

## A SZERETET EGÉSZSÉGE – AZ EGÉSZSÉG SZERETETE

**Az idő jól eltöltésének módja Mikes Kelemen szerint\***

BODNÁR ILONA\*\*

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(Beérkezett: 2007. szeptember 21.; elfogadva: 2008. augusztus 16.)

A tanulmány Mikes Kelemen törökországi száműzetése alatt képzeletbeli nénjének írt leveleivel foglalkozik. Az életrajzi beszámolókat az életmód és a szabadidő-eltöltési formák szempontjából vizsgálja. Középpontba helyezi Mikesnek az egészségről és a társas kapcsolatokról alkotott felfogását, s annak a vizsgálatát, hogy idegen társadalmi és kulturális körülmények között hogyan sikerült kialakítania egy tevékeny és hasznos életet. A tanulmány elemzi, hogy miként ötvözte Mikes a viszontagságos élete folyamán megismert különböző viselkedési formákat, hogyan alakította ki idő- és tevékenységrendszerét, valamint, életszervező értékeit szem előtt tartva hogyan törekedett személyes céljainak és a közösség érdekeinek összehangolására.

**Kulcsszavak:** életmód, szabadidő-eltöltés, értékrend, egészség, társas kapcsolat, Mikes Kelemen

Korunkban a szabadidő-eltöltés kritériumává a külső kötöttségek, kényszerek, elvárások nélküli választás vált. Már nem a cselekvési formák alapján döntjük el, hogy valami szabadidős tevékenységnek minősül vagy sem, hanem a választás szabadságának, az adott cselekvés melletti döntés kényszerektől mentességének a mértéke szerint. Ugyanakkor azt is látni kell, hogy ma a külső, társadalmi és gazdasági hatások sokkal burkoltabb for-

\* A cím utalás Antoine de Courtin könyvére, melynek személyes élményekkel, véleményekkel kibővített magyar nyelvű fordítása Mikes Kelemen (1987) egyik munkája (Hopp 2002, 133–158). A cikk azonban nem ezzel a regénnyel, hanem Mikes (1958, 1966, 2000) képzeletbeli nénjének írt leveleivel foglalkozik.

\*\* Bodnár Ilona, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, 1123 Budapest, Alkotás u. 44. E-mail: bodnari@mail.hupe.hu

mában jelentkeznek. Mindemellett az életmód adta kényszerek nem jelentik a szabadság teljes hiányát sem. A tudatosság megnyilvánulása az, hogy a kötöttségek között hogyan találom meg azt a formát, azt a tevékenységet, amiben alkotó módon tudom fejleszteni önmagam. Sokrétű, összetett és képlékeny folyamat ez. Egy ilyen szabályozottan szabad életfolyamot szeretnék bemutatni Mikes Kelemen (1958, 1966, 2000) törökországi leveleit elemezve.<sup>1</sup> Választásom nemcsak azért esett ezekre a rövid életrajzi beszámolókra, mert a személyi szabadság és a társadalmi kényszer viszonyának egy nyilvánvaló, tiszta formája van jelen bennük. Döntésemben az is szerepet játszott, hogy arra is fel szeretném hívni a figyelmet, miszerint a tudatosság, az életmód-kultúra kialakítása sokrétűen történik. Az iskolai nevelésben nem egy-egy speciális tantárgy hivatott csak a formálásukra. Mikes Kelemen munkásságával irodalom- és történelemórán egyaránt foglalkoznak. Így egy ismert, klasszikusnak számító szöveget elemzek a szabadidő-eltöltés szemszögéből: egy már tananyagnak számító életműben keresem az élet művelésének módját. A rodostói sorok felidézése előtt szükségesnek tartom az elemzési szempontok, a szabadidő-eltöltés egyéni és közösségi meghatározottságának rövid áttekintését.

## A TUDAT ÁLLAPOTA

A múlt század szabadidős fordulatai két megközelítést tükröznek. Az első jelmondatát angolul úgy fogalmazhatnánk meg, hogy „non-working – for working”, vagyis nem munkának minősülő tevékenységek, amelyeknek a célja a munkavégző képesség megtartása, fejlesztése. Ez a felfogás a társadalmi, külső elvárásokat, feltételeket helyezi előtérbe. Az 1960-as években elinduló második szabadidő-hullám jelmondatában már a „state of mind” kifejezés szerepel, vagyis a tudat állapotától függ, hogy egy bizonyos tevékenység gyakorlása szabadidősnek minősül-e vagy sem. A személyiség szellemi és lelki összetevői egyre fontosabbakká válnak, mert a lehetőségek, a tevékenységek körének bővülésével a közöttük történő választás, a döntés válik a szabadidő-eltöltés lényegi pontjává.

Az 1970-es évekből indul ki a pszichológia holisztikus, a személyiség egészét figyelembe vevő irányzata (Neulinger 1974). Bármilyen tevékeny-

<sup>1</sup> A későbbiekben nem az egyes kiadásokat, hanem a leveleket, azok sorszámát adom meg. A hazai könyvtárak többségében a leveleknek az Osiris Kiadó által 2000-ben megjelent válogatott összeállítása érhető el. Tanulmányomban törekedtem arra, hogy olyan levelekből idézzek, amelyek ebben az összeállításban is szerepelnek. Szándékom ellenére vannak olyan hivatkozások is, amelyek csak a nehezebben hozzáférhető, teljes kiadásban (Mikes 1966) találhatók meg.

ség bekerülhet a szabadidős aktivitások sorába, mert minősítésükben az egyén belső döntési szabadsága és a külső kényszerek egymáshoz való viszonya, aránya lesz a döntő. Megítélésük attól függ, hogy végzésük közben az egyén miként érzékeli saját szabadságát, milyen jelentőséggel, belső értelemmel bír számára az adott cselekvés. Minél inkább dominálnak a környezeti hatások – elvárások, kényszerek, külső jutalmak és célok –, annál kevésbé beszélhetünk szabadidős tevékenységről. Az egyén szemszögéből három dimenzió mentén érdemes a folyamatot vizsgálni:

- *megfelelő feltételek*: a választás szabadsága, a kényszerek hiánya, egyéni kezdeményezés, spontaneitás megléte;
- *elégedettség*: függ az egyén tapasztalataitól, gyakorlottságától, mert ezek szintjéhez kell igazodnia az aktuális kihívásnak, az örömteliségnek, a rekreatív momentumoknak;
- *pozitív eredmény*: az egyén fizikai, szociális és lelki jóllétéhez járuljon hozzá; a teljesítőképesség fokozásával növelje a személy önbecsülését, magabiztosságát (Torkildsen 1999, 94).

