



Ezen az oldalon legkedvesebb tanítómesteremtől, Márai Sándortól -nem tévedés!- idézek. Önkényes válogatás egészség-fölfogásunk illusztrálására.

Legtöbbet a *Füveskönyvet* olvastam.

És -mondják- az egykor volt zöldfülű, önhitt tudóspalánta lassan csendes, figyelmes filosszá szelidült.

Szeretné elmondani egy ember, hogyan kell lakni, enni, inni, aludni, betegnek lenni és egészségesnek maradni, szeretni és unatkozni, készülni halálra és megbékélni az étellel...

Bármit mutat is a világ: tájakat és természeti csodákat, a földi flóra és fauna beláthatatlan változatait, semmi sem olyan sajátos, mint egy-egy ember jelleme.

... önmagunk megismerése a legnagyobb utazás, a legfélelmeőbb felfedezés, a legtanulságosabb találkozás. Rómában vagy az Északi sarkon járni nem olyan érdekes, mint megtudni valami valóságosat jellemünkről, tehát hajlamaink igazi természetéről

... meg kell ismernünk testünk természetét is.

... Meg kell ismernünk természetét, hajlamait, s amennyire lehet egyeztetni kell a világgal, a lehetőségekkel, az élet örök ütemének áradásával.

... Szerveink hajlamai oly kezdetlegesek, mint a kisgyermek követelése. Mindent akar a test, minden örömet, mindenfajta kielégülést és folyamatosan akarja. Ilyenkor szigorral kell bánni vele.

... meg kell ismerni természetét és minőségét, titkos szükségleteit, s jóindulattal és tapasztalással megadni neki mindent, amire szüksége lehet, hogy elvégezze dolgát, és ne zavarja jellemünket és értelmünket.

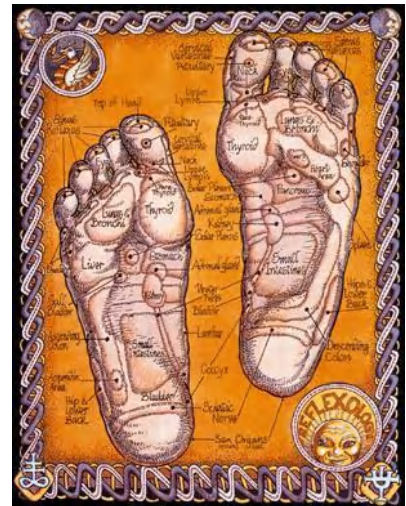
Az ember addig él, amíg szenvedélyei vannak. De a szenvedélyeket lehet nevelni. Az önzést, a kéjvágyat, a testi éhséget és szomjúságot lehet emberivé varázsolni.

Nem szabad babonákkal élni. ... a számok és jelek vajákos magyarázatát gyülevész és zagyva szekták hozták világunkba, ... csepűrágók, kancsi szövegmagyarázók, habzó szájú és sunyi rajongók.

Csak az lehet teljes és a természet rendjéhez okos engedelmisséggel simuló ember, aki természetének megfelelő mértékkel és őszinteséggel tudja átadni magát teste és jelleme szenvedélyeinek.

... Ne tagadd a testet, de bánj vele méltányosan és fölényesen, mint az idomító a fenevaddal. Ne tagadd a becsvágyat, de jelöld ki határait.

A legtöbb emberi szerencsétlenség, nyomorúság, a reménytelen, szégyenletes és baljós emberi helyzetek igazi oka leggyakrabban nem is az emberek gonoszsága, hanem egyszerűen a tunyaság.





Egyetlen pillanata a magánynak, az önismeretnek, mikor legyőzted a hiúságot, többet adott neked is, az emberi világnak is, mint minden mutatvány, mellyel a világ előtt illegetted magad. Egyetlen mozdulata az alázatnak nagyobb hőstett, mint minden mohó produkció, melyet az emberek megtapsolnak. Gondolj erre, míg nem késő.

