

A természetellenes élet, a természettel való egység rendszeres megtagadása minden vonalon, az új, városi típusú ember elfajultsága és a munka, a hivatali és bürokratikus hierarchiába ágyazott munkarabság, számos betegségnek vetették meg ágyát. A földműves, ha bizonyos időszakokban reggeltől estig dolgozik, nem károsodik, mert állandó összeköttetésben él a nagy természettel, mert munkája ősi ösztönből fakad, természetes, életszerű. Nem így a hivatalnok. Poros, aktasivár szobákban tölti egész napját, tehetségei és erői elsorvadnak, lelki élete elszárad a kollégák irigységzáporában és tülekedő hajszájában, megtanul hazudni és hízelegni, túlalázatoskodni olyanokkal szemben, akik felett gyakran fölényben kell hogy érezze magát. Az avatatlan vagy a mechanisztikus orvosi szemléletben felnőtt egyoldalúak nem is sejtik, micsoda veszélyek lappanganak ezekben a szörnyűségekben! Micsoda lelki süllyedést és idegegyensúlyi kizökkenést jelenthet mindez! Mennyi beteg vonás, mennyi megtépázása az egyéniségnek, az egész ember szerkezetének, egészségének! Aki tudja már az embert úgy látni, ahogy kell, nem mint elkülönített bonctani és élettani egységet, hanem testi-lelki környezetével egyetemben, annak nem kell bővebb magyarázat ahhoz, hogy miért térünk ki erre az egészség testi és lelki forrásainak tárgyalásában, és miért hívjuk fel a figyelmét közéleti tényezőknél, hatalmi funkcionáriusoknak, minisztereknek és reformereknek, hogy itt segíteni kell, hogy ez a segítség nemzetvédelmi feladat, és hogy nem

tűrhető tovább az az álláspont, hogy dolgozni a „rogyásig” kell.

A nemi élet böjtje is idetartozik. A teljes egészség megkívánja, hogy az ember tartson mértéket a nemi élvezetekben is, mert ezzel csak a nemi élet élvezetét és tökéletesebb, mélyebb jelentőségét szolgálja. Igazi élvezetet a nemi élet is csak azoknak nyújt, akik azt lélekkel telítik, azaz nemcsak érzéki vágyak, hanem tökéletes lelki harmónia is közrejátszik a nemiség kiteljesítésében. A nemi élet lényege: odaadás; ehhez több kell, mint pusztán érzéki csiklandás, ehhez tűz, szerelem és szeretet kell egyszerre, amelyhez felelősségérzetnek, komolyságnak és élethívátás, sorsirányítás súlyának kell társulni. Mindezek együtt, az egészséges érzékek és a tüzes, lendületes lélek összjátéka adhat csak tökéletes szerelmi boldogságot, kiemondhatatlan örömeket és csodálatos megnyugvást, ki-elégülést. Az út itt is a mértékletesség, a mérséklet útja. A boldogság felé más út nem vezet...

Az önfegyelemnek egy ma már meglehetősen elhanyagolt neve a *virrasztás*. Az ember hajlamos arra, hogy a kelleténél sokkalta többet aludjék. Aludni jó és kényelmes, mert közben nem kell megfeszíteni erőinket, nincsenek gondjaink és felelősségeink; érthető tehát, hogy a lustaság legelemibb megnyilatkozása a hosszú és kiadós alvás, amit éppen a lomhák és restek „ideggyengesség”-gel igyekeznek mentegezni, miként a torkosak és falán-

kok is egyre szervezetüknek az átlagtól eltérő, fokozott szükségleteire hivatkoznak. Persze ezek éppen annyira tarthatatlan kibúvók, mint a dohányosok jól ismert érve „emésztésük javítására” vagy iszákosak lehetetlenebb-nél lehetetlenebb kifogásai. Az önfegyelem gyakorlását a táplálkozási és nemi ösztön féken tartása mellett legeredményesebben a virrasztással folytathatjuk. Az álmoság leküzdése és a kellő időben való felserkenés munkára vagy kirándulásra – óriási nevelő és üdítő gyakorlatok! Ennél nagyobb teljesítmény már csak az önfegyelem maximuma, a testi fájdalom feletti hősieks uralom, fogfájás és fejfájás palástolása derűs arckifejezéssel és hasonlók. A virrasztást nem kell állandóan gyakorolni. Hetenkint egyszer elegendő. Erősebb munkások azzal is pótolhatják, hogy két-három órával korábban kelnek a megszokottnál és az így rendelkezésre álló időt hasznos olvasással, a természet öln folytatott sétával vagy elmélkedéssel töltik. Aki megpróbálja egyszer és legalább a nyári időszakban hatkor kimegy a szabadba, az meg fogja érteni a közmondást: Ki korán kel, aranyat lel! Nincs üdítőbb, felegyenesítőbb, egészségesebb valami a kora reggeli sétánál. Utána könnyebb, egyszerűbb a munka és a harmatos reggel varázsa, egészséges hangulata elkísér hivatalunkba, a kórházba, a klinikára, munkatermeinkbe.

A mértékletesség, melyet a böjten, a táplálkozás, illetve a torkosság megszorításán kezdtünk, csodálatos hatású általános jellemtulajdonsággá bővül, amely egész

lényünkre kiterjed. Az a láthatatlan körző, amely határt szab minden vágyunknak, önműködőleg kezd tevékenykedni és nem engedi mértéktelenül tágulni életköreinket. Valami különös gépezetet indítottunk el belül a lelkünkben, amely mértéket oszt és amely mindig megfékez, idomít, helyes mértéket követel. Ha bánat ér, nem engedi, hogy a túlzott bánkódás megöljön és leterítsen; ha örömtüzek gyúlnak, vigyáz ránk, hogy el ne égjünk a túlzott öröm és a perzselő élvezetek tüzeiben; ha megijedünk, hirtelen valami megállítja a túlzó ijedelmet és rögtön átláttatja velünk minden félelem értelmetlenségét; ha kétségek gyötörnek vagy féltékenység dül bennünk, valami csitítani kezd belül és simogatja, oltogatja, védőernyővel látja el az egyoldalú meleget, túlzott hevülést. Önműködő szabályozót teremtünk magunkban, amely az életünket fokozottabban óvja, tehát rendkívül egészséges berendezés! Aki megértette, hogy mi a mértékletesség lényege, az ezt a kincset átviszi a szellemi élet területeire is, és ezzel megmenekedik a szerteleneket fenyegető veszélyektől. Különösen fontos ez az intenzívebb lelki életet élő túlérzékenyek számára, akik állandóan az aggályosság és szorongások bozótjaiban akadnak fenn és akik a belső hevüléseket túlzásba viszik, az élet lángját túlmagasra lobogtatják. Mérték a menekvésük! Mérték az iránytűjük, amelynek révén emberi keretek között érinthetik az istenit és véges erőkkel tapogathatják meg a végtelent, anélkül hogy az elnyelné vagy összezúzná őket. A mértékletességnek kell kifejeződnie

tartásunkon, arckifejezésünkön, járásunkon, stílusunkon, minden tevékenységünkben és megnyilatkozásainkban. Ahogy az építészetben, zenében, költészetben, festészetben forma és mérték minden lelki kifolyás kerete, úgy kell egész testi-lelki egyéniségünket a mérték törvénye alá hajtani, hogy az legyen erő, súly és hatás, különben torz, visszataszító, egyoldalú jelenségek maradunk. Az agyontáplált, agyonsörözött, hasas és húsos ember gyakran mértéktelenségének áldozata; a szivaros, füstös, lusta és kényelmes puhányok ugyancsak a hosszú alvás, az izommunka és egészséges megerőltetés hiányának kifejező példányai; akikben érzék van a harmónia és szépség kötelező törvényei iránt, az küzd ezek ellen, az nem engedi uralomra jutni a nyers érzékeket önmagán és így erős, kemény egyéniséget gyalul ki magából. Ez az út ugyan áldozatos, de egyben összehasonlíthatatlanul érdekesebb és élvezetesebb, mint az átlagember útja, mint a kényelem és pongyolaság, a jóllakott és teleivott nyárspolgáriasság terheltsége, lapossága és jellemsségénysége, jellemnyomora. Ahonnan a mérték hiányzik, ott nem lehet erő, egészség, teljes emberiség, testi-lelki összhang! Aki nem tudja, hogy hány iccével ivott, az iszákos, mértéktelen, beteg ember!

A mértékletesség erényének egészségi előnyeit bizonygatva, élesen szemügyre kell vennünk a mértékletesség leggyakoribb formáit, bár azokat érintettük már több ízben. A *falánkság* és *torkosság* igen elterjedt bűnök.

Nemcsak etikai értelemben kell bűnnek tekintenünk őket, hanem egészség elleni bűnöknek is, mert csodálatosképpen minden etikaellenes cselekedet egyben vétek az egészség ellen is. A falánk ember állandóan jóllakik; túlterheli emésztőszerveit, sok fölösleget halmoz fel, úgy megszokja a túlétkezést, hogy a szükséges mennyiségnek többszörösét fogyasztja. A túldolgoztatott emésztőszervek és a súlyosan fokozott anyagcsere-folyamatok idővel egész sor betegség hajlamait teremtik meg. A jólakott ember munkája gyengébb, hiányosabb. A vér mind az emésztőszervekbe tódul, az agyba és a magasabb központokba aránylag kevés jut. Lassankint minden az emésztőszervek szolgálatába áll, és a nagyevők szervezete valóban hatalmas emésztőberendezéssé fajul el. Az *iszákos ember* minden gondja és vágya az ital. Ez a rab-ság annyira fajulhat, hogy minden egyéb érzéki élvezet is mellékes marad, csak a narkómánia, a bódító szeszes ital okozta élvezet legyen meg. Az iszákos ember idővel szexuálisan is elhidegül, az étel iránt is eltompul, és csak inni akar, inni holtáig. Hasonló ijesztő képpé torzul némelyekben a *dohányzás* is. Napi nyolcvan-száz cigaretta mellett komoly embernek számítani – lehetetlenség. Akinek minden tevékenysége közben füstöt kell szívnia, aki dohányélvezet nélkül gondolkodni és dolgozni nem bír, az csökkent értékű ember, bármennyire népszerű is, bármennyire elharapózott is a nikotin!

Azt mondtuk, hogy mértéket a munkába! De sokaknál a mértéket inkább a pihenésben kell követelnünk! Ezek a *jóra való restség, a lustaság, a henyélés áldozatai*. Rengeteg ember henyél és él cél, értelem és haszon nélkül a világban! Ó, hányan áztatják magukat azzal, hogy „dolgoznak”, és napjaik csak azzal telnek, hogy óránként, percenkint menekülnek a munka elől! Pedig amennyire egészségtelen és lélekölő a sivár, egyhangú, szeretet nélküli kényszermunka, a kaszárnyaszellemben folytatott robot, annyira áldásos az okos, test- és lélekedző, hasznos munka, amelyet erőinkhez mérten folytatunk és áldozatos lélekkel, kedvvel végezzük. A henyélés minden bűnnek a forrása, és ha szembe kell szállanunk a kenyérkereset megnehezítése, a munkás- és hivatalnoktömegek agyondolgoztatása ellen, ugyanúgy hangsúlyoznunk kell azt is, hogy hasznos tevékenység nélkül elsorvadunk és pusztá elmélkedésben, szemlélődében egyoldalúakká, álmodozóakká válhatunk, gerinctelen, tartástalan lényekké vedlünk, akik inkább puhányok, mint kemény és természetes egyedek.

Mértéktelenség áldozatai lehetünk szellemi termékek élvezete szempontjából is. Lehet mértéktelenül olvasni regényeket, költeményeket, filozófusokat – az olvasottak kellő megemésztése, belső feldolgozás nélkül, csak mintegy felszínesen habzsolva az olvasás nyújtotta gyönyört és élményt. Lehet mértéktelenül imádkozni, áhítatoskodni is, oly mértékben, amelyet formailag semmiféle

vallás vagy egyház nem kíván. Ez is túlzás, mert Isten dicsérete nemcsak az áhítatban merül ki, hanem legalább ilyen mértékben a cselekvő élet és egyéb szellemi tevékenységünk is Őt kell hogy szolgálják. „Betschwester” alatt azokat értjük, akik csak áhítatgyakorlatban, azaz a legkényelmesebb és legkellemesebb formában akarnak részt venni az isteni megérzésében és dicsőítésében, de akarat, önmegtagadás, lelkes életstílus ismeretlenek előttük. Ez a mértéktelen egyoldalúság példája, amely éppúgy elvetendő, mint az egyoldalú munkaember, az egyoldalú sportember, az egyoldalú szemlélődő ideáljai.

A szellemi és erkölcsi világban tehát éppúgy szükség van mértékletességre, mert – „jóból is megárt a sok”. Az aszkézis túlzásaitól is tartózkodnunk kell. Elég a testet mértékletesen fegyelmeznünk, nincs szükség egyoldalú önsanyargatásra, ami kivételes egyéniségeknél, az aszkézis zseniális képviselőinél ugyan kivételként előfordulhat, de mégsem az átlag számára valók. Az aszkézisre való kizárólagos beállítottság szürkévé, kedélytelenné tehet, mert összetévesztjük a célt az eszközzel és még a legnagyobb szentnek sem lehet célja az önsanyargatás. Nagyobb lelkeknek lehetnek nagyobb és melyebbről táplált aszketikus igényei, de ezek sohasem tekintették az aszkézist életük céljának, hanem csak erőteljesebb léleklobogásuk keményebb fékezőiként kezeltek minden önfegyelmező és önidomító gyakorlatot. Természetesen nem téveszttem össze itt az áldozatként felajánlott keresz-

teket és szenvedéseket aszketikus gyakorlatokkal, hisz azok más indítékból származó cselekedetek és messze esnek a „gyakorlat” fogalmától.

A mértékletesség szellemi téren igen jól hozható összefüggésbe azokkal a tapasztalatokkal, amelyek a fizikai mozgásökonómia fogalmi körébe tartoznak. Tudjuk azt, hogy minden mozgás csak úgy szép és kifejező, de egyben célszerű és hasznos is, ha ökonomikus, azaz, ha csak azokat az izmokat működtetjük, amelyek az illető mozgás végrehajtására feltétlenül szükségesek. Minden technika elsajátítása ilyen mozgásökonómiai alapon érhető el csak igazán. A zongora- vagy hegedűjáték virtuóz technikájának elsajátításához elsősorban az szükséges, hogy semmi felesleges beidegzés ne történjék, azaz kizárólag a hangképzéshez szükséges ujj izmai feszüljenek meg, és azok is csak addig és olyan mértékben, amennyire a hangerő és ritmus, a kifejezés megkívánják. Minél kevesebb mozgásból kell tehát kijönnie a játékosnak, hogy az így felszabadított energia a következő hangsorra, a gyorsaságra, a tér és idő tökéletes kihasználására fordíttassék. Pazarló mozgással nem lehet virtuóz játékra szert tenni. Minden fölöslegest el kell hagyni és a lényegesre szorítkozni!

Ez az ökonómia tornagyakorlatokra, sportra, helyes futásra stb. is vonatkozik, átvitt értelemben a szellemi működések széles és színes területeire is egyben. Ha

gondolkodom, pl. sok fölösleges tárgy, gondolat, kísérő-kép tolul az agyamba; rengeteg függelék, kísérőfogalom, nem is odatartozó dolgok veszik körül figyelem-összpontosításunk trágját. Ha a mérték nagyszerű elvét akarom alkalmazni, ügyelnek kell arra, hogy *gondolataim tisztán irányuljanak a kiválasztott tárgyra* és fölösleges elmecsatangolásokat elkerüljek. Így lesz gondolkodásom ökonomikus és igazán „tárgyilagos” – így vittem bele agy-mechanizmusomba a mérték elvét. De ugyanez áll az akaratra vonatkozólag is. Ha akaratomat megfeszítem, ha komolyan „akarok” valamit, nem kell egész akaróképességemet mozgósítanom, csupán az elérendő dologra irányítani a megfelelő akaraterőt. A megfelelőt – és nem többet! Ha egy hét múlva elő kell adnom, nem fogok egy hétig lázas izgalomban élni és hét napig készülni olyan előadásra, amelyre el tudok készülni néhány óra alatt is. A fölösleges akaratmozgósítással, izgalomkísérettel aránytalanul igénybe veszem erőimet, céltalanul pocsékolom energiáimat, mértéktelenül készülődöm olyasmire, ami talán egészen jelentéktelen az életemben, tehát elfecsérelem erőimet, megcsapolum vitalitásomat aránytalanul, értelmetlen bőkezűséggel.