A szabadidő-eltöltés az életminőség egyik meghatározó eleme, mert befolyással van az egészségre, az önbecsülésre és a társas kapcsolatok alakulására is (Fekete 2006; Kopp 2006; Utasi 2006/a, 2006/b).

Szabadidő, életminőség? Mikes korában nem ismert fogalmak, de ez még nem jelenti azt, hogy a hozzájuk tartozó jelenségek, tartalmak akkoriban ne jellemezték volna az élet mikéntjét; hogy az eltelt évszázadok ellenére ne lennének hasonlóságok a jelennel.

## HARMINC NAP ALATT ÖNMAGUNK KÖRÜL

Az életmód a szükségletek kielégítésének tevékenységrendszere (Losonczi 1977). Ennek a rendszernek a kialakításához mintákat öröklünk, kapunk, amelyeket vagy változtatás nélkül átveszünk, vagy módosítunk, de el is vethetjük azokat. Mindenesetre minden átalakítás, a rendszer működését érintő újítás energia-befektetéssel jár. Mivel ennek a szerkezetnek az elemeit sűrű kapcsolatháló köti össze, így nemcsak a kicserélt „alkatrész” környezetét kényszerítjük változásra, hanem más, közvetlen kapcsolatban nem lévő cselekvési megoldásokat is. Ez az újraszervezés odafigyelést, a korábbiakhoz képest több akarást igényel, amit könnyebben valósítunk meg, ha személyes döntés áll mögötte. Ez a belső erő korlátozott lehet, ha a kényszer kívülről érkezik, de felkészületlenségünk abban is megnyilvánul, hogy nem áll rendelkezésünkre követhető magatartásminta, a program végrehajtásához szükséges szoftver. Ilyen mintahiány jellemzi hazánkat, mert a közelmúltunkban két nagy külső kihívás érte az életmódot: a rend-

szerváltás és az élménytársadalom (Schulze 1999). Amíg régen illemtan-könyvek próbálták meg a minta hiányát pótolni, ma életmód tanácsadó kiadványok uralják a könyv- és folyóiratpiacot. Ez is jelzi az igény nagyságát, a változás, a változtatás kényszerének a mértékét, ugyanakkor a kapaszkodók, útmutatások hiányát. Ha ma élne Verne, akkor a kor szellemének megfelelően „Harminc nap alatt önmagam körül” címmel írna regényt, amiben csodagyorsan, hatékonyan és minden nehézséget könnyen legyőzve alakítja át magát valaki, merthogy az önmagunkba beábozódott pillangónak a világrahozatala csak tőlünk, a mi akaratunktól függ. Tündéri életmód-mese egyes szám első személyben, mert individualizálódott világunkban (Beck 2003) az egyéni példák a legsikeresebbek a piacon. A személyes történet hitelesebb, átélhetőbb számunkra, mert úgy véljük, hogy mások tapasztalatai közvetlenül alkalmazhatók. A kiadványok többsége tudatosságunkra hivatkozik, holott többségük épp azt akarja megkerülni, kikapcsolni: látni a szerkezet, a rendszer összefüggéseit, egyediségét.

A néhány napos csodákat kortársaink ígérik, hisz a hitelességet növeli az itt és most élménye, a helyzet teljes azonosságának vélelme: a modern kor problémáira modern megoldások kellenek! Holott az életmód szükségletei mögött olyan értékek is meghúzódnak, amelyek évszázadok óta kísérik bennünket, irányítják cselekedeteinket. A tudatos életvitelhez ennek felismerése is hozzátartozik, illetve annak a képessége, hogy a kor sugallta kényszerek és leplek alatt megtaláljuk őket. Ehhez nem elég a kortársakat olvasni, szükséges hátrább lépniük az időben. Ilyen időutazást nyújt nekünk Mikes Kelemen, aki néniének írt fiktív leveleiben a külső kényszerek közepette kialakított életmódjáról számol be, hogyan teszi a társadalmi kényszert, a szabadságát korlátozó helyhez kötöttséget, az időtlen időnkívülséget elfogadhatóvá, hasznossá. Többek között azzal, hogy a számára legfontosabb értékeket, amelyeket környezete nem preferál, megpróbálja megőrizni, ha másként nem, hát úgy, hogy levélről levélre megemlékezik róluk, figyelmezteti magát rájuk.

## MIKES KELEMEN LEVELESKÖNYVE

Mikes Kelemen<sup>2</sup> (1690–1761) 17 évesen lesz Rákóczi Ferenc belső inasa. A szabadságharc leverése után vállalja a száműzetést. Rövid lengyelországi tartózkodás után 1712-ben a fejedelemmel Párizsba utazik, itt éri a hír,

<sup>2</sup> Részletes önéletrajzot közöl Franchi (2007) és Hopp (1964, 2000) is, de a levelek mindkét hivatkozott kiadásában is szerepel egy értékelő tanulmány irodalomjegyzékkel együtt.

hogy a Habsburg udvar fő- és jószágvesztésre ítélte távollétében. A mozgalmas, inspiráló párizsi életet maguk mögött hagyva 1717-ben érkeznek a törökországi Gallipoliba, és innen írja első levelét; 1758-ig összesen 207-et vet papírra. Képzeltbeli nénikéjével folytatott eszmecserejét akkor hagyja abba, amikor engedélyezik számára, hogy valós családtagjainak írjon, pontosabban végre kézbesítik leveleit rokonainak.

Mikes leveleit nem a nagyközönségnek szánta, nem sorolta őket irodalmi munkái közé; úgy vélte, hogy fordítói tevékenysége lesz az, amiről majd az utókor megemlékezik. Ez a szándéktalanság teszi varázslatossá ezeket a beszámolókat, amelyek épp ezért különböznek tartalmukat és stílusukat tekintve a kor más ilyen jellegű írásaitól. Azokkal a kortársaival ellentétben, akik az utókornak írják leveleiket, rá nem jellemző a feszélyezett ünnepélyesség, a bölcs kinyilatkoztatás, a retorika. Mikes nem tervszerűen fog tollat, életének ritmusa, belső szükséglete szabja meg a gyakoriságot. Életmentő szerepjáték számára a tudósítói feladat: önkifejezési és önmegfejtési forma; kötöttségek nélküli stílus- és személyiségfejlesztés.

