

G. EÖLVEDY ÁDÁM

# LEGYÜNK SZEBBEK!

*Az emberi szépségről  
és elérése feltételeiről*

GÁT

BUDAPEST, 1942

EZ A KÖNYV A GÁT-KÖNYVKIADÓ-  
NÁL JELENT MEG; NYOMATOTT A  
PESTI LLOYD-TÁRSULAT KÖNYV-  
NYOMDAI MŰHELYÉBEN 1942-BEN  
IGAZGATÓ: IFJ. KERTÉSZ ÁRPÁD  
FELELŐS KIADÓ: FÁBIÁN ALAJOS.

## Bevezetés

*Az ember igényei a társadalmi fejlődéssel és a művelődés haladásával egyre sokasodnak és nemesednek. Nemcsak fokozottabb kényelmet, de szebb életet is várunk a holnaptól. Vágyaink folytonosan arra ösztönöznek, hogy mindig szebb és szebb változatait keressük az életnek s hogy minél szebb dolgokkal vegyük körül magunkat. Széppé óhajtjuk tenni a lakunkat a képző- és iparművészet remekeivel, széppé szellemünket és gondolatainkat az irodalom választékos műveinek keresésével, széppé képzeletünket a színház és a mozi előadásain keresztül és önkénytelenül is a szép emberekhez vonzódunk, ha társaságban vagyunk. Egész életünket áthatja a szépség vágya és legtisztább, legnemesebb fogalmaink is talán a szépségről vannak. Bizonyos, hogy kevés dolog érdek bennünket annyira, mint a szépség. Bármiről alkotunk ítéletet, elsősorban mindig azt mérlegeljük, hogy szép-e vagy nem?*

Talán túlságosan is sokat beszélünk a szépségről, anélkül, hogy legfontosabb követelményeit ismer-nénk. Erről azonban nem tehetünk, mert puszta fogal-mak alapján hiába is igyekeznénk lényegét megköze-líteni, ez sohasem fog sikerülni. Mert — valljuk be — a szépségről mindössze csak fogalmaink vannak, ame-lyeket a művelődéssel sajátítottunk el. Nincsenek azonban biztos érzékeléseink a szépről, mert nem él-jük át azt saját magunkban, sem a környezetünkben. Ugyanis, ha például azt a szót halljuk: görögös férfi-szépség: — elképzelünk ugyan egy embert, akinek orra egyenes, homloka magas, termete arányos és egészben véve rokonszenves, de mindazt, ami ezzel az életben együttjár, a mozgást, a szellemet és az ér-zelmi megnyilvánulások sokaságát nem tudtuk hozzá-képzelni. Mintha csak egy képet vagy egy papírból kivágott alakot állítottak volna elénk: valaminek a fogalmát képzeltük el, anélkül, hogy az élet valósá-gába bele tudnánk illeszteni. Agyunk túlterheltsége folytán, amelyet a számtalan fonalam összesűritése okozott, csak a legközvetlenebb dolgainkról vannak valóságos ismereteink, biztos érzékeléseink és eleven képzeleteink. Másról, mindenről csak fogalmakat és képleteket őrzünk szellemünkben. Ezért van az, hogy a szépségről is nagyon nehéz olyan benyomásokat szereznünk, amelyek az élet teljes közvetlenségében és érzékelhető bizonyossággal állítanak elénk például egy szép embert, úgy, hogy bensőnkben is érezzük azt, ami ebben az emberben „szép“.

*A régi görögök a szépség bírálatát nem a művészetek hatására kezdték gyakorolni, hanem először arra jöttek rá, hogy a szépségnek és a tökéletességnek minden tekintetben magából az emberből kell kivirágoznia. Először az a fontos, hogy maga az ember szép legyen s így aztán már könnyebben átérzi és megérti majd a természet szépségeit éppúgy, mint a művészeteket. Nagyszerű szobrászatuk akkor kezd kialakulni, amikor már hosszú ideig tartó és rendszeres fejlesztéssel megszépítették magát az embert, ők tudták, hogy a szépségnek kevés értelme lenne, ha csak a kívülálló dolgokban és a művészetekben keresnék; hogy az emberre nézve a szépség, csak akkor jelent értéket, ha elsősorban ő maga szép. Miért kutatja az ember a szépséget másban, mint önmagában és társaiban? Hiszen ha már élnünk adatott, elsősorban mi magunknak saját magunk vagyunk fontosak, s nem a kívülálló dolgok, legyenek bár azok bármily csodálatos szépek. A görögök tehát szépség fogai maiakat csakis saját magukból merítették és a testi és szellemi tökéletességet is először magukban valósították meg. Tudták, hogy a tökéletes test szép és dicső életet biztosít, a tökéletes szellem pedig nem csak szobrok alkotására képes, hanem az emberi test szépségének javítására is. És ők szellemi erejüket is elsősorban a testi szépség és tökéletesség kifejlesztésére törekedtek, el is érték, mert szebb és értelmesebb faj és csodálatosabb életre képes szellem még azóta sem volt a földön.*

*A mai társadalomnak az a hibája, hogy mindent tökéletesíteni akar, minden művészetet a végsőkéig magasztosítani, csak éppen az embert saját magát nem igyekszik nemes művészettel tökéletesíteni... Pedig az élet számunkra csak önmagunkon, testiünkön és lelkiünkön keresztül jelent valóságot, s ha ez így van, miért hanyagoljuk el éppen önmagunkat, amikor módunkban állna a szépséget legelőször is magunkban testesíteni meg fejlett szellemünk minden művészkészségével s csak azután törekedni arra, hogy nagyszerű művészeti alkotásokkal gyönyörködtessük egymást. Legyünk a saját magunk művészei és ismerjük meg az élet igazi szépségét abban, hogy alakítsuk magunkat testileg és lelkileg olyanokká, amilyennek eszményeinket elképzeljük. Igyekezzünk ebben legnemesebb hivatásunkat ismerni föl, s csodálkozva fogjuk tapasztalni, hogy mennyivel szebbek lehetünk.*

## I.

### AZ EMBERI SZÉPSÉG EEJLŐDÉSE

Az élet folytonos kristályosodási és felbomlási folyamat. Az élők és dolgok létét, alakját és tulajdonságait kölcsönösen egymásra ható erők szabályozzák. Egy művész képzeletében ez úgy jelenhetne meg, mint valami roppant térségben zsúfoltan együvé került dolgok halmaza, amelyben minden dolog alakja egyszersmind a mellette lévő dolgok alakját is befolyásolja. Más képzelet szerint pedig egy fölöttünk álló roppant akarat rendszerező ereje határozza meg az élők és dolgok alakját. Nemde, csodálattal adózunk a felhőalakzatok mintázójának, aki, mint fáradhatatlan alkotó és romboló művész, a világ kezdete óta minden eszméjét formába öntötte fellegekből, majd elégedetlenül törölte el valamennyit? És aki a kristályok alakzatait, ezeket a csodálatos arányú testeket növeli és rendszerezi, a parányi hópehelytől a drágakövekig? És aki a virágok tűnő, gyönyörű arcoskáit, amelyek újra és újra föltámadnak előttünk, vagy a páva ragyogó színekben pompázó, arányos mintázatú tolldíszét a közönyös anyagtömkelegből ékességül előhívta? És végül, aki a behemót állatokkal egyidőben az ésszel és szellemmel megáldott embert azzal a föltétellel teremtette, hogy a neki juttatott különös lelkierővel „a Teremtő képére és hasonlatosságára“ kell önként törekednie.

Mi tulajdonképpen az emberi szépségfejlődés? — Teljesen öntudatlan, vágytól és ösztöntől, akarattól független kristályosodási folyamat az emberben? Vagy olyan ösztönszerű vágy, amely például a virágot azért teszi feltűnően széppé, hogy a termékenységet hordozó méhet keblére csalhassa? A talány megoldása nem egyszerű: A faji elkülönülés törvényszerűségén alapuló természeti rend, hogy például a hársfa magjából nem kél ki kiscsibe, de még fenyőfa sem, ez a faji alapformák és tulajdonságok különbözőségének szabályossága; az önkéntelen kristályosodási folyamathoz hasonló. Ugyancsak ennek felel meg az önkéntelen növekedés és gyarapodás is. az például, hogy hiába akarunk termetre nagyobbak lenni, nem tudunk.

Bizonyos, hogy a kristály, amely azonos vegyületek terméke, tízezer évvel ezelőtt is csak azt a formát vehette föl, amelyben ma látjuk. Viszont élettani kutatások bizonyítéka, hogy az ember ugyanilyen időtávlatban még durva, állati külsővel bolyongott a földtekén. Állkapcsa előreugró, homloka hátralapuló és gerince görnyedt volt. Ezek a jellegek időközben olyan nagymértékű változáson mentek át, amely bizonyítékkal szolgál arra, hogy a lassú fejlődés bizonyos értelemben a szellemi erő fokozódásával magyarázható.

Minthogy minden dolog, s így az emberi test is parányi alkotórészekből tevődik össze és épül föl fokozatosan, a részek a lény sajátos tulajdonságainál fogva kényszerülnek rendszerbe, tehát egy belsőleg alakító és sok külsőleg ható erő hatására fejlődnek, nyilvánvaló, hogy a szellemi erő fejlődésével párhuzamosan a test is azért alakult át, mert az öntudatlan, kristályosodási folyamathoz hasonló testi fölépülést valami, a szellemi erővel együttműködő életerő befolyásolta, mely a parányi — tulajdonképpen anyagszerűtlen — erőrezecskék összetevődésénél volt hatással. Az élettelen dolgok, mint például a kristály, a víz hullám, vagy a felhő, bizonyos természeti erők



hatásának és kiegyenlítődésének folyamatában, a természeti erőviszonyok rendeződésének tulajdonságai által válnak öntudatlanul is széppé. Ez a folyamat az élőlények fejlődésében is megvan. A különbség azonban az, hogy, míg az élettelen dolgok anyagának erő-részecskéi állandó természeti törvények erejénél fogva rendszereződnek, addig az élőknél az alkotórészek erőviszonyaiba az élőlény „animal spirits“-nek nevezett belső képességei, vagyis az öntudat erejének és akaratának bizonyos megnyilvánulásai is beleavatkoznak. Ezek a különleges életerők persze nem minden lénynél nyilatkoznak meg egyenlő mértékben. Fogantatása pillanatában megmozdul az eleven lényben az ösztönös megnyilvánulások hatása — mint amilyen például a szerelem tetszenivágyásának hatása is, vagy még előbb az életfenntartás eredeti ösztönei — a széppé, sőt, fajilag a lehető legszebbé válás felbuzdulása.

A nap felé törő virág egyelőre talán csupán csak az éltető tűzgömbnek tetszeleg, mint amelytől rá nézve a legtöbb jó származik, majd később valami mást is érez, s ezt a bizonytalan érzését csak az elkövetkező megtermékenyülés üdve teszi határozottabbá. Végeredményben tehát ennek a várakozásnak ösztöne benne él az egyébként öntudatlan növényben és szépségvágyára alakítólag hat.

Ha jól meggondoljuk: majdnem ilyen az ember szépségösztöne is. A lélek és tudat erejének fejlődése azonban képessé teszi az állattal és növényvel szemben arra, hogy szellemi erőinek fölhasználásával rossz tulajdonságaitól, betegségeitől és tunyaságától akaratereje megfeszítésével megszabadulva, s magát egy nemesebb életre nevelve, bizonyos mértékig, úgy külsőleg, mint belsőleg rövid idő alatt megváltozhasson.

Hogy a szépség, tökéletesség és az összhang miért hat az emberre, hogy ezek az elvont érzelmek miért olyan becsesek még a legridegebb vagy a legdurvább ember előtt is, az olyan mélyreható kérdés,

amely felületes szemlélettel a misztikum és babonáság vizsgálatára utalna. Az észszerűség azonban megfejteti a titkot egyszerűbben is: Tudjuk, hogy az egyszerűbb ember szépségszemlélete nem igen terjed túl azon, hogy egészséges alakot, szabályos arcot, de leginkább csak erőfeszítésekre képes, viszontagságoknak ellenálló, derék embert tartson elsősorban szépnek. Nem tagadhatjuk, itt az egészséges ösztön ítélete tapint rá az igazságra. Az emberi szépség előfeltétele valóban a jól fejlett test.

Az emberi ösztön tehát — mivel az egészség és célszerűség fogalma számára egyszersmind a tökéletesség is jelenti — a szépséget és a hasznosságot nem különbözteti meg.

A kifinomult ízlés azonban túlmegy ezen az egyszerű fölfogáson és úgy az arcban, mint a test idomai a kifejezést, összhangot, arányosságot és végül, a rendkívüli hatásokat keresi. Inkább hajlandó a különös szépséget elismerni. Tehát már nem elégszik meg csupán a jó izomzattal és az egészséges magatartással. Tény, hogy az elfajulásig túlfinomodott ember, mint azt a történelem tanulságai is mutatják, pl. a görögök esetében, vagy pusztulásra van ítélve, vagy pedig csak új népi erők beolvadása, esetleg újjáerősítő háborús küzdelmek árán menekül meg a romlástól.

Bizonyos tapasztalatok alapján, mint Darwin is fejtegeti, a kifinomult, harmonikus izomzatú, szellemi erővel rendelkező ember a nála durvább erejű és közönségesebb, vagy fejletlenebb szellemű emberrel szemben minden tekintetben diadalmaskodhatik. Nem tapasztalhatjuk-e számtalanszor, hogy ha egy nagyerejű, de ostoba ember szembekerül egy értelmes, szép alkatú emberrel, akiből már hiányzik a féktelen, vakmerő nyersség, s talán súlyemelésnél gyöngébbnek mutatkozik, mint a másik, párharcban mégis legyőzi azt mozgékonyságával, meggondoltságával és ügyességével? Az ilyen alkat volt a görög hősi testfejlesztés eszménye is: Minden egyes izomnak rend-

szeres művelése és az értelem használata a viadalban, mind a mozgás rugalmas gyorsasága, mind a gyors fölfogás a támadásnál és védekezésnél. Az ilyen test vált később eszményien széppé; de bizonyos, hogy egyszersmind életrevalóbbá is lett.

A görög testművelés hagyománya, hogy, amíg az oktalan állatnak legtöbbszörre ríktó tollazatra, vagy ágasbogas agancsra van szüksége, hogy tetszelegjen és tessék, addig hasonló díszekre csak az elmaradott emberfajták érzékenyek. A mai ember, mint az ógörög is, finom értelemmel és szellemmel a test arányos idomainak összhangjában keresi a magasabbrendű szépséget, s ez jobban hat rá minden díszítettségnél. Úgy a természetben, mint az életben a kevésbé feltűnő, de tartalmasabb, az életharmóniában kifejeződő egészségben keresi a szépséget. Sőt, életszükségletévé kezd válni a környezet szépsége is, és minden, ami kellemes érzeteket nyújt. Ezzel a magasztos szépségvággyal a saját tökéletesedését is nagymértékben elősegíti. Mert bizonyos, hogy például egy nagyhatású zenemű, mint minden, ami harmonikus és érzelmekre ható az életben, a test külső szépségét is fejleszti. A hangokra vonatkozólag például Helmholtz egy bizonyos határig élettanilag indokolta, hogy a harmóniák és a hangesésnek bizonyos fajai miért kellemesek ránk nézve, s a durva zörejek miért károsak. Majdnem törvényszerűségként lehet leszögezni, hogy bármilyen szépség hatása — minthogy a szépség mindig harmónia — testileg is új szépségeket képes teremteni, mert a harmonikus jelenségek jó hatással vannak az idegzetten keresztül a szervezetre.

A szépség pedig a legnagyobb emberileg ismert hatalom. Olyan egyezményes érték, helyesebben, mindenkit egyaránt meghódító szépség, melynek varázslatos hatása alól még a vak sem vonhatja ki magát. Mert benne teljesülni érezzük az erőt, az egészséget és a magasabbfokú értelmet. A libapásztorlány szépségének fenségére előtt nemcsak a mesében omlanak térdre a királyok és mindenki, hanem a valóságban is. Tud-

jük, hogy a történelem, országok és világrészek sorsa gyakran egyes asszonyok, szépségén, szerelmes vágyain és hiúságán, vagy férfiak hősiességén és magas értelmű bölcsességén múlott, amelyek mind a tökély diadalát igazolják. Pascal említi, hogy ha Kleopátrának valamivel rövidebb orra — szóval rosszabb külseje — lett volna, akkor talán az egész világtörténelem másképp alakul. A hősmondák is mind a szépség hatalmát jelzik. Azokban kiváló férfiak, csodálatos szépségű nők legtöbbször egy egész nemzet bálványai lettek. Lehet, hogyha csak az emberi szépség befolyásának kutatása lenne a történelem tárgya, talán sokkal világosabban látnánk az események közötti összefüggéseket. Nyilvánvaló, hogy a győztes, aki korára hatással volt, mindig a testileg és szellemileg kiválóbb fél volt; ez pedig a jövőben sem lehet másként.

## II.

### A GÖRÖG TESTMŰVELÉS AZ EMBERI SZÉPSÉGESZMÉNY KIALAKÍTÓJA

A görögök — mint Taine mondja — három vagy négy évszázadon át folyvást nemesítették, javították és fejlesztették a testi szépségről alkotott fogalmaikat. Nem csoda tehát, ha végül is az emberi test eszményi mintaképét ők alkothatták meg. A jól lélegző mell, a csípőkön szilárdul nyugvó derék, a ruganyos térd, amely könnyedén dobálja a testet, egyenlően fölkeltette érdeklődésüket; ők nem csupán a gondolatteljes homlok nagyságára, a szemöldök haragos összeráncolására, az ajkak gúnyos mosolyára — a legáltalánosabb jellegekre — figyeltek. Sajátos erkölcsaikből következett, hogy nem szegyeitek a szép test meztelenségét. „A görögök tulajdonsága, — mondja Plinius — hogy semmit el nem lepleznek.“ Szemükben tökéletes egyéniség nem a gondolkozó szellem (bár ebben is tökéletességig jutottak, éppen az egészségre és szépségre való törekvés által) s nem a finom, érző lélek volt, hanem a szép fajtól származott arányos, erős és minden gyakorlatban ügyes meztelen test. Ez a fölfogás nyilatkozik egész magaviseletükben.

Platon, Krysippos, Timokreon, a költők, előbb atléták voltak. Pythagorasról azt mondják, hogy az ökölvívás díját nyerte el. Euripides, az eleusisi játéko-

kon, mint atléta, megkoszorúztatott. Kleisthenes, a sycioni zsarnok, elfogadván magánál leányai kérőit, egy gyakorlótérre vezette őket, — mint Herodotos mondja — hogy kipuhathassa származásukat és nevelésüket.

Első tekintetre föl lehet ismerni derék megjelenéséről, járásáról, tagjártatásáról, öltönye hordozása módjáról a hajlékony testűvé vált és kifinomodott embert, aki testét, lelkét egyaránt foglalkoztatja.

A görög ifjú még mozdulatlanul és meztelenül is bizonyoságot tett testgyakorlatairól szépsége és testformái által. Bőre, melyet megbarnított és megerősített a nap, olaj, por és hideg fürdők, nem látszott meztelennek. Az izmok mind erősek és hajlékonyak voltak, egyet sem hanyagoltak el közülük. A test különböző részei egyensúlyban álltak. A manapság oly sovány felsőkar, az izomzatlan és meredt lapockák teltek voltak és arányosan kiegészítő remekül szolgáltak a csípőkhöz és combokhoz. A tanítók igazi művészek gyanánt gyakoroltatták a testet, nem csak azért, hogy életerőt, ellenállóképességet és gyorsaságot nyerjen, hanem egyszersmind szimmetriát és nemes tartást is. A perganumi „Haldokló gall“ c. szobor mutatja azt a közt, mely elválasztja az elhanyagolt testet a kiműveltől. Fején durva tincsekben szétszórt haj, bőre durva, kezei, lábai kérgesek, izmai merevek, könyöke hegyes, erei kidagadnak: minden szögletes és egyenetlen rajta. Nem más ez, mint vad erősségű állati test. A görög ifjúnak ellenben minden testrésze nemes. A kezdetben terpedt és sovány sarok ívelt, tojásdad alakú, az előbb széles lábfej finoman hajlott és rugalmasabb az ugrásra. Térdkalácsa, csuklója és az egész csontozata, mely előbb kiállt, most félig elfödve, csak vonalakban látszik. A váll vonala, mely előbb vízszintes, sőt, egyenetlen volt, most ívelt és lágy. Mindenütt a részek összhangja a szembetűnő, melyek egymásba folynak; minden részben nedvdús élet ifjúsága és üde-sége látszik, mely oly egyszerű, mint a fáé, vagy a virágé.

Platon minden művében, a Menesenosban, a Versengőkben, Charmidesben, stb. sok jellemzést találunk, amelyek az állások egyikét, másikat írnak le. Az így nevelt ifjú jól és természetesen tudja használni tagjait. Tud hajolni, egyenesen állni, támaszkodni, beszélni és cselekedni úgy, hogy minden vonatkozásban valami remekműre emlékeztet. Egyik művében így írja le Platon, hogy milyenné tette az apáról-fiúra szálló rendszeres gyakorlat ebben a kiváló fajban az egyént: „Természetes, Charmides, hogy te a díjat mindnyájunk előtt elnyered, mert úgy gondolom, senki sem tudna egykönnyen két olyan házat Athénban, melyek szövetségéből származhatnék valaki szebb és jobb azoknál, akiktől te származol, őket dicsérte Anakreon, Solon és sok más költő, mint akik kitűnőek a szépségben, erényben és minden más javakban, amelyekben a szerencsét leljük. Ilyen szülőktől származva, természetes, hogy mindenben te légy az első. És első tekintetre egész külsődre nézve úgy tetszik nekem, Glaukos kedves gyermeke, hogy nem válsz senkinek elődeid közül szegényére.“ „Valóban — teszi hozzá másutt Sokrates — előttem ő bámulatosnak tűnnek fel testalkatára és szépségére nézve ... Hogy mi őt olyannak látjuk, az kevésbé bámulatos, de megjegyzem, hogy a gyermekek közül sem nézett senki más felé, még a legkisebb sem, csak őrá. És hogy mindnyájan úgy szemlélték őt, mint egy isten szobrát.“ De Cherephon még tovább megy a párbeszéd folyamán: „Arca nagyon szép, nemde, Sokrates? De ha levetkőznék, arca nem tűnne fel semminek sem, annyira szép egész alakja!“

Ezekben a sorokban látható a nevelés hatása, a vér tradíciója, a szépnek népszerű és általános érzése. Homeros Achillest és Nereust említette föl, mint legszebbeket a Trója alá gyűlt, s Herodotos a spártai Callicratest nevezi meg, mint legszebbet, a Mardonius ellen fegyverkezett görögök között. Ebből kitűnik, hogy még a legkomolyabb dolgok között is tudják, hogy a szépség a legelső, mert tökéletesség rejlik benne. Min-

den ünnepek egy-egy nemes szépségverseny. Pausanias pl. Árkádiában kifejezetten olyan ünnepeket említ, amelyekben a nők rendeztek szépségversenyeket. Az Egestabeliek egy kis templomot emeltek Philipposnak, az olimpiai győzőnek, egy hozzájuk menekült krotoninak a sírján, aki a maga korában a legszebb görög volt és Herodotos idejében még mindig áldozatot vittek neki. Ilyen az érzés, mely a nevelésüket táplálta, s mely a maga részéről, amerre hatott, céljául tűzte ki az emberi szépség tökélyének megalkotását. Szinte szép isteneiknek dicső sorába emelték a szép halandókat, s a győzteseket.

Bizonyára már maga a faj szép volt, — írja Taine — de magát rendszer szerint megszépítette; az akarat tökéletesítette a természetet. Két intézményük, amelyekkel az emberi testet képezték, az orkesztika és gimnasztika. Az első a mozgás, az ének és a tánc művelése, amelyből később a színielőadás származott, s még később a dráma műfaja. A második a test minden részét egyaránt gyakorló edzés, amelyből a nagy versenyjátékok keletkeztek.

Az előbbi az ének és zene hangjait átérző mozgás, hajladozás és lánccsiga, amelyeket, mikor kifinomodnak és rendszereződnek, ünnepek alkalmával adnak elő. De nemcsak a lányok és fiúk, hanem maguk a hadvezérek és művészek is. Az ifjú Sophokles a salamiszi győzelem után meztelenül táncolt. Nagy Sándor egyik hadjárata alkalmával Troasha érve, leveti ruháit, hogy megtisztelje Achillest; körbe fut az oszlop körül, amely a hős sírját jelöli. Ez a test szépségének és edzettségének példája, amelyre nemcsak ünnepek lebonyolításánál volt szükség, hanem a háborúk ügyességét kívánó párviadalainál még inkább. Ugyancsak Nagy Sándor Phaselisban, meglátva a köztéren Teodektes filozófus szobrát, vacsora után táncra kerekedik a szobor körül és koszorúkat dob neki.

Citera vagy flóta hangjai mellett, de gyakrabban csak énekkel kísérve táncoltak és mímelő szavalással költeményeket adtak elő. Ezt a művelődést kora gyer-



mekségüktől kezdve rendszeresítették az ifjagnál. Ilyen előkészülettel táncosok és énekesek voltak a harcosok is és maguk részesítették magukat abban a nemes és festői látványban, amelyért később, a romlás idején már alakosokat fizettek. Az ifjak a hegységekben, templomok előtt vagy a köztéren és mezőn rendezett táncünnepélyeiken mozdulataikkal és táncokkal kis színműveket vagy szerelmi jeleneteket játszottak el. Az egész ember, lélek és test, rezgésbe jött ezeknél.

