

# Álomfejtés és gyógyítás az ókori Görögországban

## Bevezetés *Az életrendről* IV. könyvének fordításához

**A** *Hippokratészi Gyűjtemény* egyik egyedülálló írása, a *Peri diaitész* sajátosan vegyíti a filozófiát az orvostudománnyal és a medicinát az álmofejtéssel. A vallás, a filozófia és az orvostudomány szoros kapcsolata a korai görög gondolkodásban közismert. Mindkét tudomány gyökerei a vallásban vannak, és a medicina az ókorban nem is szakad el Aszklépiosz kultuszától. A filozófusok nemcsak a Szókratész előtti időkben, hanem a hellenisztikus és a római korban is gyakran együtt művelték a két tudományt. A hippokratészi milió-elmélet pedig számos későbbi íróra, így filozófusokra, történetírókra hatott.

A régi görögök, csakúgy, mint minden más nép, úgy gondolták, hogy az álmok és a betegségek egyaránt az istenektől erednek. Apollón képes a dögvést előidézni és meg is szüntetni azt,<sup>1</sup> sok más funkciója mellett orvosisten, Aszklépiosz apja és egyben a jóslás legfőbb istene. A korai görög orvosok alakjában is rendszerint összekapcsolódik a gyógyító és a jó funkciója.

Az álmoknak igen nagy jelentőséget tulajdonítottak az ókorban: mind az állami döntéseket, mind a magánemberek életét döntően befolyásolhatták, és amint az alábbi szövegből kiderül, a betegek gyógyításában is fontos szerepe volt. Az ember az álmokban kaphat utasítást bizonyos cselekedetek végrehajtására, vagy éppen ellenkezőleg, hogy tartózkodjon valamitől, valamely isten kultuszának bevezetésére, irodalmi művek létrehozására, gyógykezelésre vonatkozóan.<sup>2</sup>

Az első irodalmi forrásunk az álmofejtők létezésére nézve Homérosz.<sup>3</sup> Homérosznál az álmok kétfélék: szarukapun érkeznek az igaz álmok, elefántcsontkapun pedig a soha nem teljesülő, hazug álmok.<sup>4</sup> A Homérosznál előforduló álmok egyébként egyetlen kivétellel direkt álmok, azaz nem szorulnak értelmezésre. Az egyetlen allegorikus álom Pénélope álma az *Odüsszeiában*, amely a kérők megölését jelzi előre; az álmat az álruhás Odüsszeusz értelmezi Pénélopnak.<sup>5</sup>

Az álmofejtő irodalom korán kialakult. Eleinte feltehetően mezopotámiai mintára készült táblázatokból, ún. *pinakeszek*ből értelmezték az álmokat.<sup>6</sup> A hatalmas ókori álmofejtő irodalomból azonban mára csak a Kr. e. 2. századi Artemidórosz görög nyelvű, valamint az arab Ahmet ibn Sirin *Oneirokritikája* maradt fenn, ez utóbbi bizánci-görög fordításban.<sup>7</sup>

Artemidórosz különbséget tesz az álomkép (*enüpnion*) és a jóslalom (*oneirosz*) között. Az *enüpnion* a jelenre nézve hordoz

jelentést, míg az *oneirosz* a jövőre.<sup>8</sup> Az *enüpnion* és az *oneirosz* közötti megkülönböztetés csak Artemidórosznál fordul elő, a többi ókori szerző szinonimaként használja a két szót. Az *enüpnion* Artemidórosznál azokat az álmokat jelenti, amelyeket a napi események vagy a bennünket foglalkoztató dolgok váltanak ki, ezzel szemben az *oneirosz* mindig profétikus vagy jóslalom, amely feltárja a jövőt. Az a felismerés, hogy az álmok a napi tevékenység folytatásai, széles körben ismert volt a görögöknél és a rómaiaknál.<sup>9</sup>

Artemidórosz szerint az álmok egy része a test állapotait jelzi előre (pl. hányás, evés, ivás, alvás), míg mások a lélekét (öröm, bánat), végül vannak olyanok, amelyek a testre és a lélekre egyaránt vonatkoznak. A testi állapotokra vonatkozó álmok közül néhányat a telítettség, másokat a hiány kelt, míg a lélekre vonatkozóknak egy részét a félelem, más részét a remény idézi elő. Amint látni fogjuk, *Az életrendről* szerzője is a telítettséget, a hiányt vagy a lélek vágyait tekinti a testi állapotokra vonatkozó álmok okainak.

Artemidórosz megkülönbözteti a szemléletes és az allegorikus álmokat – hasonló felosztást találunk a *Peri diaitész*ben is. A szemléletes álmok azok, amelyek a valóságban pontosan megegyeznek az álombéli látvánnyal, míg az allegorikus álmok mást jelentenek, mint amit az álmodó lát, és így értelmezésre szorulnak. Az allegorikus álmokat öt osztályba sorolja, ezek közül csak az egyénre vonatkozó álmok azok, amelyek a gyógyításban is szerepet játszanak. Minden olyan álom az egyénre vonatkozik, amely nem foglal magában másokat, amelyeket egyedül az álmodó lát, és csak számára teljesedik be. Ilyenek például, ha valaki álomban beszél, énekel, táncol, ökölvívást folytat, verseng, felakasztja magát, keresztre feszítik, meghal, kincset talál, szerelembe esik, hány, az árnyékszéken ül, nevet, sír, beszélget az istenekkel, stb.<sup>10</sup>

Artemidórosz az egyedi álmokat felosztja annak alapján is, hogy milyenek a látványukra és beteljesedésükre nézve: vannak, amelyek jók mind a beteljesedésre, mind az álom látványára nézve, mások mindkét tekintetben rosszak, aztán vannak, amelyek a látványra nézve jók, de a beteljesedésre nézve rosszak, és végül, amelyek látványra nézve rosszak, de beteljesedésre nézve jót jelentenek.<sup>11</sup> Ehhez hasonló megkülönböztetés szintén előfordul a *Peri diaitész* IV. könyvében.

