

Dr. Egressy János

Testnevelési Egyetem/Vasas SC

"Ókori bölcsek üzenete mai
úszóedzők számára", avagy az
úszóedzői hivatás és a társadalmi
együttélés érzékeny egyensúlya

„Ismerd meg önmagad”

Khilon spártai államférfi

A földön minden embernek van
életfeladata

Ha az ember egyre jobban megismeri
önmagát, akkor felfedezheti azt az
életfeladatot, amivel megszületett.

Az ember hivatása egy önismereti út,
melyet bejárva a világot, és önmagát
ismerheti meg

„Tarts mértéket”

- Kleobulosz
- Az ember kerülje a szélsőségeket, túlzásokat, amelyek előbb-utóbb szenvedéshez, betegségekhez vezetnek.
- Meg kell találni a mértéket : az evésben, pihenésben, aktivitásban
- A természet mindenhol az optimumra törekszik

„A legszebb dolog a nyugalom.”

- Periandrosz korinthuszi uralkodó
- A stressz, az idegeskedés, a kapkodás, a türelmetlenkedés igen sok testi és lelki betegség forrása lehet
- A kiegyensúlyozottság feltétele, hogy az ember olyan belső békére és nyugalomra tesz szert, ami független a külső körülményektől
- Ez a nyugalom az, ami bár nem zavartalan, de megzavarhatatlan

„Ha megtanultál engedelmeskedni,
akkor tudsz majd uralkodni.”

- Szolón athéni politikus
- Aki megtanult engedelmeskedni azoknak, akik tudatilag, morálisan, szellemileg felette állnak, az lesz majd képes jól vezetni a rábízott embereket.
- Ha az ember képes saját magán uralkodni, akkor lesz képes, türelemmel, szeretettel odafordulni a rábízottak felé

„Emlékezz meg a barátaidról.”

- Thalész a milétoszi filozófus
- Avagy „Ne feledkezz meg a barátaidról:”
- Ha az ember bajban van vagy támogatásra szorul, akkor ne feledkezzen meg arról, hogy vannak olyan társai, akiktől segítséget kérhet.
- Nem kell minden bajt egyedül megoldani, hiszen az embernek vannak szövetségesei, akikkel együtt halad az életútján.
- Másrésről, ha valakinek a barátai vannak bajban, akkor az illető is segítséget tud nyújtani nekik.
- Az örömteli eseményeket is megoszthatjuk barátainkkal.

„Fizesd vissza a betétet.”

- Pittakosz a műtilénei törvényhozó
- „Rendezd a tartozásodat.”
- Szellemi értelemben az embernek törekednie kell saját sorstartozásának rendezésére.
- Fizesd vissza a betétet – azaz rendezd az adósságaidat testi, lelki és szellemi szinten egyaránt!

„Az emberek többsége rossz.”

- Biasz a priénéi bíró
- Az emberek külön-külön derék teremtések, de ha összeverődnek tömeggé, akkor előjön az árnyékuk
- Tömegben lazul a morális érzékük, csökken a felelősségérzetük.
- Ha szabad emberek tudatosan kapcsolódnak egymáshoz, valamilyen nemes cél érdekében, arra a helyes kifejezés a közösség.
- Így az egyes individuumokban lévő jó tulajdonságok összeadódnak.

„A győztes gyűlöletet vet, mert a vesztesek szenvednek. Engedd el a győzelmet és a vereséget.”

- Az élet küzdelem: beleszületünk egy ringbe, ahol mindig le kell győznünk a másikat.
- Az élet játék – melynek megvannak a maga játékszabályai - ahol nem a másik veresége árán kell előrejutni.
- Csak együtt, egymást segítve lehet előrejutni.
- Az ember azért él a földön, hogy fejlődjön, de a maga fejlődési folyamatában mindenki máshol tart. A feladat nem egymásnak a legyőzése, hanem egymás segítése, felfelé és lefelé egyaránt!
- Az embernek nem másokat kell legyőznie, hanem önmagát.
- Az élet tehát játék, a jó játékos pedig élvezi a játékot – nem a győzelemért, hanem a játék szeretetéért játszik.