---

A betegséget azzal az alázattal kell fogadni, ahogyan a bűnös a megérdemelt és méltányos ítéletet fogadja. Mert mindig jellemünk, természetünk, indulataink és szenvedélyeink, gyöngeségeink és bűnös hajlamaink ütközéséből származik a betegség.

... A betegség a mindent teremtő és mindent pusztító életnek egyik természetes kelléke és szerszáma. De a kivégzés módját legtöbbször magad választod.

---

az orvosságok, különféle gyógymódok, víz vagy sugár, porok és folyadékok -, talán gyógyította vesém, májam vagy szívem, de nem gyógyíthatta azt, ami a betegség egyetlen oka: életmódom, mely jellememből, alaptermészetemből és hajlamaimból következik.

---

Állandóan hallani kell testünk és jellemünk titkos morzejeleit, e finom és erélyes üzeneteket, melyek megszabják életed igaz mértékét. Kinek érzékeit eltompította a becsvágy, a szenvedély, nem hallja többé e hangokat. Az ilyen ember teste, lelke és a világ üteme ellen él; emberhez nem méltó módon él, tehát embertelenül bűnhődik.

---

Ne röstelld a halálfélelmet. Ne szégyelld megvallani, hogy fáj itthagynod ezt a förtelmes és nagyszerű bizonyosságot, az életet, az ismeretlen és baljósan érthetetlen bizonytalanságért, ami a halál, a megszűnés, a semmi. Félj csak, nyugodtan. Ne sopánkodj, de félj.

---

Többet, sokkal többet élni fűvel, növényvel, gyümölcssel. Kevesebbet, sokkal kevesebbet zsíros és fekete hússal! Sok halat enni, s mindennap rozskenyeret. Napközben nem inni soha, semmiféle szeszes italt, s ha már iszol, csak este, csak étkezés után, csak tiszta bort, soha máskor és semmi mást.

... Tudni, mikor akarsz te igazán valamit, te, a tested, az ízlésed, a vérmelegleted, s mikor vagy falánkságból, hiúságból, unalomból éhes vagy szomjas, vagy érzékeny kíváncsi.

Tested valóságos igényei és jelleted mértéke szerint élni.

---

Az ember nemcsak természete és szokásai, hanem az égtájak szerint is beteg és gyógyul. Ami Helsingforsban hashajtó, Kartúmban rekesztő, s az érgörcs, melyet Budapesten biztosan old a piramidon, érgörcs marad Kínában,

... Az ember sokféle feltétel mellett beteg vagy egészséges. Gondolj erre, mikor szídd az orvost.

---

Gondold mindig ezt: "Nincs hatalmam, sem vagyonom, talán egészségem sincs. De milyen hatalmas vagyok, milyen gazdag, milyen fölényes, mert vágyaimat a dolgok igazságához és valóságához igazítom, s a lelkem szabad!"

---



Tapasztaltam, hogy a finomra reszelt, citromlével megöntözött nyers sárgarépa nemcsak üdítőétek, hanem nyugtatja az idegeket, így különösen a szemidegeket. Úgy hallottam - ezt már nem tapasztaltam személyesen -, hogy a nyers sárgarépának egyik alkotórésze, a karotin, mindenképpen erősíti a látóidegeket, s néha megakadályoz vakulási folyamatokat is,

---

Vigyázz arra, hogy soha ne kapkodj, s munkádban, a társaséletben, igen, a köznapi cselekedetekben is engedelmeskedj a tények és helyzetek szigorú következetességének. ... Figyelj mozdulataidra. A legtöbb emberi szerencsétlenség oka nem is a görög balsors, hanem az ügyetlenség, tunyaság, lomposság.

---

Az élet rettenetes versenyében legtöbb ember csak akkor pihen meg, ha beteg. A betegség, a francia költő szavával, nemcsak a szegények utazása, hanem a szegények nyaralása, téli Riviérája, Tátrája és Egyiptoma is.

... A betegség pihenés is, ez közhely. Ezért előzd meg a természet parancsát, a kényszerű betegszabadságot, s iktass életed iramába apró, mesterséges betegségeket, hogy megpihenjél. Makkegészségesen őrizd néha egy napon át az ágyat. Farkasétvágyad van, a szöveget is megrágnád: koplalj önként egy-két napot.

