

Szabó Mária

## Álomfejtés és gyógyítás az ókori Görögországban

<https://doi.org/10.61333/mony.v23i1.12600>

A filozófia, a vallás és az orvostudomány szoros kapcsolata az ókori világban, nem csak Görögországban, közsímert. A görög racionális orvostudomány a filozófiából fejlődött önálló tudománnyá, de a filozófiával való szoros kapcsolata nagyon hosszú ideig megmaradt. Gondoljunk csak a XVII. századi racionalista filozófia megalapítójára, Descartes-ra, akinek vérkeringés-elmélete megelőlegezte Harvey felfedezését.

Az ókori világban a betegségeket isteneknek, daimónoknak tulajdonították, sőt bizonyos betegségeknel, így például a szent betegség, az epilepszia esetében úgy gondolták, hogy a betegség különféle tüneteit más-más isten okozza (26b). Aszklépiosz, a gyógyítás legfőbb istene mellett szinte bármelyik isten képes volt betegségeket küldeni az emberekre – a legtöbbször örületet –, és aki okozta a bajt, az természetesen el is tudta háritani, csak a megfelelő áldozatokat kellett bemutatni neki.

Apollón, Aszklépiosz atya rendkívül sok szerepű isten: ő a legfőbb jóisten, de a dögvész és a gyógyítás istene is. Az *Iliász* első énekében Apollón haragja miatt tör ki a dögvész (görögül loimosz) az akhájok táborában, és mindenki tudja, hogy Apollóntól ered. A kérdés csak az, hogy miért haragszik az isten. Akhilleusz azt javasolja, hogy kérdezzenek meg valamely jóst vagy álomfejtőt, „hisz az is Zeustól van, az álom” (12a, b). A kérdés tehát az, hogy mivel lehet az isten haragját kiengesztelni. Ugyanezt olvassuk Szophoklész *Oidipusz király* című tragédiájában, a történet ott is dögvésszel kezdődik, és elküldenek Apollón delphoi jósdájába, hogy megtudakolják az isten haragjának az okát, amiért Thébai népét dögvésszel sújtotta, és azt, hogy miképpen tudják kiengesztelni, hogy szüntesse meg a dögvéset.

Nemcsak Apollón gyógyító és jóisten, hanem orvos-jósok, úgynevezett iatromantészek (iatrosz 'orvos', mantész 'jós') voltak az első görög orvosok is, akiknek alakja a legendák homályába vész. Közülük csak Melampúsz nevét ismerjük, akit szinte minden ókori szerző megemlít: mint jós és orvos szerepel például Hérodotosznál (10a, c, d), Pauszaniásznál (16b–d, f–k) és Strabónnál (22a, b).

A jóslás, mint az ókori vallások szerves tartozéka, a későbbiekben is fontos szerepet játszik a kórismék felállításában és a gyógyításban – amint látni fogjuk, nem csak a korai orvosok alakjában kapcsolódik össze az orvos és a jós alakja. Maga a prognózis szó is ezt mutatja, hiszen a magyar fordítása 'kórjósolat'.

A kórsi orvosiskola sokkal fontosabbnak tartotta a prognózis felállítását, mint a diagnosis megállapítását (a diagnosis felállítása a knidoszi iskola számára volt fontosabb; a knidoszi iskola írásai nem maradtak fenn, a kórsi iskola bírálaiból ismerjük tanításait). A prognózisok könyvében a következőket olvashatjuk (vigyázat, a prognózis időjárás-előrejelzést jelent!):

„Remek dolognak tartom azt, hogy az orvos törődjön az előrejelzéssel, mert amennyiben felismeri és előre megmondja beteget 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, s így az emberek rá merik bízni magukat az orvosra...” (26a).

Rögtön eszünkbe juthatnak Homérosz szavai:

„Így szólt és le is ült, mire köztük szólani fölkelte  
Kalkhász Thesztoridész, madarak legjobbszavu jósa,  
ő, aki tudta, mi van, mi jön el, mi esett meg a múltban” (12c).

Azonban nem csak a jóslás, annak is egy sajátos formája, az álomjóslás kapcsolta össze a vallást és az orvostudományt. Tudjuk, hogy Kórsz szigetén az orvosok egyben Aszklépiosz papjai is voltak. A kórsi orvosokat az Eskü kötötte össze, ők magukat Aszklépiadáknak, Aszklépiosz fiainak nevezték. Kórszon, Aszklépiosz templomában őrizték azokat az iratokat, amelyeket ma *Hippokratészi Corpus* néven ismerünk (a *Corpus* írásából csak néhányat tulajdonítanak ma eredeti hippokratészi írásnak, így a sebészeti műveket, valamint „A levegőről, a vizekről és a helyekről”, „Az epidémiák” és „Az életrendről” című írásokat). Az ókorban sokkal több írást vélték Hippokratész által írtak, az idők folyamán egyre csökkent az eredetinek tartott írásk száma. A többi írás szerzője ismeretlen, és írásk időpontját is csak különböző érvek alapján lehet megállapítani. Az iratok nagyjából 300

éven át kerültek a gyűjteménybe, Hippokratész korától (i. e. V. század körül) a hellénisztikus korig (i. e. III. század).

Az álmoknak igen nagy jelentőséget tulajdonítottak az ókorban, mind az állami döntéseket, mind a magánemberek életét döntően befolyásolhatták. Az istenek álmok útján adtak utasítást bizonyos cselekedetek végrehajtására, vagy éppen tiltottak valamitől, így például valamely isten kultuszának bevezetésére, irodalmi művek létrehozására vagy éppen betegek gyógykezelésére vonatkozóan. Például I. Ptolemaiosz egy álom hatására vezette be Szerapisz kultuszát, aki egyiptomi–görög alvilági, nap- és gyógyításisten. Szerapisz templomaiban is szokásos volt a templomalvás, akárcsak Aszklépiosz templomaiban, így a görögök Aszklépioszsal azonosították őt. Ugyanis a Szerapisz-szentélyekben alvó betegeknek maga az isten jelent meg álmában és mondta el a gyógymódot. Az ábrázolásain Zeuszhoz hasonló istenalak ül trónuson, mellette a háromfejű Kerberosz, az isten fején pedig gabonamérő véka, modius látható.

