



*Georg Kühlewind Alapítvány*

## Tizenkilencedik hírlevél

Kedves Olvasó!

Alapítványunk 19. hírlevelében először Fodor Ákos (1945-2015) verseiből olvashatnak válogatást, mely főleg a *Gonghangok* című kötet (Fekete Sas Kiadó, 2009) alapján készült. Ezt követi Aldous Huxley *A látás művészete* című könyvének következő, 8. fejezete.

Két hír.

Böszörményi László 2015. október 2-án és 3-án a németországi Freiburgban szemináriumot tartott a helyi Antropozófiái Társaság meghívására. – Ungár István 2015. december 4-én, pénteken este 17 óra 30-kor *Mozart-szintézis* címmel tart előadást a Molnár C. Pál Múterem-Múzeumban (XI. Ménesi út 46.). Belépődíj 800 forint.

2015. október 22.

*Fenyő Ervin*

### I.

*Fodor Ákos*

**Versek**

#### **A Második Eljövételre váróknak**

– Ide, mégegyszer?!

#### **Jegyzetek jegyzete – hommage à Georges Timar**

Rossz a

glossza,

ha vége nincs, csak hossza...

#### **Munkanaplóbejegyzés**

Húzom az Időt. Nehéz.

#### **Optimizmus**

„– Ez már a mélypont!”

#### **Gyerek-blog – hommage à W. S.**

Elromlott a nagypapa.

El is kellett dobni.

Most sokkal több lett a hely.

Nekem azért hiányzik  
néha.

### **Egy romantikus emlék**

Lestem a gondolatait is...  
– de nem voltak.

### **Például**

a Zenét *vissza*  
*kellett szereznem*. Már csak  
érttettem hozzá

### **Unió**

*Kísérlet* járja be Európát...

### **Rövid riport a Beethoven-Schiller duó fellépéséről**

Két Örömtelen  
Ember azt harsogja, hogy  
most aztán örülj!

### **N. N.**

depresszionista festő

### **Egy bűnügyi történet – hommage à Petri**

Születésem előtt mintegy 9 hónappal  
összegyűlt apám-anyám  
(pusztán a Testület működtetése végett),  
hogy engem oda-idézve:  
életfogytiglanra + halálra  
ítéljenek; holott  
semmit se tudtak rólam.  
– Az ítélet jogtalan, de erős. Végrehajtása  
folyamatban. Fellebbezésnek helye nincs.

### **Sándorgyuri-hangminta**

„Műgyetemre jártam.  
Az igazira nem vettek fel.  
Így lettem *művész*.  
(Ami rosszabb, mint az igazi.)”

### **Idill – Sándor Györgynek**

Elbeszélgetünk.  
Egymás mellett.

### **3 negatív szó**

n i n c s

.

s e m m i

.

b a j

### **Esti Kornél költeménye: Élet**

...hogy

fogy...

### **Bemutakozás**

– XY vagyok.

– Én viszont nem.

### **Tisztázás**

– Miért hazudtál?

– Hogy ne mondjak igazat.

– Ja? Akkor értem.

### **Önéletrajz**

várok

### **Műhely-mérleg**

Eldobni egy rossz

verset: többet ér, mint két

jó verset írni.

### **Érettség**

Ismerek lehetetlent.

### **Végjáték**

Már orvosaimról is lemondtam...

### **Orvoshárító**

Természetes halálra vágyom.

### **Szégyen**

„Kibírhatatlan!” mondjuk – és kibírjuk.

### **Utolsó szó**

Még

## II.

Aldous Huxley

### *A látás művészete*

*Fordította: Molnár Ernő<sup>1</sup>*

#### NYOLCADIK FEJEZET

*A szem, a fény szerve*

A szem a rovaroknál, halaknál, madaraknál, állatoknál és az embernél azzal a kifejezett rendeltetéssel fejlődött ki, hogy a fényhullámokra feleljen. A szem eleme a fény. Ha részben vagy egészen meg van fosztva a fénytől, erejét veszti, sőt komoly betegségeket fejleszt ki, miképpen például a nystagmust a szénbányászoknál. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a szem állandóan ki legyen téve a fénynek. Az észleléshez a léleknek szüksége van az alvásra, és az érzékszerveknek a nap huszonnégy órájából legalább 7-8 órányi sötétségre van szükségük. A szem munkáját legkönnyebben és legeredményesebben akkor végzi, ha módja van felváltva sűrű sötétség és ragyogó fényesség közt lenni.