... S ezek az apró, mesterséges, a betegség parancsa nélkül felidézett betegségi és gyógyítási állapotok, önkéntes diéták, megvonások és pihenések felérnek egy keleti úttal vagy egy vakbélműtéttel. Kísérelj meg. Csodákat látsz majd.

---

Én például - igaz, hogy már felnőtt férfikoromban - nagy kedvet kaptam az úszáshoz és teniszezéshez. Különösen a teniszt szerettem meg, mikor elmúltam negyvenéves; ez az egyetlen humanista sport; ember megy ember ellen, minden erővel, de örökké távolság marad a küzdőfelek között,

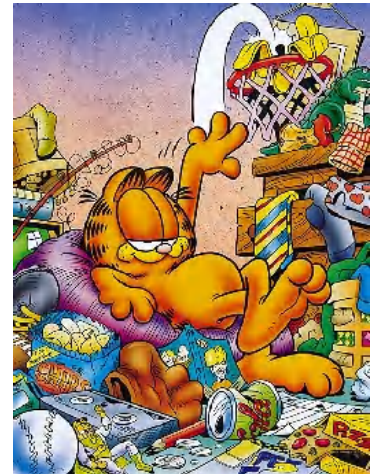
... S úszni, milyen jó volt, különösen a tengerben! Sokáig úszni, a süket, tömör vízben, mintha az ember hazatérne a létezés ősi elemei közé!

---

A szellemi alkotó munkásnak pontosan olyan edzési módszerekre, tréningre, egészségügyi és gyakorló rendtartásra van szüksége, mint a bajvívónak, vagy a műlovarnak, vagy az erőművésznek. Lompos, aljas, tisztátalan életmódból nem lehet másodpercekre kirándulni a legmagasabb rendű emberi erőfeszítés, az alkotó szellemi munka porondjára.

Az életmód, az egyszerű és mindennapos magatartás az életben, a táplálkozás, a környezet, a napirend, mindez megszabja egy vers vagy egy tanulmány minőségét is.

---



Bölcsen cselekszel, ha minden reggel, ébredés után és étkezés előtt, éhomra megeszel egy-két reszelt almát. Az alma titokzatos gyümölcs.

... A hosszú életet nem biztosítja ez a szelíd tápszer, de gyomrod és beleid hálásan fogadják ezt a tiszta, gyógyerejű mindennapos ajándékot. S az ember nemcsak szívével és elméjével ember, hanem gyomrával és beleivel is.

---



Ne hesseged el a szomorúságot. Oktalanul jön; talán öregszel ilyen pillanatokban, talán megértettél valamit, elbúcsúzol a szomorúság negyedórájában valamitől.

... S milyen aljas, milyen triviális, milyen büfögő és kibírhatatlan lenne egy teljesen elégedett világ, milyen szomorú lenne a világ szomorúság nélkül!

---

Amikor a betegség környékezik, igen nagy erővel és akarattal egy ideig még úr maradhatsz a nyavalya fölött. Az elején. Mikor még csak lopakodik körülötted a végzet. Méregeti erőidet, mint a küzdő az ellenfelet. Ha ilyenkor nagyon odafigyelsz, nagyon erős vagy, igaz rendet tartsz lelkedben, dolgaiddban - az egészség: igazság -, talán te maradsz a párharc kezdeti idejében az erősebb. Egészségesnek maradni annyi, mint tisztességesnek és igazságosnak maradni.

---

Nem hiszek a balesetekben. Csak figyelmetlenség van.

... a baleset lehetősége ott lappang minden pillanatodban, a tárgyak, a helyzetek, az emberek, a vegyi anyagok, a statikus és fizikai képletek: mindez ellened is van. Tehát vigyázz. Ne aggályosan vigyázz, hanem emberi rangodhoz illően, komolyan és tárgyilagosan, nagyon figyelmesen.

