

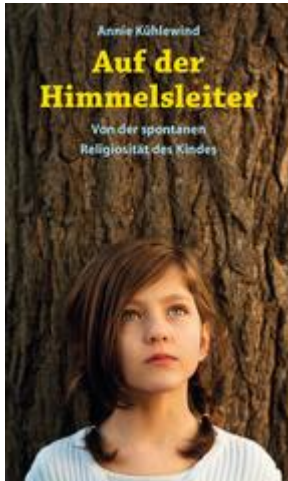
Georg Kühlewind Alapítvány

Tizennyolcadik hírlevél

Tisztelt Olvasó! Alapítványunk 18. hírlevelében két szövegrészt közlünk. Az első Jean-Jacques Rousseau *Emil* című könyvéből való, a második Aldous Huxley *A látás művészete* című könyvének következő, 7. fejezete.

A Verlag Freies Geistesleben 2015. június elején jelentette meg Székely Anikó *Égi lajtorján* című könyvét németül. Mellékelten látható a német kiadás címlapja.

Fenyő Ervin



I.

Jean Jacques Rousseau

Emil

(részlet)¹

Tegyétek növendéketeket figyelmissé a természet jelenségei iránt, s akkor csakhamar kíváncsivá fogjátok tenni! Mialatt azonban tápláljátok kíváncsiságát, soha ne siessetek kielégíteni! Adjátok keze ügyébe a kérdéseket, és hagyjátok, hogy oldja meg ő maga! Ne azért tegyen szert tudásra, mert ti megmondjátok neki, hanem azért, mert magától megértette: ne tanulja a tudományt, hanem találja fel. Ha csak egyszer is tekintéllyel helyettesítitek a gondolatot elméjében, nem fog többé gondolkodni, mások véleményének játékszerévé válik mindörökre.

Földrajzra akarjátok tanítani a gyermeket, és földgömböket, éggömböket, térképeket kerestek neki. Mennyi gépezet! Mire való ez a sokfajta ábrázolás? Miért

¹ Jean-Jacques Rousseau: *Emil vagy a nevelésről* (Tankönyvkiadó, Budapest 1978); harmadik könyv, 138-140. oldal; Győry János fordítása

nem úgy kezditek, hogy magát a tárgyat mutatjátok neki, hogy legalább azt tudja, miről beszéltek neki?!

Egy szép este sétálni megyünk egy megfelelő helyre, ahol a teljesen nyílt látóhatár a maga egészében láttatja a lenyugvó Napot. Megfigyeljük ottan azokat a tárgyakat, amelyek lenyugvásának helyét felismerhetővé teszik. Másnap, hogy friss levegőt szívjunk, visszatérünk ugyanarra a helyre, napfelkelte előtt. Már messziről jelentkezik előreküldött fénysugaraival. A tűzáradat fokozódik, mintha a napkelet csupa lángban állna. Ennek ragyogásánál várjuk az égitestet, már jóval azelőtt, hogy mutatkoznék, s mintha minden pillanatban megjelenék. Végül aztán szemünk előtt van. Egy ragyogó pont tör elő, mint a villám, s tüstént betölti az űrt. A sötétség fátyla szétlebben és összeomlik: az ember ráismer otthonára; és úgy találja, hogy megszépült. A növényzet az éjszaka folyamán elevebb zöld színt öltött magára. Az ébredő nappal, amely megvilágítja, az első sugarak, amelyek megaranyozzák, a harmat csillogó fátylát terítik rá, s ez fényt és színeket tükröz a szemünkbe. Madarak kórusai egyesülnek, s versengve köszöntik az élet atyját. – Oly pillanat ez, amidőn egyikük sem hallgathat. – Csiripelésük gyenge még, és lassúbb meg szelídebb, mint a nap hátralevő szakában; békés ébredés bágyadtsága érződik benne. Mindeme tárgyak összejátszása a frissesség benyomását kelti érzékeinkben, s mint ha egészen lelkünkig hatolna. Egy negyedórányi bűvölet ez, nincs ember, aki ellenállna neki: ily magasztos, ily szép, ily elragadó látvánnyal szemben csődöt mond a hidegvér.