A zenei pantomímia, melyet csak elkülönült töredékekben s elrejtett zugokban találunk ma már, ki fejlődik, százféle elágazásra szaporodik és egy tökéletes irodalommal fejlődik. Nem születik érzelm, melyet ki nem fejez, sem jelenete a magán- vagy közéletnek, melyet ne díszítsen, sem bármely törekvés vagy helyzet, melyet ki ne elégítene. Hozzá még a nyelvük dallamossága. Sőt, ugyanaz énekelve! Tudták, hogy a hallás érzelme a lélek érzelmeit növeli, valamint a hang és ritmus kiterjesztik hatalmukat egész testünkre és áthatják minden idegünket. A görögöknél — mint a magyarázó kifejti — a hangnak és a mértéknek éppen akkora volt a fontossága, mint az előadott képletnek, vagy eszmének. Tehát egy-egy versmérték egyszersmind egy különálló érzés kifejezésének felelt meg. Ez pedig szükségképen nemesak a gondolatnak, hanem a taglejtésnek és zenének is megszabta hangeseit és jellegét.

A másik intézmény, a rendszeres testedzés, még magasabb rendeltetésű volt. A görögök szerint az isteneknek nyújtható legszebb látvány, ha szép, virágzó testüket mutathatták be, amelyet kifejlesztettek, s így minden állásban erőtől és egészségtől duzzadt. Megvolt az a legmélyebb és legnemesebb gyönyörük, amit az ember tapasztalhat, hogy magukat szépeknek és dicsőőknek érezték, kiemelkedve a közönséges életből, az ég fénykörébe ragadtatva az istenek segélyülhívása, az ősök emlékünnepei s a haza dicsőítése által. Mérhe-

tétlen elragadtatásukban a saját tetteik által abba a végletbe estek, hogy úgy érezték, az isten bennük van. S valóban ott volt! Mert az istenség az emberbe költözik, amikor az ember a maga erejét és nemességét minden földi határon felülemelkedőnek érzi. Hozzájárul ehhez az egész tömeg összhangzó lelkesége és szeretetteljes öröme, amelyben közreműködik. Amíg tehát az orkesztika az embert karokban képezte, betanította a kecses állást, testhordozást, taglejtést — szóval, ahogy Taine kifejezi — „olyan csoportozatba helyezte, amely egy mozgó dombormű“ és énekkel, táncsal, ütemes mozgással könnyeddé tette abban a szerepben, amelyet a polgár, büszkeségét és komolyságát mindig megőrizve, a saját gyönyörűségére játszott, addig a gimnasztika kifejlesztette benne az ügyességet, az erőt és a harckészséget. Mindkettővel életerejét és kedélyét növelte, testét, lelkét szépítette és benne dicső foglalkozást is talált.

„A spártaiak a görögök között a legerősebbek — írja Xenophon a lakónok államszervezetéről szóló művében — s köztük találhatók Görögország legszebb férfiai és női“. Ugyanis a többi görögökkel ellentétben, nemcsak a férfit, hanem az asszonyt is kiképezték azért, hogy a két vérből származó gyermek anyjától is az erőt és bátorságot örökölje. Születésükkor megölték a rosszkatú gyermekeket; a házasság idejét törvénnyel állapították meg. Az aggnak, ha neje fiatal volt, kötelességévé tették, hogy fiatal emberrel ismeresse meg. A férfi, a barátság fenntartása, de inkább a faj nemesedése érdekében, ha a felesége és barátja összeillően szépek voltak, s ő maga nem, átadta feleségét barátjának. Egyszerű életmóddal, egész napi gyakorlatozással és az értelmi fejlődést a testre származtatva át, főcéljuk volt a testet erőssé, ügyessé és széppé tenni. Nevelés aligha érte el valaha céljait jobban, mint ez. A görögség fénykorában az emberi élet végcéljául a testi és lelki tökélyt tette, s a tökéletes szépség bámulatát szinte a végletekig hajtotta.

Mindezeket megértve, nem fog-e el bennünket valami szorongás, hogy voltak emberek a mi elkáprázott, művelt korunk előtt 2500 évvel, akik sokkal tökéletesebbek voltak, mint mi, s akiknek nagyszerű eszméiből mi csak egészen elenyésző kis részt vehetünk át? Testművelésüket pedig, amellyel a szép és nemes élet boldogságát ismerték fel, mi semmibe se vesszük!

Lehet-e pedig magasztosabb célunk, mint az élet és önmagunk szépítése a legteljesebb igyekvéssel, ami embertől telik? Akár az állam keretein belül, akár pedig csupán csak önmagunkban, vagy szűkebb körünkben, ezt az átalakulást el kell érünk egyszer, mert addig, míg a mai silány életet éljük, nemcsak-hogy meg nem teremthetjük a magasabbrendű embert, önmagunkat felülmúlva, de még emberszámba sem megyünk!

### III.

**„AZ ÁLLAMNAK AZT KELL TENNIE, AMI HASZNOS, -  
AZ EGYÉNNEK AZT, AMI SZÉP“** (WILDE)

Az emberi szépség eszményi mértékeit az ógörög művészet remekei állították elének példaképül. Ezzel azonban valószínűleg az ókor művészei is csak az elérhető tökéletesség mintaképét keresték, s fajukban is ritka volt a szobraikon ábrázolt szépséghez hasonló ember. Mivel a földkerekség népei több különböző fajhoz tartoznak, s a faji jelleg külsejüket is különbözővé teszi, azért nincs jogosultsága annak, hogy az emberi szépségeszménynek kizárólag az ógörög fogalmak adjanak mértéket. Mint lelkesítő eszményt, magunk elé állíthatjuk példaképül a görög nevelést, szellemet és szépségfejlesztő rendszert. Ezzel azonban még nem fogjuk elérni ennek a bámulatos fajnak testi szépségét és értelmi emelkedettségét. Minden fajnak, s így nekünk magyaroknak is, megvannak sajátos szépségeink és a magunk külön lelkületéből és életkörülményeinkből eredő életrendünk. Értelmünk általános fejlesztésével azonban olyan értékek birtokába juthatunk, — ha az állam is megteszi magáét az értelmes, magasabbrendű és szép faj fokozatos kialakítása érdekében — hogy ez népünk külön szépségeszményét minden egyén számára könnyebben elérhetővé teszi.

Tegyük fel, hogy az állam minden tekintetben arra rendezkednék be, hogy az egyéneknek egészséges értelem- és testfejlesztő, szabad életet, s ehhez szükséges elegendő szépségeszményt biztosít, kérdés, hogy ilyen körülmények között mit tehetne az egyén, közvetlenül az önmaga és közvetve a fájának nemesítése és szépítése érdekében?

A szépséget elsősorban jól fejlődött fajunktól örököljük. Azonban külsőnk alakítása és életerőnk gyarapítása nem csupán a faji fejlődésnek tudatunkon és akaratunkon kívül álló, önkényes erejétől függ. Erről mindig azt hisszük ugyanis, hogy tehetetlenek vagyunk vele szemben, s úgy engedjük át testünket, lelkünket kénye-kedvének, mint a növények, vagy az állatok a saját fajuk alakító erejének, mert homályos ösztönük nem elég életük tudatos irányításához. Nem, így nem élhetünk! Az ember értelmes, önálló akaratú bíró lény. S ugyan mire használjuk tulajdonképpen életalakító értelmünket, ha még önmagunkra sem lennének képesek hatni az akarat és a jószándék által?

Sokan bizonyára hinni sem akarják, hogy egyéniségünk és testünk nem egyike a világban szétszórt magvaknak, amelyet a sors úgy dobál, hordoz és alakít, ahogy éppen kiszámíthatatlanságából következik. Hogy énünk az a legfőbb tulajdon, amellyel — ha nem is teljesen szabadon — mindig rendelkezhetünk. Hogy testünk olyan eleven tárgy, melyet nagyfeszültségű erők hatnak át, s ezekkel, puhaságánál fogva, sokkal inkább befolyásolható még külső alakulásában is, mint amennyire a tudaton kívüli ösztön, vagy a külső természeti hatások befolyásolják.

Fejlett kozmetikánkról tudjuk, hogy a külsőt olyan mértékben képes változtatni, hogy ezzel gyakran a legnagyobb csodálkozásunkat is kierdemli. Amit azonban a kozmetikusok új szerzete külső behatásokkal, kenőcsök használatával, bizonyos izmok, vagy bőrfelületek dörzsölésével, ritkábban pedig sebészeti műtéttel oly nagy mértékben tud az emberi külsőn

megváltoztatni, gondoljuk meg, mennyivel inkább és maradandóbban alakíthatja azt az egészséges élet, az erős akarat és a szenvedélyes szépségvágy. Tudjuk ugyanis, hogy a rendszeres testedzés az izmok megerősítésére, külsőnk szépítésére és nagyobb ellenállóképesség megszerzésére szolgál. Mivel azonban a mozgás milyenségétől, erejétől és rendjétől függ, hogy izmaink és idomaink hogy alakulnak, nyilvánvaló, hogy a helyesen alkalmazott, szép mozgás, s hozzá még az erős kedély és a szépségvágy nagyfokú lelki átélése igen jó és maradandó hatással szépíti úgy külsőnket, mint szellemünket. S ha mindezt igaz szellemi elmélyüléssel és fokozott életörömmel végezzük, a szellemünk és testünk erőit összhangba fogjuk össze, csaknem úgy alakíthatjuk külsőnket, mint a művész a szobrot.

Itt fogjuk csak a maga teljességében megérteni azt a nagyjelentőségű gondolatot, amelynek a társadalom vezérlőeszméi között kellene lennie, hogy mi-féle kölcsönhatáson alapul a fejlődés az egyén és a faj együttműködése következtében. Amit ugyanis elmulaszt az összesség, azt helyrehozhatja önként az egyén és viszont, ha az egyén hanyag önmagával szemben, a közvélemény ereje kényszerítheti annak jóvátételére.

A faj szépsége elsősorban a nemzet összefogásának és a lehető legösszhangzóbb életének eredménye. Mert nehogy azt higgyük, hogy az egyén értékeinek, értelmének és szépségének növelése végső fokon önző, egyéni cél. Az egyén egészsége és szépsége a társadalom, a nagyjövőjű nemzet ereje. Mert a természet nem vaktában cselekszik kényére-kedvére, s legkevésbé sem szeszélyesen.

A világmindenségben megoszló végtelen erő részekre tagolódva él, de mindenben, az egész életben összefüggő teljességgel cselekszik. Teljességében maga az összhang, s mindazon részei, amelyek ezzel az összhanggal egyezően működnek, tökéletesek, s ame-

lyek tőle eltávolodnak, azok szinte nyomorékká lesznek mindaddig, míg vele, kilengésük után, az összhangot ismét meg nem találják. Az ember a föld élőlényei között leginkább alkalmazkodik ehhez az összhanghoz azért, mert a Teremtő neki juttatta a legalkalmazkodóbb képességeket. Ezzel, hogy a saját nagy öntudatából minket is részesít egy-egy szikrában, megadta a lehetőségét annak, hogy könnyebben egyesülhessünk vele a tökéletességben, ha van bennünk sajátságos, erre a tökéletességre törekvő akarat. Ez lehet egyetlen célunk, legfenségesebb örömünk: az isteni tökéletességhez alkalmazkodni. Valahogy talán úgy, mint a görögök, kik isteneiket csodálatosan szép emberi külsővel képelték el, s minden mozdulatukkal és gondolatukkal hozzájuk igyekeztek hasonlítani. Vagy, ha ezt nem vagyunk képesek megérteni, s nem tudjuk magunkat eléggé beleélni, akkor egyszerűbben: igyekezzünk arra, hogy a természetet a maga csodálatos valóságában megismerjük, szépségeit óhajtjuk és belőle tanuljunk.

A régi görög, látva a fát minden időben és helyzetben, az állatot, a tájat és az eget, a nagy összefüggésekkel és kölcsönhatásokkal együtt, mindennek a természetes formáit, megnyilatkozásait, önkénytelenül is éber figyelemmel kísérte a dolgokat és jelenségeket, mindennek a külső körvonalait és benne rejtelemként működő erőket. Úgyannyira, hogy mindig saját személyére értette át, sőt, rajongásában és testvéri igazságérzetében megszemélyesítette a dolgokat, mert mindenben tisztelte az élet bensőségét.

Az egyénnek mindennek előtt önmagával szemben vannak kötelességei, hogy egészséges társadalom egészséges tagja lehessen. Az egyén boldogulásához éppen annyira fontos a szép test fejlesztése, hogy jó fajjal kapcsolódjék egybe, mint a fajra nézve az egyén fejlődésének elősegítése, hogy hasznos tagokat nyerjen. Mert együttélésünkben az önzésnek semmi helye és semmi célja nincs. A közelmúlt idők, a szabadelvű-

ség és a szabad verseny rosszul sikerült és félreértett társadalmi berendezkedései ennek igazságát éppen eléggé bebizonyították.

Az ember ma csaknem növényi életet él. Beláthatjuk, hogy míg a testi és szellemi fejlődésünket rábízunk a rajtunk kívül működő erők legtöbbszörre káros befolyására, addig ugyanazt tesszük, mint az öntudatlan növény. A városi és vidéki élet egyaránt különböző javak megszerzésében merül ki, de közben nem érünk rá magunkkal foglalkozni. Mi valószínűleg ott vétettük el a fejlődés törvényeit, hogy a polgárosulásakor a népet magára hagytuk. Mindenre hoztunk törvényeket, az adózás rendszereitől kezdve a büntető igazságszolgáltatásig, csak éppen az ember boldogulásának elősegítésére nem. Nem voltak törvényeink soha a faji erő védelmére, az általános testedző nevelésre és az egészséges életszépességek megismertetésére.

Felmerül tehát a kérdés: hogyan változtathatnánk ezen a helyzeten? Spencer erkölcsstanának nagy belátása szerint nem szabad félreismernünk azt az alapvető igazságot, hogy az „olyan magatartás, amely az életerőt csökkenti, erkölcsstelen“. „Ha az átöröklésnek nem volnának bizonyítékai, ha az volna a szabály, hogy az erős gyöngét nemz és hogy a gyöngétől származik az erős, ha buta szülőktől származnának a nagytehetségű utódok és a betegség nem szállana a gyermekekre, akkor igazuk lenne azoknak, akik nem törődnek életmódjukkal. Így azonban azt kell mondanunk, hogy mindenkinek kötelessége azoknak az örököknek, amelyeket az élet nyújt, kellő mennyiségét keresni, mert a szülők tompult egyhangúságban töltött élete csökkenti utódaik képességét. Aki eléggé gondol saját szükségleteire, hogy jó egészségben és jó kedvben tartsa magát, közvetlenül is a boldogság forrása lesz környezetére nézve.“

Micsoda mély vonatkozás van az értelem fejlesztése, az egészség és a múlhatatlan szépség közötti összefüggésekben! Ha ugyanis az ember eléri azt az



értelmi színvonalat, hogy önszántából fölé tud emelkedni a test durva ösztöneinek és akaratának uralma alá vonja érzelmeit, tudatosan fejlesztheti testi erejét; az egészséges test viszont szellemi összhangot teremt, ez pedig széppé teszi az arcot és a külsőt.

Rousseau ezt a kérdést erkölcsi vonatkozásban már megközelítette és eredményesen fejtegette: A művészetek és tudományok olyan értelmű hiábavalósága ellen ír, amelyek az embert természetes fejlődésében és boldogulásában nem segítik, hanem egyszerűségétől fosztják meg és a szellemét bonyolulttá téve és fölöslegesen megterhelve, eltávolítják a legközvetlenebb forrástól, a természettől. Szerinte a fejlődés nem a kétesértékű tudás és nem az elpuhító művészet eredménye, hanem az okszerű cselekvés, az önnevelés és a bátor erényesség műve. A nők egyik magasrendű hivatásáról, amelyet nem gyakorolnak, Platon nyomán megjegyzi: „Éppen nem gondolom, hogy a nőknek a hatalma önmagában véve rossz. Nem tudjuk eléggé megbecsülni, mily hasznot szülne a társadalomban, ha jobb nevelést adnánk az emberi nem eme felének, mely a másikat kormányozza. A férfiak ugyanis mindig olyanok, hogy a nőknek fessenek. Ha tehát azt akarjuk, hogy nagyok és erényesek legyenek, tanítsuk meg a nőket, hogy mi a lelki nagyság és erény“. Egyik értekezését ezekkel a fenséges szavakkal zárja: „Ó, erény, az egyszerű lelkek fenséges tudománya! — oly sok fáradság és készüllet kell-e megismerésedhez? Elveid nincsenek-e minden szívbe bevésve? És nem elég-e törvényeid megismerésére, hogy magunkba szálljunk és a szenvedélyek csöndjében a lelkiismeret szavára hallgassunk? íme. az igazi bölcsészet!“

Az egyszerű élet gyönyörei és kötelességei, amelyeket hirdet, mindenesetre világosságot gyújtanak abban a zsúfolt, igazi teendőit félreismerő szellemben, amelynek zavarai miatt ma megfedkezünk magunkról. Gazdagodásra és javakra törekszünk, s közben el-

feledjük, hogy a javakat csak ép testtel és nagy lélekkel lehet igazán élvezni. Miközben azonban a javak megszerzésével vagyunk állandóan elfoglalva, elhanyagoljuk magunkat és éppen azt veszítjük el ezáltal, amiért a javak között élni érdemes: a testi-lelki tökéletességet. Megfeledkezünk a szent célról, hogy az igazi tökéletesedésre törekedjünk, melynek elérésére azt az egészséges ösztönt és vágyat oltotta belénk a Teremtő, hogy mindnyájan szépek akarunk lenni!

## IV.

### A LELKI ERŐ HATÁSA A TESTRE

Bármilyen hangulat tölti el lelkünket, az, mint a villamosság, végigszalad idegeinken és kitükröződik az arcon. A kifejezést megszépíti vagy elrútítja. Erről minduntalan meggyőződhetünk, ha az arcokat és a kedélyállapot változásait embertársaink körében figyelemmel kísérjük. Általában, ahogy Rodin kifejezte: „A külső elárulja a belsőt. A vonalak és részletek nekünk csak a rejtett valóság kiütkező jelei“. Talán meglepő, de igaz: testi életünk tökéletessége lelki életünk erejétől és értelmi irányításától függ. Tulajdonságaink és egyéb belső megnyilvánulásaink fokozatosan kifelé hatva, lassanként nemcsak hangulatnyi rövidségu időre változtatják el külsőnk kifejezését és arcvonásainkat, hanem, ha a kifelé ható erők gyakran szántják át testünk aránylag érzékeny, idegekkel hálózott felületét, azt lassanként formáiban is észrevehetőleg változtatják meg. Valahogy úgy, mint a sekély vízben látható homokot a víz állandó, alig észrevehető mozgása, melynek erővonalai mélyen a homokba íród-  
nak örvénylés, vagy hullámfelület formájában.

Láttuk Spencer bölcseletében, de sok más gondolkozó és művész vagy orvos munkájában, hogy a testi fájdalom rútít, sőt, nemcsak rútít, hanem a nemzetet is pusztítja azáltal, hogy az egészségtelen élet fájdal-

mai és lelki visszahatásai elkorcsosítják a fajt. A fájdalomtól lehetőleg mentes élet viszont nagyobb és szebb kort enged megérni úgy az egyénnek, mint a nemzetnek.

Ugyanígy vagyunk az egyensúlyát veszített, összhang nélküli lélekkel is. Ha a lélek nem edződik meg eléggé, nem idomul hozzá a külvilághoz, vagy önmagában nem lel elég összhangot, sem alkalmazkodni nem tud az élet kívánalmaihoz, sem pedig a szépség és erő részesévé nem lehet. Bizonyos azonban, hogy

— mivel a test és a lélek szorosan összefüggő életet él

- az edzett lélek éppúgy segíthet az esetleg gyöngébb testnek, mint a kiművelt, erős test a kevésbé önálló léleknek.

Szükséges, hogy távolabb fekvő, nemesebb célok érdekében tartózkodjunk a közeli, könnyen elérhető örömeik keresésétől, amelyek a kicsapongáshoz vezetnek. Elégedjünk meg annyi gyönyörűséggel, amennyit az élet természetesen és önként kínál, vagyis olyanokkal, amelyek nem ássák alá testi és szellemi egészségünket, s nem okoznak csömört. Ezért ne végezzünk pusztán nyereszkesedési vágyból túlhajtott és kimerítő munkát sem. Mindezeknek betartására zsinórmérték: az izgalomtól távoltartó egyszerűség.

Megfigyelhetjük, hogy a túleröltetés, vagy a hirtelen fellépő heves fájdalmak mennyire elcsúfítják az arcot. Ez azonban csak az arc. Az arc voltaképpen a tő felszínéhez hasonlóan csak a belső és mélyenfekvő változásokat mutatja ki. A mélyben azonban, ha az már a felszínre is erősen felhullámzik, nagy kavardásnak kell lenni. így nyilvánvaló, hogy minden fájdalom nemcsak a külsőnek, hanem az egész szervezetnek árt, sőt a szervezetnek jobban, mint a fájdalmat kitükröző arcnak. Csak nagy szobrászok, mint a régi görögök — pl. a „Laokoon-csoport“ alakjaiban— vagy Rodin tudtak kifejezést adni annak, hogy az arcon látható jelek tulajdonképpen az egész testen, sőt a mozdulatokon és a cselekvésen is megmutatkoznak.

Pedig nyilvánvaló, hogy ha erőteljes szép emberről teszünk említést, csakis külső alakjában és belső szerveiben a lehető legtökéletesebb testű egyénre gondolunk. Ugyanis, bármilyen fájdalom vagy betegség, amely már az arca is kiül, biztos, hogy a belső részeken előbb nagy pusztítást végzett. Már pedig el sem képzelhető igazi testi szépség anélkül, hogy a test minden egyes alkotórésze és szerve ne lenne az emberben arányosan elhelyezkedve és egészséges szépségben, amely a zavartalan működést biztosítja. Egy XVIII. századbeli tudósról, névszerint Wolff F. G.-ről, aki rendszeresen foglalkozott boncolással, s így a belső szervek szépségének fontosságát eléggé ismerhette, Darwin így emlékezik meg egyik fejtegetésében: „Egy értekezést is írt a zsigerek tipikus példányainak megválogatásáról. A máj, a tüdő, a vesék, s a többi zsiger eszményi szépségének fejtegetése — mintha csak az emberi ábrázat fenséges szépségéről volna szó, — furcsán hangzik füleinknek“.

Bármilyen káros belső folyamattal álljunk tehát szemben, azt vehetjük észre, hogy kihat az egész szervezetre, sőt minden tevékenységet rosszul befolyásol. Senki előtt sem ismeretlen pl. a fogfájós ember állapota, aki eltorzult arccal szenved és komoly munkára, vagy nyugodt gondolkozásra egyáltalán nem képes. Ennek ellentéte a megelégedett, jó érzés vagy az öröm, mely, amilyen ménekben élünk vele, ugyanabban a mértékben növeli erőinket és teszi széppé külsőnket. Azonban az öröm alakító és szépítő tulajdonsága ritkán hat mindjárt az ember életében nagymérvűen, így a fájdalom sorvasztó és pusztító hatása is. A közvetlen hatást legtöbbször ellensúlyozza az örökölt ellenállóképesség és az érzelmek változatossága, amely a borúra mindig derűt hoz. Mindig erősen hat azonban közvetve, mikor is a szenvedés az utódokon, a gyermekeken már fokozottabb mértékben üt ki. Az egyén életében az elváltozás csak olyan mértékben látszik külsőleg, amennyit az arckifejezésen. — a gyors

megszépülésen, vagy a még gyorsabb hervadáson — észre lehet venni.

Gyakran láthatunk csúnya és sajnálatraméltóan rosszul fejlődött lányokat és ifjakat, akik egyszerre, mintegy varázsütésre, elkezdenek szépülni, míg végül irigylendő, pompás külsővel indulnak az életnek. Nem ritkaság azonban ennek ellenkezője sem, amikor a szép gyermekből rút kamasz lesz. Ilyen esetben legtöbbször valami betegség rombolására hivatkoznak, pedig sokszor más dolgokon múlik. Ez nem véletlen, mint egy bizonyos értelemben semmi sem véletlen műve. Ezek a fiatalok aszerint változnak meg, amennyi értelem és ösztönadta életöröm nyilvánul meg legbelsőbb énjükben. Gyakran maguk sem értik, hogy micsoda szerencse lepte meg őket. Sokan közülük azzal a rejtelmes, nyugodt és bájos mosollyal néznek a világba, mint Leonardo da Vinci csodálatos, az emberi szépség misztériumát lehelő Mona Lisája. Érzik ezek a fiatalok is, hogy mi okozta szépségük hirtelen kiteljesedését, de magyarázatot adni nem volnának képesek.

Testi szépség mindig olyan mértékben volt, amilyen mértékben az ember értelmi fejlődése kitermelte a tökéletesedő testekben. Tehát az emberi értelem és érzelem fejlődésének arányában. Darwin és mások szerint a természetes kiválás nem kizárólag az ember szépségén keresztül, hanem sokkal inkább az értelem fejlődésén keresztül történik. Vagyis, hogy egy faj milyen értelmi színvonalon áll, tehát mennyire alkalmazkodóképes, az dönti el, hogy az illető faj milyen mértékben tökéletesedik. Mivel azonban a tökéletesedéssel a külső szépség is együjtjár, a kettőt nem igen lehet szétválasztani. Hogy valamely emberfaj milyen szép tehát, azt elsősorban értelmi fejlettségének kell betudni. Hasonlattal élve, az értelemnek, mint alakító erőnek, az a szerepe a szépségfejlődésnél, mint például a művésznak a mű létrehozásinál. A szobrász az agyag nyers, alakatlan tömegéből értelmének és érzelmeinek ösztönzésére mintázza meg az arányos, szép

testet és költözteti bele szellemét annak kifejező formáiba. Avatott művészek és bölcselők a szabályos, élet-erőtől duzzadó, arányos és harmonikus formákkal ékes meztelen testre szívesebben mondják, hogy benne a legmagasabb értelem öltőit testet, minthogy egyszerűen csak az érzéki hatású szépségre hivatkoznának. Leonardo da Vinci, aki a szépségben — mint az ógörögök — elsősorban a matematikai és mértani arányt vizsgálta, s aki a legmisztikusabb szépségeket festette az értelem felsőbbségével, hitte, hogy az anyagban, de különösen az élőknben, egyedül az értelem működik a szépség kiteljesedésekor.