Kallimakhosz álom felszólítására írta meg *Aitia* (Okok) című művét, akárcsak Ennius az *Annalest* (Évkönyvek). Szókratész egy tévesen értelmezett álom hatására kezdte el versbe szedni Aiszóposz meséit, és írt egy himnuszt Apollónhoz (18b, c). Marcus Aurelius hálát ad az isteneknek az álmában kapott tanácsért szédülés és vérköpés ellen (*Elmélkedések* I. 17, 9.) Hogy mi volt a tanács, az sajnos nem derül ki a szövegből. Galénosz, Hippokratész után a második legnagyobb görög orvos, álom hatására lett orvos, és ugyancsak álmában kapott utasításokat műtétek elvégzésére (kommentár a *Peri khümónhoz*, 2.2). Cicero a következőket írja: „Hogy mennyire hatásos a hashajtófü gyökere a béltisztításra, a farkasalma (*aristolochia*) – ez nevét a felfedezőjéről kapta –, magát a felhasználását felfedezője megálmodta...” (5a). A végtelenségig lehetne sorolni a jóálmokat, nincs olyan ókori mű, akár görög, akár római, amely ne lenne tele a legkülönfélébb álomjósolatokkal.

A görög álomfejtők létezésére Homérosz az első irodalmi forrásunk:

„Hát csak kérdjünk meg valamely jóst vagy papot, álmok fejtőjét is akár, – hisz az is Zeusztól van, az álom –” (12b).

Homérosznál az álmok kétfélék: szarukapun át érkeznek az igaz, beteljesülő álmok, elefántcsontkapun pedig a hazug, soha be nem teljesülő álmok. Pénélopé mondja a még álruhát viselő Odüsszeuszknak:

„Vendégem, hidd el, vannak hiu, balgatag álmok, s nem mind teljesedik be az ember előtt. Hisz a gyöngö álmokképek két kapun át jönnek közelünkbe: egy szaruból készült, elefántcsontból van a másik. És amely álmokkép kicsiszolt csonton csuszik által, az mind csal, hiteget s mutogat csupa teljesületlent, és amely álmokkép simított szarun át szalad útra, színiigazat mutat az, ha az ember látja szemével” (13b).

A Homérosznál előforduló álmok mindig az események fordulópontját jelzik, például Agamemnón álma az *Iliász* II.

énekének az elején megfordítja a háború menetét, hiszen hazug módon azt jósolja, hogy már bevehetik Trója széles útú várát. A homéroszi álmok közvetlenek, azaz nem szorulnak értelmezésre, kivétel az *Odüsszeiá*ban Pénélopé álma. Az álom a kérők megölését jelzi előre, Pénélopé hattyúi a kérők, a rájuk lecsapó sas pedig Odüsszeusz (13a). Az álmot maga az álruhás Odüsszeusz fejt meg Pénélopénak.

Korán kialakult az álomfejtő irodalom is, eleinte feltehetően mezopotámiai mintára készült táblázatokból, úgynevezett *pinakesz*ekből értelmezték az álmokat (6c).

Az álomjósolásnak egy sajátos fajtája volt az *incubatio*, a tempolmi alvás. A történeti időkben az incubatiót héroszok, halotti istenek vagy khthonikus, alvilággal kapcsolatos daimónok, illetve gyógyító istenek szentélyeiben gyakorolták. Két fajtája volt: a halottaktól vagy alvilági istenektől kértek jóálmot vagy gyógyulást elősegítő álmot. Például Amphiarosz óróposzi szentélyében szintén folytattak incubatiót:

„4. Óróposzban van egy forrás is a templom közelében, amelyet Amphiarosz forrásának neveznek, de ennek nem áldoznak, és nem tartják megengedhetőnek, hogy vizét bármilyen tisztító vagy áldozati szertartáshoz felhasználják. Ha azonban valaki a jóshely segítségével valamilyen betegségből kigyógyult, az szokás szerint egy ezüst vagy aranypénzt dob a forrásba, mert az istenné vált Amphiarosz állítólag ebből emelkedett ki.”

„5. ...Amphiarosz mindenekelőtt álomfejtéssel foglalkozott, ezt igazolja az is, hogy miután istenként kezdték el tisztelni, jóslatait álmok formájában közölte. Azoknak, akik Amphiarosztól jóslatot akarnak kérni, először meg kell tisztulniuk, s ez a megtisztulás azt jelenti, hogy áldozatot mutatnak be az istennek, sőt nemcsak neki, hanem valamennyi, az oltáron feltüntetett istennek. Ha mindezt végrehajtották, akkor egy kost áldoznak, és ennek a bőrét maguk alá terítve elalszanak, majd várják az álomképben megjelenő kinyilatkoztatást” (16a).

(Amphiarosz hérosz, aki részt vett az ókori világ két nagy mitikus vállalkozásában, a kalüdoni vadkanvadászatban és az Argonauták útján. A iatromantész Melampúsz utóda, ezért bírt ő is a jóslás képességével.)

Az i. e. V. századi Görögországban mindenütt elterjedt *Aszklépiosz kultusza*, ami együtt járt az *incubatio* széles körű elterjedésével (6b, 15a, d).

A leghíresebb gyógyító szentély, ahol *incubatio* folyt, *Aszklépiosz epidauroszi szentélye* volt, amelynek hosszú, oszlopcsarnokkal ellátott termében, az *abatonban* aludtak a gyógyulni kívánó betegek, esetleg hozzátartozói. Aszklépiosz többnyire személyesen jelent meg a betegek álmában kíséretével, két leányával, Hügieiával és Panakeiával, valamint szent állataival, a kigyóval és a kutyaival. A beteg álmában megmondta a gyógyulás módját, műtétet hajtott végre, gyógykenőcsöket alkalmazott, máskor lányai, papjai vagy szent állatai, a kigyó és a kutya végezték a gyógyítást.

Arisztophanész *Plutosz* című komédiájából képet kaphatunk arról, hogyan is nézhetett ki a templomalvás. Plutosz a görög mitológiában a gazdagság istene, akit Zeusz azért vakított meg, hogy a javakat, a gazdagságot ne az érdemek szerint

osztogassa. Arisztophanész komédiájában a vak Plutoszt barátai elviszik Aszklépiosz epidauroszi szentélyébe, hogy ott visszanyerje a szeme világát. Kremülosz szerint mindenáron vissza kell adni Plutosz szeme világát, csak hogy erre nincs alkalmas orvos a városban, ezért:

„Chremylos: Legjobb, bizisten, ha Asklepios  
Szent hajlokában hálatom, miként  
Szándékom is volt” (2a).

