



Georg Kühlewind Alapítvány

Tizenhetedik hírlevél

Tisztelt Olvasó! Alapítványunk 17. hírlevelében – nagy örömmre – Ráczy György Székely Anikóhoz írt két levelét közöljük. A leveleket a címzett bocsátotta rendelkezésünkre, melyért ez úton is köszönetet mondok. A harmadik szövegegységben Aldous Huxley *A látás művészete* című könyve hatodik fejezetét olvashatják.

Két hír még. A *Virágzás Napjai* előzetes programtervei már megtalálhatók a www.viragzasnapjai.hu honlapon. A rendezvényre idén május 22 és 25 között kerül sor az Őrségben. Ungár István jelenleg zajló előadássorozatának befejező része május 9-én, szombaton délután fél 6-kor lesz a Molnár C. Pál Műterem-Múzeumban. Belépődíj: 800 forint.

Fenyő Ervin

I.

Ráczy György levelei Székely Anikóhoz

1.

Drága Anni!

Budapest, 2000. febr. 1.

Idézek a *Micimackó*¹: (Hatodik fejezet, amelyben Füles születésnapja van.)

„Míg ezek történtek, Malacka megjárta a lakását, el is hozta a léggömböt, amit Fülesnek szánt. Magához szorította, nehogy a szél elfújja, és sebesen futott, hogy előbb érjen oda, mint Micimackó. Szerette volna úgy feltüntetni a dolgot, mintha neki jutott volna először eszébe Füles születésnapja. S ahogy lihegve futott, lelki szemeivel előre gyönyörködött benne, hogy fog örülni Füles, még vigyorgott is hozzá a lelki szájával. Hát ahogy fut, megbotlik egy buckában, és orra esik...

Bang!!! ... ??? ***!!!!

Malacka feküdt a földön, és azon tűnődött, mi történt. Első pillanatban úgy rémlett, az egész világ felrobbant körülötte. ...

Aztán ... óvatosan feltápáskodott és körülnézett.

Ott találta magát az Erdőben.

Hát ez furcsa – gondolta. – De mi lehetett hát az a robbanás? ... A léggömb!

Jajjaj! – nyögött Malacka. – Ojjajajj... Hát most mit tehetek? Haza nem megyek, most már, több léggömböm úgy sincsen... ...

Így hát búsan tovább-ballagott, és leért a folyópartra.

– Jó reggelt, Füles! – szólította meg az ünnepeltet.

– Jó reggelt, Malacka! – mondta Füles. – Ha lehet ilyesmiről szó. Amiben kételkedek. De nem baj. Csak úgy mondom. Szót sem érdemel.

¹ Milne: *Micimackó* – az idézett szöveg Karinthy Frigyes fordítása.

– Engedd meg, hogy születésnapod alkalmából üdvözljelek – mondta Malacka, és közelebb jött.

...
– És... és ezt *nekem* mondom?
– Neked hát, Füles!

...
– Úgy bizony, Füles, és én ajándékot is hoztam neked.

...
– Igen, Füles és hoztam neked egy léggömböt.”

Igen, eddig az idézet. Most átváltok. Ülök nálatok. A hétfői társaság minden tagja – rajtam kívül – lemondta a részvételt. Furcsa helyzet, de kellemes és barátságos. Most odaadhatnám valamelyik „szép gondolatomat”. (Amelyek lelki szemeim előtt szép gömbölyűek, fényesek.) Megörülök neki. Mint egy születésnapnak, ajándéknak. És én mondom és mondom, most érzéseimben még gömbölyű a gondolat, és csak utólag veszem észre, hogy már elpukkadt, üres kacat.

Persze a ti jó szándékotok és szeretetetek „feltámasztotta” a gondolatot, és ugyanúgy örültetek neki, mint Füles. Ezt onnan tudom, hogy 1. Gyuri megjegyezte, hogy a szóban forgó idézet (Máté 16,19)² sokféle értelmet rejt magában, az én felismerésem ezek egyike lehet. 2. Ugyanez a „sokféle megfogalmazási lehetőség” mutatkozik meg abban az érzésben, amit egy természeti kép szemlélése kelt.

(Vagyis a „léggömb” – még szép gömbölyű korában is csak egy a sokféle „születésnap” ajándék-lehetőség között.)

Eddig a történet. Malackáé meg az enyém. Most még valamit szeretnék mondani a tartalomról: oldásról és kötésről.