Azért, ha az értelemről, mint szépségalkotó erőről beszélünk, ne legyünk olyan felületesekek, hogy a szép parasztlányban a magas tudományos értelem jelenlétét tételezzük fel. Őt a természet bőkezősége ajándékozta meg bájaival. Azonban el kell ismernünk, eddigi tapasztalataink alapján is, hogy vannak emberi lelkek, amelyek a fény, a zene, a formák, a mozgás ritmusa, tehát a jelenségek csodás összhangjának érző tükrei, s ezeket a jelenségeket olyan belső indattal fogadják be, hogy az testi külsejüket is alakítólag befolyásolja. Ezt a csodát ők valószínűleg olyan természetesnek veszik, hogy nem tételezik fel annak hiányát másokban, de meg sem tudnák velünk értetni, hogy mi megy bennük végbe. Ilyesminek megokolására csak a művész képes. Leggyakrabban talán saját maguk sem tudnak — éppen a születésüktől kezdődő megszokás folytán — fogalmat alkotni erről, csak éreznek, s ennyi elég. Van egy foka az értelemnek, amely nem tudatos gondolatokban, csupán mély, ösztönszerű megérzésekben nyilvánul, s ez az öntudat határain kívül hatja át alakítólag az életet. A tudás és gondolkodás értelme nem azonos tehát azzal az értelemmel, amely a szépséget alakítja. Nézzük az egyszerű lelkű embereket, akik szépségüket oly öntudatlan átengedéssel és csak a csodálat hatására növekvő büszkeséggel viselik. Bár mindig érzik hatalmukat, nem olyanok-e, mint a szólni nem tudó virág? De néz-

zük, már a mozgásuk is mennyivel kellemesebb, mint a rútságuk tudatában élő embereké. S hasonlítsuk össze: ha szél fúj, a szép virág is mily másként, mennyivel kecsesebben mozog, mint a rosszul fejlett; szinte táncnak látszik finom, ringó hajladozása.

Az idegzet közvetítő szerepet tölt be a külvilág és benső életünk között. De kicsiben ugyanígy a mi legbenső énünk, a szellemünk és testi külsőnk között is ez tartja fenn a kapcsolatot. Az idegek az akarat megnyilvánulásait — cselekvéseket — valósítanak meg oly módon, hogy amit az értelem elhatároz, azt az idegzet azonnal közvetíti. Cselekedetté alakítja a tagok izmainak megmozdítása által. Azonban az akarat pusztán csak a tagok megmozdítása val olyan nagy erőfeszítést végez, amely szinte bámulatos, ha a maga valóságában nézzük. Ezt az erőt, ha valóban érdemes célok elérésére összpontosítanánk, képessé tenné egészen rendkívüli dolgok végrehajtására is. Ezek közé a rendkívüli dolgok közé tartozik, hogy akarattal a külsőnket is javíthatjuk, ha erre elég lelki erővel tudjuk azt összpontosítani. Persze nem olyan egyszerűen és nem oly rövid idő alatt, mint amit egy mozdulat időtartama jelent, hanem rendszeres erőfeszítéssel. Mivel az idegzet ilyen nagyjelentőségű hatóeszköz az életünkben, kell, hogy épségére ügyeljünk, s így általa a lehető legnagyobb hatáskört biztosítsuk testünk fölött.

Hogyha a roppant erejű akarat működését fölényesen szabályozhatjuk, ugyanazzal a fáradtsággal, amellyel ösztönös és meggondolatlanul léha cselekedetekre pazaroljuk erőinket, — képletesen szólva — szinte újra szülhetnénk magunkat. Vegyük figyelembe, hogy az idegzet az akaratot mindenképen és minden irányban közvetíteni igyekszik, s így kétségtelen, hogy amilyen erőfeszítéssel a megszokott nyilvánulásokban jelentkező mozdulatokat — a kéz és láb tevékenységét és a test mindenféle más mozdulatát, de legtöbbször az igen bonyolult cselekvéseket is — véghez viszi, ugyanolyan erőfeszítéssel a testformák alakítására is



hatást kell, hogy gyakoroljon. Ha másként nem, hát úgy, hogy — mivel izmaink és idomaink a folytonos mozgásban tulajdonképen a mozdulatok mechanizmusának alakító hatása alatt változnak — azért bizonyos, hogy a tudatos szép mozgás például, de főként a testedző erőfeszítés csakis szépítheti külsőnk formáit, míg a görcsös, öntudatlan mozgás — például az egyoldalú testi munka — csak rútitja.

Ez persze nem úgy értendő, hogy a hatás, amelyet a testben minden irányban szétsugárzó, állandóan fegyelmezett akarat és szépségvágy végrehajt, az éppen úgy, mint egy kézmozdulat, azonnal jelentkezik, s alakítólag befolyásolja a külsőt. Ez éppen a testfejlődés lassúságának és fokozatainak tulajdonságai szerint sokkal több időt és sokkal nagyobb erőfeszítést igényel. Az akarat ezirányú igénybevétele mindenestre eléggé elkedvetlenítő, ismerve azt az emberi tulajdonságot, hogy csak abban a cselekvésben hiszünk kielégülést, amelynek végrehajtásakor azonnal jelentkezik az eredmény. Távolabb fekvő és ezért erkölcsileg is nehezebben elérhető célok érdekében alig tartjuk érdemesnek az áldozatot.

Ami a testi külső bizonyos mértékű változtathatóságát illeti, arra vonatkozólag a természettudomány igen sok tapasztalatot gyűjtött, bár nem abból a célból, amelynek érdekében főlemlítjük. Tény, hogy az ember a testedzéssel javíthatja és változtathatja alakját, de ezen kívül olyan erők is befolyásolólag hatnak a külső alakulására, amelyeket rendszerezni már kevésbé egyszerű. Tudjuk, hogy bizonyos állatok olyan nagy mértékben hasonultak környezetük színéhez és formáihoz, hogy az szinte már csodával határos. A varangyosbéka a földi röghöz, a levelibéka a fa leveléhez, egyes pillangók virágokhoz hasonultak alakjukkal és színükkel egyaránt, s maga az ember is sokat változott, például abban, hogy keze oly ügyessé vált, amelyhez a természetben semmi más lény semmiféle része nem hasonlítható, mert létföltételek ezt kívánták. Azonban míg a varangyosbéka bizonyos

életadta kényszernél fogva rútt a változás miatt, hogy ezzel az alkalmazkodással a legfontosabbat, az életét védje, addig az ember nem szorult ilyesmire, mert testi fejlettsége és értelmi képességei eléggé védték, a helyett tehát a szépségre vágyakozhatott és aféle fejlődhetett. Különös azonban, hogy némely élőlénynek a környezethez való hasonlása mennyire megváltoztatta egész külsejét. Hasonlóra rengeteg példa van az emberi életben is. Hogy bizonyos magatartás, vagy külső hatás milyen sokat változtatható külsönkön, arra legjobb példa, hogy hosszú ideig valóban harmonikus házasetet élő két különböző ember öregkorára annyira hasonló lesz egymáshoz, mintha testvérek lennének. Az okok nem teljesen ismeretlenek: akár önkénytelenül, akár tudatosan, arra törekszik az ember, hogy valami eszményhez, vagy valakihez hasonljon. Ez a folytonosan benne élő vágy, érzés és sok akarat olyan mértékben hatják át egész valóját, hogy ezek a föltételezhető belső erősugárzások lassanként testileg változtatják meg. így tökéletesedett végeredményben az ember is. Mondják, hogy ha egy anyaság elé néző asszony a várakozás ideje alatt valóban szép képzetek között él és születendő gyermekét nagyon szépnek óhajtja, s ezt mélyen akarja is, a gyermek valóban szép lesz, holott az anya esetleg csúnya nő, az apa pedig tele van rossz tulajdonságokkal. Gondoljuk meg mármost, hogy milyen nagy mértékben változtathatnánk mi, erős szellemmel bíró emberek, lelki erők egész rendkívüli és csodálatos érzéseivel és komoly hittel gyakorolt testművelés lehetőségeivel rendelkezve a kisebb-nagyobb testi hibáinkon, sőt, milyen nagymértékben szépíthetnénk meg magunkat, ha tökéletesített akarattal és mély vágyakozással valamihez idomulni, hasonlítani igyekeznénk, pl. a görögök szép ember-eszményéhez.

Nietzsche, Wagner, s előttük is, utánuk is sokan bölcselők, de eredetileg maga Jézus Krisztus és Buddha egy sokkal magasabbrendű ember kifejlődé-

sének lehetőségét hirdették. Tanaik és elméleteik alapja az értelmileg, érzelmileg és ezáltal testileg is tökéletesedő ember mintaképe. Mindnyájan megegyeznek abban, hogy a mai embert távolról sem tartják tökéletesnek ahhoz az eszményi emberhez viszonyítva, akit az ógörög és más eszményképek, de főként egy isteni szellemű ember tulajdonságaiból gyúrnának egygé. De nézetük abban sem különbözik, hogy a jövőendő emberének testileg és lelkileg magasrendűvé fejlettnek, tehát eszményien szépek kell lennie.

Egyben azonban különös a bölceletük. Éspedig abban, hogy egy bizonyos fejlődési fokon túl, tehát körülbelül ahol ma van az ember, nem a természetes kiválasztódás által képzelik el a változást, — amely tudvalevőleg akaratumkon kívül fejleszt, s ösztönöz arra, hogy széppé legyünk, s így egymásnak tessünk, — hanem az egyén szellemi erejére bízzák, hogy tud-e és akar-e széppé és magasabbrendűvé fejlődni. Ha például állatokon s azok fejlődési fokozatainak vizsgálatán keresztül igyekeznénk ezt fölfogni, ez nagyjából így hangzana: Mivel a veréb kellő értelem híján kevésbé akarja és érzi át a széppé válás szükségét, sohasem lesz különb ugrándozó, csipegető, közönséges szürke kis szárnyasnál. A páva azonban, amely a szépség hatalmát megérezte, hogy tetszelegessen, egyre jobban vágyott szép tollakra és büszke tartásra, míg végül, sok nemzedéken keresztül e vágyának élve, valóban egyike lett a legszebb lényeknek. Más madár a röplés tökélyére érzett szükségét, míg más a hangjának dallamos csengésére; s idővel ezt el is nyerték. Amely állatokban kevés igényesség és semmi vágy nem fejlesztett szebb külsőt és jobb tulajdonságokat, az közönséges, rút, vagy kiveszésre ítélt fajt örökölt. Ezt az emberi szépségfejlődésre vonatkoztatva is el kell fogadnunk. Csakhogy az embernek ösztönein fölül értelme, akarata és magasabb erkölcsi érzetekkel asszociált szépségérzete van, melyekkel törekvéseit sokkal inkább elősegítheti.

A szépségre való törekvéssel nem törődő emberekről írja M. T. Cicero a „legfőbb jó“ eléréséről szóló értekezésében: „Van a testnek bizonyos tehetsége, amely a természetnek megfelelő mozgást és állást megtartja. Aki ez ellen torzítással és elferdítéssel, csúnya mozgással, vagy állással vétene, mintha például a kezén járna valaki, vagy nem előre menne, hanem hátrafelé, úgy tűnnék fel, mintha úiálná önmagát és kivetközvéen emberi mivoltából, gyűlölné a természetet. Azért az ülésnek bizonyos módjai, bizonyos ingatag és lágy mozdulatok, aminőket szemérmetlen, vagy puházkodó embereknél látunk, természetellenesek és, noha a lélek hibájából származnak, mégis úgy látszik, mintha a testben változnék meg az ember természete.“ „Vájjon mindegy az, hogyan jár, hogyan ül valaki? Milyenek a vonásai és minő az arckifejezése? Nem tartjuk-e gyűlöl elesnek az olyanokat, akik mozgásuk, vagy állásuk bizonyos módjával mintegy megsértik a természet törvényét és rendjét? És, minthogy mindezt igyekszünk távol tartani testünktől, nincs-e helyes okunk a szépséget is önmagáért nyilvánítani kívánatosnak? És ha a rútságtól irtózunk, a test állásában és mozgásában, miért ne törekednénk inkább a szépségre?“

## A TEST ÉS A LÉLEK VISZONYA

Eddig sok olyan élettitkot igyekeztünk föltárni, amelyek az emberi szépség különös jelenségeinek okát adják. S mennyi összefüggés maradt előttünk mégis

rejtélyes.

„Lélek meg test, test meg lélek, — tűnődik Wilde — mindez milyen titokzatos! A lélekben van állatiasság és a testnek vannak percei, melyekben átszellemül. Az érzékek megfinomulhatnak és az értelem lealacsonyulhat. Ki tudná megmondani, hol szűnik meg a hús ösztöne, vagy hol kezdődik a lelki ösztön?“ — Ennek a titkos kapcsolatnak, a testi és lelki erők összhangjának és együtthatásának mindenestre sokkal nagyobb jelentősége van az életben, mint ahogy közönséges értelemben hangoztatják. Ror din már határozottabban fejt ki véleményét: „Az emberi test mindig tükre a léleknek és innen ered a legtöbb szépsége. Amit az emberi testben imádunk, az íőbb, mint szép formája, ez az a belső láng, mely áttetszően keresztülsugárzik rajta.“ Ez ugyan a művész lelkes élménye csupán, de mivel a tudomány a kérdés tisztázására többet még nem nyújtott, el kell fogadnunk a művészet mélyreható megérzéseit.

Lehet, hogy Giordano Bruno tapintott rá az igazságra, mikor azt hitte, hogy minden test és anyag valami végtelen, örökkévaló lélekben él, mely egyszersmind az egész mindenséget magában foglalja, s amely mindent áthat. Talán egyes görög bölcslők elmélete nyomán, akik azt állították, hogy mindent áthat egy finom, légies anyag, amely az élet szellemét alkotja. Pongrác Sándor fejlődéstörténeti könyvében írja: „Aristoteles megnyirbálta az anyag jogait. Csak realizáló tényezőt látott benne, amelyen keresztül eljutvink az alak, a forma megismeréséhez. A középkorban Giordano Bruno mindezeket mosolyog és máglyára kell állnia, mert a kövekben, a holt anyagban is lelkei lát. A másik végletet Plotinos jelzi, ő már nem is hisz az anyagban. Átszellemülve sétál tanítványaival Róma utcáin és elszégyenkezik azon, hogy testet kell viselnie.“ — Milyen könnyű lenne ennek elfogadásával azt hinni, hogy testünk szépségét is aszerint nyerjük el, hogy ezzel a nagy lélekkel — amely, mint csodálatos harmónia, mindent magában foglal — milyen mértékig tudunk összhangba kerülni?

A tudomány hasonló tényt derített ki, az anyag és az erők viszonyairól, melyeknek együttműködéséből és változásaiból áll az egész élet. Tudjuk, hogy a gondolat is erők játéka bennünk, valamiféle villamosság. A legapróbb anyagrészecskék is csak kis erőmennyiségek, amelyeknek egységét egymással arányban levő ellentétes erők kiegyenlítődése képezi. Maga az anyag egynemű és azonos tulajdonságú elektromos részecskék összetartása. Kétségtelen tehát, hogy minden létező dolog az erők egymásrahatásából, kiegyenlítődéseiből és kisebb vagy nagyobb viszonylatban megvalósuló összhangjából keletkezik. Ilyen körülmények között már a legkülönösebb és legtitokzatosabb életjelenségek is meglelhetik egyszerűbb magyarázatukat. „Amióta tudjuk, hogy az atom elektromos töltésű részekből tevődik össze és hogy a fény is rendkívül finom anyagi részek összessége, az anyagról más fogalmaink vannak. Az anyag egyre közelebb

jutott a sugárzásához. Ezzel azonban az anyagban végbemenő jelenségek is közelebbi vonatkozásba jutottak a sugarak világával. Nagy perspektívák nyíltak meg ezzel előttünk.“

Vegyük úgy, hogy lényünk kétféle erő együttműködéséből áll. Az egyik erő az anyagi, a passzívabb tulajdonságú, ez a test, a látható külső. A másik erő, amely állandó aktivitással működik, a testet igazgatja és fejleszti, ez a lélek. A testet, mint alacsonyabb rangú erők egységét a magasabb rangú szellemi erők tartják hatásuk alatt. Ezért úgy kell testi-lelki életünket fölfogni, mint a tűz és a víz erőviszonyát. Ha a víz — a testi élet — nagyobb tömegű és áradású, eloltja a tüzet, — a szellemi erőt, — ha pedig kisebb a víztömeg, a tűz uralkodik fölötte: fölforralja.

Ebből a hasonlatból az a következtetés származik, hogy a szellemi erőkkel csak akkor kerekedhetünk fölül a test — nélküle tehetetlen — erőviszonyain, tehát csak akkor vonhatjuk alakító akaratunk hatáskörébe, ha a közönséges, tudattalan testi életet értelmünk szigorú fennhatósága alá kényszerítjük. — A gondolat és az erős, szenvedélyes érzelem tehát, mint erőáramlások, úgy hatnak a testre, mint a Galván által fejlesztett villamosság a békacombra: mozgásba hozzák az egyébként holt helyzetű erőköt. Mozgásunk pedig, amely által óriási erőkifejtésekre vagyunk képesek, — néha egészen emberfölötti teljesítményekre, — aszerint, hogy mennyi akarat és céltudattal fogunk hozzá a cselekvéshez, már magában is a szellemi erőnk uralmát jelenti.

Ugyanígy vagyunk külsőnk alakításával is. Ha, mint az indiai jogik, leegyszerűsítjük érzelmi és gondolati megnyilvánulásainkat és azt, ami bennünk szellemi, akaratunk erős befolyása alatt tartjuk, minden belső erőnköt nagyobb mértékben tudjuk egy bizonyos, nemesebb cél elérésére összpontosítani. Hiszen akarnunk kell csak, s egy izomrészt gyakorlással széppé fejleszthetünk, arckifejezésünket változtathat-

juk, mozdulatainkat nemesíthetjük és a külsőnkre mindenkor kiütő rossz szokásainktól, a lelkieket rendezve, megszabadulhatunk. Tudjuk, hogy az atléták is azzal érik el emberfölötti teljesítményeiket a versenyeken, hogy előzőleg testi erejüket, ügyességüket és a szükséges izomcsoportokat állandó edzéssel kifejlesztve, a verseny pillanatában oly mértékben összpontosítják figyelmüket, akaratukat és minden belső erejüket a cselekvésre, hogy azáltal sokkal többre képesek, mint kevesebb lelkierővel rendelkező, jóllehet talán edzettebb versenytársaik.

Kétségtelen, hogy a gondolat, mint erő és az élet bármely jelensége, mint erők összetevője, alakítólag hat az emberre. A gondolat, mint magasabbrendű alakítóerő, befolyása alatt tartja a test, mint alacsonyabb rangú erőtömeg alakulását. Mivel azonban a test erőtömege jóval fölülmúlja nyers többségével a parányi helyen megférő gondolat erejét, nyilvánvaló, hogy ezt a gondolatot olyan akarattal kell összpontosítani, amely lassan, leggyakrabban magának az egész életszemléletnek és minden finomabb szervi résznek, idegeknek, szívnek, stb. és az életkörülményeknek szabályozásával fokozatosan már eredménnyel képes a test nyers erejére alakítólag hatni. A szellem tehát lassanként úgy átgyúrhatja a nemesebb részeket, az agytól a szívig, hogy azok mintegy vele működnek közre a durvább részeknek a csontozattól a külső bőrig való alakításában és rendszabályozásában. Kretschmer föltűnő és híres elmélete szerint: „ösi tapasztalat, hogy az emberek alkata jellemükkel összefügg. Az ördög ösztövére és keskeny szakállal, s vékony állal van, az intrikus púpos és köhécsel, az öreg boszorkány száraz, madárarcú. Ahol mulatnak, megjelenik a kövér Falstaff lovag vörös orral, s fejbúbja kopasz lükrévei. Az egészséges értelmű parasztasszony alacsony, kerek, s csípőjén a keze. A szentek túl nyúlánkak, hosszú tagúak, áttetszőek, haloványak.“ Nem hiába látjuk, hogy egy úgynevezett jószívű ember külseje mennyire magán viseli ennek a tulajdonságnak bélye-



gét. Vagy egy éleseszűé, vagy egy felületesé, vagy egy gonoszé, vagy egy bujálkodóé, vagy egy kapzsié, mind rendkívül jellegzetesek.

Nem vagyunk szellemek — mondhatná erre bárki — hogy a testünkkel úgy rendelkezessünk, mint valami légies, megfoghatatlan lény, hiszen a testi fejlődésünk kialakult faji sajátságok alakítóerejének van alávetve, s nagyon nehéz ezt a tehetetlenségre kárhóztató természeti fejlődést pusztán akarattal megváltoztatni. Ebben sok igazság van, mert valóban, a faji sajátságokat, sőt, a szülőktől és ősöktől örökölt tulajdonságokat, de elsősorban magát a jellegzetes testi külsőt nem könnyű, különösen nem egy rövid emberöltő alatt hathatosan befolyásolni. Azonban ve-  
gyünk tekintetbe más szempontokat is. Ne feledjük például, hogy az erős hit csak egymagában milyen csodálatos eredmények elérésére képesít. A tapasztalat is azt mutatja, hogy a súlyos betegségből fölgyógyuló embereket legtöbbször a saját örömteli, erős hitük mentette meg a haláltól. Hittek abban, hogy megváltozik a testük és kiveti a bajt, s beleélték magukat abba a képzeletbe, hogy nem is betegek. A hit nem is egyéb tulajdonképen, mint roppant erejű beleélés valaminek a gondolatába és érzetébe. Még a csodák, amiket a hit művelt a földön, a legrejtélyesebb dolgok is valóban csak egy bizonyos állapotba való teljes beleélés folytán jöhettek létre. A hitnek azonban sok, nagyon sok formája van, amelyeket egyszerűen nem is lehet megmagyarázni.

A fajkutatás már kimutatta, a nemi kiválás tanulmányozásánál, hogy a tökéletesedés fokozatai mind egyes rendkívüli vágyak megtestesülései az emberen, ösztönszerű nagy hit és kívánság volt a tökéletesedés, s hogy fokozatosan beteljesedett, az csak az emberi\* vágyak nagyszerűségét mutatja.

„Van-e rejtélyesebb alaptény a természetben, — fejtegeti Hume — mint a lélek kapcsolata a testtel, mely által egy föltételezett szellemi szubsztancia oly

befolyást szerez az anyagira, hogy a legfinomabb gondolat meg bírja mozgatni a legvaskosabb anyagot? Ha az a hatalmunk volna, hogy titkos kívánságunkkal hegyeket bírnánk elmozdítani, vagy a csillagokat körfutásukban föltartóztatni: e nagy hatalom semmivel sem volna rendkívülibb, vagy érthetőbb. A test mozgása az akarat parancsára következik. Erről minden pillanatban van tudatunk. De az eszközökről, melyek segítségével ez történik, az erőről, mely által az akarat ily rendkívüli működést végrehajt, oly kevéssé van közvetlen tudatunk, hogy az a leggondosabb vizsgálat elől is örökre el marad zárva.“

Minél inkább elmélyed a tudomány ezeknek a rendkívüli élettényeknek vizsgálatában, annál erősebb lesz az a meggyőződés, hogy eddig figyelmen kívül hagyott rejtélyes erők működnek közre az anyag és az élet fejlődésében. Olyan erők, amelyeket csak a velük összhangba kerülő szellemi magatartás érhet el. Ugyanezt kell alapul vennünk ha a magunk tökéletesítését akarjuk szolgálni. A tehetetlenséget pedig, amely abban nyilvánul, hogy átengedjük magunkat az önkényes természet külső és belső alakítóhatásának és magunkkal szemben öntudatlanul viselkedünk, mielőbb le kell győzni.

Tudjuk, hogy az akarat csodákra képes. Segítségével testünket céltudatosan és rendszeresen fejleszteni egyrészt edzéssel, minden izmot és ideget erősítő, rugalmassá tevő gyakorlattal, egészségünk óvása érdekében is, de külsőnk szépítéséért is, másrészt azoknak az erőknek befogadásával, amelyek a külvilágból származva táplálnak, lelki erőinket gyarapítani, ez kötelességünk magunkkal szemben.

Testünknek a szellemünkkel való együttműködése tehát azt jelenti, hogy lelki erőink olyan vonatkozásban vannak az anyagiakkal, hogy azokra alakítólag képesek hatni bizonyos rendszer vagy körülmény szerint. Testi szervezetünk átlag három év alatt teljesen megújul. A test szövetei, a csontok tartóosz-

lopai, szóval minden alkotó sejtje kicserélődik. Ha tehát tekintetbe vesszük, hogy ez az állandóan folyamatban levő anyagcsere tulajdonképpen azt is jelenti, hogy bizonyos értelemben minden részünk helyett újakat kapunk, nem áll-e valamennyire módunkban, hogy akaratunkkal, vágyunkkal és célszerű testedzésünkkel közbelépünk az átalakulásnál, s így — amennyire lehetséges — rossz formáinktól is megszabaduljunk? Persze csak azokat a formákat érthetjük ez alatt, amelyek tulajdonképpen változtathatóak, mint az arc és test egyes idomai például, nem pedig valami nagymérvű nyomorékság esetében a torzulásokat. A kisebb, de épkézláb embernél jelentős változásokat is csak olyan vágygal és akaratall tudjuk elérni, mint amilyennel például egyes állatok az elvesztett testrészeit pótolni tudják, hogy az újra nőhet. Gondoljunk itt Demosthenesre, aki erős akaratall és önfegyelemmel szabadította meg magát a dadogástól, úgyannira, hogy egyik legkiválóbb szónoka lehetett a görögöknek.

