



Georg Kühlewind Alapítvány

Huszdik hírlevél

Kedves Olvasó!

Alapítványunk 20. hírlevelében ezúttal Ungár István írását olvashatják elsőként, majd Aldous Huxley *A látás művészete* című könyve kilencedik fejezetét.

Ungár István 2015. december 4-én 17 óra 30-kor *Mozart-szintézis* címmel előadást tart a Molnár C. Pál Múterem-Múzeumban (*XI. Ménesi út 65.*). (Előző, 19. hírlevelünkben a házsámot tévesen adtam meg. Az érdeklődőktől elnézést kérek.) Belépődíj: 800 forint. – Böszörményi László 2015. november 6-án és 7-én a hannoveri Antropozófiai Társaságban tart előadást és szemináriumot.

2015. november 5.

Fenyő Ervin

I.

Ungár István

Emlékek és intelmek

Sokan Bárdos Lajos tanár úrtól hallottuk az anekdotát a bölcs muzsikusról és az egyszerű emberről. Utóbbi méltatlankodik:

– Úgy oda vagytok a zenétől. Nem mondom, szép az, olykor kellemes, üdítő, na de orvosok, tudósok, mérnökök, kétkezi munkások nélkül nem lehetne élni, zene nélkül mégis csak lehet.

A bölcs muzsikus eltöpreng némileg, majd így szól:

– Valóban lehet, de minek?

A zene léleknevelő erejét, tengernyi legenda, végelethetetlen irodalom beszéli el. Orfeusz lantjától Vejnemöjnen hárfáján, Shakespeare Lorenzoján¹ keresztül, mind a zene dicséretét hirdetik, miként Tolsztoj, Thomas Mann, Szabó Lőrinc vagy Illyés Gyula. Most azonban emlékezés gyanánt arról szeretnék írni, hogy milyen lehetett saját első találkozásom a muzsikával. Kiváltságos szerencsémnek köszönhetően hét és tizenegy éves korom között meglehetősen rendszerességgel ülhettem az Operaház igazgatói páholyában a vasárnapi matinékon. Közvetlenül előtte már alig bírtam magammal az izgalomtól. Mindannyiszor különleges esemény volt számomra, soha nem tudtam megszokni.

Lehetetlen ma is betelni azzal a várakozásteli ünnepi készülődéssel, ahogyan az Ybl palota káprázatos és nekem egyszerre otthonos, mégis utolérhetetlen szépségű

¹Utalás Shakespeare: *A velencei kalmár* V. felvonás 1. színére, ahol Lorenzo mond fontos dolgokat a zenéről.

nézőtere megtelik közönséggel. Szinte belélegeztem, valósággal habzsoltam; faltam és ittam azt a hangulatot, amelyben a zenekari árok hangzavarából ki-kibújnak az előadásra váró darab ismerős dallamfoslányai, összeolvadva a hangolással és a fényűző ragyogással körülvevett, helyüket kereső emberek zsidongásával. Ráadásul az igazgatói páholy könyöklőjéről úgy tűnt, hogy ez a pompa szinte ölembe hullik. Az enyém! Közvetlenül alattam a hangszeresek, balra a dalszínház mind zsúfoltabb széksorai, kéznyújtásnyira a színpad jobboldalon. Gazdagnak éreztem magam, és boldog voltam.

Akkoriban (ötvenes évek első fele) sajátosan meghitté tette a vasárnap délelőtti előadásokat az, hogy ilyen alkalmakkor a mennyezeti nagycsillár mellett csak a földszinti páholyok háromágú külső lámpái égtek, az első emeletiek kétágú, valamint a második emelet páholyainak szerényebb egy szál világítódíszei nem. Ettől bensőséges félhomályt kapott a két emeleti páholsor. Miután fokozatosan kialudtak a központi büszke csillár csillaghullásszerű fényei, a külső lámpák is méltóságteljes lassúsággal elsötétültek; még a közepén uralkodó díszpáholy kivételével valamennyiben elhelyezett belső villanykörték sora váratott néhány másodpercig magára. Így a páholyok belsejébe láttunk. Ez emelte az ünnepi feszültséget, leírhatatlan, fenséges atmoszférát teremtve.