A Kr. e. 3. század elején élt orvos, Hérophilosz megkülönböztette az isten által küldött álmokat azoktól, amelyek a tudat

természetes belátásából, a véletlen folytán vagy vágyteljesítésből fakadnak. A természetes, nem isten küldte álom megjeleníti magának, ami hasznos a számára, és ami ebből fakadóan a jövőben bekövetkezik, a kevert álom véletlenszerű összekapcsolásból jön létre, végül vágyteljesítő álom például az, amikor a szeretett hölgy miénk lesz álmunkban.<sup>12</sup>

Arisztotelész szerint kétféle álom ad a jövőre vonatkozó információt: 1. azok az álmok, amelyek az álmodó egészségi állapotára vonatkoznak; 2. azok, amelyek bizonyos cselekvést sugallnak.<sup>13</sup> Arisztotelész nevetségesnek tartja azt a feltételezést, hogy az álmokat az istenek küldik. Ugyanis ha tényleg az istenektől erednének az álmok, akkor azokat csak a legkiválóbbaknak és legértelmesebbeknek küldenék, nem pedig találmokra, akárkinek. Szerinte némely álmok okok, mások jelek; például a testtel kapcsolatos dolgok betegségek jelei. Sokszor szándékaink, jelenlegi vagy múltbeli cselekedeteink motiválják az álmokat, máskor fordítva, az álom lehet a kiindulópontja a napi cselekedeteknek.<sup>14</sup>

Az *enüpniont* néhányan „bizonytalan” vagy „kérő álmoknak” is nevezik, annak alapján, hogy ezek az ember napi vágyaiból vagy gondolataiból fakadnak, illetve abból, hogy valamit kérünk az istenektől.<sup>15</sup> A kérés, kívánság teljesítését az istentől küldött álom elősegíti. Hogy a kívánt álmot megkapják, gyakran alkalmaztak varázsigéket, amelyeket az álmot kérő fejénél mondtak el. A másik lehetőség az volt, hogy az álmot kérő szent helyeken, templomokban aludt; az álomjósolat kérése előtt persze böjtölnie kellett, illetve el kellett végeznie bizonyos tisztító szertartásokat. A kis-ázsiai Kharón-barlangban és Amphiarosz oróposzi szentélyében a templom-alvás (*incubatio*) előtt böjtölni kellett.<sup>16</sup> aki jóslatot akart kérni Amphiarosz jóspapjától, annak a pap előírta, hogy az ételtől egy napig, a bortól három napig tartózkodjon, mielőtt felkeresi a jósdát, mert így a lelke teljesen megtisztulva képes a jóslat befogadására.<sup>17</sup> Széles körben elterjedt az a nézet is, hogy ha az ember jóslatot szeretne kapni, egészséges és mértékletes életmódot kell folytatnia, mivel az ételtől és bortól elnehezülve zavaros és kusza álmokat látunk.<sup>18</sup>

Artemidórosz szerint azt is fontos figyelembe venni, hogy mikor látta az illető az álmot. A mértéktelen evés-ivás megakadályozza az igaz álom látását még virradatkor is, ugyanis a jóslalmok ekkor érkeznek.<sup>19</sup>

A történeti időkben az *incubatiót* a hérószok, halottak vagy khthonikus daimónok szentélyeiben gyakorolták, valamint olyan helyeken, amelyeket az alvilág bejáratának tartottak. Két fajtája volt az *incubation*nak: vagy a halottaktól kértek jóslatot, vagy gyógyulást elősegítő álmot. A Kr. e. 5. században Görögország-szerte elterjedt Aszklépiosz kultusza, ami együtt járt az *incubatio* széles körű elterjedésével.<sup>20</sup>

A leghíresebb gyógyító szentély Aszklépiosz epidauroszi szentélye volt, amelynek hosszú, oszlopcsarnokkal ellátott nagy termében, az *abatomban* aludtak a gyógyulni kívánó betegek, esetleg hozzátartozóik. Aszklépiosz többnyire személyesen jelent meg a betegek álmában, megmondta a gyógyulás módját, operációt végzett, gyógykenőcsöket alkalmazott. Máskor gyermekei, papjai vagy szent állatai, a kutya és a kígyó végezték a gyógyítást. Arisztophanész *Plutosz*ából képet kaphatunk arról, hogy milyen is lehetett a templom-alvás.<sup>21</sup> A templomi feljegy-

zések között szerepel egy eset, amikor valaki a lábujján lévő rosszindulatú daganat miatt igen szenvedett. Egy kígyó gyógyította meg, miközben az illető úgy látta álmában, hogy egy csodás szépségű ifjú bekötözi a lábujját. Az athéni Ambroszia szemét álmában felvágta az isten, orvosságot öntött belé, és másnap gyógyultan távozott.

Előfordult, hogy maga a beteg nem tudott elmenni a szentélybe; ekkor valamelyik hozzátartozója aludt ott helyette. Ez történt a spártai Arata esetében, aki vízkórban szenvedett. Az anyja aludt helyette a szentélyben, és azt az álmot látta, hogy az isten levágja a lánya fejét, törzsével lefelé fordítja, majd miután a sok víz eltávozott a testből, visszaillesztette a fejet a testre. Az anya visszatérvén Spártába, a lányát gyógyultan találta, aki elmondta neki, hogy ugyanezt az álmot látta.<sup>22</sup> Pauszaniász leír egy esetet, amelyben, az álom hitelességét alátámasztandó, az isten „tárgyi bizonyítékot” is hátrahagyott.<sup>23</sup>

Az epidauroszi szent kerületben több sztlé állt, ezeken azoknak a férfiaknak és a nőknek a neve és a betegsége volt feljegyezve, akiket Aszklépiosz meggyógyított.<sup>24</sup> Sztrabón szerint ilyen fogadalmi táblák voltak Epidauroszon kívül Kószon és Trikkában is. A kószai fogadalmi táblákról azt mondják, hogy Hippokratész az itt elhelyezett gyógyulási táblákból szerezte a betegségek kezelésére vonatkozó ismereteit.<sup>25</sup> Ma a tudósok zöme úgy véli, hogy tényleges gyógyítás nem folyt ezekben a szentélyekben.

