

MŰHELY

IMREGH MÓNIKA, FORD.

Marsilio Ficino: *Három könyv az életről* (részlet)*Az egészséges élet, avagy az írástudók egészségének védelme*

Marsilio Ficino bevezetése *Az életről* című könyvéhez, melyet a nagyszerű Lorenzo de' Medicinek, a haza oltalmazójának ajánl

A költők szerint Bacchus, a papok fejedelme¹ kétszer született meg. Talán arra céloztak ezzel, hogy az eljövendő papnak a beavatása alkalmával újjá kell születnie,² vagy hogy a végül tökéletessé vált papnak úgy tűnik, újjászületett az értelme, miután teljesen eltelt Istennel; vagy pedig kissé földhözragadtabb értelemben, hogy a bor, mint Bacchus sarja egyszer a szőlőtőn, mintegy Semelé méhéből születik meg a Phoebus érlelte szőlőszemekben, másodszer pedig a szüret megpróbáltatásai után edényében borként – olyan tisztán, akár Jupiter combjában. Most azonban nem a szent misztériumokról kell szólnunk, amikor a gyengélkedőkön szándékozunk segíteni az orvostudomány segítségével; s jobb, ha stílusunk nem annyira komoly és fontoskodó, mint inkább játékos és könnyed, minthogy nem is tudom, hogyan, de úgy esett, hogy Liber³ atyától indultunk ki. S valóban, nem tudom, hogyan. Hiszen talán okosabb lett volna inkább Phoebusszal, az első gyógyítóval, mint Bacchusszal kezdeni az orvoslást. Hát akkor? Talán nem véletlen, hogy éppen Bacchus jutott most eszembe. Ő ugyanis éltető borával és a gondtalan derűvel talán még hatékonyabban gyógyít, mint Phoebus gyógyfüveivel és varázsdalaival. Azonban akármelyik véleményyt is fogadd el, a hagyomány szerint Bacchusnak, a papok vezetőjének úgymond két anyja volt. Melkizedeknek viszont, a jeles és hatalmas papnak alig tudunk egy anyát és egy apát találni. Nekem, aki a papok között a legkisebb

¹ Ficino Platón követve teszi meg Bacchust a papok fejedelmének, aki a *Phaidrosban* (265b) Bacchusnak tulajdonítja az isteni örület vagy elragadottság négy típusának egyikét. V.ö. Ficino levelét Peregrino Aglihoz, Ficini *Opera*, Bazel, 1576, 1361.

² Ovidius, *Metamorphoses*, III, 317; IV, 12; Manilius, *Astronomica*, II,2; Orpheus, *Dionysos-bimnus*, 29 és 51. A mítosz szerint a féltékeny Héra (Iuno) dajka képében rábeszéli Dionysos (Bacchus) anyját, Semelét, hogy kérje meg kedvesét, Zeust (Iuppitert), hogy egyszer a maga teljes isteni fenségében mutakozzék meg előtte. Zeus eleget tesz a kérésnek, s villámlás és mennydörgés közepette jelent meg szerelmének. Az történt, amit Héra akart: a királyi palota felgyulladt, Semelé egy koraszülöttnak adott életet, majd odaveszett a tűzben. Zeus megmentette a csecsemőt, és a combjába varrva hordta ki gyermekét; innen született meg másodszer.

³ Bacchust ezen a néven is nevezték a rómaiak.

vagyok, két atyám volt: az orvos Ficino és Cosimo de' Medici⁴: az előbbitől születtem, az utóbbi által újjászülettem. Szülőatyám engem hol az orvos, hol a platonista Galénos⁵ gondjaira bízott. A másik pedig az isteni Platónnak szentelt engem. Mindketten hasonlóképpen egy orvos szárnyai alatt nevelték Marsiliót: hiszen Galénos a testek, Platón pedig a lelkek orvosa. Tehát már régóta gyakoroltam Platón vezetésével a lelkek gyógyításának tudományát, amikor az ő összes könyvének fordítása után⁶ megírtam a lelkek halhatatlanságáról és az örök boldogságról szóló tizennyolc könyvemet, kedvére téve ezzel erőim szerint Medici atyámnak. De hogy orvos atyámnak is a kedvében járjak, megírtam könyvemet *A tudósok egészségének védelméről*.⁷ A tudós fők ezek után nem csak arra vágytak, hogy mindig jó egészségnek örvendjenek, hanem sokáig is szerettek volna élni. Ezért nekik szántam későbbi könyvemet *A hosszú életről*. Csakhogy ilyen fontos tárgyat illetően nem bíztak a földi eredetű orvosságokban és gyógyszerekben. Hozzácsatoltam hát könyvem *Az egészséges és hosszú életről, melyet égi eszközökkel nyerhetünk el*,⁸ hogy a világ élő testéből magából, mint egy szőlőtőről elevebb élet sarjadjon testünkben, mely mintegy a világ testrésze. Te viszont, kegyes Lorenzo, kérlek, bocsáss meg ezen orvosi könyveknek, hisz miközben orvos szeretnék lenni, nem tudom, miképp, mégis akaratom ellenére költővé válok, ha nem is jó költővé. Ugyanis Phoebus egy személyben az orvostudomány feltalálója és a költészet tanítómestere, s életét nem annyira gyógyfüvein, mint kitharáján s gyógyító dalain keresztül ajándékozta nekünk. Az asztrológusok szerint maga Venus is egyidejűleg segíti világra a zenészt és az orvost.⁹

Ám mindeddig, míg a tudósok és hozzájuk hasonló művelt emberek életére fordítottam buzgón figyelmemet, könyveim üdvéről megfeledkeztem, míg hagytam,

⁴ Szójáték a Mediciek családnévvel, melynek jelentése: orvos; latinul: *medicus*; olaszul: *medico* – ennek többes száma, ill. családnévi megfelelője: *medici*.

⁵ Klaudios Galénos (Pergamon 129-Róma 201), orvos, Smyrnában és Alexandriában tanult, hazatérve az Asklépios-szentély gladiátoriskolájának orvosa lett, ahol főleg sebészettel foglalkozott, majd Rómában szerzett magának hírnevet előadásaiival. Mivel támada az ottani iskolákat, el kellett hagynia a Várost, később Marcus Aurelius szolgálatába szegődve tért vissza, majd *Commodus*, *Pertinax* és *Septimius Severus* császárok udvari orvosa lett. Hippokratés nyomán 4 ősnedvet tételezett föl a szervezetben, a vért, a nyálat, a sárga és fekete epét (négy vérmérséklet); a vérben e tanítás szerint a négy elem egyenletesen vegyül, a nyálban a víz, a sárga epében a tűz, a fekete epében a föld dominál. Véget akart vetni az orvosi iskolák ellentmondásainak, ezért összegezte az orvosi irodalmat, s a hagyományos orvostudománnyal ötvözte megfigyeléseit és eredményeit. Rendszere, a *galénizmus* 1500 esztendőn át vezérelte az orvoslást, és az orvostudomány megszemélyesítője volt.

⁶ Ficino Cosimo de' Medici megbízásából 1463 és 1469 között görögről latinra fordította Platón összes műveit, ezzel elérhetővé ezeket a görögül nem tudó művelt Európa számára.