Azt a csendet, amely az árok mélyén – az időközben elnémult zenekar előtt – megjelenő karmestert, az őt köszöntő taps előtt fogadta, legszívesebben örök időkre beszippantottam volna. Miközben kábultan bámultam a fölöttünk örökös Lotz-freskót (*A zene megdicsőülése*), megszólalt a zene. Célba értünk. Hiszen mindaz, ami eddig történt, ezt a célt szolgálta: Mozartot, Beethovent, Verdit, Wagnert, Muszorszkijt, Puccinit, Bartókot és Kodályt.

Mint egy szerelmes kisfiút, úgy ejtett áhítattal átszőtt zavarba, valahányszor csak a kocsifeljáróhoz értünk, és ott álltak, strázsáltak rendületlenül, különös figurák alkotta talapzatukon az idő múlásával dacoló gázlámpák. Ez a szerelem ma is tart, csak a kisfiúból öregember lett, és a gázlámpák világítása modernizálódott.

Olyanok voltak a vasárnap délelőtti Operaházba meneteleink, mint egy szertartás. Egyre erősebben kalapáló szívvel felmenni a jobboldali lépcsősoron, lopva balra pillantani a márvány lépcsőházra, majd végigvonulni a páholyajtók mellett – közülük néhány nyitva, felkínálva, hogy bekukkantsak (a kísértésnek nehezen, de mindig ellenálltam) –, eljutni az igazgatói páholy előszobájának bejáratáig, mindmáig felejthetetlenül varázslatos kalandot jelentett számomra. Majd a picike előszoba, amelynek a páholyba vezető függönyét mindannyiszor félszegen húztam el, mert tudtam: odabent egy álomvilág, egy meseország vár, s ezt a „találkozást” mindenáron, de talán önkéntelenül is késleltetni akartam.

Aztán feltárult ez a mesebirodalom – mert az volt –, a zenepalota körülölelt, a felhangzó muzsika pedig egy életre magához láncolt, végképp a rabjává tett. Ez az áldott rabság az, amelyet szívből kívánok mindazoknak, akik még „szabadok”.

Ezekben az években több alkalommal közvetített a rádió élőben operaelőadásokat. Egyik este *A varázsfuvola* volt műsoron. A készülékre tapadva a bemondó mögül jól kivehetően átsűrődött a mindig izgalmat hozó előkészület, és én nem voltam ott! Irigyeltem, mit irigyeltem, meg tudtam volna fojtani a helyszínen lévőket. Nekem a páholyban kellene most lennem, de ekkor esti előadásra még nem mehettem. A szemeim előtt felvonultak a díszpáholyt körülvevő dinamikus szoboralakzatok, a velünk szembenéző királyi páholy méltósága, az árok mozgalmassága, és akkor (!) ... akkor felharsantak a Mozart-nyitány „beavató”

hármashangzat fanfárjai és megszűnt körülöttem minden. Az Esz-dúr operanyitány bevezetőjének titokzatos barangolása a próbák szentélyében, a sejtelmes, fejedelmi, nyújtott ritmusok átjárták egész lényemet, megbabonáztak. Minden elmosódott, akár Tamínó herceg számára a királylány arcképe bővületében az őt üldöző félelmetes sárkánykigyó, a mókás madarász és még mókásabb büntetése, vagy az ismeretlenség homályába burkolódzó Éj királynője. A bevezető Asz- és B-dúron át vezet el az alaphangnem gyors és izgatott fugatojához. A férfias, emelkedett fugato B-dúr, b-moll, c-moll hangnemeket érintve ismét Esz-dúrhoz jutva harsogja orgonapontok felett a diadalittas Codát. Hipnotikus állapotba kerültem, és azon kaptam magam, hogy folynak a könnyeim. Akkor nem értettem, hogy mi lelt, ma már értem. Azt hiszem, valahogy így kezdődött, és tudom: így is lesz vége.