Ha érzelmeimet tekintem, szóról szóra ugyanezeket kell mondanom. Az érzelmeknek is van határuk, terjedelmük és mértékük; a túlárado öröm éppolyan lesújtó, mint a túlméretezett bánat. Ne többet a kelleténél! Ha pedig érezzük, hogy érzelmeink túlsúlyba jutnak és ve-

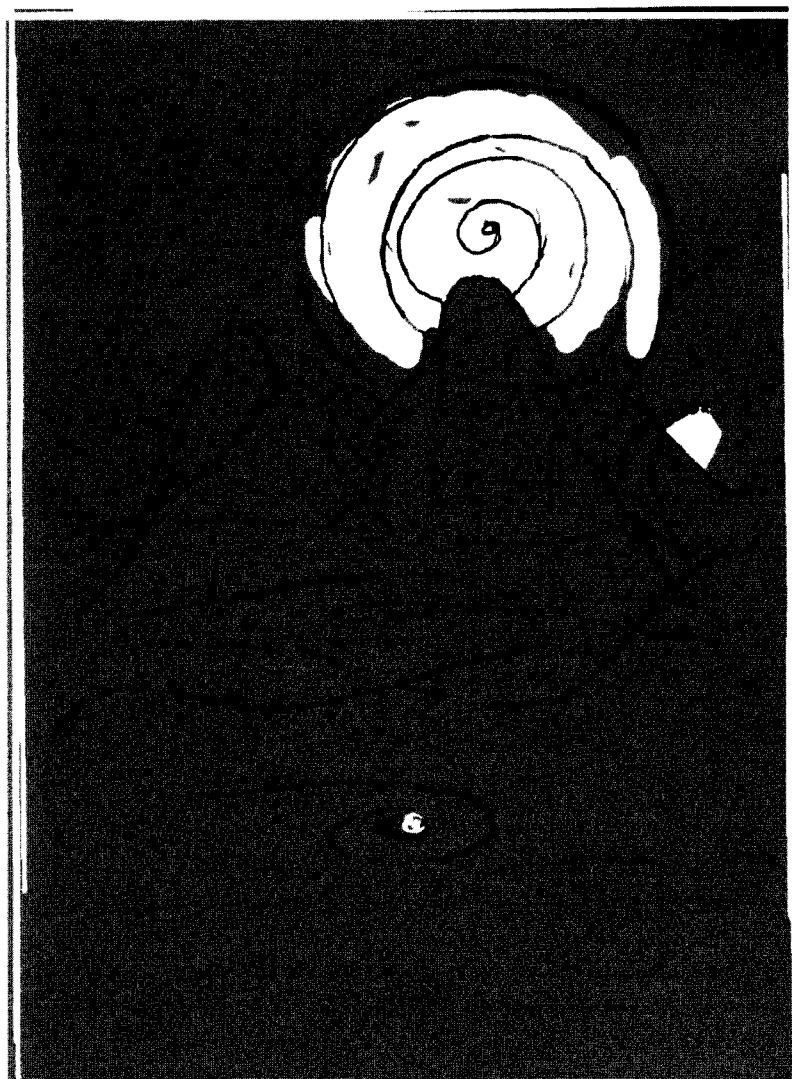
szélyeztetik egyensúlyunkat, gondoljunk a mérték és harmónia elveire, alkalmazzuk a „körzöt”, nyessük le a túlhajtó részeket az értelem és belátás nyeseóllójával, zuhanyozzuk meg a túl sok hevet a világosság fényzuhatagával, oltuk a túl erős belső tüzet a józanság és realizmus helyreigazító és fékező erőivel – és elkerülünk minden érzelmi katasztrófát, túllengést, elharapózást.

Az ökonomikus, gazdaságos mozgás elvei tökéletesen átültethetők a szellem területeire. S ahogy a legegészségesebb a legcélszerűbb mozgás, úgy igen sok szellemi energiát, idegerőt takaríthatunk meg azáltal, hogy minden szellemi tevékenységünkben hagyjuk működni az ösztönszerűen is működő mértékletesség elvet, amelyet begyakoroltunk a böjtökön, önmegtartóztatásokban, fájdalmak néma elviselésében, virrasztásban stb. Így a harmónia valóságosan vérünkbe változik, egész lényünk eltelik a mérték törvényével, minden tudatos és tudat alatti életműködésünkben ez az elv lesz úrrá, és az egészség második természetünké lett. Így kell egészséget, igazi, mélyből fakadt, lényünket jellemző egészséget szerezni, megtartani és ápolni. Csakis ezen az úton, belülről kifelé tehetünk szert egészségre. Minden külső eszköz teljesen elvész, elenyészik e mellett a lehetőség mellett...



VII.

KIRÁNDULÁSON



VII.

Kiránduláson

Minden fejezetünkben egy vezérgondolat az uralkodó: *az egészség megszerzésének és megőrzésének útja belső út, és a külső tényezők csak másodrangúak maradnak, csak támogathatják, kedvező vagy kedvezőtelen feltételeket teremthetnek a belső elindulásnak és megvalósulásnak. Aki egészséges akar lenni és elég mélyről indul el, az egészséges is lesz!*

Túlzásnak csak az mondhatja e tételünket, aki az egészséget pusztán fiziológiai következménynek tekinti, tehát aki materialista. De aki ismeri a lélek hatóerejét és látja, hogy sokszor a legsúlyosabb betegségek hínárjából és örvényeiből szabadíthat ki ez a lélek, ez a szellős ürességnek, lengő árnyéknak tartott valami – az tudja és ismeri az egészség mélyebb vidékeken rejtőző csodaforrásait, az elhatol a legbiztonságosabb várba, önmagának a mélyébe, és onnan indul el egészségének megteremtésére!

Ez nem misztika, hanem reális egészségtan, annyira reális, hogy semmiféle tudományos tétel nem cáfolhat

rá. Fellengzősnek és gyanúsnak kell találnom minden egészségtant, amely gondosan elkerüli a pszichológiát és fizikai-kémiai egyoldalúságában naiv és egyoldalúságokat hirdet. Sajnos, ilyen egészségtant tanítottak eddig iskolákban, gyakran hivatlan és tudatlan tanárnők, akik „osztályoztak” is, és tudatlanságukban, korlátoltságukban legkészültebb növendékeiknek is „kettest” adtak egészségtanból, mert valami vitamin- vagy sógrammszámot elfelejtettek, egyébként azonban sokszor egészségesebbek és készületebbek voltak tanárnőiknél is. Csoda, ha ilyen egészségtan nyomán nem virult egészség? Ha üres tételek és tanok nem váltak vérré és léletté?

Egészen más oldalról kell megfogni az egészség problémáját! Ez egészség élmény, élet, erő, hatalom, érzés, sugárzó lelkület és feszülő izomzat, játékos vidámság, teltség, arány, harmónia, derű, dacos keménység, akarat, lendület, tiszta szem, fehér fogazat, de egyben bátorság és életrevalóság, erős, mértékletes érzékiség és tisztaságra, erőre szomjazó lélek egyszerre! Ennek az egészségnek az ősforrása és lelőhelye a természet, az erdők és mezők világfelejtő, társadalomgyógyító környezete, a fák és madarak barátsága, a füvek és virágok illataradata, az eső és a szél hűvös, kellemes, hajborzoló simogatása, a dúló vihar csapkodása és edző korbácsolása, a lejtők és völgyek látványa, a nagy Zöld élménye, a zöld tengerbe bámuló szemben nyíló sejtelem, a napkelte és holdtölte, a csillagos ég és a felhők csodás megnyíló, mesevilágokkal

reánk boruló lehelete, szóval őszinte természetszeretet, közvetlen természetölelés és istenkeresés...

Aki mindebben csak érzelmek áradatát, sőt érzelmőséget lát, akinek a természet nem mond semmit, és aki nem szomjazza, keresi, szimatolja minden kinyilatkoztatását, még csalánbokorban és útszéli virágokban, muskátlikban és füvekben is, az igen messze van attól, hogy megértse a természet közvetlen élményének egészségi jelentőségét.

Minden erőnk forrása a természet! S minden menekvésünk, vigasztalásunk, újjászületésünk ő, ha a civilizációban elmerültünk, és nyugalmat, békét, lelki elindulást keresünk. Még a lelkünkhöz és a metafizikai valóságokhoz is csak a természet útján jutunk el legbiztosabban, és legszívesebb élményeink mind természeti képekből, színekből, csillanásokból és villanásokból születnek! Nem hiába alkalmazzuk sűrűn irodalmunkban, zenénkben, képzőművészetünkben a tájak és vidékek képeit, mert minden hangulat, lelki szín és esemény csak a természet háttéréből nyer igazolást, valóságot és élethűséget. Az ember külön el sem képzelhető... Ha külön festünk vagy fényképezünk embert, ebben mindig van valami erőltetett, mert hiányzik mellőle a bokor, a táj, a felhők, sőt ha igazán emberről van szó, szinte egy csillagot is odakívánunk a képre, talán az arc fölé vagy attól kissé oldalt... Az ember állandóan a mindenség felé néz és a

mindenség visszanéz rá... Ez a természetes ember igazi lénye, és ezt tagadta meg gépesített civilizációnk. Az asztrológiának talán egyetlen érdeme, hogy nem bírta megérteni az embert a csillagok nélkül, és nem tartotta tudományosnak azt az eljárást, hogy az embert kiemeljük ebből a nagy együttesből és a csillagok sorsától különítve tárgyaljuk. Ebbe az egyoldalúságba esett a természettudományok első fellendülése idején az orvosi tudomány is és egyszerűen elhatározta, hogy fizikából és kémiából majdcsak kitelik ez a csoda... Hogy mekkorát tévedett, azt ma már meglehetősen világossággal látjuk. Elszörnyülködünk azon az emberszemléleten, amelynek következménye a régebbi belgyógyászati terápia csúfos bukása lett...

A kirándulásokra olyan szükségünk van manapság, mint a friss, egészséges táplálékra. Minél többet és minél kiadósabban ránduljunk ki! Nem lehet eléggé terjeszteni családokban, iskolákban, egyesületekben ezt az életfontosságú követelményt! A mezőkön átfutó szempillantás, az erdőszéleken és hegyormokon megpihenő tekintet, a színt és fényt habzsoló szomjas, kéjes megnyiladozás, belső magatartás – igazi higiénias cselekmények. Inkább azok, mint a fogmosás vagy szájöblítés, mint a tornaóra vagy a gőzfürdő.

A természet szeretetének és közvetlen átélésének nemcsak misztikai, művészeti tartalmat kell tulajdoní-

tanunk, hanem az átélés mélységétől függően egészségit is. Minél bensőségebb a kapcsolat a természettel, annál bensőségebben nyílnak meg azok a rejtett források, amelyek ma még egészen érthetetlen módon öntözik azt a bizonyos „legbensőbb” vidéket, ahol test és lélek kapcsolódnak, ahol a lelki hatások érvényesülnek a szervezeten, és megfordítva. Ez az ismeretlen, rejtelmes ősvidék, amelynek felfedezése minden filozófus és orvos álma, ahova nem ér el a tudás, csak a sejtelem és tapogatózás, kezünkbe adhatná a kulcsot a tökéletes testi és szellemi élethez. De, ha nem is tudunk határozottat, tudományos szempontból elfogadhatót mondani róla, annyi bizonyos, hogy erős hit, érzelmi kultúra, bensőséges pillanatok révén gyakran kerülünk kapcsolatba vele, és gyakorlati szempontból ez untig elegendő.

Kirándulásainkat minden alkalommal a teljes átélés szelleme hassa át. Soha ne ránduljunk ki azon a módon, ahogy az ma szélteben-hosszában dívik. Tömegekbe verődve menetelnek a vasárnapi kirándulók erdőn-mezőn át, közben tereferélnek, hétköznapi témákat pendítgetnek, elmennek a legszebb tájak és legmegragadóbb színek mellett, mert a cél az alpesi ház vagy a vendéglő, ahol jó sört lehet kapni, ahol lekerül a tarisznya és táská, hogy a papirosból és asztalkendőből kiborítsák az elemózsiát; evés, ivás, dohányzás, utána pihenés és alvás, majd alkonyatkor sietve visszatérnek a városba. Ez nem az a kirándulás, amelyet itt hirdetünk! A mi kirándulá-

sunk, ha többesben is esik, mindig magányos, egyéni élmény, összefolyás a nagy mindenséggel, gát és fal nélküli eggyé folyás a szabadon ható természettel, csók a virágok felé, megindulás a színpárázatokon és fűtengerekben fürdés, az erdő misztikus zúgásában, a szelek kacajában való elmerülés, a színekben és sugarakban ható erők tudatos, közvetlen átvétele, felújulás, kiderülés, biztonság-érzet a nagy Anya ölében, hitébredés és nagy csodálkozás, szótlán ima a hatalmas, kék mennykupola alatt. Ebben a nagy élményben felnyílnak szemeink, egyszerre eltörpülnek a méltóságok és társadalmi fonákságok, a „nagy” ügyek elveszítik jelentőségüket, és érezzük, hogy többek vagyunk hatalmasságoknál, magas állású embereknél, politikai vezéreknél, közéleti nagyságoknál – érezzük, hogy az, amit hétköznapiokon végzünk, jelentéktelen dolog emellett az óriás élmény mellett, és hogy itt, itt találjuk meg az egészség és boldogság igazi forrásait. Akinek ez az élmény vérévé vált, az tudja, hogy érdemes élnie, az nem fél semmitől, annak eloszlanak a gondjai, az szabad emberré vált! Erre a szabadságra, erre az igazi „egész”-ségre törekedjék mindenki! A magyar nyelv a lehető legkitűnőbben érzékelteti, hogy az „egész ember” az „egészséges”. Tehát nem kell másra törekedni, mint arra, hogy „egészek” legyünk, igazán egészek, nemcsak jellemben, tudásban, helytállásban, hanem a mindenséggel való természetes, ősi viszonyunk visszaszerzésében, annak a titkos, benső kapcsolatnak a visszaállítása révén, amelyet a civilizált ember könnyelműen eltékozolt.

Tudom, hogy ezt nehéz megérteni, és sokak előtt talán kissé homályosnak is látszik. Pedig egyáltalában nem az! Nem „precíz” magyarázatok, pontfelsorolások nyomán jutunk az igazsághoz, hanem élmények és hatások, elmerülés alapján. Szeressük a fákat, a növényeket és virágokat és a csillagbűvöletet, akkor a szeretet, az ősi természetvonzalom erővé és hatalommá dagad szíveinkben, akkor – bármily különösen is hangozzék az ortodox egészségvadászok fülei számára – egészségesek leszünk!

Mi is az egészség? Harmónia! Összhang! Összhang a szervek között, összhang az ember vágyai és törekvései és a valóság között, összhang az ember és a természet, az ember és a mindenség, lelkileg: az ember és az istenség között! Egészséges lélek az, amelyik megérzi, hogy minden igény, amely a szívünkbe van oltva, kielégülést nyer, minden vágyunknak van értelme és célja, és hogy a legtermészetesebb világnézet a ragyogó optimizmus! *Goethe* írja csodálatosan finom megérző versében: „Wäre das Auge nicht sonnenhaft, wie könnte es sehen?” Magyarul: ha szemünk nem lenne a naphoz igazodó, hogyan is láthatna? Az emberszív vágyai mind természetesek és ez a vallások lélektanának fényes igazolása egyben. Ha nem lenne szellemünk, magasabb, az anyagi valóságok fölé nyúló lényegünk, hogyan is beszélhetnénk teljes életéről, amely földi létünk határain is túlnyúlik? Hogyan lenne képes az emberi elme az időt, mint a rétestésztát,

szinte a végtelenségig nyújtani? Ez a tény, ez a tapasztalat igazolja lelki mivoltunkat, és erre az igazságra bukkanva természetelményünk még mélyebb, még erősebb lesz! A közvetlen élmény, az istenség ruhájának tapogatása és csodálata, a meseszöttek és hegyszabások, erdőfércelemek, medernyírások, puha, bársonyos szíromruhák mind mélyebben, édesebb jelképekké válnak, és az emberi lélek diadalittasan élvezi a nagy Egység biztonságát, erejét, egyben tudatára ébred istengyermeki méltóságának! Mi emellett a száraz hivatali szobákban elrebegett és talán szívbajjal, csúzzal, rokkant szervezettel és kiábrándult lélekkel fogadott „kegyelmes”, „méltóságos”! Ha ezt megérti valaki egyszer, ha önmagának a természetes méltóságára bukkan, akkor érett meg az igazi, emberi életre!

Ezt a szellemet kellene továbboltani mindenkiébe. Ezt az „egészség”-kultúrát kellene éppen olyan buzgalommal terjeszteni, mint a gümőkór és a rák elleni védekezést, amelyet oly nagy garra hirdetünk, de amelyre még senki sem mondott komoly receptet. Ez a szellem a leghathatósabb ellenszere a városi életben tenyésző vérbajnak, a sok, helytelen és természetellenes életmódból származó nyavalyának, az idegességnek és kicsinyeskedéseinkből származó millió és millió fonákságainknak, hangulattalanságunknak, letöréseinknek. *Vissza az emelkedő és látó, világos és megváltást jelentő időszakos nomád-élethez!*

Ugyan hányan vannak, akik valóban kifeküsznek a csillagos ég alá, akik táboroznak, akik tudatosan visszatérnek a primitív élethez – erőgyűjtés, megújulás céljából? Pedig milyen mély életbölcsség ez! Ha az ember zavarba jut, ha bonyolódik élete és látszólag nincs kiút, vigasztalás, menekvés – akkor térjen vissza a primitívhez, az egyszerűhöz! Olyan cselekedet ez, mintha a mellékösvényeken eltévedve visszatérünk az egyenes, világos erdei útra, és onnan újra megkeressük a célunk felé vezető, eltévesztett ösvényt. Ezt teszi a tudomány, a művészet válságos korszakaiban! Ezt kell az embernek is tennie krízisei idején!

Aki filozófiai hínárba jutott, aki lelki válságot él, aki eltévedt az életúton – mennyire emberi és mindennapos ez! –, az térjen vissza az egyszerűségbe, a gyermeki hitbe, a vallás határozott formái és liturgikus megnyilatkozásai közé, mert ott találja meg újra, amit elveszített, ott lel egész fejlődésének fészkeire, talajára, kiindulására!

Akit a civilizált élet beteggé tett, akit a szíve kínozt, vagy az idegei hajszolnak, akinek a gyomra szenved és a belei fájnak, az ne sovány diétákhoz és kíméléthez, ágynyugalomhoz és patikaszerekhez folyamodjék, hanem keresse fel az ősi, természetes forrásokat, üljön le a patak partjára, és horgásszék, szedjen kavicsokat, beszélgessen a virágokkal, tanuljon meg nézni és látni és ujjongani, igyék friss vizet és egyék jó, természetes, erőteljes ételeket!

Tanuljunk meg élni! Erősen, bölcsen, töretlen hittel és égi reményekkel elteltén, mert csak így lehetünk egészségesek!

