

Tizennegyedik hírlevél

Tisztelt Olvasó!

Idei első hírlevelünkben megkezdjük Aldous Huxley *A látás művészete* című könyvének közlését, melyet a következő hírlevelekben további részletek követnek majd. Ezt követően olvashatják Ungár István összefoglalóit arról a négyrészes előadásorozatról, melyet az elmúlt év utolsó negyedében a Molnár C. Pál Műterem Múzeumban tartott.



Életének 86. évében elhunyt Jürgen Schriefer (képünkön) német zenetudós, zenepedagógus (1929. március 6.-2014. október 23.), aki a nyolcvanas évek budapesti IDRIART fesztiváljainak állandó és meghatározóan fontos előadója volt. Akik hallották őt, bizonyára hálával emlékeznek rendkívül szuggesztív, nagy hatású előadásaira, kivételesen eredeti egyéniségére. Különösen emlékezetes, amit Bartók Béláról mondott. Egy Bartókról készült egy-két perces filmet említett, amit az idő tájt csak a Bartók Emlékházban tekinthetett meg, s amiért – úgy érezte – mindenkor érdemes Budapestre jönni.

Néhány egyéb hír. 2014 decemberében a Kláris Kiadó gondozásában először jelent meg magyarul Georg Kühlewind *A Logosz szolgálói – Az ember mint szó és beszéd* című könyve Baltigh Attila fordításában. Ugyancsak a Kláris Kiadó jelentette meg Székely István *A két tudás – Evangéliumi és más meditációk* című könyvét.

Felkérésünkre Ungár István újabb négy előadást vállalt *Misztikum és megtisztulás* címmel. Az előadássorozat helyszíne ismét a Molnár C. Pál Múterem Múzeum lesz. Időpontok: február 21, március 21, április 26, május 9. Valamennyi időpont szombatra esik. Az előadások délután fél hatkor kezdődnek. Részvételi díj alkalmanként 800 forint.

Fenyő Ervin

I.

Aldous Huxley

A látás művészete

Fordította: Molnár Ernő¹

ELŐSZÓ

Tizenhat éves koromban erős *keratitis punctata* rohamot kaptam, és utána 18 hónapig majdnem vak voltam; ez alatt az idő alatt olvasás közben a Braille-rendszerhez, a vakok írásához kellett folyamodnom, járás közben pedig vezetőre volt szükségem. Az egyik szememmel éppen csak hogy meg tudtam különböztetni a világosságot a sötétségtől, a másik látóélessége a rendesnek 1/20-ada volt. Hogy nem láttam, főképp annak volt tulajdonítható, hogy szaruhártyámon homályos foltok voltak, melyet hyperopia és asztigmatizmus² egészített ki. Az első néhány évben az orvosok azt ajánlották, hogy erős kézi nagyító üveggel olvassak, később aztán előléptettek: szemüveget kaptam. Ennek segítségével túrhetően jól olvastam, de a jobbik pupillámat állandóan atropinnal kellett kitágítani, úgyhogy a szaruhártya közepső, homályos foltján kívül, körüle láttam. Igaz, hogy ez mindig nagyfokú megerőltetéssel járt, és némelykor olyan teljes testi és szellemi kimerültség vett rajtam erőt, amelyet egyes egyedül a szem megerőltetése tud előidézni. De azért hálás voltam, mert úgy ahogy, mégis csak láttam.

Ez így tartott 1939-ig. Ekkor az olvasást a roppant erős szemüvegek ellenére mind nehezebbnek és fárasztóbbnak találtam. Kétségtelen volt most már, hogy látóképességem állandóan és nagyon gyorsan hanyatlik. De éppen, amikor aggódva tűnődtem, mitévő leszek, ha majd nem tudok olvasni, véletlenül hallottam, hogy van valami módszer, amellyel ránevelik az embert arra, hogy újból lásson, és hallottam egy oktatóról is, aki ezt a módszert igen nagy sikerrel tudja alkalmazni. A nevelés szó eléggé ártalmatlannak hangzott, és mivel a szemüveggel már úgysem mentem semmire, elhatároztam, hogy szerencsét próbálok. Pár hónapon belül azután szemüveg nélkül olvastam, és ami még ennél is nagyszerűbb volt, nem éreztem sem fáradtságot, sem megerőltetést. A krónikus feszültség, valamint az addig érzett teljes kimerültség a múlté volt. Ezen kívül határozott jelei voltak annak, hogy a szaruhártyán

¹ A fordítás az 1942-ben megjelent első angol kiadás után készült feltehetően a negyvenes évek második felében. Könyvként a Franklin Társaság adta ki. A kiadás pontos évét a magyar változat nem tünteti fel. A nyomtatásban megjelent szöveget kis korrekciókkal közöljük.

² távollátás, és a szem sugárgyűjtési hibája [egészített ki].

lévő homályos folt, amely több mint 25 éven át változatlanul megvolt, kezd kivilágosodni. Ma látásom, bár még messze van attól, hogy normálisnak mondhassam, kétszer olyan jó, mint amilyen akkor volt, amikor szemüveget hordtam és mielőtt a látás művészetét kezdtem tanulni. A homályosság pedig kitisztult, úgyhogy a rosszabbik szemem – mely éveken át épp csak a világosságot tudta megkülönböztetni a sötétségtől – látóélessége a rendes 1/10-edé.

E könyv megírásával mindenekelőtt hálámat akartam kifejezni a néhai Dr. W. H. Bates-nek, valamint tanítványának, Mrs. Margaret D. Corbett-nek, mert látásom megjavulását Mrs. Corbett oktatói tehetségének köszönhetem.