Bergson az életet az erő fölé helyezi fejlődéstudelmében. Életlendületnek nevezi azt a jelenséget, amely képessé teszi a szervezetet az anyagot fölülmúló teljesítményekre. Aristotelestől Drieschig csaknem valamennyi tudós hangoztatja, hogy az anyag semmiféle értelemben sem alapja az életnek. Mindez arra enged következtetni, hogy testünk anyagi léte — bár múlhatatlan törvényeken alapszik, — a magasabb szellemi erők mégis legalább annyira uralkodnak fölötte, hogy fejlődését jelentősen befolyásolhatják. Hogy a test mennyire függ a szellemi tulajdonságoktól, s hogy azok a szervezetet mennyire alakíthatják, erre vonatkozólag más elméletek is vannak az élettanban. Például a Hess és Eppinger által fölállított elmélet szerint a jellemből és a cselekvések egyirányúságának túlsúlyából következik, hogy, noha minden ember eszik, mozog, lélegzik és gondolkodik, nem mindent csinál egyformán, illetve nem mindenki csinálja ezeket egyformán. Ebből következik, hogy az egyik szer-

vezetben az evés, másokban a lélegzés, gondolkozás, vagy a mozgás veszi át a vezetést. Az arányos test így kibillen egyensúlyából és egy hatalmas emésztőcsatornává, agyvelővé, tüdővé, vagy izomtömbbé készül alakulni. Ezeknek a tulajdonságoknak jellege szerint a test is alakul, bár nem mindig észrevehetően. Lavater, Goethe barátja, a testből igyekszik egyenesen kiolvasni a lelket, mert szerinte minden testi forma kifejezése és egyéb megnyilvánulása a lélek alakítóerejétől függ.

„A hit a legnagyobb gyógyszerek egyike, — mondja Németh László egyik tanulmányában. — Amióta tudjuk, hogy a lélek indulatai, reményei, izgalmi nemcsak az idegeket ráncigálják, zsongítják, hanem a belső elválasztásos mirigyeken és az énoozgató idegeken át szinte minden sejtünket beavaíják lelkiállapotunkba, (az ember megöszül a félelemtől) a régi, furcsa gyógyulások hírét is több hiszékenységgel hallgatjuk. Hisztériásokon csodálatos példáit látjuk, hogy a lélekben lévő fogalmak hogy ütnek át, mint itatóspapiroson, a testen.“

Tény, hogy minden tartalom önkénytelenül is keresi a megnyilatkozását. Így az erőteljes lélek is olyan alakban igyekszik a testkülsőn megjelenni, amilyen lényegének legjobban megfelel. A szellem átsugárzása a testen napról-napra tökéletesítheti a külsőt, s annál inkább, minél nagyobb összhangba kerül vele. Ezért a szépség szenvedélyes óhajához, mely a külsőnket tökéletesíti, az eszméknek bizonyos szépségformájába való beleélés éppúgy szükséges, mint az, hogy mindenütt és mindenkor vérmérsékletünknek megfelelő összhangban legyünk mindennel.

## VI. A SZÉPSÉGRE VALÓ TÖREKVÉS

Kevesen tűnődnek el azon, hogy milyen titokzatos vágy hajtja az embert az arányosság, a szépség és a tökéletesség felé. De még kevesebben azon, hogy miért ellenszenves a szabálytalan, a rút és a rendellenes élet jelenség? Az ember azonban nem gondolatban, hanem az érzéseiben és ösztönében intézi el az ilyen elvont kérdéseket. Teljesen az ösztönre hárul azután a két véglet, a szép és a rút között előforduló töméntelen változat megítélése. Az ellenszenves és rokonszenves tárgyak, fogalmak és arcok tetszése vagy elidegenítő volta.

Lehet, hogy pusztán csak egy rajtunk kívülálló sajátság, a szabályszerűsége és arányosságra való természetes törekvés ereje, amely akaratumkon kívül hat át, s amelyet a faji kiválasztódás és tökéletesedés szépségigényeivel indokolnak, tartja bennünk állandóan éber a szépségfogalmakat, hogy mindenkiben az egészséget és a szépséget keressük, mert érezzük, hogy csak attól származik jó. Vagyis, ami azt jelentené, hogy a tökéletesség összhangjára vágyó érzelmünk és akaratumk titokzatos ereje fokozatosan alakítani képes a testünket, tehát, hogy szépségünk tulajdonképpen eszményeink megtestesülése. De azt is jelentheti, hogy a szépség a rendszeresen ható élet-

erők lelki befolyásának következménye, vagyis, hogy az embernél nem is olyan öntudatlan megnyilvánulás. Különös azonban, — s ez valami kiegyenlítésre váró fogyatékoságunkra mutat — hogy ez a szépségkövetelés önmagunkkal szemben kevésbé érvényesül. Mert, amíg másokat ösztönszerűleg is aszerint ítélünk meg, hogy milyenek külsőleg és milyen testi és szellemi erővel rendelkeznek, addig magunkkal szemben elfogultak, önáltatók és beképzelték vagyunk. Ez önmagunk megtévesztése, mint az is, hogy ma az emberek többsége a testi fejlődést elnyomó életmódból következően elkorcsult külsejét a ruházkodás fejlett ízlésével és szépítőszerke használatával igyekszik előnyössé tenni. Ilyen és hasonló hibákkal egyenesen elejét vesszük annak, hogy valóban széppé és nemesekké fejlődhessünk, s inkább az elkorcsosulás felé haladunk.

Társadalmunk kezdődő elkorcsosulásának elsősorban az az oka, hogy a házasságok legnagyobb részét nem a két fél kölcsönös vonzalma és a hiányosságainak kiegyenlítésére vezető kölcsönös tetszés, hanem a vagyoni, a családi összeköttetések keresése és a kényszerű osztálykülönbség betartása hozza létre. Ebből következik, hogy a „mai ember nem természetes szépségével igyekszik hódítani, hanem az eszközök válogatása nélkül vagy túlerőltetéssel szerzett pénzzel. Hogy ez az egészséges erkölcsnek és általa az egész testi-lelki életnek milyen nagymértékben van ártalmára, arra bizonyíték, hogy a mai nő házasságkötésekor csak a férj vagyoni helyzetét, s nem külsejét vizsgálja, arra gondolva, hogy ráér majd férfiszépséget keresni akkor, ha már gondtalan jólétben élhet. A férfi pedig, ismerve a házasságkötésnek ezt a föltételét, a pénz és vagyonszerzés módjait kevésbé válogatja meg, miáltal erkölcsileg oly mértékben züllik le, hogy az egész életét teljesen elronthatja. Darwin az „Ember származása“ c. könyvében a szép és nemesebb faj kiválasztódásának lehetőségeivel foglalkozva, Mitford: „History of Greece“ c. könyve nyomán így nyi-

latkozik: „Xenophon Memorabiliáinak egyik részéből azt olvashatjuk ki, hogy a görögöknél uralkodó elv volt, hogy a férfiak a gyermekek épségére és erősségére való szempontból válasszanak feleséget.“

Ez különben a kezdeti időkben még ösztönként élt az emberben, mert a legszebb nőért mindig a legerősebb férfi harcolt. Ezzel a kiválasztódással fejlődött az emberi faj az állati durvaságtól a mai szépségéig. A tudomány által megállapított természetes kiválasztódás elvei szerint az élők világában azok a továbbfejlődésre alkalmas fajok, amelyek az életkörülmények viszontagságaiba a legellenállóbban és legalkalmazkodóbban képesek beleilleszkedni. Ezek ugyanis azok, amelyekben a legegészségesebben és legértelmesebben működik az életerő, vagyis megvan a szépségfejlődésre alkalmas összhang. Ugyancsak a kiválasztódás fejlődéstani elve szerint minden élő ösztönszerűleg a jól fejlett, szép és kiművelt egyénben keresi a párját. Mert minél szebb és okosabb a két egyesülő fél, várhatólag annál tökéletesebb gyermeknek adnak életet. Ebből ered az az igény és olthatatlan vágy is, amely például a régieket a szép nő erőszakos elrablásától sem riasztotta vissza.

Alig van nemzet, amelynek östörténetében ne jelentene új korszakot valami hősmondává magasztosított nőrablás. Az ilyesmi a kezdeti időkben szinte szükségzerű volt, mert csaknem kivétel nélkül új fajok és nemzetek kialakulására vezetett. S az emberi ösztön természetes egyszerűséggel nem igen ismert más, Krisztus születése és tanainak fölismerése után elfogadott, szentesített megoldást. Ezekben az emberekben folytonos sóvárgás lehetett szebb vidékek, szebb asszonyok, egyszóval szebb élet után. Éppen ez volt az a magasabbrendű ösztönzés, amely ismeretlen tájak, ismeretlen jövő, ismeretlen harcok és valami — egyelőre ismeretlen — cél elérésére vezérelte őket. Hősök voltak, kiválasztottak, akiket az a vágy sarkalt, hogy nemesebb élet rejtélyeit találják meg. Ez

a vágy megszállta, eltöltötte és áthatotta őket. ösztön-  
szerüleg valami csodálatos elhivatottságot éreztek ma-  
gukban, hogy új élet, nagyobb nemzet és több erő,  
több szépség nemzõi lesznek. Innen ered a nyugtalan  
hevülés, amelytől nem volt régi hazájukban soha ma-  
radásuk. Mindig jobbat és szebbet kerestek a világ-  
ban. Ezek a hősök nem pusztán szükségből raboltak  
gyönyörű nőket, hanem mert a tökéletességre irá-  
nyuló vágyuk annak megérzéséből fakadt, hogy új  
nemzetség ered belőlük. A leszármazók, az  $\delta$  gyerme-  
keik csak szépséges anyától és hős apától szülehetnek,  
mert kell, hogy a szépség utódaikban is tovább virul-  
jon és fejlődjék. Napjainkban ezeket a dolgokat már  
nehéz megérteni. Ma az ember egészen más célokat  
ismer, s ezek közül aligha van egy is, amely akár tu-  
datosan, akár ösztönösen a tökéletesedés felé vezé-  
relné a társadalmat. Inkább valamennyi olyan, amely  
csak rontja és visszafejleszti az embert testileg, lelki-  
leg. Ma az élet javarészből az általános nyereszke-  
désben merül ki, melynek romboló hatása már erő-  
sen mutatkozik.

Azonban akárhogy visszaélünk is szervezetünk és  
lelkiéletünk eredeti tökéletességi törekvéseivel, a ter-  
mészet nem tágít. Nem tagadja meg önmagát. Anél-  
kül, hogy akarnánk, helyrehozza a hibákat, vagy  
legalább is erre törekszik. Gondoljunk csak a legeggy-  
szerűbbre: mint forrad be a legszörnyűbb seb is. Erre  
a tulajdonságra azonban nem hagyhatjuk rá magun-  
kat ostoba bizakodással, hogy „majd az idő mindent  
helyrehoz!” Magunknak is nagy és tudatos szerep ju-  
tott — éppen az öntudat ajándékával — abban, hogy  
önmagunkat ne csak a káros hatásoktól óvjuk, hanem  
műveljük és nemesítsük is. Erre a célra az egész élet  
rendelkezésünkre áll.

Nem számíthatunk tehát arra, hogy amint a  
kristály, amelyben nincs érzés és tudat, rendszeres  
szépségre törekszik, amely élettelen tárgy lévén, nem  
ösztönös, sem érző kiválasztódással fejlődik, csupán,



ami bennünket is tudatunkon kívül fejleszt, az élet erőműködésére, ugyanígy mi is átengedhetjük magunkat a lényünket alakító életerők kényének. Bennünk ugyanis éppen az a fölény, hogy öntudatosakká és értelmesekké fejlődünk. Ezáltal ugyan civilizációnk fokozódása mellett természetellenes életet kezdünk élni városainkban és az új erkölcsök hatása alatt. Ebből kifolyólag testünk sok fogyatékoságot szenved, amit csak értelmünk erejével vagyunk képesek némileg ellensúlyozni. Tehát amennyire testi szervezetünk a természetes élettől való megválással hátrányt szenved, oly mértékben kell éppen arra igyekeznünk, hogy egyre fejlődő lelkünkkel és szellemi erőinkkel hatva a testre, pótoljuk a természetes fejlődést. Testünk rendszeres edzésével, állandó lelki kiegyensúlyozottsággal és minél több időt töltve önműveléssel, így megfelelően fejlődünk és nemesedünk majd tovább. Az akarat képesít bennünket arra, hogy helyálljunk. Az akarat, mely képletes szóval „hegyeket mozdíthat el“. Akarattal érhetjük el, hogy káros befolyásoktól mkénytelenül is tartózkodni fogunk, ha ez belénk idegődik és a tökéletességre való törekvés szinte a legfőbb ösztönné válik bennünk. Akarattal, testünkre ható erejével követelhetjük magunktól, hogy szépek legyünk. Azonban, minthogy az, ami tökéletes, csakis az összes külső és belső hatások összhangja által lett azzá, ugyanígy a magunk szépségtörekvését is csak kiegyensúlyozott étellel és lelki egészséggel szolgálhatjuk.

Juvenalis még az emberi fejlődés első nagy korának nézetét fejtette ki ezzel a mondásával: „Ép testben ép lélek.“ Abban a korban még nem volt olyan érezhető a civilizációnak a természetes fejlődésre gyakorolt bénító hatása, mint napjainkban, amikor a városokba tömörült ember inkább hasonlítható a penészgombához, mint a régi görögök szépségeszményéhez. Míg abban az időben valóban fokozottabb mértékben az egészségtől függhetett az értelem és ész tökéletes működése, mert a jól fejlett ember agymű-

ködése is élénkebb volt, addig ma, a hanyatló testi erő mellett inkább az értelem és az eszmék akarati ereje képesíti az embert testének fejlesztésére. A szellem átsugárzása a testen ugyanis, ha megfelelő összhangban képviseli az alakító erőt a test erőivel és igényeivel, akkor az egyetlen, ami a test önkénytelen fejlődésének visszamaradottságát jól befolyásolhatja. Eszerint az ókori bölcs mondás így módosulhatna: Erős lélek az ép test alkotója.

A szép külső ritkán rejt gonosz indulatokat, mert a szépség legtöbbször erkölcsi kiegyensúlyozottsággal jár együtt. Az érzékiség, mint erkölcsi tény, a szépségtől el nem választható. De az érzékiség fogalma alatt értsünk nemesebb megnyilvánulást, mint amit a szépségélvezés gyönyöre helyébe a bujálkodó képzelet állított.

A testi szépség tökéletes kiválás a dolgok tömegeiből, mint például a virág a mező többi növényei között. Amint a virág bámulatosan széppé fejlődött attól a vágytól ösztönözve, hogy fajfenntartása érdekében a beporzást közvetítő rovar szívesebben keresse föl magános helyhezköttöttségében, úgy az emberi szépségnek is föltétlenül köze van a nemi ösztönhöz, tehát, hogy a kiválóan szép test csábos erővel hasson a másik nemre. Ez az összefüggés a faji értelem és az egészség szépségfejlesztő tulajdonsága és a faj fönttartását és nemesítését elősegítő szépség csábereje között nyilvánvaló.

Azonban van a szépségnek más viszonya is az érzékiséggel. Sok nő volt már olyan helyzetben, hogy rendkívüli szépségének rajongója iránt kifejezett undort érzett, habár az illető esetleg rokonszenves egyéniség volt. Ez különben gyakran tapasztalható, hogy a tökéletes, egészséges szépség következetesen taszítja el idegenkedésével a buja és beteges érzékiséget. Nietzsche jegyzi meg egy helyen: „Az asszonyoknak szépségükkel általában nő a szemérmességük is.“

Mint ahogy sem az állatnak, sem a növénynek nincs módjában, de nem is szokása a bujálkodás, mely

bizonyos esetekben a szervezetet csak rombolja, föltételezhető, hogy ez a természetes ösztön az embert is áthatja. Csakis a civilizációval növekvő mohóság és az életmódunk rendszertelensége teszi lehetővé, hogy az érzékiségben nem ismerünk határokat. A szépség azonban ebben is segítséget nyújt az embernek: tartózkodó magatartásával kiegyenlíti a sok bajra és betegségre, főként pedig a faj elkorcsosulására vezető kilengéseket. Általános tapasztalat, hogy a szépség tökélye egyben az egészség ösztönzője és megtartója. A természetellenesen káros érzéki megnyilvánulásokat ösztönösen nem tűri, s így a faj egészséges kiválasztódását, — minden túlzást a kiegyensúlyozó harmonikus örömökre szorítva vissza — megvédi. A szépségnek általánosságban kifogásolt hűvössége tehát nagyon is kívánatos. Ebben a megnyilvánulásban a természetet átfogó nagy értelem jelenlétére ismerünk. Ha pusztán csak azért lenne szükséges a testi szépség, hogy általa a faj ösztönszerű undorral védekezzenek a becstelen és aljas bujaság rontása ellen és így az egyént erkölcsileg is nevelné, megjelenése már akkor is teljesen indokolt volna. A szépség tehát egyszersmind a természetes erkölcsiség védője is. Az emberi test és arc szépségének tehát nem az a jelentősége, hogy pusztán csak a szem gyönyörködtetésére legyen, mint egy műtárgynak sem, hogy érzéki vágyat ébreszsen valami után. A műben is valami magasrendű eszményt testesít meg a művész, mely a nézőre kinyilatkoztatásként hat. A szép emberi testben az eszmény a jó, továbbfolytatódásra érdemes faj jellege.

Lehetetlen pontos határokat keresni a szenvedélyben, s megállapítani, hogy milyen szenvedélyek alkotók és melyek a rombolók, de az egészséges ösztön, — melyre oly gyakran hivatkozunk, ha valami teljes és tiszta törekvést akarunk jellemezni — megválasztja a maga békés kielégülési föltételeit úgy a szerelemben, mint minden érzelmi vonatkozású jelenségben.

Ha a szépség hanyatlásának okait keressük, nemcsak a legfontosabb isteni kijelentésre kell gondolnunk, amely a Bibliában így szól az emberhez: „Megbüntetem az atyák vétkeit a fiakban harmad- és negyedíziglen!“ Igen nagy bűn maga a teljes közönyösség is minden iránt, mert ez egy magasabb erkölcsan szerint bűn, hisz a fejlődést akadályozza. Szánalmas látvány, hogy minden egyes ember, aki közönyös, önkéntes nyomorékságot vállal, anélkül, hogy ennek egyáltalán tudatában volna. Visszafejlett izmok, petyhüdség, fáradtság, elkínzott arcok sötét gondjai és belső fájdalmai, ezek azok, amelyek az embert a rút teremtmények sorába züllesztetik. Ezek a bajok, amelyeknek közvetlen következményeként az emberi vágyak a bűnözésbe hajlanak, vagy könnyen elérhető élvezetekhez húznak. „A kicsapongás anyja nem az öröm, hanem az örömtelenség.“ — int bennünket Nietzsche.

Ha szépségről hallunk, vagy szép embert látunk, nem kerülhetjük el a regényes hajlandóságot, bármennyire is tudatában vagyunk annak, hogy a szépség tulajdonképpen nem egyéb testi és szellemi jóifejlettségnél. A szép külsőt gyakran rendkívüli képességek és misztikus befolyások hatásának tulajdonítjuk, s nem helytelenül. Mert hogy valaki szép és szépsége tökéletesedik, annak föltétlenül mélyreható okát kell keresni.

Láthatunk nagyritkán olyan embert, aki kissé belefelejtkezik a gondolataiba, helyesebben az érzelmeibe és nekünk úgy tetszik, mintha mesék szelleme lengené körül. Erezzük, hogy személyében van a szép külső alatt valami olyan tartalom, amelyet mi nem, de talán saját maga sem képes mással indokolni, mint hogy valami rendkívüli, mély meghatódás kellemes szépségérzést küld minduntalan a lelkébe és ő ebben az érzésben úgy fürdik, mint valami áradó, pompás zenében. Ez az érzelem szállja meg, ha valami olyat hall, vagy valami olyat lát, aminek szép

idomaiba szeretne beleilleszkedni. Érti azt a legmélyebbről jövő mámort, valami megfoghatatlan képzeletet, amelynek varázsát csak ő ismeri, mert az veleszületett lényével. Mert ha látjuk is a felhőt, nekünk úgy mutatkozik, mint közönséges párahalom, a szép érzékűnek pedig, mint könnyű, költeményszerű szobor, amely kifejezéseit folyton változtatja. Ha zenét hallunk, nekünk csak kellemes zaj, neki ellenben nagy szárnyalások, zuhanások és beteljesedések érzéseit sőt, képzeleti cselekmények képzetét nyújtja regegyes alakokkal és eszmékkel. Ha látunk egy remekművet, vagy költeményt hallunk, nekünk valami általános nyelven mond valamit, számára azonban elragadtató nagy érzések gyújtója egy műalkotás, amelynek hatására új gondolatai születnek, olyanok, amelyeket talán más nem képes sem elgondolni, sem megérteni. Mély, érzéki értelemnek kell lennie ennek az egész világ szépségét beölelő érzelemnek, amely a szép embert megtartja szépnek.

Valószínűleg mindenki úgy van, hogy ha egy szép embert ismer meg, föltételezi róla, hogy nemes és szenvedélyesen jó. Vágy ébred bennünk, hogy vele benső kapcsolatba kerüljünk, mert minden ilyen emberről azt hisszük, hogy mély érzelmi életet folytat a maga zárt, magányszerű ismeretlenségében. Az ilyen egyént nem ruházzuk-e föl önkénytelenül is a legtökéletesebb elgondolásaink szerint gyönyörű tulajdonságokkal és irigylésre méltó sorsot képzelünk osztályrészül, hogy magunkban annál mélyebben csodálhassuk őt? Annál is inkább megteesszük ezt, mert a szép ember láttára megelevenedhet és fölszabadulhat bennünk az utolérhetetlen vágy képzelete: ez az ember bizonyára csodákat élt át.

Ezért részesítjük tiszteletben önkénytelenül is kiválóan szép embertársainkat, s ugyanezért a legnagyobb földi hatalom a szépség. A szép embertest nagyszerű érzelmeket sejtet velünk. A fenséges tartás, amely a szépség büszke hordozójának sajátossága,

érzésben lázongó gyűlöletre, s egyszersmind térdre kényszerítő hódolatra késztet.

Mínthogy azzal tisztában vagyunk, hogy a testi tulajdonságok, mint például a mohóság, az ingerlékenység, a felületesség, stb. arcunkon kiütve jellegzetes formákat öltenek, s ezáltal bizony rútitanak, ezektől a tulajdonságoktól meg kell szabadulnunk. Ugyanakkor minden ilyen tulajdonságnak kifejeződését, amelyek tudomásunk szerint kellemetlen kifejezést kölcsönöznek látható lényünknek, igyekezzünk befolyásolni arcunkon, külsőnkön és mozgásunkban. Ennek természetesen nem csak az a célja, hogy a rossz tulajdonságok külső megnyilvánulásait igyekezzünk eltüntetni magunkról. Ez nem is fog sikerülni, anélkül, ha nem mindjárt a rossz szokást, vagy tulajdonságot irtjuk ki, miáltal külső megnyilvánulásaitól észrevétlenül is megszabadulhatunk. Több eredményt érhetünk el így, mint a színészkedő magatartással — amely mindig fogyatékoságok rejtegetése — s mint a kozmetika igénybevételével, amely csak addig hasznos, amíg ápolószerek használatából áll.

Amikor a serdülő ember abba a korba jut, hogy értelmével őszintén és elfogulatlanul tudja elbírálni képességeit, hogy szép-e, jó alkatú-e, hasznos és jó tulajdonságokkal rendelkezik-e, vagy sem, akkor, ha szükséges, hozzákezdhet lényének az anyag önkényes nyűgéből való megváltásához. Testének észszerű és örömteli edzéséhez, szellemének tágításához és életének az akarattal való irányításához. Persze, nincs az az ember, aki ma erre többé-kevésbé rá ne szorulna.

Ez a fajta akarat nem jelent mást, mint az öntudat állandó ébrentartását, vagyis a közönyösség teljes legyőzését. Ugyanakkor a külső szépségességmék lehető legteljesebb befogadását, sőt, átélését. Jelenti a tisztult, magasabbrendű erkölcs elfogadását, s egyszersmind az élet minden vonatkozású szépségébe és értelmi jelenségébe való beilleszkedést. És jelenti főképpen a széppéválás szenvedélyes, jókedvű vágyát.

Ahhoz, hogy lelki erőinket a szépségre való törekvésre tudjuk összpontosítani, rendeznünk kell érzelmeinket és gondolatainkat. Mindenek előtt egyszerűsítsünk le magunkban minden vágyat és képzeletet. Ne legyenek bennünk kusza, ösztönökre hallgató, bonyolult lelki működések, hanem, mint az inóliai bölcsék, akik szinte az önkívületig jutnak egy-egy egyszerű gondolatra vagy érzésre törekvő összpontosított figyelem és akarat által, úgy mi is higgadtan és fegyelmezetten csak egyre törekedjünk, a tökéletesedésünkre. Mert, amint csak a hinduk is így képesek gondolataikat és érzelmeiket egészen emberfölötti régiókba emelni, s minden vonatkozásban a legelősebben átlátni, úgy nekünk is csak ezzel áll módunkban, hogy magasabbrendű testi és lelki tökélyt érijünk el.

Lelki egyensúlyunkat mindig igyekezzünk megőrizni, s ebből semmi se tudjon kibillenteni. Ezért minden nyakatekert képzetet, hatást és gondolatot, mint például a mások véleményeit, s a világ folyásával kapcsolatos minden hírt vessünk ki magunkból. Amikor így kellőleg megtisztultunk, vágyainkat csökkentettük, s egyirányúvá tettük az önuralom által, anélkül, hogy ezzel bármilyen csekély erőszakot követünk volna el magunkon, abba a legkedvesebb állapotba jutunk, amelyben csak a serdülő kor részeseíti az embert.