Ahogy megérkeznek Epidaurosza, először megfürödnek a tengerben, majd áldozatot mutatnak be Aszklépiosznak és Héphaisztosznak, utána bemennek az *abatonba* (szent hely, ahová illetékteleneknek nem szabad bemenni, általában csak a főpap léphetett be, de Epidaurosban itt történt az incubatio) és lefeksznek, Karion később elmeséli egy nőnek, hogy kik voltak még ott:

„Karion: Volt, egy Neoklides, ki vak ugyan,  
De lopni jobban lát, mint a szemes,  
S mások sokan még, mindenféle bajban  
Sínlők. Hogy aztán, a méceselt elolta,  
Parancsolá a templom őre, hogy  
Feküdjünk, és ha zajt veszünk is észre,  
Ne szóljunk: mind lefekvénk csöndesen.  
De én alunni nem tudék, mivel  
Egy nagy fazék bab orromba ütött,  
Mely ott hevert egy vén anyó fejénél,  
S hozzá szerettem volna csúszni szörnyen.  
Azonba' föltekintek s látom a  
Papot, hogy a kalácsot és fűgét  
A szent asztalról hogy rabolja el:  
Majd sorba' járván az oltárokat,  
Hol van pogácsa-, rétes-maradék:  
Ezt egy szütyőbe mind' beszenteli.  
Gondolva hát, mily szent dolgot tesztek,  
Fölkeltem én is a fazék babért.

Nő: Boldogtalan, s nem reszkettél az isten  
Haragjától?

Karion: Félttem biz' én, nehogy  
Lejőjjön és azon babérosan  
Elüsse a fazekat a kezemről,  
Mint már a papja példát mutatott.  
A vén anyó meg, hallva neszemet,  
Karját kinyujtá, én pedig sziszegve  
Beléharaptam, mint a szent kígyó...”  
Jött az isten a kíséretével:

„Karion: Féltemben fejem beburkolám,  
Ő meg körüljárt méltóságosan  
S mind sorra nézte a betegeket.  
Majd a legénye kőmozsárt teve  
elé, ütővel és szekrényt...  
...Előbb is a Neoklides szemének  
Dörzsölt kenőcsöt, három tenoszi  
Foghagyma főt vetvén belé, továbbá  
Aszattal, ebtéjjel vegyítve, törte  
Mozsárban, és ecettel föleresztve,  
Kifordítá pilláit, úgy kené meg,  
Hogy jobban fájjon. Ő pedig nagyot  
Bődült s ugrott, s szaladt: hanem az isten  
Mosolyogva szóla: »ülj itt, kenve, már  
Hogy több gyülésben izgágát ne tégy!«

Karion: Akkor pedig Plutonnak ülve mellé,  
Előbb is megtapintá a fejét:  
Majd tisztá gyoicsot vévén, a szeme-  
Héját letörle: Panakeia meg  
Arcát, fejét bársonnyal fedte be.  
Cuppantva egyet ajkával az isten,  
Mire a szentélyből két roppant kígyó  
Rohant ki...

Karion: Szépen becsúztak a bársony alá  
S körülnyalák pilláit, úgy hiszem:  
S előbb mint tíz pohár bort te kiinnál,  
Felállva Plutos, látva, asszonyom...”

Számos csodás gyógyulást jegyeztek fel, amely Epidaurosban történt. Pauszaniász még hat meglévő sztlét látott, amelyekre a meggyógyultak nevét, szülőföldjüket, betegségüket és gyógyulásukat jegyezték fel:

„...Haliké ma elhagyatott ugyan, de régebben lakott volt, s az epidauroszi sztléken, amelyekre feljegyezték, hogy kit és hogyan gyógyított meg Aszklépiosz, Haliké lakosainak a neve is megtalálható” (16e).

Az itt említett feliratok közül hármát megtaláltak a régészek, Pauszaniász hat sztlét látott, de azt írja, hogy régebben több volt. Az első táblán Aszklépioszt és a jó szerencsét hívták segítségül, majd ezután következtek „Aszklépiosz és Apollón gyógyításai”. A következő feliratokat Kerényi Károly idézi *Az isteni orvos* című tanulmánykötetében.

Inscr. Gr. IV. 1, 122, XXV. „Egy kutya meggyógyított egy aiginai ifiút. Daganat volt a nyakán. Amikor az istenhez érkezett, a szent kutyák egyike virrasztott mellette, nyelvvel kezelte és egészségessé tette.”

Inscr. Gr. IV. 1, 121, XVII. „Egy férfi lábujját kígyó marta meg. A lábujján támadt gonosz daganat igen rossz állapotban volt. Egy napon a szolgálók kihozták és egy széken ült. Amikor elaludt, a szentély legmélyéből előmászott egy kígyó, és meggyógyította a nyelvvel a lábujját, majd dolga végeztével, visszatért ugyanoda. Amikor a férfi gyógyult fel, azt mondta, hogy látott egy arcot, és azt álmodta, hogy egy szép külsejű ifjú gyógyszert kent a lábujjára.”

Inscr. Gr. 1, 123, XLIV. egy néma kislány gyógyulásáról szól a következő felirat: „Amikor a lány a szentélyben járkált, egy kígyót látott a liget egyik fájáról lefelé kúszni. Megriadva azonnal anyja, apja után kiáltott, és egészségesen távozott” (15b).

Ezekben az esetekben a kígyó – ugyan a második esetben csak közvetetten – és a kutya segítik elő a gyógyulást. Valószínűleg ismerhették a nyál fiziológiás, gyógyító hatását. A kígyómarás másik kígyó nyelvvel való gyógyítása a mágia hatáskörébe tartozik. Hiszen ahogy Apollónnál láttuk, hogy dögvéset okozhat, de meg is szüntetheti, úgy a kígyó marását is egy kígyó képes meggyógyítani. A néma kislány esetében a gyógyulást lehet természetes okokkal magyarázni: az ijedség okozta lelki megrázkódtatás adta vissza a hangját, és valószínűleg szintén lelki okokra visszavezethetően némult el.

Inscr. Gr. 1, 123, 135. „Az epidauroszi Pamphaész burjánzó dagannal a szájában. Amikor a szentély mélyében aludt, egy arcot látott: azt álmodta, az isten kinyitja, ek segítségével széttárja az állkapcsát, és kitisztítja a száját, ettől aztán meggyógyult” (15c).