*„Csaknem minden ember ír levelet, de nem minden tud olyat írni, hogy tessenék. Vannak olyanok, akik leírják, amit akarnak mondani, de csak száraz, sőtlan és ízetlen; némelyek pediglen legkisebb dolgot is úgy fel tudják ékesíteni, olyan ízt adnak annak, hogy tetszik. Megbocsásson a kéd veres orcája, de kevés asszony és férfiú tud olyan szép leveleket írni, mint kéd, amelyek úgy tetszenek az elmének, valamint a szép és jó ízű ételek a szájnak [...] Csak azért is azt mondom, hogy a szépen írt levél az elmének úgy tetszik, valamint a szemnek a kapros és téjfellel béborított káposzta, amely távulról úgy tetszik, mint egy kis ezüstből való hegyecske, amelyről ha leveszik azt a lágy ezüst fedelet, alatta drága fűtet találni.” (56. levél)*

Mikes szokatlan módon a beszédre jellemző elemeket alkalmaz: eleve-nen, élvezetesen, érzelmekkel telítetten ír; hétköznapi példákat és szófordulatokat alkalmaz. Ezt a magyar kortársaira nem jellemző belső monológot irigylésre méltó humorral fűszerezi – amint erre Kosztolányi (1940) is felhívja a figyelmet. Felülemelkedettsége, jó értelemben vett távolságtartása az ironikus stílus mellett abban is megnyilvánul, hogy képes kudarcairól, kételyeiről, gyengeségeiről is beszélni. Leveleit ezek az ismertetőjegyek is vonzóvá teszik az életmód, a szabadidő-eltöltés vizsgálatára, bemutatására.

Az őszinte hangú, személyes tapasztalatgyűjtemény érdekessége még, hogy írójának számos életmódminta áll rendelkezésére, ezeket ötvözve kell Törökországban kialakítania a sajátját.

Mikes egy erdélyi köznemes családban született, tanulmányait – miután

áttért a katolikus hitre – a kolozsvári jezsuita kollégiumban folytatja. Az első 17 év alapkőletétel: Erdély, a nemesi származás és a vallásosság vezérértékeinek forrásai. Rákóczi mellett megismerkedik az arisztokrata életmóddal, illetve egy olyan életfelfogással, amelyik egész életében vonatkoztatási pont, mérce lesz számára.<sup>3</sup> A fejedelem a példa a nehéz napokban, az állandóság a törökországi bizonytalanságban<sup>4</sup>, rendszer a rendszertelenségben.

*„... hanem már a mi házunknál lévő szokásról kell szólni, és az időtöltésről. A' való, hogy egy klastromban nincsen nagyobb rendtartás, mint a fejedelem házábanál. [...] Azt pedig ne gondolja kéd, hogy legkisebb változás is legyen mindezekben, ha szinte a fejedelem beteg volna is, akkor is mind egyaránt folynak rendek. Hatodfél órakor felkelni nem kicsiny dolog, de el nem mulatom, azért hogy kedvit találjam, és mindenkor jelen vagyok, mikor öltözködik. A hivatalom is azt hozza magával, hogy vigyázzak a cselédekre. [...] Mikor pedig vadászni nem megyen a fejedelem, akkor csak a sok írásban tölti az időt. Mink is jobban töltlenők, ha lehetne, mert az ember nem mehet mindig sétálni, nem lehet mindenkor a mezőn vándorlani...” (37. levél)*

*„Mert ebédig az olvasásban és az írásban tölti az időt, ebéd után pedig aki látná, azt mondhatná, hogy valamely mesterember, vagy fűr, vagy farag, vagy az esztergában dolgozik, és az ő gyönyörű szakálla sokszor tele forgáccsal, hogy maga is neveti magát, és úgy izzad, mintha munkája után kellene enni kenyerét. Őtet minden csudálja, ő pedig neveti az olyat, aki panaszkodik, hogy elunja magát, mind pedig, hogy úgy mondjam, az időt magához alkalmaztatni.” (88. levél)*

Ezekre a rétegekre rakódnak rá a lengyel és a párizsi tapasztalatok, élmények. Rákóczi nagy figyelmet fordít a kíséretében levő fiatalemberek franciaországi taníttatására, világlátására. Mikes is ekkor tanul meg franciául, és bővíti a későbbi fordítói munkájához szintén elengedhetetlen tudományos ismereteit. A társadalmi hasznosság, a közösségért való ténykedés, a felelős élet így kettős megerősítést kap: a fejedelem, mint a mindig ható, élő példa; a francia irodalom, könyvek pedig a magyar életbe átültetendő

<sup>3</sup> Rákóczi József halálakor jegyzi fel a következőket: *„Ebben a fejedelemben ami fogyatkozás volt, nem a természetétől volt, hanem a neveltetéstől. Esze szép volt, szíve jó, de a haragról soha meg nem intették, noha a' mindjárt elmúlt, de gyakorta jött elé; se azt neki nem tanácsolták, hogy kívánja magát szerettetni másokkal. Egyszóval, ha az atyja nevelhette volna, mind más természetű lett volna.” (144. levél)*

<sup>4</sup> *„... mert sohult olyan hirtelenséggel a változás meg nem esik, mint itt. Mert itt semmi bizonyosabb dolgot magának nem ígérhet senki, mint azt, hogy bizonytalan az állapota.” (28. levél)*



mintát adják a nevelés-neveltetés, a közéletben való viselkedés, az idő jól eltöltésének módjára.

*„Aztot tudja kéd, micsoda rendet tartunk a városban, itt [a városon kívül, sátorban lakva] is hasonló rendben és szokásban járunk. Nincsen is szebb a jó rendtartásnál. Aztot egy közönséges ember is véghezviheti házájánál. De arra a mi földünkön nemigen hajtanak, még az urak sem. De jól cselekszik-é?” (61. levél)*

## VALAKIHEZ TARTOZNI

Ennek a kedves szerepjátéknak az egyik célja a magányosság, a társtalan-ság oldása, egy beszélgető, együtt gondolkodó partner legalább képzelet-beli birtoklása. A levelek kezdő és záró sorai mindig ugyanazt a két dolgot említik: a szeretetet, vagyis a társas kapcsolatot és az egészséget. Az élet szociális és biológiai erőforrásait, melyek biztonságot és bizalmat varázsolnak az ember köré. Fontosságuk méltatására az irodalmi stílusgyakorlatnak megfelelően meghitt és humoros formák sokaságát találja ki.

