

5. Az érzékszervek

Az érzékszervek az érzékelés kapui. A külvilággal az érzékszervek kötnek össze bennünket. Lelkünk ablakai, melyeken keresztül végső soron magunkat látjuk. Az a külvilág ugyanis, melyet érzékeinkkel megtapasztalunk s melynek cáfolhatatlan realitásában olyan szilárdul hiszünk, a valóságban nem létezik.

Próbáljuk ezt a rémséges állítást lépésről lépésre levezetni. Hogyan is működik érzékelésünk? Bármely érzékelés visszavezethető egyetlen információra, mely a részecskék rezgésének változása következtében jön létre. Figyeljünk meg például egy vasrudat; látjuk fekete színét, érezzük a fém hidegségét, tipikus fémszagát, keménységét. Melegítsük fel most egy Bunsen-égővel vasrudunkat – ekkor látni fogjuk, hogy megváltoztatja színét, s vörösen izzik, érzékeljük a hőt, mely belőle árad, s e mozgékony ellenőrizhető, látható. Mi is történt? Csak energiát juttatunk a vasrúdhoz, s ennek következtében a részecskék sebessége megnőtt. A részecskék rezgéssebességének növekedése az érzékelés megváltozásához vezetett, melyet mi úgy írunk le, hogy „piros”, „forró”, „hajlékony” stb.

Példánkból is világosan látható, hogy érzékelésünk a részecskék rezgésén és frekvenciaváltozásain nyugszik. Ezek a részecskék speciális receptorokon keresztül elérik érzékszerveinket, s ott ingert gerjesztenek, amely kemoelektromos impulzusok útján idegrendszerünkön keresztül eljut agyunkba, s ott egy komplex képet vált ki, melyet mi „pirosnak”, „forrónak”, „illatosnak” stb. nevezünk. Részecskék jönnek be, és komplett érzékelési minták mennek ki: a kettő között pedig ott a feldolgozás folyamata. S mi azt hisszük, hogy azok a komplex képek, melyeket tudatunk a részecskék információi alapján kidolgoz, rajtuk kívül és ténylegesen léteznek! Ez nagy tévedés. Kívül csak részecskék vannak – azokat azonban még soha nem érzékeltük. Bár érzékelésünk a részecskéken nyugszik – a részecskéket nem vagyunk képesek érzékelni. A körülöttünk lévő valóságot szubjektív képeink alkotják. Bár azt gondoljuk, hogy mások (vannak-e egyáltalán?) ugyanazt érzékelik, amennyiben az érzékelésre ugyanazokat a szavakat használják, mint mi – de két ember, ha például „zöld”-ről beszél, sosem tudja ellenőrizni, vajon ugyanazt látja-e vagy sem. Saját képeink körében teljesen egyedül vagyunk, mégis mindent elkövetünk azért, hogy ne találkozzunk ezzel az igazsággal.

A képek valóságosnak hatnak – éppoly valóságosnak, mint álmainkban –, de csak addig, amíg álmodunk. Egy szép napon aztán nappali álmunkból felébredünk, s csodálkozunk, hogy valóságosnak tartott világunk a semmiben oldódik föl – csak Maja, illúzió, fátyol, mely a tulajdonképpeni valóságot eltakarja előlünk. Aki okfejtésünket követte, azt vetheti most ellenünk, hogy bár a környező világ abban a formában nem létezik, amelyben érzékeljük, de külvilág mint olyan igenis létezik, csak éppen részecskékből áll. Ez azonban tévedés. A részecskék szintjén ugyanis az én és nem-én, a külső és a belső közötti határok nem léteznek többé. A részecskét nem nézhetjük úgy, hogy az vajon a külvilág vagy az én része-e. Itt nincsenek határok többé. Itt minden egy.

A mikrokozmosz és a makrokozmosz egységéről szóló ezoterikus tanítás ugyanezt mondja. Ez az „azonosság” matematikai pontossággal érvényesül. Az én (ego) az az illúzió, amely mesterséges határként létezik tudatunkban – mindaddig, míg énünket megtanuljuk feláldozni azért, hogy meglepetésünkre a félelmetes „magány” (*Alleinsein*) helyett a „Minden-egy” (*All-eins-Sein*) valóságát tapasztalhassuk meg. Az egységhez vezető út azonban – a beavatás útja – hosszú és fáradtságos. Először is öt érzékszervünk az anyag látszólagos világához köt bennünket – amint Jézust is öt sebével e materiális világ keresztjére szegezték. Ezt a keresztre szögezettséget csak akkor haladhatjuk meg, ha magunkra vesszük, s „a szellem újjászületésének” kötőanyagává, hajtóerejévé tesszük.