A jövő kiszámíthatóságának vágya, amely a különböző jóslási formák kialakulásához vezetett, fontos szerepet játszott az orvostudományban is. Az orvostól elvárták, hogy csökkentse a beteg kétségeit a jövőt illetően – ezért tartották a kószai iskolában fontosabbnak a prognózist, mint a diagnózist. A kószai orvosiskolához tartozó orvosokat jobban érdekelte a betegség lefolyásának tipikus menete, ugyanis ennek alapján már a betegség kezdetén meg lehetett állapítani, hogy milyen kimenetelűnek ígérkezik a betegség. A *Prognózisok* című, ugyancsak a *Hippokratészi Gyűjtemény*be tartozó írás szerzője a következőket írja: „Remek dolognak tartom azt, hogy az orvos törődjön az előrejelzésekkel, mert amennyiben felismeri és előre megmondja betegei mellett állva a jelen, a megelőző és a bekövetkező állapotot, kitölti azokat a hiányokat, amelyek a betegek beszámolóiban vannak, jobban elhiszik róla, hogy felismeri a betegek helyzetét, és így a betegek rá merik bízni magukat az orvosra.”<sup>26</sup> Az orvos és a jós egyaránt ismeri a jelen, a múltat és a jövőt.

A filozófia, a jóslás, nevezetesen az álomfejtés és a medicina szoros kapcsolata jellemzi tehát a *Peri diaitész* című szöveget is. W. Jaeger a művet a Kr. e. 4. század közepére datálja, míg mások az 5. század végére. Szerzője egész paragrafusokat vesz át Hérakleitosztól, kitűnően utánozza Hérakleitosz aforisztikus, a misztériumvallások nyelvére emlékeztető stílusát és szándékos homályosságát.<sup>27</sup>

A *Peri diaitész* Erotianosz eredeti hippokratészi írásnak tekintik. Aulus Gellius szintén hippokratészi műként idézi.<sup>28</sup> Az antik hagyomány más képviselői Thesszalosznak<sup>29</sup> vagy Hérophilosznak<sup>30</sup> tulajdonítják a szöveget. Egyesek feltételezik, hogy egy korai álmoskönyv lehetett Artemidórosz és a *Peri diaitész* IV. könyvének közös forrása.<sup>31</sup>

A *Peri diaitész* szerzője az álmok egy csoportját az álmodó fizikai, testi állapotára vonatkoztatja, és az orvos számára fontos tünetként kezeli. Az, hogy az álmok lehetnek a betegségek fontos tünete, máshol is szerepel a *Hippokratészi Gyűjteményben*: *Epidémiák* II. 10, *A testnedvekről* 4, *A hetes számról* 45, *A betegségekről* II. 72. Az utóbbi helyen a szorongásos álmokat az elmezavarok fontos tünetének tekinti a

szerző. *A régi orvostudományról* 10-ben a következőt olvashatjuk: „vad és zavaros álmok kerítik hatalmába az illetőt, sok ember számára ez már a betegség kezdete” (ford. Havas László). A művelt orvosok Arisztotelész szerint is figyelembe veszik az álmokat.<sup>32</sup>