---

Mint az ősapák, úgy őrködnek az élet fölött a fenyők. Egyszerre felelnek hatalmas törzsükkel a földnek és az égnek. Amikor csak teheted, menj az erdőbe.

---

Heveny érgörcs ellen a következőket ajánlhatom: igyunk egy csésze forró, erős feketét, sötétítsük el a szobát, fekdjünk az ágyba, nyeljük egy vagy két algocratine-t, ... s fekdjünk nyugodtan egy-két óra hosszat. Ez a módszer csalhatatlan, s az egyszerű érgörcsöt, a migrént, föltétlenül gyógyítja. Minden másfajta fejdörcs esetében forduljunk azonnal szemorvoshoz és belgyógyászhoz.

---

Ha nagy csapás, lelki fájdalom ér, mindenekelőtt gondoldj arra, hogy ez természetes, mert ember vagy. Mit is képzelte? Ember vagy, tehát kedveseid meghalnak, barátaid elhagynak, s minden, amit gyűjtöttél és szerettél, elrepül, mint a por a szélviharban. Ez nem csodálatos, hanem a természet rendje szerint való, ez az egyszerű és természetes.

... S ha egyedül maradsz a fájdalommal, szólj így: "Tessék, fájdalom. De akárhogyan fájsz majd, tudom, hogy ez rendben van így: mert ember vagyok."

---

Ne akarj másképpen dolgozni, mint ahogy ezt jellemed, képességeid és a munka természete előírja. Ne akarj másképpen boldog lenni, pihenni, vállalkozni, mint ahogy ezt jellemed és idegeid parancsolják.

... Ne akarj ügyesebb, értelmesebb, boldogabb, tehetségesebb, boldogtalanabb vagy reménytelenebb lenni, mint amilyen vagy.

---



Amikor csak teheted - de soha nem úgy, hogy munkádtól lopod el az időt és rossz lelkiismerettel, sietve cselekszel! -, menj el a hővizű közfürdők valamelyikébe, hetenként kétszer-háromszor. A fürdőzés nagyon régi emberi szokás, s nemcsak a testet edzi és üdíti, hanem a lelket is.

... üldögélj hosszan a meleg vízben, tórd el, hogy hidegvizes turbánnal göngyöljék be koponyádat, add át tested és lelked a meleg víz, a langyos csend nyugalmának, gondolkozzál, tanulj vízi türelmet, pihenj.

---

A nikotin az újkori élet egyik legnagyobb ajándéka és legnagyobb csapása: az ördög találta fel, az unalom ellen, s az ember nem tehet semmit ellene, amíg unalom van a földön. Erős érméreg ez, s butít is.

... A szív, a látóidegek, a gyomor, a belek, minden fellázad ellene. Akkor elhajítjuk a keserű csutkát, rögtön meghízunk, egészségesek, kövérek és boldogtalanok leszünk.

---

... ne akard mesterségesen meggyőzni a többieket, mert ez lehetetlen - az igazságnak csak akkor van valamelyes nevelő ereje, ha te magad fedezed föl...

---

Nézz utána, hogy minden napból, a legközönségesebb, sivár hétköznapból is ünnepet csinálj, ha pillanatokra is! Egy jóindulatú szóval. Méltányos cselekedettel. Udvarias mozdulattal. Nem kell sok az emberi ünnephez. Minden napba belecsempészhetsz valamilyen varázsos elemet, megajándékozhatod magad egy könyv igazságának negyedórás élményével, valamilyen homályos fogalom megismerésének kielégülésével, környezeted vigasztalásával vagy felderítésével.

---

Tudnod kell, hogy az emberek nem ok nélkül ragaszkodnak a középszerűhöz, a zavaroshoz és vajákoshoz, az illúziókhoz és a szobatiszta félismeretekhez, tehát a műveletlenséghez. Mert a műveltség annyi, mint az igazságnak - minden dolgok igaz ismeretének - feltárása és elviselése. S az igazat elviselni mindig nagyon nehéz.