⁷ Az első könyv címe valójában: *Az egészséges életről*; ez mint alcím szerepel, néhol más formában.

⁸ Ezt a könyvet, mely eredetileg Plótinos *Enneades* IV, 3, 11 (*A lélekről I.*) és IV, 4 (*A lélekről II.*) valamint a II, 3 (*Hatnak-e a csillagok?*) kommentárjának indult, Ficino a mi Mátyás királyunknak ajánlotta (1489), mint ahogy nyomtatásban kiadott *Levelei* harmadik és negyedik könyvét is.

⁹ Az asztrológiában a Bika csillagjegy uralkodó bolygója a Vénusz, e jegy szülőteire (akiknek a Napja e jegyben állt születésükkor), ill. a horoszkóp egyéb olyan vonatkozásaira utal Ficino, amelyek összefüggésbe kerülnek e jeggyel.

hogy el legyenek választva egymástól. Ezért most először gondoskodván róluk, egy testbe fűzöm őket; ha pedig részei immár egy alakká álltak össze, az élet nyomban megjelenhet benne. Ez az orvosi munka viszont, mely szinte az én testem, nem fogadhat be más életet, mint az enyémet: az efféle élet pedig csak az én lelkemtől függ. Az viszont már régóta a közeledben lakozik, nagylelkű Lorenzo, patrónusom, méghozzá hatalmas palotádnak abban a szögletében, ahol Platónnal együtt a mi művünket őrzöd a lelkek halhatatlanságáról, melyet már régebben a te nevednek ajánlottunk. Ám ez az én lelkem, még ha boldog hazájában él is a közeledben, mégis, ahogy a teológusok mondják, néha nyugtalan, míg ezt az orvosi munkát, mintegy saját testét meg nem kapja. Fogadd el tehát, nagyszerű Lorenzo, a lélekről szóló könyvek után ezeket a könyveket a testről, s leheld beléjük is ugyanazt az életadó lehetet, amelyet azokba fűjtál korábban. Így ugyanis ez a test is, a te lélegzetteddel¹⁰ a saját lelke révén fog élni, és viszont lelkünk már ezzel a testtel együtt a te babérjaidon¹¹ pihenhethet meg.

A firenzei Marsilio Ficino üdvözlését küldi Giorgio Antonio Vespuccinak¹² és Giovanbattista Buoninsegninek, a bölcs és derék férfiaknak

Az utóbbi időben a peripatetikusok módjára sétálgatva sokat beszélgettünk azok egészségének megőrzéséről, akik nagy odaadással szentelik magukat a tudományoknak: most ezeket egy rövid összefoglalásba sűrítve úgy döntöttem, hogy e munkát leginkább nektek ajánlom. De én magam sem hagyom jóvá e kis művet, mielőtt tudnám, hogy főként ti, nagyérdemű férfiak és egyben megbízható barátok, jóváhagyátok; s addig nem is bocsátom a mi Lorenzo de' Medicink kényes ítélete elé sem, akinek jó egészségét e művecske megőrizni hivatott, ha szükség lesz majd rá, hogy ezt forgassa. Ugyanis bajosan gondoskodhat tudós kortársainkról, főként honfitársainkról,¹³ ha előbb nem viseli gondját patrónusunknak és mecénásunknak. Olvassátok tehát figyelmesen, és vigyázzatok jól egészségetekre! Hiszen, ha oda az egészség, akkor vagy soha nem jutunk el ahhoz, hogy a Múzsák magasztos kapuját érintsük, vagy bizonyára hiába kopogtatunk rajta, ha csak a mindenható Isten valamilyen csoda segítségével oda nem vezet, s ki nem tárja előttünk. Habár orvosi jellegű ez az értekezésünk, mégis egy bizonyos következtetésre kívánunk vele eljutni, tudniillik, hogy a bölcsesség elérésének céljából gondosan meg

¹⁰ Az itt szereplő *spiritus* szó latinul egyszerre jelenti a lélegzetet és a szellemet. V.ö. a magyar *lélek* – *lélegzet*, eredetileg *lélekezet* szópárt. V.ö. *itt* a 20. jegyzetet.

¹¹ Szójáték Lorenzo nevével: a *laurus* latinul *babér*, ebből ered a *Laurentius* név, ami az olasz *Lorenzo* latin eredete és előzménye. Babérfa szerepelt Lorenzo zászlaján is.

¹² Giorgio Antonio Vespucci (1434-1514) és Giovanni Battista Boninsegni (1453-1512 k.) Ficino Platonista Akadémiájának tagjai voltak, és kapcsolatban álltak Lorenzo il Magnificóval. Ficino nekik is megmutatta átnézés végett Platon-fordítását; v.ö. A. DELLA TORRE, *Storia dell'Accademia platonica di Firenze*, Firenze, 1902, 772-774. o.

¹³ T. i. a firenzeiekről.

kell őriznünk egészségünket, sokkal inkább vigyáznunk kell szellemi-lelki egészségünkre, hiszen csak értelmünk által fogadhatjuk be a bölcsességet; különben azok, akik nem ép lélekkel igyekeznek elnyerni a tudást, csak a sötétben tapogatóznak. A test épségét Hippokratés, a lélekét Sókratés ígéri. Ám mindkettő igazi épségét egyedül az adhatja, aki így kiált: „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és megterhelgettetek, és én megnyugosztlak titeket.¹⁴ Én vagyok az út, az igazság és az élet.”¹⁵

I. A tudósok kilenc vezetője

Mindazoknak, akik elindulnak azon a fárasztó, nehéz és hosszú úton, amely végül kemény munka árán a kilenc Múza magasztos templomához vezet, úgy tűnik, kilenc vezetőre van mindenképpen szükségük ehhez az úthoz. Közülük az első három az égben, a következő három a lélekben, az utolsó három a földön vezet bennünket. Legelőször az égben Mercurius ad egy lökést, vagyis biztat, hogy a kutatással lépünk a Múzsák útjára, ha ugyan Mercuriushoz tartozik a kutatás egész feladata. Aztán Phoebus maga világítja meg éltető fényével mind a vizsgálódó lelkeket, mind a vizsgált dolgokat úgy, hogy amit kerestünk, szembetűnő legyen, s rábukkanjunk. Segít ezenkívül a kedves és kegyes Venus, a Gráciák anyja – derűs és tápláló sugaraival mindent annyira elrendez és kellemessé tesz, hogy mindazt, amit Mercurius ösztönzésére kerestünk, Phoebus útmutatásával pedig immár megtaláltunk, Venus csodás és üdvös szépsége veszi körül, s így mindig hasznunkra van és gyönyörködtet bennünket.

Ezután utunk három vezetője következik a lélekben, tudniillik az erős és kitartó akarat, az éles elme, és a jó emlékezet. Végül a földön levő három: a gondos családapa, a kitűnő tanár és a tapasztalt orvos. E kilenc vezető nélkül soha senki nem jutott vagy juthat el a Múzsák templomába.