Ez az állapot az, amikor a lélek minden egyszerű szépségre fogékony és neki célja, az életnek értelme van. Ez kétségtelenül az emberi örömök legtermékenyebbje. Azért van valószínűleg az is, hogy ebben a korban dől el, vajjon szép lesz-e az ember és a valódi életörömök birtokosa, vagy ezer fertőzéstől terhelt életet hurcol tovább a kínos halálig, s még terheltebbet ad át a gyermekeinek.

Ha ebben a boldog készségben bármit teszünk és bármit élünk át, mindenben a legmélyebb emberit, sőt, az istenien magasztosát, vagy a leginkább szüksé-

geset fogjuk választani. Áthat az az egészséges alkotó öröm, amely az életet úgy, mint a benne élőket meg-  
szépíti.

Mindenben magunkat fogjuk érezni és magunkban mindent, anélkül, hogy a dolgok végső kiismerésére, átélésére és bonyodalmasságuknak megfejtésére kellene erőinket pazarolni. Ellenben olyan dolgokra fogunk fölfigyelni az élet legjelentéktelenebbjei között, — éppen az egyszerűség által — amelyeket eddig, mint számunkra nem létezöket, észre sem vetünk volna. Olyan ez, mint a finom ételektől megcsömörlött gazdag esete, aki, mikor váratlanul elszegényedik és súlyos munkát kell vállalnia, a legegyszerűbb ételek ízében ismeri föl igazi étvágyát.

Nem ártjuk bele magunkat semmibe, amiről nem érezzük, hogy hozzá közvetlenül is közünk van. Ebben az állapotban az ember bölcs lesz és derűs bölcsessége hasonló lesz a természethez, amely a magától értetődő bölcsességet: a szépséget sugározza. Mindezt anélkül érhetjük el, hogy bizonyos lemondásokkal bármit is veszítenénk egyéniségünk értékéből.

Nem valami különös életelvet kell elfogadnunk. Nem, éppen ellenkezőleg, csupán azt az igazságot, amely, bárhogy éljünk is, az embernek önmagán és az egész világon olyan hatalmat biztosít, amely fejlődését is nagyban befolyásolja. Ezzel az élettel nem veszítjük el hamar az ifjúságunkat, sem a szépségünket, sem pedig azt a fölsőbbségünket, amely az élet legteljesebb átélését biztosítja számunkra.

Hogy ezzel a felfogással minden egyéb életjelenség — akár kényelmes, akár kényelmetlen — szorosan összefügg, az világos. A munka, a szórakozás, az öltözködés és minden cselekvés és magatartás. Ezzel a modorral nem fogjuk időnket olyan dolgokra pazarolni, amelyeknek ránk nézve semmi értelme sincs és csak azért csináljuk, mert „mások is csinálják“. Inkább olyan dolgokra fogunk mindig időt találni, amelyek a megfelelő cselekvés után pihentetőek és a nyu-



galom vagy összhang szépségével boldogítanak. Nem fogjuk az élet örült iramát követni akarni, csak amennyire létérdekünk megkívánja. Nem fogjuk magunkat elhanyagolni ostobaságok kedvéért.

A tökéletes külsőre és szellemre törekvő ember sohasem válhat meg attól az ösztönzéstől, hogy mindenben a saját egyéniségét érvényesítse. Bármit tesz, a saját lelkiismerete a mérvadó. S lelkiismeretét csálthatatlanná teszi, — mondhatnánk, jól és szabályosan működő mérleggé — ha a nagylelkűség, a méltányosság, a mértékletesség és nem utolsó sorban a bátorság, egyszóval az igaz emberség tökéletességét és örömet szerző voltát a saját igényeinek elébe helyezi. Mindezek olyan régismert tételek, amelyeknek erkölcsi igazsága az életöröm és a szépségfejlődés vágyában gyökerezik. Aki ezeknek ellenkezője szerint él, az fásulttá lesz és a természet — önmagát büntetve meg benne — úgy erkölcsi, mint testi romlásra ítéli.

Mindig meg kell azonban találni a formát, amelyben ezek a jótulajdonságok ránknézve kedvező hatást tesznek. Mert az élet valamennyi nagy lendületét tulajdonképpen helyesen alkalmazott, nemes szenvedélyek adták. „Az élet minden terén a forma jelenti a dolgok kezdetét, — mondja Wilde. — A tánc ritmikus, harmonikus taglejtései — szól Piátóval — mind ritmust, mind harmóniát visznek át szellemünkbe. Találj kifejezést egy bánatod számára és egyszerre kedves lesz előtted. Találj kifejezést egy örömod számára és fokozod vele gyönyörét. Bánat rágódik szíveden? Tanuld meg Hamlet királyfitól és Constance királynétól búdat elmondani, s azt fogod találni, hogy már maga a kifejezése is a vigasz egy módja. És hogy a forma, amely a szenvedély születését jelenti, egyszersmind a szenvedés koporsója is.“ Mindenben megtalálhatjuk tehát a nekünk tetsző kifejezést és annak formáját és mindazt az összhangot, amely kell, hogy a világon mindennel összekössön. Csak ez az egy lehetőség van arra, hogy bele tudjunk illeszkedni az életbe.

Ha szépek akarunk lenni, vagyis szépséget akarunk magunkban megtestesíteni, találhatnánk-e ehhez alkalmasabb mintázóeszközt a nagy, elragadtatót szépségérzetekbe való beleélésnél? Mivel a saját testünk megváltoztatását nem végezhetjük késsel, mint a sebészek, nem faraghatjuk le magunkról azt, ami nem arányos, csakis egyféle eszköz áll rendelkezésünkre: a testedzéssel egybekapcsolt érzelmi föl-emelkedés. Mégpedig minél inkább értelmünk parancsával irányítjuk érzelmeinket, melyek a testi külsőre látható formákban képesek alakító hatásukkal kirajzolódni, s csak a nemesítőeket és szépítőeket engedjük szabadon hatni, annál többet érünk el külsőnk változtatásában.

Idézzük föl magunkban az értelmet, ezt a megfoghatatlan, de mindig érezhetően jelenlevő szellemi erőt. Aztán gondoljunk magunkra úgy, ahogy külsőnket a tükörből ismerjük. Most parancsoljunk teljes nyugalmat idegeinkre, majd akaratumkat úgy igyekezzünk összpontosítani, hogy az a testünkbe szét-sugároozva, céljául a külső kifejezéseknek azt az állapotát igyekezzék elérni, amelyben magunkat a legszebbnek hisszük és érezzük. Tehát, mintha egy nagy fényképész előtt állnánk, aki azt mondja: „Ha szép akarsz lenni a képen, mutasd legbarátságosabb arcodat és legszebb mozdulatodat!“ Föltételezhető ugyanis, hogy mindenki érzi, hogy milyen az a testmozgás, arckifejezés és viselkedés, amellyel mások szépnek látják: ezt igyekezzék tehát állandósítani és tökéletesíteni. Azáltal, hogy ezt akarja és állandósítja, az érzelmei is közrejátszanak és nemcsak az arcvonásai simulnak széppé, hanem a testének idomai is, csak-hogy azokon nehezebb a változtatást észrevenni. „Az arc a lélek tükre“ mondják már évszázadok óta, s tudjuk, hogy akarattal el tudjuk érni, hogy a vonásainkon kitükröződő érzelmek harmonikussá és szép-kifejezésűvé tehesse azokat. S ha ezt állandóan akarjuk, kétségtelen, hogy nemsokára az arcvonások át is alakulnak kissé, s minél jobban akarjuk, annál

erősebben, mert az arcnak tulajdonsága, hogy vonásai a belső érzelmek és akarat kihatására rendeződnek, s a rajtuk lévő sűrű ideghálózat érzékenysége következtében az állandósuló kifejezések meg is rögződhetnek. Hisz tudjuk, milyen széppé lehet az az ember, akinek egyszerre megszűnnek a gondjai és gyakrabban vannak szép élményei. Ez is csak azért van, mert a belső nyugalom és jó érzés hat kifelé. Ahhoz tehát, hogy arcunkra és mozgásunkba szépséget igyekezzünk kényszeríteni, fontos, hogy belsőleg is kiegyensúlyozottabbakká legyünk. mert csak így állandósulhat az arcra kivetődő szép érzelmek és szépakarás a vonásokon. Ha szépek akarunk lenni, minden érzékünk azoknak a formáknak kiteljesítésére összpontosul, amelyeket meg akarunk változtatni egy eszményi képzet szerint.

Ha ezt megértjük és átéljük, érezni fogjuk a belső erők kihatásának érzékeny kellemes fokozódását. Nézzünk tükörbe. Az értelem szépséges összhangja ömlik el arcunkon. Azé az értelemé, amely, ha a széprevágó érzelmeket kellő kiegyensúlyozottsággal, rendszeresen szabadítjuk fel vele lelkünkben, lassan, észrevehető fokozatokban lényegesen megszépíti külsőnkét és arckifejezésünket. Mert a szépség a belső, lelki és érzelmi összhangnak a külsőre való ki\*vetítődése. Ugyanezt éli át folytonosan és észrevétlenül minden szép ember, azzal a különbséggel, hogy ez a megszépítő belső összhang vele született.

Éreznünk kell, hogy milyen az igazi testi szépség és átszellemülten eszményítve kell látnunk az arc és a test minden részét, ezeknek összehatását, vagyis az összhangban lévő arányokat. Tudnunk kell szép képzetet alkotni magunkban egyes szép részekről és arányokról, vagyis mintát kell magunk elé képzelni. Tudnunk kell azt is, hogy milyen részeink szépek és ezeket a szépség legmagasabb fokáig, a nemes kifejezés elnyeréséig kell fejlesztenünk. Ezt azonban mérhetetlen vágyakozással, a képzelet fölszabadításával,

tehát abba a legnemesebb formába való fokozott beleéléssel valósíthatjuk meg, amelyet a szenvedélyes képzelet a tökéletességről állandóan előttünk lebegtet.

Tudnunk kell, hogy milyen cselekvések, milyen gondolatok, tehát milyen magatartás szépít. Amelyről érezzük, hogy kárunkra lehet, attól tartózkodjunk. A hősi gondolat és törekvés, a nemes cselekedetek, amelyek erkölcsileg helytállóak, a szenvedélyes szeretet és jóság, a méltányosság mindenben és a kötelességek legjobb teljesítése, vagyis minden eljárásunkban a lelkiismeretes kiegyensúlyozottság, — amelyekből egyenesen következik az örömteli élet — mind szépítőleg hatnak, mert sohasem okoznak fájdalmas visszahatásokat.

Művelnünk kell testünket, hogy gyönyörködhesünk egymásban, sőt, hogy szerelmi életünket is az eszményiség vágya töltse el. A testedzésnek és gyakorlatoknak sokféle szépsége van. Ezt csak az tudja, aki teljes szívvel foglalkoztatja izmait és egészen az élvezetig tudja tökéletesíteni a szabadban való mozgást. Gondoljunk a német-, olasz-, dán- és finnországi ifjúság szabadban, nagy és szép térségeken végzett állandó testgyakorlataira és a lányok táncára, amelyeknek következményeként az ifjakban a mozgás gyönyörén kívül, büszke öntudata fejlődik a szépséges erőnek. Művelnünk kell ezzel párhuzamban szellemünket is, hogy minden szépségre fogékony legyen és minden legkisebb szépségben a kiválóság csodáját lássa.

Vannak ösztönző erők az emberi tulajdonságok között, amelyek a szépség elérését a tudaton kívül is segítik. Ilyen a hiúság. Az a nemesebb önbecsülés és önbizalom, amely ma már hanyatlóban van, mert ön-bírálatból önélvezetté változott. Nietzsche mondja: „A hiú ember nem annyira kiválni akar, mint magát kiválónak érezni, s ezért nem veti meg az önámítás semmi eszközét.“ Valóban, ez a felfogás a ma uralgó hiúságot híven tükrözi. Az emberiség elfajulását

mi sem bizonyítja jobban a nemes hiúságösztön teljes kiveszésénél. Míg a kezdeti nemesebb eszmék fölgulásakor az emberben a társát mindenben felülmúlni igyekvő törekvést, a kiválasztódás versenyét hozta létre a hiúság, — hisz versengtek a szép nőért és versengtek egymás között a testi-lelki kiválóságban — addig ma az ember önáltató, irigykedő és ezáltal terméketlen, sőt visszafejlesztő gyűlöletté alacsonyította ezt, az érzést. Ma az ember nem a valóságban akar tökéletes lenni, hanem színészkedve megjátssza a kiválóságot, de titokban gyűlölködik, ha tényleg kiválóbbat lát magánál. Ennek a kétéltségnek visszahatásaként egyre alacsonyabbrendű szenvedélyek és lélekrombolóbb kétségek, meghasonulások rabja lesz.

A szépség mindennél nagyobb hatalma és a kiválóság jelentőségének belátása készítetik az embert arra, hogy hiú legyen, s mindenben felülmúlni igyekezzék társait. Van ebben valami végtelen észszerűség: a hiúságot azért adta a Teremtő, hogy összehasonlítva magunkat másokkal, fejlődőképesebbek legyünk. A hiúság tehát az élet nagy versengésében, amely a tökéletességet óhajtja kiváló fejlődéssel elérni, nem megvetendő hajlam. Az egészséges versengés hiúsága nem csak indokolt, de szükséges is. Lehetnek hiú, ha vágyam és akaratom nem a másokat elnyomó irigység és kapzsiság tulajdonságából, hanem a széppé fejlődés óhajának példaadó ösztönéből fakad. Ha tehát magamnál szebb, műveltebb, erőteljesebb és rokonszenvesebb embert látok, nem irigylem, hanem példaadást látok benne és én is hasonló tökéletességre törekszem, hogy nálamnál még fejlettebbeknek önkénytelenül is példát mutathassak. Nem lehetek azonban hiú sem a vagyonomra, sem az állásomra, sem az öltözékemre, sem a felhalmozott tudásomra, mert ezek mind értéktelenek, mint a szélodorta sivatagi homok. „Az igazi tökéletesség nem abban rejlik, amije van az embernek, hanem abban, ami ő maga“ — mondja Wilde.

A hiúság ösztönző erején kívül a boldogság elérésére való törekvés szépít. Az a törekvés, mely minden emberben benne él kezdettől fogva: lehetőleg egészségesen és örömmel élni, bármilyen egyszerű javak között is. Az ember mindenestre gyerekkorától valami csodálatosat és mesésen lát a boldogság fogalmában. Valami csillogót, végtelenül üdvöset és nagyszerűt. Az erre való törekvés viszont olyan erős és a felé irányuló vágy olyan nagy, s a csillogó cél annyira csábít, mint a túlvilági élet nagyszerű reményei, hogy az embert maga ez a folytonos boldogságvágy és a köré fonódó képzelet olyan mértékben hatja át, hogy tudtán kívül is megszépíti. Általában az élet minden regényessége és szép képzelete ilyen hatással van, s csak az az ember rúdul el könnyen, akiből kivész az ilyesfajta eszményiség állandó érzése és csak az élet észszerű, rideg valóságát akarja látni. A higgadtabb ember, aki már tudja, hogy nincs nagy reményekre joga az életben, de lelke mégis töretlen marad, mint a leffőbb tudósé és bölcsé, az lizlába ion v<sup>^</sup>e, hogy a boldogság az egyszerű, örömteli, szépségektől áthatott életben jelenik meg, vagy az olyan ember életében, aki az anyagiasság megvetésével megérzi, hogy a valóságban is igen sok az óhajtott eszményiség. Megfigyelhetjük, hogy az ilyen ember milyen nyugodt és szép tud lenni. Az ilyen embert a fájdalomtól mentes élet örömei vidítják, amelyben hivatását mindig betöltöttnek érzi. „Az öröm a természet bizonyágtétele, helyeslésének jele. Ha az ember boldog, akkor mindig jó is.“ — mondja Wilde, — s ehhez hozzátehetjük, hogy ha az ember jó, akkor legtöbbször szép is.

„Aki sokat és okosan gondolkozik, nemcsak az arcának, hanem a testének is okos lesz a külseje“ — hangoztatja Nietzsche. Ezzel azt a fölismerést tolmácsolja, hogy a gondolatnak, mint erőnek, mily nagy hatalma van a testen. Alakíthat és arányosíthat. Azt is mondhatta volna ugyanezzel a fölfogással, hogy aki sok szépséggel veszi körül magát és a szép élmé-

nyeket keresi, vagy sok szép gondolatban él, annak testi külseje is észrevehetően megszépül.

Idézzünk emlékezetünkbe például olyan embert, aki idegesen felizgatott és indulatos, aki kegyetlenséget lát, vagy hall, aki éhez, vagy fáz, aki valami büntett után van, vagy akinek rossz a kedélye. Észrevehetően eltorzul ettől mindnek az arca és külseje. Mozdulataik sem kiegyensúlyozottak és cselekedeteik sem helytállóak. Olyanok, mint ha valamiképpen kínoznák őket. Tehát a megpróbáltatás nemcsak a külsejükre, de egész magatartásukra kihat. Az elkínzott embert például a legcsekélyebb jóval is meg lehet vesztegetni, ha ez enyhíti fájdalmát, mert nincs ereje visszaautsítani. Van-e egyáltalán bármilyen emberi rútság — eltekintve a véletlen szerencsétlenségek csonkításától —, amely nem hasonló kínok, vagy ostobaságok sokszor nemzedékeken keresztül öröklődő következménye?

A testi rútulás tulajdonképpen vénülés. Különösen megfigyelhető ez azokon az ifjakon és lányokon, akik a serdülő kor üdeségét elveszítve, egyszerre csúnyulni kezdenek. Gyakran látunk viszont oly szép öregeket, akiket nem cserélnénk el sok elnyűtt fiatalal. Ezek az öregek az élet legfontosabb követelményét nem mulasztották el: kiegyensúlyozottan éltek és kiküszöbölték a halálfélelmet.

Legtöbb életbéli baj okozója a halálfélelem és a vele járó szorongó nyugtalanságok elpuhító és sok egyéb gátlást előidéző érzelme. Pedig nem is kell bölcsnek lennünk ahhoz, hogy belássuk: a halál nem egyéb, mint pihentető és megváltoztató része az életnek. Még pedig szép része. A teljes elcsitulás és megnyugvás bekövetkezése.

Aki nem fél a haláltól, csak tiszteli fosalmát, az a leghősibb életre szánhatja magát és örömteli életet talál „ebben a siralomvölgyben“. Az élet igenlése megkívánja, hogy alkotó erővel éljünk és a halált ne ismerjük rossznak. Hiszen nem is ismerhetjük, de meg

az élet nem is engedi föltételezni, hogy valami, ami függvényszerűen hozzátartozik, mint a halál, rosszabb lehessen bárminél, amit életünkben tapasztalunk. Aki eddig emelkedik, önzését lehántja, le, mert tudja, hogy nem érdemes a halálfélelem következtében az életet „kihasználni“ sietni. Magasabbrendű emberré lesz, mert nem teszi a halálfélelem — ez a furcsa föltételezés, hogy sietni kell a rövid életet mások kárára is gyorsan kiélvezni — bénultan önzővé. „Mind féltjük az életünket és az élet kedvéért éppen azt veszítjük el, amiért élünk érdemes“ — állapította meg már Juvenális.

Az igazi életrevaló ember úgy él, mint aki nem hiszi, hogy halandó. Elképzeli, hogy jön egyszer valami nagy változás, amely sötétséggel kezdődik, majd az erőken, a világ isteni harmóniájában, újra éled. Az ilyen ösztön a szépítő, az erősítő, a világ végtelen szellemével összhangban élő igazi ember tulajdona. A görög mitológiában — ne feledjük, hogy ez a nép volt eddig a legegyszerűbb, s egyszersmind harmonikus életéből következően a legszebb — nincs nyoma a halál rettegettségének. Van egy alviláguk, a Hádesz, s ennek egy istene. Ebben a másvilágban, mely oly közel van a földiekhez, hogy az élő hősök is le-le látogatnak az elköltözőitekhez, s velük éppúgy érintkeznek, mint a földiekkel, tovább él szellemük, vagy — ahogy ők hitték — az árnyuk: ennyi az egész. Meghatóan búcsúznak a fényes élettől, az érzékelhető, biztos örömöktől, de sohasem érzik a halál rettegettségét, mint a mai ember. Talán éppen azzal adtak a különböző tanok tápot a gyötrő halálfélelemnek, s a vele való állandó foglalkozásnak, hogy az élet büneinek büntetését és a jóság jutalmazását a halálon túlra helyezték. Pedig az élet már itt a földön büntet; ha másként nem, az utódok bűnhődnek, s a jóság hasznát már itt jutalmazza a szépség, az öröm és a kedély. Ha valaki jósága ellenére is sorsüldözött, az bizonyos lehet, hogy utódai egyszer mégis elnyerik érte a jutalmukat, a szép életet.



Legtöbb bajunknak és társadalmunk sok nyomorúságának mégis az a legfőbb oka, hogy életünkben mindent fontosabbnak ismerünk, mint az állandó testnevelést és léleknevelést. Azonban ebben rövidesen változás fog beállni. A legutolsó percben mindig magáhoztér az emberiség, hogy a végromlást elkerülje és új életet teremtsen maga körül. Mély hittel és nem kevesebb meggyőződéssel mondja Rodin: „A csúnya és a szép keveredésében legvégül mindig a szép győzedelmeskedik: a természetet isteni törvényei mindig a szebb felé vezérlik és szünet nélkül a tökéletesedés felé hajtják“.

## VII.

### ESZMÉNYI TESTNEVELÉS

Minden boldogság és jólét alapja a testi egészségben és lelki tökélyben rejlik. Testünk szépsége sokkal több boldogság forrása, mint pusztán csak lelki tökéletességünké. Már csak ezért is, mert a hibátlan testben az érzetek is mindig harmónikusabbak, mint a satnya vagy éppen beteges testben. S az ép test és ép lélek együtt az, aminél többet és jobbat a földön senki sem kívánhat. Sokan azt állítják, hogy a testi egészségnek és szépségnek ilyen nagy fontosságot tulajdonítani, elfogultság. Vannak, akik látszólag sokkal magasztosabb dolgokban és eszmékben keresik a boldogulást, vagy olyanok — talán a legtöbben — akik a gazdagságban vélik a tökéletes örömet föllelni. Az előbbieket elsősorban a pusztá elméletek és a valláserkölcsh igazságaira hivatkoznak. Ezeknek azonban be kell látniok, hogy hiábavaló a 'eghívőbb lélek is; testi egészség nélkül az legfeljebb csak vigasszal szolgálhat. Az utóbbiak szörnyű tévedéséről pedig nem kell bővebben nyilatkozni. Legbensejűkben a gazdagok is meggyőződnek minduntalan arról, hogy a vagyon nem elég a boldogsághoz, sőt, legtöbb esetben csak akadálya annak. Az a nézef a leghelytállóbb, hogy semmi sincs, igazi élet sincs, az ember testi szépsége és lelki nagysága nélkül.

Az épség és a szépség önkénytelen gyönyöre áthat a lelki fejlődésre és vizsont. Ezért párhuzamosan műveljük testünket és lelkünket. Nézzük közelebbről, hogy milyen nagyjelentőségű a test komoly, rendszeres és szinte hitttel gyakorolt művelése és edzése:

Ugye, szeretnél minden nap testedzésre járni társaidal a szép versenyterekre és állandó gyakorlással, küzdéssel a többség között eredményeket és dicséretreméltó sikereket érni el? — te is, árukihordó fiú, és te is, kényelemben élő, gazdag úrfi? Szeretnétek ugye, mindig résztvenni abban a nemes örömben, amelyet a szabad tér fénye, a testmozgás gyönyöre és az erő összemérése kelt a pályákon a vidám, s lelkesen komoly ifjak seregében?

Mostanában kint a labdarúgó mérkőzésen, mint nem egy tekintélyes államférfi vagy tanár, ott rágód izgalmadban az öklödet vagy szivarod végét és eltévelyultan üvöltesz a tömeggel, ha jó lefutást, szabálytalanságot vagy egyebet látsz. Ugyanígy vagy, ha ökölvívást nézel végig vagy ha futást és úszást. A verseny láza mindenkit áthat, mert a győzelem nagy dicsőség még napjainkban is, amikor pedig már nem emelnek szobrot a győztesnek. Maga az érzés, hogy tökéletesebb a győztes, mint a lemaradottak, s hogy ilyen értelemben is kiválogatódás történik, amelynél mindig az erősebbel rokonszenvezünk, bennünk is érzelmi viharokat kelt. Te is és mindenki, győztes szeretne lenni, mert a pálya versenymértéke sokkal nagyobb erőfeszítést igényel, mint az élet legtöbb cselekvése. S így életbéli fölényedet és életerődet érzed meg, s mutatod ki mások előtt, ha győztél.

Győzni szeretnél, vagy legalábbis az elsők között lenni, mert ezen a helyen nem határoz a hatalmasok pártfogása, itt csak a saját rátermettséged a döntő. Győzni szeretnél — de hogyan? — Nincs rá alkalmad, mert nem juthatsz le a pályára sok munkád s kevés pénzed gátlása miatt. Őszinte nagy kedved

sincs hozzá, mert elmaradottnak és gyöngének érzed magad. Ezért csak néző maradsz és izgulsz.

Pedig éppen ez az izgulásod a legellenszenvesebb, amit szemedre kell vetnünk! Miért izgulsz és rontod gyér erődet és idegzetedet ezzel is, ha már résztvevőként nem lehetsz a versenytéren? Inkább ne tégy semmit, ha az államközösség nem akarja mindenkinek lehetővé tenni, hogy közérdekből is fejleszthesse erejét, egészségét. Próbáld meg elérni, hogy te is járhass edzésre minden nap, mert így nem fogod többé soha szükségét érezni semmi bonyolult és izgalommal járó élvezetnek, amely kielégítetlen vágyaid miatt ma oly szükséges neked. Ponyvaregényeket és izgalmas filmeket keresel, s mindezek mellé sűrített, egészségrontó élvezeteket, mint a dohányzás, az ivás és a kártya, vagy még ezeknél is rosszabbat. Ha ellenben elérheted, hogy testedzésre járhass minden nap, lassanként olyan kiegyensúlyozott leszel, hogy a testi szépséged fejlesztésén és a verőfényes, tiszta érzés- és gondolatvilágodon kívül alig lesz más szórakozásra szükséged.