---

életed veszélyes és viharos pillanataiban, hogy a nagy feszültségeket nem tudod elviselni, az emberi kapcsolatokon és kapcsolatokon lazítani kell, máskülönben törnek és szakad minden. Ilyenkor dobjál félre mindent: munkát, emberi vonatkozásokat, életrendet, s bízzad magad a sorsra és a viharra.

... Lazíts és várjál. Reggelre eláll a vihar.

---

A hashajtóktól pedig tartózkodjál. S ha már kínzó fejfájás vagy heveny gyomorrontás kényszerít, hogy élj velök, érd be - nagyrítván - egy pohár meleg keserűvízzel.

... A bélrenyheség mögött legtöbbször zsugoriság van, valamilyen görcsös kapzsiság, hideglelés becsvágy; aztán a tunya életmód is van mögötte;

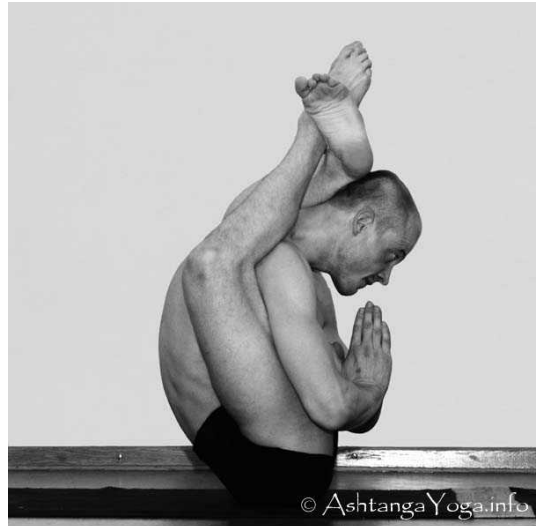
... Ha te magad renyhe vagy, miért reméled, hogy emésztésed fürge lesz?

---



Nem kell éppen fakírnak lenned és a jóga törvényei szerint, nyakatekert és erőszakos gyakorlatok szerint élned: de azt hiszem, helyesen cselekszik, aki hajnalban, felkelés után a nyitott ablakhoz áll, s néhányszor mélyen lélegzik az orrán át, tüdejét teleszívja az üde, reggeli levegővel,

... A test nagyon hálás, a legcsekélyebb figyelmet lelkesen nyugtázza. S úgy tapasztaltam, a méz is hasznos: reggelidhez, mely nem lehet elég könnyű, kanalazz tiszta mézet. Valami van a mézben, amit a természet tiszta erői csempésznek bele; a szervezet hálásan fogadja.



---

A séta az élet legemberibb életütemét fejezi ki.

Aki sétál, nem akar eljutni sehová, mert ha célzattal és úticéllal ered útnak, már nem sétál, csak közlekedik.

... Aki sétál, megszabadult munkájától, egyedül van a világgal, lelkét és testét átadja az ősi elemeknek. Gondold meg, hogy a földön jársz, és csillagok alatt sétálhatsz. Nagyszerű dolog ez.

---

Az ifjúságtól jókedvűen kell búcsúzni.

... Lázállapot volt ez, megható és gyöngéd önkívület. Most, mikor elmégy, Ifjúság, örömmel fordulok a másik táj felé.

... Vesém nem olyan jó már; de az értelmem élesebb. Csalódások nem érhetnek, legfőlegbb meglepetések." Mondd így: "Hála Istennek, véget ért az ifjúság."



---

Utolsó leheletemmel is köszönöm a sorsnak, hogy ember voltam és az értelem egy szikrája világított az én homályos lelkemben is. Láttam a földet, az eget, az évszakokat. Megismertem a szerelmet, a valóság töredékeit, a vágyakat és a csalódásokat. A földön éltem és lassan felderültem. Egy napon meghalok: s ez is milyen csodálatosan rendjén való és egyszerű! Történhetett velem más, jobb, nagyszerűbb? Nem történhetett. Megéltem a legtöbbet és a legnagyobbat, az emberi sorsot. Más és jobb nem is történhetett velem.