



Lányaimnak – Sárának, Borókának, Lucának

Révész Sándor

Apeiron

Kétely és bizalom – a szomatikus fordulat

A gravitáció természetéről

Az emberi test és a mentális háttérfolyamatok reflexiófelületei

2017

Kiss Gábor emlékének

ISBN 978-963-12-9347-0

A szerző kiadása.

A címlap rajza Lakatos Ábel munkája.

Borítótervezés, tördelés: File Petra;
Révész Sándor.

© Révész Sándor

Tartalomjegyzék

Bevezető az Előszóhoz	I
Előszó.....	IX
1 Kétely és bizalom	1
A remete üres története	1
A szamuráj lelkiismeret-furdalása	2
2 Versek	5
Identifikáció	5
A történetek üresek.....	5
Magányos az út.....	6
Semmi	6
Az idő	6
Az anyanyelv.....	7
Lepke-lélek.....	7
Csend	8
Apeiron.....	9
Tükör.....	10
Csend lihegése, szavak.....	11
3 Gondolatok, információk.....	13
Naplóbejegyzések az intellektusról	13
1988. július 24. Bécs	13
1995. február 2. Hegyeshalom.....	13
I Szomjúság	15
II Gyanú – kétely – bizonyosság.....	15
III A honvágy – a helysejtek.....	16
IV Jó gondolatok	18
V Dilemma	18
VI Analóg – digitális.....	18
VII Idő – pillanat – tudat.....	19
VIII Kommunikáció – nyelv – bizalom	20

IX	Tükörsejtek – a megértés mélye	22
X	Minden, amit gondolsz.....	23
XI	Szellem – anyag – tudat	24
XII	Tetralemma.....	24
XIII	Semmi	25
XIV	A lét forrása	25
XV	Gravitáció, súly	26
XVI	Tudat, súlytudat és a hullóagy	28
XVII	A test intelligenciája.....	29
XVIII	Bonobók – a libidó	31
XIX	Az evolúció zabolátlan lendülete.....	34
XX	Az evolúció és a társadalom.....	35
XXI	Változásigény, alkalmazkodás és rendteremtés	40
XXII	Személyiségmodellek.....	43
	1 A személyiség integritása.....	44
	2 A személyiség felületei, kamrái.....	45
	3 Az én és a környezet viszonya, a szocializáció	46
XXIII	Traumatörténelem	49
XXIV	A valóság megkérdőjelezhetetlensége	53
XXV	Koanok.....	55
XXVI	Neutrínók	56
XXVII	Anyag	56
XXVIII	Kvantumfizika – metafizika	58
XXIX	Anyag és szellem: a közös nevező	58
XXX	Kvantumfizikai metaforák	59
XXXI	A tudaton torlódik a lét	59
XXXII	Metatautológia	61
4	Zazen	63
5	Rolfing® testterápia	67
	Ismerd meg önmagad	67
	A gravitáció és a vesztibuláris rendszer	67
	Ida Rolf	69

A tensegrity-modell	70
Külső erők – belső válaszok, az OuterTension módszere ..	70
A kötőszövet-érzékszerv	71
A függőleges	72
A premovement fázis	73
6 Mentális Reflexiófelület Reorganizáció.....	75
A valóság és a realitás diszkrepanciája.....	75
A testi-lelki önazonosság, a reprezentációk	76
A valóság és a személyiség integritása	79
A testszerkezet integritása és a kupolalégzés.....	81
7 Következtetés	89
Hivatkozások, jegyzetek, magyarázatok.....	91
Idegen szavak kifejtése	153
8 Függelék.....	173
Csipkebogyó tea	173
Sárga gidrán	174
Személyes kísérlet az állandóságra	175
Töredék ének, énektöredékek 1988–1991, Bécs.....	185
Útban Magyarországra, öt év távollét után	
1990 telén, naplófeljegyzés	203
Ami maradt	211
Auszug	213
Abstract	214
Kivonat	216
Életrajz	217

Jelmagyarázat

A szövegi ☹ a Hivatkozások, jegyzetek, magyarázatok listájára utal, melyet az Idegen szavak glosszáriuma követ. A bibliográfiai utalások – a gondolatok születésének-publikálásának zárójeles évszámával – pusztán iránymutatóak.