*

Amikor első ízben láttam Beethoven *Fidelio*-ját, panaszkodtam édesapámnak, hogy nem tetszik. Börtön, bilincsek, tör, pisztoly, örség – nem nekem való. Édesapám sokat mondóan mosolygott, és csak annyit mondott:

– Lesz ez még a legkedvesebb operád!

Valamelyik hétköznapi kora délután hazatartottam az iskolából, amikor meghallottam a felkiáltójelszerű unisonó indítású E-dúr nyitányt. Elsápadtam, pedig még be sem léptem a lakásba. Ismerem, mi ez?! C-dúrból előbúvó, halk üstdobütésekkel megtámasztott útkeresés, a lebegő hármashangzat mellékdomináns szeptimmé bővülése, majd F-dúr és a szűkített, bővített akkordok sorából kitarulkozó E-dúr határozottsága, az oboán felcsendülő – szerzőjére oly jellemző – főtéma, a lehengerlő, betonba döngölő tuttik, a finoman lágy lassú szakasz, majd a fergeteges, fékezhetetlenül száguldó Coda, Úristen (!), mi ez?!

Édesapám huncut derűvel fogadott:

– Na, mi ez?!

– A *Fidelio*-nyitány! – rontottam tébolyultan a szobába. Belém hasított a katartikus felismerés. Igen, beleszerettem Beethoven egyetlen és többszörösen megszenvedett operájába. Ahogyan a budapesti Operaházat, a *Fidelio*-t is szinte kisajátítottam magamnak.

Akkortájt létezett egy rádióműsor: „A műsort összeállította: ...” Mindannyiszor egy ragos művész neve állt utána. Egyik adásnál édesapámra esett a választás, Ő pedig rám bízta, hogy a körülbelül egyórás zenei összeállítás mivel kezdődjön. Elmondhatatlan érzés volt, hogy amit választok, azt majd sokan azért hallgatják, mert én ezt kértem. Így együtt élvezhetjük. Hogy mit? Úgy vélem, könnyen kitalálható.

*

Végiggondolva elmúlt, hosszú évtizedeimet, rá kellett jöjjenek, hogy felbecsülhetetlen ajándékot adott az élet: ez a csodálkozás. A csodálkozáshoz a gyermek tiszta és őszinte kíváncsiságának megtartása szükséges. Később alázat és szerénység egészíthetné ki. Nem megalázkodás, nem a jogos öntudatról való lemondás, alázat és szerénység. Aki képtelen valamire istenigazából rácsodálkozni, az sajnálni való. Keveset merített az élet bőséges kínálatából. Van, amiben az a gyönyörű, az a szép, hogy megfejtethetetlen. És van, ami ezért félelmetes, akár az a simogató, könyörtelen, ellenszegülést nem ismerő, szigorúan utasító hang, amely egyszer csak szólít bizonyosan: „No, gyere, tedd le!”

*

Szereti Mozartot? Ostoba kérdés! Az élet úgy hozta, hogy elkerültük egymást. Soha nem találkozhattunk. Én a rántott csirkét szeretem hasáburgonyával, a ropogósra sült csülköt... Jó, jó, tudom, hogy ennek az oly gazdag magyar nyelvnek talán egyetlen hiányossága: nem tesz különbséget, ha valaki a hasát, vagy az édesanyját szereti. De félre a tréfával! Nem Mozartot, Schubertet, Bartókot kell szeretni, hanem az arra érdemes leányt, fiút, szülőt, gyermekeinket, unokáinkat, házastársunkat, igaz barátainkat... Abban, hogy miképp szeressük őket, meglehetősen jó iránytű Mozart, Schubert és Bartók muzsikája.

Egy fiatalember, egy szerelmes kamasz, Tamínó képáriája közben ne Mozarra gondoljon! A szeretett kislány járjon a fejében! Susanne rózsaiájának áhítata hassa át a hölgyek szívét!

Az életet kell szeretni, nem Mozartot! Az más, hogy muzsikájával könnyebb.