A látásra való nevelésről e könyvön kívül több mű is megjelent. Így Dr. Bates könyve: *A szemüveg nélküli tökéletes látás* (New York, 1920), Mrs. Corbett: *Hogyan javítsuk meg szemeinket?* (Los Angeles, 1938), és C. S. Price: *A látásnak természetes módszerrel való megjavítása* (London, 1934). Mind értékes munkák, de legalábbis abból, amit én olvastam, úgy látom, egyik sem kísérli meg azt, amit én ebben a könyvben. Mert itt a látásra való nevelés eszközeit összefüggésbe hozom a modern pszichológia és a kritikai filozófia eredményeivel. Céлом ennek az összefüggésnek a kimutatásával az, hogy bebizonyítsam, milyen egyszerű ez a módszer, és hogy ez semmi egyébből nem áll, mint bizonyos általánosan igaznak tekintett elvek gyakorlati alkalmazásából a látás problémáira.

Azt lehetne kérdezni: az ortodox szemészek miért nem alkalmazták ezeket az általánosan elfogadott elveket? A válasz világos. Mióta a szemészet tudománnyá lett, a szemészek megátalkodottan csak egy oldalával foglalkoznak az egész bonyolult látási folyamatnak: a fiziológiai oldalával; kizárólag a szemekre fordítanak figyelmet, de nem a lélekre, amely a szemet arra használja, hogy lásson vele. Engem szakmájukban kimagasló helyet elfoglaló szemészek kezeltek, de soha egyikük sem tett még csak gyenge célzást sem arra, hogy a látásnak van lelki oldala is, vagy, hogy lehetnek a szem és a lélek használatának helytelen módjai is, ugyanúgy, amint vannak helyes módjai is, valamint vannak a látótevékenységnek természetellenes és abnormis módjai ugyanúgy, amit vannak természetes és normális módjai is. Megállították akut szem-infekcióm, és ezt a legnagyobb ügyességgel tették, azután adtak valami szemüveget, és utamra engedtek. Az, hogy a lelkemet és a szemüveges szememet jól vagy rosszul használom-e, és hogy mi lehet a helytelen használat hatása a látásomra, ez az ő számukra, valamint tulajdonképpen minden más szemész számára teljesen közömbös volt. Dr. Bates számára viszont ez nem volt közömbös, és ezért dolgozta ki hosszú éveken át tartó kísérletezés és klinikai gyakorlata útján a saját, látásra nevelő módszerét. Azt, hogy ez a módszer milyen alapvetően helyes, a hatásossága bizonyítja.

Az én esetem egyáltalán nem egyedülálló; ezer meg ezer más embernek, aki látási hibákban szenvedett, hasznára vált, hogy követte a látás művészetének szabályait, amelyeket Bates-nek és híveinek köszönhetünk. E kötet végső célja, hogy ezt a művészetet minél szélesebb körökben megismertesse.

ELSŐ FEJEZET

Az orvostudomány és a látóképesség hibái

Medicus curat, natura sanat: az orvos kezel, a természet gyógyít. Ez a régi aforizma magában foglalja az orvostudomány egész célját és minden eredményét: azt, hogy a beteg szervezeteket ellássa a saját önszabályozó és újjáélesztő erejük kifejtésére legkedvezőbb belső és külső feltételekkel. Ha nem volna *vis medicatrix naturae* (a természet gyógyító ereje), az orvostudomány tehetetlen lenne, és minden legkisebb rendellenesség vagy rögtön halált okozna, vagy krónikus betegséggé válnék.

Ha a feltételek kedvezőek, a beteg szervezetek saját, bennük rejlő öngyógyító erejükkel törekszenek meggyógyulni. Ha nem gyógyulnak meg, ez azt jelenti, hogy vagy reménytelen az eset, vagy pedig azt, hogy a feltételek nem kedvezőek, vagyis más szavakkal: az alkalmazott orvosi kezelés nem érte el azt, amit helyes kezeléssel el kellett volna érnie.

A hibás látás rendes kezelése

Ezeknek az általános elveknek a szem előtt tartása mellett vizsgáljuk, milyen a látóképesség hibáinak szokásos kezelése. A legtöbb esetben a kezelés egyes egyedül abban áll, hogy a beteget mesterséges lencsékkel szerelik fel; a lencséknek az a feladata, hogy megjavítsák azokat a különleges törési (refrakciós) hibákat, amelyekről úgy vélik, hogy a hibás látásnak ezek az okai. *Medicus curat* (az orvos kezel), és a legtöbb ilyen esetben a beteg látása jutalmul azonnal megjavul. De vajon hová lesz ilyenkor a természet és a természetes gyógyító folyamat? Vajon megszüntetik-e a szemüvegek a hibás látás okait? Vajon a látószervek a mesterséges lencsékkel való kezelés következtében normális működésükhöz vissza igyekeznek-e térni? Mindezekre a kérdésekre nemmel kell felelnünk. A mesterséges lencsék a tüneteket semlegesítik, de a hibás látás okait nem szüntetik meg. De nemcsak hogy nem javítják meg a szemeket, hanem e készülékek használata következtében a velük felszerelt szemek fokozatosan gyengülnek, és a tünetek megjavításához fokozatosan erősebb és erősebb lencsére lesz szükségünk. Szóval *medicus curat, natura NON sanat*. Ebből csak két következtetést vonhatunk le: vagy a látószervi hibák gyógyíthatatlanok, és a tünetek mechanikus semlegesítésével, de gyógyulás nélkül enyhíthetők, vagy pedig a szokásos kezelési módszerek körül van valami alapvető hiba.

Az ortodox felfogás az első, pesszimisztikusabb alternatívákat fogadja el, és ahhoz ragaszkodik, hogy a tünetek mechanikus enyhítése a kezelésnek az az egyetlen módja, amelyre a hibás látószervek reagálnak. (Figyelmen kívül hagyom mindazokat a többé-kevésbé akut szembajokat, amelyeket sebészeti úton vagy orvosszerekkel kezelnek, és csak azokra a sokkalta elterjedtebb látáshibákra szorítokozom, amelyeket most lencsék útján kezelnek.)

Gyógyítás vagy tüneti kezelés?