A következő csodás gyógyulások a *Görög vallás, görög istenek* című kötetben olvashatók (7a):

„Ambrosia Athénből, fél szemére vak. Könyörgőként járult az isten elé, de mikor körüljárta a templomot, gúnyolódott a különböző hihetetlen gyógyulások felett: lehetetlen, hogy sánták és vakok pusztán álmok útján meggyógyuljanak. Alvás közben azonban álmot látott. Úgy tetszett, hogy az isten ott áll fölötte, és azt ígéri, hogy meggyógyítja, de viszonzásul egy ezüst disznót kell felajánlania a szentélyben, ostobasága emlékeztére. Ezt mondvá felvágta beteg szemét, és orvosságot öntött bele. És amikor reggel lett, ő gyógyultan távozott.

Euphanés, epidauroszi fiú. Ez vesekőbántalmakban szenvedett, és a templomban aludt. Ekkor úgy tűnt fel neki, mintha az isten odalépne hozzá, és így szólta: »Mit adsz nekem, ha meggyógyítalak?« Ő így felelt: »Tíz játékkockát.« Az isten erre felnevetett, és megígérte neki, hogy megszabadul fájdalmitól. Másnap egészségesen távozott.

A halieisi Alketas. Ez vak volt, és álmot látott. Azt álmodta, hogy az isten odamegy hozzá, és kinyitja a szemét, s ekkor először a szent liget fáit látta meg. Másnap gyógyultan távozott onnan.

A mytilénéi Héraieus. A fején már nem volt egy szál haja sem, de az állán annál nagyobb volt a szakálla. Mivel a többiek kigúnyolták, szégyenkezett és a templomban aludt. Az isten gyógyszerrel kente be a fejét, és elérte, hogy kinőtt a haja.

A hermionéi Lysón, vak fiú. Éber állapotban volt, amikor az egyik kutya, amelyet a szentélyben tartottak, megnyalagatta a szemét, és gyógyultan távozott.”

Ezek a csodás gyógyulások részben a vallásos hit termékei, részben pedig – feltehetően – az Aszklépiosz-szentély elhelyezkedésének köszönhetőek. Ugyanis az Aszklépiosz-szentélyeket (de általában más istenek templomait is) gyönyörű természeti környezetben, egészséges, jó levegőjű helyen, források vagy gyógyforrások közelében építették fel.

Azonban nem csak a szentélyekben lehetett gyógyulást elősegítő álmot látni, és az istenek nem csak a betegeknek jelenhettek meg. A következő, Pauszaniásznál leírt szobor története Plutarkhosznál olvasható, ebben az esetben a gyógyító istennő Pallasz Athéné, aki rendszerint nem tartozik a gyógyító istenek közé. Periklész álmában mégis ő jelenik meg és mondja el Periklésznek, hogyan mentheti meg egy súlyosan sérült munkása életét, aki a Propülaia építésénél esett le a magasból, és állapota olyan súlyos volt, hogy már lemondtak róla. Periklész Athéna utasításait követve megmentette a munkás életét, majd hálából szobrot állíttatott az istennőnek. Athéna és Hügieia szobra az athéni Akropoliszon áll, Athénát itt Hügieia néven tisztelik. (A Propülaia az Akropolisz monumentális, körülbelül öt év alatt felépült kapuja. Pentelikoni márványból készült, dór és ion oszlopokkal díszítették, és öt átjárója volt.)

„Mnézikliész építőművész öt év alatt építette fel az akropoliszi Propülaiont. Ennek építése közben csodás esemény történt, amely azt mutatja, hogy Athéné istennő nemcsak hogy nem rosszalta az

építkezést, hanem részt is vett benne és elősegítette. Az egyik legügyesebb és legserényebb építőmunkás megcsúszott és lezuhant a magasból. Olyan súlyosan megsérült, hogy az orvosok lemondtak róla. Periklészt nagyon megrendítette az eset, de az istennő megjelent álmában, és megmondta neki, hogyan gyógyíthatják meg a szerencsétlenül járt embert. Amikor Periklész utasítására az istennő által ajánlott gyógymódot alkalmazták, az ember gyorsan és könnyen felgyógyult” (19a).

Az ókorban hatalmas álmofejtő irodalom létezett – mára mindössze néhánynak a szerzőjét és a címét ismerjük az egyetlen, máig fennmaradt álmoskönyvből. Ez Artemidórosz Daldianosz (i. sz. II. század) görög nyelvű *Oneirokritikája*, ezenkívül az arab Ahmet ibn Sirin *Oneirokritikája* maradt fenn, ez utóbbi bizánci-görög fordításban (8a). Ezenkívül rövid írások, így a *Hippokratészi Corpus* „Peri diaiatész” (Az életrendről) című írásának IV. könyve, amely egy álmoskönyv, valamint Arisztotelész rövid írása az álmokról. És természetesen a különböző ókori forrásokban bőségesen rendelkezésre álló álmok és jelentésük.

Artemidórosz különbséget tesz az álmok (enüpnion) és a jószág (oneirosz) között. Az enüpnion a jelenre nézve hordoz jelentést, míg az oneirosz a jövőre (4a). Az enüpnion 'álmokép' és az oneirosz 'jószág' közötti megkülönböztetés csak Artemidórosznál fordul elő. A többi ókori szerző szinonimaként használja ezt 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 profetikus vagy jószág, amely feltárja a jövőt.

Az a felismerés, hogy az álmok a napi tevékenység folytatásai, széles körben ismert volt a görögöknél és a rómaiaknál. A locus classicus Hérodotosznál található (10b), aki nem meri még nyíltan kimondani, hogy az álmok nem isteni eredetűek. Görög ember nem tehetett ilyen kijelentést, ezért egy barbár, egy perzsa szájába adja. A perzsa Artabanosz mondja Xerxésznek egy álmával kapcsolatban:

„...de ez az álmokép, fiam, nem isteni eredetű... Az ember álmában rendszerint olyan képek jelennek meg, amelyek napközben is foglalkoztatják...”

Cicero hasonló módon vélekedik *A jóslásról* című művében (5c), ahol 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...”

Petronius a *Satyricon*-ban azt írja, hogy az álmok „napi maradványok” (17a), amely kijelentés közhellyé vált az epikureus irodalomban.

Persze az álmoknak ez a felfogása, hogy tudniillik a napi cselekedeteink folytatásai, vagy arról álmodunk, ami napközben vagy hosszabb ideje foglalkoztat bennünket, viszonylag késői fejlemény. Az orvostudomány megszületésekor és még sokáig tartotta magát az az elképzelés, hogy az álmok isteni eredetűek, illetve a két nézet évszázadokon keresztül együtt élt.