Bach *Máté passiójának* – a hegedűszóló el-elcsukló, időtlen sírásával kísért – szívszaggató, legendás altáriája nem a zeneszerző géniuszról, hanem Péter sorsán keresztül az őszinte bűnbánat örökérvényű szépségéről szól, amelynek ez az ária zenébe öntött ódája. Beethoven végtelenségig és azon túl feszített szenvedélye, a sorsával bátran farkasszemet néző halandó halhatatlansága. A schuberti életművet meghatározóan beárnyékoló sötét hangvételű alkotások megmutatják, hogy az emberi fájdalom is mennyi gyönyörűséget hordozhat. Az *Aida* zárókettőseben Verdi a menny kapuját tárja fel, csakúgy, mint az utolsó művek között a *Stabat Mater* záró akkordfűzérei által feltündöklő Paradicsom megígéző látomásában. Bartók rengetegje, rejtett, titokzatos vára, a természet és az ember varázslatos misztikumába vezet.

Az ilyen zeneművek megerősítenek, felzaklatnak, vigasztalnak, ha kell, békét hoznak, mert a muzsika az élet egyik legnagyobb ajándéka. Aki érzéketlen rá, az beteg. Gyógyításra szorul. A lelki süketség olyan kórság, amelyet azért nehéz orvosolni, mert áldozatai nincsenek ennek tudatában.

Gimnáziumi tanítványaimmal a *Don Giovannit* boncolgattuk, amikor egyikük fülig érő szájjal értésemre adta:

– De tanár úr, én nem szeretem Mozartot.

– Jaj, szegény Wolfi! Csak meg ne tudja! – sóhajtottam fel rosszmájúan.

– Miért tetszik rajtam gúnyolódni?! – kérdezte megbántottan. – Nekem is lehet véleményem.

– Rajtad?... Véleményed? – húztam fel kissé a szemöldököm. – Én csak azon voltam kénytelen élcelődni: fontosnak tartottad, hogy kérkedj felszines „véleményeddel”, ami remélhető, még változni fog. Az a szellemesség, bölcs tisztánlátás, az a világegyetem fölé emelkedés, mellyel évszázadok óta köztünk van, s amely amíg művészet létezik a Földön, nem nélkülözhető: igazságot tartalmaz, s annak semmi köze a te úgynevezett véleményedhez. Bízom abban, hogy idővel felnősz ahhoz, hogy ezt megértsd. Mit kezdjek meggondolatlan, éretlen hencegéseddel? Vegyem komolyan? Nem Mozart veszít azzal, ha elutasítod, te leszel mérhetetlenül szegényebb.

– Mindig is utáltam a matematikát – dicsekedett egykor a televízió többmillió nyilvánossága előtt valamelyik népszerű televíziós személyiség, arra számítva, hogy ezzel emeli az ázsióját, hiszen annyira jó fej. Bólyai János és apja, Bólyai Farkas nyűszítenek szégyenükben, hogy egy ilyen tiszteletre méltó úr megveti a

tudományukat. Magamban meg is jegyeztem: no, bravo, és?! Ezt az információt akarta megosztani velünk?! Az efféle fölényeskedés nem csak romboló és káros, de mikrofon vagy kamera előtt egyenesen bűn. A tudomány, a művészet értékei sziklaszilárdan állnak a lábukon, izlésektől, mondva csinált gusztusoktól függetlenül. Így a zeneművészet mesterművei is. Birtoklásukért meg kell dolgozni. Nem adják magukat olcsón. Ám megéri a munkát, mert a munkafolyamat is élmény. Az érzelmi lustaság a művészet halála. Nélküle sivár, üres, tartalmatlan hétköznapiok sokasodnak és fogynak el mellettünk. Van annál szörnyűbb rémálom, mint Madách Imre falanszter színe, ahol az emberi fantázia fölösleges kolonc?!

A művészet pótolhatatlan, lemondani róla helyrehozhatatlan veszteség. Az idő irgalmatlanul múlik. Nem a művészet a múlhatatlan, mi vagyunk halandók, a mi időnk mulandó. A révésznel már hiába reklamálunk, elkéstünk. Akkor már késő! Viszont addig?! Addig az élet millió buktatója és szépsége mellett ott van: Leonardo da Vinci, Rembrandt, Monet, Csontváry, Shakespeare, Tolsztoj, Thomas Mann, Arany János, Radnóti Miklós, Bach, Beethoven, Schubert, Verdi, Bartók Béla és igen (!), ott van Mozart.