Régebben a bőr kiütéseit, pörsenéseit, foltjait, hibáit külső kozmetikus szerekkel kezelték. Bár az eredmények igen szerények maradtak, mégis sokáig ebből a külső kezelésből állott a bőrgyógyászat. Azután rájöttek, hogy a bőr betegségei nagyjából belső, rejtett hibák külső megnyilatkozásai, kifejezői. Az újabb bőrgyógyászati kezelés tehát az egész szervezet befolyásolása útján igyekszik a helyi bántalmat, a bőrhibát megszüntetni.

Így vagyunk az egészség fogalmával általában. Régebben azt hittük, hogy a gyomorfájdalom, a gyomorbetegség, a szívbaj stb. mint ott helyileg, a megfelelő szerven keletkezik. Ma már tudjuk, hogy nem így van. *Beljebb* kell menni, a nedvek rejtett összefüggéseiben, ideghatásokban stb. kell az orvosnak a bajok okát megkeresni. S legeslegújabbán arra is ráeszmélünk, hogy még a nedvek vegyi keveredésénél, az idegek különleges hatásainál finomabb tényezők is léteznek, amiket „lelki” tényezőknek nevezünk, és ezek azok, amelyek a legmélyebb-ről befolyásolják egészségünket, épségünket.

A vándorlás, az időszakos nomádélet, az elevenebb kapcsolat a természettel elengedhetetlen feltétele annak, hogy a mai ember egészsége a kellő mértékben megtart-

ható legyen. Hiába létesítünk ligeteket, fásított területeket, ezek egymagukban nem pótolhatják a természetben elmerülő életet. Hiába építünk sportpályákat és stadionokat, ezek csak izomkultúrát, rekordteljesítményeket, tömeghatásokat jelentenek, de nem egészséget! Sőt: a sport kezd újabban egész veszedelmes jelleget ölteni, amelyre idejekorán fel kell hívnunk a figyelmet. A sportnak az a formája, amely ma dívik, sehogy sem mondható egészségesnek, legyen az labdarúgás, futás, dárdavetés vagy magasugrás, kerékpározás, evezés stb. Aki egészséget akar, az ne sportot űzzön, hanem vándoroljon és éljen, cserkésszék és vadásszék! Ha a mérsékelt sport ellen nem is emelhető kifogás, mégis: a sportszellem könnyen elragad, izgató, megerőltető versengések és versenyek származnak ebből, *a cél érdekében elfajul az eszköz*, és magam is sok, nagyon sok sportembert ismerek, akinél sokkal egészségesebb az a kollégája, aki sohasem végzett testmozgást!

Az ilyen „eredménnyel” járó sportból nem kérünk. Lehet, hogy ezzel talán bizonyos sportkörök nemtetszését vívom ki, de az ember és az emberi egészség érdekében kénytelen vagyok az igaz és helyes útra rámutatni. Különben ez a „sportszellem” már átharapózott egyéb területekre is. Hogy egyet említsek: a tudományos intézetek egymás közötti versenyében is, sajnos, ilyen sportszellem lett úrrá. Nem azon vannak, hogy inkább évekig hallgatni, de aztán, ha egy dolgozat, egy közlemény vagy könyv

megjelenik, annak legyen értelme, haszna, az jelentsen valóban tudományos eredményt és haladást! Nem, ehelyett azon fáradoznak, hogy melyik intézet gyárt több dolgozatot, és majdnem arra megy ki minden, hogy egyik intézet hány kiló papirossal dobott ki többet a tudományos szereplés piacára, mint a másik. A becsvágynak ilyen szellemben való kielégítése nemcsak nevetséges, de káros is. Ahogy a tudományos előbbrevalóság sem azon múlik, hogy ki hány szakdolgozatot írt, lehetőleg sok képpel és táblázattal teletűzdelve, hogy ezáltal tömegben még többet nyújtson, úgy az egészségben való kiválóság, az erős egészség sem azon fordul meg, hogy ki hány érmet nyert és hány versenyben lett az első, hanem hogy miként érzi magát ötven-hatvan-hetven éves korában! Ezt kellene mindig szem előtt tartanuk, akkor nem lenne tömegjárvány a sportszellemnek mai túlértékelése és bizony gyakran egészségellenes magatartása.

Sport helyett az időszakos nomádéletet, a szabadban való tanyázást, a vándorlást, a folyóparti és erdei cserkészetet kellene bevezetni! Fel kell éleszteni a tömegekben ősi életünk elalélt idegrezgéseit, meg kell szeretetni újra a földet, a mezőt, a szabad cserkészetet, a pásztortűz melletti egyszerű, természetes beszédet. Építtessünk egészséges parasztházakat, szeressük meg a jószágot, a kutyát, a baromfit, üljünk ki esténként a fák alá csillagokat nézni, és tárjuk ki lelkeinket az élet csókjainak, a természetes, szent szellem behatásának! Ez, ez az egészség!

Csodálatos, hogy a népegészségügy előmozdítására tüdőgondozókat, tanácsadó helyeket, tanácsadó szervezetet indítunk el, de *a megelőzés legtermészetesebb útja szinte idegen az egészségügyi hatóságok előtt.* A nomádélet, a családok természetes élete érdekében legalább olyan propagandát kellene kifejteni, mint a nyaralók létesítése miatt. Sátrakat, kirándulási felszereléseket kellene tömegcikk alakjában forgalomba hozni, hogy a szegényebbek is hozzájuthassanak. Nyíljék ki a természet, az elveszett paradicsom újra előttünk, és meggyógyulunk összes civilizációs bajainkból. A természetes életmód az értelmet vallásos megfontolásokra nógatja, tehát az emberiség javítása érdekében is a legszebb kilátásokat nyújtja.

Vannak, akik a dolgok helyes ismerete híján féltik az erkölcsöt a természetes életmódtól. Nos, ezek a jó lelkek tévednek a legnagyobbat! A szexuális túlingereltség, a nemi bűnök és eltévelyedések éppenséggel a civilizációban nagyobbak! Kitűnően írja Hans Surén „Mensch und Sonne” című könyvében: „...a szexuális morál legszigorúbb azoknál a népeknél és fajoknál, amelyek sokat járnak mezítelenül.” Majd tovább: „...a mi álerkölcösségünk igen távol esik az igazi erkölcsösségtől.” Csak az erkölcsi fogalmak hibás megítélése, az élettani és lélektani tények félreismerése féltheti az erkölcsöt a strandfürdőtől, a táborozástól és nomádélettől. Mindenki tudhatja, tapasztalatból, hogy a legveszélytelenebb erkölcsi szempontból éppen az, ha a szabad természeti erők közvetlen

hatása alatt állunk, míg a szoba, az ágy, a ruházat, különösen a női nem ingerlő ruházkodása igazi tenyésztői a túlfűtött érzékiségnek; a kultúremberekben sokkal erősebb a vágykeltés, mint az ősi föld szűzi tisztaságában, ahol bűn szinte nem is létezik...

Érdemes elolvasni, mit ír *Alexis Carrel* „Az ismeretlen ember” című könyvében arról az egészségről, amelyet e könyv oldalain szíves olvasóim elé tárok, arról a természetes egészségről, amelynek félreismeréséből és elhanyagolásából az orvostudomány inkább a mesterséges egészség utópiája felé ragadtatta el magát.

„A mesterséges egészség nem elegendő az emberi boldogsághoz. Az orvosi vizsgálatok, az orvosi gondozás kényelmetlenek és gyakran hatástalanok. A gyógyszerek és kórházak költségesek. A férfiaknak és nőknek állandóan szükségük van apró javításokra, noha látszólag jó egészségben vannak. De nem érzik magukat elég-gé jól, és nem elég erősek ahhoz, hogy teljes mértékben játszassák a szerepüket mint emberi lények. A közönség fokozódó elégedetlensége bizonyos mértékig erre a bajra vezethető vissza. Az orvostudomány nem adhatja meg az embereknek azt a fajtájú egészséget, amelyre szükségük van, ha nem veszi tekintetbe az ember igazi természetét.”

Igen, az ember igazi természetét kell szüntelenül visszaidéznünk manapság, ha meg akarjuk találni a testi

nyomorúság és lelki egyensúlyvesztés szomorúságai-ból az utat a derűs, erős, boldog élethez, az egészség-hez! Nem igazi természete az embernek az, hogy hivatalokban halálos unalommal másol napi nyolc-tíz órán keresztül lélekölő aktákat és számsorokat; ilyen munkát egyhuzamban legfeljebb négy órán keresztül volna szabad végezni – azonos díjazással és gondoskodni kellene a sablonmunka veszélyei által fenyegetett munkaerők okos leváltásáról. Nem igazi természete az embernek a hajsza, a fokozott ütemű munka, a túlzott tempó, az idegességbe kergető tevékenység. S pláne nem igazi természete az embernek, hogy mindezt olyan helyeken végezze, ahol alig lát eget vagy napot, ahol a szürke falak összezsugorítják a lelkét is, és ahol meghal és elvész minden érzelem, finomság és egészséges lelki fakadás, virágzás.

Kirándulásokon, vándorlásokon ezt a természetes egészséget, az emberszív igazi, ősi igényeit elégítjük ki. Ezért olyan mérhetetlen fontosságú egészségi tényező a kirándulás, a szabad, ölelő természet.

A végtelen sokaságú és színpompás természeti élmények közül különösen egyet ajánlok szíves olvasóimnak, mert hatása annyira biztos és közvetlen, annyira felemelő és belénk kéredzkedő, hogy átadva magunkat neki, egész bizonyosan felnyílnak azok a belső érzések, amelyek révén visszakapjuk elveszett erőinket és szinte má-

gikus módon újul meg rugalmasságunk. Ez: az *alkonyi színek* lélektani és így közvetett úton egészségi hatása is.

A leáldozó nap még búcsúzóul a legszebb igézzel lep meg mindenkor. Meglepő, szinte földöntúli fény- és színhatások szemtanúi lehetünk az alkonyi órák ünnepelességében. Ezek az „érett” és bíboros, tüzes, kékes, aranyos színek néha vörhenyes és élénkpiros égali mellett a természetnek legszebb megnyilatkozásai. Ezek a beszédes színek, zenélő színhatások a legmélyebbre markolhatnak fogékony lelkekben. Hatalmas hitet, biztos reményt és erős, egészséges, túlzásoktól és eltévelyedésektől mentes szeretetet ébresztenek szíveinkben. Egyszerre megértünk mindent, egyszerre nyitott könyv előttünk a világ lelke és szavak, tudományos töprengések helyett közvetlen kapu nyílik a szemlélő előtt abba az erős, csodás és káprázatos világba, amelyet titokban minden emberszív remél...

Az alkonyi színek mélyen belénk nyúlnak, és ezért lelki és ideghatása révén egészséges élményt jelent. Fáradt, ideges, gondokba bódult és hétköznapi látókörbe fojtott egyéniségek az alkonyi felhők szemlélete által szabadulhatnak fel kicsinyes megkötöttségükből, és onnan a magasból már fölénnel térnek vissza a közben eltörpült gondok közé.

Mindazok az eszközök, gyakorlatok, tudatos viselkedés, magatartás keltette hangulatok, amelyekkel egészségünket belülről acélozzuk és fokozzuk, csak úgy válnak teljes hatásúakká, ha időközönként egészen visszatérünk a természet ölébe! Erre ma már mindenkinek van módja. Évente legalább két-három hetet, de legjobb, ha egy hónapot, töltsünk szép, festői vidéken, ahol könnyű, egyszerű ruházatban (legjobb rövid nadrágban és rövid ujjú ingben) és teljesen felszabadultan, hivatásunkat és életpályánkat teljesen elfeledve, mintegy önmagunkból kilépve, gyermek módra éljünk. A nap legnagyobb részét szabadban töltsük, vadonban, bokrok és fák, vadnövények között, égő naptüzében, naponta egy-két órát teljesen magányosan is. Az őstermészetbe való visszatérés csodálatos hatásokat vált ki! Az ember megtanulja, hogy a fogalmi világ mellett, amelyet az agya alkot, van egy másik, külön, erősebb, hatalmasabb ölelésű valóság, amely körülöttünk táncol a napsütésben, a vadvirágok között, amely újra felnyitja érzékeinket egy elfelejtett boldog látomás felé; az ősi természet legelemibb megtapasztalása ez! Erre kellene nevelnünk mindenkit, és akkor hamarosan megcsappanna az idegileg elesettek, a városi betegek száma, akik állandó lehangoltsággal, fáradtsággal, kimerültséggel és beteges gyengeséggel küszködnek. Ne higgyük, hogy a sportolás, a torna, a ligeti séta, a fürdőhelyek szállodáiban és strandjain való tartózkodás ezt csak meg is közelíti! Még a cserkészlet áll

legközelebb az eszméhez, de sokszor a tábori életre való koncentrálttság következtében elhalad a lényeg mellett.

Igazi, teljes egészséget csak a nomádélethez való időszakos visszatérés biztosíthat. Magunknak kell felkeresnünk a nagy természetet és bensőséges áhítattal rácsodálkoznunk! Sugaras, meleg szemekkel kell a nap fényáradása fel fordulnunk – meg kell simogatnunk a virágot, a szép, bársonyos szirmokat, és csókolgatnunk, mint szerelmes a párját. Ezzel a lelkülettel lépünk abba a nagy, zöld, virágos templomba, ahol lélekben és igazságban imádjuk az Urat. És a mai, sok tekintetben elgépiesített gondolkodás közepette újra meg kell értenünk azt a misztikumot, hogy mindez nem csupán költészet, illó hangulatok és álmok színes szappanbuborék-világa, hanem hatalmas erőforrás, a lelki felszívódás útján a testi szervezetre kiáradó sugárzás, egészségforrás, bőséges élettartalék, amely minden szervünkre hat, amely felvilágyozza, átformálja egész lényünket és megifjít. A költészet, a zene, a képzőművészet, a festészet, az irodalom is ebből meríti alkotásait. Hát miért nem látjuk be, hogy ez az erő átvihető más módon is, akinek nincs alkotótehetsége, az mégis részesülhet benne, ha ez erőket egyszerűen egészségforrásként kezeli és így boldogságának, erejének hatalmas tartalékait láthatja benne. Ez nem természettudomány és fizika, nem szövetten és laboratóriumi egyoldalúság, hanem nagy tapasztalat és látás, amely legalább olyan biztos, mint amazok. Egységet nem le-

het gépies úton, tisztán az élettani látás és tudás alapján megszerezni és ápolni. Az egészség több, mint egészségtani szabályok – hatalmas élettörvények mérkőzése a harmónia és diszharmónia jegyében, amelyeket lélekkel is kell ápolni. Az egészség lelki forrása is az őstermészet, a helyes viszony a természettel, a bensőséges kapcsolat az Élettel és az élet Szellemével. Ez a tapasztalás meleget áraszt bennünk és ebben a meleg-áramlatban gyógyulunk, erősödünk, újjászületünk.

A természet ölen ilyen lelkülettel tartózkodva természetesen nyugodtan úzhatunk sportot is. De sohase mértéktelenül! Kitűnő és első helyen említendő sport a mérsékelt úzás. De ne izgasson a rekord, a teljesítmény, a gépies izommunka és annak időbeli, térbeli szűkítése. Milyen sovány távlat ez! Inkább kössük össze az úzást is bensőséges természetélvezettel. Ha szép tó színén úszunk a hátunkon, ne mulasszuk el a kék ég szemléletét, az arcunkra hulló fényáradat tudatos befogadását, a simogató melegnek szinte kéjes ingereit átélve. Ha mellúzásban haladunk előre, szegezzük tekintetünket a tó tükrére, a messzeségbe, a távoli hegyekre, és amit pillanattal átfogunk, az töltsön ki, hatoljon belénk, legyen a miénk. Így úszunk tökéletesen a testi-lelki egészség összhangjának megvalósításával.

A kerékpározást számos egészségtani katekizmus állítólagos kárai miatt hűvösen kezeli. Ez nem felel meg

a valóságnak. A kerékpár ugyanis nem arra való, hogy mérőföldes túrákra használjuk, de tíz-húsz kilométeres körzetekben, gyönyörű vidéken, a legkitűnőbb és leg-egészségesebb sport. Bátran kerékpározzunk, és a für-
gén gördülő gumikerekek zajtalan menetében páratla-
nul élvezhetjük az országútról elénk táruló szépségeket,
a szántókat és mezőket, a fákat és erdőket, az eget és a
vizeket.

A szabad étellel kapcsolatban meg kell emlékeznünk a napozásról is. A napozás rendkívül egészséges, de nem úgy, ahogy ma szokás: délelőtt kimennek a fővenyűrdő-
be, ott maradnak szakadatlanul a legerősebb napsütés-
ben késő délutánig és akkor otthon jajgatnak a felégett
bőr miatt. Ez visszaélés a napfürdőzéssel. Napozni úgy
kell helyesen, hogy szoktatjuk magunkat, egy hétig csak
egy órai napfürdőt veszünk, majd fokozatosan érjük el
a két órát. Ennél többet, ha el is bírjuk, ne napozunk.
Ne felejtjük el, hogy a napfürdőnek szánt időn felül még
úgyis sokat mozgunk felöltözve is a napsütésben, ami
ruhátlan részeinknek ugyancsak napfürdőt jelent.