Oldás és kötés

Abban a folyamatban, amit oly gyakran elindítunk magunkban és gondolkodásnak nevezünk, a kikristályosodó (vagy néha az elaléló, elhervadó) gondolatokat látjuk meg. Két dolgot nem veszek (áttérve az első személyre) észre: 1. a gondolatok forrását és 2. hogy a gondolatokhoz kötődöm (örülök neki, kisajátítom, eladom, előadom). Ez a fajta kötődés eddig ismeretlen volt előttem, mert azt hittem, hogy szabadon (kényszer és érdek nélkül) gondolkodom. A gondolataimat leírtam egy levélbe (Kedves Anni!), naplóba, szerencsés esetben elmondhattam valakinek, azután elfelejtettem. Sohasem próbáltam emlékezni rájuk, de volt, amit újragondoltam.

Honnan tudom, hogy tegnap nem gondolkodva, hanem emlékezetből mondtam, amit mondtam?

Febr. 2.

Amikor megpróbálok visszagondolni arra, amit mondtam (bárhon, bárkinek), kétféle érzés merülhet fel bennem. 1. A mondás háttere világos és a „világosság-érzés” megnyugtat, hogy ennek birtokában nem mondhattam marhaságot. 2. Visszatekintve a mondás háttere „sötét” (elfeledett, elhalványult), és

² És néked adom a mennyek országának kulcsait; és amit megkötsz a földön, a mennyekben is kötve lesz; és amit megoldasz a földön, a mennyekben is oldva lesz. (Máté 16,19 – Károli Gáspár fordítása)

ez elborzaszt; megrázom a fejem és bánkódok: szeretném elfelejteni, eltörölni azt, hogy szóltam.

Most azonban az elborzadást felismerés és öröm követte, mert megláttam, hogy a ti szerető figyelmetekben feléledt, ami bennem elhalványult: meggyógyítottátok a „beteg” gondolatomat (feloldoztátok).

Végeredményben tehát hétfőn minden esemény és beszéd számomra ezt jelentette: hagyj fel a gondolkodás kisajátításával. Ne próbáld gondolataidat konzerválni. Ha valamit értékesnek tartasz, csodáld meg. És az élményt bármikor felidézheted, és ha szükséges, megfogalmazhatod. Aki szélcsendes időben a tó sima vizén szélre áhítozik, az nem tudta meg, milyen az elsimult víz.

Szeretettel ölel

Gyurka

2.

Budapest, 2000. március 13.

Kedves Anni!

Szeretném egy élményemet „közölni” veled, mert összefüggésben van mindazzal, amire törekszünk hétfőnként (keddenként ...).

A Néprajzi Múzeumban rendeztek egy japán képzőművészeti vendégkiállítást (március 6.-án bezárt, én 2.-án láttam). A kijáratnál egy kis szobor „fogadott”, róla írok.

Arasznál alig nagyobb hosszúruhás alak féltve ölel magához vékony szál növényt, kalászt vagy nádbugát. Testével egy kicsit jobbra fordul, mintha takarni akarná a csokrocskát, arcával kissé balra és határozottan felfelé néz. Arc kifejezése játékosan boldog, mintha azt mondaná: „Találd ki, mit hoztam neked.” (Kissé föl lehetett hajolni és közelről az arcába nézni.) Annyira szuggesztív, hogy önkénytelenül a csokrot kezdtem vizsgálgatni, de az nem árult el többet, mint amit első pillanatban megláttam, a gyermeki egyszerűséget.

Ekkor nézi meg az ember a címet: Offering. És ekkor óriási távlat nyílt meg előttem: megláttam a „Felajánlás” lényegét. A gyermek semmit sem talál, vesz, ismer magának. Hozza: nézd, mit találtam! Megosztja az örömét, ami ezáltal több lesz, teljesebb lesz. És boldog, ha átveszem tőle, ha vele együtt magamhoz ölelem, ha virágvázába teszem, ha kő, dobozba, polcra, zsebre teszem.

Ez az ember normális viszonya a természethez és egészséges közeledése a Teremtőhöz: nézd, örüljünk együtt.

Ez volt az élmény. Kérdés: miért hatott reám ilyen erősen ez a kis szobor? A magyarázat egyszerű, és a magyarázatot maga a szobor is sugallja: a szobrot abban a tudatban szemléltem, hogy az álló alakot ábrázol. Amikor elbúcsúztam tőle, és visszatekinttem rá, láttam, hogy térdel. Tehát a gyermek is, a felnőtt is olyannak ajánl fel, akit magánál nagyobbnak ismer el, akinek hatalmában áll a felajánlást visszautasítani. A visszautasítástól való félelem teljesen elnyomhatja az örömet, amely a felajánlás lényeges érzése. Öröm nélkül már nem felajánlás a cselekedet neve, hanem áldozat (olyan értelemben, hogy nem akarom, mégis teszem), a feloldozó öröm helyébe a bénító, megkötöző félelem kerül.