*„Mert édes néném, ki szereti kédet úgy, mint én? De megszaporítanám még két font szeretettel a többit, ha tudnám, hogy jó gondja vagy az egészségire.” (6. levél)*

*„De addig csak jó az egészségre vigyázni, édes néném, és a bút el kell űzni, és ne engedjük, hogy a gondolat és a melencolia elfogja elménket.” (100. levél)*

A kedves nőrokonra szerepek és feladatok sokasága hárul, mert Mikes élete fájó hiányosságait csak önmagából teremthette meg önmagának, így a gondoskodó nőt is.<sup>5</sup> Társtalan és magányos, pedig nyitott, környezetére érzékeny személyiség. Ráadásul korához képest felvilágosult nézeteket vall a nők helyzetéről. Például fontosnak tartja taníttatásukat, mert véleménye szerint a képzett, írástudó feleség inkább társa, támasza tud lenni férjének.<sup>6</sup> Leveleiben sokszor foglalkozik a nők törökországi helyzetével,

<sup>5</sup> „Itt nincsen más leány, hanem Zsuzsi és két özvegyasszony. Zsuzsihoz pedig még más is tartaná közit, de aki gazdagabb, a' hatalmasabb. Most ez elég, mert a szomorú dologról nem kell hosszú levelet írni.” (48. levél)

<sup>6</sup> A nőket sorra véve — például a 32–33. levélben — természetesen a magyarok, közülük is az erdélyi fehérlő az, amelyik leginkább méltó társa a férfinak: „Mikor Magyarországon fogyatkozás vagy a napban, csak egy erdélyi asszonyt vigyenek oda, annak szépsége elég fényességet ad. E' nem dicséret, hanem igazmondás. Ha az Isten szebbnek teremtette másoknál, ki tehet arról.” (32. levél)

de más európai ország asszonyainak viselkedését is lajstromba veszi. A szokások eltérése, az elszigeteltségük is közrejátszanak abban, hogy nem talál magának társat a száműzetésben.

*„... mi az örmények házaiban lakunk, azonnal a kadiához (vagy a török bíróhoz) mentenek, mondván neki, hogy azt hallották, hogy a magyarok olyan hamisak, hogy az asszonyokon, leányokon még az utcán is erőszakot tesznek. Pápai Gáspár éppen a kadiánál talált lenni akkor, és monda nagy prosopopiával a kadiának: kadia, az örmények ne féltsék a feleségeket a magyaroktól, mert semmi bántások nem leszen; de ha az ő tyúkjok a mi kakasainkhoz jönnek, akkor semmiről nem felelek.” (36. levél)*

A házastárs és családnélküliség elviselését megnehezíti, hogy barátja sincs. Ennek a fejedelem melletti pozíciója, kiemelt státusa, a bujdosók közötti feszültségek, problémák<sup>7</sup> és műveltsége, iskolázottsága is oka.<sup>8</sup> A férfi-magányt oldani tudó barátság, társaság hiányát – *„De az idegen nemzetnek nehéz itt, mert semmi üsmertséget, barátságot nem tehet”* – az is jelzi, hogy többször és részletesen foglalkozik a törökök vendégváró, illetve ajándékozási szokásaival. Soraiból kitűnik, hogy a magyar illetant még a vendégnek járó udvariasság szintjén sem veszik figyelembe. Hangsúlyozza, hogy a törökök részéről semmiféle atrocitásnak nincsenek kitéve, de a kulturális másság, a szokások nagyfokú eltérése miatt mégis elszigetelődnek. Évek múltával is gyakorta értetlenül figyeli a körülöttük zajló mindennapokat, a soknemzetiségű Rodostó történeteseit.

*„...valami főrendben lévő emberek itt nincsenek, akikhez mehetnénk. Török urak vannak, de unalmas dolog törököt látogatni: egyik a', hogy törökül nem tudok, másik a', hogy ha az ember hozzájok megyen, elsőbben ő ül le, azután egy pipa dohányt ad, egy fincsa kávét, hatot vagy hetet szól az emberhez, azután tíz óráig is elhallgatna, ha az ember azt elvárná. Ők a beszélgetéshez, nyájassághoz éppen nem tudnak.” (37. levél)*

A honvágy, a szokások eltérése, a társtalanság megmutatkozik az étkezések mikéntjének felemlítésében is. A társas érintkezések kiemelt pillanatai lehetnek az étkezések, de a török fogadások leírásai csalódottsággal van-

<sup>7</sup> „Foglalatosságok kevés lévén, az időt elunják, és ha együtt laknak, magokat is elunják, és így végére csak az unadalomból származnak a feljebb említett beste kurafiak. [feszültségek, veszekedések]” (96. levél)

<sup>8</sup> A levelek alapján a rodostói viszonyokról Várkonyi Ágnes (1993) ad elemzését.



nak tele.<sup>9</sup> A bensőséges étkezések a gyermekkorhoz, Erdélyhez kapcsolódnak. A Mikes által szívesen használt ételhasonlatok ízhidat képeznek a múltba: közvetlenséget, meghittséget és egyszerűséget sugallnak a káposztára komponált irodalmi variációi. A táplálkozás nemcsak a társas „egészséggel”, hanem a biológiaival is szoros kapcsolatban áll, ezért is szerepel oly gyakran az „étlapon” az erdélyi káposzta Mikes módra.

*„Nénékám, tudod-é, mivel gyógyítottam én meg magamot? Egy erdélyi sárga orvossággal. Minden nevetett véle, főképpen a fejedelem, mikkor megmondottam. Az a drága orvosság pedig a káposztaleves, ha e' használ, miért kell az indiai drága orvosságok után járni.” (76. levél)*

## AZ EGÉSZSÉG SZERETETE

A szeretet egészsége és az egészség szeretete – Mikes leveleinek mélyében csörgedező értékerek, amelyeknek fontosságát soha nem felejt el megemlíteni. A társas kapcsolatra és az egészségre olyan erőforrásként tekint, amelyekről tudja, hogy együttesen sokkal hatékonyabban tudnak működni. Legféltettebb „barátja” az egészsége.