Artemidórosz szerint az álmok egy része a test állapotait jelzi előre (például hányás, evés, ivás, alvás), míg mások a lélekét (öröm, bánat), végül vannak olyan álmok, amelyek a testre és a lélekre egyaránt vonatkoznak. A testi állapotokra vonatkozó álmok közül egyeseket a *telítettség*, másokat a *hiány* kelt, míg a lélekre vonatkozó álmok egy részét a *félelem*, más részét a *remény* idézi elő.

A *Hippokratészi Corpus*ban fennmaradt egy írás, „Az életrendről” (Peri diaitész, amelynek II. könyve le van fordítva magyarra és megtalálható a *Válogatásokban*, 69.), IV. könyve pedig egy komplett álmoskönyv (23).

„Az életrendről” szerzője ismeretlen, illetve az első három könyvet feltehetően maga Hippokratész írta, legalábbis felfogásában közel áll „A levegőről, a vizekről és a helyekről” című írás felfogásához, valamint az itt kifejtett milióelmélethez. (A milióelmélet szerint az ember szűkebb és tágabb környezete meghatározza, hogy milyen betegségben fog szenvedni, így például az északi népeknél gyakoribbak a meghűléses betegségek stb.)

„Az életrendről” IV. könyvének szerzője Artemidóroszhoz hasonlóan a *telítettséget*, a *hiányt* vagy a *lélek vágyait* tekinti a testi állapotokra vonatkozó álmok okainak.

Artemidórosz megkülönbözteti a szemléletes és az allegorikus álmokat, hasonló megkülönböztetést találunk „Az életrendről” IV. könyvében is.

Az i. e. III. század elején élt orvos, Hérophilosz már különbséget tett az istenek által küldött álmok, valamint azok között, amelyek a tudat természetes belátásából, véletlen folytán vagy vágyteljesítésből fakadnak.

Arisztotelész szerint kétféle álom enged bepillantást a jövőbe: 1. azok az álmok, amelyek az álmodó egészségi állapotára vonatkoznak; 2. azok, amelyek bizonyos cselekvéseket sugallanak (3d).

Arisztotelész nevésségesnek 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 az istenek, nem csak úgy találmokra, akárkinék. Ez a gondolat teljesen egybevág Arisztotelész arisztokratikus felfogásával, sőt szerinte a rabszolgák nem egyebek beszélő szerszámnál, és uraik nélkül nem tudnának megélni, emiatt nagyon is helyénvalónak tartja a rabszolgaság intézményét.

Arisztotelész szerint némely álmok okok, mások jelek, például a testtel kapcsolatos dolgok betegségek jelei. Sokszor szándékaink, jelenlegi vagy múltbeli cselekedeteink táplálják az álmokat, máskor fordítva, az álom lehet a kiindulópontja a napi cselekedeteknek. Mindenesetre a művelt orvosok figyelembe veszik a betegek álmait (3c).

Az ókori szerzők egy része az *eniüpniont* „bizonytalan” vagy „kérő álomnak” is nevezik, annak alapján, hogy az ember napi vágyaiból vagy gondolataiból fakad, illetve abból, hogy

valamit kérünk az istenektől (4b). A kérő álmok közé tartozott az incubatio is, tehát hogy a jóslatot kérő személy szent helyeken vagy szentélyekben aludt. (Lehetett alkalmazni varázsigéket is, hogy a kívánt jóslatot megkapják, ekkor a varázsigéket az álmodó fejénél állva mondták el.) Láttuk, hogy az óróposzi Amphiaraoosz szentélyében a jóslatkérés előtt böjtölni kellett, az ételtől egy napig, a bortól három napig kellett a jóslatkérőnek tartózkodnia, hogy a lelke ezáltal teljesen megtisztulva képes legyen a jóslat befogadására (6a, 16a).

Széles körben elterjedt az a nézet is, hogy ha az ember jóslatot szeretne kapni, egészséges és mértékletes életmódot kell folytatnia, mivel ételtől és bortól elnehezülve zavaros és kusza álmokat látunk. Cicero azt írja (5b, e), hogy már Püthagorasz és Platón úgy vélekedtek, hogy annak érdekében, hogy minél megbízhatóbb álmokat lássunk, életvitelünkben és étkezési szokásainkban tekintettel kell lennünk a mértékletességre, a böjtölésre. (A számoszi Püthagorasz preszókratikus filozófus, iskoláját a dél-itáliai Krotónban alapította meg. Szerinte a dolgok lényegei a számok, a lélekvándorlást tanította, és nem utolsósorban ő volt az első, akiről tudjuk, hogy bizonyos lelki betegségeket zenével gyógyított. Tanításai nagy hatással voltak Platónra és sok későbbi filozófusra. Platón Szókratész tanítványa és Arisztotelész mestere. Tanítványával, Arisztotelésszel együtt a legnagyobb görög filozófus.)

Apuleius szintén magáévá teszi ezeket a gondolatokat:

„... nem hiába bizonygatják a legkitűnőbb orvosok, hogy aki puffadtra zabálja és leissza magát, borzalmas és szörnyű álmokat álmodik” (1a).

A mértéktelen evés-ivás megakadályozza az igaz álom látását még virradatkor is, ugyanis a jóslatok ekkor érkeznek. Ez szintén széles körben elterjedt nézet volt az ókorban (vesd össze: *Philosztatosz: A tüanai Apollóniosz élete* II. 37; *Horatius: Szatirák* I. 10. 32–5. „...De Quirinus a nem hazug álmok óráján – éjjel múltán –”; *Propertius* IV. 4. 63–6. „Hajnali örváltás jön már... Jöjjön az álom hát...”; *Platón: Állam* (18a); *Cicero: A jóslásról* (5d, f), továbbá idősebb *Plinius: Naturalis Historiae* X. 211.)

Tehát a jövő kiszámíthatóságának vágya, amely a különböző és számos jóslási forma kialakulásához vezetett, fontos szerepet játszott az orvostudományban is. Az orvostól elvárták, hogy csökkentse a beteg kétségeit a jövőt illetően, ezért – mint fentebb láttuk – a kósi orvosiskola a prognosist fontosabbnak tartotta a diagnózisnál.

A filozófia, a jóslás, nevezetesen az álomfejtés és a medicina szoros kapcsolata jellemzi „Az életrendről” című írás IV. könyvét is.