Ha helyes az ortodox felfogás, vagyis ha a látószervek nem képesek önmagukat meggyógyítani, és hibáik mechanikus készülékekkel csak éppen enyhíthetők, akkor ebből az következne, hogy a szemeknek a test többi részétől teljesen különbözniük kellene. Kedvező

feltételek mellett ugyanis a többi szervek arra törekszenek, hogy hibáiktól önmagukat megszabadítsák. Nem így a szemek, az ortodox elmélet szerint, mert ha a szemeken a gyengeség jelei mutatkoznak, ostobaság volna bármiféle komoly erőfeszítéssel arra törekedni, hogy ezeknek az okait megszüntessük; fölösleges idővesztés volna még csak meg is kísérelni azt, hogy olyan kezelést találjunk fel, amely a természetet normális gyógyító feladatában támogatná. A hibás szemek *ex hypothesisi* gyakorlatilag gyógyíthatatlanok; nincs meg a *vis medicatrix naturae*-jük. Az egyetlen dolog, amit a szemészet tudománya értük tehet, az, hogy tisztán mechanikus eszközökkel látja el őket, és ezzel tüneteiket semlegesíti. Ezt a furcsa elméletet enyhítették azok, akik azt a feladatot tűzték maguk elé, hogy a látás külső feltételeit vizsgálják meg. Erre vonatkozóan érdemes a *Seeing and Human Welfare* (A látás és az emberi jólét) című könyv néhány megjegyzését idézni; a könyv szerzője Dr. Matthew Luckiesh, a General Electric Company világításkutató laboratóriumának igazgatója. A szemüvegek (ezek az „értékes mankók”, ahogyan Dr. Luckiesh nevezi őket) szerinte „az átörökléssel és a korrallal járó hatásokat megghiúsítják, használatuk helytelen kezelést jelent, és semmi összefüggésben sincsenek a látáshibák okaival.” „Tegyük fel, hogy a nyomorék szemeket nyomorék lábakká lehetne átváltoztatni. Milyen szívet tépő felvonulásnak volnánk a tanúi a forgalmas utcákon. Majdnem minden második ember sántikálva járna, sokan mankókkal, némelyek kerek járó kocsikon vonulnának fel. Ezek közül a szemhibák közül mennyinek okai a rossz látási viszonyok, vagyis a látással szemben tanúsított közömbösség? Erre vonatkozó statisztika nincs, de a látásnak és a látás kellékeinek ismerete azt mutatja, hogy a legtöbb ilyen hiba megfelelő és helyes feltételek megteremtésével megelőzhető vagy megállítható.” Ugyanez a szerző mondja: „Még a refrakciós hibák és a helytelen kezeléssel szembe fordított egyéb rendellenességek sem szükségszerűen állandók. Valahányszor megbetegszünk, a természet a gyógyulás irányában megteszi a maga kötelességét, feltéve, hogy mi is megteesszük a magunkét. A szemeknek, legalábbis bizonyos mértékig, megvan az öngyógyító erejük. Mindig használ, ha a látásviszonyok megjavításával csökkentjük szemünk helytelen használatát, mert sok olyan esetet észlelünk, amikor ezt az eljárást nagyfokú javulás követte. A látásviszonyok megjavítása nélkül a látás zavarai fokozatosan rosszabbodnak.” Azzal a reménnyel töltönek el bennünket ezek a biztató szavak, hogy a látáshibáknak valami új és igazán okszerű kezelésére van kilátásunk, és hogy ez fogja a most divatos, tisztán tüneti kezelés helyét elfoglalni. De ez a reményünk nem teljesen válik valóra. „A rossz világítás – írja azután Dr. Luckiesh – a szem megerőltetésének legjelentősebb és legáltalánosabb oka, amely gyakran vezet fokozódó hibákhoz és zavarokhoz.” Dr. Luckiesh egész könyve ennek a témának a feldolgozása. Sietek hozzáfűzni, hogy a maga szabta korlátain belül bámulatra méltó könyv. Mindazok számára, akik látási hibákban szenvednek, a jó világítás igazán nagyon fontos, és mindenképpen csak hálásak lehetünk Dr. Luckiesh-nek, amiért a „jó világítás” értelmét tudományosan, szabatos, pontos mértékekben, amilyen a gyertyafény-erősség világította meg. Egyetlen panaszunk az lehet, hogy a gyertyafény-erősség nem elég. A szervezet más részeinek kezelésénél az orvosok nem elégszenek meg azzal, hogy csak az illető szerv működésének külső feltételeit javítják meg, hanem igyekeznek a belső feltételeket is megjavítani, hogy ezek a beteg szerv fiziológiai környezetére, valamint a testen kívül lévő fizikai környezetre is közvetlenül hassanak. Így, ha a beteg lábainak nyomorékok, az orvosok nem engedik, hogy betegeknek egyedüli reménye a mankó legyen. És nem gondolkodnak

úgy, hogy ha a balesetek elkerülésére szabályokat állítunk fel, ez megfelelő kezelést jelent annak a számára, aki már béna. Ellenkezőleg, a mankókat csupán enyhítő, palliatív és átmeneti kiegészítő eszköznek tekintik, s amíg figyelemmel vannak a külső feltételekre, minden lehetőet elkövetnek a beteg szerv belső feltételeinek a megjavítására is, úgyhogy a természet segítséget kapjon gyógyító szerepének betöltésére. Néhány ilyen eszköznek, mint a pihenésnek, a masszázsnak, a meleg és hideg alkalmazásának nem az a rendeltetése, hogy a beteg lelkére hassanak, hanem az, hogy közvetlenül a betegség által megtámadott szervekre hassanak, mert céljuk, hogy kikapcsoljanak, pihentessenek, a vérkeringést növeljék, és a mozgékonytartsást fenntartsák. Más eszközöknek nevelő célzatuk van, és a beteg részéről testi és lelki harmonikus együttműködést igényelnek. A pszichológiai tényező igénybe vételének gyakran meglepő eredményei vannak. A jó oktató, aki helyes módszerrel dolgozik, egy baleset vagy paralízis áldozatát gyakran rá tudja nevelni arra, hogy elvesztett funkcióit fokozatosan visszaszerezze, és ezzel beteg szervének egészségét és épségét helyreállítsa. Ha ilyesmit meg lehet tenni a nyomorék lábakkal, miért ne lehetne valami hasonló dolgot tenni a hibás szemekkel? Erre a kérdésre az ortodox elmélet nem ad feleletet, hanem megnyugszik abban, hogy a hibás szem gyógyíthatatlan, és a psyché-vel való különös benső rokonsága ellenére semmiféle testi és lelki összehangolás útján sem lehet a normális működésre ránevelni.