*„Az egészségre jól vigyázzon kéd, semmi nincsen annál drágább.” (7. levél)*

*„... boldog, akinek nem kell küszködni betegséggel” (110. levél)*

Ugyan Mikes nem ismerhette a modern egészség-meghatározást, de leveleiből teljesen világosan kitűnik, hogy nem csak a betegség hiányát tekintette az egészség meglétének.

*„... a szomorú setéség elhagyta a szemeimet. [...] A szemem világa minden orvosság nélkül, csak az Isten kegyelméből tért vissza. [...] A' jutott eszembe, hogy talám a hárttyikák, amelyek a szemeim előtt voltak, talám azok akarnak leesni. Úgy is lett, mert harmadnap múlva nem érzettem azt a nehéz szúrást a szemeimben, és sokkal világosabban láttam. [...] Én is immár jobban szánom a vakokat, de ha a testi vakság nagy dolog, a lelki százszorta nagyobb.” (193. levél)*

<sup>9</sup> A török császár első fogadásán jóformán meg sem tudták kóstolni a 70–80 fajta tál ételeit, mert a szolgák még mielőtt megkóstolhatták volna, elkapkodták előlük: „Úgy tetszik, csak az orrunkat akarták megvendégetni, és így koplalva keltünk fel a gazdag ebédből.” (2. levél)

Az egészségről, annak (köz)állapotáról rendszeresen tudósít: ír saját magáról, a fejedelemről<sup>10</sup>, beszámol a magyar kolónia tagjait sújtó betegségekről, foglalkozik a járványokkal. A betegség a társtalanságban a teljes kiszolgáltatottságot jelentené számára, míg a száműzöttek szempontjából a halál, a létszámcsökkenés politikai súlyvesztéssel járna. Létükkel eszméik, céljaik fennmaradását, továbbélését biztosítják. Épp a legnagyobb veszély, a pestis idején mutatkozik meg legtisztábban egészségfelfogása, és az ennek megfelelő magatartása.

*„A félelem sokkal nehezebb talám még annál a nyavajánál is, mivel az ember nem tudhatja a szempillantást, amelyben abba eshetik. Estve egészségesen fekszik le, reggel betegen találja magát. Istennek hála, egészségem jól vagyon, de minthogy csak a pestisről vagyon itt a beszéd, a' már úgy felzavarta az elménket, hogy én mindenkor csak azt képelem magamban, hogy beteg vagyok. És az ilyen képzelés félelmet okozván az elmében, szüntelen való unadalomban és nyughatatlanságban vagyon az ember.” (45. levél)*

*„De talán elmondhatni, hogy súlyosabb a testi ínség, mivel akármely bővségben és jó állapotban legyen a test, de ha az elme nem vidám és nem csendes, a test is ahhoz alkalmaztatja magát. Ettől vagyon, hogy sokakat látunk olyanokat, akiknek külsőképpen jól vagyon állapotjuk, de mégis kedvetlenek, mert az elméjüknek vagyon valamely bajok. Ellenben pedig látunk olyanokat, akik ha szűkölködnek is, ha jó rendben nincsen is a dolgok, de az elméjük helyben lévén, mindenkor vidámok és jókedvűek. Sokkal nagyobb tehát az elme nyughatatlansága a testi fáradtságnál, és hogy egy óráig való bú és törődés sokkal nehezebb az egynapi kapálásnál.” (46. levél)*

Mikes – az utóbbi megjegyzés ellenére – nem becsüli le a fizikai aktivitás szerepét, annak feszültségoldó hatásával tisztában van. A fejedelem mindennapjairól szóló beszámolóiban kiemeli az asztalos munkát, beszámol a hetente kétszer megtartott vadászatokról, melyeket Rákóczi akkor sem mulasztana el, ha varrótűk esnének az égből (39. levél). Ez az arisztokratikus szórakozási forma azonban távol áll tőle, de a kíséretben levő más kismemesektől is. Mikes a séták híve. Rodostói háza leírásakor megemlíti, hogy a város szélén, mezők és veteményesek közelében áll. Magányos kó-

<sup>10</sup> „Mert ha igen titkolja is, de észre lehet venni, hogy vagyon valamilyen belső baja. Az ő természet szerint való mindenkori jó kedve most nem olyan gyakorta való, és mintha erőszakkal volna. Azt is hozzáteszem, hogy már egy kevés időtől fogvaást igen kezd apadni az ő kövér teste, és ábrázatja igen vékonyodik. Mindezek, édes néném, egy kevés nyugtalanságba vetettek engemet, mert ha ezek a belső szomorúságtól vagy valamely belső nyavalyától, vagy egyszersmind mind a kettőtől jőnek, a meggyújtott gyertyát nem kell csudálni, ha fogy.” (110. levél)

borlásai kettős célt szolgálnak: ismeretszerzés, a helyi szokások felderítése, illetve feszültségoldás, menekülés a magányos házból, figyelemelterelés az idő lassú múlásáról. Az utóbbi kerül előtérbe, amikor a pestisjárvány idejére kiköltöznek a városból.

*„... ilyen állapotban lévén, elítélheti kéd, micsoda vigassággal töltjük az időt. Nem is lehet fél órát a sátoromban tölteni, hanem a mezőn való sok járással töltöm az időt, hogy mégis valamivel mulassam magamot. A nevetés pedig olyan ritka nálunk, hogy ha még így leszünk sokáig, a természet azt is elfelejteti velünk, és csodálni fogjuk, ha másokat látunk nevetni.” (45. levél)*

Nem könnyű a kolóniának azokat a mintákat és szokásokat sem betartani, amelyeknek a velük hozott hagyománynak megfelelően az egészség megőrzése a célja. Ahogy az egyik kirándulásuk kapcsán Mikes megfogalmazza: a sziklákon *„a káposztásfazék pedig nem ugrándozhat oly könnyen, mint a vadkecske”* (34. levél). Ebben a kulturális súrlódásban Mikes feladatának tekinti, hogy megfelejtse környezete szokásait. Így próbálja meg a mindig jelen lévő dilemmát megoldani: milyen erdélyi szokást tartson meg, hol talál hasonlóságot a helyi életmódban, mit mivel tud pótolni, helyettesíteni.