De elsősorban ne az ökölvívásra gondolj, se pedig a labdarúgásra, de még a birkózásra sem, mert ezek csak akkor válnak szép és nemes sporttá, ha tested már gyakorlott, edzett és szépségérzetében rugalmasan kiegyensúlyozott mozgású. Hogy miért közkedvelt mégis ez a három utóbbi verseny játék? Gondolhatod: mert anélkül, hogy erőt kellene kifejtened nézésében, mégis beleélheted magad az erősek cselekvésébe, akik a pályán küzdenek és izgalmat találsz nézésükben. Izgalmat, amely rossz értelemben és betegeken ugyan, de kielégíti vágyaidat.

Azonban, ha el tudnád határozni, hogy te is minden áron edzeni fogod magad és alkalmat találsz rá, — fogadd meg intésünket: Ne kezd az, amiben magadnak is, másoknak is csak izgalmas cselekedeteket tudsz nyújtani, hanem gondolkozz: Mi is az, ami rendszeresen megerősíti testednek minden egyes

részét, s ezáltal az egész alakod arány-szépségét kifejleszti, sőt, esetleg egészségtelen mivoltodat is megjavítja?

Halottal már bizonyára arról, hogy minden kemény erőfeszítést igénylő gyakorlat, ha nem edzett izmokkal kezdenek hozzá, lassanként elkeményíti, szögletessé teszi izmaidat, s azoknak eredeti rugalmasságát csökkenti, sőt betegségek előidézője lehet. Például a munkás kiszögellő, kemény izma az egyoldalú terhes munka hatására szinte megmerevedik és durva lesz, míg a többi testrésze, amelyeket kevésbé foglalkoztat, visszafejlődik és aránytalanul gyöngye marad. Ezáltal a külseje egyenetlen és mozgása görcsös lesz. Egyoldalú edzéssel, vagy mindjárt a nehezebbjén kezdve, te is így járhatsz. Ezt pedig nem akarod, mert érzed, hogy nem lehet szép, sőt inkább megalázó. Mert ne felejtsd el soha, hogy az emberek önkénytelen ítéleténél nagyon fontos, hogy milyen vagy egész megjelenésedben, mozgásodban, cselekvésedben, külsőd arányaiban és szellemed műveltségében?

Előtted a lehetőség: Kezdd rendszeresen, — bármilyen korú vagy is — eleinte lassan és módjával, fokozatosan minden izmodat és testrészedet laza gyakorlatokkal s ütemes mozgással, hajladozással stb. művelni. Először rövidebb, majd hosszabb ideig, amíg eléred a megállapított határt. így izmaid és testrészeid kerekded rugalmasságát óvod meg, s ezzel a mozgás mindenkori kiegyensúlyozott szépségét, fokozódó erő kifejlését biztosítod, s a későbbi, nagyobb erőfeszítést igénylő gyakorlatoknál ennek nagy hasznát látod. Szinte repülni érzed magad és tapasztalod, hogy az erős mozgásban nemcsak hogy el nem fáradsz, de szinte érzéki gyönyörben lesz részed. Ugyanilyenek kezded érezni a szellemed összhangját és röptét is.

Óvakodj mindig attól, hogy a verseny hevében hiúságból túlerőltess magad, mert így beteggé vál-

hatsz s képességeid visszafejlődhetnek, eltekintve a veled járó lelki gyötrelem érzéseitől. Legyen eleinte pusztán csak annyi örömed, hogy magad, aki eddig esetlen és szögletes voltál, egyre szebbnek, könnyebbnek és rugalmasabbnak találod, s hozzá még a torna után nyugodt jó érzéseid örömét élvezed. Emlékezz itt is, mint mindenben, a legnagyobb erkölcsi tételre: Távobbb fekvő és nehezen elérhető, de nagyobb eredmények és gyönyörök kedvéért tarts ki mindig, s ne csüggedj el a várakozás és a pillanatnyi eredménytelenség.

Amikor már tagjaid eleven mozgásúak, fáradhatatlanok és szellemi erőid is tettekre szebbek, akadályt nem ismerők, s a nagyobb és nagyobb erőfeszítést szinte érzékeny kívánod, mert felgyülemelő erőidet nem elégíti ki az egyszerű mozgás- és ütemtorna, hozzákezdhetsz a nagyobb gyakorlatokhoz.

Míg a helyben mozgó szabadgyakorlatokat és izommozgást erőgyarapító edzésnek ismerjük, addig az erőfeszítéssel és távmozgással járó versenygyakorlatokat erőkifejtő tornának nevezhetjük. Idegen kifejezésekkel az előbbit gimnasztikának, a másikat atlétikának mondjuk.

Miközben a csínjával végzett erőkifejtő tornát megkezdjük, sohasem hanyagolhatjuk el a művészi, tagolt és ütemes mozgást ettől függetlenül is, mert ne feledjük, hogy ez erőgyarapító és szépítő tulajdonságú. Elhagyásával elvesztenénk a könnyed szépséget, de elvesztenénk egyszersmind rugalmas edzettségünket is, ami nélkül az erőkifejtő torna szinte elképzelhetetlen.

Gondoljunk arra, hogy minden versenynél szabályokat és stílust, kifejező formákat követelnek, amely egyrészt abban áll, hogy a gyakorlatot a lehető legegyszerűbb tartással és mozdulatokkal kell érvényesíteni, másrészt az erőkifejtésnek és a célnak megfelelő legjobb s legrövidebb mozdulatokat kell végeznünk. A versenyben mindig sokat jelent maga

a mozgás egyszerűsége és szépsége is, bizonyos meghatározott, zárt formák alakításának tekintetében. Ez nem céltalan kívánság. Ha nem stílus szerint cselekednénk, nem tudnánk az emberi szépség szabályaihoz alkalmazkodva, éppen a legfontosabb testrészeket fejleszteni arányossá.

A mozgás maga is gyönyört okoz az egészséges izmú, vérű és szervezetű egyénnek. Hiszen a tánc sem egyéb, zenére alkalmazott s az ütemben, a hangesésben feloldódó cselekvés örömenél. Azért, ha tehetjük, az erőgyarapító és edző mozgást mindig zenére végezzük.

Tapasztalatból tudjuk, hogy a közösen végzett torna és gyakorlatozás — eltekintve attól, hogy a verseny másként el sem képzelhető — de az erőkifejtő versenytornák begyakorlása is mennyivel vonzóbb, kellemesebb állandó társaság keretében, mint egymagunkban. Ezért járjunk ki gyakran a szabadba tömegesen, lehetőleg szépkörnyezetű és jólevegőjű helyre, vagy pályákra. Nagyon fontos a hely szépsége, mert ez külön is lelki örömet nyújt és sokkal inkább képessé tesz az erőkifejtésre, mint valami tűzfalakkal és reklámtáblákkal körülvett, füstös telek.

Közösen végezzük a gyakorlatokat, mert így az együttlődés és versengés közben a társas érintkezésnek nemesebb lehetősége nyílik számunkra, mintha mulatók félhomályában találkozunk. Testművelés közben alkalmunk nyílik fejtegetésekre, megbeszélésekre, tehát egyszersmind a szellemi fejlődésre is.

Ne mulasszunk el egyetlen napot sem, még ha az idő rossz is vagy más tevékenységhez jobb kedvünk volna, hogy testünkkel és szellemünkkel a legmagasabb eszményiség szerint foglalkozzunk, mert ennél fontosabb már csak a hivatásbeli kötelesség lehet, önmagunkkal szemben, de közvetve a társadalom iránt is, ez a legkomolyabb kötelességünk.

A testfejlesztés különböző módjait a művészetig lehet magasztosítani, ha ehhez kellő érzékünk és kedélyünk van. Ebben rejlik a sokat emlegetett, de rosszul értelmezett életművészet fogalma. Az elpuhult ember elsősorban egy nagyszerű kedvteléstől fosztja meg magát, de ugyanakkor egész élete is a szerencsétlen kedély rossz eredménye lesz, mert gyöngé és egészségtelen teste rossz tulajdonságok, sőt a rossz hajlamok felé sodorja. Legtöbbnyire a labdarúgó mérkőzések izguló nézői is csak ilyen elvetélt erejű emberek, mert nincs önmagukban semmi örömük. Az pedig, hogy irigylik bizonyos értelemben a pályán mozgó, erőteljes és jókedvű ifjakat szép testalkatukért, csakis jellemhibákra vezethet, mert bennük hiányérzetet s alacsonyrendűségi tudatot fejleszt, amely tudvalevőleg a legtöbb életbéli szerencsétlenségnek forrása, tekintve, hogy az ilyen ember kielégületlenségében mindenre kapható.

Igyekezzünk tehát mindnyájan erősek és szenek lenni. Ezért legtöbbet a testi képességeink és szellemi magasrendűségünk kifejlésztésével törődjünk.

Ha a szabadgyakorlatok eléggé megedzettek már — de csakis akkor — kezdjünk úszni, ugrani, futni, súlyt és gerelyt vetni, stb. Eleinte persze csak gyakorlatként, később pedig magunkhoz alkalmas ellenfelekkel versenyezve a tökéletesítésben. A durvább játékok azonban csak azoknak valók, akik abba is bele tudják vinni minden szépségvágyukat, át tudják hatni mozgásukat és törekvésüket lelki ritmusuk összhangjával. Mert csakis ezáltal lesz például a birkózás, az ökölvívás és a labdarúgás vagy akár a vízilabdázás széppé, művészivé és nemesítővé.

Aki a testnevelést nem elsősorban a testének széppéfejlesztése és nemes foglalkozásként űzi, hanem valami kétes dicsőséget hajszol vagy — mint ma szokás — állást akar nyerni, az eleve hozzá se fogjon. Hiszen a testedzés olyan életszükséglet, amely, korkülönbség nélkül, az élet nemesítésére és a boldog-



ság megközelítésére szolgál. Ezt meg kell tanulnunk a régi görögöktől.

A versengésnek és a nemes értelmű hiúságnak mindenesetre nagy és jótékony szerepe van a testművelésben, de tudjuk, hogy csak a becsületes és magasabbrendű erénnyel együtt képes szellemünket is ki-elégíteni s bennünk az élet gyönyörének érzéseit felkelteni. Ez pedig az egész társadalmi életre kihat.

Az államnak — ez a legsajátosabb közérdek — feltétlenül gondoskodnia kell arról, hogy minden egyes tagja életképessé tehesse magát, s ne csak a válogatott ifjúságot foglalkoztassák. A versenytereket szaporítva és szépítve — művészien képezve ki környezetüket, mint a Foro Mussolinin látható — mindenkinek tegyék lehetővé, hogy pénzáldozat nélkül élhessen ennek a legmagasabb és leghasznosabb kedvtelésnek.

Tudjuk, hogy az ógörög nép a legfontosabb és legszebb ügyének tekintette ezt. Intézményeket létesített, amelyek a testi-szellemi művelődést együtt szolgálták. Belátták, hogy hiába minden szellemi tudás, ha testileg gyöngék, félrehúzódk és rútak vagyunk, mert így aligha lehet öröme és hősi elszánása bárkinek is. Annyira mentek, hogy a legfontosabb művelődési, állami és magánügyeiket is a tág, fényes versenytereken intézték, mert mindnyájuknak olyan szenvedélye volt a testszépség egészséges művelése, hogy még a sorsdöntő ügyeket és a legnagyobb művészi alkotásokat vagy tudományos kérdéseket is a versenyterre vitték, hogyses bármi egyéb miatt elvonják magukat ettől a nemes élvezettől. Ez a 'estiszellemi párhuzamos, egymással összefonódó művelődés, melyben a kettőt sehogysem lehetett szétválasztani, — tudjuk — soha boldogabb és szebb társadalmat nem alakított még.

Ha testünket a tornán, de bárhol és bármiben foglalkoztatjuk, a szellemünk uralmát érezzük telje-

sítményeink fölött. Eleinte csak tíz méterre tudjuk elvetni a súlygolyót, később többre, de lehet olyan alkalom is, amikor összpontosítani tudjuk minden figyelmünket és akaratumkat a cselekvésre és segítségül hívjuk erőfeszítésünk pillanatában a legmagasabb szellemi erőt, hogy magunkat és versenytársainkat fölülmúljunk. Tulajdonképpen minden versenyeredmény emberfölötti teljesítmény, mert az átlagos erejű és képességű ember, de még a fejlettebb sem képes elérni, sőt, néha olyan meglepő az eredmény, hogy nyilvánvalóan minden erőnket túlszárnyaltuk. Az emberi lehetőségek határait ezen a téren sem ismerjük, csak annyit tudunk, hogy, bár csodát nem tehetünk, mégis csodásnak kell éreznünk bizonyos dolgainkat.

Akárki mondhatja, hogy ez az izomrendszer és a szükséges gyakorlat fokozatos fejlesztésének eredménye és semmi köze a szellemhez. Erre csak az az ellenérvünk lehet, ami világos is, hogy erő és akarat nélkül, tehát a szellemi felsőbbség híján, még ágyunkból sem tudnánk fölkelni, s ha az akarat rendszeres edzésre nem hajtana, s nem vágynánk lelkiekkel is a célt elérni, nem tudnánk soha odáig fejlődni, hogy győzzünk. Legfőljebb csak valamivel haladnánk többre, mint amikor először vettük kezünkbe a súlygolyót. Ez különben minden tekintetben nyilvánvaló, s csak fölületes ésszel lehet az ok és okozat különbségét összetéveszteni. Érthető, hogy erős szellemi készség nélkül nem mozogna a test és pláne, nagy dolgot sohasem vihetne véghez. Emberileg ma még nem tudjuk eldönteni, hogy a szellemi erőkből nem rejlik-e benne, mintegy erővonalak formájában minden, amit a test véghezvisz?

Amikor tehát az edzést kezdem, azzal a vágygal eltelve gyakorlatozom, hogy az izmaim a fokozott erőfeszítés által széppé is legyenek, ne csak erőssé. Az edzés közben gondolkodom és érzek. A gondolatok és érzelmek bekapcsolódnak a testi erőfeszítésembe,

úgy, hogy egyik erővel, a szellemivel, áthatom a másikat, a testit. Az erőfeszítés egyben arra az óhajra is irányul, hogy széppé legyek, s ekkor nemcsak a testem fog a kívánt irányba fejlődni, hanem az arcom is kifejezést cserélhet lassanként, ha vágyam oda is irányul, de meg azért is, mert minden szellemi erőfeszítés az arcon üt ki legkönnyebben és nyilvánul meg legékeesebben. Sőt, a torna és a rendszeres testfejlesztés közben, amelynél föltétlenül szükséges, hogy gondolkozzam és akarjak, a szellememet észrevétlenül is edzem s fokozom minden képességét. Végtelen lehetőségek előtt állok tehát, amikor a testképzésre elszánom magam. Azt talán ki sem kell már emelnünk, s természetszerűleg, nem is várhatjuk, hogy egyik napról a másikra nagy versenyeredményeket érjünk el. Azt sem várhatom azért, hogy az arcom és alkatom máról-holnapra szépüljön meg. Már csak azért sem, mert az elszánás pillanatától kezdve előbb az egész életemet lényegében kell megváltoztatnom, minden vonatkozásban. Hogy és mennyit alszom, az éppúgy fontos, mint az, hogy kiről hogyan vélekedem? Gyűlölettel-e, lenézéssel-e, vagy megértéssel és becsüléssel? Ettől is sok függ, mert bensőnk összhangja kívánja a jót. Mindezt azonban nem tudjuk egyik napról a másikra beidegezni.

Az azonban bizonyos, hogy semmit sem kell durván kierőszakolni önmagunktól, mert az egyenlő volna a versenyben való túlzott erőfeszítés visszaéléssé és ezt is visszahatás követné. Az életmódunkat szinte önkénytelenül fogjuk megváltoztatni a szép élmények és az egészséges testedzés hatására. Mindennek jobb kedvvel és kiegyensúlyozottabban fogunk azontúl nekivágni.

A sokat emlegetett életművészetet tulajdonképpen a régi görögök valósították meg, akik nemcsak a testgyakorlást tartották erő- és szépségfejlesztő foglalkozásnak, hanem a tánc, az ének, a mozgás, az állások, a drámai jelenítés és a cselekvés szellemi szépségei-

nek művészetére is általános képzést nyújtottak. Áthatotta fölfogásukat az a belátás, hogy a testet főként a szellemi gyönyörökkel átítatott mozgás fejlesztí igazán széppé. Erre a célra külön intézményük volt. Ez az intézmény, amint már tudjuk, az orkesztika. Nem más, mint a testnek a lélek érzelmeivel és szenvedélyeivel való áthatása. Semmi mással, még a legnagyobb bölcsességgel sem tudunk testünknek annyi bájos és szenvedélyes erőt kölcsönözni, mint a lélekből és ösztönből eredő közvetlen mozgáshatásokkal, amelyek leginkább illenek a testhez és kívánságaihoz s azt legintenzívebben járják át, mintegy összeolvastva a testet a lélekkel. Még a legősibb népeknél is szokás volt az ének és tánc művelése, s a mai indiánok és négerek még most sem szakítottak ezzel a szokással, mert náluk is ösztönös hagyomány, hogy ezek a dolgok a testet fölmagasztosítják egészen a megszállottság önkívületéig.

Az orkesztika magában foglalja a mozgás művészi szabályait, de egyszersmind a zenére vagy énekre lejtett jelenítő táncot s táncos mozgást, az előadás költői jelenítését, a mozgás ünnepi misztériumait is. Magában foglalja az állások és fölvonulások rendjét és kecsességének tanát. A karok szavaló vagy éneklő előadását és az élet egyéb szépségkifejtő megnyilvánulásait, amelyek az emberi testből és szellemből eredhetnek. Tehát mindent, ami finomabb, nemesebb és lelkesültebb cselekvés, mint akár a gimnasztika, akár az atlétika, de éppen ezért alkalmasabb is a test és az élet szépítésére. Ez a fajta cselekvés ugyanis egyenesen a szellemi gyönyörből eredve mozgatja a testet, hatja át az idegeket és ritmussal, érzelmekkel a lelket. Azzal az érzelmi gyönyörrel, amely a dallamban és az ütemben rejlő formákat és feszültségeket átrezegteti a testen s így annak életritmusával összhangba kerülve, megmozdítja, táncra, vagy a megszállottság más mozgásszépségeire készíti. Ilyet ma csak operaházaink táncosaitól láthatunk.

Mivel tehát az élet lényegénél fogva mozgásból áll, el kell tökélnünk, hogy mozgásunkat és cselekvéseinket úgy fogjuk nemesíteni, ritmus és formák összhangja tekintetében, mint ahogy azt szépérzékünk követeli. El fogjuk sajátítani a művészi szobrokban megkövült mozgás szépségét, ahogy azt képzeletünk továbbfejleszti és meg fogjuk tanulni a remek zenékből, hogy a mozgásnak milyen értékei és mennyi tágulási lehetősége van úgy ritmusban, mint összhangban és kifejezésben.

## VIII.

### AZ EMBERI TEST SZÉPSÉGÉNEK MÉRTÉKEI

Az élet minden vonatkozása számunkra a testünkönél kezdődik, hiszen ez a világban való létünknek egyetlen bizonyossága és ezen keresztül élünk át mindent. Legtöbbet tehát a testtel és a testiekkel van dolgunk. Ezért a szépet is elsősorban ezirányban keressük. Hogy azonban mit tartunk szépnek az emberi formák sokféleségében és mit rútnak, ahhoz természettudományi fölfogásunk célszerűségi és tökéleteségi követelménye is hozzájárul, amely könnyebbé teszi, hogy az emberi test szépségeiről határozott fogalmakat alkothassunk.

Ha összehasonlításokat teszünk az emberi testformák sokféleségében és keressük, hogy melyik változat, vagy melyik forma az, amelyet a többiekkel szemben szépnek találunk, érezzük, hogy az a szép, ami természettudományi fölfogásunk szerint egyszerűsége és tökéletesebb is. Az emberen kiütő alsóbbrendű jellemvonások tehát, amelyek állati formákra és jellegre emlékeztetnek, rútnak. A magasabbrendű, fejlettebb formák viszont, amelyek az állati jellegtől távol vannak, szépek. Minél nagyobb hézag van eszerint formailag a kettő között, mindinkább javára válik az emberi test szépségének. Például, aki hosszú kezű és rövid lábú, azt nem érezhetjük, de nem is tekintjük szépnek, vagy előreugró állkapcsú arcot

sem, mert ez állati jellegre — a rágásra, harapásra és védekezésre erősen kifejlett tulajdonságokra — emlékeztet. Minél inkább vonul az orr és állkapocsrész hátra, s minél inkább domborodik a homlok előre, annál nemesebb, értelmesebb és szebb a fej.

A természet szépérzetünket bámulatos módon fogja szolgálatába s ennek mély jelentősége van: Szépérzetünket nem a magunk gyönyörködtetésére oltotta belénk a természet. Ez csak látszólag van így. Szépérzetünk ugyanis csak eszköz a természet kezében, mellyel a tökéletesedés felé hajt állandóan bennünket. Amikor mi az embereken és mindenben a szépet kutatjuk, a tökéleteset kívánjuk, egyszersmind öntudatlan tökéletesedésünket szolgáljuk magunkban is. Mi is a szépségre törekszünk, s ez lassan át is alakít.

A testformák vizsgálatánál nem közömbös, hogy honnan szemléljük az alakot. A legmesszebről is föltűnő és távolról is figyelmet keltő *főarányok* a legfontosabbak. Az emberi test arányainak meghatározásánál leggyakrabban a fej hosszát számítjuk mértékegységül, mert ez a részünk a legszembetűnőbb, ha a figyelem az egész alakot végigméri. A fejhossz, amely a fejtetőtől az állcsúcsig számít, átlagos arányos alaknál hét és félszer van meg a termet egész magasságában. Ettől a mérettől két irányban lehetséges az eltérés: ahol a fejhossz többször van meg a testhosszban, szükségképp magasabb a test, ahol kevesebbszer van meg, ott alacsonyabb.

A külsőnkön látható tulajdonságok majd fokozva, majd csökkenve tűnnek elénk. A szép természetesen csak az egyik irányban kereshető, mert a másik föltétlenül rút. A magasabb alakok a szebbek, melyekben a fejhossz többször van meg. Boticelji Tavasz c. festményén például a három nőalak közül a középső kilenc-tíz fejhosszúságú, ez azonban művészi túlzása a szépnek, mert a valóságban ilyen esetben a többi arányok is eltolódnak.

Előbb a kiütközö rútat kell kutatnunk, mert az jobban feltűnik és ellentétjeit könnyebben érezzük.

A test fő jellemvonásai arányok szempontjából a következők: A fej nem nagyobb, mint az egész test nyolcadrésze. A lábak nem rövidek annyira, hogy az egész termet középpontja ezáltal ne a combtőre, hanem a hasközépre essék. A karoknak lelógó helyzetükben arányos testnél a combközépig kell érni; ennél hosszabb a majom karjára emlékeztet.

A törzs hossza a valóságban nem változik tágabb határok között; arányos testnél a lábak hosszúságának felel meg a szorosán vett törzshossz. Ülő alakot nézve, ebben a tekintetben tévedhetünk a termetet illetőleg, minthogy a test magasságában az alsó végtagok viszik a főszerepet. Előfordul gyakran, hogy rövidlábú ember ülő helyzetben éppoly magasnak látszik, mint a magastermetű.

Gyermeknél a test középpontja a végtagok fejletlensége következtében a köldökhöz esik. A kar azonban úgy a felnőttél, mint gyermeknél a comb közepéig lóg le állás közben. A test arányos terjedelme felnőttél minden tekintetben nyúlánk keli, hogy legyen.

A művészek az arányokat már a legrégibb idők óta mindig kiemelik. Már az egyiptomiak is ismerték jelentőségét. Egy ránkmaradt művészeti emlékükön a test hossza harántvonalakkal tizenkilenc részre van osztva. Egy rész mértékegysége náluk a kinyújtott középső ujj hossza lehetett, mert éppen erre esik egy beosztás. Egy görög emlékkövön Prometheus félrészeseiből rakja össze egy alak testrészeit és mérőléccel a kezében, szobrászkodik. Továbbá Polikleitos Dárdnvivője az arányos ember mintaképeül készülhetett. Fz az alak azonban a valóban gyakori, átlagos arányokat tünteti föl, míg a görög szobrok nagyrésze a magasabb alak arányai felé hajlik. Plinius dicsérettel emlékezik meg Lisippos alakjairól — kinek



Apoxiomenosa kilenc fejhosszúságú, — mert az ilyen alakok szerinte is finomabb és nemesebb jellegűek. Michelangelo, mint egyik rajzán saját beosztásával világosan feltünteti, a nyolc fejhosszúságúnál magasabb alakokat kedvelte. Minden nagyobb művészenek megvolt a kedvelt aránybeosztási rendszere, melynek jogosultságát tisztán gyakorlati értelemben senki sem vonhatja kétségbe.

A *fej*, s főképpen az arc szépsége, mely nagyrészen a koponya helyes arányaitól függ, kiválóan fontos, mert hiszen a kézen kívül ez az egyetlen olyan testrészünk, amelyet — különösen a mai öltözködésmód mellett — állandóan szemlélünk. Közönségesen a szép ember fogalma alatt nem is igen értünk mást, mint a test helyes főarányain kívül az arc szépérzékét. A többi részek — a köznapi életben — ismeretlenek, pedig a szépséghez minden rész összhangja hozzátartozik.