Az ortodox elmélet, már csak külsőleg tekintve is, elfogadhatatlan, de bensőleg sem valószínű, hogy igaz. Az embernek szinte azon kell csodálkoznia, hogyan lehet az, hogy oly általánosan és vita nélkül elfogadják. De a szokás és a tekintély ereje olyan, hogy az ortodox elméletet mindnyájan elfogadjuk. Most is csak azok vetik el, akik személyes okoknál fogva tudják, hogy ez az elmélet nem igaz. Én magam is történetesen ezek közé tartozom. Egészen kivételesen nagy szerencse folytán volt alkalmam személyes tapasztalat útján felfedezni, hogy a szemnek is megvan a *vis medicatrix naturae*-je, hogy a hibás látásnak nem a tüneti kezelés az egyetlen módja, hogy a szemet megfelelő testi és lelki összehangolás útján rá lehet nevelni a normális működésre, és végül, hogy a sérült szerv működésének megjavításával együtt jár a szerv állapotának megjavulása. Ezt az én személyes tapasztalatomat igazolva találtam sok más, általam megfigyelt olyan ember esetében, aki a látásra való nevelésnek ugyanezen a folyamatán ment át. Nem fogadhatom el tehát többé a divatos ortodox elméletet, sem reménytelenül pesszimista gyakorlati következtetéseit.

MÁSODIK FEJEZET

Milyen módon tanulhatunk meg újból látni?

A 20. század elején egy New York-i szemész, Dr. W. H. Bates, nem tudott belenyugodni a szem szokásos tüneti kezelésébe. A mesterséges lencsék helyébe valami mást keresett; arra törekedett, hogy felfedezze, nincs-e valami mód arra, hogy a hibás szemet ráneveljük arra, hogy újból rendesen lásson.

Nagyszámú páciensének kezelése közben rájött arra, hogy a látáshibák nagy többsége funkcionális, és hogy hibás használati szokásoknak a következménye. Mint ahogyan az

emberi szervezet egységes természetéből következtenni lehet, a megerőltetést a test és a lélek egyaránt megsínyli.

Dr. Bates rájött arra, hogy megfelelő technikával meg lehet szabadulni ettől a megerőltetéstől. Ha ez megszűnik, ha a beteg megtanulta, hogyan kell szemét és lelkét minden erőltetés és feszültség kikapcsolásával használni, a látás megjavul, és a refrakciós hibák igyekeznek önmagukat megjavítani. A nevelés technikájának gyakorlata arra volt jó, hogy a hibás látást okozó hibás szokások helyébe jó látás-szokások alakultak ki, s ezektől a látószervek működése sok esetben tökéletesen és állandóan normálissá vált.

Általánosan elismert fiziológiai elv, hogy a megjavult szervi működés arra törekszik, hogy a vele összefüggő szövetek szervi állapotát is megjavítsa. Ez alól az általános szabály alól, mint Dr. Bates megállapította, a szem sem kivétel. Ha a beteg megtanulta, hogy a feszültségeket kikapcsolja, és helyes látás-szokásokat sajátít el, a *vis medicatrix naturae*-nek ezzel megadatik az a kedvező alkalom, hogy hasson, ennek az eredménye pedig sok esetben az, hogy a szervi működés megjavulását a beteg szem egészségének teljes helyreállítása és szervi épsége követi.

Dr. Bates 1931-ben halt meg; addig folyton tökéletesítette és fejlesztette a vizuális működés megjavítására szolgáló módszereit. Élete utolsó éveiben és halála óta pedig tanítványai a világ különböző részein számos új, értékes alkalmazását dolgozták ki az általa lefektetett általános elveknek. Ezeknek a technikai újításoknak a segítségével nagyszámú férfit, nőt és gyermeket, akik mindenféle látáshibákban szenvedtek, sikeresen neveltek rá arra, hogy újból normálisan lássanak, vagy legalábbis visszavezették őket a normális látás irányába. Aki végigtanulmányozta ezeknek az eseteknek a sorozatát, vagy aki maga is átélte az újból való látásra ránevelés folyamatát, nem kételkedhetik abban, hogy végre valahára van a tökéletlen látás kezelésének egy olyan módszere, amely nem pusztán tüneti, hanem valódi okszerű kezelés, amely nem szorítkozik a hibák mechanikus semlegesítésére, hanem arra törekszik, hogy ezek fiziológiai és pszichológiai okait megszüntesse. Mégis, bár hosszú ideje ismerik, és bár ennek a módszernek az alkalmazása révén szakavatott oktatók sok esetben kitűnő eredményeket értek el, az orvosi és optometriai körök még mindig nem ismerik el dr. Bates módszerét. Mielőtt továbbmennénk, úgy hiszem, érdemes lesz ennek a szerintem sajnálatos helyzetnek fő okait elősorolni és megvitatni.

Mik az okai annak, hogy az ortodox körök nem ismerik el dr. Bates módszerét?