Apropos: szereti? Ugye milyen ostoba kérdés?

II.

Aldous Huxley

A látás művészete

Fordította: Molnár Ernő

KILENCEDIK FEJEZET

A központra irányítottság²

Ebben és az ezt követő két fejezetben azokról a módszerekről számolok be, melyek célja a hibás látószervek mozgékonyságának elősegítése. Mint láttuk, a kísérleti pszichológusok több mint félévszázada hirdetik, hogy a külső világ adekvát ismerete a mozgástól függ. Ez a tény nyilvánvalóan és kívülről nézve is szembeötlően óriási fontosságú a látás tekintetében. Az ortodox szemészek azonban erre – valamely megmagyarázhatatlan oknál fogva – eddig a legcsekélyebb figyelmet sem szentelték. Mint valami külön réteg, megelégedtek és ma is megelégszenek azzal, hogy a tünetek mechanikus enyhítésére mankókat rendelnek betegeknek, és ezzel dolgukat befejezték. A legelső, aki ezen a nyilvánvalóan fontos problémán gondolkodott, Dr. W. H. Bates volt, de fáradozásáért csak lenézésben volt része a szakmabeliek részéről, azt elhíresztelték róla, hogy bogaras, vagy éppenséggel, hogy kuruzsló.

Mielőtt leírnám azokat a módszereket, melyek célja a mozgékonyági szokások elősegítése, röviden beszámolok azokról a lelki és fiziológiai feltételekről, melyek ezeket szükségessé teszik. Mint ahogy azt e könyv első részében kifejtettem, a figyelem természeténél fogva mozgékony, és állandóan ide-oda mozog a vizsgált fizikai tárgy részein, megfontolás során egyik gondolati aspektustól a másikig. Ami a

² A kifejezés az angol eredetiben: *central fixation*; német fordítása (Huxley könyvének német kiadásában [Piper Verlag GmbH, München, 1982]): *Zentrale Fixation*; Molnár Ernő magyar fordításában „központi beállítottság” olvasható. Ezt módosítottam „központra irányítottság”-ra. F. E.

látást illeti, a lélek ide-oda terelődésével együtt az érzékszervek is folyamatosan ide-oda mozognak. Ennek okát a szem szerkezetében kell keresnünk, mely tökéletesen világos képeket csak az ideghártya, a retina középső részén, a *sárgafolton* (latin neve: *macula lutea*) vesz fel, mely utóbbin a legélesebb látás helye a *fovea centralis*, a *központi gödör*.

A szabály alól, hogy legjobban csak azt a kis területet látjuk, melyre egyenesen nézünk, a látás központján kívül, egy fontos kivétel van. Éjjel, mikor a fény a minimumra csökken, a retina külső részeivel tudunk legjobban és legvilágosabban érzékelni. Ezt a tényt a csillagászok fedezték fel több száz esztendővel ezelőtt, mikor látták, hogy ha egyenesen néznek valamilyen csillagképre, csak a fényesebb csillagokat látják, ellenben ha a csillagképnek valahogy az egyik oldalára néztek, akkor más, kisebb erősségű csillagokat is meg tudtak látni. François Arago, kiváló francia fizikus szavaival élve: „Ahhoz, hogy valamely nagyon homályosan megvilágított tárgyat lássunk, szükséges, hogy ne nézzünk rá”. Tehát ha a sötétben el akarunk igazodni, ne nézzünk egyenesen előre, mert akkor nem látjuk meg a közvetlen előttünk lévő homályosabb tárgyakat. Ha ellenben fejünket először az egyik oldalra, azután a másikra fordítjuk, akkor „a szemünk sarkából” meglátjuk az egyenesen előttünk lévőket.