*Az általánosan elterjedt félelem a fénytől*

Az elmúlt években az a rendkívül ártalmas és teljesen alaptalan hiedelem kapott lábra, hogy a fény árt a szemnek. Arról a szervről, mely sok millió esztendő óta nagyszerűen alkalmazkodott a napfényhez, most azt tételezik fel, hogy a napfényt csak úgy tudja elviselni, ha hatását színes szemüveggel enyhítjük, a lámpafényt pedig csak úgy, ha csiszolt üvegen engedjük keresztül, vagy visszaverődve a mennyezetről. Ez a különös gondolat, hogy a fényfelfogó szerv nem bírja a fényt, hozzávetőlegesen csak az utolsó 20 esztendőben vált népszerűvé. Emlékezetem szerint az 1914-es háború előtt nagyon ritkán lehetett olyan valakit látni, aki sötét szemüveget hordott. Kisfiú koromban a sötét szemüveges emberre vagy nőre azzal a borzadt együttérzésből és meglehetősen hátborzongató kíváncsiságból összetett érzéssel szoktam tekinteni, amilyennel a gyermekek a testileg feltűnően satnyák iránt viseltetnek, különösen, ha ezek satnyasága még azzal jár, hogy bajuk el is csúfítja őket. Mára mindez megváltozott. A szemüvegviselés nem csupán elfogadott, de bizalomkeltő is. Mert például nyáron, a divatlapok címlapján a fürdőruhás nők mind szemüveget viselnek. A fekete szemüveg már nem betegek megkülönböztető jele; összefügg a fiatalsággal, a divattal, és a szexepillel.

Ennek a szeszélyes mániának az eredetét, hogy szemeink elé sötétséget teremtünk, abban kell keresnünk, hogy orvosi körökben körülbelül egy emberöltővel ezelőtt páni riadtság tört ki a rendes napfényben levő, ibolyántúli sugarak miatt; ezt az ijedelmet azután nagyra növelték, és elterjesztették

---

<sup>1</sup>A fordítás az 1942-ben megjelent első angol kiadás után készült, feltehetően a negyvenes évek második felében. A Franklin Társaság kiadásában jelent meg. A kiadás pontos évét a magyar változat nem tünteti fel. A nyomtatásban megjelent szöveget kis korrekciókkal közöljük.

a színes üvegből és celluloidból készült szemüvegkeretek gyártói és árusítói. Meg is van az eredménye a propagandájuknak; nyugaton millió és millió ember visel ma sötét szemüveget, mégpedig nemcsak a tengerparton vagy autózás közben, hanem még szürkületkor és a nagy középületek halványan világított folyosóin is. Nem szükséges külön mondanom: minél többet viselik, annál gyengébb lesz a szemük, és annál inkább kell védeniük szemüket a fény ellen. Ahogyan a dohányzásra vagy az ivásra is rá lehet szokni, a szemüvegviselésre is. Ennek okát a fénytől való félelemben kell keresni. Akik félnek a fénytől, ezt azzal magyarázzák, hogy kényelmetlenséget éreznek, valahányszor szemük túl erős világosságnak van kitéve. Itt az a kérdés: honnan van a félelem és a kényelmetlen érzés? Az állatok, valamint a primitív emberek is nagyon jól megvannak szemüveg nélkül. Még a civilizált társadalmakban is, még ma is, amikor mindenhol meggyőző erővel hirdetik a színes szemüvegek kiválóságát, millió és millió ember néz szemüveg nélkül szembe a nappal, s ettől nemcsak hogy nem szenvednek, hanem még jobban is látnak. Tehát minden okunk megvan a feltevésre, hogy szemünk fiziológiailag úgy van megszerkesztve, hogy nagyon nagy erősségű világitást is elbír. Akkor tehát miért érez ma annyi ember kényelmetlenséget, valahányszor a szeme aránylag nem is erős fénynek van kitéve?