E fejezet elején már mondtuk, hogy érzékszerveink lelkünk ablakai, melyeken keresztül saját magunkat szemléljük. Az, amit környezetnek vagy külvilágnak nevezünk, lelkünk tükröződése. A tükör teszi lehetővé, hogy meglássuk és megismerjük magunkat, ugyanis énünk azon területeit is megmutatja, melyeket a tükrözés kerülő útja nélkül nem láthatnánk. „A környező világ” így az önmegismerés legnagyobb segítőeszköze. Mivel azonban az, amit ebben a tükörben megpillantunk, nem mindig kedvünkre való – árnyékunk is látható lesz benne –, erős bennünk a késztetés, hogy az úgynevezett *külsőt* leválasszuk magunkról, és hangsúlyozzuk, hogy „ez esetben valóban semmi közünk hozzá”. Egyedül ez a hétköznapi szemlélet veszélye. Mindenkorit létünket kivetítjük a külvilágba, s aztán e kivetítés önállóságában hiszünk. Elmulasztjuk visszavenni kivetítéseinket (projekciónkat) – s ezzel elkezdődik a társadalmi munka kora, melyben mindenki másra segít, és senki sem segít magán. A tükrözés tényének tudatosítása útján szükségünk van a külvilágra. Ugyanakkor nem szabad elmulasztanunk kivetítéseink visszavételét, ha *egészségesek* akarunk lenni. A zsidó mitológia ezt az összefüggést írja le a nő teremtésének képében. A tökéletes androgin embernek, Ádámnak egy oldalát (Luther fordításában oldalbordáját) használja fel az Úr arra, hogy abból valami formálisan önállót teremtsen. Így Ádámnak hiányzik az egyik fele, melyet projekciójában ellenfelének tart. *Szerencsétlenség* szakadt rá, melyből csak úgy mászhat ki, ha egyesül azzal, ami hiányzik belőle. Ez azonban csak *külső* kerülővel történhet meg. Ha az ember elmulasztja életútja során fokozatosan integrálni mindazt, amit érzékel, s enged a csábító illúzióknak, elhiszi, hogy a külvilághoz semmi köze, akkor sorsa lassan érzékelése akadályozójává válik.

Az érzékelés szó szerint: a valóság tudomásulvétele. Ez azonban csak úgy történhet meg, ha az ember mindenben, amit érzékel, felismeri önmagát. Ha ezt elfelejti, lelkének ablakai, érzékszervei lassan zavarosak, átláthatatlanok lesznek, s arra kényszerítik, hogy érzékelése végérvényesen befelé irányuljon. Amilyen fokon *romlik az érzékszervek működése*, olyan fokon tanulja meg az ember, hogy befelé nézzen, befelé füleljen, bentről halljon. Rákényszerül, hogy egyre inkább önmagát érzékelje.

Vannak meditációs technikák, amelyek segítségével szabad akaratunkból visszatérhetünk önmagunkhoz. A meditáló mindkét kezének ujjaival lezárja érzékelése kapuit: a fület, a szemet, a száját, s az ezeknek megfelelő belső érzéki benyomásokon meditál, amelyek bizonyos gyakorlás után mint absztrakt íz, hang, szín manifesztálódnak.

A szem

A szem nemcsak benyomásokat enged be, ki is bocsát valamit: hangulatunk, érzéseink tükröződnek benne. Ezért kutatjuk a másik tekintetét, próbálunk mélyen a szemébe nézni, s olvasni belőle. A szem a lélek tükre. Ha a szemet könnyek borítják el, ez a belső lélekállapotról tudósít.

Az íriszdiagnosztika a szemet mind a mai napig a *test tükréként* használja, a szemből azonban a karakter- és a személyiségstruktúra is kiolvasható. Mind a *haragos tekintet*, mind a *mágikus pillantás* azt bizonyítja, hogy a szem nemcsak olyan szerv, amely beenged, hanem valami belsőt kifelé is közvetít. A szem aktivitása, ha *szemet vetünk valakire*. A német népi nyelv a szerelembe esésre azt mondja: *verschaut sich* (elbáméskodik) – ez a megfogalmazás arról árulkodik, hogy a szerelmesek nem látják többé a realitást – könnyen elbáméskodnak ebben az állapotban, *a szerelem ugyanis vakká tesz* (ha nem hullik le szemünkről a hályog...)