Bár a mindennapi életben az arc szépségeit a szem, az orr, a száj és a fül részleteiben keressük, mielőtt ezeket külön is észrevennénk, a fej általános formája érvényesül. Látni fogjuk, hogy az arc legnemesebb jelleme már benne rejlik általános formájában és szerkezetében, s a részletek mintegy csak külső dísz vagy ékességképen jelennek meg. Megkülönböztetünk széles és keskeny arcot, továbbá előreugró állkapcsot, vagy hátrahúzódot. Ha meggondoljuk, hogy a széles arc a pofacsontok széjjelállása vagyis föltünőbb jelentkezése miatt jön létre, nem nehéz eltalálnunk, hogy melyik arcforma tartozik a szépség megítélése alá. A széles arc nem jelent föltétlenül alsóbbrendű tulajdonságot, sőt, lehetséges, hogy a részletek egyébként szerencsés csoportosulása révén különösen is szép lehet. Hiszen a legkiválóbb emberek nagyrésze is szélesarcú volt. Gondoljunk Luther, Ady, Balzac, stb. arcára. Természetesen a keskeny, tojáskerek arc nemesebb és szebb fejet mutat.

Sokkal lényegesebb változata az arcnak az előre és hátraugró részek megjelenése. Ez jelentőségében

és érdekességében testünk más formabeli viszonyait messze túlszárnyalja. Nemcsak szépérzékünk mérlegelésére figyelünk ugyanis ezeknél, hanem a természettudomány ítéletére is. Így értjük meg ugyanis műtörténeli emlékeinkkel kapcsolatban az emberi fejlődés viszonyait a formaszépség megnyilvánulásán át. Például a görög arcél jelentőségét. Ezen az arcélen ugyanis a homlok oly mértékben nyomul előre, hogy az orrháttal majdnem egy síkba kerül, illetve az arc alsó, állkapcsi része úgy usrik hátra, a homlok alá. Ezáltal, ami az arcon a legfőbb jellemvonást, sőt, sokszor annál jóval többet képvisel, a szem mély fekvésbe kerül és az elődomborodó homlok valóságos boltozatként jelenik meg fölötte. Ez a két jelleg az ógörög főn a maga teljességében elénk tárja magasztos és mély tekintetüket. Ezek a kidomborított jellemvonások mintegy megérzései annak az isteni jellegnek, amely a tökéletesebb embernél fog csak előtérbe kerülni, megvalósulni. Ezt az arcformát ugyanis az ókor művészei valószínűleg csak mint eszményt mintázták ilyen eltúlozva, attól függetlenül, hogy volt-e Görögországban hasonló tökéletességű ember, vagy sem, mely kérdést igen nehéz eldönteni.

Mindezeket még jobban megértjük, ha az arc ilyen formáját természettudományi szempontból is figyelemre méltatjuk. E viszonyok áttekintésére fontos, hogy a fej csontos részére is vessünk egy pillantást. A fej hátsó része, a koponya, az agyvelő burka, csak abban a tekintetben bírálható, hogy nincsenek-e túlnövései vagy horpadásai, amelyek mind a tökéletlenséget jelzik, tehát nem is lehetnek szépek. Szépfogalmunk ugyanis — jól értsük meg — mindig átátöröklődő tökéletességvágyunknál és szemléletünkénél fogva fejlődött ki. A fejen előforduló természetellenes domborulatok arányos túlfejlődése néha különös tulajdonságokat mutat. Néha a lángészt rejt, de legtöbbször a terheltség jele.

A koponya alulso részének csontszerkezete több tágas nyílással, az *arc*. A homlok tehát ez esetben a koponyához tartozik, mert az is az agy burkának tekintendő. A tulajdonképeni arc eszerint a szemgödör felső széléig terjed. A görög arcél jelleme éppen ezen a két részen, a koponya és a tulajdonképeni arc viszonyán múlik. Ezt csak akkor méltányolhatjuk a maga teljességében, ha tekintetet vetünk az állati koponyára is, amelynek arcrésze jóval nagyobb az egész koponyánál s kivétel nélkül oly előre nyúlik, hogy mellette a fejletlen kis koponya egészen hátra szorul. Világos tehát, hogy az előreugró emberi arc vagy amely bármilyen hasonló torzulást szenved, alacsonyrendűbbet és rútabbat, a hátravonuló pedig a tökéletesebbet és szebbet képviseli. Sokat beszélnek tökéletes vagy eszményi szépségről, de hogy ez miben nyilatkozik, s milyen irányban kell keresni, azt nem igen tudják megmondani. Erre felelni valóban nem is olyan könnyű, mert esetről-esetre való mérlegelést és a viszonylatok betartását követeli.

Az arcnál tehát, amely főformáiban háromféle, azaz rendes, előrenyúló, vagy hátrahúzódó. — jegyezzük meg — az utóbbi képviseli a szépet. Ezt eszébbel nem bizonyíthatjuk, mint azzal, hogy ez egyszersmind a tökéletesebb és összhangzóbb, vagyis azzal, hogy az ilyen emberek mindig életükben is tökéletesebbek, nemesebbek és bölcsőbbek.

Az arc részleteiről, az apróbbakról különösen, senki sem gondolná első rátekintésnél, hogy az a valami, ami már távolabbról is élénken hat vagy legalábbis a szép arcon hatnia kell: az a szépvonalú *szemöldök*. Figyeljük meg, hogy ennek a szépséget kiemelő résznek, — amelyről a fejlődéstan úgy nyilatkozik, hogy csakis a sorozatos kiválasztódás folyamán fejlődhetett ilyenné — ha nincs elég kiöltő színe és vonala, ez az arcot már magiban is eléggé kifejezéstelenné teszi. Kiirtása, vagy esetleges szintelensége, vagy pláne a vörössége ellen minden józtlés tiltakozik. A szépvonalú, sötét és erős szemöldök ellenben,

mely az orrtő felől vastagabb résszel eredve, vége felé egyenletesen megvékonyodik, közben pedig vonala finoman hajlik és fénylik, mind messziről, mind közlelről kifejezésteljes jellemvonást kölcsönöz az arcnak. Főleg abban áll jelentősége, hogy a homlok nemes elődomborodását élesen jelzi és aláhúzza. Sokszor egymagában, a többi részek különös szépsége nélkül is széppé teheti az arcot. Kiigazító festése tehát, ha minden túlzás nélkül alkalmazták, igen jól számított elgondoláson alapszik. Némely műveletlen népnek az a szokása, hogy a férjhez menő lányok szemöldöküktől megválni kénytelenek, az önkénytelen hőségnek is elég biztosítéka lehet. A szemöldök rendkívüli varázsának van azonban egy másik titka is, az, hogv mozgatható. Testünk egyedül mozgatható bőrrészlete ugyanis a homlok bőre, amellyel ugyan legtöbbször visszaélnék, mert a homlok sima fölületét a gyakori bőrvonogatással idő előtt ráncossá teszik. Ezek a mozgások, amelyeknek elvonogatását szükségképpen a szemöldök is követi, az arcvonások változásainak egyik legerősebb kifejezőeszközüvé válnak. Mása a szem is a kifejezés legnagyobb részét a szemöldök játékanak köszönheti. A szemöldök környezetének többi részei hatásban mind csak utána következnek.

A *szemrésnek* elsősorban tágassága és metszése az, ami szépségét befolyásolja. Amit nagy és szép szemnek látunk, voltaképpen az csak tágabb pillarést jelent. A tágabb résen át ugyanis a szemgolyónak nagyobb része tekinthet felénk. Ilyenek a gyermeki és többé-kevésbbé a női szemek is. A szemrés, a japáné kivételével, vízszintesen áll.

A *szem* szépségeire a színnek van nagy hatása, de nem minden szépsége merül ki ebben, mint sokan hiszik. A szem színe, fénye és változó kifejezése olyan mértékben hatnak, hogy néha arról alkotunk ítéletet az ember szellemére vonatkozóan. A szem bizonyos értelemben tényleg kitükrözteti a belső indulatokat, a

lázt, a bánatot, s mindent, ami belsőleg az embert áthatja. Ha valakivel szemben állunk, beszéd közben a szemét figyeljük, mert ezt tekintjük annak az ablaknak, amelyen át bensejébe, a lelkébe vélünk pillantani. A kifejező szemek valóban olyan életteljesek, hogy azt kell hinnünk, mindent meglátunk rajta keresztül az emberből. Minél mélyebben fekszik a homlok domborulata alatt, annál élénkebben teszi azt a hatást, hogy isteni eredetű jelenség, tehát annál értelmesebb és kifejezőbb. A szemek szépségéhez tartozik még a *szemgödör* tágassága s lágyan hajló részletei, amelyek a halánték felé egyre finomodva hajlanak át az arccsontok fölött. A *szemhéj* telt vagy áttetsző volta s a *pillák* színe és hossza mindehhez hozzájárul.

A *halánték* és a *homlok* nőknél kerekdeden ívelt. A homlok kidomborodva, a halánték pedig finom kagylószerű en horpadva, a női arc díszéivé válnak, míg a férfié lehet kissé szögletes, síkokra oszló. Sem a halántékon, sem a homlokon nem közömbös, hogy a haj szegélyzete hogyan és milyen vonalban takarja széleit. A sűrűn benőtt, alacsony homlok rúd, a domború, sima és magas, eszményivé válhat a kedély nyugalmasságával, föltéve, ha magassága nem a kopaszodástól ered. Ezek a részek mind együtt hatnak a szem szépségével és kifejezésével.

Az orr, a száj és a fül szépségében valójában csak a forma szerepel. Színhatásról tudvalevően csak annyiban lehet szó, hogy például az ember ajka inkább legyen piros, mint az orra. A fül és az orr ne tegyenek olyan hatást, mint nyersen kiugró, túlzottan hivalkodó húsdarabok. Illeszkedésük az archoz és az egész feiformához, fontosabb, mint bármely más részünknél. Testünk szépségében ugyanis az egymásba háló síkok és vonalak enyhe átmeneteit követjük, s ezeknek összhangját csak a fejnek ezek a kiugró részei bonthatják meg. Azonban külön dicséret illeti az orrot és a fület, ha kiváló szépségű és tagoltságú, vagyis önmagában is remekmű.

Nem az az *orr* föltétlenül a szép, amely minden részében kicsi. Ne legyen nagy, de mindenesetre részarányos. A gumó-szerű, vagy húsos orrok, amelyekben semmi határozott forma nem látható, nyilván háttérbe szorulnak a nemes, gondolkozó főre valló, arányosan elkeskenyedő, egyenes hátú, alul vízszintesből hajló síkocskákban futó, s önmagukban szinte virágszirom jellegével bíró cimpák mellett. Az orrlikak ne törekedjenek nagyobb mértékben föltúnésre, hanem lehetőleg fődött helyzetűek legyenek, tehát az orrcimpák által takarva, lefelé irányuljanak. A hajlott orr, a pisze, vagy a merev orr kevésbé eszményi, de szép lehet azért, ha az arc jellegével egyébként összhangban van. Az orr hegye finom gömbölydedben vagy egymásba hajló, apró síkokban kifejlődve, lehetőleg ne ugorják sokkal előbbre az orrhát vonalánál. Ügynevezett nyerge pedig ne mélyüljön behorpadva. Főleg ne legyen az orr több bőrszínárnyalat vagy zsírfoltok, esetleg szemölcsök áldozata, mert ez nemcsak formájának szépségétől foszthatja meg, de — tekinhe az arcon elfoglalt uralkodó jellegét — az egész arcot elcsúfíthatja.

A *fülnek* legszebb tulajdonsága a szerény visszavonultság, de ne legyen azért, mint a hiúzé, koponyához lapuló sem. Formája iránt, — melynek szépsége tojásdad metszésében és belső porcainak éppúgy, mint peremének finom hallásában rejlik — az a fő követelésünk, hogy ne legyen a felső része lekonyult és elálló, s lehetőleg kisebb, mint nagyobb helyet foglaljon el a fej oldalán. Állati jellegűek a fölül egy kis csomóban kihegyezedő fülek, de nem kevésbbé az elállóak, vagy lelapulóak is.

A *száj* szépsége fontosságban a szeméhez hasonló. Az ember ezzel beszél és eszik, tehát, mindannyiszor fontos, hogy úgy mozgása, mint formája szép legyen, mert gvakran tekintenek rá. Az *ajkak* telt, piros, lágy hajlatú szegélyei legyenek az egész *szájöbölnek*, amelyből az egészséges, piros *ínyben*

gyökerező, rendszeres formájú, gyöngyfehér *fogak* csak akkor világítsanak ki, ha ennek a nevetésben, vagy bármilyen szájtátásban indokoltsága van. Az alsó ajak kissé vastagabb és teltebb. A *szájszöglet*, különösen a nőknél, kis gödreinek puhaságával tűnjön ki. Amint a felső szempilla uralja az alsót, úgy az ajkak közül is a felső tetőzi kissé, alig észrevehetően túlszárnyalva az alsót. Az alsó ajkak előrebígyedése durva jelleget ad. Ugyanúgy a formátlan nagy száj, vagy a nevetségesen apró ajkak. Az ajkak, oldalnézetben tekintve, ne álljanak csücsörödve előre, sent ne essenek be foghíjas jellegűen. Lehetőleg legyenek egy vonalban és tengelyirányukban vízszintes fekvésűek. Hajlásuk a hangszernyílások nemes vonalát mutassa. Az *áll*, melynek formájában a jellem nyilvánul meg, csak akkor mondható szépnek, ha kerekdeden, közepén kis horpadással csücsösítja ki az állkapocs alsó részét. Kerek áll mindig jóságot, szögletes vagy hegyes pedig mindig az erőszakosságot, vagy a ravaszságot mutatja.

Mindezek a szervek általában ne túlozzák el formáikkal a használatuk jelentőségét. Mert az igazi szép test az, amelyen semmi sem feltűnő, hanem minden csak az összarányban érvényesül. A szem ne dülledjen ki a gyanakvó, figyelő nézésben és ne forogjon idegesen. A fülkagyló ne tegye azt a hatást, mintha hallgatózáshoz odaillesztett tenyér lenne. Az orron a szimatolás és szagkeresés ne legyen feltűnő, szinte kiforduló orrlikák és ezáltal betört orrhát által. A szájon ne fényljen folyton az étvágy nyála, sem tátogásában és hangjaiban az evés élvezetszerű mohósága.

Mielőtt a fejet elhagynánk, beszélnünk kell még a hajról és az arc bőrének színéről. — A *haj* tömörsége, szálainak természetes fénye és finomsága mellett bizonyos, nem széthulló lágy-sága és sötét színe szebb, mint minden jellemvonása, mely ezzel ellenkezik. Rendszeres, enyhén hajló hullámossága az

egészség és jó faj jele. Fontos még, hogy sűrűsége mellett hogyan, milyen vonalban övezi a homlokot. A homlok közepe fölött kissé lenő, miáltal a tarkótól kezdve a fül és a halánték fölött átívelve, végig az egész fej körül hullámvonalban szegélyeződik. A homlokba túlságosan belenőtt haj, mely ezáltal lapossá teszi azt, állati jellemvonást ad. A haj rendezésével, fésülésének módjaival az egész fejformára nagy alakítóhatást gyakorol, s így az embernek módjában van a számára legszebb kifejezést föllelni a fej eme ékességének alakításával. A túlságosan bodros haj, akár természetes, akár göndörített, zavaros hatást tesz, tehát nem lehet szép. Az egyszerűen formált haj, lehetőleg simán rendezve, a természetes növése szerint, tiszta összhangszépséget adhat az egész fejformának. A férfiaknál a haj előbb leírt tulajdonságaihoz hasonló, ápolt *szakáll* vagy *bajusz* szép lehet, de szebb az ízlésünk szerint — mint ma inkább elfogadott divat — a simára borotvált arc, amelyen a bajuszt is csak akkor hagyják fönt, ha az kivételesen javítja az arc összhangját és szépségét.

Az *arcbőr* — mint tudjuk — egyetlen színeződő és színváltoztató része testünknek, s nem csak a pillanatnyi érzelmeket, de az életegészség vagy betegség jeleit tükrözi állandóan. Mint ahogy csak kivételesen szép a bőr fehérsége, rút a sárga, beteges sápadtság akkor is, ha az arcformák egyébként szépek. Sőt, a sápadtság — mivel a színnek a szem számára plasztikai jelentősége is van — gyakran elrútítja a szép formák arányait, akárcsak a túlvérmes pirosság, vagy a foltozódás. A szép arcon a színeződés egyenletes, élénk, lágy bőr alatt fokozatokban ömlik el, legélénkebben az arccsontok körüli vékony fölület alatt. Leginkább nőnél van ennek fontossága. Utánfestese azonban — ugyancsak az ajkánál is — természetellenessé teszi a kifejezést.

A *test bőre* — amelyet legközvetlenebbül ápolhatunk — legyen mindig egészségesen száraz, rugalmas és egyenletes színű. Akár fehér, mint a legtöbb



nőé, akár napbarnított, vagy természetesen lágybarna, mint a legtöbb férfié. Minden részen lehetőleg egyenletesen elömlő színezet foltozódás vagy helyenkénti világosodás nélkül azért fontos, mert tudvalevő, hogy az arányok a szépségek összhangja s közöttük a legfinomabb, szemmel alig észrevehető hajlatok, csak az egyenletes szín alatt hatnak együtt. A szobrászok például, akiknek kifinomodott forma- és színérzékük van, semmi körülmények között sem engednék műveiket színezni, sem pedig többszínű kőből faragni, mert tudják, hogy a tökéletes hatást csakis az egész test egyszínűsége mellett lehet a részek összhangjától elvárni.

Beszéljünk továbbá a fej önálló, mozgékony tartórészéről, a *nyakról*. A nyak, különös mozgékonyágánál fogva a női test legkecsesebb része lehet, a férfinél pedig a jellem, s az egészség egyik kinyilatkoztatója. A női nyak szépségei különös bírálat és figyelem tárgyai, míg a férfi nyakáról keveset beszélünk. A nyak jelentősége formája szempontjából abban rejlik, hogy a fejet, az emberi test díszét, a törzs széles és nagyobb tömegéből kellően kiemelje. Legfőbb hibája, ha rövid, amikor rendszerint kifejezéstelenül vastag is. Ebben az esetben úgy látszik, mintha a fej mintegy közvetlenül a törzsön nyugodna. Ez a kivétel mindig rút. A szép nyakat tehát a magasak között kell keresnünk, az úgynevezett hatyúnyakak körében, mint azt a költők érzéke már régen kitalálta. A túl magas, vékony nyak kóros állapotot, leggyakrabban tüdővész jelét mutatja. A túl vastag, idomtalan pedig golyvás megbetegedését. Ezek tehát nem lehetnek szépek sem. Boticelli híres Vénusza jó példája ennek, amely annyi rajongás tárgya volt a múltban. Ennek feltűnő hosszú nyaka összeesett, beteg, tüdőbajos mellkas eredménye. Bizonyosága ennek az is, hogy híres modellje tényleg fiatalon hunyt el. — A nyak részletszépségei általában olyan finoman jelentkeznek, hogy csak a főformákat vesszük észre. Ha a nyakon — a herva-

dást hirdető ráncokkal össze nem tévesztendő — lágy barázdák megjelennek, az a telt, gyermeki barázdáknak és hajlatoknak felel meg, tehát éppen az egészséges, fiatal nyak jellegéhez tartoznak. Puha, telt, kerek, amellet elég magas női nyak mindig eszményien szép marad; a sovány, bőrön át kiütő erekkel éktelenkedő és a gégekiugrást nem éppen csak jelző nyak, rút. Minél egészségesebb és erősebb a test, a nyak teltsége annál szebben illeszkedik a törzshöz. A vékonyabb, de szépen ívelő nyak, amelynek, különösen a vállak áthajlása és a kulcscsont fölötti része, de néha, kivételesen a hátgerinc beolvadó vonala, amelyeket csak jelez a lány torma, ívélése merészségével rendkívül szép lehet, azonban csak a korunkban dívó teltkarcsú alakfejlesztés esetében. Az izmokat látnunk még a férfi nyakán is kellemetlen, de női nyakon egyenesen rút. A fejbiccenő izom gyöngéd jelentkezése, amely a bájos nyakgödöröcskét alkotja és fogja közre, nem kifogásolható, de egyszersmind a kerekded, puha női nyakon az egyedi szép változatosságot képviseli. A női nyaknak fontos még egészséges bőrsimasága, amelyet lehet és kell is a bársonyhoz hasonlítani. Ez a nyak a leghevesebb mozgás közben is szép, egyenletes marad és semmi sem tűnik ki rajta a hús mélysége alól. A férfi nyaka erős, de formás, ha az erei nem dagadnak ki, a gégeje telten és nem hegyesen, de nem is túlságosan ugrik előre. Az erőt benne s egyszersmind a kifejezést a nagy mozgató és összekötő izmoknak mozgása és erőfeszítés közben is csak arányosan és nem kötélszerűen kidomborodó vonalai képezik.

Áttérve a törzsre, de különösen a végtagok szépségének meghatározására, valamit a fontossága arányában meg kell említeni. Bizonyos betegségek testünkben néha alig észrevehető, de legtöbbször feltűnő változásokat és eltorzulásokat idéznek elő. Ezek leginkább a test tartását, a csontos részen keresztül, s a végtagokat teszik aránytalanokká. Ismereteseek:

a görbe láb, a csökevénytörű kar, a bokasüllyedés által megváltozó és egyenetlenné váló egész csontrendszer, amely leginkább a testtartás és a mozgás tekintetében feltűnő. Ismeretesek az angolok és egyéb születési nyomorékságok. Továbbá, a tömzsi, szinte nyomoréknak látszó kéz- és lábfej, amely valami betegség hatására az öröklés folyamán visszautas az őállapotra. Rengeteg azoknak a bajoknak és szerencsétlenségeknek száma, amelyek eltorzítják a testet vagy a csontrendszert. Van ember, akinek alig észrevehetően hosszabb az egyik lába, vagy a karja, ami szintén betegség jele. Ugyancsak a lábszár és a kar alakatlan tuskószerűsége vagy túlvékonytsága, de első részének botvékonytsága s ugyanakkor a combnak túlvastagsága is hasonló kóros tünetek. Ugyancsak így a kar formátlanságai is, melynek jellegzetessége a vastag csukló. Nem kevésbé kellemetlen az erek kidagadása és az izmok csomóssága vagy éles kinyomulása, de a könyök, a térd és a boka hegyesége vagy szögletessége is az emberi végtagokon. Mindezek, de még a lágyabb részeken tapasztalható sok egyéb elváltozás és aránytalanság a test külsejében, a széppel ellentétes hatást tesznek.

Vegyük szemügyre a végtagokat, testünknek ezeket a megnyúlt, karcsú függelékeit. Az alsó végtagok, a *lábak*, a törzs támasztói és hordozói: nyilvánvaló, hogy épségüktől, helyes tartásuktól és szépségüktől függ a haladó mozgás egyenletessége és összhangja, amely az ember életében nagyfontosságú, állandó szükség, hisz igen sokat járunk és mozgunk. Az építészeti támasztékokkal, az oszlopokkal ellenlétben nem lefelé szélesednek és vastagodnak, hanem keskenyedve, bizonyos kecsességet és különös életjellegzet mutatnak, amelyet a mozgás és a gyorsaság állandó szüksége alakíthatott ilyenné. Nem lehetne mozgásszépséget elképzelni lefelé egyre tömörebbé váló, oszlopszerű lábakon, mert ezek magukban is terhet jelentenének, nem rugót, amely az izmokkal és akarattal együttműködve, ütemesen dobálja a testet.

A lábak lefelé, ha nem is egyenletesen, de mindinkább keskenyednek és a legnagyobb karcsúságot éppen alul, a bokák fölött érik el. Szépérzetünk és célszerűségi kívánságunk ezeket az arányokat még lehetőleg fokozva óhajtja látni. A könnyedség és mégis izmos gyorsaság föltétele a kifejezett karcsúság a bokák fölött, amely a felső, erő kifejtő lábizmok toldaléka-ként már csak rugalmas ín- és izomszalagokat tételez föl az elvékonyodó csontrendszeren. A lábikrák — különösen a nőknél — szintén nem lehetnek szögletesek, mert ez nem másról, mint eldurvult megerősítésekről tanúskodnék. Táncosoknál és táncosnőknél észlelhető az a tulajdonság, — amelyet bárki kifejleszthet — hogy a lábaik nemcsak rugalmasan hordozzák a testet, hanem a szárat magasra tudják emelni előre, hátra és oldalt, s ezáltal a végtagokat hajlongó kecsességre lehet szoktatni. A *lábfejek* kissé széthajló állása és keskenysége, a *combok* ívelt hajlata minden nézetből, a *talp* boltozatos homorúsága, a sarkak tojásdad alkata és a *lábujjak* nagyságrendi növekedése a kicsitől a nagyujjig, azonkívül a *bokák* és a *térdek* nem túlságos szögletessége, kiegészítik a lábalkat nemes összhangját. A szép alsó végtagok a járó vagy bármilyen talpon végzett mozgásnál rugalmasan lendítik a testet, járásközben előre s ritmikusan föl-le hullámoztatva. Szép és egészséges láb járását jellemzi, hogy nem a sarokra lép járás közben, hanem főképpen a talpon mozog. A lábak jólfejlett szépségének egyik legbiztosabb jele, különösen a csontozat arányosságára vonatkozólag, hogy összetett sarkak és egyenes állás esetén négy helyen érintkeznek egész hosszukban. Mégpedig a sarok, a boka, a lábikrák és a térdek legkiemelkedőbb részeinél.