A mester csupa lelkesedés, s ezt az érzést közölni akarja a gyermekkel. Azt hiszi, úgy hozhatja őt tűzbe, ha felhívja figyelmét a benyomásokra, melyek őt magát is tűzbe hozták. Merő ostobaság! Az ember szívében él a természet látványa. Éreznünk kell ahhoz, hogy láthassunk. A gyermek észreveszi a tárgyakat, de nem képes észrevenni a kapcsokat, amelyek összetartják; nem képes meghallani koncertjük édes összhangját. Oly tapasztalatra van szükség, melyet még nem szerzett meg, oly érzelmekre, melyeket még nem élt át, mert csak így érezheti azt az összetett benyomást, amely egyszerre ered mindezekből az érzékelésekből. Ha még sohasem bolyongott kietlen síkságon, ha nem égette még forró homok a talpát, ha soha nem hatott még rá nyomasztólag a napégette sziklák fojtogató heve, akkor hogyan is élvezné egy szép reggel friss levegőjét? Hogyan bűvölné el érzékeit a virágok illata, a zöld lombok bája, a harmat nedves párája, a süppedő és puha járás a pázsiton? Vajon eltöltheti-e őt gyönyörteli izgalommal a madarak éneke, ha a szerelem és a kék szava még ismeretlen előtte? Vajon micsoda elragadtatással nézheti ilyen szép nappal világrajöttét, ha képzelete nem tudja még lefesteni neki azt az elragadtatást, amellyel egy ilyen nap betölthető? S végül elérzékenyülhet-e a természet szép látványán, ha még csak azt sem tudja, micsoda kéz gondoskodott feldíszítéséről?

Ne szónokoljatok a gyermeknek olyan dolgokról, amiket nem képes megérteni! Semmi leírást, semmi ékesszólást, semmi szóképet, semmi költészetet! Nincs most szó érzelemről, sem ízlésről. Legyetek továbbra is világosak, egyszerűek és hidegek. Nagyon is korán eljön az ideje, hogy más nyelven szóljatok hozzá.

Ha a mi elveink szellemében neveltétek, ha minden segédeszközét önmagából teremti elő, s ha csak akkor folyamodik máshoz, amikor már felismerte a maga elégtelenségét: minden új tárgyat, melyet meglát, hosszan és szótlánul fog vizsgálgatni. Elgondolkodó és nem kérdezősködő. Elégedjete meg annyival, hogy idejében teszite elébe a tárgyakat! Aztán mihelyt látjátok, hogy kíváncsiságát kellőképpen foglalkoztatja, valami szűkszavú kérdést tegyetek fel neki, amely rávezeti a feleletre.

Ilyen alkalommal – miután alaposan megszemléltétek vele együtt a felkelő Napot, s miután ugyanerről az oldalról felhívtátok figyelmét a hegyekre meg a többi szomszédos tárgyra, s miután hagytátok, hogy fesztelenül csevegessen mindezekről – maradjatok néhány pillanatig csendben, mint az álmodozó emberek, s így szóljatok hozzá: Arra gondolok, hogy tegnap este a Nap amott nyugodott le, ma reggel azonban emitt kelt fel. Vajon hogyan lehetséges ez? Ne fűzzetek ehhez semmilyen egyéb megjegyzést! Ha kérdéseket tesz föl, ne válaszoljatok neki, tereljétek másra a beszédet! Hagyjátok őt magára, biztosak lehettek benne, hogy gondolkodni fog rajta.

Ahhoz, hogy a gyermek rászokjék a figyelmességre, s hogy alaposan hasson rá valami érzékelhető igazság, kell, hogy ez utóbbi néhány napig nyugtalanítsa, mielőtt rájönne. Ha nem fogja fel ilyen módon kellőképpen a szóban forgó dolgot, van rá mód, hogy még érzékelhetőbbé tegyük azt számára. Ez a mód pedig nem egyéb, mint a kérdés megfordítása. Ha nem tudja, hogy a Nap miként jut el nyugtától keltéig, legalább azt tudja, hogy miként jut el keltétől nyugtáig. Erre a szemei is megtanítják. Világítsátok meg tehát az előbbi kérdést az utóbbival, s akkor kiderül, hogy növendéketek vagy teljesen ostoba, vagy pedig az analógia sokkal világosabb, semhogy figyelmét elkerülhetné. Íme, ez az ő első leckéje kozmográfiából.