Elsősorban már maga az a tény, hogy ezt a módszert nem ismerték el, és hogy az ortodox felfogástól távol áll, elég ahhoz, hogy magára terelje a figyelmét az apró kalandoroknak és kuruzslóknak, a társadalom ez élősdijeinek, akik az emberi szenvedésekből mindenkor mohón akarnak hasznot húzni. Dr. Bates módszerének az egész világon elszórva néhány tucat vagy néhány száz jól képzett és mindenképpen lelkiismeretes oktatója van. De szerencsétlenségre van számos tudatlan és lelkiismeretlen kuruzsló is, aki az egész rendszerről alig tud egyebet, mint a nevét. Ez a tény szomorú, de egyáltalában nem meglepő. Azoknak a száma, akiken nem segít a látáshibák divatos tüneti kezelése, igen nagy, és a Bates-módszer arról híres, hogy ezekben az esetekben mennyire hatásos. Minthogy továbbá a technikája nem

ortodox, nincs semmiféle törvényes szabály arra, hogy ki tekinthető szakavatott oktatójának. Tehát egyrészt nagyszámú klientúrára lehet számítani, másrészt pedig ezek a kliensek kétségbeesetten kívánják a segítséget; a tudás, a jellem és az ügyesség viszont szóba sem jön. A kuruzslók számára ez ideális helyzet. Nem csoda tehát, hogy bizonyos lelkiismeretlen emberek az így kínálkozó alkalmat kihasználják. De abból, hogy néhány nem ortodox orvos kuruzsló, nem következik logikusan az, hogy *minden* nem ortodox orvos kuruzsló. Ismétlem, nem következik logikusan, de, sajnos, amint majdnem valamennyi foglalkozási csoport története bizonyítja, az ortodox felfogás mindig nagyon szeretné, hogy ez következzen. Ez egyik oka annak, hogy ebben a különleges esetben miért terjedt el minden ellenkező bizonyíték ellenére az az alaptalan feltevés, hogy az egész dolog pusztán kuruzslás. A kuruzslás ellenszere azonban nem az, hogy egy bensőleg helyes módszert elfojtunk, hanem az, hogy a módszer oktatóit helyesen neveljük és irányítjuk. Ugyanakkor a helyes nevelés és irányítás az ellenszere annak a szabadjára engedett kuruzslásnak, amely az optikusok között elterjedt, és amelyet a *Reader's Digest* 1937-ben s a New York-i *World Telegram* 1942-ben leírt és nyilvánosan megbélyegzett.

A második okát annak, hogy ezt a módszert nem fogadják el, három szóban lehet összefoglalni: a szokás, a tekintély, és az érdekelték összefogása. A hibás látást hosszú ideje részesítik tüneti kezelésben, ez a kezelés a tökéletesség magas fokára emelkedett, és korlátain belül meglehetősen eredményes is. Azért, hogy az esetek egy bizonyos részében a tüneteknek még megfelelő enyhítését sem tudja nyújtani, nem lehet senkit sem okolni, hanem ez a dolgok természetében rejlik. Éveken át a legmagasabb orvosi tekintélyek állították, hogy ez így van, és vajon ki merészel egy elismert tekintéllyel vitába szállni? Azok minden bizonnyal nem, akik ugyanabba a szakmába tartoznak, amelyikbe a tekintély. Minden iparnak és minden szakmának megvan a maga *esprit de corps*-ja, külön patriotizmusa, tehát minden belső lázadást, és minden kívülről jövő versenyt és bírálatot rossz néven kell vennie.

Ezen kívül itt van a szerzett jogok kérdése. Az optikai üveggyártás ma jelentékeny ipar, gyártmányainak kicsinybeni eladása jól jövedelmező kereskedelmi foglalkozás, amelyet csak azok űzhetnek, akik külön műszaki kiképzésben részesültek. Egészen természetes tehát, hogy ezek a kiváltságos emberek ellene vannak minden olyan technikai újításnak, amely az optikai üveg használatát fölöslegessé teszi. (Talán érdemes megjegyezni, hogy még ha általánosan el is ismerik dr. Bates technikájának az értékét, kevés a valószínűsége annak, hogy az optikai üveg használata azonnal vagy jelentős mértékben hanyatlana. A helyes látásra való ránevelés a tanítványtól egy bizonyos mértékű gondolkodást, időt és fáradságot kíván. De éppen ez az, amire a férfiak és nők túlnyomó többsége nem hajlandó, hacsak valamely szenvedélyes vágy vagy parancsoló szükség nem indokolja azt. A legtöbben azok közül, akik többé-kevésbé kielégítő módon megvannak a látás mechanikai segítőeszközeivel, azt használják azután is, amikor már tudják, hogy van egy olyan rendszer, amely meg tudja tanítani őket arra, hogy meg is szabaduljanak a látáshibák okaitól. Ameddig a gyermekeket a rendes oktatás keretén belül a látás művészetére meg nem tanítják, a mesterséges lencseüzletnek az új technikai eljárás hivatalos elismerése legfeljebb csekély veszteséget okozhat. Az emberi tunyaság és tétlenség az optikusoknak mostani üzleti forgalmukat legalább kilenczted részben biztosítani fogja.

Az ortodox magatartás további oka az, hogy az új módszer szigorúan tapasztalati jellegű. A szemészek és a szemüveg-specialisták azt állítják, hogy a dr. Bates és követői által leírt önszabályozás és gyógyítás jelenségeit sohasem tapasztalták, és ebből azt következtetik, hogy ezek a jelenségek soha nem történtek meg. Ebben a szillogizmusban a premisszák igazak, de a következtetés helytelen. Az igaz, hogy a szemészek és a szemüveg-specialisták sohasem észlelték azokat a jelenségeket, amelyeket Bates és követői leírnak, de ennek az oka, hogy sohasem foglalkoztak olyan páciensekkel, akik már azelőtt megtanulták, hogyan kell látószerveiket erőltetés nélkül, pihenten használni. Ameddig a látószerveket a lelki és testi feszültség állapotában használjuk, a *vis medicatrix naturae* nem mutatkozik meg, a látáshibák pedig megmaradnak, vagy pedig még rosszabbodnak. A szemészek és szemüveg-specialisták a dr. Bates által leírt jelenségeket azonnal észlelhetik, amint pácienseik szemét Bates-nek a látásra nevelő rendszerével kezdik megszabadítani az erőltetéstől. Abból, hogy a jelenségek az ortodox orvosok által megkövetelt feltételek között nem következhetnek be, nem következik, hogy a jelenségek akkor sem következhetnek be, ha ezek a feltételek megváltoznak, vagyis ha a szervezet gyógyító erőit már nem akadályozza semmi sem, hanem szabadon működhetnek.