A *karokra* nézve csaknem ugyanazok az alaki szabályok érvényesek, mint a lábakra, de legjellemzőbb különbségük, hogy a felső végtagok nem a testet mozgatják, hanem mintegy a test akaratát, kívánságait kiszolgálva, cselekvést hajtanak végre a környezet dolgainak alakításában. Ez határozottan azt a

főkülönbséget vonja magával, hogy a kéz és a karok szinte korlátlan mozgásnak a lábbal szemben, s egy szersmind ügyesebbek is. A karok a test elfordítása nélkül is igen sokirányú cselekvést hajthatnak végre, de ha hozzászámítjuk ehhez a testmozgást is, akkor tényleg korlátlan mozgáslehetőségeiről kell megemlékeznünk, különösen, ha tekintetbe vesszük a kezek fejlett és csodálatos ügyességét, amely alighanem egész fejlődésünket s emberi fölényünket az ügyetlenebb végtagú állatokkal szemben biztosította. A karok használhatóságára mi sem jellemzőbb, mint az, hogy a kéz és a kar taglejtéseivel, mozgásával mintegy beszélnünk lehet. Sok ember ellenálthatatlan kényszerből beszédjét szinte kifejezőbbé tökéletesíti, mert a szavakkal egyébként ki nem fejezhető formai dolgokat gesztikulálással szemlélteti és ilyen módon a látást és a hallást egyaránt foglalkoztatni tudja, vagyis olyan dolgokat is egyszerűbben és tárgyilagosabban értethet meg hallgatójával, amelyek egyébként nehezen fölfogható fogalmakból állanak. Vanak, akik ebben egész tökéletességgel pótolják a nyelvi kifejezési lehetőségek hiányait is. Csaknem ibrákat rajzolnak vagy indulatokat festenek le kezük és karjaik alakításával a beszéddel párhuzamosan. Mivel ez legtöbbszörre öntudatlanul fejlődik az emberben és megtanulni teljes lehetetlenség, azt hihetjük, hogy ez is a testi létet átható szellemi megnyilatkozások és alakítótermészet megnyilvánulása az emberben. A férfi karja a cselekvés erejének kifejezésével kissé tagoltabb izmú, míg ellenben a női kar, mintegy a gyöngédség szolgálatában, gömbölyded és puha alakú. A szép kar egyenesre feszítve egy, a *csuklók* felé arányosan keskenyedő tag, amelyben a csontalkat nem mutathat az idomok alatt semmi különös görbületet, legföljebb enyhe hajlatokat az izomrészek elhelyeződése szerint a külső felületén és a felkar belső oldalán. Rút a kiálló, hegyes *könyök*. Az egészséges, arányos ember karját jellemzi, hogy a test minden részét könnyűszerrel elérheti vele.

*Kezeink*, mint arcunk is, állandó megfigyelés tárgya, egyrészt, mert ruháktól szabadon van, másrészt, mert kifejező mozgékonyasága önkénytelenül is figyelni késztet rá. Szép a megnyúlt, keskeny kéz, domború kéz tetővel és kézháttal. Csúnya ennek ellentéte, a rövid, lapos és széles kéz. Mostoha játéka a természetnek, hogy, míg testünk többi részei általában mind nyerneknél szépségükben a használat által, addig a kezét éppen a kemény munka csúfítja el. Tehát a dologtalanság — elég igazságtalanul — szépségének előnyére válik. Ezen azonban csak egy világnézeti változás, a kemény és erős kéz szeretete, vagy a kéznek gyakorlatokkal és szerekekkel való ápolása segíthet. Az *ujjak* szépek, ha végeik felé egyenletesen vékonyodnak, s szinte utálatos ennek ellentéte, a dobverő ujj, amely betegeskedések eredményeként áll elő. Lábközponton is kegyetlen bánásmód eredménye és a legkellemetlenebb látvány, s hozzá még fájdalmas is minden bőrkeményedés, bűtyök vagy csontkidayadás, amelynek mindig magunk vagyunk okozói hibás járással, de kezünkön bármi ilyesmi rendkívül rossz hatást tesz, bár, sajnos, gyakori látvány. A domború, rózsaszín, keskeny körű *körmök* a széles, lapos és rövid körmökkel ellentétben, szépek. A *tenyeret* ritkán látjuk, viszont a kézfogás, a simogatás és egyéb szokások által elég gyakran érezzük. Ezen sem szép a darabosság, hanem az egészen lágy hajlatú, de cselekvéstől edzett formák nyugtatják meg érzelmeinket. Általában a tenyér a kézzel ellentétben, nem mozgásában beszédes, hanem formáiban és vonalaiban. Sokan jeleket látnak benne a született és elsajátított tulajdonságokra vonatkozóan, s ebben éppúgy sok az igazság, mint a test bármely részének és a szellemiségnek összefüggésében. Mindezeketől függetlenül azonban a nyugodt, de ügyes, s ha kell. erélyesen cselekvő kéz az eszményi.

A *váll* a felkar és a nyak hajlatában tűnik föl. Ezek között úgy helyezkedik el, hogy élénk mozgás közben alig választható külön, de nyugalmi helyzet-

ben, lógatott karokkal jellegzetességei mindjárt kidomborodnak. A szép női váll csaknem gömbölyű, ívelt, a férfié pedig kissé tagolt, de minden izma egybefolyóan kerek. Torzulásai a gerincoszlop és a hát betegségeivel és formátlanságaival jelentkeznek. Ez abban nyilvánul, hogy egyik vállrész magasabban szökik föl a másikonál, vagy alakra nézve nagyobb terjedelművé válik. A szép váll nem teherhordásban elgörnyedt, hisz nem arra való tulajdonképpen; ellenében a deszkaszerű, vízszintes tartással és szögletes csontossággal, a csontokat szépen rejtő, se túl duzzadt, se túl sovány íveltségű. Mozgás közben, különösen a férfi válla, az izmok legszebb játékát mutatja.

Az emberi törzs alakját elsősorban a gerincoszlop szabja meg, melynek görbülete a két nemre jellemző alakot képezi. A női törzs alsó részlete jelentékenyen előredomborodik az ágyéki gerincrész erősebb behorpadása folytán, amely kiválóan jellemzi a női törzset. A gerincoszlop görbületeinek sajátosága, hogy ha valamelyik részében a görbület erősebbé válik, ellenkező irányban a következő részletek domború sága még kifejezettebbé lesz. A női gerinc hullámszerű görbületet ír le. Mivel az ágyéki behorpadás erősebb, szükségképpen a háti részlet is föltűnőbben domborodik hátrafelé. A görbületek erősebb kifejeződése a medence nagyobb előrehajlásának eredménye. A medence ugyanis egyenes állás mellett táviról sem áll a két nemnél egyezően. A férfi gerince a medence fölött kevésbé hajlott s ezáltal sem a hátsó medence-rész, sem a hasi rész nem oly kidomborodó. A nők általában, mintha szégyenkezniének e különbség miatt, igyekeznek a soványodással és a kemény járással a férfi formáihoz hasonulni, amely nagyrészen sikerül is, de a magzat kihordására nézve beláthatatlan veszedelmekkel jár. Eltekintve attól, hogy a sokszoros kívánság s a változásba vetett hit nemzedékek során át bizonyosan éreztetni fogja változtató hatá-

sát, de az bizonyos, hogy a nők ezzel nem lesznek boldogabbak. Előlnézetben úgy a férfi, mint a női törzs derékban mutatja legszűkebb körfogatát, amelytől föl- és lefelé szélesedik, mint a homokóra. A női vállak szélessége kevéssel haladja túl a medence szélességét, férfinél pedig a váll jóval szélesebb annál. A törzs legszélesebb része tehát mindkét nemnél a váll. Oldalnézetben pedig a medencerész, amelynek méretei csaknem mindig megegyeznek a mellbőséggel. A szép törzs, különösen a férfiaké, oldalnézetben laposodó, amelyből élénken domborodik ki a mellkas s nőknél még a medencerész. A has és a hát csak a női törzsön domborúbb, de ott sem lehet a hordó öblösségére emlékeztetően túlzott. A női törzs jellegzetességei közé tartozik, hogy előlnézetből csaknem megegyező szélességet mutat, bár az oldalnézeti rész mindig keskenyebb. Csak elhízott egyéneknél történik meg, hogy az oldalnézeti szélesség túlhaladja az előlnézeti szélességet. A test általános s arányos teltsége mindaddig, míg a formák legkisebb szépsége is el nem tűnik a kövérség alatt, mindig szép. A természetes arányokon túl azonban — amely abban nyilvánul, hogy például a csukló részlettelenül párnás, a lábikra és a boka szintén, a hasfalon pedig eltűnnek a széphajlatú barázdák — akár kövérség, akár soványság esetén rúttá lesz a törzs. A soványság, különösen a mai ízlésnek megfelelően, mivel mindig hajlékonyabb és nyúlánkabb testalkatot és termetet mutat, inkább elviselhető, mint a kövérség, s nem olyan komikus, ha csak az elvékonyodás nem fajul csontváz-szerűséggé. A női törzs, mivel puhább és természeténél, gyöngédségénél fogva kerekesebb hajlatú, inkább lehet telt és kövéredő, mint a férfié, amelyben minden szépség a kiegyensúlyozott arányosságban s az idomok összhangzó tagoltságában rejlik. A női törzs inkább főformáiban tagoltabb a medence nagyságára, a mellek, a has és ezek arányában kissé túlfejlődött részek másfélúsága szerint. A férfi alkata tömörebb, erősebben kiöltő izomzatú, de sohasem szögle-



tes. Ezek nem csupán szépségszabályok, hanem az életben való hivatás és küldetés szerint kialakult tulajdonok, amelyekkel a teremtésnek az a célja is megvolt, hogy szükségszerint használhassuk föl alkati képességeinket.

Tudjuk, — de ezt különösen is figyelembe kell vennünk, — hogy az aránytalan testben nemcsak szálamomraméltó rútság, hanem a formák furcsa kombinációja révén előálló és mozgásában önmagából folyó különös komikum is lehetséges az emberi mivolton. Sokféleségük miatt elég nehéz lenne ezeknek mibenlétét s megnyilvánulásait részletezni, hiszen erről is, mint sok más idevágó kérdésről külön tanulmányt kellene folytatni, de az alapelveket mégis levezethetjük: Ismeretes, hogy ösztönünkben benne élő tökéletességi vágyunkkal ellenkező különösségek milyen sokféle hatást váltanak ki bennünk. Szinte egyensúly-érzékként működik ítéletünk abban, hogy mi szép, mi rút és mi nevetséges. Arányérzékünktől függ, hogy milyen alkatot érzünk tökéletesnek s milyent nem, de különleges torzulások és mozgások iránt, hogy miért támad nevetetnénkünk, azt nehezebb megokolni. Ha látjuk, hogy valaki — nehézkes, kövér ember, — elbotlik valami egészen csekély akadályon, ezt nem tudjuk megállni nevetés nélkül, sem azt, ha valaki — túlságosan megnyúlt, horgasorrú, magas ember — belépve egy általános méretekhez igazodó ajtón, beüti fejét, mert nem húzódott eléggé össze. Itt tehát a mozgás és az esemény komikuma oly szorosan függ össze az alkat milyenségével, hogy azt kell első szempillantásra föltételeznünk, hogy a furcsa alkat még furcsább mozgásából, a helyzeti és mozgáskomikumból adódik, hogy az ilyen alak csak komikus lehet, hiszen rátekintve mindjárt egy, az elbotláshoz hasonló komikus eseményt juttat eszünkbe külseje. Van például arc, amely aránytalanságával mindig groteszk, mintha a bohócok mókázásához hasonló grimaszt váгна, hogy nevetnünk kell rajta akkor is, ha bánatos. De van még ezer és ezer apró jelleg, hely-

zet és momentum, amely mulatságossá teheti a küldőt. Azonban van olyan jellegű formai komikum is, amely csak bizonyos helyzetekben és külsőségekben jelentkezik. Amikor például valaki arca vagy alakja és mozdulata csak akkor válik komikussá, ha olyan dolgot tesz, amit általában nem szokott. Például előkelő társaságban szögletesen mozog, botladozik és zavarában összeütközik másokkal. Olyanféleképpen, ahogy az eredeti amerikai filmburleszkek ábrázolták nemrégiben a komikus külsejű, ügyetlen embert. De legkülönösebb, ami mindnyájunkban megvan többé-kevésbé, hogy csak bizonyos hangulat vagy cselekvésmód tesz komikussá s ír alkatunkra vagy arcvonásainkra mulatságos jelleget. A komikum tehát nagyrészt a külső formák különlegességeiben rejlik s csak másodsorban a mozgásban és a cselekvésben, amelyben megnyilvánul. A komikus formák rútságától tehát éppúgy óvakodnunk kell, mint a siralmas rútságától, mert tudjuk, hogy a kinevetettségnél semmi sem gyilkosabb érzés.

Testünk összes részei között a törzs elülső felszíne van szépség tekintetében az idő folyamán a legtöbb veszélynek kitéve. A lány *hasfalak* igen változó állapota és terjedelme férfiaknál is igen gyakori szépség hibák forrása. Legkisebb túlduzzadása már aránytalanító. Különös azonban, hogy ennél a részünkénél a visszafejlettség, a lapos has nem kelti bennünk az aránytalanság hiányérzetét, mert ezt az érzést kiegyenlíti az a tudat, hogy fejletlen hasú ember nem emlékeztet a falánkság rútságára, sem a lustaságra, sőt, ellenkezőleg, elfelejteti velünk az evés és az emésztés nem éppen eszményi jelentőségét. A has középvonali barázdája a női törzsön éppúgy, mint az oldalsó és alsó barázdák jelenléte enyhén, alig föltűnően rajzolódó hajlataival annak a jele, hogy a has legszebb arányait megőrizte, mert sem nem kövér, sem nem lapos. A *köldök* mélyedése, ha puha gödröcskéje ívelt marad egészen a bimbóig, ugyancsak erre mutat. Mindezeknek eszményi megnyilvánulása a

Milói Vénusz és a Medici Vénusz szoboralakjainak átmenetében válik mintaképpé. Különben a has egész domborulata mindig kicsi és enyhén lejtőn kerekded.

A *gyomor fölület* a mellkas legalsó bordáinak kiemelkedését elhagyva, különösebb föltűnés nélkül, enyhe gömbölyödéssel olvad a hasfalba, elválasztva attól a középvonali barázda hajlata által, amely a test előrehajlásakor a hajlás szögének vonalát képezi. Leggyakoribb és legrútább torzulása, ha hurkaszerűen göngyölődő zsírpárnák borítják.

A női törzs különleges díszei a *mellek*. A legszebb mellek a derékszög forgatási irányából keletkező kúp alakjából kiindulva képzelhetők el. Fölső felszínük ívelten hajlik lefelé, alsó részük pedig, a súlynak engedve, domborúbb. A lecsüngő, a lapos és nagyterjedelmű mell éppoly csúnya egy bizonyos értelemben, mint az alig fejlett, elenyészően kicsiny mellek. Egymástól való arányos távolságuk a bimbók irányával kissé széjjeltekintően akkora, mint egyik mell szélessége, de a köztük levő fölület, barázda nélkül, simán ível úgy a két melldomborulatra, mint föl a nyak és le a gyomor felé. A szép mell fölületén sehol sem képződnek ráncolódások, hanem a legsimább teltséggel tapad a bőr a fölszín alatti részre. Arányos nagysága tizenkét-tizenhat centiméter kerületű és előugrása öt centiméteres domborulatú. Bimbója élénk piros, ennek kis körudvara pedig halványabb. A melloldalakon a bordázat rendes körülmények között nem vehető észre, csakis a karok fölnyújtásával előálló megfeszüléskor láthatók vonalaik. Tévhit, hogy a női mell az anyasággal minden körülmények között elváltozik és megcsúnyul. Abban az esetben, ha az illető egészséges természetű és szervezetét állandóan edzi s főleg, nem él kicsaponeóan, a mellek egészen a hajlott korig szépek maradhatnak, legföljebb rugalmasságukból veszítenek fokozatosan. A férfimellek a bimbóig előreugró izomfallal fődik a bordákat.

A *medence* hajlata szép női törzsön hátul csaknem élénkebb, mint a csípőknél. A csípők hullámvölgyétől emelkedik, majd a középtájon kissé enyhe ívben meghorpadva behajlik s onnan kidomborodva, ismét befelé irányuló egészen enyhe horpadással síklik le a combra. A *szeméremdomb* a hasfal alsó barázdája és a kétfelé ívelő combhajlat között, háromszögű fölületben emelkedik ki. A *derék* és a *csípő* túlságos keskenyülése, amelyet nemrég még fűzővel is eltúloztak, nem arányos. A női derék a hát alatt mélyen behajló, oldalt azonban csak enyhén szűkül. A férfinél a csípőtáraj elödomborul és szépen jelzi az izomarányok nemességét.

A *háton* férfinél is, de különösen nőnél, mi sem rútabb a lapockák éles kiugrásánál. A szép női hát olyan, mint a karcsú görög virágedény, amelytől csak az alakját két egyenlő részre osztó gerinccsatorna enyhe, függélyes hajlata különbözteti meg. A gerincoszlopból és csigolyáiból semmit sem láthatunk rajta, mert ez nem szabad, hogy a teltségéből kiéktelenkedjék. A férfi háta a vállizmok áthajlásától kezdődően szépen egymásba ívelő izomhajlatokból és a lapockák takart, nyugodt fölületéből áll, melyen minden izmot és csontrészt csak nagy formáiban lehet érzékelni a hús alatt. A hát, tudjuk, egyenes tartású kell, hogy legyen, mert a görnyedtség nemcsak az egész testre kiható és csúfító betegeskedés jele, hanem rút testállást és aránytalan alkatot mutat.

A férfitörzs lefelé, a dereknél ívelt beugrással, egyre keskenyedik s a comb felső hajlatát elérve ismét kifelé hajlik. A combtő fölötti horpadás kissé belapuló, síkszerű fölületet mutat, s medencéje alig szélesebb és domborúbb, mint a dereka térfogata.

A szép törzs általános jellemzetessége, hogy részei arányosak mind az egész testtel. Ennek a vonalak harmonikus egybehajlása s ívelt rendje a legjobb mértéke. A bőrfelület feszülő, kidagadó erek nélkül. Rugalmas simasága elsőrendű föltétele a külső szépségnek.

A testi külsőről mindig a meztelen test szerint ítélnünk a legjobban. Éppen ezért különösen hangsúlyozni kell, hogy az érzékiséggel és a nemiséggel s ezeknek vágyaival összefüggő részek és szervek igazi szépsége nem abban van, ha azok az első rátekintéskor ingert váltanak ki, hanem, ha szerényen meghúzódva, a test általános összhangjában olvadnak ti. A túlfejlett szervek ugyanis éppen olyan rútak, mint a teljesen fejletlenek. De különösen rútak azok a testek, amelyeken a túlzott érzékiség hatására az illető szervek, de általában a test velük kapcsolatos részei is túlfejlődnek és így az egész testből előregorva, azonnal az érzékiséghez kényszerítik érzelmeinket és gondolatainkat. Mindezeknek fölemlítése azért is fontos, mert az említett tulajdonságok és szervi túlfejlődéseik beteges érzelmi fejlődés jelei s nemcsak hogy nem szépek, de az arckifejezésben is, és az egész modorban mély nyomot hagynak. Fontos azonban azért is, mert, ha föltételezzük, hogy tornáinkon csaknem egészen meztelenül kell résztvenni, hisz csak így egészséges, akkor csak rendesen fejlett szerveink tudatával érezzük jól magunkat a többiekkel szemben és csak így maradhatunk távol minden kellemetlen látványtól. Ha tekintetbe vesszük ugyanis, hogy testkülsőnkön a belső jellem és szellemi tulajdonságok erősen kifokozódnak, márcsak a túlzott használat és a gyakori rá gondolás által is, igyekeznünk kell egészségtelen tulajdonságainkkal együtt azoknak testi járulékait is visszafejleszteni.

## *Befejezés*

A természet különös gonddal alkotta meg a test mindkét oldalát; nagyjából részarányosan és szimmetrikusan építve össze mindkét felét. Szemmel alig észrevehető eltérések vannak ugyan a két oldal között, mint például a férfimell bal oldalán a szívgyödör kis horpasza, de általánosságban a test mindkét oldalán egyenlő arányok érvényesülnek. Azonban valóságban nem ilyen eszményi a test. Ha egyik feléről öntvényt készítenénk s azt a másik félre pontosan lemásolva, a kettőt összeillesztenénk, a jobb és bal oldal egyezne ugyan, de meglepetten látnánk, hogy a testet, amelyről a mintát készítettük, az így készített szoborban alig lehetne fölismerni. Ugyanez vonatkozik az arcra is. Ha például az arcunk fényképét kettévágjuk s az egyik felét lemásoltatjuk, azután a másolatot az eredeti félrész képével összeillesztjük, azt találjuk, hogy az így készült arc nem a mi arcunk, hanem egy egészen ismeretlen, bár némileg hasonló egyéné. A jelen-

ség oka, hogy a test bal és jobb fele a valóságban nem egyezik. S így, ha kiegyenlítjük, éppen a legkülönösebb jellegeit tüntetjük el, amely csak a két oldal együtthatásában érvényesül. Különös figyelmet kell fordítanunk arra is, hogy az emberi arcok egyike sem egyforma, legföljebb néha hasonló. Ebben annak az állításnak bizonyosságát láthatjuk, hogy az emberen bizonyos mértékben igenis, a belső tulajdonságok alakítják a külső formákat. Mert ahogy teljesen azonos lelkületű emberek sincsenek, úgy az arcok is mindnél másképen fejlődtek. Ha föltesszük, hogy kezdettől fogva semmi külső halásznak nem lettünk volna kitéve, sem pedig belső tulajdonságok alakítóhatásának, akkor az élettörvények szerint, mint a kristálynak, az embereknek is teljesen egyalakúvá kellett volna fejlődniök, amely fejlődés a fajok jellegeiben meg is mutatkozott némileg. így tehát minden embernek nagyon is hasonló külsővel kellene élnie. Erre persze az lehet a legelső ellenvetés, hogy a külső körülmények és a betegségek, s hozzá nagymértékben a vérkeveredések által előálló torzítások befolyása a jelenség főoka. Ámde, miért kell föltételeznünk, hogy először, a betegségek legtöbbje nem a tulajdonságainkból következik, mint ahogy a belső elválasztásos mirigyek működésére hivatkoznak, másodsor, hogy az emberi tulajdonságok, ha eszményiek, tehát mindenkiiben azonosak lennének, nem védekeztek volna-e

egyformán a külső hatások ellen, s így a folytonos hasonló cselekvések által nem lett volna-e sokkal hasonlóbb mindenki? — Ezek persze csak kikerekített s részletektől elvont föltevések, mert például a faji különbségek előállítására nem utaltunk elég behatóan; arra tehát, hogy a táj és az éghajlat, mint külső hatás milyen nagy befolyással volt mindig a fajok kialakulására. Csak jellemezni igyekeztünk azt, hogy a külső és arc erős különbözőségét az embereknél mindenestre nagyrészt a tulajdonságok alakító erejében kell keresni.

A testi szépség tehát, mivel nem kőbifaragott, mozdulatlan szobrok vagyunk, hanem időbelileg élő lények, cselekvő és állandóan mozgó élők, akiknek létét a fejlődés, ez a jellegzetes időbeliség, nagyban befolyásolja, nagyrésztben a mozgásunk formáitól, törekvéseink erejétől és jelentőségétől, s lelki érzelmeink színezetétől függ. A mozgás szinte lényegünk. Úgy hozzánk tartozik, hogy embert anélkül elképzelni sem szabad. Különösen, ha hozzávesszük, hogy föltűnő jelenségek sokasága kíséri magát az életet, amelyek nem anyagi jellegűek. Ezért, ha szépségigényünk van, mozgásunkba és cselekvéseinkbe legalább annyi szépséget kell vinni, mint amennyit külalakunkban szeretnénk látni. Illetve, a mozgás arányosságára is törekednünk kell a lélek arányérzetének uralma alatt. Résztben erre való a mozgásművészetig nemesített test-



gyakorlás, de inkább a tánc és az énekkel együtt be-  
tanult, vagy magunktól kialakított jelenítés. A moz-  
gás és a lejtés ütemét a zene, az ének és az önmagunk-  
ban kifejlesztett ritmusérzék viszi át szellemünkből  
testi mivoltunkba. Testünk minden részét, rezzenését  
és mozdulatát, amelynek arányai szintén egy bizonyos  
titokzatos életritmus szerint fejlődtek nemessé, át és át  
kell hogy járja a zene, az ének és a mozgás ritmusa.  
Különösen figyelembe vesszük ezt, ha arra gondolunk,  
hogy a testtől a mozgás és a mély életerők játéka  
semmi esetben sem választható külön, mert ebben a  
viszonylatban mind testi megnyilvánulásokként sze-  
repelnek. Mert így ettől a gyönyörtől alakunk és for-  
máink kiteljesednek, az arányaink javulnak, rendez-  
ződnek. Ezt kívánja különben a természetünk is, hogy  
a testi alkat titkos összhangjának mindig megfelelő  
legyen az érzésünk és a mozgásunk. Hogy hasonlaltal  
éljünk, a test olyan, mint egy szép alakú hangszer s a  
mozgás, mint annak formáiban eleve bennerejlő szép  
hang. Ha a hangszert gyakran s nemesen szólaltatjuk  
meg, a neki megfelelő hangokkal rezeitve át egész  
mivoltát, egyre értékesebb lesz.

# T A R T A L O M

	Oldal
<i>Bevezetés</i> .....	5
<i>I. Az emberi szépség fejlődése</i> .....	9
<i>II. A görög testművelés az emberi szépségeszmény kialakítója</i> .....	15
<i>III. „Az államnak azt kell lennie, ami hasznos, — az egyénnek azt, ami szép“ (Wilde)</i> .....	23
<i>IV. A lelki erő hatása a testre</i> .....	31
<i>V. A test és a lélek viszonya</i> .....	41
<i>VI. A szépségre való törekvés</i> .....	49
<i>VII. Eszményi testnevelés</i> .....	71
<i>VIII. Az emberi test szépségének mértékei</i> .....	83
<i>Befejezés</i> .....	107