Egyéb vezetőket pedig különösen a mindenható Isten és a természet ad a számunkra, a három utóbbit viszont az emberi gondoskodás biztosítja. Ám a családapa kötelességeit és a humán tudományok oktatóinak feladatait sok bölcs ókori szerző tárgyalta, főként szeretett Platónunk, különösen az *Államban* és a *Törvényekben*, de másutt is. Aztán Aristotelés a *Politikában*,¹⁶ és Plutarchos¹⁷ meg Quintilianus¹⁸ is igen ékesszólóan. Egyedül az orvos hiányzott ezidáig a bölcsész tudósok számára, hogy a kezét nyújtsa, s üdvös tanácsaival és orvosságaival segítse őket, akiket sem

¹⁴ *Máté*, 11,28.

¹⁵ *János*, 14,6.

¹⁶ Aristotelés, *Politika*, 1331b-1342b.

¹⁷ Plutarchos, *Moralia*, 1A-14C (*De liberis educandis*).

¹⁸ Quintilianus, *Institutio oratoria*. E művet Poggio Bracciolini találta meg 1416-ban egy svájci kolostor dűledező alsó traktusában Apicius szakácskönyvével és Lucretius *De rerum natura*-jával egyetemben, amikor Niccolò Niccoli megbízásából régi kéziratok után kutatva járta be Európát. A római nevelésről szóló 12 könyv óriási hatást gyakorolt a humanista oktatásra.

az ég, sem a lélek, sem apja vagy tanítója nem hagyott magára. Én tehát megszánya azok fáradtságos sorsát, akik Minerva „idegeket sorvasztó”¹⁹ útját járják, elsőként sietek orvos gyanánt a gyengélkedők és betegek segítségére; de bárcsak tehetségem is akkora lenne, mint amilyen szíves jóindulatom. Isten segedelmével rajta hát, fűrge s elszánt fiúk, rajta ifjak s férfiak, akiket Minerva szenvedélyes tanulmányozása ellankaszt, gyertek bátran az orvoshoz, hogy életmódokat tökéletesítéséhez Isten útmutatásával és segedelmével hasznos tanácsokat és gyógymódokat nyújthasson.

II. Mennyire oda kell figyelniünk agyunkra, szívünkre, gyomrunkra, szellemünkre

Először is, amennyire nagy gondot fordítanak a futárok lábukra, a birkózók karjukra, az énekesek torkukra, legalább annyira oda kell figyelniük a tudósoknak agyukra, szívükre, májukra és gyomrukra. Sőt, annyival inkább, amennyivel ezek a szervek fontosabbak azoknál, s amennyivel ők gyakrabban, és jelesebb dolgokra használják ezeket, mint a többiek azokat.

Továbbá minden okos művész és mester gondosan vigyáz eszközeire: a festő ecsetjeire, a kovács a kalapácsra és az üllőre, a katona a lovára és a fegyverére, a vadász kutyájára és solymára, a lantos a lantjára, hasonlóképpen ki-ki a magáéra.

Hisz csakugyan, egyedül a Múzsák papjai, egyedül a legfőbb Jó és az igazság vadászai olyan hanyagok sajnos, s annyira szerencsétlenek, hogy azt az eszközüket, amellyel az egész világegyetemet felmérhetik és felfoghatják valamiképpen, úgy tűnik, egészen elhanyagolják. Ilyesféle eszköz a szellem,²⁰ amelyet az orvosok a vér tiszta, finom, meleg és világos párájaként határoznak meg. Ez a szív hője által a vér legfinomabb részéből keletkezik, s onnan siet az agyba, s ott a lélek ennek segítségével viszi végbe mind a belső, mind a külső érzékelést. Amiért is a vér kell a szellemhez, a szellem az érzékeléshez, az érzékelés a gondolkodáshoz. A vér pedig abból a természeti erőből képződik, amelyik a májban és a gyomorban székel. A vér legfinomabb része a szív forrásába folyik, ahol az életerő székel. Innen a belőle képződő szellemek az agy, vagy úgymond Pallas fellelgváraiba²¹ emelkednek fel. Ezekben a lelkierő²², vagyis az érzékelés és a mozgás képessége uralkodik. Ezért többnyire olyan a szemlélődés, mint amilyen készségesek az érzékek. Az érzékelés pedig olyan, mint amilyen a szellem, a szellem viszont olyan, amilyen a vér is, és ez

¹⁹ Szójáték: *Minerva...minuit nervos*; a túlzott szellemi igénybevétel negatív hatásaira utalva.

²⁰ Galénosnál az életműködéseket egy finom, légnemű anyag, a *pneuma* irányítja. 3 alakja van: a májban van a *pneuma physikon* (spiritus naturalis), ami a nemzőerőben nyilvánul meg, s az anyagcsere szabályozója; a szívben van a *pneuma zótikon* (spiritus vitalis), ami az életerőben nyilvánul meg, s a vér szétáramlását és a hőtermelést szabályozza; az agyban van a *pneuma psychiké* (spiritus animalis), ami a mozgást és érzékelést irányítja.

²¹ Ld. Homéros, *Ílias*, VI, 88 és 297.

²² Latinul: *vis animalis*.

az a három erő, amelyet említettünk, tudniillik a természeti, az élet- és a lelkierő²³, amelyből, amelyen keresztül, és amelyben maguk a szellemek képződnek, létrejönnek és táplálkoznak.

III. A tudósok ki vannak téve a flegmatikus és melankolikus testnedveknek

Azonban nemcsak a testrészeikre, erőikre s szellemeikre kell nagy gondot fordítaniuk a tudomány szerelmeseinek, hanem a nyálkára és a fekete epére is, nem másként, mint ahogy a hajósoknak is a lelkére kötik, hogy Schylla és Charybdis szikláit megszire kerüljék. Ezek ugyanis, amennyire nincs közük a test egyéb részeihez, annál inkább összeköttetésben vannak az agy és az értelem tevékenységével. Innen jön a nyálka illetve nátha, amelyet a görögök flegmának neveznek; innen a fekete epe, amit ők melankóliának vagyis búskomorságnak mondanak. Az előbbi gyakran eltompítja és érzéketlenné teszi az elmét. Az utóbbi viszont, ha túlteng vagy begyullad, folytonos aggodalommal és sűrű dühkitörésekkel gyötri a lelket, és elhomályosítja az ítélőképességet. Úgyhogy nem alaptalanul állíthatjuk, hogy a tudósok akkor lesznek különösen egészségesek, ha nem gyötri őket a nyálka illetve nátha, s akkor lesznek minden ember között a legderűsebbek és legbölcsebbek, ha a fekete epe nem taszítja őket búskomorságba, vagy egyenesen nem veszi el az eszüket olykor.

IV. Milyen okokból válhatnak a tudósok melankolikussá

Három fajta oka lehet annak, hogy a tudósok melankolikussá váljanak: az első égi, a második természeti, a harmadik emberi. Az égi azért, mert Mercurius, aki kutatásra serkent, és Saturnus, aki kitartásra bír a tudás megszerzésében, és a megszerzett tudás kamatoztatásában (megőrzésében), az asztronómusok²⁴ nyelvezete szerint úgymond hidegek és szárazak,²⁵ vagy ha éppen Mercurius nem is hideg, gyakran

²³ Latinul: *vis naturalis, vitalis et animalis*.