A tapasztalat pedig a következő: nem emlékszem a szobor arcára. Emlékezetemben kutatva megtaláltam, hogy a szobor arca abban a pillanatban tűnt el előlem, amikor megfogalmaztam, amit megértettem; amikor felmerült a „felajánlás” és ez magával hozta a félelmet, ami bennem ehhez a fogalomhoz tapad.

Így takarják el megszokott, öntudatlanul kialakított és bizonyos helyzetekben automatikusan felmerülő érzéseim a ti arcotokat is. Öntudatlan magamat olvasom le az arcotokról. Mindenütt magammal találkozom. Tükörben élek és szenvedek.

Sok szeretettel írtam.

Gyurka

II.

Aldous Huxley

A látás művészete

[II. rész]³

HATODIK FEJEZET

A kikapcsolódás és pihenés

Ebben a második részben a Dr. Bates és a látás művészetének más képviselői által kifejlesztett jótékony technikák egy sorát fogom meglehetősen részletesen leírni. A szakavatott oktató személyes közreműködését nyomtatott utasításokkal nem lehet pótolni, és egy kis könyvben nem is lehet megjelölni, mekkora súlyt kell a hibás vizuális működés egy bizonyos adott esetében a látás művészetének valamely adott technikájára helyezni. Minden egyes embernek megvannak a maga különleges problémái, és ezek megoldását bárki felfedezheti, ha az ahhoz szükséges tudással rendelkezik. De, különösen olyankor, amikor nehéz esetekkel állunk szembe, egy tehetséges és tapasztalt oktató biztonnal sokkal hamarabb rájön a megoldásra, és sokkal eredményesebben lesz képes felhasználni tudását, mint a beteg maga. A nyomtatott utasításoknak mégis megvan a maguk haszna. Mert a látás művészete számos olyan technikát foglal magában, mely mindenki számára hasznos, bármilyen természetű és fokon hibás is a látása. E technikák legtöbbször rendkívül egyszerű, tehát azokat, akik leírásukat olvassák, alig fenyegeti a félreértés veszélye. A tankönyv sohasem érhet annyit, mint a szakavatott oktató, de minden biztonnal több, mint a semmi.

A passzív pihenés: a tenyér technikája

A pihenés, mint láttuk, kétféle lehet: passzív és dinamikus. A látás művészetében megtaláljuk a mindkettő előidézésére alkalmas technikákat, mégpedig a látószerveknek nyugalom idején való *passzív* pihentetésére, és a tevékenykedés közben normális és természetes működésük útján való *dinamikus* pihentetésükre szolgálókat. A látószervek tökéletes passzív pihenését el lehet érni, de ez kevésbé jótékony, mint a vegyes állapot, amely mind a két pihenésmód elemeit egyesíti.

Azok közt a technikák közt, melyek túlnyomóan passzív pihenést idéznek elő, a legfontosabb az, amelyet Dr. Bates tenyérrel való kezelésnek nevez. Ez abból áll, hogy mindkét szemünket behúnyjuk, és két tenyerünkkel letakarjuk. A szemgolyókat nem szabad szorítani (egyáltalán a szemgolyókat sohasem szabad szorítani, nyomni, dörzsölni, masszírozni, vagy más módon kezünkkel érinteni), tehát tenyerünk alsó része arccsontunkon nyugodjék, ujjaink pedig homlokunkon legyenek. Szemünk elől így a világot teljesen elzárhatjuk anélkül, hogy szemgolyóinkat érintenénk. A

³ Az itt szögletes zárójelbe tett római szám a könyv, *A látás művészete* II. szövegegységének kezdetét jelzi. Azért a szögletes zárójel, hogy megkülönböztethető legyen a mostani *hírlevél*ben már alkalmazott, hasonló jelzéstől.

legjobb, ha ülés közben könyökünket az asztalra támasztjuk, vagy a térdeinkre keresztbe fektetett, jól tömött párnára.

Azoknál, akiknek szeme így be van húnyva, és kezükkel teljesen elzárták szemük elől a világot, a pihenő látószervek érzet-mezejüket teljesen feketének látják. Azoknál azonban, akik vizuális működése nem normális, nem ez történik. Nem feketeséget látnak, hanem például mozgó, szürke felhőket, vagy feketeséget, de közben fénycsíkokat vagy színes foltokat, mindezt a pemetációk és kombinációk végtelen változatában. De ha elérjük azt, hogy a szem és a vele kapcsolatos lélek teljesen kikapcsolódik és pihen, akkor ezek a mozgási, fény- és szín-illúziók egyikeknek eltűnnek, és helyüket egyforma feketeség foglalja el.