*„Csak a bévett szokást kell követni. Aki nem jó szándékból kezd valami szokást, megfizet érte: de aki azt a szokást mintegy kételenségből, és jó szándékkal követi, az ellen semmit sem mondhatni.” (57. levél)*

A felfogására jellemző mértékletesség táplálkozási szokásaiban is megmutatkozik. Életének megbonthatatlan talapzatát nyújtják a vallással, a hívő élettel kapcsolatos szokások, például a böjt is. Megfelelő ételek hiánya miatt nehezen tudja megtartani az előírásokat: a sok tojástól gyomrában piseneket, kiscsirkéket képzel (104. levél). Míg a keresztény előírásoknak nincs, a népi gyógymódoknak vannak helyi alternatívái, de az *„el nem felejthetem Zágont”* attitűd ilyenkor is megjelenik, mert Erdélyben – a törökországgal szemben – még a sós víznek is jó íze van<sup>11</sup>. Rodostóban ritka vendég a nevetés. Mosolygásra épp a furcsán rossz szokások adnak leg-

<sup>11</sup> *„Mi is tehát a föld népének régi bévett szokását akarván követni, odamentünk, és ott találtunk legalább kétszáz férfit, asszonyt és gyermeket. [...] Mi is azt gondoltunk, hogy olyan savanyúvíz, mint nálunk vagy, de amikor megkóstoltuk, lehetetlen volt egy cseppet elnyelni, mert csak tiszta sós víz volt, az is rossz ízű. [...] A vizet ebédig kell inni, és addig szüntelen kell járni vagy futni, hogy jobban használjon. Forgács úr, minthogy egyiket sem vihette végbe azért lóra ült, és ügetette lovát, és így rázatta magát, és mikor érezte, hogy a víz munkálkodni akar, akkor leszállott a lóról. Elhiheti kéd, hogy eleget neveltünk rajta.” (38. levél)*

gyakrabban alkalmat Mikesnek. Ilyenek a népi gyógymódok, az ivó- és fürdőkúrák. Ugyan ő is szívesen alkalmaz közülük néhányat, de épp tanultsága és messziről jötteége révén már fenntartással kezeli némelyiket. Az átmenet idejét éli: az orvostudomány előretörését a természetgyógyászattal szemben, mikor az előbbi hadállásokat nyer az utóbbitól. A fejedelem már orvosságokat hozat, a helyi lakosok még a pap által megszentelt sarat pakolják magukra.

*„... a tradíció szerént és a Hypocrates parancsolatjából savanyúvízre kell menni [...] Vagyon-é olyan orvosság, aki mindenféle betegséget meggyógyítson? De olyan vagyon, aki ártson. Halál ellen nincs fű kertben.” (38. levél)*

## IDEJE ÉS TERE A SZABADSÁGNAK

Környezeti kényszereink legnyilvánvalóbb formája, amikor létezésünk helyét és idejét korlátozzák: mikor, hol legyünk. Ennek a két koordinátának a megadásával már tevékenységeinket is korlátok közé szorítják. Mikes Kelemen életében a helyhez kötés a domináns elem, ami ellenben mérhetetlen sok szabadidőt eredményez neki. Modern kifejezéssel élve idővákuumba kerül, aminek az a veszélye, hogy a relatíve sok, kötöttségektől mentes idővel együtt személyisége is határozatlan körvonalúvá válik, szétfolyik.<sup>12</sup> Ezt az alattomos, monoton jelenséget Mikes nagy változatossággal írja le. Érzékenyen ecseteli a semmittevés káros, lélekromboló hatásait, amelyek annak mértékében fokozódnak, ahogy a hazatérés reménye *„igen-igen kezd fagyni bennünk”*.

*„... itt most én vagyok az úr, úgy töltöm az időt, amint lehet, hol jól, hol rosszul, hol jóban, hol rosszban, de csak telik, én is ballagok vele együtt.” (55. levél)*

*„... itt mi csak csendességben élünk, töltjük, húzzuk, vonjuk az időt. Minden mulatság előttünk fut. De ugyanis miért keresné a mulatság a bujdosókat, mivel másokat is talál. Mi nekünk csak suhajtság – annyit is suhajtottam már, hogy úgy tetszik, másféle áért nem veszek be, csak mindenkor a magam suhajtását.” (79. levél)*

<sup>12</sup> Hasonló jelenség zajlik le az inaktívak körében, pl. frissnyugdíjasok, munkanélküliek esetében. A jelennel való párhuzam az is, hogy az idővel való rossz gazdálkodás a volt szocialista országok egyik jellemző problémája (Falussy 2004).

Ebben az egyhangú időfolyamban biztonságos szigetet jelentenek a fejedelem körüli teendők, a kolónia életének szervezése. Kamarásként kötelességének tartja, hogy Rákóczi délelőtti hivatalos programjait végigkísérje. A fejedelem szolgálata egyben a köz szolgálata is. Csak egy kis kolónia közösségeért dolgozik ugyan, de ez is hasznosságérzetet ad. Segít megőrizni ifjúkori céljait, álmait. Teendők által hű tud maradni erdélyi nemesi öntudatához és addigi döntéseihez, múltjához.<sup>13</sup> Kamarási ténykedése nemcsak elindítja, keretezi a napját, hanem – ahogy már említettem – közben erőt merít a fejedelem példájából.

*„Ha jól volnék [jókedvű], jobban tölthetném, mert arra elég jó példát ad a mi urunk; de rossz vagyok, és attól tartok, hogy az is ne maradjak.” (57. levél)*

A fejedelemhez hasonlóan megpróbál szigorú időrendet kialakítani magának. A hivatalos teendők mellett a vallásgyakorlás, a misére járás adja napirendjének a vázát. Ez az időrend egyben értékrend is. Teendőinek megszervezése a kíváncsúnak tartott értékek melletti kiállás is. A rendszerességre való törekvés sikerességét jelzi, hogy már kutyája is tudja, mikor van az ebéd és a séta ideje, mert csak akkor ugrik fel, hogy Mikessel tartson (80. levél). A magának teremtetett kötelezettségek differenciálják az időt, és ehhez viszonyítva már bizonyos napszakot szabadnak érezhet – nemcsak a kutyája, hanem ő is. A rend hozadéka – az értékek nyilvánvalóvá tétele mellett –, hogy visszacsempészi a jelenbe a spontaneitás lehetőségét, amivel felértékeli azt. Mikes megkísérel a jelen idővel pozitív viszonyt kialakítani. Tudja, hogy a most a bizonyos, a biztos, a jövő a bizonytalan, minden reménykedése ellenére is kiszámíthatatlan. Ha a jelent elveszíti, elveszítheti a jövőt is (85. levél). Mikest ennek a felfogásnak a napi gyakorlatba való átültetésében segíti vallásossága, a predesztinációról, az isteni elrendelésről alkotott felfogása is.