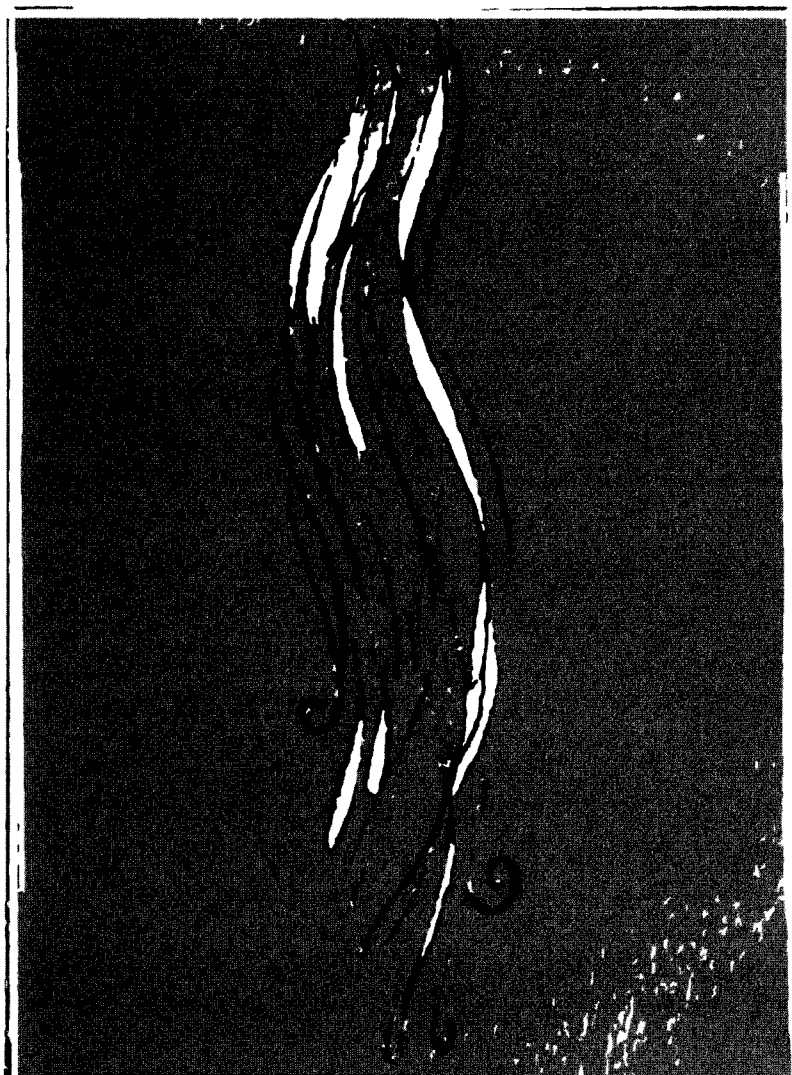
A napozást is élménynek kell tekintenünk. Helytelen
közben olvasni vagy kézimunkázni. Lehunyt szemmel,
átadva magunkat az éltető, barnító sugaraknak, átérezve
a leghatalmasabb erők belénk folyását, szeretettel egybe-
olvadni a fizikailag is megnyilvánuló nagy Jósággal – ez
a napozás, a helyes sugárélvezet titka. Meleg és jóság, erő

és szépség, hatalom és fenség, anyag és szellem, test és
lélek – ilyen és hasonló fogalompárokra rögzítsük figyel-
münket, és hagyjuk, hogy ezek fogalmi határok nélkül
egybeolvadjanak bennünk és eltöltsenek. Majdnem azt
mondhatnám, hogy egészségünket vallásos elmélyedés-
sel kell ápolnunk, fejlesztenünk. Nem véletlen, hogy a
nagy vallásokban egész sereg egészségtani törvény lap-
pang, amit csak ki kell hámozni és kellő világításba he-
lyezni, hogy átlássuk, mennyi bensőséges kapcsolat van
higiéne és vallás, tisztaság és erkölcs, természetszeretet
és megigazulás, istenhit között. Erre a harmóniára buk-
kanva szeretettel vállaljuk az életet, és az boldog is lesz!



VIII.

TISZTASÁG



VIII.

Tisztaság

Nem hiába használjuk a feddhetetlen erkölcsi élet jelképezésére a fizikai világból kölcsönzött „tisztaság” szót. Mert mélyebb lélektani tapasztalatok igazolják, hogy aki testileg piszkos, rendetlen, elhanyagolt, annál gyakran a lelkiekkel is hiba van, az lelkileg is kuszált, ápolatlan, diszharmonikus. Ha kivételeket itt is elismerünk, mégis csak általában így van ez.

A test és lélek kölcsönhatásának törvénye hozza magával, hogy *a tisztaság egész lényünket érinti*, és nem korlátozható külön a testre és külön a lélekre. Meg kell tanulnunk a dolgokat nagy általánosságban, elfogulatlanul, bizonyos ránk ragadt elfogultságoktól felszabadultan áttekintenünk, hogy a tisztaság fogalmának gyökeréig lássunk. Nem könnyű dolog és egyszerűen nem is vezethető le.

Aki szereti a tisztaságot, a vizet, a mosdást, a testápolást, az valamiképpen lelkileg is tiszta és ártatlan. Ne értsük félre: lehet, hogy az illető rossz nevelés, környezeti hatások, az életküzdelemben szükséges megalkuvás,

tudatlanság stb. következtében talán erkölcsbírák előtt nem érdemelné meg a „tisztá” jelzőt, de lényének alapját mégis valami ősi romlatlanság, valami gyermekdeden édes báj adja, és az ilyen lélek alapszíne előtör az átmenetileg rárakódott mocsok alól. Megfordítva szóról szóra ugyanez áll: lehet, hogy a lelkileg tiszta ember pusztán rossz nevelés, hanyag környezet hatásának következtében nem ad a testi tisztaságra, bár lényének leglényesebb része a tisztaság.

A testi és lelki tisztaság szorosan összefügg egymással. Aki nem tűr magán szennyet, akit valóban bánt a rendetlenség, a kuszáltság, az elhanyagoltság, az nem békül meg azzal sem, hogy a lelki világa kormos, sötét, elhanyagolt. Az értelmi és műveltségi fokának megfelelően arra tör majd, hogy ott is rendben legyen minden, hogy a láthatatlan szférák csínja ne maradjon a testi ápoltság mögött. A tisztaság tehát általános jellemtulajdonság, alaptermészet.

A tisztasággal, mint alapfogalommal, rengeteg egyéb tulajdonság is kapcsolódik. A tiszta ember beszéde is tiszta, a pillantása szabad, szándéka őszinte, az útjai egyenesek (ezt a mai világban „naivság”-nak gúnyolják). A tiszta ember erkölcsében is tiszta, noha ez a tisztaság olykor éppen őszintesége miatt kelthet megütközést, megbotránkozást a képmutatók népes táborában. Sok nagy szent megbotránkozást keltett – nagyobb, mélyebb

tisztasága miatt. A tisztaság nem merev szabályokhoz kötött tulajdonság és erény, hanem valami nagy, szabad, benső romlatlanság, valami csodás lélekáradás, amelynek csak az irányát kell tekintenünk, mint a folyamét, amely szennyes, kietlen partok között sem téveszti el irányát, sőt sokszor türelmesen hordja hátán maga is a szennyezéseket, de tudja, hogy a tengerbe ömlik... A folyam vállalhatja ezt a terhet, mert ezzel is tisztít, mert ezzel is jót tesz...

A tiszta ember becsületes jó szándékkal és szeretettel, gyermekszemekkel néz ki az életbe. Látja, hogy mi folyik odakünn. Ismeri a sok foltot és gyengeséget, a sok aljasságot és hűtlenséget, a sok megpróbáltatást és megalázást. De az irányát nem téveszti el sohasem! Tudja, hogy mit mond, hogy mit cselekszik, hogy mit kell tennie. Azt is tudja, hogy ha nem alkalmazkodik a több jó érdekében, eltapossák. Ezért látszólag megalkuszik, látszólag maga is elbukik. De a bukása is a feltámadás felé siet! Őszintén éli életét és őszinte gondolkodásában. Ahol lehet, megvillantja fehérségét, de sokszor kénytelen eltakarni ezt, kénytelen mimikrit űzni, a létért való küzdelemben meggyőződése ellen is cselekedni.

Az időjárás viszonyosságai ellen ruházattal védekezünk. Befedjük testünket, mert őszinte meztelenségében nem bírná a zord életet. Így van ez a lélekkel is. Nem járhatunk mindig meztelen lélekkel, mert elpusztulnánk.

Lelki életünk napjával, az Istennel szemben mindig kendőzetlenek vagyunk, mert az Ő sugarai csak őszinte lélekre hullanak. De kifelé, a vad életiramban, olykor igen vastag prémekre, védőpalástokra, takarókra szorulunk, hogy megállhassunk. De fontos, hogy ezek az öltözékek tiszták legyenek, mert a cél sohasem szentesíti az eszközt! A tiszta ember tehát a mimikrit is tisztán űzi, azaz tiszta eszközökkel él alkalmazkodásában is.

Az életbe, a világba gyermekszemekkel kell nézni még akkor is, ha ismerünk minden rosszat, ha tudjuk, mennyi a csalódás és kiábrándulás, ha megtanuljuk az életküzdalem fortélyait és cselvetéseit. A legtárgyilagossabb éleslátás se fosszon meg bennünket ettől a belső, erős tisztaságtól, ettől a szerető, szabad, boldog életszemlélettől!

A tisztaság testi követelményeinek legelseje az alapos, okos mosakodás. Naponta legalább egyszer végig kell mosni egész testünket. Általában leghelyesebb lenne, ha reggelenként 5-10 perces fürdőt vennénk. Kezeinket gyakrabban mossuk, mert elég csak a mosdótál vizét látunk egy-egy szappanos kézmosás után, hogy meggyőződünk, mennyire szükséges a kéz többszöri mosása. Aki nem fürdik naponta, az a lábát is mossa meg külön szappannal. A bőrt nemcsak azért mossuk, hogy a piszoktól, portól, koromtól stb. megtisztítsuk, hanem azért is, hogy a bőr élettani működése közben felgyülemlett

termékeitől, a verejtéktől, faggyútól és a lelökődött sejtektől is megszabaduljon.

A tisztaság mellett még a bőr edzését is kitűnően szolgálja a mosakodás. A reggelenként végzett hideg vizes lemosás a finom bőrizmok tornája is egyben. A zuhanyozást általában nem ajánljuk, mert ideges egyéneknél fokozza az ideges állapotot. Törülközésre vagy durva lenvászonból készül törülköet vagy frottír törülközőt használjunk. Igen jó a bőr kefélese is, akár szárazon végezzük fürdő előtt, akár fürdés közben.

A végbél tisztán tartását legcélszerűbben víz használatával érjük el. Erre is nagyobb gondot kell fordítani, mint az átlag szokták.

Nagy gondot igényel a száj és a fogak tisztán tartása. Legfontosabb az esti szájoápolás és fogkeféelés, mert az éjszaka folyamán végezhetik a baktériumok legzavartalanabban munkájukat az ételmaradékokkal teli szájban. Fogkrém vagy fogpor nem feltétlenül szükséges. Sokkal fontosabb a kemény fogkefe használata, amellyel egyben a foghúst is edzük. Minden étkezés után használjunk fogvájót, mert ezzel elérhetjük azokat a réseket is, amelyek fogkefével megközelíthetetlenek.

Fontos a gyakori fehérműváltás is. A friss fehérmű kitűnő ingerlő hatással van a bőrre.

Egészséges ember 35–37 °C-os vízben fürödjék, amint említettük, kb. 10-15 percig. Este, lefekvés előtt nem célszerű fürödni, mert sokaknál „elviszi az álmot”. Fürdővizünkhöz tehetünk fenyőkivonatokat, kamillát. Nyáron természetesen inkább a szabadban fürdőzünk, és csak hetenkint egyszer tisztálkodunk kádban szappannal.

A régi rómaiak és görögök főleg a forró légfürdőket kedvelték. A népfürdők igen nagy fényűzéssel berendezett helyiségek voltak, amelyekben volt egy hűvös levegőjű helyiség (frigidarium), egy 40 °C-osra felhevített légcsarnok (tepidarium) és egy 60 °C-os terem (caldarium).

Az orosz népfürdő abból áll, hogy izzásig hevített köveket dobnak vízbe, és az így keletkezett gőzöknek teszik ki a test felületét. Minthogy a forró légfürdő nagyon igénybe veszi a szívet és az ereket, érthető, hogy nem mindenkinek való. Különösen idősebbek tartózkodjanak ettől.

A középkori iparostanoncokat kötelezték, hogy hetenkint egyszer fürödjének. Sajnos, ma ilyen kötelezettség nincsen, és ezért a tisztálkodás általában igen sok kívánnivalót hagy hátra.

A „szauna”, a finnek ősi gőzfürdője, külön említést érdemel. Itt is külön fürdőházakban hevítik a köveket, egészen izzásig, ami által a helyiség levegője lassankint 60–80 fokra hevül. Ez a hőfok hatalmas verítékezést in-

dít meg. Ekkor az izzó kövekre vizet öntenek, mire nagy gőzfelhők keletkeznek, amelyekhez célszerűen keverednek a fák gyantás anyagai. A fürdőzők megizzadt testüket nyírfavesszőkkel csapdossák, hogy ezáltal még jobban fokozzák a bőr kiválasztását. A teljes hatás 20 perc alatt áll be. Nyáron ez izzasztókúra után még hideg vizes lemosás és masszázs következik, télen pedig hóval való ledörzsölés.

Említésre méltó körülmény még a szappan minősége is. Nem mindegy, hogy milyen szappant használunk. Akinek kímélni kell a bőrét, az túl zsíros szappant használjon. Általában igen jók az olajos szappanok.

A ruházat porolása, kefélese, tisztán tartása, a lakás és holmijaink tisztán tartása mind kiegészítői a test tisztán tartásának, és éppolyan egészségi követelmények, mint ez.

Ha a tisztaságérzék mint alaptulajdonságot tekintetük át, akkor a test gondos, körültekintő tisztasága mellett lehetetlen, hogy megelégedjünk rendezetlen, kusza, homályos, áttekinthetetlen lelkiállapottal. Ne értsük félre itt sem a lélektani tényeket. A lelki tisztaság nem banális problémánélküliséget jelent, nem naiv, egyszerűvé simított lelki ürességet, hanem őszinte mélyéleletet, amelyben tornyosulhatnak hatalmas viharok is, de ennek a viharoknak a levegője mindig tiszta és ózondús marad... A lelki tisztaság inkább őszinteséget, egyenes jellemet, európai

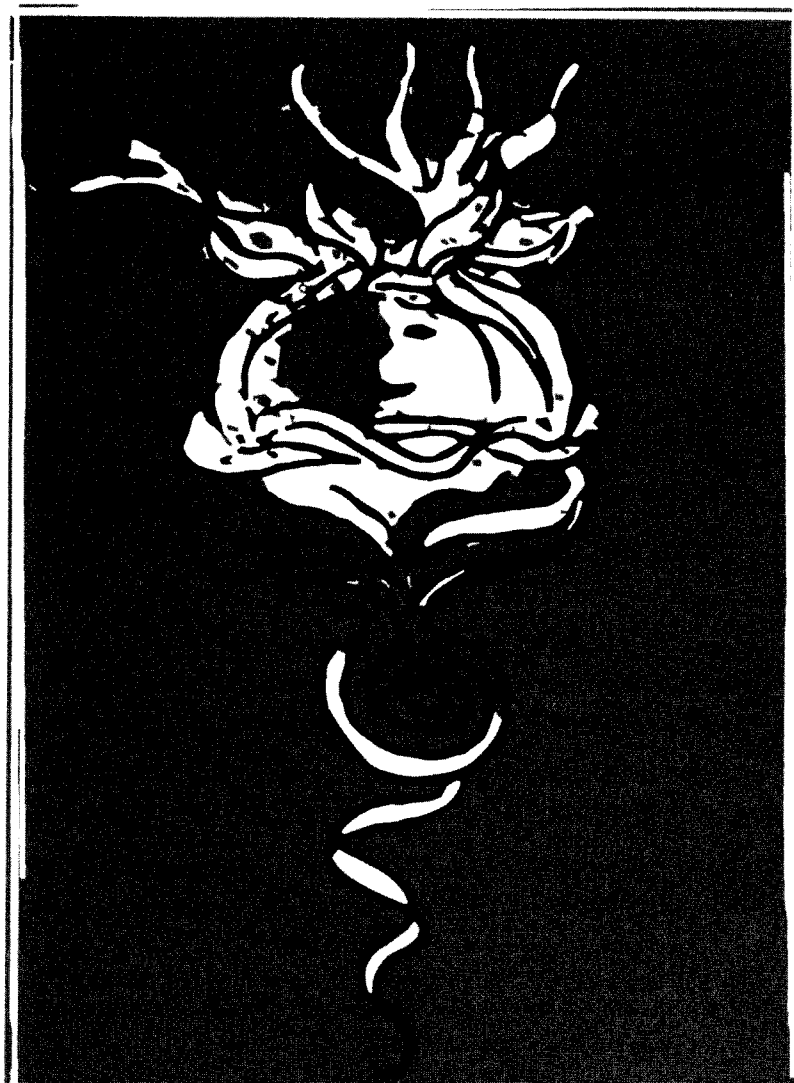
gondolkodást és cselekvő emberszeretetet jelent, mint merő kiüresítést, semmitmondó fakóságot.

A lelki tisztaság a lélek egészségét, friss töretlenségét, nemes célokra irányuló erejét és aljas indítékoktól való mentességet jelenti. A tiszta lélek egészséget lehel magából! Lelki egészséget, amely igen fontos építőeleme a test egészségének is. Kár lenne, ha nem élnénk vele, ha tudat alatt hagynók, és nem vonnánk bele teljes valónk kifejlesztésének nemes, igazán emberi munkájába.



IX.

AZ EGÉSZSÉG LELKI FORRÁSAI



IX.

Az egészség lelki forrásai

Áttekintettünk sok mindent, ami egészségünk megóvásának szempontjából fontos. Számos apróság, egy-egy színhatás vagy emlékkép, egy-egy bensőségebben átélt és mélyebbről megragadott pillanat, az időnek és tartalmának általánosabb, egységebb, teljesebb kihasználása az, ami a *külső tényezők és örökletes tulajdonságok mellett* döntően hathatnak egészségünkre. De le kell hatolnunk még mélyebbre, és az egészség lelki forrásainak a legelső eredetét is meg kell közelítenünk, ha teljes egészében, világosan akarjuk magunkban kialakítani azt az eszményt, azt az egészségi tudatot, amely mindig velünk marad és amely mindenkor a rendelkezésünkre áll, ha úgy érezzük, hogy újjászületésre, megújulásra van szükségünk.