W. Jaeger a művet az i. e. IV. század közepére datálja, míg mások az V. század végére teszik keletkezését. Szerzője egész paragrafusokat vesz át Hérakleitosztól, kitűnően utánozza Hérakleitosz aforisztikus, misztériumvallások nyelvezetére emlékeztető stílusát és szándékos homályosságát. (Héraklei-

tosz preszókratikus filozófus, már az ókorban a „homályos” jelzővel illeték. Művéből csak töredékek maradtak fenn, Szókratész még a teljes könyvet olvasta, Euripidész adta oda neki, és amikor megkérdezte, hogy mi a véleménye róla, Szókratész így felelt:

„Amit megértettem kitűnő. Bizonyára az is, amit nem értettem meg. De déloszi bűvárnak kellene lenni, hogy az ember belé ne fulladjon.”

Vízkorban szenvedett és amikor megkérdezte az orvosoktól, hogy tudnak-e esőzészől szárazságot csinálni, nem értették meg. Beásta magát egy tehénistállóba, remélvén, hogy a trágya melege kipárologtatja belőle a vizet, de a gyógymód nem vált be, és meghalt 60 éves kora körül (9a).

A szándékos homályosság és a rituális nyelvezet a kultusszal, az orvosi testvériségek titkos, rituális szabályaival állhatnak kapcsolatban. A homályosság célja az, hogy a beavatatlannak ne értsék meg a csak beavatottaknak szóló tanításokat. A *Hippokratészi Corpus* „Törvény” című írása világosan kimondja:

„Mivel ezek szent dolgok, csak szent embereknek tárulhatnak föl. Avatatlan nem tanulhatja meg, míg be nem lesz avatva a tudomány misztériumaiba.” (Ford. Havas László)

Az ókorban Erotianosz „A diétáról” (Az életrendről) című írást eredeti hippokratészi műnek tartotta. Aulus Gellius szintén hippokratészi műként idézi (*Attikai éjszakák* III. 16.). Az antik hagyomány más képviselői Thesszalosznak vagy Hérophilosznak tulajdonítják az írást. Thesszalosz Hippokratész fia volt, Makedóniába ment, ahol ő és utódai a makedón királyi udvar orvosai lettek. Hippokratész halála és Thesszalosz Makedóniába való letelepedése után a kószai iskolát Hippokratész veje, Polübosz vezette tovább.

Khalkédóni Hérophilosz (i. e. 355–280 körül) az alexandriai Múszeionban működő orvosiskola vezetője, művei nem maradtak fenn. Tertullianus szerint 600 embert boncolt fel. Minden esetre azt tudjuk, hogy itt kezdődött az emberek boncolása, addig csak állatokat boncoltak. Hérophilosz megállapította, hogy az érverés oka a szívműködés, a pulzus-számot vízázóval mérte. Új gyógyszert talált fel a nüktalopia, éjjeli látás (szürkületes vaklás) gyógyítására, foglalkozott ételtannal, írt egy könyvet az okokról, amelyet Galénosz idéz (24a).

„A diétáról” szerzője az álmok egy csoportját az álmodó fizikai, testi állapotára vonatkoztatja, és az orvos számára fontos tünetként kezeli. Az, hogy az álmok betegségek fontos tünetei lehetnek, máshol is megtalálható a *Hippokratészi Corpus*-ban, például: „Epidémiák” II. 10, „A testnedvekről” 4, „A hetes számról” 45, „A betegségekről” II. 72. Az utóbbi helyen a szerző a szorongásos álmokat az elmezavarok fontos tüneteinek tekinti.

„A régi orvostudományról” 10. a következőket olvashatjuk: „vad és zavaros álmok kerítik hatalmába az illetőt, sok ember számára ez már a betegség kezdete” (ford. Havas László).

„Az életrendről” (Peri diaitész) IV. könyve azzal kezdődik, hogy alvás közben a lélek mintegy elszabadul a testi dolgok, az érzékelés rabságából, és minden tevékenységet egymaga végez. Azonnal eszünkbe jut az orphikus, püthagoreus és platóni tanítás a lélekről, amelynek a lényege, hogy a test gúzsba köti a lelket, az érzékszervek megtévesztenek minket (úgynevezett illúzió argumentumok), és igazi megismerés csak a test börtönéből szabadult lélekkel lehetséges, azaz a test halála után. „Az életrendről” szerzője szerint álomban is elérhető a lélek kívánatos függetlensége a testtől, alvás közben a lélek bejárja a testet, és szert tesz a szükséges ismeretekre, amelyekről álomban tudósítja az embert.

Ahogy az álomfejtők, jósek képesek az álmokat megfejteni, értelmezni, úgy álomban a lélek is jelzi a testi eseményeket, amelyeket a természetes dolgok bősége vagy hiánya, illetve szokatlan változások idézhetnek elő. Az álomfejtők nem mindig tudják helyesen értelmezni az előjeleket, és ilyenkor az istenekhez való imádkozást tanácsolják. A szerző itt kifejti a racionális orvoslás alapvető gondolatát, hogy ugyan helyes az istenekhez való imádkozás, de az embernek önmagán kell elsősorban segítenie.

Egészséget jelentenek azok az álmok, amelyek a napi cselekedeteinket vagy gondolatainkat adják vissza. Viszont az ellenkezője (ha az álmok ellentétesek a nappali cselekedetekkel) a test zavarát jelenti. Ilyenkor a betegséget telítettség okozza, ha az ellentétes hatás heves, akkor hánytatót kell alkalmazni. Ezután öt napig könnyen emészthető ételt fogyasszon a beteg, az adagot fokozatosan emelve, tegyen hosszú, kiadós sétákat, a távot növelve, arányban az ételadag növelésével. Ha az ellentétes hatás gyöngébb, akkor hánytatás nem kell, de a diéta és a testedzés ugyanolyan legyen, mint az előzőnél.

A kezelés módszere az ellentétek elvén alapul. A műben szóba kerülő betegségek oka a túltelítettség, illetve az ezzel ellentétes hiány állapota, valamint a nedvességnek és szárazságnak, a hidegnek és a melegnek a túlsúlya. A nedvesség és szárazság, hideg és meleg ellentétének egyensúlya, illetve valamelyik túlsúlya a betegségek oka a püthagoreus iskolához tartozó krotóni Alkmaion noszológiai elmélete szerint is. Alkmaion az egyik ellentét túlsúlyát tartja a betegségek okának, és ezzel a *hippokratészi nedvelmélet* előfutára. A túltelítettség hánytatással, vizelethajtással, hashajtással, illetve koplalással orvosolható. A hippokratészi kor orvosai ismertek „nedvesítő” és „szárító”, „hűtő” és „melegítő” táplálékokat.

A szerző a hosszú séták és diéta mellett hanggyakorlatokat is javasol, amelyek tulajdonképpen légzési gyakorlatok, a kiadott hang szabályozza a légzés időtartamát és erősségét.