²⁴ Ficino korában az asztronómia és az asztrológia tudománya még nem vált szét olyan élesen, mint manapság, voltaképpen egy tudománynak számított, s aki az egyikben járatos volt, az a másikat is művelte.

²⁵ A négy elem: a levegő, a tűz, a föld és a víz. Empedoklés (Kr. e. 490 k.-430.) szerint a négy elem a „dolgok gyökere”, mindegyiket egy-egy istennel hozta kapcsolatba. Aristotelés szerint ezek a világegyetem legegyszerűbb létformái, mindegyik az őszanyagból (*materia prima*) s a megfelelő elemi formából áll. Az elemek közt súly és minőség tekintetében különbség van: a tűz meleg és száraz, a levegő meleg és nedves, a víz hideg és nedves, a föld hideg és száraz. A minőségi ellentétek következtében áll elő a vegyülés, mely egymástól távol álló elemek közt, közbeeső alakulatok útján megy végbe. A négy elemből alakulnak ki a testek. Hippokratés, s nyomában Galénos is ezekre alapozta gyógyításait. Az ókeresztény kor filozófusai vallották, hogy az emberben az egész világ tükröződik (makrokozmosz és mikrokozmosz). Az elemeket a világmindenség s az erkölcs köréből vett további négy csoporttal kapcsolták egybe.

a Nap közelsége miatt mégis igen száraz – az orvosok szerint pedig a melankolikus természet éppen ilyen: s ugyanezt a természetet adományozza Mercurius és Saturnus követőiknek, a tudósoknak kezdettől fogva, sőt fenntartják és táplálják azt napról napra.

A természeti ok pedig, úgy tűnik az, hogy a tudnivalók – főként a nehezebbek – elsajátításához a léleknek összpontosítania kell, vagyis mintegy külső peremkerületeiből befelé, saját középpontjába kell húzódnia, és mindaddig, amíg abban [a középpontban] vizsgálódik, úgyszólván szilárdan az ember középpontjában kell maradnia. Márpedig a körfogatóból a középpontba való összehúzódnás és a középpontban való rögzülés a leginkább a föld-elem sajátossága,²⁶ amihez a fekete epe nagyon hasonló. Tehát a fekete epe folytonosan arra készíti a lelket, hogy összehúzódjék, egy helyben maradjon, és szemléldjék. S a Föld középpontjához is hasonlatos, hiszen az egyes dolgok középpontjának kutatására kényszerít, és a legmagasabb dolgok megragadásához emel fel, mivelhogy a bolygók közül a leginkább Saturnusszal, a legmagasabban levő bolygóval egyezik meg.²⁷ S a szemlélődés is viszont, a folytonos összpontosítással és koncentrációval a fekete epéhez nagyon hasonló természetet hoz létre.

A belőlünk fakadó emberi ok a következő: mivel az értelem sűrű tevékenysége erősen kiszárítja az agyat, ezért miután nagyrészt elenyészett belőle a nedvesség, ami a természetes hő tápláléka, többnyire a hő is elvész belőle. Emiatt az agy természete is száraz és hideg lesz, ezt pedig földi és melankolikus minőségnek nevezzük. Azonkívül a kutatás lázas keresésében a folytonos mozgásnak kitett szellemek feloldódnak. A feloldódott szellemeket viszont pótolni kell a vér finomabb részéből. Ám ha a vér finomabb és világosabb része jobban fogy, akkor (a vér) fennmaradó része szükségképpen sűrű, száraz és sötét lesz. Ráadásul mivel a szemlélődés folyamán a természet az agyra és a szívre figyel, illetve ezekben tevékenykedik, a gyomrot és a májat magára hagyja. Ezért különösen a zsírosabb vagy keményebb ételek elégtelen megemésztése miatt a vér hideggé, sűrűvé és feketévé válik. Végül a testrészek és szervek túlságos nyugalma miatt nem választódik ki a felesleg, és a sűrű és szennyezett gőzök sem párolognak ki. Mindez a szellemet általában melankolikussá, a lelket pedig bánatosná és félenkké teszi, ha a benső sötétség valóban sokkal inkább búskomorságba dönti, és félelemmel tölti el a lelket, mint a külső homály. Ám minden tudós közül azokat gyötri a leginkább a fekete epe, akik a filozófia állhatatos tanulmányozásának szentelve magukat értelmüket testüktől és a testi dolgoktól elválasztják, és a testetlen dolgokra irányítják, s azokhoz kötik; részint azért, mert ez

²⁶ Mindegyik elemnek megvan a maga természetes helye, melyet elérni törekszik. A föld természetes helye a Föld központja, a vízé a Föld felszíne, a levegőé a Föld és a Hold közti terület, a tűzé a külső tűzkör. Ez magyarázza meg a testek szabad esését, a víz elterülését a Földön, a tűz felfelé törekvését.

²⁷ A ptolemaiói világképben a világegyetem középpontjában a Föld áll, körülötte kering a többi bolygó, egyre távolabbi gömbhéjakban azaz szférákban; a legkülső gömbhéj az állócsillagoké. Mivel az Uránuszt, a Neptunuszt és a Plútót csak később (sorrendben: 1781, 1846, 1930) fedezték fel, Ficino korában a legtávolabbi bolygó a Szaturnusz volt.

sokkal nehezebb feladat, és az értelem nagyobb fokú koncentrációját követeli meg, részint pedig azért, mert amíg értelmüket a testetlen igazság felé irányítják, addig arra kényszerítik, hogy szakadjon el a testtől. Ezért testük gyakran szinte alig él, és búskomorra válnak. Erről Platónunk is beszámol a *Timaios*ban,²⁸ amikor azt mondja, hogy a lélek az isteni dolgok gyakori és elmélyült szemlélésében e tápláléktól úgy megerősödik, hogy a testtől nagyobb mértékben el tud szakadni, mint azt a test természete megengedné, sőt, legmagasabb tevékenységei közben olykor el is hagyja azt valami módon, vagy nem ritkán szinte eloldódni látszik.

V. Miért éles elméjük a melankolikusok, kik ilyenek közülük, és kik nem

Legyen tehát ennyi elegendő arról, hogy miért melankolikusok a Múzsák papjai akár kezdettől fogva, akár tanulmányaik révén – először égi, másodszer természeti, harmadszor emberi okokból. Mindezt megerősíti Aristotelés a *Problémák* könyvében,²⁹ ugyanis azt mondja, hogy mindenki, aki valamely kiemelkedő képességgel rendelkezett, melankolikus volt. Ezzel Platón véleményét támasztotta alá, amelyet a *Tudományról* szóló könyvében³⁰ fogalmazott meg, mármint hogy a tehetséges emberek többnyire ingerlékenyek és indulatosak szoktak lenni. Démokritos is azt mondja,³¹ hogy nagy tehetség nem létezhet anélkül, hogy valamiféle örület ne hajtana. Ezt, úgy tűnik, Platónunk is igazolja, amikor a *Phaidros*ban³² azt mondja, hogy egyfajta örület híján hiába is döngetné valaki a költészet kapuit. És még ha a szent örületet [az ihletettséget] érti is ezalatt, mégis a természettudósok szerint ez az örület sem lép fel másoknál, csak a melankolikusoknál.