Bevezető az Előszóhoz

A közelmúltban tudtam meg, hogy *vártak* rám. Szüleim házasságának hetedik évében születtem. Szűkebb környezetem olyannyira fontosnak tartotta érkezésem, hogy a falu orvosa, szegről-végről rokon, családi jó barát, nem adta volna a történetet senkinek, hogy dr. Révész László, az országház egykori háznagya vidékre vetett életében zajló eseménynek, unokája világrajöttének, ne legyen személyesen részese: ő vezette a szülést.

A Muraközy család szőlő majorságában, a *Berekben* voltunk, a Tisza árterének peremén, az egykori vízfolyás és széláramlatok képezte homokdombon, az alpári réthez legközelebb eső, ősi házhelyen.

Tücsök neszek és árvíz illatok. A sparheltba zárt tűz. A hatalmas öntöttvas kályha forró melege. A víz csobogása a porcelán lavórban – a csömpefoltos, díszes mintázatok a vékonyoszlú, hosszú repedések *csapzott* hálójában. Nagypám mozdulata, ahogyan egymásra csúsztatja, egymásba gombolyítja szappanos kézfejét. Az elalvást kísérő világító rés az ajtó alatt. Sétánk kézenfogva a szőlősorok között. Apám, a te lábnyomod miért más, mint az enyém? Miért olyan *szétálló*, homokba merülő, egy-egy vonalban mély? Miért más a felnőttek lábnyoma, mint a gyerekéké? Együtt hoztuk be alkonyatkor a Tőserdő tisztásáról a tehenet. A jóillatú, hatalmas állat hosszan, csilingelve húzta maga után a legelőláncot, rá-rálépkedtem kacarászva. Karon ülve nézem, a petróleumlámpa sűrű sárga fényében, a láng *világot* árasztó, és *árnyakat* teremtő *lobbanásaiban*, ahogyan Mariska néni, szoknyája redőinek zuhataga alatt, fehér sajtárral a térde közt, fej a zsámolyon.

Két éves korom körül költöztünk el, közelebb az anyai nagyapa, Apuka, dr. Hankovszky Gyula egykoron hadművelleti csoportfőnök, horthysta tábornok házához, félútra. Régmúlt emléknymokat őriztek itt a falak, a meszelt, vékony vakolat alatt *dudorodott* néhol a vezeték – az egykori cseledszoba csengőjéhez vezető elektromos huzal. Áram nem volt, hét évesen ért el hozzánk a póznasor. Egy szál dróton lógott a körte, fehér lett minden hirtelen. Homogén fehér a négy tiszta fal között. Elmaradtak egycsapásra a petróleumlámpa fényében játszó, esti rituális vonulások, a teáskanalak csengéséből, a törött márványlapos kredenctől be a szobába, s tovább a széles padlódeszkájú, vastag szőnyeggel borított nagyszobába, ahol az ósdi diófa tálalószekrény állt akkoriban, és átlósan a sarokban a Förster pianínó. Bútoraink hajlatait – portörlés okán – jól ismertem mind. Mélye volt a csöndnek, s a sötétségnek. Együtt szuszogva aludt a család.

Ezernyi emlék. Az alkotás hány meg hány elszalasztott pillanata! Az emberi lét a múlt foszlányai, a jelen értelmezése és az egyre formálódó jövőképek szövevénye!