*Mik az okai a fénytől való félelemnek?*

Úgy látszik, hogy a dolgok illetően állásának két fő oka van. Az első azzal az ostoba mániával van kapcsolatban, hogy a fénytől óvakodni kell. Erről már volt szó. A rémhírterjesztő orvosok és a reklámmal dolgozó cégek, melyek ezeknek a tanult úriembereknek a véleményét a maguk javára használják, a közönség széles rétegeit meggyőzték arról, hogy a fény ártalmas a szemre. Ez nem igaz; de a hiedelem, hogy igaz, nagyon sok kárt okozhat azoknak, akik elhiszik. Ha a hit képes hegyeket mozdítani, arra is képes, hogy a látást tönkretegyje. Mindenki maga tapasztalhatta, aki megfigyelte, hogyan viselkednek a napfényen a világosságtól félő emberek. Úgy tudják, hogy a fény árt nekik: tehát grimaszokat vágnak, homlokukat ráncolják, összeszűkítik a szemhéjukat, szemüket forgatják. Ezek az erőltetés és a feszültség nyilvánvaló tünetei! A hamis hiedelemen alapuló fénytől való lelki félelem, fizikailag az érzékszervek túlerőltetett és teljesen abnormalis állapotában nyilvánul meg. Ha a szem ilyen állapotban van, nem képes többé a külső környezetre úgy reagálni, ahogy neki kellene. Ahelyett, hogy a napfényt könnyedén, áldásként fogadná, kényelmetlen érzéstől szenved, és még szövetgyulladás is fejleszt ki. Ez aztán még több fájdalmat és a félelem fokozódását okozza, ez pedig alátámasztja azt a hamis hiedelmet, hogy a fény ártalmas.

Van még egy ok, hogy a fénytől annyian éreznek kényelmetlenséget. Lehet, hogy nem is abból indulnak ki, mintha *a priori* félne a fénytől, de mivel látószerveik a helytelen használati szokások következtében meg vannak erőltetve, szemük és lelkük nem képes környezetükre normálisan reagálni. Az erős fény tudvalevően fájdalmat okoz a feszült, megerőltetett látószervekben. E miatt aztán kifejlődik a fénytől való félelem a lélekben, és ebből további erőltetés és kényelmetlenség származik.

*Hogyan kell ettől a félelemtől megszabadulni?*

Lelkünk a fénytől való félelemtől – mint minden más félelemtől – megszabadulhat, és megfelelő technikával megelőzheti a kényelmetlen fizikai érzést is, melyet akkor észlelünk, amikor érzékszerveink ki vannak téve a fény hatásának. Ha ez megtörtént, akkor nem lesz többé szükség színes szemüvegre. De ez még nem minden. Míg megtanuljuk, hogyan kell a fényre normális és természetes módon reagálni, a hibás látószervek nagymértékben hozzájárulhatnak, hogy az erőltetéstől, a látóképességnek ettől az ellenségétől megszabaduljanak. A látás művészetének egyik

lényeges módszere a fényre való normális reagálás elsajátítása. Gyakorolnunk kell, mit tegyünk a napfénynél, mert ez a passzív pihenésnek értékes módját hozza magával. Ha megszereztük a képességet, hogy látószerveinket a legerősebb világítás mellett is könnyedén, minden erőfeszítés nélkül tudjuk használni, ez a látószervek dinamikus pihenésében is szerepet fog játszani, ami nélkül látásunk soha sem lehet tökéletes.

Minden olyan esetben, mikor a fény kényelmetlenséget okoz, az a legelső teendő, hogy bizakodásunkat ne veszítsük el. Állhatatosan arra kell gondolnunk, hogy a fény nem ártalmas, legkevésbé ártalmas pedig bármely olyan erősségű fény, mellyel valaha is szembekerülhetünk. Ha kényelmetlen érzést okoz: mi vagyunk a hibásak. Mert félünk tőle. Vagy: mert szemünket hibásan használjuk.

### *Gyakorlati technika*

Bízunk kell a fény ártalmatlanságában, s ezt a bizalmat fokozatos szoktatás útján kell tudatunkba ültetni. Ha szemünk, amikor nyitva van, visszariad a napfénytől, úgy szoktassuk hozzá eleinte a napfényhez, hogy hunyjuk le, kényelmesen ülve dőlünk hátra, rázzunk le magunkról minden feszültséget, kötöttséget és terhet, gondoljunk valamiféle teljesen szabad állapotra, hunyjuk le a szemünket és fordítsuk a nap felé. Azután fejünket könnyedén, de meglehetősen gyorsan mozgassuk egyik oldalról a másikra és vissza, hogy így elkerüljük a belső merev nézést, és azt, hogy a retina bármely része is túl sokáig legyen a fénynek kitéve. Elegendő, ha csak néhány hüvelyknyire forgatjuk el a fejünket, de ezt azután folytonosan kell tennünk.