Most pedig be kell mutatnunk azokat az okokat, amelyek alapján Démokritos, Platón és Aristotelés azt állítják, hogy néhány melankolikus tehetségével annyira ki-magaslik mindenki közül, hogy inkább tűnnek isteni lényeknek, mint embereknek. Ugyanis habozás nélkül kijelenti ezt Démokritos, Platón és Aristotelés, ámde úgy tűnik, nem magyarázzák meg kellőképpen ezt a nagy jelentőségű tényét. Tehát Isten segítségével ki kell derítenünk ennek okait. A melankólia, azaz a fekete epe kétféle lehet: az egyiket az orvosok természetesnek nevezik, a másik viszont gyulladás révén keletkezik. A természetes nem más, mint a vér valamely sűrűbb és szilárdabb része. A gyulladás révén létrejövő fekete epe négy fajtára osztható, ugyanis vagy a fekete epe, vagy a tisztább vér vagy az epe vagy a sós (hamis) [*falsae pituitae*] nyálka gyulladása okozza. Azonban minden, ami gyulladás révén jön létre, árt az ítélőképességnek és a bölcsességnek, hiszen azáltal, hogy az illető testnedv begyullad és ég, izgatottá és örjögövé teszi az embert. Ezt a görögök mániának hívják, mi pedig

²⁸ Platón, *Timaios*, 88a.

²⁹ Pseudo-Aristotelés, *Problemata*, XXX, 1.

³⁰ Platón, *Theaitétos* (alcíme: *A tudományról*) 144a-b

³¹ Démokritos, fr.68, B 17-18, in DIELS-KRANZ, *Fragmente der Vorsokratiker* II., Reclam, 1983, Stuttgart

³² Platón, *Phaidros*, 245a.

őrültségnek [*furorem*]. Amikor aztán lelohad, és a finomabb és világosabb részek elenyésztek, s csak a visszataszító égéstermék maradt, ez lassú felfogásúvá tesz; ezt az állapotot helyesen nevezik melankóliának, esztelenségnek és tébolyodottságnak.

Tehát csak az általunk természetesnek mondott fekete epe segíthet hozzá bennünket a helyes ítélőképességhez és a bölcsességhez. Mindazáltal nem mindig. Csakugyan, ha egyedül ez [*a testnedv*] van, és túlságosan sötét és sűrű (az állaga), elhomályosítja a szellemeket, félelemmel tölti el a lelket, eltompítja az éles elmét. Ha viszont az egyszerű nyálkával keveredik

*míg a hideg vér pang, akadályául zsigereknek,*³³

sűrűségével és hűvösségével lomhaságot és kábultságot (tehetetlenséget) okoz, és ahogy az minden különösen sűrű anyag sajátja, amikor az efféle fekete epe meghűl, a hűvösség legnagyobb fokát éri el. Ebben az állapotban az illető már semmiben sem reménykedik, mindentől fél, még az égbolt látványa is elkedvetleníti.³⁴ Ha a fekete epe akár tisztán akár valamivel vegyülve bomlásnak indul, negyednapos lázat okoz, a lépben daganatot és sok más hasonló kellemetlenséget. Amikor túlteng, akár önmagában van, akár a nyálkával keveredve, a szellemeket sűrűbbé és hűvösebbé teszi, a lelket folytonos unalommal sújtja, tompítja az elme életét, és a vér nem jut el a mellüregbe. Tehát szükséges, hogy a fekete epe ne legyen egyrészt túl kevés, hogy a vér, az epe, a szellemek ne legyenek híjával egyfajta féknek, különben a tehetség ingadozó, az emlékezet pedig gyenge lesz, másrészt ne legyen túl sok sem, mert a túl nagy tehertől elnehezülten folytonos álomosság kerülget bennünket, és nincs, ami ösztönözzön. Ezért szükséges, hogy ez, amennyire természete engedi, a lehető legfinomabb legyen, ha ugyanis eléri a természete által megengedett legnagyobb finomságot, akkor talán az sem ártalmas, ha sok, sőt annyi, hogy a tömege megegyezik az epéével. Tehát a fekete epe lehet bőséges, ha nagy finomságú, csak ne legyen szűkében az öt körülvevő hígabb nyálkának, nehogy kiszáradjon és túl keménnyé váljon. Mindazáltal nem szabad teljesen összekeverednie a nyálkával, főként ha az hideg vagy bőséges, nehogy meghűljön. A vérral és az epével viszont keverednie kell úgy, hogy a három összetevőből egyetlen test keletkezzék oly módon, hogy a vér kétszerese legyen a másik két összetevő mennyiségének, úgyhogy nyolc rész vér, két rész epe és szintén két rész fekete epe legyen benne. S az a két rész fekete epe hevüljön fel kissé, s felhevülve világoljon, de ne égjen úgy, mint egy kemény anyag, amely túlságosan felforrósodva éget és izgat, amikor viszont kihűl, ugyanúgy túl hideg és érzéketlen lesz. Ugyanis a fekete epe olyan, mint a vas: amikor hidegnek van kitéve, a legnagyobb mértékben lehűl, amikor viszont nagy meleg éri, felforrósodik. Nem csoda hát, hogy a fekete epe könnyen begyullad, és ha begyullad, hevesen ég, hisz láthatjuk, hogy a mész is, amely hozzá hasonló, nyomban forrni és pezsegni kezd, ha vizet öntünk rá. Ily nagy ereje van a melankóliának mindkét véglet irányában, jóllehet ha egységben van, kiegyensúlyozott és

³³ Vergilius, *Georgica*, II, 484. V.ö. még *Aeneis*, X, 452.

³⁴ Vergilius, *Aeneis*, IV, 451.

állandó természetű. Ez a végletesség a többi testnedvre egyébként nem jellemző. Ez viszont, amikor erősen felhevül, merészséget, sőt vad dühöt gerjeszt, ha nagyon lehül, akkor pedig félelmet és végtelen tunyaságot; a hideg és a meleg köztes fokozatai között különböző hatásokat elszenvedve maga is különféleképpen hat, nem másként, mint a bor, mely főként, ha nehéz, lerészegíthet, vagy éppen csak mámorossá tesz – különféle hatással lehet az ivókra.