Ehhez a tapasztalati okhoz, amellyel dr. Bates technikáját elvetik, még egyet kell hozzátennünk, még pedig egy, az elméletbe szorosan beletartozó okot. Dr. Bates szemorvosi gyakorlata közben kezdett abban az általánosan elfogadott hipotézisben kételkedni, amely a szemnek a közelbe és a távolba látáshoz való alkalmazkodóképességéről szól. Ez a kérdés hosszú ideig heves vita tárgya volt, míg végül néhány emberöltővel ezelőtt az ortodox orvosi felfogás Helmholtz hipotézise mellett döntött, amely a szem alkalmazkodóképességét a szempilla-izmok által a lencsére gyakorolt hatásnak tulajdonítja. Bates a hibás látás eseteivel foglalkozva számos olyan tényrt figyelt meg, amelyet a Helmholtz-féle hipotézis nem képes megmagyarázni. Állatokon és embereken végzett számos kísérlet után arra a következtetésre jutott, hogy az alkalmazkodóképesség fő tényezője nem a lencse, hanem a szemgolyó külső izmai, és hogy a szemnek közeli és távoli tárgyakra való beállítását a golyónak, mint egésznek a meghosszabbodása vagy megrövidülése viszi végbe. Azok a feljegyzései, amelyekben ezeket a kísérleteket írta le, akkoriban különféle orvosi lapokban jelentek meg, és ezeket *A szemüveg nélküli tökéletes látás* című könyvének bevezető fejezeteiben foglalta össze.

Részemről teljesen illetéktelen vagyok annak megállapítására, hogy dr. Bates-nek igaza volt-e vagy nem, amikor Helmholtz alkalmazkodási elméletét elvetette. Az ő bizonyítékainak elolvasása után azonban úgy sejtem, hogy az alkalmazkodásban mind a külső izmoknak, mind a lencsének megvan a maguk szerepe.

Lehet, hogy ez a sejtésem helytálló, de lehet, hogy téves. Ezzel nem sokat törődöm, mert engem nem az alkalmazkodás anatómiai mechanizmusa érdekel, hanem a látás művészete, már pedig a látás művészetéről nem lehet azt mondani, hogy ez bármely különleges fiziológiai hipotézissel áll vagy bukik. Az ortodoxok abban a hitben, hogy Bates-nek az alkalmazkodásáról szóló elmélete hamis, azt a következtetést vonták le, hogy módszere, amelyet a látásra való nevelésről dolgozott ki, helytelen kell legyen. De ez a

következtetés is felelőtlen, aminek az a magyarázata, hogy az ortodoxok e művészet, vagyis pszicho-fizikai képesség természetét nem értik meg.

A művészetek természete

Minden pszichofizikai képességet, beleértve a látás művészetét is, saját törvényei szabályozzák; ezeket a törvényeket tapasztalati úton olyanok állapították meg, akik valami képességet akartak elsajátítani, például a zongorázást, az éneklést, vagy a kötéláncot, és akik hosszas gyakorlatozás után felfedezték, hogyan lehet erre a célra pszichofizikai szervezetüket a legjobban és leggazdaságosabban felhasználni. Lehet, hogy ezeknek az embereknek a fiziológiájáról a legfantasztikusabb nézeteik vannak; ez azonban nem számít, ha a szervezet pszichofizikai működéséről szóló elméletük és gyakorlatuk kitűzött céljuknak megfelel. Ha a pszichofizikai képesség kifejlesztése helyes fiziológiai ismeretektől függne, soha senki semmiféle művészetet meg nem tanult volna. Valószínű, hogy például Bach sohasem gondolkodott az izomműködés fiziológiájáról; ha pedig gondolkodott volna ezen, minden bizonnyal helytelenül gondolkodott volna. Ez azonban nem akadályozta meg abban, hogy izmait orgonázás közben összehasonlíthatatlan ügyességgel használja. Ismétlem, minden művészet csak saját törvényeit követi, ezek pedig az eredményes pszichofizikai működésnek az illető művészettel kapcsolatos különleges tevékenységekre alkalmazott törvényei.

A látás művészete a többi alapvető vagy elsődleges pszichofizikai képességekhez hasonlít, így a beszédhez, a járáshoz és kezeink használatához. Ezeket az alapvető képességeket gyerekkorunkban főként öntudatlan önoktatás útján szoktuk elsajátítani. Ahhoz, hogy jó látásszokásaink alakuljanak ki, több év szükséges. De ha egyszer kialakultak, akkor lelki és testi látószerveink helyes használatának szokása automatikussá válik, ugyanúgy, ahogy automatikussá válik az a szokás is, ahogy a torkunkat, a nyelvünket, és az ínyünket használjuk a beszédhez, vagy a lábainkat a járáshoz. De míg ahhoz, hogy a helyes beszéd vagy járás automatikus szokása elpusztuljon, igen komoly lelki vagy testi megrázkódtatás kell, a látószervek helyes használatának szokását aránylag jelentéktelen zavarok következtében is el lehet veszíteni. A helyes használat szokását a helytelen használat szokása követi; a látás ettől szenved, és némely esetben a helytelen működés hozzájárul ahhoz, hogy szembetegségek vagy krónikus szervi szemhibák lépnek fel. Olykor a természet önként gyógyít, és a látás szinte pillanatok alatt visszaszerzi régi helyes szokásait. Legtöbbünknek azonban tudatosan kell visszaszerezni azt a művészetet, amelyet kisgyerekkorunkban öntudatlanul tudtunk elsajátítani. Ennek az újból való oktatóeljárásnak a technikáját dolgozták ki dr. Bates és követői.