Sok olvasóm talán álmélikodva veszi tudomásul, hogy az egészségnek köze van ahhoz is, hogy milyen világképet alakítunk ki magunkban? Hogy lehet állítani ilyesmit? Hiszen vannak makkegészséges borúlátók és beteg optimisták! Aki azonban csak erre hivatkozik, az igen felületesen látja a tényeket.

A legtöbb szomorúság, tartós csalódás, lehangoltság, kedélynyomottság, ernyedtség nem szervi betegség következménye, hanem hibásan tájékozott lelkiség születtje. Aki a világot értelmetlennek látja, aki nem szereti az életet, aki nem lelkesedik a szépért és nemesért, az szárnyatlan vagy szárnyatörött lélek, aki alul van és nem emelkedett fel addig a szintig, ahol a kultúremler ma már tart. Végzetes hiba persze, hogy minderről az emberek keveset hallanak – tehát e legtöbb lelki fejletlenség, elmaradottság pusztán tudatlanság eredménye. Nincs lelki egészségünk, pedig már lehetne! Az érdeklődőbb természetűek és főleg a vallásosak ugyan sok mindent tanulnak a vallási tételekből, és azokat alkalmazzák jól-rosszul életük válságos idején – de ez rendszerint nem elegendő. Világosabban, kikristályosítottan kell összefoglalnunk azokat az igazságokat és hasznos ismereteket, amelyek lelki egészségünk alapjai, és egyben ki kell építenünk az összekötő hidat a lelki erőforrások és azok testi érvényesülése között. Ez az én legfőbb problémám.

Mindenekelőtt fontos az, hogy *a lelket, mint eleven, komolyan ható valóságot fogjuk fel*. A legtöbb ember lélek képe hibás. Rendesen alaposság híján mindenféle kísérteties mellékíz tapad a lélekfogalomhoz, amelyet csak komoly gondolkodás, elmélyedő tudás és erős lelki élet révén vethetünk le. Igen sok tanult és eszes ember képzeletében a lélek mint valami fehér gomolyag, mint valami gyenge, erőtlen, libegő felhőfoszlány jelenik meg,

és valahogy idegennek, kísértetiesen ellenszenvesnek, szellemsuhogásos borzalmakkal körített valaminek látják azt, noha elég sok komoly, bölcséletileg megalapozott felvilágosítást kapnak legtöbbször ezen a téren. Persze, a lélekfogalom megalapozása céljából nem spiritizista széán szokra kell járni, hanem önmagunkba kell mélyedni, és ezt ható erőként, belső tűzhelyként, valóságos központi erőforrásként kell megtagasztalnunk.

A lélekkép szorosan összefügg a világképpel is. A világot sem lehet úgy tekintenünk, mint valami hatalmas gépezetet, amelyet csak a mechanika és egyéb energetikai megnyilvánulások jellemeznek. A világnak is van központi hatóereje, megfoghatatlan, mérésekkel kifejezhetetlen lényege, amely a logikai gondolkodás, a természettudományos szemlélet számára elérhetetlen. *A mechanika csak átlagos rendje, idő- és térbeosztása az étellel és lélekkel átszőtt valóságnak, amelynek csodálatos élményesei mi vagyunk, emberek.*

A múlt századvég és a mi századunk eleje egészen hibás világképet nyújtott a feltörő természettudományos gondolkodás túlértékelése nyomán az emberiségnek. Úgy találtuk, hogy parányok vagyunk a nagy mindenségben, mert a csillagok közötti hézagokat fényévekkel mérik, mert a föld geológiai rétegei százezer évekről regélnek, mert a létért folyó küzdelemben annyira elhagyatottnak érezzük magunkat. A természettudomány

világvázlata, egyoldalúan anyagelvű szemlélete egészen ferde világitásba helyezte az életet. Azt az életet, amely egy milliméter milliomodrászén belül is több, nagyobb, fenségesebb, mint a milliárd kilométeres csillagtávolságok, ha azokat holtnak vélt anyag, esetlen nagy tömegek és golyóbisok töltik ki. Az emberek megszedültek a nagy számoktól, mert *fölibe helyezték a teret és időt az életnek*. A külső nagyság túlértékelése a belső rovasára...

Ebbe a világnézet-lélektani hibába esett általában a nagyközönség. Elfelejtette, hogy ő több, mint a külső világ, mint a látható óriásméretetek, mint a reá omló fizikai hatalmasságok. Lelki egyensúlya tehát eltolódott, megrendült. Porrá zsugorodott kicsinysége láttára, holott tudnia kellett volna, hogy *a mindenséget átfogó lelki szem nagyobb hatalmasság, mint maga ez a mindenség*... Így származott azután az a túlalázatos röghöztapadottság, amely inkább lesújtónak bizonyult, mint a többet-látás fényes eredményének. Az ember nem érezte magát többé királynak, Isten gyermekének és ezzel elfajult mindene. Nietzsche ugyan hatalmas gondolati munkával megkísérelte, hogy helyreüsse a csorbát, és még ebben a származott, atomisztikus világban is visszaállítsa az ember trónját, de ez a kísérlet csóddal végződött.

Ma már tisztában vagyunk a természettudományos világlátás egyoldalúságával. Ma megint kezdünk mélyebbre ásni önmagunkban, hogy ellensúlyozzuk az ijesztő kül-

ső méretek hatását. A lélektani igazságok és belső mélységek felé forduló új ember kezdi egyensúlyát megletelni, kezd magához térni, felocsúdni összezsuklásából.

Mindezeket azért kell szem előtt tartanunk, hogy megtaláljuk a helyes világlátás kulcsát és ezzel együtt a lelki egészség egyik hatalmas forrását is.

Még a középkorban is tudták, hogy *a lélek a testet alakító erő*. Csak az újkor fordult el ettől a természetes léleklátástól. Jung szerint az európai embert az a veszedelem fenyegeti, hogy elveszíti lelkét. Hozzátehetjük, hogy ez már igen sokaknál be is következett. Nem mintha a lélek halt volna meg – ez lehetetlenség –, de a lelkierők kikapcsolásával szörnyű zsákutcába jutottunk, amelyből az anyagelvű tudomány nem segíthet ki semmiképpen. *Az életnek ez a lélek nélküli látása megvakít és természetellenes állapotba ejt.*

A lelki egészség szempontjából tehát elsőrendű tényező a világ helyes látása, a lelkierők szemmel tartása és főleg a lelkierők felhasználása. Aki a világot sötétnek és reménytelennek látja, aki megborzad a lét éjszakájától, és csak a szenvedést, a rosszat, a lesújtót találja meg élete útján, annak kedélye elborul, az meghasonlik vagy legalábbis fanyar szájjal, terméketlen, lendülés nélküli közönnyel fogadja az élet eseményeit, és legjobb esetben eltűri, elszenvedti ezt a kényszeréletet, amelyen nem adhat túl. Akiben

nincs szív és lélek, aki nem ismeri a magasztosabb örömeket, az anyagelvű élvezője lesz az életnek – „élvezője”, aki nem is gondolja, hogy a lelki ember még ezeket az anyagiakat is jobban élvezi, hiszen sugaras szemmel, lelkesedve, meghatottan veszi az élet ajándékait, amelyek igazában csak azok számára nyílnak, akik élnek – élnek egészen, szívvel-lélekkel, melegen, reménykedve.

A lelketlen ember egyik fele sötét. Olyan, mint a ház, ha egyik felében rövidzárlat folytán nincs kivilágítva. Komoran jár a világban, nem találja igazán helyét, nincs hol megszabaduljon súlyos gondjainak rakományától. Ez a hangulat nélküli kedélyállapot lassan megfertőzi egész lényét. Hogy meneküljön, munkájába veti magát, elvonja figyelmét a szörnyű, sivár világképtől, csak dolgozik és ami ezen felül van, azt legfeljebb gúnyolni tudja. Ilyen nyomott lelkiállapot nem maradhat közömbös a testi szervezetre sem. A lelki rók, ha már jó irányban nem hathatnak, kikezdi a testet is. A benső bénaság lassankint testi fáradtságban, bágyadtságban nyilvánul meg. A vérkeringés megváltozik. Hiányzanak a természetes öröm lendítő, olajozó, hangoló erői. De egyéb szervműködésekre is kedvezőtlenül hat a nyomasztó hangulat, a helytelen világkép. Nem lehet „egész”-ség ott, ahol csak a „fél” akar működni.

Igen helytelen lenne azonban, ha egészségi vonatkozásban a lelket, mint valami különálló, szinte a szerve-

zet felett lebegő erőt képelnénk el. A test-lélek egység nem valami összeragasztott kényszeregyesülés, amely egy ponton találkozik (vannak még talán ma is, akik az agyban székelő erőnek tekintik a lelket vagy talán a szív hőforrásaiban üdülő nimfának), hanem szoros belső összefolyásban, egybekeltségben működő közösség, szimbiózis. Annnyira szoros ez az egység, hogy sokan összetévesztik és felületesen a lelket a test termékének, az élettani erők összjátékából fakadó harmóniának tekintik, mások viszont a lélek lenyűgöző valóságától elkápráztatva a testet csak a lélek képződményének vélik. A valóság az, hogy lélek van a kezeinkben, az ujjainkban is! *A testet átjárja a lélek, és ha gondunk van vele, akkor ez a lélekáramlás a legkedvezőbb hatással lesz minden részre egyformán.*

Ha így látjuk a test és lélek viszonyát, akkor így kell látnunk az egész világ képét is, akkor otthonosan mozgunk ebben a mi sokszor de idegennek tűnő világunkban, akkor megtaláljuk az igazi béke édességét, a harmóniát, a kiegyensúlyozottságot, a tartós derűt és boldogságot. Hazátlanul a világban járni csak kóbor elmék szoktak, akik mindent árnyékban és a szomorúság nyirkosságában látnak, akik éppen ezért „nem lelik helyüket”.

Világképünk helyességéről meg is kell győződnünk. Csak az a világlátás ér valamit, amely nemcsak értelmi torna és elképzelés szülöttje, hanem belső és külső élet-tapasztalat által szentesített szemlélet. Csak ennek a jól

aláépített, a meggyőződés erejétől sugárzó dómnak lehet hódító ereje, megragadó, áldásos kihatása. A szavak csak jelképei az életnek, és ha a szavak mögött űr tátong, akkor csak máz, lerakódás a világnézet. Ilyen gyenge építménnyel nem boldogulunk.

A derűlátás pozitív erő, építő hatalom. Nihilista filozófia az, amely megelégszik azzal a közömbös szemlélettel, hogy a világon rossznak, gyengének is kell lenni, tehát kellenek borúlátó emberek is. Mindenkinek törnie kell az optimizmus felé, ami fényt, életet, fölényt, erőt jelent. Ha akadnak is szerencsétlen lelki alkatú emberek, akik majdnem végzetszerűen szegődnek a sötétség szolgálatába, ez nem lehet érv a kitartó pozitív irányú munkálkodás ellen. A sötétség ellen lehet küzdeni; a lelki technikának ezer eszköze van arra, hogy fényt gyűjtsen ott, ahol ború honol, hogy elviselhetőbbé tehesse a szerencsétlenebb lelki alkatúak számára is az életet. Mert a döntő érv éppen az, hogy senki sem érzi jól magát sötétségben, tehát a pesszimistának is vágya a derű, nyugalom, boldogság.

Ha megtaláltuk a világnézet derűjének kulcsát, ha felépítettük magunkban a világról alkotott „jó véleményünket”, akkor csak az első lépést tettük meg csupán. Ez még nem elég. Meg kell találnunk, hogy életfelfogásunk derűje átcsergedessen mindenünkön, és ne maradjon elzárt, elrekesztett forrásvidék, kiaknázatlan, holt

terület. Meg kell nyitni a zsilipeket „lefelé”, hogy a kincses áramok elérkezzenek oda, ahol megtermékenyítik a zsigeri életet is, ahol az öröm a vérkeringés kedvező alakulásában fejeződik ki, ahol átveszik ez erőket a tüdők, a szív, az alsóbb szervek és egységes testi-lelki egészség származik a felsőbb vidék melegáramától.

Sokan lesznek, akik ezt így első olvasásra nem értik meg. Fejcsóválva gondolkoznak az elmondottak felett, és talán tépelődnek is rajta. Hiszen oly nehéz a legkövetlenebbnek átélése! Mindig körülményes, távolabb fekvő, bonyolult eszközöket keresünk, és boldogok vagyunk, ha külső úton, megfogható módon érhetjük el célunkat. Ami egészen közel van, ami bennünk van, azt találjuk meg legkésőbb, azt hagyjuk utoljára. A mai ember valóban hajlamos arra, hogy inkább bejárja az egész világegyetemet, mielőtt önmagába nézne. Ezért kell tanulnunk a Kelettől, ezért kell műveltségünk első bölcsőjéhez visszazárándokolnunk, hogy az eltévesztett irányt kiigazíthassuk.

Ha önmagunkba tekintünk, akkor meg kell állapítanunk, hogy a másoktól való sokszoros különбözőség ellenére is *vannak belső igényeink, törekvéseink és vágyaink, amelyek azonosak mindenkiével.* Ezen a ponton kell elindulnunk, hogy elérkezzünk ahhoz a világlátáshoz, amelynek sokféle színe, részleteltérése lehet egyénenkint, de

amely alapelveiben mindenütt megegyező és minden korban a derűlátó, optimista életszemlélet volt.

Az ember életének legnagyobb és legkínosabb kérdése a mulandóság és mindaz, ami ezt előmozdítja vagy erre int: szenvedés, betegség, halál. Nem is hisszük, milyen fontos az egészség szempontjából is, hogy milyen álláspontot foglalunk el e problémákkal szemben. Hogy is van az igazság? Szenvedés? Betegség? Halál? Hát nem tudjuk még mindig, hogy ezek csak jelképes igazságok? Hogy nem realitások? Hogy a biblia szerint is: „a leányzó csak alszik?”. A szenvedés célszerű út a magasabb élet-szint felé, a betegség krízisnek a kifejezője, a halál sötétség, amely hajnalt, új életet rejteget... *Belülről* nézzünk ki a szenvedések és törődések világába, belülről magyarázzuk és gyógyítsuk a betegséget, belülről lássunk keresztül a halál nagy-nagy optikai csalódásán!

A halál hamis látása sokakat megtéveszt és megfoszt az igazi életörömtől, a teljes maradéktalan életélvezettől, a boldogan felcsillanó szemektől, a teljes nyugodtságtól. Ez súlyos tévedés, rossz irányzat. A halál nem végső állomás, hanem epizód, átmenet, enyhülés és ajándék. Ebben a hitben, ami nem képzelődés, hanem az emberi lélek örök igényeinek a kifejezője, nem tulajdonítunk majd túlságos jelentőséget neki, hanem erős lélekkel, bátran nézünk vele szembe. Előre le kell számolnunk vele. Akkor nem ad majd több gondot...

Hány embernek sötétíti el látóhatárát már kora ifjúságában a halál felnagyított gondolata! Hányan reszketnek meg negyven-ötven éves korukban, mikor átlagszámítás szerint közelednek feléje. Ezt mind a folyó idő szemlélete is elősegíti, no meg a „lejtőn lefelé” stb. teljesen hamis kitételek.

A leghathatósabb védekezés a halál egyoldalú elképzelése és annak ijesztő körülményei ellen az, ha örömteli, bízó lélekkel megkapaszkodunk nagy élethitünkben, a „*dum spiro, spero*” (amíg lélegzem, remélek) győzedelmes érzületében, ha mélységesen átérezzük, hogy „menyyei Atyátok tudta nélkül a hajatok szála sem görbülhet meg”, azaz *egyek vagyunk a világmindenséggel, és nem szakadhatunk ki belőle sohasem!* A nagy egység, az általános szeretet nagy összefogódzó gondolata, de nemcsak gondolata, hanem *átélt tudata, valóságos megtapasztalása!* Tudnom kell, éreznem kell, a szívemben, a szerveimben kell éreznem, hogy világegyetem vagyok, mikrokozmosz, aki fontosabb az életben minden külsőségnél, elvonatkózásnál; tudnom kell, hogy építő téglája, nélkülözhetetlen eleme vagyok ennek a csodás Mindenségnek még akkor is, ha csak napszámból tartom fenn magamat, ha beteg vagyok, ha terhelt vagyok, ha nemzetgazdasági szempontból semmit sem jelentek, csak terhet... Ebben a gondolkörben természetesen másként alakul majd társadalmi felfogásunk is. Nem tekintjük többé „teher”-nek, „improduktív”-nak azt sem, aki szükségképpen naplo-

pó, mert tudjuk, hogy ez is egy árnyalat, egy sötétebb folt a világosság fényének emelésére...

Az életben örökké otthon kell maradnunk. Csak az eltévedt lelkek akarnak kibújni belőle... Így leszünk reálisak, hasznosak, okosak és eredményesek. *Hinni kell az életben! Szeretni kell az életet, hevesen, szenvedélyesen, nemes érzékiséggel!* Legyünk tele élettel mindenkor. Cseppentsünk azoknak is, akiknek kevesebb jutott, akik sokszor tehernek érzik. Enyhítsük meg őket, egyenesítsük fel őket, segítsük vissza őket önmagukba! Ez általános és mély humanitás, de evangéliumi tanács és program is egyben! A legnemesebb életcél másoknak örömet nyújtani, örömet mindenáron – másoknak ajándékozni, anyagiakat és lelkieket, észrevétlenül elegyítve a kettőt –, másokat felemelni, felegyenesíteni, békére és szeretetre nevelni – másokat gyógyítani, visszarántani az örvényből, magunkhoz ölelni – kiteljesíteni az életet magunkban és magunkon kívül – építeni önmagunkban és a világban – szítani az isteni tüzet és gyújtogatni, hogy fényes legyen odakünn, a sötétben – vigaszt, tanácsot, meleget, lelkesítő áramokat, gyógyszert, szemeket, füleket osztogatni – elfogulatlanul járva a jó és rossz határán, nem törődve talmi bölcsesség megbotránkozásaival hinteni az ősi életmagvakat, a szerető, erős, bátor, bízó élet szikráit, szavait, cselekedeteit!