A mai magyar társadalom alap megosztottságának két forrását kaptam az életre, útravalóul. Apai nagyapám az ellenzéki, konzervatív *liberális* vonalat képviselte, annak háborúellenes, mélyen a kultúrában-tradícióban hordozott, örök értékeivel, ki 1946-ban az ülésterembe, majd parlamenti helyére kísérte az éppen hazatérő Károlyi Mihályt. És anyai nagyapám, Apuka, akinek érzékenységét – gyenge ember lévén – felfalta a revizionista kor, a háborús évek jobbra tolódó környezete, aki a II. Világháború hátterében – kirobbanásában és kudarcában is – zsidó érdekeket sejtett, s a *túlnépesedés*

okán gondolta *indokoltnak* időnként háborúban a gyilkolást. Katona volt, *rasszista* nézeteket vallott. Ő, aki az I. Világháborút követően Kecskemét sétányán, őszirózsával a gomblyukában évtizedes vizsályt okozó vitába keveredett a család földbirtokos ágával, s aki hadosztályát bő negyed évszázaddal később Innsbruckig vezette – a család tudatában harminc-negyvenezer katonát –, amerikai hadifogságba.

Alig lehettem több tíz évesnél, amikor valószínűsíthetően apai nagyanyám, Anyám úgy *intézte*, hogy a kezem ügyébe kerülhetett Hárdi István „Lelki élet, lelki bajok” című könyve. *Beszerezését* a hatvanas évek szétzilált társadalmában magára maradt családok *pszichés vergődése*, múltjuk – a gondtalan gyerekkor, a háború, a menekülés, a máról holnapra érvényüket vesztett, megsemmisült jövőképek, a költözések, az ötvenes évek traumáinak egyre sürgetőbb – feldolgozása, az erre tett egyre kilátástalanabb kísérletek, tették szükségessé. Megtanultam így korán, hogy a lélekről *lehet* beszélni.

Családi múltam-szerepem a falu társadalmában nem kedvezett éppen a *csoportdinamikai* alapminták elsajátításának: leginkább magányosan éltem a gyerekkorom. *Áhítattal* fordultam az egyiptomi és a mezopotámiai történelem felé, s a hajthatatlan *tisztánlátás* ifjonti igényével érdekelt, az elképzelt ősemberi lét.

Kulcsélményem volt az általános iskolai ballagás ünnepségén elszavalandó „Nem tudhatom” döbbenetes sora: „a házfalakról csorgó, vöröslő fájdalom”. Gyermekvilágom alapszókincsének része volt a *ház fala*: játékot jelentett, labdapattogtatást, tükrözést, kergetőzést a visszaverődő fényfoltokkal, a napsugár végeérhetetlen, meguntatlan villódzását. Belém égett a Holokauszt borzalma.

Magyarázatomintáimban – családi érintettségem okán –, nem volt könnyű eligazodnom, a végső választ nem találtam, nem találhattam. Az *elképzelhetetlen* elfogadásához *gyöngye* a gyermeki lélek.

Eltoltam hát magamtól mindent, ami a családi múlt, menekültem a történelemből: a magyar középkor *identitásformáló* ígésében éltem évekig. Levéltár, történelem, latin szakos hallgatója lettem az ELTE-nek. Tervezett diplomamunkám témája, a 14. század derekán – az Anjou-kor ügyintézéshez való viszonyában – *tetten érhető*, nyomon követhető *idő* lett volna, ezer és száznéhány Zala megyei oklevél *egykori valóságában*. Erre természetesen csak az képes, aki a saját idejével már tisztában van, legalábbis arról tartós, *időtálló* elképzeléssel rendelkezik. *Akkor ismered meg önmagad, ha megismerted, aki kereste.*

A való tapasztalata lett hát a téma. Ipari alpin technika, bűvármunka, lovaglás, az istálló és a környező kocsmák *bétköznapivá* váló történetei. Mellette próbák, koncertek, gregorián hangfelvételek éjszaka, az ócsai templom román bolt-hajlatai alatt. Diákszemélyi felszólalásomban a következő ülészak időpontjáról, az összehívás demokratikus módozatáról javasoltam szavazást, sikertelenül. Elkerülhetetlenné váltak a konfliktusok körülöttem, öncélúvá vált a lázadás a hatalom, a hierarchia, a tekintélyelvűség képviselőivel szemben. A *valódit* akartam, nem az *igazat*. Túl Édesapám történetén. Ha belepusztulok is.

Sűrűsödtek az átmulatott, duhaj éjszakák. Éreztem, hogy el kell mennem, éreztem, nincs megoldás, nincs folytatás, hogy elpusztulok itt. Átláthatatlanná vált a történetem.