Azok az alapelvek, amelyeken minden művészet gyakorlása nyugszik

Azt kérdezhetné valaki: biztosak lehetünk-e abban, hogy ez a technika helyes? A puding akkor jó, ha elfogy. Valamely rendszernek pedig legelső és legmeggyőzőbb bizonyítéka az, ha megvan az eredménye. Ezen kívül a kiképzés természete is olyan, hogy elvárjuk tőle, hogy eredménye legyen. Bates módszere ugyanis pontosan ugyanazokon az elveken alapszik, amelyeken bármely pszichofizikai képesség megtanítására bármikor kidolgozott eredményes rendszer nyugszik. Bármilyen művészetet akarunk is megtanulni,

akár az akrobatáét, akár a hegedülést vagy a golfozást, színjátszást, éneket, táncot vagy bármi egyebet, minden jó oktatónak egy dolgot kell minden esetben mondania: tanuljuk meg a pihenést a tevékenységgel egyesíteni, tanuljuk meg azt, hogyan kell erőltetés nélkül megtennünk azt, amit tennünk kell, dolgozzunk keményen, de soha ne megfeszülten.

Talán paradoxonnak hangzik, de valójában nem az, amikor a tevékenység és a pihenés egyesítéséről beszélek. *Kétféle pihenés van ugyanis: passzív és dinamikus. A passzív pihenést* a tökéletes nyugalom állapotában végezzük, amikor tudatosan minden kötöttséget lerázunk magunkról. A passzív pihenés kitűnő ellenszere a fáradtságnak, és kitűnően bevált, mint a rendkívül nagy izomfeszültségtől és az ezzel mindig együtt járó lelki feszültségtől való időleges szabadulás módszere. De ez a dolgok természeténél fogva soha sem lehet elég. Nem tölthetjük egész életünket pihenéssel, tehát azzal, hogy passzíve kapcsoljuk ki a fáradtságot és a megerőltetést. Van ugyanis valami, amit jogosan elnevezhetünk dinamikus pihenésnek. A *dinamikus pihenés* a testnek és léleknek az az állapota, amely a normális és természetes szervi működéssel együtt jár. Azoknak a képességeknek az esetében, amelyeket alapvető vagy elsődleges pszichofizikai képességeknek neveztem, az ezekkel kapcsolatos szervek olykor esetleg elveszthetik normális és természetes működésüket. De miután ez elveszett, megtörténhetik, hogy azután az, aki a megfelelő technikát elsajátítja, tudatosan visszaserzi elvesztett szervi működését. Miután pedig ezt visszaszerezte, az elromlott működéssel járó megerőltetés megszűnik, és az illető szervek munkájukat a dinamikus pihenés állapotában végzik.

Helytelen szervi működés és megerőltetés jelentkezik minden olyan esetben, amikor a tudatos *én* a helyes használat ösztönösen megszerzett szokásaival kerül szembe, vagy túl kényszerítően igyekszik a dolgát jól végezni, vagy pedig az esetleges hibák miatt túlságosan aggodalmaskodik. Bármely pszichofizikai képesség elsajátításánál a tudatos *én* utasításokat kell, hogy adjon, de ne túl sok utasítást, és felügyelnie kell a helyes működés szokásainak kialakulására, de minden fölösleges feltűnés nélkül, szerény, önmegtartózkodó módon. Az imádkozás tanítómesterei által a hitélet terén felfedezett azt a nagy igazságot, hogy minél több van jelen az *énből*, annál kevesebb van jelen Istenből, a fiziológia terén mindig újból és újból felfedezik a különféle műfogások és ügyességek mesterei. Minél több van jelen az *énből*, annál kevésbé van jelen a természet, a szervezet helyes és normális működésének természete. Az orvostudomány már régen felismerte, milyen szerepe van a tudatos *én*nek az ellenállás meggyengítésében, és a testnek a betegségre való előkészítésében. Ha túl sokat bosszankodik, vagy ha meg van ijedve, vagy ha túl sokáig és túlságosan kínozza magát és gyötrődik, a tudatos *én* olyan állapotba sodorhatja testét, hogy szegényke például gyomorfekélyt, tüdővérszt, szívkoszorú-bántalmakat fejleszthet ki, és egész sereg mindenféle, többé-kevésbé komoly zavart. Kimutatták azt is többek között, hogy például a gyermekeknél a foghullás gyakran összefüggésben van a tudatos *én* által átélt érzelmi feszültségekkel. Elképzelhetetlen, hogy a látást, ezt a lelki étellel annyira összefüggő szervi működést ne érintsék a tudatos *énből* eredő feszültségek. Hiszen a mindennapos tapasztalat mutatja, hogy a kínos érzelmi állapotok nagymértékben csökkentik a látóképességet. Aki a látásra való nevelés technikáját gyakorolja, rá kell, hogy jöjjön, mennyire zavarja ugyanez a tudatos *én* a látás folyamatát még olyankor is, amikor semmiféle kínos érzelmek sem jelentkezők. Rájövünk arra is, hogy

ugyanolyan módon zavarja, ahogyan zavarja például a teniszvezést vagy az éneklést azzal, hogy túlságosan vágyódik a kívánt célt elérni. De a látásnál, mint minden más pszichofizikai képességnél, az a vágyódó erőfeszítés, hogy dolgát jól végezze, megakadályozza azt, hogy célját elérje, mert ez a vágyódás pszichikai és fiziológiai erőltetést idéz elő, az erőltetés pedig nem fér össze célunknak, tehát a normális és természetes működésnek eléréséhez szükséges helyes eszközökkel.

(Folytatjuk)

II.