Ez is egészségügyi kérdés, ez is az emberhez tartozik, a testéhez legalább annyira, mint a lelkéhez!

A test és lélek bizonytalan határain keresgélve ki kell emelnünk azt, hogy: *bár a lélek tudományosan, bölcséletileg tekintve, más valami, mint a test*, mégis a gyakorlatban, különösen egészségügyi vonatkozásban egymásba olvadtnak kell tekintenünk a kettőt! A test és lélek, kémiai hasonlattal élve, valóságos vegyület, nem pedig keverék, szétválasztható együttes. Amint említettük, nagy hiba, ha mint külön princípiumot az agyba akarnók gyömöszölni. Ez a lélekszemlélet sok nyugtalanságot és hibát eredményezhet. Ha hiszünk az életben, ha feltaláljuk magunkat abban a boldogító egységben, amelyet mindenkinek éreznie kell, ha komolyan Isten gyermekének hisszük magunkat, akkor éles szemmel észrevesszük a Gondviselés csodálatos útjait is. De akkor szeretjük is az életet!

Az élet szeretete sok mindent felölel. Ne legyünk elfogódottak és ijedősek: az élet szeretetéhez tartozik a jó étvág, a föld szaga, a virágillat, a nő test és lélek hatása, a szerelem isteni ajándéka is. Az élet szeretetében nem lehet szűkkeblű határokat vonni. Itt szabad, bátor hitvallás kell! Igenlem az életet, akarom, mert érzem, hogy bennem működnek törvényei, és Isten ilyennek teremtette, amilyennek szeretnem kell! Az aszkézist pedig úgy tekintem, mint a lelki elem erejét, életrevalóságát nevelő,

elősegítő eszközt. Az aszkézis sohasem lehet cél! Ezt vallották a szentek is. Lehet, hogy voltak túlbuzgó aszkéták, de ezeket talán úgy nézzük, hogy ők mások helyett igyekeztek vezekelni, mások hibáit igyekeztek jóvátenni az élet törvényei ellen elkövetett vétkeikben. Mert ha az élet nagy Egyensúly, isteni Harmónia, akkor a harmónia ellen vétők okozta foltokat ki kell törölni, ugyebár? Ez az értelme a hétköznapi szemmel túlzottnak minősített aszketizmusnak, az engesztelésnek. Krisztus, a legragyogóbb és legoptimistább lélek, akiben megvoltak a teljes élet igéi és erői, ezért áldozta fel magát...

Ha szeretjük az életet, őszintén – a tavaszt virágpompája, nevető rétjei és kéken sugárzó ege miatt, a nyarat érett, forró, termő, gabonát ontó áldása, az őszt szőlős, gyümölcsös, ízes bíborában, a telet hópelyhei, havas hérsége és keménysége miatt – a kenyér és hús szagát, a tejet és zöltséget, az ízes bort és a nemes, teljes, mély szerelmet – a komoly munkát és annak áldását, a békét és nyugalmat – a lélek csodáit és finomságait a művészetekben – a vallásos érzületet, mint az életimádat, az istenkeresés formáját – akkor nem mond nekünk semmit az a szó, hogy „vég”, „elmúlás”, „enyészet”. Az élet erős igenlése örök reményeket gyújt szíveinkben, a látszólagos elmúlás felett diadalmaskodó érzületet, sugárzó, intő, hívogató távlatot a halottak országa felől... Nem hisszük el, hogy a csillagvilág titkai, a természet csodái, a lélek mélységei örökre ismeretlenek maradnak előttünk...

Ez lehetetlenség. Az a sok vágy, áhítat, tudásszomj és lelkesedés, amely egy életen át eltölt, szinte kézzelfoghatóan igazolja, hogy itt valami belső feltörésről van szó, amely nem érhet célt az agytekervények között korlátozottan mozgó gondolkodás és kimért földi látásunk keretei között, hanem amelynek új kilátás és új térség kell, ahol kielégül. Ezt a megfoghatatlan életet, ezt az anyagiak felett lebegő valóságot már itt érezzük, bár képet alkotni nem tudunk felőle. Magunkban hordozzuk csíráit, a szívünkben remegnek első dallamfoszlányai, de még távol esünk tőle. Előbb mostani létfokozatunk hágcsóin kell haladnunk felfelé, hogy alkalmas pillanatban átlendülhessünk abba az érthetetlen, sejtelmes, homályos, eltorlaszolt világba, a felszabadulás és fény országába.

Ha így látjuk az életet, ha kitágítjuk határait a halálon túlra és a nagy mindenséget nem idegen, rémítő végtelenségben, hanem meghitt, velünk egy valóságnak képzeljük, a tér és idő borzalmat lehelő végtelenségével – látszólagos végtelenségével – nem törődve, akkor harmonikus, egészséges világkép alakul ki bennünk, amely nemcsak idegegyensúly, hanem általános egészségi állapot szempontjából is nagy jelentőségű.

Helyes világkép, helyes lélekkép – egészségtani tényezők is!



Az egészség lelki forrásain tűnődve csakhamar észrevesszük, hogy az *egészségtan és az erkölcsstan között mély rokonság kapcsolata rejlik*. A helyes erkölcs egyben helyes egészségtani elveket is szolgál. Bámulatos, hogy ezt minden vallásalapító megérezte. Innen van a vallásos rítusnak és bizonyos egészségügyi ténykedéseknek szoros összefűzése sok vallásban. Célszerű lesz, ha áttekintjük, milyen hatása lehet az erényeknek egészségünkre?

Első megjegyzésünk természetesen az, hogy az erény legyen őszinte lelkület, meggyőződés eredménye, komoly lelki törekvés gyümölcse, ne pedig véletlen állapot, amelyhez édeskevés köze van a tudatos, áldozatos életnek. Nincs kiábrándítóbb valami az álerényességnél...

Erénynek nevezhetünk sok mindenfélét. Szorgalom, kitartás, hűség, megbízhatóság, egyenesség, igazmondás, bátorság, határozottság, komolyság stb. – erények. De ezek a jó tulajdonságok mind bizonyos alaperényekből vezethetők le, szinte azoknak a kisebb ágai. S az alaperények megint egy törzsből, minden erények forrásából fakadnak: a szeretetből. A szeretet, az őszinte meleg élet és emberszeretet, Isten szeretete és teremtményinek a kedvelése, őszinte istápolása – ez az erények alapja, az anya-erény. Aki szeret, az tökéletességre tör, mert csak tökéletesen szolgálhatja teljes sikerrel nemes céljait – aki szeret, az megbízható és lelkiismeretes. Aki átéli a szeretet nagy erényét, annak a többi ismeretére alig van szük-

sége... Ez az erény egymagában elegendő. Lehetünk szeretetből egészségesek is.

Ha külön is megszemlélünk néhány erényt, ezt csupán azért tesszük, hogy azok, akik nem jutottak el még a szeretet nagy általánosságának átéléséhez, a minden-ség legkisebb zugát is minden ponttal összekapcsoló általános erejének a meglátásához, azok is belássák, hogy mennyire egészséges az erényes élet, mennyire azonosak az erkölcsstan és egészségtan törekvései igen sok tekintetben.

A mértékletesség erényéről külön fejezetben szótunk, mert egyike a legalapvetőbb erényeknek egészségtani megfontolások szempontjából is. (Lásd VI. fejezet.) A tisztaságról előző, VIII. fejezetünkben volt szó. A szeretet erényét az imént hoztuk fel.

Igen nagy erény – nem hiába nevezik isteni erénynek – a hit erénye. De sajátságosképpen – a vallási élet területén kívül – a legelhanyagoltabb erény is egyben. Valószínűleg azért, mert összetévesztik elfajulásával, a hiszékenységgel. A hit erő, a hiszékenység gyengeség, értelmi, kritikai fogyatékoság, csökkentértékűség. Mert hinni nem annyit jelent, hogy kényelemből, vágyképzetek sugallatára elfogadni azt, ami a megnyugtatómra szolgál és jólesik! Éppen ellenkezőleg: hinni annyit tesz, mint alapos körültekintés, értelmi mérlegelés, bírálat

alapján valamit megragadni, amiről érzem, tudom, hogy jó, helyes és hasznos. Esetleg finom rokonszenvből, belső érzelmi csodák, szépségek, lelki élmények alapján elfogadni azt, ami szinte reám kényszerül.

Hinni nem csak annyit tesz, mint „elhinni” valamit. A hit csodás ereje mélyebbre is nyúl. A hit erő, erős tapadás, erős gyökerezés az életben, életigenlés, megvalósító hatalom, amely egy képzetre szegezve figyelmét, a képzetből valóságot, megvalósulást is fakaszt. Ez a hit csodatévő ereje. A biblia is állandóan hangsúlyozza: „a te hited az, ami meggyógyított”. Aki hisz az egészségben, az nem holt fogalomban, szóban hisz, hanem az egészség forrásait keresi fel közvetlenül önmagában, az megtalálja azt a csatornát, amelyen keresztül a lélek a testet is táplálja. Igen sok embernél ez a csatorna nem átjárható, és ezért csóválja a fejét, amikor a lélek fizikai hatásairól hall. *A lélek legerősebb, leggyorsabb fizikai, illetve fiziológiai hatása a hit révén érhető el.* Minél erősebb a hite – a valóságos, élő hite – valakinek, annál bizonyosabb, hogy ez a hit gyors, erőteljes szervezeti hatásokat vált ki, és ez a hit távolabbra is elhat: a szervezetet, lelkületet, munkairányt, tevékenységet úgy befolyásolja, hogy a kitűzött cél felé a legkedvezőbb irányban haladunk. Hunyjuk be a szemünket, feszítsük meg kar- és törzsizminkat, képzeljük magunk elé a kitűzött célt – és lássuk bizonyosnak, megvalósultnak! Ez a hit technikája! Így kell ébresztetni, felkelteni és fenntartani a hitet. Lehet,

hogy az elemző gondolkodás néha letör és elkedvetlenít. A száraz gondolat sorok egyre vigasztalanabb tájakra sodornak el. Azt vesszük észre, hogy lényünket elszáradás veszélye fenyegeti. Ilyenkor higgyünk erősen a nemesben, a szépben, a győzedelmes jóban, fordítsuk el fejünket a szillogizmusok útvesztőitől és lássuk az életet, a közvetlen kacagást és egy virágszirom nyílt ajka lehelje ránk az istenség csókját, biztató nevetését: emberi dolog a gondolatok között való botorkálás, ne félj semmit, vedd vagyok! Ez a hit lelkülete, ez a hit erőforrása, a lélek talán legmélyebbéről, leghathatósabban feltörő ereje. Hit nélkül egy pillanatig sem élhetnénk tovább...

Isteni erénynek szokás nevezni a reményt is. Ó, milyen jól tudjuk, hogy ez is sorsdöntő erény! Aki nem remél semmit, az feladta a küzdelmet, az belenyugszik passzív szerepébe, és bután nézi a vaksorsot. Ezzel a halálos betegséggel szemben kell a „dum spiro, spero” eleven lelkülete. A reménység új életet kelt tagjainkban. Kifejeződik vérkeringésünkön és lélegzetvételünkön, szemeink fényében és az arctükörben, testtartásunkon és járásunkon. A reményét veszített ember egész lényé a hanyatlás képét mutatja. De még ilyenkor is tapasztalható legtöbbször valami kis tartalék reménység, valami homályos, legtöbbször fantasztikus álom, amelyben még valahogy elviseli az életet. Mert remény nélkül sem lehetünk meg... Ahogy nincs ember hit nélkül, úgy a reménytelen ember is ritkaság.

A vallás három fő erénye: a hit a remény és szeretet így sugározza ki a testi szférákban is csodálatos erejét. Mindig azt hiszem, hogy nem hiszünk eléggé reálisan, túlságosan szelleminek fogjuk fel a hitet és képzeletben szétkapcsoljuk a testi és lelki világot, holott minél szorosabbá, egységesebbé kellene fűzni szent életközösségét! Más dolog elméletileg külön venni a két élettényezőt és más dolog erejükkel élni! Az érzékieket, az anyagiakat talán túlságosan megvetettük a hit, remény és szeretet élményei szempontjából. Innen a tévedés. Az egész életben kell hinni és az egész életet szeretni, mert az egész élet isteni alkotás! Élet, eleven bőség és bölcsesség rejlik a gyermekek és nők tudománytalan csacsogásában – élet ömlik el mindenben, ami körülvesz a nagy természetben – az életet legkevésbé találjuk meg a lombikokban és az életről szóló könyvekben! Inkább a művészetek lehelik azt, mint a tudomány. A tudomány csak bonctan, tehát mindig halottakkal dolgozik... Ha az időbe merül el, akkor történelemnek hívják, ha a mozdulatlan vett földet ábrázolja, akkor földrajz stb. Éppen az élet lényege, a változás és mozgás hiányzanak belőle!

Tanuljuk meg tehát a hitet ne csak szellemi dolgokra vonatkoztatni, hanem élettanra is. Higgyünk a gyógyulás közvetlen lehetőségében, a lélek közvetlen hatásaiban, mert ezt igen nagy orvosok és tudósok sem vonhatják kétségbe. Nézzük csak, mint vélekedik ezekről a dolgokról Alexis Carrel „Az ismeretlen ember” című nagyszerű könyvében: „A szellemi tevékenységeknek és élettani

működéseknek egymástól való függése nem egyezik össze avval a klasszikus felfogással, amely a lelket kizárólag az agyvelőbe helyezte. A valóságban úgy látszik, hogy az egész test székhelye a szellemi és lelki energiáknak. A gondolat éppúgy terméke a belső elválasztású mirigyeknek, mint az agykéregnek. A szervezet épsége elengedhetetlen feltétele a tudat megnyilvánulásainak. Az ember az agyával és összes szerveivel gondolkodik, talál fel, szenved, csodál és imádkozik.”

Ha az erkölcs és az erények kedvezőleg hatnak élettani értelemben is, nyilvánvaló, hogy ellentéteik, a hibák és bűnök kedvezőtlenül, sőt igen károsan hatnak. Ezt a tapasztalatot is jól fejezik ki Carrelnek, a Nobel-díjas orvostudósnak a következő sorai: „...a harag, gyűlölet, félelem – ha ezek az érzelmek szokásszerűek – képesek arra, hogy szervi változásokat és igazi betegségeket idézzenek elő. Erkölcsi szenvedés mélyenjáróan megzavarja az egészséget. Üzletemberek, akik nem tudják, hogyan küzdjék le a gondokat, fiatalon meghalnak.” Majd tovább, az egészség lelki forrásainak szemléltetésére: „Joltrain bebizonyította, hogy egy erkölcsi megrázkódás észrevehető változásokat okozhat a vérben.” „A gondolat szervi bántalmakat okozhat.”

A mi hitvallásunk az egészség lelki forrásainak fontosságáról tehát nem valami különcködő és homályos, képzelődésben elinduló tan, hanem komoly orvosi és nem orvosi tapasztalato-

kon nyugvó biztos ismeret, amelyet a legnagyobb orvosok mind alátámasztanak.

Nem elég azonban egészségesnek lenni úgy, hogy tudomásul se vegyük. Az egészség belső, lelki ápolása megköveteli azt is, hogy tudatosan élvezzük egészségünket – hogy egészségünk valóban élmény legyen, amelynek külön örülünk! Éppenígy a gyógyulás is mindig élmény, ha a lélek erőlködései és belső megindulásai, hullámozásai segítették a szervezet előbbrejutását feléje. Ha az egészséget élménynek tekintjük, akkor megértjük azt is, amit a modern német testápolás és gimnasztika egyik nagy jelentőségű apostola, *Hans Surén*, „Körpergefühl”-nek nevez. A test frissességét, tisztaságát, ruganyosságát, erejét, jó közérzetét – nem győzöm eléggé ismételni – élvezni kell. Örülni kell mindenünknek! Így lesz élmény az egészség és így válik élménnyé minden kisebb gyógyulásunk is.

Már több helyt utaltunk a test és lélek csodálatos kölcsönhatásainak tömkelegére. Szinte minden kis idegtérület, testünk minden kis része ezer példával igazolja ezt a különös és még mindig eléggé mostohán kezelt csodát. Pedig a kölcsönhatás mindkét oldalának kiaknázása révén tarthatjuk legjobb karban szervezetünket: a testet a lélek által segítve, erősítve, villanyozva. A testi egészségnek igen nagy mértékben állanak lelki források a rendelkezésére és a lelki egyensúly, egészség is óriási mértékben függ

testiektől, élettani tényezőktől. A jó életkormányzás titka az, hogy a mérleg mindkét oldalát jól rakogassuk, igazítsuk és mindig egyensúlyban maradjunk.

Akik nehezen akarják megérteni azt, hogy a lélek kihat, kiömlik a testre, azok éppoly kételkedve fogadják a megfordított jelenséget is, hogy ti. a test miként hat a lélekre?