II.

Aldous Huxley

A látás művészete

HETEDIK FEJEZET

A pislogás és a lélegzés

Aligha lehet megmondani, hogy a pihenéstechnika ebben és az ezt követő fejezetekben leírt módja túl passzív vagy túl dinamikus-e. Szerencsére nincs gyakorlati fontossága, hogy a kérdésre hogyan felelünk. A következő fontos: mindnek az a rendeltetése, hogy a fáradtságot és a feszültséget megszüntesse, mindet úgy lehet és úgy kell végezni, mint pihenőgyakorlatokat, mégpedig külön erre a célra szánt időközökben, és végül mindezt bele lehet és bele is kell iktatnunk mindennapi látótevékenységünkbe, hogy így a normális működéssel kapcsolatos dinamikus pihenés állapotát előidézzük és fenntartsuk. Először röviden elmondom, mi a pislogás, és milyen fontossággal bír a látás művészetében.

Milyen a normális és milyen az abnormális pislogás?

A pislogásnak két fő funkciója van. Először: hogy szemünket a könnyekkel megkenje és megtisztítsa; másodsor: hogy időszakonként kizárja a fényt, és így szemünket pihentesse. A szemek szárazsága gyulladásra teszi őket hajlamossá, és amihez gyakran társul a látás elmosódottá válása. Ezért szükséges a szem gyakori megkenése, vagyis gyakran kell pislognunk. Azonfelül a por (mindenki tudja, aki valaha tisztított ablakot) még a legsimább felületen is megtapad, és a legátlátszóbb anyagot is átlátszatlaná teszi. A szemhéjak, mikor pislognak, a szemek szabad felületét könnyekkel mossák, és megakadályozzák, hogy bepiszkolódjanak, ugyanakkor pedig gyakori pislogás esetén – ahogy ennek lennie kellene – a fényt ébrenlétünk idejének 5%-ára, vagy még hosszabb időre a szemektől távol tartjuk.

A dinamikus pihenés állapotában a szem gyakran és könnyen pislog. De addig, amíg szemünket erőltetjük, ritkábban pislogunk, és a szemhéjak feszülten dolgoznak.

Ez a figyelem helytelen irányításának tulajdonítható, s ugyanez okozza az érzékszervek helytelen mozdulatlanlanságát is.

A mozgás meggátlása, ami a test más részeiben természetes és normális, nemcsak a szemekre terjed át, hanem a szemhéjakra is. Aki bámul, mereven néz, az csak hosszú időközökben zárja le szemhéjait. Ez a megfigyelés annyira közönséges és elterjedt, hogy a regényírók, amikor a merev nézésről, a bámulásról írnak, ezt a szót használják: „szemrebbenés nélkül”.

A pszichológusok már régóta nyomatékosan hangsúlyozzák, hogy a mozgás az érzékelés és megismerés egyik elengedhetetlen feltétele. De amíg a szemhéjak feszültek és relatíve mozdulatlanok, a szem maga is feszült és mozdulatlan marad. Következésképpen, ha valaki jól el akarja sajátítani a látás művészetét, meg kell szoknia, hogy gyakran és mindig minden erőltetés nélkül pislogjon. Ha a szemhéj visszaszerzte mozgékonyosságát, az érzékszervek is visszaszerzik aránylag könnyen mozgékonyosságukat. Ezen kívül a szemnek jólesik, hogy jobban megkenődik, hogy többet pihen, és hogy a vérkeringés megjavul, ami az erőltetés nélküli izommozgással mindig együtt jár.