Tehát szükséges, hogy a fekete epe a megfelelő arányú és hőmérsékletű legyen. Amikor ez olyan mennyiségű, mint ahogy mondtuk, s az epével és a vérrel keveredett, mivel természeténél és állapotánál (helyzeténél) fogva is száraz, s természetétől telhetően a legfinomabb, könnyen begyullad általuk. Minthogy állandó és szilárd, ha egyszer begyullad, nagyon sokáig ég, s mivel a nagyfokú szárazság egysége révén igen erős, hirtelen felmelegszik. Miként a szalmára tett fahasáb, ha így együtt meggyújtják, jobban és tovább ég és világít. S a nagy és hosszantartó hő hatására hatalmas fény és nagy és hosszantartó mozgás szabadul fel (tör elő). Erre utal Hérakleitos mondása: „*Ha fénye száraz, a lélek a legbőlcsebb.*”³⁵

VI. Mi módon tesz a fekete epe tehetségessé?

Kérdezhetné valaki, hogy milyen a teste egy efféle nedvnek, mely ama három testnedvből a mondott arányban áll. Színre nagyjából olyan, mint amilyenek az aranyat látjuk, de egy kissé bíborba hajló. S amikor az olyan természetes hőtől, mint amilyen a testé, vagy pedig a lélek mozgása által begyullad, szinte ugyanúgy felhevül és világít, mint a tüzes és vörös, bíborral vegyes arany; és különféle színeket bocsát ki lángoló bensejéből, mint a szivárvány.³⁶ Ismét kérdezhetné valaki, miként tesz ez a testnedv tehetségessé. Nos, az ebből a nedvből keletkező szellemek először finomak, mint az a víz, amelyet az „élet vizének” [*aqua vitae*] vagy a „szőlőtő vizének” [*aqua vitis*] neveznek, s mely éget, mikor sűrűbb borból tűzön, desztilláció útján kinyerik, a megszokott eljárással.³⁷ A szellemek ugyanis a fekete epe szűkebb járataiban összepréselődve az ebből az egyesülésből felszabaduló nagy hő hatására igen finomakká válnak, és a szorosabb járatokon át kipréselve szinte átlátszóan törnek elő, másrészt melegebbek is lesznek, és ugyanebből az okból fényesebbek; harmadszor mozgékonyabbak és lendületesek a cselekvésben, negyedszer, mivel egy állandó és szilárd nedvből kerülnek ki szakadatlanul, hosszú ideig képesek [a gondolkodás] tevékenységét szolgálni. Úgyhogy lelkünk egy ilyen megbízható segítségre támaszkodva szenvedélyesen kutat, és sokkal kitartóbb a kutatásban. S a kutatás során bármit könnyedén felfedez, világosan észrevesz, helyesen megítél, s amire rájön, sokáig emlékezik rá. Tegyük még hozzá, hogy a fentiekben rávilá-

³⁵ Hérakleitos, fr. 22, B 118, in DIELS-KRANZ, *Fragmente der Vorsokratiker* I., Reclam, 1983, Stuttgart.

³⁶ Vergilius, *Aeneis*, IV, 700-701.

³⁷ Az *aquavitae* lepárlásának folyamatáról ld. L. THORNDIKE, *A History of Magic and Experimental Science*, III, 72-73. o. és 187. o. passim.

gítottunk, hogy a lélek egy olyasfajta eszköznek vagy ösztökének a segítségével, amely valamiképpen megfelel a világ középpontjának, s amely, hogy úgy mondjam, a saját középpontjába gyűjti össze a lelket, mindig mindennek a középpontja felé törekszik, és behatol annak legbensejébe. Azonkívül megegyezik a Merkúrral és a Szaturnusszal, melyek közül az utóbbi minden bolygó közül a legmagasabb³⁸, ezért a kutatót a legnagyobb magasságokba ragadja. Általa válnak a filozófusok rendkívülivé, különösen amikor lelkük a külső mozgásoktól és a testtől elszakadva közel kerül az isteni dolgokhoz, és azok eszközévé válik. S akkor a magasban elteve az isteni sugallatokkal és titkokkal, mindig valami új és szokatlan dolgot talál ki, s megmondja a jövődőt.

Ezt állítja nemcsak Démokritos és Platón, hanem Aristotelés is a *Problémák* könyvében,³⁹ és Avicenna *Az isteni dolgokról*⁴⁰ és *A lélekről* szóló könyvében.⁴¹

Miért beszélünk így sokat a melankolikus testnedvről? Hogy az eszünkbe véssük: amennyire az efféle fekete epére, sőt ragyogó epére törekedni kell, és táplálni kell ezt, mint a legkiválóbb dolgot, annyira kerülni kell azt a másik fajtát, mint a legroszszabbat, amely, mint mondtuk, ezzel ellentétes tulajdonságokkal bír. Ez ugyanis annyira ártalmas, hogy Serapio⁴² egyenesen azt mondta róla, hogy egy gonosz démon idézi elő az általa keltett rohamokat, s a bölcs Avicenna nem cáfolta ezt.⁴³

VII. A tudósok öt ellensége: a nyálka, a fekete epe, a szeretkezés, a túlzott jóllakottság, és a délelőtti alvás

Ám hogy visszatérjünk oda, ahonnan már messzire kalandoztunk, igen hosszú út vezet az igazsághoz és a bölcsességhez, sok hányattatással szárazon és vízen.⁴⁴ Tehát mindenki, aki elindul ezen az úton, ahogy egy költő mondaná, gyakran kerül veszélybe szárazon és vízen. Ugyanis vagy amikor tengeren hajóznak, folyvást két áramlat, azaz testnedv, vagyis a nyálka és az ártalmas fekete epe között hanyódnak, mintegy Skylla és Charybdis között; vagy úgymond szárazon teszik meg az utat, s rögvést három szörny kerül velük szembe: az elsőt a földi Venus táplálja Priapusszal, a másodikat Bacchus és Ceres, a harmadikat gyakran az éjjeli Hekaté állítja elének. Ezért gyakran kell hívnunk az égből Apollót, a tengerből Neptunust, a Földről Herkulest, hogy Pallas [t.i. a bölcsesség] efféle ellenségeit dárdáival Apolló

³⁸ T. i. a Földtől legtávolabb eső szférában (gömbhéjban) kering.

³⁹ Pseudo-Aristotelés, *Problemata*, XXX, 1.

⁴⁰ Avicenna, *Metaphysika*, I. X, c. 3.

⁴¹ Avicenna, *Liber de anima seu sextus de naturalibus*, pars IV, c. 2; pars V, c. 6.

⁴² Serapio, *Practica dicta Breviarium*, tr. I, c. 22 (Venetiis, 1550, ff7 vb-8ra).

⁴³ Avicenna, *Liber canonis*, I, 1, 4, 1 és III, 1, 4, 19. Két híres részletről van szó, melyek a kóros melankóliát a négy testnedv összefüggéseiben magyarázzák.

⁴⁴ Vergilius *Aeneis*, I, 1-4.

átdöfje, szigonyával Neptunus megszelídítse, buzogányával Herkules szétzúzza és megsemmisítse.

Az első szörnyeteg pedig a Venus ösztönözte szeretkezés, főként, ha csak egy kicsit is megerőltető. Ugyanis azonnal felemészti a szellemeket, különösen a finomabbakat, s az agyat eltompítja, nyugtalanná teszi a gyomrot és a szívtájékat – ennél semmi nem lehet rosszabb az elme számára. Ugyan miért ítélte Hippokratés a szeretkezést a nyavalyatöréshez [az epilepsziához] hasonlóknak?⁴⁵ Nyilvánvalóan azért, mert az elmét sújtja, amely szent, s annyira akadályozza, hogy Avicenna *A lelkekről* írt könyvében azt mondta: „Ha a szeretkezéskor több sperma távozik a szervezetből, mint amennyit a természet elvisel, az többet árt, mint ha negyvenszer annyi vért veszített volna el az illető.”⁴⁶ Úgyhogy nem véletlen, hogy a régiek a Múzsákat és Minervát szűznek tartották. Erre utal az a Platónnál szereplő mítosz, hogy amikor Venus megfenyegette a Múzsákat, hogy ha nem tartják meg az ő rítusait, a fiát fogja ellenük felfegyverezni; erre azt válaszolták a Múzsák: „*Ó Venus, Marsot fenyegezd ilyenekkel, hisz a te Cupidód miközénk nem repül.*”⁴⁷ Végül a természet semmilyen más érzéket nem különített el jobban az értelemtől, mint a tapintást.