- Ha álomban a Nap, a Hold és a csillagok fényesek és tiszták, és mindegyik a maga helyén van, ez jót jelent, az összes csillagok jelenléte ugyanis a test egészségét jelenti. Ezt azonban a megfelelő étrenddel és testedzéssel, tehát helyes életmóddal fenn kell tartani.

Ennek az ellenkezője, vagy ha valamelyik csillag eltorzult, akadályozva van a keringésben vagy eltűnik, akkor nedves, nyálkás váladék válik ki a test külső körpályáján. Ilyenkor ruhában való futás javasolt, ugyanis a görögök a testgyakorlást rendszerint mezitelenül végezték. (Maga *gümnaszeion* szó is ezt jelenti, a *gümnosz* 'meztelen'-t jelent, tehát az a hely, ahol meztelenül végzik a testgyakorlást.) Ha a baj súlyosabb, akkor izzasztófürdőt javasol a szerző, a táplálék pedig legyen száraz, savanykás, fanyar, de főleg a fáradtságos gyakorlatok lesznek szárító hatással. Ha a Nap és a Hold rendellenességei mutatkoznak álomban, ugyanez az életrend javasolt, a Nap esetében súlyosabb a baj, ilyenkor hánytatás is szükséges, futás, koplalás és hanggyakorlatok.

- Ha derült égen az égitestek összezsúfolódnak, gyöngének tetszenek, a körpályán szárazság uralkodik, akkor a fáradalmakat kerülni kell, és a legnedvesebb étrendet alkalmazni. Ha a hatás tüzes és meleg, akkor a betegnek epeömlése lesz. Ha a fennálló jelenségek győzelmet aratnak, ez a beteg halálát jelzi előre. Ha a fennálló jelenség menekülőre fogja, az égitestek üldözik, akkor a beteg kezelés nélkül megőrül. Ekkor vízben gazdag étrendet kell alkalmazni, és sok természetes mozgást.
- Ha az égitestek álomban szerte bolyonganak, ez a lélek különféle gondok okozta zavarát jelzi. Ilyenkor a terápia a pihenés, mulatságos dolgok szemlélése, olyan foglalatosságok végzése, amelyben a beteg kedvét leli.
- A sötét, homályos, nyugat felé haladó égitestek, vagy ha a tengerbe vagy a földbe merülnek, betegséget jelentenek. Ha fölfelé szállnak, az a fej betegségét, a fejben lévő kártékony testnedveket, a tengerbe merülők a belső részek betegségeit, a földbe merülők a húsban keletkező keléseket jelentik.
- Ha sötét, nem tiszta és nem áttetsző égitest az emberre telepszik, akkor a testbe kívülről bejutó dolog okozza a betegséget. Ilyenkor gyors futás, heves légzés és könnyű étrend a gyógymód.
- Ha tiszta istentől kapunk valami tiszta dolgot, az egészséget jelent, az ellenkezője azt, hogy valamilyen egészségtelen dolog került a testbe, amit a fenti módon kell kiűriteni.
- A csendes eső jót jelent, az ezzel ellentétes heves esőzés, vihar, orkán a lélegzet útján, kívülről érkező betegséget jelenti.
- Az álombeli égitestek jelentésének ismeretében változtatni kell a beteg életmódján és imádkozni az istenekhez. Jó előjelek esetén Hélioszhoz, az égi Zeuszhoz, a házi tűzhelyet védő Zeuszhoz, a házi tűzhelyet védő Athénéhez, Hermészhez és Apollónhoz. Rossz előjelek esetén a bajokat elhárító istenekhez, a Földhöz és a hőroszokhoz, hogy háriítsanak el minden veszedelmet. (Ugye, emlékszünk, hogy fentebb az istenekhez való imádkozást szükséges, de nem elégséges dolognak tartja a szerző! Itt úgy tűnik, hogy az istenekhez való imádkozás az igazi gyógymód.)
- Az egészséget jelzi, ha álunkban az érzékszerveink élesen működnek, biztos léptekkel gyalogolunk és futunk, szép, bevetett termőföldeket, gyümölcsfákat, tiszta vizű folyókat látunk. Ezek ellenkezője viszont betegségeket jelent, például a látás vagy hallás károsodása álomban a fej betegségét jelenti.
- A gyümölcs nélküli fák meddőséget jelentenek, a bő vizű folyó vérbőséget, a kevés víz a vér hiányos mennyiségére utal.
- A földrengés és a ház megingása az egészségesnek betegséget, a betegnek egészséget jelent. Folyótól vagy tengertől elárazott terület a testben lévő folyadék felszaporodását jelenti.

- Tiszta halottakat látni, valami tiszta dolgot kapni tőlük, szintén jót jelent. Az ellenkezője betegséget, ugyanígy a rémisztő szörnyalakok a nem helyénvaló táplálék bőségét és ürítését, epeömlést és veszedelmes betegséget jelentenek.

Természetesen nem írtam le minden egyes álommotívumot, a lényeg azonban az, hogy a megszokott, tiszta dolgok mindig jót, egészséget jelentenek, minden más, szokatlan, nem tiszta dolog pedig betegségnak az előjele. Ugyanakkor a mágiából és Artemidórosz álomfejtéseiből, valamint egyéb jóslalmokból nagyon is ismert jelenség, hogy a rossz dolgok álomban többnyire jót jelentenek, például ha egy gazdag ember kocsija sárral befröcsköl egy szegény embert, az számára jót, tudniillik gazdagságot fog jelenteni az átviteli mágia alapján. A mágia minden fajtájával találkozunk ezekben az álomfejtésekben, így a hasonlósági mágia alapján árvízzel, elöntött földekkel álmodni vízkórban való megbetegedést vagy egyéb folyadékkiválasztással, keringéssel kapcsolatos betegséget jelent.

Minden betegség esetében, amelyet az álmok jeleznek előre, az életrend megváltoztatása a kezelés. Az ellentétesség elve alapján, ha a nedvek bősége okozza a betegséget, akkor szárító ételek és izzadás, ruhában való futás, esetleg hánytatás és minden esetben a megfelelő diéta. (Megjegyzendő, hogy a diéta az ókorban nem az étrendet, hanem az életrendet jelentette, azaz beletartozott az étrenden kívül a testmozgás, testedzés, az alvás, munka stb.)