*„Alkalmatosságom elég volt, a dolog meg nem gátolhatott, hanem a sok heverés és dohányzás. De hogy meggyónjam és valljam igazán, nem más mulattatta el velem, hanem a halogatás. A halogatást pedig a restség okozza. Mert mikor az ember csak holnapra halogatja a dolgot, a' nem jó. A holnap eljő, de a végbevétel azzal nem jó. Mennyi kárt vall az ember a halogatásért, és mennyi hátramaradás a dologban.” (76. levél)*

<sup>13</sup> „Az erdélyi vér nem az adoméért szolgál, hanem a becsületért, ha egy kis háládatlansággal fizetnek is, azt nem tekinti.” (34. levél)

Ez a kis részlet is utal arra, hogy a fontosnak tartott értékek őrzésére ki-gondolt napirend betartása nem is olyan könnyű dolog. Életét ellentét-párok folyamatos küzdelme jellemzi: rend – rendezetlenség, hasznosság – haszontalanság, bizonyosság – bizonytalanság. Támogató környezet hi-ányában egyedül küzd meg az elméletben ugyan tudott, de a mindennapok gyakorlatában keservesen kivitelezhető jóért. A lustaság kísértő ereje akkor kezd csökkenni, amikor rátalál írói munkája értelmére. A fordítói munkát Rodostóba érkezésük után, 1724-ben kezdi el. Olyan tevékenységet talál magának, ami a múltban szerzett ismereteire épül, kitölti a jelen kénysze-rűen hosszúra nyúló óráit, ugyanakkor a jövőbe mutat. Mikes legfontosabb irodalmi tevékenységének a vallási, erkölcsnemesítő könyvek magyar nyelvre való átültetését tartja, úgy gondolja, hogy az utókor majd ezekről fog megemlékezni. A fordítás nemcsak az unalmasan megrontó kényszer-telenség alól szabadítja fel, hanem – ha csak szimbolikusan is, de – közben hazatérhet.

A fejedelem kísérése Rodostóba érkezve válik száműzetéssé, amikor azzal szembesül, hogy lakóhelyük nemcsak Európához képest, de még a Török Birodalmon belül is a periférián található: kikerültek a diplomácia, a politika és a kultúra körforgásából.

*„Mindenik ország tartsa meg a maga szokását, a' legjobb. Én is megtartanám a magamét, ha lehetne, és írnék valami hírt, ha volna, de mi itt oly csendes nyugalomban élünk, hogy úgy tetszik, mintha másutt mind megholtak volna, csak mi élénk. Pedig ha jól meggondoljuk, mások élnek, és mi csak aluszunk. De van-é egyéb dolga a bujdosónak?” (96. levél)*

Ahogy a levélírás kezdeti társkeresése is kibővül és stílusgyakorlattá, szerepjátékká válik, ugyanígy bontakozik ki Mikes fordítói tevékenysége is.<sup>14</sup> A francia könyvek mechanikus átültetése helyett saját tapasztalatait, élmé-nyeit is beleszövi a fordításokba. Nemcsak betűhűen magyarít, hanem a honi viszonyokat figyelembe véve elvesz, hozzátesz, magyaráz, kiegészít. Kialakítja ennek a szellemi tevékenységnek azt a személyes formáját, ami-ben egyaránt használja nyelvtudását, társadalmi ismereteit, művészi kre-ativitását és élettapasztalatát. A szavak átültetése alkotássá válik.

*„Jó némelykor megbátorítani az embert, mert sokan vannak olyanok, akik szé-gyenlik világosságra tenni gondolatjokat, noha jobban gondolkodnak sokszor, mint azok, akik aztot csak bátran kiköpi.” (62. levél)*

<sup>14</sup> A témával részletesen foglalkozó irodalom: Hopp (2002).



A magyar nyelvű kiadások elkészítése személyes döntés: a szabadság megélése a fordítás, annak ellenére, hogy kemény munkát végez.<sup>15</sup> Magányos tevékenység, mégis alkalmas a közösségvállalásra, a kapcsolatteremtésre. A szűkebb környezet társtalanságát nem oldja, de mint egy szimbolikus Ariadné-fonal, elvezet a magyar olvasóközönséghez, Erdélyhez, a hazához. Hazaszeretete tevékenyvé válik, hasonul a fejedelméhez. Közösségi célokat szolgál, de közben önmagát is építi. A kényszerítő körülmények értelmetlenségével, céltalanságával, feleslegességével szemben a fordítás a fontosság érzetét adja: újra súlyt ad önmagának és céljainak. Szeretett volna valakihez tartozni, az irodalom művelésén keresztül a valahová tartozás adatott meg neki.

Megpróbálja tudomásul venni az időtlen lehorgonyzást, a jelent. Megpróbálja elfogadni a helyzetét a lehetetlenségek sorra vételén és személyes mozgásterének felismerésén keresztül. A körülményeken nem tud változtatni, de önmagán igen. Ennek felismerését nevezhetjük szabadságnak, tudatosságnak, érettségnek, bölcsességnek. A címke lényegtelen. Csak a végeredmény, a levelekben, a fordításokban ránk maradt személyiség, személyesség a fontos, az alkotó önmegvalósítás.