Szabó Mária

## Jegyzetek

- Lásd az *Iliasz* I. könyvét, ahol Apollón nemcsak a dögvész, a *loimosz* okozója, hanem áldozatokkal kiengesztelve ugyanő képes annak megszüntetésére. A dögvész kitörése után ezért javasolja Akhilleusz, hogy kérdezzenek meg valamely jóst vagy álomfejtőt, hiszen az álom is Zeusztól ered (*Iliasz* I. 43–52, 62–63); az nem kérdés, hogy Apollón okozta a dögvészt, de jóskor útján meg kell tudakolni, hogy miért haragszik az isten, miért sújtja dögvésszel a népet, és hogyan lehet kiengesztelni. Ugyanezt látjuk Szophoklész *Oidipusz királyában*.
- Néhány híres ókori példa: I. Ptolemaiosz egy álom hatására vezette be Szerapisz kultuszát, Kallimakhosz álom felszólítására írta meg *Aitia* című művét, akárcsak Ennius az *Annales*t. Szókratész egy tévesen értelmezett álom nyomán kezdi el versbe szedni Aiszóposz meséit és ír himnuszt Apollónhoz (Platón, *Phaidón* 60d–e, 61a–b). Marcus Aurelius hálát ad az isteneknek az álmában kapott orvosi tanácsért szédülés és vérköpés ellen (*Elmélkedések* I. 17, 9). Galénosz álom hatására lett orvos, és álmában kapott utasításokat Aszklepiosztól mütetek elvégzésére (kommentár a *Peri khümón*hoz 2. 2). Cicero a következőt írja a *De divinatione* I. 10. 16-ban: „Hogy mennyire hatásos a hashajtófü gyökere a bél-tisztításra, a farkasalma (*aristolochia*) – ez nevével felfedezéjéről kapta –, magát a felhasználását felfedezője megálmodta...” (ford. Hoffmann Zsuzsanna).
- Iliasz* I. 62–63.
- Odüsszeia* XIX. 560–567. Pénelopé a következőket mondja a még fel nem ismert Odüsszeusznak:  
*Vendégem, hidd el, vannak hiu, balgatag álmok,  
s nem mind teljesezik be az ember előtt. Hisz a gyöngye  
álomképek két kapun át jönnek közelünkbe:  
egy szaruból készült, elefántcsontból van a másik.  
És amely álmokép kicsiszolt csonton csuszik által,  
az mind csal, hiteget s mutogat csupa teljesületlent,  
és amely álmokép simított szarun át szalad útra,  
színigazat mutat az, ha az ember látja szemével.*  
(Devecseri Gábor fordítása.)
- Odüsszeia* XIX. 535–550.
- E. R. Dodds, *A görögség és az irracionális*, Budapest, 2002, 112.
- Hahn István, *Álomfejtés és társadalmi valóság*, Budapest, 1985, 6. 2. jegyzet.
- Artemidórosz, *Oneirokritika* I. 1.
- A locus classicus Hérodotosznál található (VII. 16. 2), ahol a perza Artabanosz mondja Xerxésznek: „...de ez az álmokép, fiam, nem isteni eredetű... Az ember álmában rendszerint olyan képek jelennek meg, amelyek napközben is foglalkoztatják...” (ford. Muraközy Gyula). Cicero *De divinatione* I. 45-ben Tarquinius álmának értelmezésekor ugyanez a gondolat jelenik meg: „Ó, király, mit életében gondol az ember, lát, beszél, vagy mit ébren csinál-tesz, hogyha álmodik, nem csoda...” (ford. Hoffmann Zsuzsanna). Petronius a *Satyricon*ban azt írja, hogy az álmok „napi maradványok” (30. töredék); ez közhellyé vált az epikureus irodalomban.
- Artemidórosz, *Oneirokritika* I. 2.
- Uo. I. 5.
- E. R. Dodds, *A görögség és az irracionális*, 322, 28. jegyzet.
- Arisztotelész, *Álomjósolat* 463a4, 464a5–6.
- Arisztotelész, *Álomjósolat* 462a–463a.
- Artemidórosz, *Oneirokritika* I. 6.
- Sztrabón, *Geographika* XIV. 1. 44. Azok a betegek, akik bíznak a khthonikus istenek (Plutón, Koré, Kharón) gyógyító erejében, ide jönnek a kis-ázsiai Kharón-barlanghoz, és a faluban a legtapasztaltabb papoknál szállnak meg, akik helyettük a barlangban alszanak, és álmaik alapján állapítják meg a gyógymódot. Ezen felül imádkoznak az istenekhez gyógyulásért. Gyakran be is vezetik a beteget a barlangba, és otthagyják őket mintegy téli álomban több napig étlen-szomjan feküdni. Előfordul, hogy a betegek megfigyelik saját álmukat, de a titok magyarázatáért és tanácsért a papokhoz fordulnak.
- E. R. Dodds, *A görögség és az irracionális*, 101.
- Cicero, *De divinatione* I. 29. 60–61 és I. 69. 142: már Püthagorasz és Platón is úgy vélekedtek, hogy annak érdekében, hogy minél megbízhatóbb álmokat lássunk, életvitelünkben és étkezési szokásainkban tekintettel kell lenni az alváásra. Vö. Apuleius, *Az aranyszámár* 1. 18: „...nem hiába bizonygatják a legkitünőbb orvosok, hogy aki puffadtra zabálja és leissza magát, borzalmas és szörnyű álmokat álmodik” (ford. Révay József).
- Elterjedt elképzelés volt az ókorban nemcsak az, hogy a túlzott ételfogyasztás és az ivás hamis, kusza álmokat okoz, hanem az is, hogy az igaz álmokat leginkább hajnalban látja az ember. Vö. Philostratosz, *A tüanai Apollóniosz élete* II. 37; Horatius, *Szatírák* I. 10. 32–35; Propertius IV. 4. 63–66; Platón, *Állam* 571e–572b; Cicero, *De divinatione* I. 61, 15, II. 119; Plinius, *Naturalis historia* X. 211.
- E. R. Dodds, *A görögség és az irracionális*, 102–103. Aszklepiosz kultuszhelyeiről lásd Kerényi Károly, *Az isteni orvos. Tanulmányok Aszklepioszról és kultuszhelyeiről*, Budapest, 1999.
- Arisztophanész, *Plutosz* 733, 742 ssk.
- G. Ditt, *Sylloge inscriptionum Graecarum* I–III., Lipsiae, 1915–1924. Lásd *Görög vallás, görög istenek*, Budapest, 1974, 215–218.
- Pauszaniász X. 38. 13. A naupaktoszi Phalüsziosz olyan súlyos szembetegségben szenvedett, hogy már majdnem megvakult. Aszklepiosz megjelent Anüté, a költőnő előtt, aki először azt hitte, hogy álmodik, de az álom igaznak bizonyult, mert az isten egy lepecsételt írotáblát hagyott a kezében. Elvitte a táblát Naupaktoszba, és felszólította Phalüszioszt, hogy törje fel a pecsétet, és olvassa el a táblán lévő írást. Ahogy Phalüsziosz rápillantott a viaszra, visszanyerte látását; ezután ajándékba adta Anüténak a táblára írt összeget, 2000 aranysztratért, és templomot építtetett Aszklepiosznak. Az eset azért különleges, mert a gyógyító álomot nem a beteg, és nem is valamely hozzátartozója látta.

- 24 Pauszaniász II. 27. 3. Pauszaniász azt is leírja, hogy az ő idejére már csak hat ilyen sztélé állt, ezek közül kettőt a régészeti ásatások során megtaláltak.
- 25 Sztrabón, *Geographika* VIII. 6. 15. és XIV. 2. 19.
- 26 *Prognózisok* I. Németh Béla fordítása.
- 27 A szándékos homályosság és a rituális nyelvezet a kultusszal, az orvosi testvériségek titkos, rituális szabályaival állhatnak kapcsolatban. A homályosság célja az, hogy a beavatottnak ne értsék a csak a beavatottnak szóló tanításokat. A *Törvény* című írás vége világosan ki is mondja: „Mivel ezek szent dolgok, csak szent embereknek tárulhatnak föl. Avatatlan nem tanulhatja meg, míg be nem lesz avatva a tudomány misztériumaiba.” (Havas László fordítása.)
- 28 Aulus Gellius, *Attikai éjszakák* III. 16.
- 29 Hippokratész fiai Thesszalosz és Drakón voltak. Thesszalosz Makedóniába ment, ahol ő és utódai a makedón királyok udvari

orvosai lettek. A kósi iskolát Hippokratész veje, Polübosz vezette tovább.

- 30 Khalkédóni Hérophilosz (Kr. e. 355–280) az alexandriai orvosi iskola vezető egyénisége volt. Művei nem maradtak fenn. Tertullianus (*De anima* 10) szerint 600 holttestet boncolt fel. Felfedezte a látókamrát. A krotóni Alkmaion tanításait fejlesztette tovább, aki kecskék boncolása közben felfedezte a szemideget, és hogy annak eredete az agyban van. Hérophilosz megállapította, hogy az érverés oka a szív működés; a pulzusszámot vízórával mérte. Új gyógyszert talált fel a nappali rossz látás (éjjeli látás vagy *nüktalopia*) gyógyítására. Foglalkozott élettannal, és írt egy könyvet az okokról, amelyet Galénosz idéz. (Lásd Szabó Árpád – Kádár Zoltán, *Antik természettudomány*, Budapest, 1984, 352–353.)
- 31 E. R. Dodds, *A görögség és az irracionális*, 335, 107. jegyzet.
- 32 Arisztotelész, *Alomjólát* 463a.