A látáshibákban szenvedők nagy része túl keveset pislog, és túlságosan feszülten teszi. Tudatosan kell elsajátítaniuk vagy újból elsajátítaniuk a gyakori és könnyed pislogás szokását. Ezt úgy érhetik el, ha időről-időre szünetet tartanak, és ez alatt rövid pislogó-gyakorlatot végeznek, például féltucatnyi olyan pislogást, mint amilyen a pillangó szárnyának mozdulata; akkor pár másodpercre hunyják le és pihentessék szemhéjaikat; majd többször pislogjanak, és hunyják le szempilláikat még egyszer. És így tovább – fél percig vagy egy percig. Ha ezeket a gyakorlatokat gyakran, például óránként ismétlik, ez hozzá segíti őket, hogy a nap többi részében is gyakran pislogjanak. Aki „tudatosan pislog”, tudni fogja, hogy hajlama van szemét és szemhéját mozdulatlanul tartani, és képes tudatosan gyakran és könnyedén lehunyni szemhéját, és ezzel akadályozni szeme merevségét. Különösen fontos a gyakori pislogás azok számára, akik valami nehéz, állandó figyelmet igénylő részletmunkával foglalkoznak. Ha ilyen feladatunk van, végzetesen könnyű szemünket és szemhéjunkt elmerevíteni. Ennek következményei pedig: erőltetés, fáradtság, a szaruhártya szárazsága, gyulladás, és a látás megromlása. A gyakori és könnyed pislogás gyakran oly mértékű megkönnyebbülést okoz, hogy az erre fordított eszköz egyszerűségéhez képest szinte aránytalanul jelentősnek tűnik.

A pislogáson kívül időszakonként hasznos dolog a szorosan lehunyt szemet összeszorítani, és ezzel a szemhéjak és a többi arcizom működését megerősíteni. Ezt olyankor jó megtenni, amikor az ember abba a kísértésbe esik, hogy szemét megdörzsölje; ezt a barbár és brutális tettet, melyet ujjunkkal szoktunk végezni, a szépen illeszkedő szemhéjak sokkal biztonságosabban és éppoly eredményesen meg tudják tenni. Alkalmanként akkor is megtehetjük, ha szemünk nem viszket, vagy ha nem érzünk szemünkben semmiféle kényelmetlenséget, pusztán csak azért, hogy azon a helyen fokozzuk a vérkeringést, és serkentsük a könnykiválasztódást.

Nem ajánlatos szemünket masszírozni; ellenben halántékunkat enyhén dörzsölhetjük, ez gyakran megnyugtat és felfrissít. A szem fáradtságát azzal is meg lehet szüntetni, ha nyakszirtünk alsó részén az izmokat dörzsöljük és gyúrjuk. (A hibás látás bizonyos eseteiben gyakran kiváló eredménnyel jár, ha az ügyes osteopatha [csontbántalmak specialistája] megfelelő kezelésben részesíti a beteget.) Akinek a szeme meg van erőltetve, a masszázsnak ezt a kezdetleges formáját jó

haszonnal alkalmazhatja önmagán, naponta kétszer-háromszor úgy, hogy utána szemét egy ideig tenyerével a már ismertetett módon kezeli.

A lélegzés normális és abnormis szokásai

Mint e könyv első részében már kifejtettem, a kísérleti pszichológusok meglehetősen szabályos összefüggést észleltek a figyelés állapota és a lélegzés normális sebességének és terjedelmének módosulása között. Egyszerűbben: tapasztalták, ha valamire figyelmesen nézünk, lélegzetünket igyekszünk néhány másodpercig visszatartani, vagy pedig, ha lélegzünk, igyekszünk a rendesnél kevésbé mélyen lélegezni. Ennek oka, hogy amikor figyelmünket összpontosítjuk valamire, a lélegzéssel összekapcsolódó izommozgás hangja és érzete a figyelem elterelését okozzák. Ezekről úgy igyekszünk megszabadulni, hogy vagy kevésbé mélyen lélegzünk, vagy pedig lélegzetünket viszonylag hosszú ideig egészen elállítjuk.

A hibás látásúak, amikor erőltetik a szemüket, ezt a lélegzéssel való normális összefüggést hajlamosak egész szélsőséges végletig fokozni. Sokan, amikor figyelmükkel valami különösen fontosat néznek, csaknem úgy tesznek, mint a gyöngyhalászok, akik hihetetlenül hosszú ideig nem vesznek lélegzetet. Pedig a látás jelentős mértékben függ a jó vérkeringéstől; a vérkeringést pedig csak akkor mondhatjuk jónak, ha mennyiségileg kielégítő (nem kielégítő akkor, ha a lélek erőlködik, és a szem ideges izomfeszültség állapotában van), és egyúttal minőségileg is jó (természetesen nem jó, ha a lélegzet visszatartása következtében a vér nem kap elegendő oxigént).