Van, akinek a szemében kényelmetlen érzést vált ki a napfény még akkor is, ha szemhéjai le vannak csukva. Ez esetben az is jó, ha szemünket nem a nap felé, hanem az ég felé fordítjuk. Ha az ég fényét kibírjuk, fordítsuk rövid időre többször a nap felé. Mihelyt kényelmetlenséget érzünk, fejünket fordítsuk el, kis időre takarjuk be tenyerünkkel a szemünket, aztán kezdjük újra a napozást. A lecsukott szemhéjakat néhány percig folyamatosan tarthatjuk a nap felé (közben, ha szükséges, rövid időközönként fedjük be tenyerünkkel). Ezt az eljárást ismételjük meg a nap folyamán többször.

Rövid idő múlva a legtöbben azt fogják érezni, hogy szemük már minden kényelmetlenség nélkül tud napozni. A legjobb eljárási mód a következő: takarjuk be egyik szemünket tenyerünkkel, forgassuk fejünket úgy, mint előbb, egyik oldalról a másikra, másik szemünket jártassuk 3-szor, 4-szer előre-hátra a nap körül, közben pislogjunk gyorsan, könnyen, kényelmesen. Azután azt a szemünket takarjuk be a tenyerünkkel, amelyik eddig napozott, és ugyanazt a gyakorlatot végezzük el a másik szemünkkel. Tegyük ezt felváltva – körülbelül egy percig. Aztán takarjuk be szemünket tenyerünkkel, és tartsuk mindaddig ott, míg az utóképek eltűnnek. Ha tenyerünket levesszük szemünkről, rendszerint azt tapasztaljuk, hogy látásunk határozottan megjavult, szerveinket pihentnek érezik magukat, és a jóllét meleg érzésével telnek el.

Ha a fenti módon egyszerre csak egyik szemünk napozik, a fény sokkal kevésbé látszik kápráztatónak, mint ha mindkettőt egyszerre napoztatnánk. Mivel a világítás erősebbnek látszik, két szemünk egyszerre való napozásának az a következménye, hogy önkéntelenül visszarettenünk, amit akarunk megfeszítésével küzdünk le, melynek következménye feszültség. Ez az állapot hátráltathatja a tökéletes pihenést, holott a napozást – normális esetben – ennek kellene követnie. Mégis, akik egyszerre kívánják mindkét szemüket napoztatni, némi mértéktartással megtehetik a nélkül, hogy bármi ártalmas következménytől kellene tartaniuk. Megjegyzendő, hogy szemünk ilyenkor eleinte bőségesen könnyezik, utána pedig világosabban és hosszabb ideig jelentkeznek az

utóképek, mint amikor külön-külön napoztatjuk szemeinket. A könnyek frissítenek, az utóképek pedig a tenyér-kezelés nyomán hamar eltűnnek. Általában helyesebb mégis, ha egyszerre csak egyik szemünket napoztatjuk.

### *A napozás nem ártalmas*

Dr. Bates módszerének ellenfelei szeretnek a szem napoztatásának következményeiről hajmeresztő történeteket mesélni. Ünnepelesen figyelmeztetnek, hogy megvakulunk tőle, mégpedig vagy rögtön, vagy később. Személyes tapasztalatom, valamint a módszer oktatói körében végzett meglehetősen széleskörű kutatás alapján, meg vagyok győződve róla, hogy ezek a történetek teljesen hamisak. Ha szemünket úgy napoztatjuk, ahogy azt az előzőekben leírtam, ezt semmiféle kártékony hatás sem fogja követni. Ellenkezőleg. Szerveink kellemesen megpihennek, vérkeringésünk felgyorsul, látásunk megjavul. Ezen kívül, ha szemünket napoztatjuk, úgy a szem-, mint a szemhéj-gyulladásnak számos formája igen gyorsan tisztulni kezd. Ebben semmi különösen meglepő nincs. A napfény hatalmas baktériumölő, és ha mértékkel használjuk, az emberi test értékes gyógyítója. Nincs ok, hogy szemünkre ne legyen éppolyan jótékony hatással, mint egyéb külső szerveinkre.

A napnak csak akkor van szemünkre kártékony hatása, ha mereven nézzük. Például sokan, akik a napfogyatkozás fázisait figyelik, arról panaszkodnak utána, hogy látásuk időlegesen megromlott, mégpedig annyira, hogy részben vagy teljesen megvakultak. Ez azonban csaknem minden esetben rövid idő múlva megszűnik, és semmi baj nem származik belőle. Sok ezer ember közül, akik Dr. Bates és híveinek technikai módszerét követték, nagyon kevésnek volt hasonló tapasztalata. Olyanoknak, akik oktatóik tanácsaitól eltekintettek, fejüket nem forgatták állandóan egyik oldalról a másikra, hanem mereven bámultak a napba. Ha ennek rossz következményei vannak, azért csak ők a hibásak.