Önművelési törekvéseink közepette úgy igyekezzünk beállítani magunkat, hogy *a test mindig kifejezője legyen a léleknek, hogy méltó hordozója legyen neki*, akkor a test tartásában, arcvonásainkban, járásunkban, viselkedésünkben is mindig tükröződni kell eszményi magunknak! Nem viselkedhetünk sohasem méltatlanul önmagunkhoz! Ez az iránytű a legbiztosabb eligazító. Így létesítünk egységet magunkban és harmóniára hangoljuk egész lényünket, kizárva azt, hogy nemes lelki hullámozásainknak elhanyagolt, lomha test legyen az álcázója és diszharmonikus párja – vagy fordítva: agyonápolt test csalóka, gyenge lelket hordozgasson, azaz a külsőség kendőzzön az ürességet és felületességet.

A test tudatos idomítása, ha éles figyelemmel összekötjük a lelki szférákkal, bámulatos lelki hatásokat válthat ki. Így gyengeség, önelhagyás, kishitűség idején elegendő a kemény, feszes, szép testtartás, és máris jobban érezzük magunkat, máris legyőztük gyengeségünket.

A test kemény tartása ugyanis erőforrás, amely átvetül a lélekre is, amely, ha a tartásban rejlő, a tartás által kifejezett erényt átéli, ebben az erényben valóban gyarapodni is fog.

A külsőségek nem üres formaságok, hanem mély értelmű kifejezői valamely benső állapotnak, történésnek. Sőt: ha valaki eleinte csak gépiesen is, színészkedve törekszik külsőségek elsajátításra, ha ezt okosan végzi, igen kedvező hatású lesz belső élete szempontjából is. Látjuk az életben gyakran, hogy könnyelmű, hanyag, felületes emberek, ha körülményeik kemény, határozott külsőségek közé kényszerítik őket, egyszerre, mintha megváltoznának és a kedvező külső hatások átalakítólag, javítólag hatnak lelkületükre is. Ez a környezetnek, társaságnak nagy nevelő hatása. A jó szokások, a kellemes otthon, a finomság rászítálnak a lelkekre valami finom port, valami eszménységet, amely befelé is megtalálja útját és a külsőségeken túl mélyebbre is hat. Ez a „gyerekszoba”, a jó nevelés, a kulturált ember titka.

Amint már könyvünknek a testgyakorlás módszereit tárgyaló részében többször utaltunk erre, *a test tudatos ellenőrzése, testtartásunknak, mozgásainknak, izombeidegzéseinknek tudatos, átélt irányítása* révén jelentősen átalakíthatjuk, kedvezőleg befolyásolhatjuk lelkiállapotainkat, és gyógyíthatjuk gyengeségeinket is. Ezt „A keleti jóga” című könyvemben „fonográf-elv”-nek neveztem el, mert

ez a legtalálhatóbb hasonlat a test–lélek kölcsönhatásainak illusztrálására. A fonográf, a gramofon ugyanis egyszerű, gépies mozgások révén varázsolja elénk a legszebb zenei élményt és ezzel együtt a legmélyebb lelki tartalmakat. Ahogy a hangfelvételkor a zene áttevődik és kifejeződik a túmozgások keltette lemezbarázdákban, úgy megfordítva is: a barázdákat újra szántva a túvel, visszakapjuk a kiindulást, a zenét.

Pontosan ez a mechanizmusa a test–lélek kölcsönhatásoknak is. A fennkölt, nemes, kiegyensúlyozott lélek kifejezést keres külsőleg is: ha művész, akkor: szóban, írásban, színekben, alakokban, hangokban – ha életalakító művész, akkor testi megjelenésében, arckifejezésében, testtartásában stb. Ha pedig megfordítva, valaki erősebb, tökéletesebb lélekre vágyódik, sohasem mellőzheti a test, a külsőségek tiszteletét és figyelembevételét, mert igen nagy mértékben fogja idomítani lelkét azzal, ha a külső kifejezést segítségül hívja.

Ezt az egyszerű és mégis nagy horderejű lélektani tényt kitűnően aknázhatjuk ki egészségügyi vonatkozásban is. Állandóan arra legyünk beállítva, hogy lelki erőink fokozása által a harmónia növekedjék testi szervezetünkben – de arra is, hogy testünk külön idomításával a lélek is erősödjék. Csakis ez a párhuzamos éber ténykedés őrizheti meg igazán teljes egészségünket.

Nagy bölcsek és életművészek állandóan tudatában voltak e kölcsönhatás óriási horderejének. Különösen a Kelet bölcsei, az indiai és tibeti jógik, kínai, japán, arab szellemóriások művei hemzsegek ez alapgondolat és alaptapasztalat gazdag változataitól és a gyakorlati élet minden apró mozzanatára kiterjeszkedő alkalmazásától. De a keresztény és zsidó vallás tanításaiban is élesen ki van fejezve mindenütt, csak valahogy háttérbe szorult az újabb időkben. Próbálták feltámasztani és egyes mozgalmak, keresztény irányzatok, mint pl. a Christian Science, ha más úton és túlzó beállításban is, mégis mintha megtalálnának egy elveszett nyomott. *Mahátma Gandhi*, aki ugyan nem szakképzett orvos, de igen nagy bölcs, egészséget ugyancsak ilyen módon ápolja, élesztgeti.

Igen találó az, amit *Goethe* említ egy helyen: elég neki testét egyenesen tartani és uralkodni mozgásain, hogy úrrá legyen lelki válságain és nyomottságán.

Az életművészetet ez apró mesterfogásaira óriási szüksége van minden embernek, különösen azonban a szellemi munkásnak és a mai élet túlingерült légkörében élőknek. Ismernünk kell lelkünk szoros kapcsolatait a szervezettel, helyesebben: ismernünk kell átlelkedített szervezetünket ahhoz, hogy helytállhassunk az élet mindkét sarkán: a testi és a lelki magasságok között feszülő létünk megpróbáltatási, hullámzó változatai közepe.

Igen célszerű, ha az életművészet mesterfogásait nem önmagukért végezzük, nem pusztán mechanikusan fogjuk fel, mert így könnyen elszárad a kedélyünk és életünk egy szürke, gondtalan és egyoldalú egészséges középére marad beállítva, ami elfásít és megkövesít, a kényelmes életet helyezi mindenek fölé, tehát amolyan egészségkirakattá válunk. Tényleg látunk embereket, akiknek legfőbb és legégetőbb problémájuk a saját egészségük, akinél az egész világ háttérbe szorul az ő egyéni egészségkérdéseik mellett. Az ilyen egyoldalúságtól óvakodni kell.

Laikus szerzők által írt jogakönyvekben és egészségi kódexekben találunk gyakran egész légió gyakorlatot a nap minden szakára. Aki ezeket követni óhajtaná, annak valóban egész életét az egészségápolás tölténé ki, az lassanként önzővé válnék, mert túlméretezi az egészségápolást, és ez is önző, túlzottan önző lelkületet szül. Képzeljük csak el: reggel lélegzőgyakorlat, utána egész sereg gyakorlat, amitől már annyira elfárad a törekvő, hogy alig bírja délelőtti munkáját elvégezni. Délben újra előírt mennyiségű gyakorlat, este megint kétszer ezt, háromszor amazt – se vége, se hossza az ilyesminek, az emberek belefáradnak és nem lesznek egészségesebbek sem. Igen kell érteni a módját annak, hogy csak a legszükségesebbre szorítkozzunk, amiben azután benne legyen minden, ami valóban szükséges.

Hogy az életművészet ne száradjon el rideg, önző, gépies ténykedések között amolyan kedélytelen lélekido-mítássá, ahhoz szükséges, hogy *vallásos érzülettel kapcsoljuk össze*. A vallásos érzület alatt mindig az emberi lélek alaphangulata értendő: boldogságvágya, világlátása és élete tartalmának, céljának legmagasztosabb átélése. Ennek alapfeltétele az istenhit, azaz hit az élet értelmében és céljában, egy magasabb, bennünk és rajtunk kívül is létező Lénynek az elfogadása. *Az istenhitből fakadó szeretet a melegárama, lendítője, rugója és éltetője minden törekvésünknek*. Ennek híján gépekké szürkülünk és merevedünk. Figyeljük csak jól meg a gyakorlati istentagadókat, akik nem élnek Belőle, hanem állandóan kerülik Őt, mintha nem is létezne. Minden gondolatuk eltörpül, minden tevékenységük fénytelen marad, minden sikerükre valami nagy szomorúság ereszkedik, valami fekete köd, amelyben elfojtódik az élet szent lehelete!

Csak az örvendező, Istenben biztos ember él igazán. Csak az ilyen ember szeme tiszta, mert világos látóhatárban barangol és minden felől magasabb szférák finomságai csillognak feléje... Persze rengeteg múlik az istenfogalom alaki és színbeli sajátságain. Istenben egyszerűen élni kell... Valahogy nem kell sokat és élesen gondolkodni Róla, ez a teológia feladata, hanem fontosabb az, hogy egyszerű szívvel örüljünk az életnek, amelyben az Ő nyomait sejtjük. És e sejtelemben hálás szívvel áldozunk, mély szeretettel adózzunk, egy magasabb világ vá-

gyában törekedjünk arra, hogy annak a szebb, teljesebb és igazságosabb életnek lehetőség szerint teret nyissunk már itt is... Ezzel reálisak maradunk, elvégezzük feladainkat, amelyeket szüntelenül a legnemesebb indítékok alapján az Ő szellemében, a jóságnak, az igazságosságnak, az emberiségnek jegyében oldozgatunk...

A vallás jelentősége igen nagy. Az őszinte, egyenes jellemmel és szándékkal párosult, realitásokban is teljesen kifejezett vallásosság az ember legnagyobb kincse, hiszen egész életét és annak tartalmát, céljait felöleli magában. Ha a francia közmondás úgy tartja, hogy „le style c'est l'homme”, úgy nyugodtan fűzhetjük azt is hozzá: „la religion, c'est l'homme”, vagyis az embert legjobban vallása határozza meg – nem a keresztlevélben szereplő hitfelekezet, hanem az élettel szemben tanúsított fel fogása, magatartása, istenhitének színei és mélysége, a keresztény, tehát az általános testvériség hatalmas eszméjének gyakorlati megvalósítása! Ezekből a legmélyebb alapokból táplálkoznak hivatásérzete, tudása, lelkesülése, öröme, helytállása, bánkódásai és szomorúságai...

Természetes, hogy létezik torz vallásosság is, elfajult gondolkodás és élet a félreértett és meg nem értett tanítások nyomán. Lehet valaki talán éppen hamis kereszténysége alapján lusta és önző, kedélytelen és tehetetlen. De itt egyéni lelkületében, hamis felfogásában és ferde magatartásában kell a hibát keresnünk. Okos vezető

vagy nevelő a vallásos életnek e ferde kinövéseit elhárítja, megelőzheti és ha már elferdült lélekkel akad dolga, helyre is hozhatja a hibát.

A vallás egészségi jelenségéről már több helyt megemlékeztünk. De mindig hangsúlyoztuk, hogy ehhez *eleven* vallásosság, a praktikus élettel összeszövődő és *nem csupán a templomban meghúzódó hitélet* szükséges. Praktikus élet alatt értjük ilyen értelemben a vallásos behatások iránt nyílt szervezetet is... Át kell járnia az egészet a melegségnek, az örömnak, a lendületnek, a szépnek és nemesnek. Így sejtethjük csak meg azt, ami a legtöbbet ad az embernek, ami mindig igazán boldoggá teszi és teljes melegséget szül...

A vallás ne legyen száraz tangyűjtemény, rideg erkölcsi intés, gépies istentiszteleti szokások ismételtetése, hanem valóban lélek és igazság, ahogy azt a messzenéző krisztusi szem a kútnál előre meglátta a jövő századokba tekintve... A tanok, a szokások és szertartások mindig csak keretei az életnek, a lángoló lelkek törekvéseinek és szándékainak, de ezek mellett nem állhatunk meg sohasem mereven, megelégedve bizonyos formaságokkal. Az ilyen vallás nem élet, az ilyen vallás nem számít természetesen a mi témánk szemszögéből nézve sem.



X.

A KEDÉLY HATALMA



X.

A kedély hatalma

A racionalizmusnak, a pusztán ésszerűsége törekvő életnek óriási hiányossága az, hogy teljesen elhanyagolja a bennünk hullámzó hatalmas és döntő jelentőségű kedélyvilágot. Pedig a kedély hatalma óriási, és sokszor, igen sokszor győzedelmeskedik az értelem felett. Hányan hagyják el ragyogó állásukat honvágy, szerelem, kedélytelen környezet, kielégítetlen kedélyviláguk miatt. És ezek nem kóros idegzetűek – lehetnek ilyenek is közöttük – csupán nem bírják a küzdelmet értelmi és kedélyéleti ellentéteik között. A kérges szívű, érzéketlen és nyers ember csóválja a fejét, és nem bírja megérteni ez „ostobaságot”. De aki ért a lélekhez és lát az emberi szívekben, az sajnálja az értelmi egyoldalúságban kiszáradtakat azért, hogy nem bírják megérteni a kedély aranyosait, a szív hőseit és mártírjait, a jó lélek miatt szenvedők keserveit... Ó, mennyi igazságtalanság és bűn, kiáltó átok fogant a világban már az egyoldalú értelmi látás alapján! Hány ártatlan embert ítéltek el, mert az értelem, a jog, az emberi szögletes logika ítéletre méltónak találták, holott szívében teljesen ártatlan volt! Hány vádkövet dobáltak a jókra és nemesekre, az előkelő lelkiéletűekre, mert külön-

bek, jobbak, emberiebbek mertek lenni a szürke átlagnál, az álerkölcsösségében poshadó nyárspolgári életszíntén messze felülemelkedvén!

Amennyire fontos az életben az okos, józan, értelmes helytállás, ugyanolyan túlzás az, ha ennek a rendező, kiegyensúlyozó értelemnek korlátlan jelentőséget tulajdonítunk és olyan területekre is kiterjesztjük hatalmát, amelyeken illetéktelen. Már *Goethe* is jól érezte az értelmi egyoldalúság átkát, amidőn a „Faust” előjátékában így nyilatkozik:

„Er mennt's Vernunft und gebraucht's allein,
Um tierischer als jedes Tier zu sein”.
(Értelemnek nevezi és kizárólagosan alkalmazza,
Hogy állatibb legyen minden állatnál.)

Az újkori filozófiában is felmerült már az egyoldalú értelmi látás nyomán fenyegető eltorzított élet és Magyarország lángelkű apostola, *Prohászka Ottokár* is gyakran szóvá tette az egyoldalú intellektualizmus túlhajtásait. *Ha az értelmi erőt nem ellensúlyozza ki gazdag és színes kedélyvilág, ha az értelmi fény mellől hiányzik a meleg, áradó szív, akkor súlyos eltolódás keletkezik a rossz, a romlás felé!* Sok igazság lehet abban, hogy az ember középpontja a szív és nem az értelem. A szív több áldást hoz és hozott a világra, mint a rideg értelem! Az értelem a tudást felhasználhatja pusztításra, rombolásra, egyoldalú formulák alkalmazására, szeretetlen cselekvésekre stb. Igaz,

hogy a gonosz indulat, a sötét kedély, a szívtelenség is pusztító, hiszen az értelmet indulatainak szolgálatába állítja. A forrása a gonosznak tehát ebben az esetben a szív és nem az izolált értelem. Csakhogy napjainkban nagyobb baj származik a szívbeli közömbösség mellett egyoldalúan dolgozó értelmi gépezet gyártotta elvekből, mint a rossz és gonosz indulatból.

A kedély hatalma az egészségre is kiárad. Már a hétköznapi megfigyelés is tanúsítja, mennyivel jobbak a kilátásai a kedélyes, jókedvű betegnek, mint a sötét borúlátónak. A gyógyulásban sokszor legfontosabb tényező a kedély. Igen tanulságos ebből a szempontból *Immanuel Kant*nak, a nagy königsbergi bölcselőnek (1724–1804) egy kevésbé ismert kis művét áttekintünk. A könyvecske címe: *Von der Macht des Gemüts, durch blossen Vorsatz seiner krankhatten Gefühle Meister zu sein.* (A kedélynek ama hatalmáról, hogy egyszerű elhatározásunkkal beteges érzületeink felett úrrá lehetünk.)

A nagyszerű kis könyvecskéhez, amely Kant személyes tapasztalatait foglalja össze, *Hufeland*, a kiváló orvos írt előszót. Érdemes ez előszóból is kiemelni a nagy *Hufeland* következő sorait: „Semmi esetre sem tagadhatjuk a testiek hatását a szellemiekre. De éppen ilyen feltűnő, sőt még nagyobb a szellem pszichikus hatalma a testiek felett”. (*Hufeland* írta „Az emberi élet megnyújtásának

művészete” című nagy hírnévre jutott könyvet, amelyet Kant is igen nagy élvezettel tanulmányozott.)

Igen érdekesek azon tanácsok, amelyeket a képzelt betegnek ad. Teljesen helytállóak a mai lélektani tapasztalatok értelmében is. Szóról szóra idézzük a nagy filozófus fejtegetéseit, mert igen nagy hasznára lehetnek a hipochondria hínrájai között vergődőknek. „Értelmes ember, ha szorongások környékezik, amelyek bogarakban, azaz képzeletszülte betegségekben mutatkoznak, megkérdezi önmagától, hogy van-e tárgyilagos alapja képzelődéseinek? Ha ilyet nem talál, akkor napirendre tér a dolog felett és figyelmét teljesen teendőire irányítja.” Utóbbit azért emeljük ki, mert ez a technikája az ideges, kínos, szorongásos állapotoktól való szabadulásnak. A figyelmünket tudatosan lekötni, meghatározott irányban foglalkoztatni – ez a ténykedés elvonja a képzelőerőt beteges tájairól és beteges szokásainak erőt és időt fecsérelő követelésétől.