A szem leggyakoribb zavarai a rövidlátás és a távollátás; a rövidlátás többnyire fiatal korban lép fel, míg a távollátás az időskor zavara. A felosztás magáért beszél: az ifjúság valóban inkább saját szűkebb köreit látja, hiányzik az áttekintés, a széles látókör. Az öregség a dolgoktól való eltávolodás és distancia kora. Analóg módon működik az idős emberek emlékezete is: amilyen feledékenyek a közelmúlt eseményeivel kapcsolatban, olyan kitűnően emlékeznek a távoli múlt eseményeire, még hozzá csodálatra méltó pontossággal.

A rövidlátás túl erős szubjektivitást jelent. A rövidlátó mindent *saját szemüvegén keresztül néz*, minden téma által személyesen érzi érintve magát. *Csak a saját orráig lát, szűk látóköre* azonban nem vezet önismerethez. Éppen ebben rejlik a nehézség, hiszen azt, amit látunk, magunkra kell vonatkoztatnunk ahhoz, hogy jobban láthassuk magunkat. Ez a folyamat azonban saját ellentétébe fordul át, ha beleragadunk a szubjektivitásba. Ez konkrétan azt jelenti, hogy bár mindent magunkra vonatkoztatunk, mégsem vagyunk hajlandók a dolgokban önmagunkat látni és megismerni.

Ilyen esetben a szubjektivitás csak duzzogó sértettséghez vagy más elhárító reakciókhoz vezet, anélkül hogy a projekciót feloldaná.

A rövidlátás ezt a félreértést fedi fel. Arra kényszerít, hogy nézzünk körül közelebről saját világunkban. A rövidlátás az éleslátási pontot tolja közelebb saját szemünkhöz, saját orrunkhoz. Ezáltal a test szintjén magas fokú szubjektivitást jelent – célja azonban az önismeret. A valódi önismeret kényszerűen kivezet saját szubjektivitásunkból. Ha valaki nem lát, illetve rosszul lát, a tisztázandó kérdés így hangzik: „Mit nem *akarok* látni?” S a válasz mindig ez: „Saját magamat.”

Azt, hogy a rövidlátó milyen erősen áll ellent annak, hogy önmagát olyannak lássa, amilyen, könnyű leolvasni szemüvege dioptriaszámáról. A szemüveg protézis, tehát csalás. Színvonalasan kiigazítja a sorsot, és úgy tesz, mintha minden rendben lenne. A kontaktlencse esetében ez a csalás még nyomatékosabb azáltal, hogy a „rosszullátás” tényét az illető el is titkolja. Képzeljük csak el, mi történe, ha egy éjjel mindenkitől elvonnánk a szemüvegét és a kontaktlencséjét. Az élet egyszerűbben sokkal őszintébb lenne. Rögtön felismernénk, hogyan is látják az emberek a világot s magukat, és – ami még fontosabb – az érintettek átélhetnék saját

magukat, azt, hogy képtelenek a dolgokat úgy látni, amilyenek. Csak az olyan akadályoztatás segíthet, amit magunk élünk át. Így jó néhányan tudatára ébredhetnének, milyen „tisztázatlan” is a világgépük, milyen „homályosan” is látnak, milyen szűk is a látókörük. Talán, mintha *hályog hullna le a szemükről*, lassan helyesebben látnák a dolgokat, mert hát hogyan is akarhat a be-látásig eljutni az, aki nem lát helyesen?

Az idős embernek élettapasztalata folytán bölcsnek, széles látókörűnek kellene lennie. Sokan azonban ezt a széles látókört, sajnos, csak testi szinten valósítják meg, méghozzá a távollátás tünetével. A színvakság az élet sokféleségével, tarkaságával szembeni vakságot jelzi; azokat érinti, akik mindent szürkében látnak, akiknek látásmódja a különbségeket nivellálja – egyszóval: a színtelen embereket.

A kötőhártya-gyulladás (conjunctivitis), mint minden más gyulladós betegség, konfliktust jelez. A kötőhártya-gyulladás fájdalmat okoz a szemben, s ezt csak úgy enyhíthetjük, ha becsukjuk szemünket. Így hunyunk szemet az előtt a probléma előtt, amellyel nem akarunk szembenézni.