Az idegen nyelv közege biztonságot adott és új kapukat a *reflexióra*. Huszonöt éves voltam, amikor Bécsben elkezdtem kísérletezni a tudat működésével, az *asszociációláncaink* keletkezésével, a gondolatok újabb és újabb rendeződésével, a szavak-képek-illatok emlékeivel. Befejeztem az egyetemet. Ebben az időben értettem meg a Holokausztt szingularitását. Kitűnő munkahelyi légkör vett körül, kitűnő bécsi kórusokban énekeltem. A tudat *megzavarja* a tapasztalatot, mintái beszűkítik azt – volt a meggyőződése, míg ott motoszkált folyton a dilemma, a zavaró másik pólus: igen, de mennyiben *formálja* a tudat maga a valóságot? Mi az emlékek szerepe? Van-e, s mi a titok? Tíz, majd egy öt találkozásból álló *Katathymes Bilderleben* terápiában vettem részt. A terápia működésének mélyén: a külvilágról szerzett korai, még a verbalitás differenciáltsága előtti, képekben rögzült emlékeink tárháza. Észrevettem, láttam mindent körülöttem, az értelmezés iránya is helyes volt, viszont egyre nehezebben vettem részt a társaságban. A folyamatos értelmezés *igénye* megfoszt a jelenléttől, végül semmit sem értesz már. Az autópályán száguldva nem igazán tanácsos belenyúlni a motorba. *Elkezdtem félni*. Értéktelennek éreztem magam, akár tulajdon létjogosultságomat is kétségbe vonva.

Eljártam egy – szintén KB módszert alkalmazó – csoportterápiába. Hegyeshalomban éltem abban az időben, szép házban, szép tárgyak között, tükrök, ágak, kavicsok, üveg- és cserépedények gyertyafényében esténként a World Music első hullámát hallgatva, P.J. Harvey-t, Portishead-et, Kamondy Ágneszt, Sziámi szövegeket, miközben rendszeresen *lovagoltam* a határmenti lovardákban újra. Több mint félezer órát sétáltam Álmos kutyámmal, a tágas

kavicsbányákban, a széles, hófehér kavicsutakon, a *csillag-rajzokkal* borított ég alatt. Rám szakadt a magány, a végérvényes – a *szabadság előszobája*. Becsukott szemem mögött csak sötétséget láttam. Túl sokat tudtam meg hirtelen azokban a hónapokban önmagamról.

Nincs hát titok – vontam le a konklúziót. Jobb a meglévő, a jelenben ható emléknymok menti *tapasztalat* – s nem valami magyarázatmodell – útján rögzíteni azt, ami *van*, és hogyha fölbukkan ennek ilyen-olyan, amolyan magyarázata, vagy története, az nem titok, hanem csak egy fölbukkant emlék. Emléknym és emlék. Felvillanásaik – egykori életérzések, önmagukon messze túlmutató, kiterjedt mentális háttérfolyamatok múltbéli gomolygásainak *reprezentációi*. Szívószálak a múlt poharában, szomját olta az intellektus. Megismertem a Johari ablak rubrikáit, viselkedni tanultam. Ebből az időszakból cirka ötven órányi diktafonfelvétel maradt rám: rögzítettem a bennem történeteket. Az emberek iránti *szeretetem* elüldözte lassan a félelmem. Éreztem megint – részeként a teremtésnek – a támaszt, földet a talpam alatt.

Megéreztem a súlyom, nem a *megteremtett*, hanem az immár *megvalósult* egyensúlyt. Megkerülhetetlenné vált az élmény, egyre izgalmasabb-összetettebben mélyebbé.

A *Contact Improvisation*-t majd egy évre rá~ Bécsben, Randy Warshaw, Steve Paxton egykori munkatársától ismerhettem meg. Táncoltam, amennyit csak tudtam. Egyedül, kísérletezve. Ízelgettem a *szűrő nélküli* nyelvet, *bántam* a kettősséggel. Negyvenkét évesen került eléem egy dzsembe: elkezdtem dobolni azon a nyáron, s minden nap

tabláztam ősztől kezdve, hét éven át. Része lett a pengő hang az életemnek.