A második szörnyeteg a borral és étellel való eltöltekezés: hiszen ha a bor vagy túl sok, vagy túl tüzes és erős, a fejet a legrosszabb nedvekkkel és gőzökkel tölti el. Arról nem is beszélve, hogy a részegség örvöngővé tesz. A túl sok étel pedig először is az emésztés révén a szervezet minden természetes erejét elvonja, amiáltal az nem képes ugyanakkor eljutni a fejhez és az elmélkedéshez. Ráadásul a rosszul megemésztett étel sok és sűrű párával és nedvvel homályosítja el az elme életét. Sőt, még ha jól meg is emészt, Galénos szerint a lélek mégsem képes meglátni semmilyen magasztos dolgot, ha elfojtja a háj és a vér.

Végül a harmadik szörnyeteg a késő éjig – különösen vacsora után – való gyakori virrasztás, amiért napfelkelte után is kénytelen vagy még aludni. Mivelhogy ebben nagyon sok tudós téved és hibázik, ezért részletesen ki fogom fejteni, hogy mennyire ártalmas ez az elmének, és hét fő érvet fogok felhozni: az elsőt magából az égből, a másodikat az elemekből, a harmadikat a nedvekből, a negyediket a dolgok rendjéből, az ötödiket a gyomor természetéből, a hatodikat a szellemekből, a hetediket pedig a képzelőerőből fogom levezetni.

Először is három bolygó kedvez a leginkább a szemlélődésnek és az ékesszólásnak, miként fentebb mondtuk: a Nap, a Vénusz és a Merkúr. Mivel ezek nagyjából hasonló ütemben járnak be útkukat, az éj leszálltával távoznak tőlünk, a felkelő vagy csak közeledő nappal együtt viszont újra felkelnek és visszatérnek hozzánk. Napfelkelte után aztán nyomban az ég tizenkettedik házába kerülnek, amelyet az asztrológusok a börtönhöz és a sötétséghez kapcsolnak. Tehát nem azok fognak a

⁴⁵ Ficino tévesen hivatkozik itt Hippokratésra. Valójában Galénos Démokritosnak tulajdonítja ezt a hasonlatot Hippokratéshez írt *Kommentárjában* (I, 4).

⁴⁶ Avicenna, *De animalibus*, III, 3, Velence 1508, p. 32r 1a.

⁴⁷ Valójában Diogenés Laertiosnál olvashatjuk ezt a történetet: *Platón élete*, III, 33; v.ö. még *Anthologia Palatina*, 9, 39.

legélesebb elmével gondolkodni, és felfedezéseiket a lehető legvilágosabban megszerkeszteni és megírni, akik éjszaka állnak neki a szemlélődésnek és az írásnak, amikor e három bolygó nincs számunkra jelen, vagy napfelkelte után, amikor azok a börtön és a sötétség házába lépnek, hanem csakis azok, akik e három bolygó felkelése előtt közvetlenül vagy velük együtt kelnek fel maguk is.

A második érv, amelyet az elemekből nyerünk, a következő: napfelkeltekor a levegő mozgásnak indul, finomabbá válik és ragyog, napnyugtakor éppen ellenkezőleg. A vér és a szellemek, melyek természetükre nézve a levegőhöz hasonlóak, szükségszerűen alkalmazkodni kénytelenek az őket körülvevő levegő mozgásához és minőségéhez.

A harmadik érv, amelyet a testnedvekből vezetünk le, efféle: hajnalban a vér mozgásba lendül és uralkodóvá, s a mozgás révén finomabbá válik, felmelegszik és ragyog. A szellemek pedig rendszerint a vért követik és utánozzák; de ahogy közeledik az éjszaka, a sűrűbb és hidegebb fekete epe valamint a nyálka veszik át az uralmat, amelyek kétség kívül teljesen alkalmatlanná teszik a gondolkodásra a szellemeket.

A negyedik érv, amely a dolgok rendjéből adódik, ez lesz: a nappal az ébrenlét, az éjszaka az alvás számára adott, mivel amikor a Nap a mi égboltunkhoz közelít, vagy azon jár, sugaraival megnyitja a test járatait, és középpontjából a külső részei felé terjeszti a nedveket és a szellemeket, ami ébrenlétre és cselekvésre ösztönöz és vezet. Ezzel szemben, amikor lenyugszik, minden összehúzódik, ami egyfajta természeti rend szerint alvásra buzdít, különösen az éjszaka harmadik vagy negyedik része után. Tehát aki reggel alszik, amikor a Nap és a világ felkelti az embert, az éjszaka nagy részében pedig virraszt, amikor a természet már alvást és a munka után pihenést parancsol, az kétség kívül ellenszegül egyrészt a világ rendjének, másrészt saját szervezete ellen dolgozik, mivel az egyidejű ellentétes mozgások összezavarják és szétzilálják. Hiszen míg a világegyetem kifelé mozgatja, ő maga befelé mozog, és viszont, míg a világegyetem befelé húzza vissza, ő közben kifelé terjeszkedik. Így hát az ellentétes irányú mozgásoktól felborul a szervezet rendje, s úgy az egész test, mint a szellem és az elme teljesen legyengül.

Az ötödik helyen a gyomor természetéből kiindulva a következő módon érvelünk: a gyomor a nappali levegő huzamosabb tevékenysége révén megnyitja pórusait és kiterjed, s mivel eltávoznak szellemei, végül igen legyengül. Tehát, amikor eljön az éj, újabb szellemek tömegére van szüksége, amelyek felfrissítik és helyreállítják. Ennélfogva aki abban az időben hosszú és nehéz elmélkedésbe fog, arra kényszeríti a szellemeket, hogy a fejben maradjanak. Azok pedig így visszatartva sem a gyomornak sem a fejnek nem tudnak eleget tenni. A legártalmasabb pedig az, ha vacsora után gyertyavilág mellett fekszünk neki az efféle stúdiumoknak figyelmünket megfeszítve és sokáig. Ugyanis ekkor van a gyomornak a legtöbb szellemre szüksége, és igen nagy hőre az étel megemésztéséhez. Ezeket viszont az éjszakázás és a szellemi erőfeszítés miatt a fej használja fel; aminek az lesz az eredménye, hogy sem az agy, sem a gyomor számára nem lesznek elegendőek. Tegyük még hozzá,

hogy a fej e mozgás miatt eltelik az étel sűrűbb gőzeivel, az étel pedig a hőtől és szellemtől megfosztva emésztetlenül hever és rothad a gyomorban, ami megint csak a gyomrot akadályozza és károsítja. Végül a hajnali órákban történik meg az, ami a legrosszabb: amikor föl kellene kelni, hogy minden egyes testrész megtisztulhassék az alvás közben bennük felgyülemlett salakanyagtól, akkor, aki éjszakai munkával teljesen félbeszakította az emésztést, az a délelőtti alvással kénytelen sokáig megakadályozni a salakanyagok távozását, amiről minden orvos úgy véli, hogy ez mind az elmének, mind a testnek a lehető legnagyobb mértékben a kárára van. Tehát akik a természettel szemben éjjel úgy élnek, mintha nappal lenne, nappal meg úgy, mintha éjjel, akár a bagoly, azok következképpen ha nem is akarják, abban is a baglyokat utánozzák, hogy miként azoknak fényes nappal homály borítja a szemüket, úgy az ő elméjüket is homály fedi el az igazság ragyogása elől.