A szemben és a szem körüli vérkeringés mennyiségét a passzív és dinamikus pihenés segítségével lehet fokozni. A minőségen pedig úgy javíthatunk, ha megtanulunk tudatosan lélegezni, még akkor is, amikor figyelünk. A pihenés néhány technikai szabályát már leírtam, később lesz még alkalmam néhány további megemlíteni. Itt csak a lélegzéssel foglalkozom.

Az abnormális légzési szokások megjavításánál első dolgunk tudomásul venni, hogy ezek nem normális szokások. Jegyezzük meg, hogy a hibásan látók esetében szabályszerű összefüggés van a figyelmes nézés és a teljesen fölösleges, kártékonyan megzavart lélegzés között. Ha ezt tudatunk háttérében tarjuk, ez a gondolat időnként előugrik majd; ha olyankor teszi, amikor valamire nagy figyelmet fordítunk, minden valószínűség szerint azon kapjuk magunkat, hogy úgy viselkedünk, mint a gyöngyhalász tíz ölnyire a tengerszint alatt. Mi azonban nem vagyunk gyöngyhalászok, és elemünk, amelyben élünk, nem a víz, hanem az életet adó levegő. Töltsük meg tehát tüdönket ezzel az anyaggal, de ne erőszakosan, mintha mély légzési gyakorlatot végeznénk, hanem könnyedén, erőfeszítés nélkül, hogy a ki- és belélegzés ritmikusan kövesse egymást. Míg lélegzünk, tovább figyeljünk arra, amit látni kívánunk. (Később leírom majd, hogyan kell helyesen figyelni.) Némi gyakorlat után megtanuljuk, hogy nem kell a gyöngyhalászokat utánoznunk, hanem normális, vagy a normálisnál mélyebb légzés közben is lehet koncentráltan figyelni. Rövid idő múltán azt látjuk, hogy figyelés közben végzett légzés szokásossá és automatikussá vált. Ha a vérkeringés minősége javul, azonnal érezhető a látás javulásában, ha pedig a pihentetés révén a vérkeringés mennyisége is emelkedett, még nagyobb lesz a látás javulása.

Ha a látás öregség vagy más okok folytán, és a szem bizonyos patológikus állapota miatt hanyatlik, néhány orvos, különösen akik a bécsi iskolához tartoznak, eredményesen használják a helyi vérkeringés növelésének mechanikus módszereit. A halántékok száraz köpölyözése útján a szem körüli tájon időlegesen vérbőséget

idéznek elő; ugyanezt érik el piócákkal, némelykor pedig azzal, hogy a nyak köré különleges készítményű gumigallért erősítenek, és ezt úgy igazítják oda, hogy a vér az artériákon keresztül szabadon folyhasson a fejbe, míg a visszatérő mennyiséget úgy csökkentik, hogy az ereket gyengén összeszorítják. Ezeket az eljárásokat csak szakértő orvos tanácsára szabad megkísérelni, de a legtöbb esetben nincs is erre szükség. A pihentetés és a helyes légzés a vérkeringésnek ugyanolyan javulását éri el, ha lassabban is, de biztonságosabban és természetesebben, és olyan módszerekkel, melyek teljesen az ezeket alkalmazó személy ellenőrzése alatt állnak. A mechanikus módszerek semmivel sem jobbak, mint az itt leírt, önirányított pszichofizikaiak. Minthogy azonban mechanikusak, már ezért is kevésbé kielégítőek. Itt csupán azért említem, mert meg akarom erősíteni, hogy a látás és a szem organikus egészsége a megfelelő vérkeringéstől függ.

A kettő közötti összefüggés nagyon egyszerűen bizonyítható. Olvasás közben vegyünk mély lélegzetet, és azután lélegezzük ki a levegőt. Kilézéskor azt fogjuk észlelni, hogy szemünk előtt a nyomtatás észrevehetően világosabb, feketébb és tisztább lesz. Látásunknak ezt az időleges megjavulását a fejünkben keletkezett kisebb fokú időleges vérbőség okozta, ennek viszont az az oka, hogy a lélegzés következtében a nyaki erek kis mértékben összehúzódnak; így a szembe és a szem köré a szokásosnál több vér kerül, minek következtében az érzékszervek eredményesebben végzik munkájukat, a lélek tehát a megismerés és látás elvégzésére jobb anyaggal rendelkezik.