Pontosan ennek ellenkezője történik a nappali, vagy fényes, mesterséges világításnál. Ilyenkor (és az itt következők jó világítás mellett alkalmazandók) legjobban csak azt a részét érzékeljük és látjuk látható környezetünknek, mely a *maculára* és *foveára* veti képét; azok a képek, amelyeket a retina külső részei fognak fel, alakra kevésbé tiszták és színre kevésbé pontosak, mint a kis középrész által felvett képek.

Olvasáskor az átlagos távolság szemünk és olvasmányunk között körülbelül 35 centiméter; erről a távolságról könnyen láthatjuk egy könyv egész oldalát. De legvilágosabban egy körülbelül 1,25 centiméter átmérőjű kört látunk, a legpontosabban látott rész pedig ennek a körnek a középpontjában egyetlen betűre korlátozódik. Ez az egyetlen betű képviseli az egész látható környezetnek azt a részét, melynek képe egy adott pillanatban a *fovea centralisra* esik, az 1,25 centiméternyi kör pedig azt a részét, melynek képe a *fovea centralis*t körülvevő *maculára*. A nyomtatott oldal többi részét a retina külső részei fogják fel, tehát kevésbé világosan érzékelődnek.

Mivel az érzékelésnek van egy világosabb központi területe, a figyelem mozgékonyasága szükségképpen magával hozza a szem mozgékonyaságát. Mert amint a lélek a szemlélt tárgy egy adott részére fordítja figyelmét, a szem automatikusan és öntudatlanul olyan mozdulatot tesz, hogy a megfigyelt rész legyen a legvilágosabban érzékelt, vagy hogy a fizioológia műszavaival éljünk: a megfigyelés alatt álló részről visszaverődő fénysugarak egyenesen a *maculára* és a *fovea centralisra* essenek. Amikor ez történik, akkor azt mondják rólunk, hogy központra irányítottsággal érzékelünk. Azért, hogy egy tárgy minden részét központra irányítottsággal, vagy más szavakkal: a világosság maximumával érzékeljük, a szemnek rengeteg apró, gyors mozdulatot kell tennie egyik ponttól a másikig. Ha ezt nem teszi, a tárgy valamennyi részét nem központra irányítottsággal, vagyis nem a világosság maximumával látja.

A mozgékonyaság tehát a kiválasztó és percipiáló lélek normális és természetes állapota; és mivel szükséges a központra irányítottság, a mozgékonyaság egyúttal az érzékelő szemnek is normális és természetes állapota. A legtöbb ember gyerekkorában öntudatlanul tanulja meg szemét és lelkét a mozgékonyaságnak ebben az állapotában

tartani, és érzékelésüket a központra irányítottsággal végezni. Sajnos azonban a helyes használatnak ezeket a szokásait különböző okokból elveszthetjük. A tudatos én valamiképpen szembekerülhet a természetes és normális működéssel. Ennek az az eredménye, hogy a lélek a figyelmet nem állandó, könnyű mozgással irányítja egyik pontról a másikra, hanem mereven, mialatt a szem nem jár ide-oda, hanem bámuló nézésbe merevedik. A helytelen működés lelki és fizikai megerőltetést, ez megint helytelen működést okoz. A megerőltetés és a helytelen működés következtében az érzékszervek eltorzulnak, ennek következményeképpen törési hibák és más nem kívánatos fizikai állapotok keletkeznek. Így a látás romlik, és mivel idővel a használat rossz szokásai rögzülnek, a szem (legfőképpen akkor, ha szemüveg van rajta) egyre inkább elveszti önszabályozó képességét és ellenállását a betegségekkel szemben.