## Az életrendről (Peri diaitész)

### IV. könyv

86. Akinek helyes ismerete van az álmokban megjelenő jelekről, látni fogja, hogy ezek mindenre nagy hatással vannak. A lélek ugyanis, ha amaz ébren van, szolgálja a testnek, sokféle kell megosztania figyelmét, nem lehet meg önmagában, hanem minden részét a test egyes képességeinek szolgálatába kell állítania – a hallás, látás, tapintás, járás, egyszóval a test egész tevékenységének szolgálatába, és az értelem nem lehet a maga ura. Ám amikor a test megpihen, a lélek mozgásba jön, ébren belakja saját otthonát, és a test minden tevékenységét ő intézi. A test ugyanis alvás közben nem érzékel, de az éber lélek ilyenkor minden dolgot fölismer: látja a látható dolgokat, hallja a hallhatóakat, sétál, tapint, szomorkodik, fontolgat – egyszóval alvás közben a test és a lélek összes tevékenységét a lélek intézi. Aki pedig tudja, hogyan kell ezeket helyesen megítélni, a bölcsesség nagy részében szerez jártasságot.<sup>1</sup>

87. Vannak emberek, akik rendelkeznek azzal a mesterséggel, hogy megbízhatóan értelmezzék – avégett, hogy meg ne tévedjünk ezekben – a jövőbeli rossz és jó dolgokra vonatkozóan mind az államok, mind a magánemberek számára előrejelzéseket tartalmazó, isteni eredetű álmokat. A lélek hasonlóképpen előre jelzi a testi eseményeket: a természetes dolgok szerfölötti bőségét vagy hiányát, vagy a szokatlan változásokat. Az álmofejtők ezeket is értelmezik, és némelyiket eltalálják, másokban tévednek, de egyik esetben sem ismerik a dolog okát: sem azt, hogy miért találták el, sem hogy miért tévedtek. Arra buzdítanak, óvakodjunk attól, hogy rosszat tegyünk; de nem oktatnak ki arról, hogyan kell óvakodnunk, hanem azt tanácsolják, imádkozzunk az istenekhez. Imádkozni persze helyes, de az embernek, miközben az isteneket hívja segítségül, önmagán is segítenie kell.

88. Ezekkel kapcsolatban pedig így áll a dolog. Azok az álmok, amelyek napi cselekedeteinket vagy gondolatainkat éjszaka azon a módon adják vissza, ahogy azok megtörténtek, éppen úgy, ahogy nappal megcselekedtük vagy kigondoltuk a dolognak megfelelően, jók a számunkra. Egészséget jelentenek, ugyanis a lélek kitart a nappali terve mellett, és nem győzte őt le sem elteltség, sem hiány, sem semmi más kívülről jövő tényező, amivel szembe találja magát. Ám amikor az álmok ellentétesek a nappali tettekkel, és vagy harcra kerül sor közöttük, vagy az álm győz, az testi zavar jele. A heves zavar heves baj jele a testben, az enyhébb zavar enyhébbé. Nem döntök abban a kérdésben, hogy tartózkodjunk-e ilyen esetben a tevékenységtől, vagy sem; javasolom azonban a test kezelését. A lelket ugyanis ilyenkor valami túltelítődéssel kapcsolatos nedvkiválasztás zavarja. Ha az ellentétes hatás heves, akkor hasznos, ha hánytatást alkalmazunk, a beteg könnyen emészthető ételt fogyaszt, adagját öt napon keresztül emelve, hajnalban tegyen hosszú, kiadós sétákat, fokozatosan növelve a távot, és a testedzés mértéke azoknál, akik amúgy is tornásznak, álljon arányban az ételadag növelésével. Ha az ellentétes hatás gyöngébb, nem alkalmazunk hánytatást, a táplálék mennyiségét harmadával csökkentjük, és öt napon keresztül fokozatosan emelve állítjuk vissza.<sup>2</sup> Tegyen a beteg hosszú sétákat, végezen hang-gyakorlatokat<sup>3</sup>, és a zavar megszűnik.

89. Ha álmunkban a Napot, a Holdat, az égboltot csillagokkal tisztának és fényesnek látjuk, mindegyiket a maga helyén, az jót jelent. Az összes égitest jelenléte ugyanis a test egészségét jelzi. Ezt a jó állapotot azonban fenn kell tartani a megfelelő életmóddal. Ám ha az álm és a valóság között ellentét támad, az testi betegséget jelez, az erősebb hevesebbet, a gyön-

gébb enyhébbet. A csillagok a külső körpályán vannak, a Nap a középén, a Hold van legközelebb a görbülethez.<sup>4</sup> Amikor [az álomban] úgy tűnik, valamelyik csillag eltorzult, eltűnt, vagy akadályozva van keringésében, akkor – ha ezt a változást köd vagy felhő okozza – az ártalmas hatás enyhébb. Ha ellenben eső vagy jégeső okozza, akkor erősebb. Mindenképpen azt jelzi, hogy nedves, nyálkás váladék válik ki a test külső körpályáján. Jótékony hatással van, ha ilyenkor az ember sokat fut ruhában,<sup>5</sup> fokozatosan növelve a távot, hogy jól kiizzadjon; futás után hosszan sétáljon, és mindezt üres gyomorral tegye. A táplálék mennyiségét csökkenteni kell egyharmadával, és öt nap alatt fokozatosan visszaállni az eredeti adagra. Ha hevesebb a betegség, alkalmazzunk izzasztófürdőt: hasznos ugyanis a bőrfelületen keresztül végbemenő tisztulás, mivel a külső körpályán van a baj. Tápláléka legyen száraz, fanyar, savanykás, egyszerű ízű; leginkább azonban a fáradtságos testgyakorlatok vannak szárító hatással.