Figyelemre méltó, hogy minden esetben, mind a testedzésnél, mind az ételadag emelésénél a fokozatosság elve volt az alapvető. A szervezet kitisztítása után (hánytatás, purgálás, izzasztás, fürdők) a megfelelő ételek mennyiségét fokozatosan kellett növelni a megszabott idő alatt, amely öt naptól egy hónapig is eltarthatott. Ugyanígy a testmozgásnál is a fokozatosság elvét kellett követni, kivéve, ha gyors szárításra volt szükség.

Nagyon jól tudjuk, hogy ha este teleesszük magunkat, akkor valóban nyomasztó álmokat láthatunk. Ebben is igaza volt az ókoriaknak, és ha nagyon egyformának tűnik is a különböző betegségek kezelése, abban mindenesetre teljesen igazuk volt, hogy a megfelelő étrend, a mozgás és a mindenre kiterjedő fokozatosság helyreállíthatja egészségünket.

## IRODALOM

1. Apuleius *Aranyszamár* Ford. Révay József. Magvető Kiadó, Budapest 1963. I.18(a).
2. *Arisztophanész vígjátékai* Ford. Arany János. Európa Könyvkiadó, Budapest 1988. „Plutos” 2(a), 713(b).
3. Arisztotelész *Lélefilozófiai írások* Európa Könyvkiadó, Budapest 1988. „Az álmok” 247–57(a), „Az álomjóslat” 265–9(b), 462a–463a(c), 463a4–464a5–6(d).
4. Artemidórosz *Oneirokritika I–III*. Kaktos, Athén 2000. I.1(a), I.6(b).
5. Cicero *A jóslásról* Ford. Hoffmann Zsuzsanna. Belvedere Segédkönyvtár III., Bába és Tsai Kft. 2005. I.10.16(a), I.29.60–1(b), I.45(c), I.61.15(d), I.69.142(e), II.119(f).

6. Dodds, E. R. *A görögség és az irracionalitás* Gond-Cura Alapítvány – Palatinus Kiadó, Budapest 2002. 101(a), 102–3(b), 112(c).
7. *Görög vallás, görög istenek* Gondolat Kiadó, Budapest, 1974. „Cso-dás gyógyulások Asklépios szentélyében” 215–8(a).
8. Hahn István *Álomfejtés és társadalmi valóság* Akadémiai Kiadó, Budapest, 1982. 6.2. jegyzet (a).
9. *Hérakleitosz Műsáí vagy A természetről* Helikon Kiadó, Budapest 1983. 10–1(a).
10. Hérodotosz *Görög-perzsa háború* Ford. Muraközy Gyula. Európa Könyvkiadó, Budapest, 1989. II.49(a), VII.16.2(b), VII.221(c), IX.34(d).
11. *Hippocrates Vol. I.* The Loeb Classical Library, London 1957. With an English Translation by W. H. S. Jones.
12. Homérosz *Iliász* Ford. Devecseri Gábor. Magyar Helikon, Budapest 1972. 43–52(a), 62–3(b), 68–70(c).
13. Homérosz *Odüsszeia, Homéroszi költemények* Ford. Devecseri Gábor. Magyar Helikon, Budapest 1971. XIX. 535–50(a), 560–7(b).
14. Hornyánszky Gyula *A görög felvilágosodás tudománya. Hippokratész Liget Műhely Alapítvány, Budapest 2007.*
15. Kerényi Károly *Az isteni orvos. Tanulmányok Aszklepioszról és kultuszhelyeiről* Európa Könyvkiadó, Budapest, 1999. 29(a), 36(b), 37(c), 41(d).
16. Pauszanasz *Görögország leírása I–II.* Ford. Muraközy Gyula. Pallas Stúdió – Attraktor Kft., Budapest 2000. I.34.4–5(a), I.43.5(b), I.44.5(c), II.18.4(d), II.36.1(e), IV.36.3(f), V.5.10(g), VI.17.6(h), VIII.18.7–8(i), VIII.47.3(j), IX.31.5(k).
17. Petronius *Satyricon* Ford. Horváth István Károly. Magyar Helikon, Budapest 1972. 30. töredék(a).
18. Platón *Összes művei I–III.* Ford. Szabó Miklós. Európa Könyvkiadó, Budapest 1984. „Állam” 571e–572b(a), „Phaidón” 60d–e(b), 61a–b(c).
19. Plutarkhosz *Párhuzamos életrajzok I–II.* Ford. Máthé Elek. Magyar Helikon, Budapest 1978. „Periklész” 13(a).
20. Quintus Horatius Flaccus *Összes versei* Ford. Borzsák István, Devecseri Gábor. Corvina Kiadó, Budapest 1961.
21. *Sophoklész drámái* Ford. Babits Mihály. Magyar Helikon, Budapest 1970. „Oedipus király” 169(a).
22. Strabón *Geographika* Ford. dr. Földy József. Gondolat, Budapest 1977. VIII.3(a), VIII.19(b).
23. Szabó Mária *Álomfejtés és gyógyítás az ókori Görögországban. Bevezetés Az életrendről IV. könyvének fordításához és a fordítás Ókor 2009. VIII. 2.*
24. Szabó Miklós, Kádár Zoltán *Antik természettudomány* Gondolat, Budapest 1984. 352–3(a).
25. Tibullus és Propertius *Összes költeményei* Magyar Helikon, Budapest 1976.
26. *Válogatások a Hippokratészi gyűjteményből* Gondolat, Budapest 1991. „A prognózisok könyve” 91(a), „A szent betegség” 107(b).

### *Friedrich Hölderlin (1802)*

#### HÄLFTE DES LEBENS

Mit gelben Birnen hänget  
Und voll mit wilden Rosen  
Das Land in den See,  
Ihr holden Schwäne,  
Und trunken von Küssen  
Tunkt ihr das Haupt  
Ins heilignüchterne Wasser.  
Weh mir, wo nehm ich, wenn  
Es Winter ist, die Blumen, und wo  
Den Sonnenschein,  
Und Schatten der Erde?  
Die Mauern stehn  
Sprachlos und kalt, im Winde  
Klirren die Fahnen.

#### ÉLETFÉLEN

Sárg-hulló körtékkel telve,  
vad rózsákkal rakva  
tűn a táj a tóba.  
Óh hetyke hattyak,  
csókittasan már-tó-  
zik kecses fejetek  
a józan-üdvöz vízbe.  
Jaj, mikor a tél elér  
hol lelem meg még  
a virágokat,  
meg napsüt-árnyukat ?  
A falak állnak  
hidegen-ridegen,  
cégér zörren e szélben...

*Nyáry Szabó László fordítása*