Kant így ír azután önmagáról: „Lapos és szűk mellkasom kevés teret nyújt szívem és tüdőm mozgásainak, amiért is természettől fogva hajlamos vagyok a hipochondriára, ami fiatalabb éveimben megutáltatta velem az életet is. De az a meggondolás, hogy szívszorongásaimnak az oka talán csupán mechanikai (Kant ez elképzelése mai orvosi szemmel nézve, egész biztosan téves. Szerző megjegyzése), tehát nem lehet rajta segíteni, csakhamar arra tanított, hogy ne is törődjem vele; mialatt tehát

mellkasomban szorongást éreztem, fejemben nyugalom és derű uralkodott, amit társaságban is sikerült kifejezésre juttatnom”.

Ha az a sok-sok hipochonder, képzelt beteg, szív-szorongásos, nyomott kedélyű mai ember a bölcs Kant e tanácsait megfogadná és állandóan gyakorolná, csakhamar leigázná belső ellenségét, a lehúzó ördögöt, a gyengeség feltöréseit, az idegzet csődjét, mert az idegzetet igenis meg lehet törni, hatalmunkba lehet keríteni! Erre való minden aszketizmus egészségi szempontból nézve. A mérsékelt, józan aszketizmus a lelket és a testet egyaránt gyógyítja. Ó bár vonulna be jobban orvosi intézményeinkbe a hősies aszketizmus hatalmas egészségforrásának tudata – bár gyógyítanánk többet módszeres böjttel, hallgatással, imával, belső erők felébresztésével – éhségnek, szomjúságnak, hidegnek, hőségnek elviselésével – jobbak lennének csakhamar gyógyeredményeink! Idegszanatóriumainkban kábítószer helyett lelki vezetést, az idegzet módszeres legyőzését, megacélozását kellene uralkodó elvvé tenni. „Mialatt tehát mellkasomban szorongást éreztem, fejemben nyugalom és derű uralkodtak.” Ebben a kanti idézetben átadom olvasóimnak az egészségnek, főleg a lelki, idegrendszernek egyik legnagyobb titkát! Ez az ember csodás képessége: mialatt sötét borongás és félelem, ziláltság és kétségbeesés kezdik ki érzékeny szívét, fenn a fejben, az értelmi sugárzásban, mintha felhők felett honolna, derű, nyugalom és bölcsesség székel...

Kant így ír tovább: „A szorongásaim megmaradtak, mert okuk testi alkatomban van. De úrrá lettem azon a befolyáson, amelyet gondolataimra és cselekedeteimre gyakoroltak, egyszerűen azáltal, hogy figyelmemet elfordítottam az érzésektől, olyképpen, *mintha semmi közöm se lenne hozzájuk.*” Egyik bölcs meglátás a másik után! „...Mintha semmi közöm se lenne hozzájuk.” Ez az elkülönülés a gyengeségtől, az erősség tudatának ez a kiemelése, a betegség megvetése – igen hathatós eszköznek bizonyul mindenkor.

Egy kiváló ember mondotta el nekem, hogy serdülése éveiben igen sokat szenvedett a szíve miatt. Súlyosabb természetű ideges szívdzavarokról volt szó. Saját ösztönére hallgatva úgy viselkedett a szívkellemetlenségekkel szemben, hogy egyre azt mondogatta magában: „Bánom is én! Élek, ameddig élek, és nem törődöm az egésszel!” És ez a közönyös magatartás teljes gyógyulásra vezetett. A kanti recept tehát mindenkinek szól, akit idegei háborgatnak és mindenkinél beválik, ha fáradhatatlanul alkalmazzuk.

De rendívvül tanulságos és *Hufelandot* igazán a maga nagy orvosi mivoltában állítja elént az a megjegyzés, amelyet *Kant* legutóbb idézett soraihoz fűz. Érdemes szóról szóra követni a nagy orvos élesen látó fejtegetéseit, mert a legmodernebb pszichiáter is csak tanulhat belőlük: „Még valóságos betegségek esetében is meg

kell különböztetnünk *a betegséget és a betegség érzetét.* Az utóbbi többnyire jóval túlszárnyalja az elsőt; sőt azt állíthatjuk, hogy az igazi betegséget, amely gyakran csak valami jelentéktelen részünk helyi zavarából áll, nem is vennénk észre, ha az általa okozott rossz közérzet és rosszullét vagy kísérő kellemetlen érzések és fájdalmak állapotunkat nem tennék kínossá. Ezek az érzések azonban, a betegség hatása az egészre, jórészt hatalmunkban állanak. Gyenge, elkényeztetett lelkek, akik érzékenyek, letörnek alattuk; az erős, edzett lélek azonban visszautasítja és elnyomja őket. – Mindenki elismeri, hogy lehetséges váratlan esemény, kellemes szórakozás, szóval a lelket önmagától elvonó ténykedés által a testi betegséget elfeledni. – Miért ne tehetné meg ezt hát a saját kemény akaratunk, a saját lelkierőnk is?

A képzelt betegség, minden hipochondria legerősebb ellenszere *önmagunknak tárgyilagossá szemlélete,* miként a hipochondriának fő oka és lényege nem egyéb, mint *a tárgyak alanyosítása,* azaz: pszichikus énünk uralomra jutott mindenben, egyetlen gondolatunk, rögeszménk és minden egyebet e kategória alá von. – Ezért mindig úgy találtam, hogy minél gyakorlatiasabb életpályán mozog valaki, azaz minél inkább kifelé fordul, annál biztosabban mentes a hipochondriától. Legjobb bizonyítékát adják ennek a gyakorlóorvosok. Folyton betegségekkel foglalkoznak és betegségek, rosszullétek válnak végül is gondolatuk uralkodó csillagzatává. Könnyen előfordul-

hatna tehát, hogy énjüknek is ez válik uralkodó gondolatává, tehát valamenynyi orvosnak hipochonderré kellene válnia. – És mégis azt találjuk, hogy a gyakorlatot folytató orvosok csaknem mentesek a hipochondriától. – Miért? Mert kezdettől fogva megszokják, hogy a betegségeket tárgyilagosan szemlélik, *elválasztják igazi énjüket, azaz a külvilág és mesterségük tárgyaiként fogják fel.* – Mert *igazi éniük sohasem lesz beteg.*”

Mennyi tudás, tapasztalat és orvosi bölcsesség Hufeland e pár sorában! Újból azt emeltem ki, ami a legmélyebb: testünket képzeletben elválasztani igazi énünktől – attól az éntől, amely nem betegedhetik meg soha!

Manapság sokan olvasnak jógakönyveket és az ősi hindu bölcsesség és gyakorlat méltán vonult be újra a feledés homályából európai emberek köreibbe is. Brunton ismert könyvei, mint valami új revelációt hozták azt a tanítást, hogy meg kell tanulnunk testünket, mint a külvilágot is szemlélnünk, le kell választani testünket igazi énünktől, azaz önelemzéssel élesen meg kell különböztetnünk magunkat burkainktól. Ez a tanítás benne van Hufeland remek soraiban, anélkül hogy ő valaha is a jógából merítette volna ezt. Orvosi megfigyelései, elfogulatlansága, nyílt szeme arra a meggyőződésre juttatták, amelyre hasonló éles megfigyelésekkel és hasonló jó szemmel India bölcsei is eljutottak. Az emberi bölcsesség fákhlyahordozói megtalálhatók Keleten és Nyu-

gaton egyaránt. De Keleten többre becsülik a bölcsességet, és nagyobb tiszteletben részesítik a bölcseket, mint minálunk... *Itt már a tudományos világot is megfertőzte a technicizmus.* Nem követelnek mást, csak laboratóriumi gyakorlatot, vizsgálóműszereket, gépies tudást, adathalmazt – a józan általános látás fölényességét teljesen figyelmen kívül hagyják. Pedig sokkal többet ér mindig egy polihisztor egyetemi tanár, mint egy szűk látókörű szakember. A filozófia hiánya... Az emberi értelem legfőbb megnyilatkozásának mellőzése... Itt van a bajok forrása...

Kant és Hufeland fenti követelménye, hogy ti. tanuljunk meg külön szemlélni a testünket, és míg lenn vihar dúl, fenn a szférák csendjét ne zavarja semmi – látszólag ellentmond az életélvezet ama stílusának, amelyet előző fejezeteinkben vázoltunk. Sőt azt mondtuk, hogy a gyakorlatban ne válasszuk szét a testet a lélektől, hanem egységükben éljük át – ne vonjunk határfalat a két elv közé, hanem egység felé törekedjünk.

Az egészség és az egészséges élet élvezetének valóban ez a helyes stílusa. Azonban hallottunk az előző fejezetben a test és lélek kölcsönhatásairól is. Amikor zavar van a szervezetben, akkor azonnal használjuk ki ezt a kölcsönhatást, és ennek a körébe tartozik tulajdonképpen Kant és Hufeland tapasztalata is.

Azonban: míg Kant és Hufeland szerint meg kell nyugodnunk abban, hogy a testi tünetekből elforduló, magát függetleníteni igyekvő lélek különbékét kössön a körülményekkel, mialatt az alsóbb szférákban tombol a vihar – a mi tanításunk szerint egy lépéssel tovább kell haladnunk: ki kell építeni az összeköttetést az al- és felvidék között, felsőbb éniünk erejét át kell sugározni a beteg területekre, és így helyreállítanunk az osztatlan, teljes harmóniát.

Ez az egészség kulcsa, ennek az egészségérzetnek felkeresésére mindenkinek el kell indulnia, és ha túlzó önelemzésektől ment nyugodt önismeret és önellenőrzés által eljutunk az egészség lelki forrásainak e csodás vidékeire, akkor bölcsek leszünk és boldogok!

Ajánló a SpringMed kiadó egészségügyi ismeretterjesztő kiadványaiból

SpringMed HOMEOPÁTIÁS KÖNYVEK®

Homeopátia a mindennapi gyakorlatban, Boiron–Payre-Ficot, 2006, 3. kiad. 2010, 2980 Ft

Homeopátia napjainkban, Dr. Buki–Dr. Dérer–Havasi–Dr. Németh–Dr. Zarándi, 2006, 2008, 5. kiad. 2010, 1480 Ft

Homeopátia és a gyermek, Dr. Boulet, 2008, 1480 Ft

Homeopátia és a sport, Dr. M. Dellére–Dr. A. Pasquier, 2008, 1480 Ft

Homeopátia és a kutya, Dr. Issautier–Dr. Peker, 2008, 1480 Ft

Homeopátia és a várandós nő, Dr. C. Rocher, 2009, 1480 Ft

A homeopátia forradalma, D. Ullman, 2010, 2800 Ft

SpringMed KÍNAI ORVOSLÁS®

Diabétesz – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?, Li Xiao-li–Carl Stimson, 2010, 2500 Ft

Ízületi gyulladások – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?, Wang Hai-long–Carl Stimson, 2011, 2980 Ft

Migrénes fejfájás – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?, Wang Lei–Carl Stimson, 2011, 2980 Ft

Fogyás – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?, Wang Shu-li – Carl Stimson, 2011, 2980 Ft

SpringMed TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT®

Schüssler arcdiagnosztikai és terápiás zsebkönyv, Dr. Farkas, 2010, 2280 Ft

Komplementer medicina – Kiegészítő és alternatív orvoslás, Norma G. Cuellar (szerk.), 2011, 2990 Ft

SpringMed DIÉTÁS KÖNYVEK®

Cukorbeteg nagy diétáskönyve, Dr. Fövényi-Gyurcsáné, 2008, 3. kiad. 2009, 2980 Ft

Tej-, tojás- és szójamentes ételek recepteskönyve, Szőke, 2009, 2200 Ft

Szív-és érbeteg nagy diétáskönyve, Dr. Zajkás – Gyurcsáné, 2010, 2980 Ft

Hogyan fogyjunk cukorbeteg? Főzőiskola lépésről lépésre, Gézsiné – Dr. Fövényi, 2010, 2980 Ft

SpringMed EGÉSZSÉGTÁR®

Ami rajtunk múlik – Hogyan csökkentjük a rák kialakulásának kockázatát?, Dr. Cornides, 2005, 1280 Ft

Ereszd el az egeret! – Torna számítógép előtt ülőknek, DVD, Varga-Nagy, 2005, 2490 Ft

Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatuk csökkentése, Dr. Igazvölgyi, 2005, 2. kiad., 2009, 1980 Ft

Betegségek tünetei – mikor forduljunk orvoshoz?, Dr. Kullmann, 2006, 1490 Ft

Hogyan szokjunk le a dohányzásról?, Dr. Kovács, 2007, 1980 Ft

Hogyan szokjunk le a dohányzásról? – Praktikus tanácsok leszokni vágyóknak, Dr. Kovács, 2007, 500 Ft

Tudatos fogzás – Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival, Dr. Pados–Dr. Audikovszky, 2008, 2009, 4. kiadás 2010, 3480 Ft

Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok, Dr. Bender, 2008, 1980 Ft

Gyermekek balesetek megelőzése, Dr. Kiss, 2009, 1980 Ft

Hogyan kerüljük el a szívrohamot és a szélütést?, 2009, 1980 Ft

Szülönők kézikönyve, Dr. Berkő, 2010, 3500 Ft

SpringMed KÉRDEZZ! – FELELEK!®

Gyermekekori allergiák, Dr. Novák–Dr. Nagy (szerk.), 2005, 1680 Ft

Utazás – egészség utazóknak, Dr. Ternák, 2006, 1980 Ft

Alzheimer-kór és a demencia egyéb fajtái, H. Cayton–Dr. N. Graham–Dr. J. Warner, 2006, 2. kiad. 2009, 2490 Ft

Reumás betegségek, Dr. Bálint–Dr. Korda, 2006, 2980 Ft

Cukorbetegség, Dr. Winkler–Dr. Baranyi, 2007, 2. kiad. 2009, 2480 Ft

Daganatos betegségek, Dr. Nagykálnai (szerk.), 2007, 2680 Ft

Magas vérnyomás, Dr. Barna, 2008, 2480 Ft

Pikkelysömör és ízületi gyulladás, Dr. Szegedi – Dr. Szekanecz, 2009, 1980 Ft

Urológiai betegségek, Dr. Romics (szerk.), 2009, 2800 Ft

Autoimmun betegségek, Dr. Szűcs – Dr. Szekanecz, 2010, 1980 Ft

Trombózis és véralvadásgátlás, Dr. Blaskó – Dr. Kiss, 2010, 2480 Ft

További kiadványainkról tájékozódjon honlapunkon:

www.springmed.hu

A SpringMed Kiadó kiadványai megvásárolhatók

1. Egészségügyi intézmények közelében levő újság- és könyv-
árusoknál
2. Patikákon keresztül
3. Könyvnagykereskedéseken (Líra és Lant, Libri, Alexandra,
Könyvtárellátó) keresztül a fővárosi és vidéki könyvesboltok-
ban és a bevásárlóközpontokban (Tesco, Auchan, Cora)
4. Orvosi könyvesboltokban
5. Betegszervezeteken, alapítványokon keresztül
6. Bioboltokban
7. Internetes könyváruházakon, könyvkereskedéseken
keresztül: (www.lira.hu, www.bookline.hu, www.libri.hu,
www.alexandra.hu)
8. Megyei és városi közkönyvtárakból kikölcsönözhető
módon
9. Kiadványainkat 10–40%-os kedvezménnyel megrendelheti
közvetlenül a kiadótól is az alábbi elérhetőségeken:
Szerkesztőség és könyvesbolt: 1114 Budapest, Bartók Béla
út 62-64., telefon: 06 1 279 05 27, fax: 06 1 279 05 28, e-mail:
info@springmed.hu, honlap: www.springmed.hu.

Dr. Weninger Antal

(1902-1993)

2012-ben lesz Weninger Antal orvos, szakíró születésének 110. évfordulója. A bécsi orvostudományi egyetemre járt, majd Budapesten szerzett diplomát. A debreceni klinikán szülész-nőgyógyászként, sebészként, majd a röntgenlabor vezetőjeként dolgozott.

Nagy barátja volt Dr. Baktay Ervinnek, a nagyhírű indológus orvosnak, aki Kőrösi Csoma Sándor nyomdokain járva tett felfedezéseket Indiában. Az ő hatására kezdett a jógával foglalkozni és elsőként jelentetette meg jógával foglalkozó könyveit. Nevéhez fűződött az első, jogát népszerűsítő tévésorozat és az első magyar jóga-könyv, mely 1939-ben jelent meg.

A Magyar Nemzet első munkatársainak egyike volt, számos náciellenes cikket közölt Bánfalvi Szilárd álnéven, ezek közül kiemelkedett a Nyilas áfium ellen való orvosság és a Paranoiások című sorozata, amelynek egyik darabjában alig leplezve rajzolta meg Hitler elmeorvosi portréját. E cikk miatt bíróság elé is került. A második világháború előtt és alatt üldözöttek százait mentette meg saját élete kockáztatásával.

A háború után 1947-ben eltávolították igazgatói-főorvosi állásából, megakadályozták, hogy a budapesti Semmelweis Orvostudományi Egyetemen tanítson és sokáig csupán iskola- és üzemorvosként dolgozhatott. Ezekben az években a gyógyításon kívül elsősorban a keleti orvoslással foglalkozott.

91 éves korában halt meg, és végig a szellemi frissesség teljességét élvezte. 1992-ben megkapta a Magyar Köztársasági Érdemrend Tiszti Keresztje polgári tagozata kitüntetését.

Dr. Weninger Antal művei

Szellem és egészség, Vörösváry Kiadóvállalat

Orvos a lélekért, Vörösváry Kiadóvállalat

A gyógyítóművészet új irányai, Vörösváry Kiadóvállalat

Razzia az emberi szervezetben, Vajda-Wichmann kiadás, 1943.

A keleti jóga, szerzői magánkiadás, 1988.

Az idő partján, Tankönyvkiadó Vállalat, 1986, 1988.

Jóga a mindennapokban, Nótárius Könyvkiadói GMK, 1991.

Az egészség testi és lelki forrásai, Országos Közművelődési

Szövetség (1. kiadás)

Az egészség testi és lelki forrásai, Szukits Kiadó, 2001

(2. kiadás)