Ha az álomban a Holddal történik valami, jótékonyan hat a belsőleg alkalmazott ellenhatás; használ a fanyar, sós és lágy táplálék elfogyasztása után alkalmazott hánytatás, a gyors futás és a séta, a hang-gyakorlatok. A beteg úgy koplaljon, hogy megvonjuk tőle az ételt, majd fokozatosan növeljük a mennyiségét. Az ellenhatást kiváltó intézkedésnek belsőleg kell hatnia, mert a test üreges részeiben mutatkozik a betegség.

Ha a Nappal történik valami efféle, akkor súlyosabb a baj, és nehezebben kezelhető. Kétféle ellenhatást kell alkalmazni: egyrészt az oda-visszafutást, a körbenfutást, a sétát és valamennyi fáradtságos gyakorlatot, másrészt pedig a táplálék megvonását és mennyiségének fokozatos helyreállítását. A hánytatás után öt napon át kell növelni az adagot.

Ha az álomban a derült égen az égitestek összezsúfolódtak, gyöngének tetszenek, és a körpálya szárazsága uralkodik rajtuk, az a megbetegedés veszélyét jelzi. Ilyenkor kerülni kell a fáradalmakat, a lehető legnedvesebb étrendet kell alkalmazni, fürödni, pihenni, aludni, amíg az egészség helyre nem áll. Ha tüzes és meleg a káros hatás, epeömlésnek a jele. Ha ezek a fennálló jelenségek győzelmet aratnak, az betegséget jelez. Ha a legyőzöttek el is tűnnek, féltő, hogy a betegség halállal végződik. Ha a fennálló jelenség menekülőre fogja, gyorsan fut, az égitestek meg üldözik, féltő, hogy a beteg megőrül, ha nem kap kezelést. Mindezen esetekben hasznos a beteget hunyorral megtisztítani az életrendi szabályok alkalmazását megelőzően. Ha ez nem megy, akkor vízben gazdag étrendet ajánlatos tartani: a beteg ne igyon más bort, csak fehéret, amely könnyű, édes és vízzel hígított. Tartózkodjék a meleg, a csípős, a szárító hatású és a sós ételektől. Végezzen sok természetes testmozgást és fusson sokat felöltözve. Kerülendő a masszírozás, a birkózás és a talajgyakorlatok.<sup>6</sup> Aludjon sokat puha fekhelyen. Pihenjen, kivéve a természetes testmozgást. Étkezés után sétáljon. Jól teszi, ha meleg fürdőt vesz, és fürdés után hánytatást alkalmaz. Harminc napon át ne egyék jóllakásig, és utána is havonta háromszor alkalmazzon hánytatást jóllakás esetén, édes, híg és lágy étel fogyasztása után.

Ha álomban az égitestek szertebolyonganak, az egyik így, a másik másképpen, az a lélek gondok okozta zavarodottságának jele. Ilyen esetben hasznos a pihenés. A lelket szemlélődésre kell készíteni, mégpedig elsősorban mulatságos dolgok szemlélődésére, vagy ha erre nincs lehetőség, akkor olyasmivel foglalkozzék naponta két-három alkalommal, amiben a legin-

kább kedvét leli. Így visszanyeri egészségét. Ha ez nem történik meg, fönnáll a megbetegedés veszélye.

Ha az álomban valamelyik égitest elhagyni látszik pályáját, tiszta, ragyogó fénye van, és kelet felé mozdul, az az egészség jele. Ha ugyanis a testben tiszta anyag választódik ki a nyugatról keletre tartó természetes körmozgás során, az rendjén való. A belső részekbe és a húsba kiáramló anyagok<sup>7</sup> ugyanis elhagyják körpályájukat.

Ha ellenben egy égitest sötét, homályos és nyugat felé halad, vagy a tengerbe, vagy a földbe merül, vagy fölfelé száll, az betegségnek a jele. A fölfelé szálló dolgok a fejben lévő kártékony testnedveket jelentik; a tengerbe merülők a belső részek betegségeit; a földbe merülők a húsban keletkező keléseket. Ilyen esetekben használ a betegnek, ha táplálékának mennyiségét harmadával csökkentjük, hánytatást alkalmazunk, fokozatosan emeljük a táplálék adagját öt napon keresztül, és a megszokott adagra további öt nap múlva állunk vissza. Majd ismét hánytatást alkalmazunk, és az ételadag ugyanolyan növelését.

Ha azt álmodod, hogy egy égitest rád telepszik, az egészséget jelent, feltéve, hogy az égitest tiszta és nedves. Tiszta ugyanis az, ami az aithérből az emberbe száll, és ilyennek látja a lélek is ezt a testbe leszálló anyagot. Ám ha sötét, nem tiszta és nem áttetsző az égitest, az betegség jele, mégpedig nem elteltség okozta, és nem is kiürülésből származó, hanem valami kívülről a testbe jutó dolog által kiváltott betegségé. Ilyen esetben a gyors futás használ, amire azért van szükség, hogy a test sorvadása a lehető legkisebb mértékű legyen: a heves légzés segítségével a beteg ki tudja üríteni szervezetéből a belékerült anyagot. A futást sebes gyaloglás kövesse. Étrendje négy napig lágy és könnyű ételből álljon.

Ha úgy látjuk álunkban, hogy egy tiszta istentől kapunk valami tiszta dolgot, az üdvös az egészség szempontjából. Azt jelenti ugyanis, hogy a testbe kerülő dolgok tiszták. Ha ennek az ellenkezőjét látjuk, az nem jó: annak jele ugyanis, hogy testünkbe valami egészségtelen dolog került. A gyógy mód ebben az esetben az előbbivel azonos kell hogy legyen.

Ha csendes esőt látunk enyhe időben, azaz nem szakad az eső és nincs vihar, az jó, mert megfelelő és tiszta levegő belélegzését jelenti. Ám ha ezekkel ellentétes az álmokép, azaz heves az esőzés, vihar van és orkán, olyan esővízzel, amely nem tiszta, az a lélegzet útján kívülről érkező betegséget jelenti. Ekkor az előbbihez hasonló életmód-változtatást kell alkalmazni, és erősen korlátozni kell a táplálkozást.