Dr. Bates *A tökéletes látás szemüveg nélkül* című könyvében azt ajánlja, hogy aki ezt a kikapcsolódást el akarja érni, azalatt, amíg szemét tenyerével betakarja, képzeljen valami feketeséget. Ennek az a célja, hogy a képzelet útján érje el azt, hogy feketeséget lásson. A Bates által leírt technikával némely esetben jó eredményt lehet elérni, de más esetekben, amelyek valószínűleg a hibás látásban szenvedők többségére vonatkoznak, annak a kísérletnek, hogy feketeséget képzeljünk el, gyakran tudatos erőfeszítés és megerőltetés az eredménye. Így tehát ez az eljárás célját, a kikapcsolódó pihenést megghiúsítja. Dr. Bates élete vége felé módosította ezt az eljárást, és követői közül azok, akik a legnagyobb sikereket érték el, ugyanezt tették. Most már nem azt ajánlják, hogy a tenyérrel való kezelés közben gondoljunk feketeségre, hanem hogy lelkünket foglalkoztassuk azzal, hogy a magunk múltjából vett kedves jelenetekre vagy eseményekre emlékezzünk. Hosszabb-rövidebb idő múlva, a megerőltetés mértékéhez képest azt fogjuk találni, hogy látómezőnk egyenletesen fekete. Így ugyanazt a célt érjük el, mintha feketeséget képzelnénk el, de így nem kockáztatjuk az erőlködést, vagy hogy feszültséget idézünk elő. Amikor a múltból vett eseményekre emlékezzünk, ügyelnünk kell arra, hogy mindent elkerüljünk, ami a lelki merev báméskodással rokon. Ha tudatunkat túl mereven szegezzük egy emlékképre, ennek könnyen lehet az a következménye, hogy szemünk ezzel párhuzamosan mereven rögzítődik, és mozdulatlaná válik. (Ebben semmi meglepő sincs; az emberi szervezet, vagyis a test és lélek egysége folytán éppen ennek a jelenségnek kell bekövetkeznie.) Tehát, hogy a lelki merevedést és szemünk ezzel járó rögzítődését elkerüljük, a tenyérrel való kezelés közben mindig olyan tárgyakra gondoljunk, amelyek mozgásban vannak.

Így például valaki képzeletében gyermekkorából idézhet fel egyes jeleneteket. Ha ez megtörtént, akkor azt kell képzelnie, hogy az emlékezetébe idézett tájon sétál, és közben figyelje, hogyan változnak járkálás közben a táj egyes részei; ugyanakkor az így felidézett jeleneteket be lehet népesíteni például emberekkel, kutyákkal, népes forgalommal, amint mindenki dolga után megy, közben pedig erős szél kerekedik, amely a faleveleket felkavarja, és az égen felhőket kerget. A fantázia e világában, ahol semmi sem nyugodt, semmi sem merev, nem fenyeget az a veszély, hogy belső szemünk egy helyre való bámulásba merevedik. Ha pedig a belső szem erőltetés nélkül mozog, a külső, fizikai szem hasonló szabadságot élvez. Ha az emlékezetet és a képzeletet az általam leírt módon vesszük igénybe, ezzel az egy aktussal, a tenyér útján való kezeléssel egyesíthetjük a passzív és a dinamikus pihenés jótékony tulajdonságait, a nyugalmat és a természetes működést.

Azt hiszem, ez egyik fő oka annak, hogy a látószervek számára miért jobb a tenyérrel való kezelés, mint a teljesen passzív pihenés bármely formája. Olyankor, amikor az emlékezet és a képzelet minden tevékenysége teljesen szünetel, ezt a teljesen passzív pihenést néhány gyakorlat után odáig lehet vinni, hogy a szempillák

és maga a szemgolyó is elveszítik üdeségüket, és elpuhulnak. Ez az állapot annyira távol áll a szem normális állapotától, hogy ha ezt érzük el, ez a látás megjavulását alig valamicskével vagy semmivel sem segíti elő. A tenyérrel való kezelés ellenben a figyelem és a percepció lelki képességeit erőltetés nélkül, szabad mozgással tartja működésben, ami ezeknek a képességeknek természetes velejárója, és egyúttal a szemet pihenteti is.