Az, hogy a merev nézést mindig erőltetés és a látás romlása kíséri, egyáltalán nem meglepő. Mert ha az ember mereven bámul, valami lehetetlent akar véghezvinni, egy nagy terület minden egyes részét egyformán világosan akarja látni. A szem szerkezete azonban olyan, hogy nem képes érzékelni egy terület minden egyes részét olyan világosan, mint azt a kis részt, amelyre központra irányítottsággal néz, és melynek a képe a *maculára* és a *fovea centralisra* esik. A lélek természete pedig olyan, hogy nem tudja helyesen elvégezni a percipiálás munkáját, ha figyelme nem terelődik folyamatosan a szemlélt tárgy egyik pontjáról a másikra. Aki mereven bámul, az nem veszi tekintetbe a normális érzékelésnek és a normális látásnak ezeket a szükséges feltételeit. Mohó kívánsággal akarja elérni célját, hogy a lehető legrövidebb idő alatt lehetőleg sok dolgot jól lásson, és közben épp azokat az eszközöket hanyagolja, amikkel ezt a célt el lehet érni. E helyett a lehetetlent próbálja. Ennek eredménye épp olyan rossz, mint amit ettől várni lehet: megerőltetés, következménye törési hibák és rossz látás.

Előfordulhat, hogy a központra irányítottság szokását valaki soha nem sajátítja el, leggyakoribb, hogy gyerekkori szembetegség miatt. Az esetek legnagyobb részében azonban ezt a szokást a normális használat többi szokásával együtt szerezzük meg, és csak később veszítjük el, rendszerint a tudatos én fellépése folytán, melynek félelmei és aggodalmai, vágyai, bánatai és ambíciói állandóan zavarják a fizikai szervek, az idegrendszer, és a lélek normális működését. Ha a központra irányítottság szokását egy ideje már elveszítettük, akkor – úgy látszik – a hibás használatból a *macula* és a *fovea* valamennyire elveszíti természetes érzékenységét. Egyúttal az a szokásunk, hogy a retina valamennyi részével egyformán világosan akarjuk érzékelni a tárgyakat, túl erős ingeret idéz elő a központon kívül eső részek némelyikében vagy mindben, melyek mindent megtesznek, hogy érzékenységüket fokozzák, és így erre az ingerre reagálnak. Néha ez a folyamat annyira megy, hogy van, aki valahol a retina külső peremén úgyszólván hamis *maculát* gyárt önmagának. Akinél ez megtörténik, az nem akkor lát a legvilágosabban, amikor egyenesen maga elé néz, hanem csak akkor, mikor valamely szögben néz a tárgyra. Ez az oldalt nézés soha nem lehet olyan világos, mint a normális nézés a *macula* központi részén. De ha a *macula* a hibás használat folytán érzékenységét elvesztette, és régóta rossz szokások torzították, akkor az ilyen szem és az ilyen lélek – ennek folytán – így lát a legjobban.

A legtöbb esetben azonban annak, hogy a mozgékony és a központra irányítottság jó szokása elvész, és helyébe a merev nézés rossz szokása lép, vagy hogy egy nagy terület minden részletét egyformán jól akarjuk látni, nem eredményezi extrém fokon a központon kívüli irányítottságot. A mereven bámuló egyenesen maga elé néz. De mivel megpróbál mindent egyformán jól látni, lecsökkenti a *macula* és a *fovea* érzékenységét, és nem kívánatos, abnormális összefüggést létesít a percipiáló

lélek és a retina pereme között úgy, hogy a retina peremét azután az érzékelésnél éppen úgy, vagy még jobban használja, mint a retina középső részeit. A központon kívüli irányítottság az egész retinára kiterjed, pedig ennek ugyanúgy, mint a szélsőséges esetekben, egy bizonyos ponton lévő hamis *maculára* kell szorítkoznia.

A látás csak központra irányítottsággal és mozgékonyssággal együtt lehet normális. Ezért olyan fontosak azok a módszerek, melyek a normálisan látó embert megtanítják arra, hogyan őrizze meg jó szokásait, mert a jó látás (bár ezt nemigen szoktuk tudni) ettől függ, és a hibás látású ember ennek segítségével tudja rossz szokásait, tehát a hibás látás okait leküzdeni. Mert akik soha nem tanulták meg a központra irányítottságot, és akik erősen a központon kívülre tekintenek, azoknak valószínűleg nélkülözhetetlenek lesznek egy képzett és tapasztalt oktató szolgálatai. A többiek, ha megmutatjuk nekik, hogyan, könnyen fognak tudni magukon segíteni. Ezeknek írom le az itt következő egyszerű, de hatásos technikai gyakorlatokat.