Félreismert remekművek a zeneművészetben

Visszatekintő összefoglalók

2014. szeptember 4.³

1. A mese vége (Kodály Zoltán: *Háry János* finale)

Az öreg obsitos mesél ámuló ivócimboráinak a nagyabonyi kocsmában. A négy kaland páratlan képzelőerejének és végtelen naivságának bizonyossága. A nagyrészt humoros műzenékkkel tarkított, ám lényegét tekintve magyar népdalokra épülő daljáték, szemben a hiedelemmel, nem gyermekopera. Ám ez a mesevilág, amit egy kisgyerek is élvez, s az aggastyán is megcsodálhat, ha időközben nem koptak el szépre érzékeny, finomhangolású húrjai, messze túlnő a legkisebbek korosztályán, 70 esztendősen is hagy bőven felfedezni valót, mert a mesterművek már csak ilyenek. A félreismertség legfőbb oka, hogy fájdalmasan kevesen tudják: ennek az alkotásnak legfontosabb, torokszorítóan szép mondandója a végére; legfőképp fináléjára összpontosul. A *Tiszán innen, Dunán túl* honvágya egyesül az Intermezzo (utazózene) verbunkjával, hogy azután végleg hazataláljon a *Nagyabonyban*-dal, büszke tisztaságával. Miután a *Tiszán innen, Dunán túl* meghódította a bécsi Burgot, igazságot szolgáltat egy sokat szenvedett népnek, dicsőséget szerez a kocsmában ülők lelkének is, és mire a közjáték eljuttat a fátyolfüggöny mögé rejtett *Nagyabonyban*-dalhoz, azon kapjuk magunkat, hogy könnyeinkkel küszködünk Kodály és a nép költészetének ezen a magaslatán.

2014. szeptember 27.

2. „Túl a csillagsátoron”. Beethoven *IX. szimfóniájának* zárótétele

Beethoven *IX. szimfóniája* a széles tömegek szemében a felhőtlen örömről jelenti. A zene világába beavatottak közül is sokan érthetetlen módon olcsó népszerűség-hajhászást vélnek benne felfedezni. Holott az egész kompozíció, miként maga Beethoven, szüntelen harc, csata a beteljesedésért. Megjárva a poklokat (első, második tétel) a zárótételben cselló-recitativók „esküdtésze” elé állítja az első három tételt, hogy ítélkezzen fölöttük. Elutasítja

³ A jelen szövegben a dátumok a megtartott előadások időpontját jelzik.

azokat, majd énekkel megtetézve győzelemként köszönti az örömet, amelyért aztán megrendülten mond hálaimát. A darab csúcspontját nem az ujjongó mámor, hanem a megilletődöttségtől elzárkózott köszönet jelenti. Az örömkeresés és a rátalálás egyedülálló hősi eposza: Beethoven *IX. szimfóniája*.

2014. október 11.

3. **Döntéskényszerben.** Tamínó és Papageno felnőtté válása Mozart *A varázsfuvola* c. operájában

Mozart *A varázsfuvola* című operája a zene bibliája. Szentírás. Mégis nagynevű rendezők sokasága úgy bánik ezzel az operával – különösen annak második felvonásával –, mintha könnyed mesejáték lenne. Rendre hagynak ki vagy cserélnek fel részleteket. (Mindkettőre van példa Bergmann híres operafilmjében.) A legutóbbi Erkel Színházbeli rendezés fölényesen mond le az egyik dramaturgiai tetőpontról, a No. 19-es B dúr tercettről. Pamína, Tamínó és Sarastro hármasa nemcsak sorsdöntő próbája az ifjú hercegnek, de az elkötelezett hithűség és a kényszerű elválás szívszorító, könnyörtelen drámája is. A választás elkerülhetetlenségének végső állomása. Kegyetlen és felemelő egyszerre. Vannak, akik úgy gondolják, hogy a tűz-víz próba két különálló próbatétel, holott tűzön-vízen átkelni csak egyszer lehet, ezt Mozart azonos fuvolaszóljaja és zenekari aláfestése is igazolja. Tűzön-vízen átmenni – az maga az élet. Egyszerű és megismételhetetlen, miként Mozart *A varázsfuvola*ja.

2014. október 17.

4. Az „*A citrusfa levelestől, ágastól*” kezdetű népdal sorsa Kodály Zoltán *Székelly fonó* című daljátékában

Kodály Zoltán *Székelly fonó* című színpadi játékát szinte illik gögösen lesajnálni, sajnos leginkább éppen muzsikuskörökben. Ennek oka lehet, hogy a *IX. szimfóniával*, *Háry Jánossal* együtt a darab nyílt őszintesége nem tűr meg semmilyen arisztokratikus nagyképűséget, amelynek képzett zenészek sincsenek hiányában. Ok lehet még az az okoskodó érzelmi elkényelmesedés (én szakmai sznobizmusnak nevezném), amely csak az úgynevezett „elit” művek befogadására képes, vagy legalábbis azt gondolja, mintha így lenne. Ők valamennyien egy súlyos tévedés áldozatai. Valójában ez a népzenei átítatott zenedráma a legmélyebb emberi érzelmekből fakad, és a legmagasabbakra tör. Requiem sötétből az örömöda ragyogó fényáradatáig járja be a lélek teljes skáláját. „*A citrusfa levelestől, ágastól*” kezdetű fríg dal, panaszkodó recitativóival, a *Székelly fonó* főszereplője, melyet körül ölel a lírai és játékos, pajkos népdalok sokasága az „*Elmegyek, elmegyek, hosszú útra megyek*” gregorián zsoltártípusú daltól az „*Én Istenem, add meg nékem*” mindent elsöprő boldog extázisáig. A *Székelly fonó* Kodály és a magyar nép egymásra találásának letéteménye, annak kikezdetetlen értékű poézisa. „Nép és költő megsokszorozva ajándékozta itt egymásnak, amit egymástól kapott” – mondta Szabolcsi Bence Kodály Zoltán ravatalánál. Ennek a közös nyelvnek mesterműve a *Székelly fonó*. Felbecsülhetetlen kincs, amelyre csak felnézni és rácsodálkozni lehet, nem lekezelően legyinteni rá. Amikor ez a felismerés megszületik, a

művészi igényesség egy magasabb fokára sikerül feljutni, ahonnan jól látszik már *A csitári hegyek orma*.

Ungár István