A kancsalság (bandzsítás): ahhoz, hogy valami teljes dimenziójában feltáruljon előttünk, látásunk *két* képet igényel. Ki ne ismerné fel ebben a kijelentésben a polaritás törvényének érvényesülését? Két látásmódra van szükségünk ahhoz, hogy felfoghassuk a látvány egységét. Ha a két látótengely koordináltsága elégtelen, bandzsítunk, azaz a két szem retináján két, egymást nem fedő kép (kettős kép) alakul ki. Mielőtt azonban megjelenne előttünk a két különböző kép, az agy úgy dönt, hogy az egyiket teljesen kiszűri (mégpedig a bandzsító szem képét). Így valóságban *egyszeműek* leszünk, hiszen a másik szem képét az agy nem továbbítja. Mindent síkban látunk, elvész a térlátásunk.

És ugyanígy van ez a polaritással is. E téren is együtt kell látnunk a két pólust ahhoz, hogy *egy* képet lássunk (például elemi rész és hullám – szabadság és determináltság – jó és rossz). Ha ez nem sikerül s a két kép kettéhasad, tudatunk az egyik látásmódot kikapcsolja (elfojtja), s *egy-szeműek* (félvakok) leszünk, ahelyett hogy *be-látóak* lennénk.

A bandzsító ember valójában *egy szemmel látó* ember, a másik szem által alkotott képet agya elnyomja, ami a dimenziók elvesztéséhez, *egyoldalú világgéphez* vezet.

A hályog: a „szürke hályog” elhomályosítja a szaruhártyát s ezáltal a látást. A beteg többé nem lát élesen. Amíg a dolgokat *élesen látjuk*, azok megőrzik *élességüket* – azaz megsebezhetnek bennünket. Ha homályunk feloldja a dolgok sebző élességét, világunkból is kivész a megsebzés veszélye. Az életlen látás környezetünktől, s így magunktól is megnyugtató távolságtartást jelent. A „szürke hályog” olyan, mint egy redőny, amelyet leeresztünk, hogy ne kelljen mindazt látnunk, amit nem is akarunk látni. A szürke hályog, mely elfedi látásunkat, megvakuláshoz is vezethet.

A „zöld hályog” (glaukóma) esetén a szem megnövekedett belső nyomása miatt a látótér mindjobban beszűkül, s csőlátás alakul ki. A beteg mintha szemellenzön keresztül nézné a világot. Áttekintését elveszíti – csak egy tetszőleges részletet észlel. A zöld hályog mögött feltételezhetően a visszatartott könnyek pszichikai nyomása húzódik meg (belső nyomás a szemben).

A *látni nem akarás* legszélsőségebb formája a vakság. A legtöbb ember a vakságot tartja a legsúlyosabb testi csapásnak. A „*vaksággal sújtott*” kifejezést átvitt értelemben használjuk. A vaktól örökre elvétezt a külső projekciós mező, arra kényszerül, hogy csak befelé nézzen. A testi vakság csak végső manifesztációja a tudat vakságának.

Néhány évvel ezelőtt az Egyesült Államokban egy új operációs technika lehetővé tette, hogy jó néhány fiatalok vak személy visszakapta a szeme világát. Az eredmény azonban nem boldogság és öröm volt, mint várták; a megoperáltak jó része nem tudott mit kezdeni a változással, nem találta a helyét. E tapasztalatot a legkülönbözőbb szempontokból elemezhetjük és értelmezhetjük. A mi vizsgálódási szemszögünkben azonban csak az a felismerés fontos, hogy bár funkcionális beavatkozással funkciókat megváltoztathatunk, azokat a problémákat azonban, amelyek a tünetekben manifesztálódnak, így nem lehet elhárítani. Csak akkor fogjuk a fogyatékosságban rejlő nyereséget érzékelni, ha megválnak attól az eszmétől, miszerint minden testi fogyatékosság áldatlan állapot, melyet a lehető leggyorsabban s a leginkább feltűnés nélkül kompenzálni kell, vagy el kell hárítani. Hagynunk kell, hogy a fogyatékosság igenis zavarjon bennünket megszokott életmenetünkben – hagynunk kell, hogy megakadályozzon bennünket abban, hogy úgy éljünk, ahogyan eddig éltünk. Így válhat betegségünk a gyógyuláshoz vezető úttá. Ilyen esetben a vakság is taníthat valódi látásra, s valódi belátásokhoz vezethet el bennünket.