Az álombeli égitestek jelentésének ezen ismeretében előre kell látnunk a dolgokat, változtatnunk kell a beteg életmódján, és imádkozni kell az istenekhez; jó előjelek esetén Héliosshoz, az égi Zeuszhoz, a házi tűzhelyet védő Zeuszhoz, a házi tűzhelyet védő Athénéhoz, Hermészhez és Apollónhoz. Rossz előjelek esetén a bajokat elhárító istenekhez, a Földhöz és a hárószokhoz, hogy hárítsanak el minden veszedelmet.

90. Az egészséget jelzi előre az is, ha álunkban élesen látjuk a földön lévő dolgokat, ha élesen hallunk, biztos léptekkel gyalogolunk, biztosan és fürgén, félelem nélkül futunk, sík és jól megművelt földet, vagy viruló, bőven termő, nemesített gyümölcsfákat látunk, vagy tiszta vizű, rendben áramló folyókat, amelyeknek a vízhozama sem nem több, sem nem kevesebb a kellő mennyiségnél, valamint ugyanilyen forrásokat vagy kutakat. Mindez az ember egészségét jelzi, és azt, hogy testünk megfelelően végzi valamennyi működését, a táplálék

felvételét és a kiválasztást. Testi betegséget jelent ellenben, ha olyasmit látunk, ami ezeknek az ellenkezője. A látás vagy a hallás álombéli károsodása a fej betegségét jelenti. Ilyenkor kora hajnali és étkezés utáni sétát kell alkalmazni az előbb leírt életmód-változtatás mellett. A lábszár álombéli megbetegedése esetén hánytatással kell helyreállítani az egészséget, és birkózógyakorlatokat kell alkalmazni fokozott mértékben az előbb leírt életmód-változtatás mellett.

A talaj egyenetlensége azt jelzi, hogy az álmat látó testének húsa tisztátalan. Ilyenkor a tornagyakorlatok után hosszabb sétát kell tenni.

Gyümölcs nélküli fákat látni a férfiúi mag pusztulását jelenti. Lombjukat veszített fákat látni: a bajt nedvesség és hideg okozta. Zöldellő, ám terméketlen fákat látni: meleg és szárazság okozta a bajt. Az előbbi esetben melegítő és szárító, az utóbbiban hűtő és nedvesítő étrendet kell alkalmazni.

A nem megszokott módon áramló vízü folyók a vér keringésére utalnak: sok víz áramlása vérbőségre, csekély vízé a vér hiányos mennyiségére utal. Egyik esetben növelni, a másikban csökkenteni kell a táplálék mennyiségét. Zavarosan áramló vizet látni a belső szervek zavarosságát jelzi. Heves lélegzetvétellel közepette végzett futással és sétával kell a betegnek megtisztulnia. Zavaros források és kutak a húgyhólyaggal kapcsolatban jeleznek valamit. Az ilyesmit vizelethajtással kell tisztítani. A zavaros tenger a has betegségét jelzi. Könnyű és lágy hashajtókkal kell tisztítani.

Földrengés és a lakóház megingása egészséges embernek betegséget jelez, betegnek gyógyulást és állapota megváltozását. Egészséges ember számára ilyenkor hasznos a táplálkozás módosítása: először meg kell hánytatni, hogy aztán ismét kis mennyiségű táplálékot vehessen magához, mert egész teste a jelenlegi táplálkozástól ingott meg. A gyengélkedő számára az a hasznos, ha folytatja diétáját, mert teste már elmozdult jelenlegi rossz állapotából.

Folyóvíztől vagy tengertől elárasztott földet látni betegséget jelez: sok a folyadék a testben. Hánytatást és koplalást kell alkalmazni, továbbá fásztó testgyakorlást és száraz étrendet, azután ritkán és keveset egyék a beteg.

Sem elfeketedett, sem megégett földet nem jó látni: súlyos, mégpedig halálos betegség veszélyére utal. A száraz anyag túlsúlyát jelzi ugyanis a húsban. Ezért a betegnek kerülnie kell a fadaralmakat, a szárító és csípős ételeket, valamint a vizelethajtókat. Étrendje legyen bő vízben megfőzött árpanyák és kevés, könnyen emészthető étel, alaposan hígított fehérbor; fűrdjön sokat. Ne fűrdjön üres gyomorral, fekhelye puha legyen, pihenjen, kerülje a hideget és a napfényt. Imádkozzék a Földanyához, Hermészhez és a hérószokhoz.

Nem jó előjel, ha az ember azt látja álmában, hogy tóba, tengerbe vagy folyóba merül: túl sok nedvességre utal. Ebben az esetben üdvös a testet megfelelő diétával szárítani, és nehéz testgyakorlást végezni. Lázbeteg ember számára ellenben jó előjel: a hőt elnyomja a nedvesség.

91. Valamely személyes tárgyunkat megszokott formájában, saját alkatának megfelelően látni sem nem nagyobb, sem nem kisebbnek, mint amilyen a valóságban: jót jelent az egészség szempontjából. Fehér ruhát és szép sarut viselni is jó előjel. Ám olyan ruhadarabot látni, amely tagjainkhoz képest túl nagy vagy túl kicsi: nem jó jel. Emezt növelni, amazt csökkenteni

kell az életrend szabályozásával. Sötét színű tárgyak látványa súlyosabb és veszedelmesebb betegségekre utal. Ilyenkor a betegnek le kell csillapodnia, és folyadékot venni magához. Új dolgok látványa pedig változást jelez.

92. Tiszta testű halottakat látni fehér köntösben jó jel; valami tiszta dolgot kapni tőlük: egészséget jelent mind a test, mind a testbe kerülő táplálék szempontjából. A holtakból származik ugyanis a táplálék, a növekedés és a mag.<sup>8</sup> Ha ezek bekerülnek a testbe, egészségnak a jele. Ám ha az ellenkezőjét látjuk – mezítelen, vagy sötét ruhás, vagy tisztátalan halottakat, vagy kapunk valamit tőlük, vagy kihozunk valamit a házból –, nem szerencsés előjel: betegséget jelent, mivel a testbe kerülő efféle dolgok károsak. Ilyenkor futással és sétával kell megtisztítani a beteget, valamint hánytatás után adott lágy és könnyű táplálékkal.

