

Źródło wiecznej młodości

*Gdy barometr idzie w górę,
w głowie mam pomysłów furę.
Przychodzi mi do życia większa ochota
i pracuję na całych obrotach.*

Siedzę sobie na ławeczce pod „Grzybkim” wsluchana w śpiew ptaków oraz szum wiatru i spadającej wody. Słoneczko grzeje mi w plecy. Kuracjusze po poobiedniej drzemce wypełniają wolne jeszcze miejsca. Delektują się zapachem słonej wody i zdrowieją. Twarze mają szczęśliwe, chociaż boli tu i tam. Przysłuchuję się ich rozmowie.

- Jak się pan dziś czuje, panie Stefanie?

- A, dziękuję.

- Pigułki pomogły?

- Biorę je w ostateczności, bo więcej szkodzą niż pomagają.

- Tak, tak, lekarze leczą nasze części bez uzdrawiania całości. Taki Tripitaka z I wieku przed Chrystusem powiedział: „Wszystko, co istnieje, pochodzi z umysłu, opiera się na umyśle, jest kształtowane przez umysł”.

- I ja o tym wiem, czytałem gdzieś - mówi Stefan - łatwo powiedzieć, trudniej wykonać, a tu członki odmawiają posłuszeństwa.

- „W słabym ciele, słaby duch”, zapewnia Jean Jacques Rousseau, podobnie mówi Seneka: „Nikt, kto tkwi w niewoli swojego ciała, nie jest wolny”.

- A chce pan przedłużyć sobie życie? Proszę zmniejszyć posiłki.

- Dobrze mi pan radzi.

- Nie ja, ale Benjamin Franklin. Żeby tak znaleźć źródło wiecznej młodości...

- Swift już dawno zauważył, że „każdy pragnie długo żyć, ale nikt nie chce być stary”.

- Ot, filozoficzne teorie nijak nie mają się do realizacji powyższej recepty na zdrowie.

Chyba wpadłam w sidła filozofów, na zjazd przyjechali, czy co?

- A w ostatniej chwili życia, kogo by pan do siebie zawołał: lekarza czy księdza?

- Jeden ratuje ciało, a drugi duszę. To zależy, co jest bardziej chore. Oczywiście, że lekarza, bo sam jestem lekarzem. Lekarz z choroby może ciało wyprowadzić, a ksiądz jak wyprowadzi, to nie ma odwrotu.

Rozbawieni kuracjusze, pokaszując ze śmiechu, kiwając znacząco głowami, poszli do parku na spacer. Wzięli zdrowie w swoje ręce?

Lubię poznawać ludzi, szczególnie starszych, bo przeżyli wiele, znają filozofię życia, nie jakąś tam książkową. Mają ogromny bagaż doświadczeń i pragną go komuś przekazać. Ale czy chce ktoś z młodych słuchać? Słuchanie to wielce trudna sztuka. Zastanawiam się, z którym z filozofów chcieliby się oni spotkać, który

jest autorytetem. Myśl filozoficzna nie przeminie i dzieci będą się uczyć o niej w szkole. Francuski filozof Rene Descartes, znany z aforyzmu „Myślę, więc jestem” chce powiedzieć, że ludziom zaabsorbowanym zawartością własnych portfeli grozi wyjałowienie duchowe...

Z objęć filozofów wyciąga mnie Franciszek.

- Głodny jestem - woła od progu.

Praca jest dla niego starym towarzyszem, pewnym skarbem, a ręce posłusznymi pracownikami. Cieszy się życiem, głodny wiedzy i... stołu zastawionego darami ziemi i słońca. Co? Już 18.00. Czas na kolację.

Jak cudnie w Ciechocinku! Niebo mieni się wszystkimi kolorami tęczy. Jadę rowerem na tętnie. Kogo widzę? Pana Stefana. Stoi wyprostowany z wyciągniętą do góry szyją i dłońmi, podobny do naszych białych łabędzi pływających majestatycznie po stawie. Z twarzy wyczytałam, że chyba wspominał młode lata, które nie wróca, a przeciwnie - przybywają nowe. Ruszył, ja za nim.

- Dzień dobry, panie Stefanie!

Zdziwił się.

- To pan mnie zna?

- Słyszałam, jak rozprawiał pan o filozofii pod „Grzybem”. Znalazł pan źródło wiecznej młodości?

- To źródło jest mi niepotrzebne, bo wiem, że w życiu dla zdrowia najważniejszy jest oddech. „Kto odżywia się powietrzem, błyszczy niczym Bóg i długo żyje” - powtarzam za Konfucjuszem. Przychodzę tu, gdy ranne wstają zorze, nabieram powietrza, aż do żołądka, mówię „OM” w myślach, rozciągam maksymalnie żebra, potem łagodnie pozwalam ujść powietrzu z płuc i wydaję dźwięk „ACH”, który wyraża zachwyt, radość i daje odporność organizmu.

- Jestem okropnie ciekawa, jak się pan odżywia, bo chyba nie samym oddechem!

Pan Stefan zaczął wymachiwać rękoma, że nie po to człowiek żyje, żeby jeść, ale je, żeby żyć!

- Powie mi pan? - próbuję dociec.

- Kieruję się zasadą Pięciu Przemian - żywiołów. Podstawowe elementy symbolizują: Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal i Woda. Jin-jang są podstawą profilaktyki, diagnozowania i leczenia w medycynie chińskiej.

- Nie rozumiem, konkretnie proszę.

- W naszym klimacie przeważa potrzeba ciepłych potraw, rozgrzewających przez cały rok. Potrawy należy przyrządzać według smaków: słodki, ostry, słony, kwaśny i gorzki. Pomocne są przyprawy, zioła, kasze i warzywa. Na obiad mam dziś rybę duszoną w jarzynach. Przyprawioną kurkumą, tymiankiem, imbirem, pieprzem cayenne, bazylią. Pycha! I żołądek się ucieszy!

- Wszystkiego najlepszego, panie Stefanie. Dziękuję za rozmowę.