Az igazság az, hogy a napfény is, mint minden egyéb a világon, kellő mértékben jót tesz, de ha túlzott mértékben vagy nem helyesen használva bajt okoz. Ha akad olyan bolond, aki egy ültő helyében megeszik tíz font epret, vagy például két liter ricinusolajat hajt fel, vagy száz aszpirint nyel le, az a bolondságáért meg fog szenvedni. Pedig az epret, a ricinusolajat és az aszpirint szabadon árulják. A bolondok azt hiszik, hogy ki kell használniuk a kínálkozó alkalmat. Ugyanez történik a napfény esetében is. Nyaranta sok ostoba ember addig napfürdőzik, míg bőre megég, magasra szökik a láza, és még a lépe is megnagyobbodik. Mindazonáltal a napozás mégis megengedett és támogatott, mert azoknak, akik ésszerűen élnek vele, kellemes és jótékony. Szemünkkel is ugyanez a helyzet. Az adható jó tanácsok ellenére néhány gyengeelméjű mereven fog a napba nézni, és időlegesen megsérti látását. Ez nem ok arra, hogy elbátorodjanak azok, akiknek van annyi eszük, hogy szemüket okosan napoztassák, alávétve magukat a gyakorlatnak, mely bizonyára jót tesz nekik.

Akik megtanultak napozni csukott és nyitott szemmel, észre fogják venni, hogy egyre kevésbé érzékenyek a vakító fényre. Tőle való félelmük megszűnik, és eltűnik a fény okozta kényelmetlenség. Ezzel egyidejűleg sutba dobják a színes szemüveget, nem ráncolják többé homlokukat, nem vágnak grimaszokat, és eltűnik az erőltetés is, mely a félelemmel és a kényelmetlenség-érzéssel mindig együtt jár.

Hogy megőrizzük normális reakciónkat a fényre, a napozási technika egy módosított változatát kell megvalósítanunk, mégpedig külön e célra szentelt időközökben. Ha a fény kellemetlen, amikor a szabadba lépünk, csukjuk le egy pillanatra a szemünket, lazítsunk, „rázunk le magunkról mindent kötöttséget”, aztán. nyissuk ki szemünket a lehető legkönnyedebben és legnyugodtabban,

majd emeljük szemeinket a nap felé, esetleg úgy, hogy néhány másodpercig csukott szemhéjunkra süssön, aztán pedig (mindenkor úgy, hogy fejünket forgassuk egyik oldalról a másikra) nyitott szemünkre. Ha azután lefelé nézünk ismét, a világ körülöttünk lévő ragyogása nagyon is elviselhető lesz, nem érzünk majd megerőltetést vagy feszültséget. Ezt az eljárást sűrű időközökben ismételjük, amikor fényes nappal a szabadban vagyunk.<sup>2</sup> Ez hozzá fogja segíteni szemünket a dinamikus pihenéshez, és látásunkat megjavítja.

Éjjel használhatunk mesterséges fényforrást a napfény helyett.<sup>3</sup> E célra, valamint olvasáshoz is nagyon hasznosnak találtam a 150 wattos fényszórószerű világítást. Ezek a körték, melyek hajlított, ezüstözött hátsó és kör alakú elülső részükkel autólámpákhoz hasonlítanak, amiken keresztül vetítődik a koncentrált fénysugár, körülbelül 90-120 centi méter távolságra 1000 gyertya erősségű fényt szolgáltatnak. Ennek a fényét ugyanúgy csukott és nyitott szemünkre irányíthatjuk, mint a napfényt, és miképp a napfénnel való kezelés után, pihentebbek leszünk, javul vérkeringésünk és látásunk. Ha valaki fokozni akarja még a fényt, domború borotválkozó tükör segítségével egy fényszóróból visszatükröztetheti a szemébe. A tükör gyújtópontjában nem sokkal kisebb melegség és világosság keletkezik, mint ragyogó nyári napon a napfénytől.

---

<sup>2</sup> A megjelent fordítás szerint: mikor a szabadban világosságban vagyunk.

<sup>3</sup> A megjelent fordítás szerint: éjjel mesterséges fényes világításhoz folyamodhatunk.