Ida Rolf biomechanikai alapú testterápiás módszeréről az interneten szereztem tudomást. Két amerikai gyökerű, majdnem egyidős módszer, technika ért el így, az első *New York*-ból, a másik *Kaliforniából*, *Esalen*-ből, *Los Angeles*-ből. A keleti és a nyugati partról, ugyanazon érem két oldala. A súlytapasztalat, súlytudat és ennek terápiás alkalmazása. „*A gravitáció a terapeuta...*” Így lettem Rolfer® – Bécsben, Münchenben. A súlyom érzetéből fakadó mély tapasztalat eufóriája évekig kísért, évekig töltött ki és évekig kereste bennem a megvalósulást, a kiutat, a cselekvőteret. A könnyemmé váltam, ötvenhat évesen – *szellem és test egyidejű tapasztalatában, gondolat és percepció közös örömeiben*. Verseim: érzelmi mintáim és intellektuális konstrukcióim fonata. Egy-egy tárgy, egy-egy kavics, egy-egy gomolyag. Az élmény csak a *megfogalmazásában* ér véget, válhat tapasztalattá.

Érzelmeink, érzéseink önmagukban akár objektív karakterrel is bírhatnak – ami igazán szubjektív, az az ezekhez való *viszonyunk*. Belesétáltunk a kétellyel megbirkózni nem tudó – de objektívnek gondolt – tudomány, a *végtelen*, mérhetetlen tudás iránti szubjektív, olykor mintha hitvilággal összecsengő viszony *csapdájába*... Miközben a kvantumfizika alapállításai nem találnak utat a köztudatba – száz év óta immár.

Így értem én itt a történetem végére.

Ahogy a *közvetlenül* máig ható családi gyökereim jórészt a múltó 19. század békés aranykorába nyúlnak, és a két világháború közötti időszak jogi és katonai pályán kínálkozó

Bevezető az Előszóhoz

karrierépítés sikereiből fakadnak, úgy én annak a *traumának* és *frusztrációnak* lettem hordozója, amely a magyar társadalom felső középosztályának egészét érte a világegészkor, és mely traumák és frusztrációk rabja ma is, *milliónyi magyar*.

Most jött el az ideje, hogy megírjam életutam testi és mentális *eredményét*, továbbadandónak, a Test és Személyiség Képzés keretében tanítandónak gondolva azt. Az élmények és tapasztalatok megfogalmazása után, az *értelmezésben* nincs részem. A szöveg az olvasóé s azé, aki érti, megérti és befogadja. A könyvem mögött senki sincsen: *habent sua fata libelli*~. Saját sorsukat élik a könyvecskék.

A kézirat tüzetes vizsgálatát Puskás-Vajda Zsuzsának, Rékai Miklósnak és Komjáthy Zsuzsannának, az éveken átívelő éber beszélgetéseket Szelgrád Róbertnek köszönöm.

Budapest, 2015. július 15.

A fejezetek közé fűzött OuterTension gyakorlatok~ dinamikus testpozíciói a technika érintőleges bemutatásán túl szabad, kreatív – saját – tapasztalatok megszerzésére ösztönöznének. Lásd 70. oldal, Külső erők – belső válaszok, az OuterTension módszere. Az összetettebb feszültség-állapotok mozgatlansorai a 90., a 152. és a 172. oldalon követhetők nyomon. A felvételeket Kiss Boglárkának köszönöm.

S köszönöm feleségemnek, Révész Nikolettának a szabad-ságot, mely nélkül e könyv nem íródhatott volna meg.

Bécs, 2017. július. 2.