93. Az álmokban megjelenő, az embert ijesztő szörnyalakok nem rendjén való táplálékok bőségét és őrítését jelentik, epeömlést és veszedelmes betegséget. Ilyenkor hánytatni kell, és öt napon át fokozatosan emelve az adagot, lágy ételt fogyasztani, nem sokat és nem csípőset, nem is szárazat vagy meleget. A testmozgás a lehető legtermészetesebb legyen, kivéve az étkezés utáni sétát. A betegnek meleg fürdőt kell vennie, és pihenésre van szüksége. Kerülje a napfényt és a hideget.

Ha az ember álmában a megszokott ételeket és italokat fogyasztja, ez az élelemben való szükölködést jelenti és a lélek csüggedését. Kiadós húsételek látványa a táplálékmenyiség erőteljes növelésének szükségességét jelzi, kevésbé kiadós ételeké kisebb növelés szükségességére utal. Minthogy maga az evés jó, álombeli látványa is jó jel. Jótékony hatással van a táplálék mennyiségének csökkentése, mivel az álom szertelen evésre utal.<sup>9</sup> A sajttal és mézzel készített kenyér ugyanezt jelenti.

Ha azt álmodjuk, hogy tiszta vizet iszunk, nem kedvezőtlen jel; de minden egyéb folyadék kedvezőtlen.

Amikor azt álmodjuk, hogy megszokott dolgokat szemlélünk, az a lélek vágyakozását jelenti. Ha az ember álmában rémülten menekül, azt jelenti, hogy vérét a száraz anyag megállította.<sup>10</sup> Ilyenkor jótékony hatással van a test hűtése és nedvesítése.

Ha az ember harcol álmában, vagy megsebesítik, vagy megkötözik, az a testben áramló keringéssel ellentétes irányú kiválasztásra utal. Ilyenkor a hánytatás, a lefogyasztás és a séta van jótékony hatással. Könnyen emészthető táplálékot egyék, és a hánytatás után négy napon keresztül fokozatosan növelje a táplálék mennyiségét. Az álomban történő vándorlás és a nehézemelkedőn való felkapaszkodás ugyanezt jelenti.

Folyókon való átkelés, ellenséges fegyveresek és szörnyalakok látványa betegséget vagy megőrülést jelent. Jótékony hatással van kevés, könnyen emészthető, lágy táplálék fogyasztása és a hánytatás; öt napon keresztül emeljük a táplálék adagját, végezzon a beteg sok természetes mozgást, kivéve étkezés után. Kerülje a meleg fürdőt, a tétlenséget, a hideget s a napfényt.

Ezeket úgy alkalmazva, ahogy leírtam, életünk egészséges lesz. Fölfedeztem azt az életmódot, amelyet az ember az istenek segítségével fölfedezni képes.

*Szabó Mária fordítása*

## Jegyzetek

A fordítás alapjául szolgáló kiadás: *Hippocrates with an English Translation* by W. H. S. Jones. Vol. IV., 420–447. The Loeb Classical Library, Harvard University Press, 1953. Ezúton szeretnék köszönetet mondani Steiger Kornélnak a fordítás eredetivel való egybevetéséért.

1 A bevezető fejezet orphikus-püthagoreus hatást mutat. Innen veszi a szerző azt a gondolatot – amely az eleiaiaknak a megismerésről alkotott elméletében és Platónnak a lélekről szóló tanításában is megjelenik –, hogy az érzékszervi észlelés akadályozza a lelket a valódi megismerésben, sőt a test a lélek börtöne. A valódi megismerés egésze csak a börtönéből szabadult lélek számára lehetséges, a test halála után. Testi életünk során akkor kerülhetünk közelebb az igaz ismeretekhez, ha a lelket megpróbáljuk függetleníteni testünktől és annak funkcióitól, illetve ha különböző eljárások segítségével megtisztítjuk azoktól a hatásoktól, amelyeket a test gyakorolt rá. A püthagoreusok a lélek megtisztítására a zenét, valamint a tudományokkal és a filozófiával való foglalkozást alkalmazták. A *Peri diatész* szerzője szerint az álomban is elérhető a lélek kívánatos függetlenségének állapota: alvás közben a lélek bejárja a testet, és szert tesz a szükséges információkra.

2 A kezelés módszere az ellentétek elvén alapul. A műben szóba kerülő betegségek oka a túltelítettség, illetve az ezzel ellentétes kiürültség állapota, valamint a nedvességnek vagy szárazságnak, a hidegnek vagy melegnek a túlsúlya. A túltelítettség hánytatás-

sal, hashajtással, vizelethajtással, illetve koplalással orvosolható. A hippokratészi orvos ismer „nedvesítő” és „szárító”, „hűtő” és „melegítő” táplálékfajtákat.

- 3 A hang-gyakorlatok olyan légzési gyakorlatok, amelyek során a kiadott hang szabályozza a légzés tartamát és intenzitását.
- 4 Az égitestek olyan koncentrikus körpályákon mozognak, amelyeknek középpontjában a Föld áll. A „görbület” (*ta koila*), amelyhez a Hold áll legközelebb: a Földet körülvevő belső szféra.
- 5 A futást rendszeren ruhátlanul végezték.
- 6 A „talajgyakorlat” – szó szerint „hempergés” (*alindészisz*) – a birkózásnak az a részgyakorlata, amikor a földön fekvő versenyző ide-oda gurulva szabadulni igyekszik ellenfele fogásából.
- 7 A megemésztett táplálék hasznos részének „a húsba való kiáramlása” az a folyamat, amikor a táplálék beépül a testbe, gyarapítja és erősíti a szervezetet.
- 8 A táplálkozás és a növekedés: életjelenségek, a növényi mag és az állati sperma pedig a keletkezéssel kapcsolatos. A gondolat valószínűleg arra utal, hogy minden az ellentétből keletkezik, a holtakból lesznek az élők (vö. Platón, *Phaidón* 71a–e).
- 9 A gondolatmenetben önellentmondás van: az álombeli bőséges táplálkozás minősítése előbb pozitív, majd negatív. Ennek valószínűleg egy korrigálhatatlan szövegromlás az oka.
- 10 A száraz tápláléktól megsűrűsödött vér „megáll”, azaz pang. A vérkeringés valódi folyamatát és jelentőségét a görög orvostudomány nem ismerte.