A tenyérrel való kezelés eredményességének többi fő oka fizikai természetű. A fény időleges kizárása felfrissülést okoz, kezeink melege pedig kellemes érzést. Ezenkívül a test minden részének megvannak a maga jellegzetes hatóképességei, és meglehet, hogy ha kezünket a szemünkre helyezzük, ez olyasmivel járul hozzá a fáradt szervek felvillanyozásához, ami a szöveteket felélénkíti és közvetve a lelket megnyugtatja.

Bármint áll is a dolog, a tenyérrel való kezelésnek kiváló eredményei vannak; a fáradtság gyorsan megszűnik, és amikor szemünkről levesszük a tenyerünket, látásunk gyakran már észrevehetően megjavult, legalábbis egy időre.

Megerőltetés és a hibás látás esetén a tenyérrel való kezelés sosem túl sok. Sokan, akik ennek jótékony hatását tapasztalták, megfontoltan állapítják meg, mikor és mennyi időt szánnak erre a kezelésre, mások minden nap, amikor csak tehetik felhasználják rá az alkalmat, vagy pedig olyankor, amikor annyira fáradtak, hogy sürgősen kénytelenek szemüket tenyerük segítségével pihentetni. Még aki a legjobban el van foglalva, az is talál valami, egyébként el nem foglalt szabad időt, amelyet jól használhat fel arra, hogy szemét és elméjét pihentesse. Minden esetben a legfontosabb, amit nem szabad elfelednünk, hogy a megelőzés többet ér, mint a gyógyító kezelés, és hogy aki pár percet szentel erre a pihenésre, sok órai fáradtságtól és látóképességének csökkenésétől menti meg magát. F. M. Alexander szavaival élve, mindnyájan kapzsi haszonlesők vagyunk, akik nem törődünk vele, milyen eszközökkel érzük el célunkat. De mindenkinek, aki csak egy pillanatnyi gondolkodást szentel ennek a témának, be kell látnia, hogy mindig a felhasznált eszközök természete szabja meg az elért cél természetét. A szem és a szemet ellenőrző lélek esetében az olyan eszközöknek, amelyek folytonos, nem enyhülő erőltetéssel járnak, az a következménye, hogy a látás hanyatlik, és vele általános testi és lelki fáradtság lép fel. Ha a pihenés helyesen megválasztott módjára megfelelő időt szakítunk magunknak, megjavíthatjuk az eszközöket, és így könnyebben érhetjük el célunkat, vagyis közvetlenül a jó látást, és végső eredményképpen azt, hogy teljesíteni tudjuk azokat a feladatokat, amelyekhez a jó látás szükséges.

„Keressétek először Isten országát, és az ő igazságosságát, és a többi mind magától jön.”⁴ Ez a mondás a pszicho-fizikai képességek terén ugyanolyan mélyen igaz, mint a szellem, az erkölcs, és a politika terén. Ha először a vizuális működésnek arra a fajtájára törekszünk, amelyet a természet nekünk szánt, azt fogjuk találni, hogy minden egyéb magától adódik számunkra a látás megjavulásának és a teljesítőképesség fokozódásának formájában. Ha viszont állandóan úgy viselkedünk, mint a kapzsi és meggondolatlan haszonlesők, vagyis közvetlenül akarjuk célunkat, a jobb látást (a tünetek semlegesítésére szolgáló mechanikai eszközök segítségével), valamint a fokozott teljesítőképességet (szakadatlan megerőltetéssel és erőfeszítéssel) elérni, a végén látásunk rosszabbodni fog, és kevesebbet fogunk teljesíteni.

⁴ Az idézet helyesen: „Csak keressétek az Isten országát, és ezek mind megadatnak néktek.” (Lukács evangéliuma 12,31. Károli Gáspár fordítása)

Ha a körülmények olyanok, hogy nehéz vagy kellemetlen dolog úgy elhelyezkednünk, hogy a tenyérrel való kezelést elvégezhessük, elérhetünk egy bizonyos fokú kikapcsolódó pihenést úgy is, ha lelkileg alkalmazzuk a tenyérrel való kezelést, vagyis szemünket behunyjuk, eközben azt képzeljük, hogy kezünkkel betakartuk, és az előző bekezdésben említett módon valami kedves jelenetre vagy epizódra emlékezünk vissza. Ezzel egyidejűleg pedig szemünket tudatosan engedjük szabadjára, kikapcsoljuk ki minden működésből, gondoljuk azt, hogy a fáradt és megerőltetett szövetek minden feszültséget leráztak magukról. Az ilyen, pusztán lelki kezelésnek nincs meg az a jótékony hatása, mint a testi és lelki kezelésnek, de jobb híján ez is jó.