A szem megbetegedései

Akinek szem-, illetve látási problémái vannak, először is tegye félre egy napra a szemüvegét vagy a kontaktlencsét, s próbálja meg tudatosan átélni azt az élethelyzetet, amelybe így került. Készítsen ezután beszámolót erről a napról, s ebben adjon számot magának arról, hogyan látta s élte át világát, mit volt képes cselekedni, s mit nem, miben volt akadályozva, hogyan jött ki környezetével stb. Egy ilyen beszámoló bizonyosan elegendő anyagot szolgáltat ahhoz, hogy az érintett személy jobban megismerje azt a módot, ahogyan a világot s abban önmagát látja. Ajánlatos még a következő alapvető kérdéseknek is utánajárni:

1. Mit nem akarok látni?
2. Szubjektivitásom útját állja-e önismeretemnek?
3. Vajon nem mulasztom-e el a történetekben megismerni önmagam?
4. Vajon felhasználok-e a látást a mélyebb be-látáshoz?
5. Félek-e a dolgokat a maguk élességében látni?
6. El bírom-e egyáltalán viselni, ha a dolgokat olyannak látom, amilyenek?
7. *Létemnek* (So-sein) vajon mely területei azok, amelyekre inkább nem figyelek oda?

A fül

Figyeljünk meg először néhány szófordulatot, melyben a fül vagy a hallás előfordul: nyitva van a füle – kegyesen meghallgat valakit – hajlandó meghallgatni – hallgat valakire –

engedelmeskedik [a németben az engedelmeskedni (gehörchen) szó a hören = hallgat szóból ered]. Mindezek a fordulatok egyértelműen rámutatnak arra, hogy a fül kapcsolatban van a *be-fogadás*, a passzív lét (meghallgatás) és engedelmesség témájával. A hallással összehasonlítva a látás az érzékelés sokkal aktívabb módja. Így aztán könnyebb is aktívan elnézni valami mellett, vagy becsukni a szemünket, mint bezárni a fülünket valami elől. A hallás képessége az engedelmesség, az alázat testi kifejeződése.

A gyermektől, aki nem engedelmeskedik, azt kérdezzük: *Talán nem hallasz?* Aki rosszul hall, nem akar *engedelmeskedni*. Az ilyen típusú ember egyszerűen *nem hallja meg*, amit nem akar meghallani. Bizonyos fokú egocentrizmus jele, ha nem hallgatunk meg, nem fogadunk be másokat. Hiányzik az alázat, a készség, hogy *másra hallgassunk* (engedelmeskedjünk). Ugyanez a helyzet az úgynevezett zajártalomból eredő nagyothallásnál is. A hangerő önmagában nem ártalmas, de ha túlságosan erős bennünk a zajjal kapcsolatos pszichés ellenállás, ha „nem akarunk befogadni”, ez oda vezet, hogy „nem is fogunk tudni befogadni”. A gyakori középfülgyulladás, fülfájás a gyermekeknél éppen arra a korra esik, melyben az engedelmességet tanulják. A nagyothallás viszont az idős emberek többségét érinti. Az öregkori nagyothallás, éppúgy, mint a látás romlása, a merevség, a mozgékonyosság elvesztése, olyan szimptomák, amelyek azt a tendenciát fejezik ki, hogy öregkorunkban egyre hajlíthatatlanabbak, egyre merevebbek vagyunk. Az idős ember általában elveszíti alkalmazkodóképességét, rugalmasságát, egyre kevésbé képes hallgatni másokra. Bár a felvázolt fejlődés tipikus az öregkorra, mégsem szükségszerű. Az öregség kiemeli a még meg nem oldott problémákat, s ugyanolyan mértékben őszintévé tesz, mint a betegség.

A hallás heves romlása egy hirtelen fellépő, többnyire egyoldalú, magas fokú belsőfülnagyothalláshoz vezethet, mely egészen a sükettségig fajulhat. (Előfordul, hogy később a másik fül is megsüketül.) Ahhoz, hogy a hallás heves romlását értelmezni tudjuk, fontos, hogy pontosan szemügyre vegyük azt az élethelyzetet, amelyben fellép. A hallás heves romlása felhívásként értelmezhető: hallgassunk befelé, hallgassunk a belső hangra. Süketté csak az válik, aki már régóta süket saját belső hangjaira.

A fül megbetegedései

Akinek fül-, illetve hallásproblémái vannak, a következő kérdéseket tegye fel magának:

1. Miért nem vagyok hajlandó meghallgatni másokat?
 2. Kinek vagy minek nem akarok engedelmeskedni?
 3. Vajon a két ellenpólus: alázat és egocentrizmus egyensúlyban vannak-e a személyiségemben?
-