*„A bujdosásnak hosszú voltáról panaszkodni haszontalan és nem jó, mert azzal meg nem rövidítjük, hanem még nehezebbé és hosszabbá tésszük. A nyughatatlansággal való szenvedés sokkal súlyosabb, és a panaszkodással való szenvedést az Isten meghosszabbítja, mert olyankor mintegy rugódozunk akaratja ellen.”*  
(87. levél)

## ÖSSZEGZÉS

A tradicionális társadalmakban többek között azért is tisztelték a közösség legidősebb tagjait, mert úgy vélték, hogy ők tudnak valamit az élet titkáról. Birtokolnak valamit, hisz az nem lehet véletlen, hogy hosszabb ideig élnek, mint a többiek. Mikes Kelemen 71 éves korában, a bujdosók közül utolsóként hal meg. Tudott valamit, amit a többiek nem? Ő valószínűleg tagadólág rázná a fejét. Sokkal kételkedőbb és szerényebb személyiség volt, semhogy erre igent mondjon. Nem tett mást, mint egy eltérő kultúrájú, kényszerekkel teli környezetben megpróbálta hasznossá tenni önmagát, összehangolni a szűkös lehetőségeket személyes adottságaival, céljaival. Rendet teremteni az értékekben és az időben. Mindezeket nem magabiztos kinyilatkoztatásokkal, hanem kétségek közötti kereséssel, önmaga és a

<sup>15</sup> Mikes egyike a legszorgalmasabb fordítónak a 12 kötetes, közel 6000 oldalas teljesítményével.

környezete iránti állandó figyelemmel, meg-megtorpanó (ön)építkezéssel. Tudja, hogy a kényszerek és a szabadság, az én és a közösség összehangolásának nincs egy, az arany metszéshez hasonló szabálya, de törekszik a komponensek állandóan változó arányainak kiegyensúlyozására. Nem adja fel, hogy lemondások, fájó hiányok ellenére, kiábrándító változások és kísértő közönyök közepette ne törekedjen a belső egyensúly megtalálására, képességeinek és céljainak kibontakoztatására.

*„Egész prédikációt csinálhatnék a siralomnak völgyében levő változó életünkről, amely változást mindaddig próbáljuk, valamég az örömmek hegyére nem megyünk. [...] Az első leveletem, amidőn a nénémnek írtam, huszonhét esztendő voltam, eztet pedig hatvankilencedikbe írom: ebből kivesszek tizenhét esztendőt, a többit haszontalan bujdosásban töltöttem. A haszontalant nem kellett volna mondanom, mert az isten rendelésiben nincsen haszontalanság, mert ő mindent a maga dicsőségére rendel. Arra kell tehát vigyáznunk, hogy mi is arra fordítsuk, és úgy minden irántunk való rendelése üdvösségünkre válik.” (207., az utolsó levél)*

## Irodalom

- Beck, U. (2003): *A kockázat-társadalom. Út egy másik modernitásba.* Századvég, Budapest.
- Falussy B. (2004): *Az időfelhasználás metszetei.* Új Mandátum, Budapest.
- Fekete Zs. (2006): Életminőség. Konceptciók, definíciók, kutatási irányok. In Utasi Ágnes (szerk.): *A szubjektív életminőség forrásai. Biztonság és kapcsolatok.* MTA Politikai Tudományok Intézete, Budapest, 277–309.
- Franchi, C. (2007): Európai utas, Erdély szerelmese. In Jankovits L., Orlovsky G. (szerk.): *A magyar irodalom története. A kezdetektől 1800-ig.* Gondolat Könyvkiadó, Budapest, 579–588.
- Hopp L. (1964): Mikes Kelemen. In Klaniczay Tibor (szerk.): *A magyar irodalom története 1600-tól 1772-ig.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 514–527.
- Hopp L. (2000): *Mikes Kelemen. Életút és írói pályakezdés.* Universitas, Budapest.
- Hopp L. (2002): *A fordító Mikes Kelemen.* Universitas, Budapest.
- Kopp M. (2006): Az életminőség kutatás jelentősége a népesség jóllétének vizsgálata céljából: interdiszciplináris modell. In Kopp M., Kovács M. E. (szerk.): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón.* Semmelweis Kiadó, Budapest, 2–9.
- Kosztolányi D. (1940): Mikes Kelemen. In uő: *Lenni vagy nem lenni.* Budapest, 83–90.
- Losonczy Á. (1977): *Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben.* Gondolat, Budapest.
- Mikes K. (1958): *Törökországi levelek.* Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest.
- Mikes K. (1966): *Összes művei. Törökországi levelek és misszilis levelek.* Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Mikes K. (1987): *Az idő jól eltöltésének módja.* Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest.
- Mikes K. (2000): *Törökországi levelek.* Vál. Fenyő István. Osiris, Budapest.
- Neulinger, J. (1974): *The psychology of leisure.* Charles C. Thomas Publisher, Springfield.
- Schulze, G. (1999): A Német Szövetségi Köztársaság kulturális átalakulása. In Wessely A. (szerk.): *A kultúra szociológiája.* Osiris, Budapest. 186–204.

- Torkildsen, G. (1999): *Leisure and recreation management*. 4th ed. Spon, London.
- Utasi Á. (szerk.) (2006/a): A minőségi élet feltételei és forrásai. In Utasi Ágnes (szerk.): *A szubjektív életminőség forrásai. Biztonság és kapcsolatok*. MTA Politikai Tudományok Intézete, Budapest, 13–49.
- Utasi Á. (szerk.) (2006/b): *A szubjektív életminőség forrásai. Biztonság és kapcsolatok*. MTA Politikai Tudományok Intézete, Budapest.
- Várkonyi Á. (1993): Rodostó magyar társadalma és a Törökországi levelek. In *Régi és új peregrináció (Magyarok külföldön, külföldiek Magyarországon)*. Nemzetközi Magyar Filológiai Társaság, Budapest–Szeged, 954–963.

BODNÁR, ILONA

## THE HEALTH OF LOVE – THE LOVE OF HEALTH

### Means of passing the time properly according to Kelemen Mikes

This study looks at the letters Kelemen Mikes wrote to his imagined sister during his banishment in Turkey. It analyses the contents for evidence of the lifestyle and forms of leisure-time activity, with a focus on Mikes' opinions about social relationships and health matters. How did Mikes succeed in establishing a busy and beneficial life under increased social and cultural pressure? How did he combine the learned/recognised different behaviour forms while dealing with the vicissitudes of daily life? How did he set a timetable for his activities? How did he try to harmonise his personal goals with the interests of the community, while maintaining his value system and organising his life?

**Keywords:** lifestyle, leisure-time activities, value system, health, social-relationship, Kelemen Mikes