Hatodik helyen a szellemek alapján érvelve ugyanezt igazolhatjuk: a szellemek – főként a legfinomabbak – a tartós igénybevétel során végül feloldódnak. Éjszakára tehát kevés marad működésben; inkább a sűrűbbek, amelyek a legkevésbé alkalmasak szellemi munka végzésére, úgyhogy ezek csonka szárnyaira bízva magát az elme nem szállhat másként, mint a denevérek és a baglyok. Ezzel szemben reggel, amikor alvás után a szellemek újratermelődtek, és a testrészek annyira felfrissültek, hogy igen kis mértékben van szükségük a szellemek segédletére, sok nagy finomságú szellem áll rendelkezésre, amelyek az agyat szolgálhatják, és hatékonyabban tudnak közreműködni, mivel a testrészek táplálásában és irányításában kevésbé vannak elfoglalva.

Végül a hetedik érvet a következő módon vezetjük le a fantázia természetéből. A fantáziát, amit képzelőerőnek vagy gondolkodó képességnek vagy valami másnak nevezhetünk, az ébrenlét alatt sok kiterjedt és egymásnak ellentmondó kép, gondolat és aggodalom zilálja szét és zavarja össze. Ez a szétzilálás és zavar a következetes vizsgálódással, ami nyugodt és tiszta elmét kíván meg, teljességgel ellentétes. Ezt a nyugtalanságot pedig csak az éjszakai pihenés csillapítja és szünteti meg. Tehát az éj beálltával mindig zavaros elmével, elmúltával pedig a leggyakrabban nyugodt elmével állunk neki a szellemi munkának. Akik pedig túlságosan nyugtalan elmével próbálják megítélni a dolgokat, azok csakúgy, mint akik szédülnek, úgy hiszik, hogy minden forog körülöttük (ahogy Platón mondja)⁴⁸, jóllehet csak ők maguk forognak. Ezért tanácsolja tehát Aristotelés az *Oikonomikában*,⁴⁹ hogy hajnalban keljünk, és azt állítja, hogy ez a leghasznosabb a testi egészség és a filozófiai tanulmányok számára. De ezt úgy kell értenünk, hogy – amennyire lehet – egy könnyű és gyors vacsorával kerüljük el a gyomor reggeli telítettségét.

Végezetül Dávid, a szent költő, a mindenható Isten szócsöve, sohasem mondja azt, hogy este kel fel, hogy Istenét zengje kitharán kísérvé zsoltárait, hanem mindig

⁴⁸ Platón, *Kratylos*, 411b.

⁴⁹ Aristotelés, *Oikonomika*, I, 6, 5 (1345a).

reggel, sőt hajnalhasadtával. ⁵⁰Abban az órában kell felserkennünk tehát, először persze lélekben, azután testben is, amennyire ez lehetséges.

VIII. Melyik óra a legalkalmasabb a szellemi munka megkezdésére, és miként folytassuk

Mindabból, amit fentebb tárgyaltunk, már elég nyilvánvaló lehet, hogy napkeltekor vagy esetleg előtte egy vagy legfeljebb két órával a legjobb nekifogni a szellemi munkának. Ám mielőtt felkelnél, először gyengéden dörzsöld végig kezedd az egész tested, azután körmeiddel a fejedet, de azt még gyengédebben. Minderre Hippokratés figyelmeztet. Azt mondja ugyanis, hogy a heves dörzsöléstől megmerevedik a test, a gyengéd dörzsöléstől azonban ellazul; ha az túl sok, elgyengül a test, ha mértékkel végzed, akkor megerősödik.⁵¹ Amikor az ágyból fölkelsz, ne ess neki egyből az olvasásnak és a meditációnak, hanem hagyj legalább fél órát a tisztálkodásnak, s csak utána fogj hozzá a meditációhoz [elmélkedéshez], amit erőid szerint nagyjából egy órán keresztül végezhetesz. Ezután szüneteltesd egy kicsit a szellemi erőfeszítést, és közben gondosan és finoman fésüld meg a fejedet egy elefántcsont fésűvel úgy, hogy negyvenszer simítod végig a homlokodtól a tarkódig. Majd dörzsöld át a nyakadat durvább szövésű vászonnal. Csak aztán folytasd az elmélkedést, s további két vagy legalább egy órát szentelj tanulmányaidnak. Olykor tovább is végezheted szellemi munkádat (de közben tarts valamennyi szünetet), nagyjából délig, néha esetleg kettőig, de ezt ritkán, hiszen közben ebédelnünk is kell. A Nap ugyanis felkelésekor nagy erőket hordoz, s akkor is, amikor a Zeniten [az ég közepén] van, s az égnek azon a részén is, amely a Zenitre következik, amit az asztrológusok a kilencedik házának s egyben a bölcsesség házának neveznek, uralkodó helyzetben van, s jól érzi magát. Mivel pedig minden költő szerint Phoebus a Múzsák és a tudományok vezetője, úgy, ha valami magasrendű dologról kell gondolkodnunk, akkor nyilván ezek az órák a legalkalmasabbak erre; ha pedig a Múzsákat keressük, Phoebus vezetésével ugyanezekben az órákban tegyük. A többi óra ugyanis inkább régebbi dolgok és mások írásainak olvasására alkalmas, mint új és saját tanulmányokkal való foglalkozásra.

Sose felejtünk el óránként legalább egyszer rövid pihenőt tartani a szellemi erőfeszítésben, ugyanis az efféle feszült figyelemben feloldódnak a szellemek; ha soha nem állsz meg a munkában, lassú leszel. S míg a szellemed fárad, pihentesd a tested; hisz rossz a test kifáradása, rosszabb a léleké, a legrosszabb a kettőé együtt, mivel az embert egyidejűleg két ellentétes irányba vonja, s felemészti az életenergiát. Végezetül sose folytasd tovább szellemi munkádat, mint amíg örömet leled benne; inkább fejezd be hamarabb.

⁵⁰ Zsolt., LVI, 9; CVII, 3.

⁵¹ Vö. Galénos, *De sanitate tuenda*, II, 3, ahol Hippokratést idézi: *De officina medici* (Kühn VI, 93.o.); Celsus, *De medicina*, II, 14.

Riassunto

Le presenti pagine danno un saggio della prima traduzione dell'opera di Ficino Sulla vita in lingua ungherese, con note (I, 1-8).