Előszó

Túl a tudat s az akarat kudarcán, bízz a pillanatban!~

A közelmúltban, pusztán a pontos *fogalmazás* igényéből fakadóan formálódtak, rendeződtek össze bennem lényegesnek bizonyult, belémivódott gondolatok, élettérzések, egy tizenegy versből álló ciklusban. Könyvem ehhez kiegészítés. Egyrészt: a szövegek születésének *háttérében* álló több évtizedes mentális, személyiségformáló folyamatok térképe, vázlata. Másrészt kikristályosodott bennem – erről szól az utolsó fejezet, s az OuterTension technika – a test és a lélek tapasztalati, analitikus, terápiás megközelítésének egy új, egymásbafonódó, integrált módszertana, alapelve – tanulságul és megerősítésül arra, ahogyan *ráláthatunk* mentális életutunk nyomvonalára s arra, ahogyan a testünkhöz való viszony a személyiségünk részévé lesz, öntudatlan.

A versek előtt két zen történet áll, bevezetőül. Az első megvilágítja azt, ahogyan *belső* térképünk mintázatában a velünk, körülöttünk zajló világ *értelmeződik*, míg a történetek – önmagukban – *üresek*. A második: az egyre összetettebb társadalmi létünkben óhatatlanul jelentkező, furdaló lelkiismeretünk gyötrelmének és *hiábavalóságának* példázata. A tettes és az áldozat változó, egymásba fonódó, egymásba olvadó fogalmi rendszerében, a szenvedést okozó és az azt elszenvető, csapongó kettősség *bármely* oldalán álljunk is éppen, életutunk részletei minden bizonnyal nagyobb ívű történetek hajlatába illeszkednek.

Negyven éve, hogy a kamaszkor könyörtelen őszinteségében – a mások gondolatvilágába való túlzott belegabalyodást elkerülendő – az a szándék fogalmazódott meg bennem,

hogyan megértsem az emberi lélek *elemeit*, ezen elemek egymáshoz való viszonyát és közös működésük *szabályait*. A magyarázatminták vélt vagy valós igazsága mögött, azon túl, érdeklődésem középpontjában mindig is a *funkció* állt, a miért, a mire jó, a mi *a haszna* kérdésekre adható válaszok. Mielőtt nagyító alá vennénk valamely alapkérdésre adott alapmodellt, meg kell értenünk azt is: miért a kérdés, mit céloz a válasz? Meg kell értenünk, hogy hogyan működik a kérdésfeltevés, meg kell értenünk, hogy hogyan hatnak a válaszok. Enélkül semmiféleképpen sem szabadulhat meg az emberi elme a mégoly briliáns intellektus konstrukciói mögötti kétely *béklyóitól*. A következő oldalak az ezirányú gondolataim, elgondolásaim, a hozzám eljutott és ezeket igazoló, alátámasztó, erősítő és kiegészítő információk, valamint a *testterápia* területén közel két évtized alatt szerzett, gyűjtött tapasztalataim rövid összefoglalója. Az emberi lét – az anyagi, a lelki és a szellemi, valamint a metafizika és a transzcendens tapasztalatok – fogalmi rendszerének tengelyében a kétely, a bizonyosság és az *önazonos* folyamatosság – a tartósság, az *állandóság* – kulcsszavai állnak. Figyelmem tárgya-iránya *civilizációnk* – az évmilliók csoportos együttélés-*tapasztalata* ellenében mindössze pár ezer éves múltra visszatekintő, társadalmi szervezettséget igénylő, individualizált együttélés-*kísérletünk* – mindennapi problematikájának *triviális* mélye, a Mi van? banalitása.

Carl Gustav Jung szerint az önmagunkról alkotott kép kétoldalú: ahogyan tudjuk többé-kevésbé, hogy *milyenek* vagyunk, ugyanolyan bizonyossággal állítjuk magunkról azt is, hogy *milyenek nem* vagyunk. Néha-néha tanácsos feladni eme árnyoldalunkat – illetve azt, amit annak gondoltunk – és tapasztalatokat, információkat, felismeréseket szerezni addig

esetleg idegennek tartott területekről. Ilyen lehet a *kvantumfizika*, a biológia, a biokémia, a neurológia. Az *antropológia*, a szociológia elképzelései, az evolúciós *pszichológiai, filozófiai* meggondolások és az ezekre rímelő *keleti* fogalomrendszerek. Avagy egyszerűen a hús-vér valónkról alkotott *testképeink*, mely képek *valóság-hordozó* tartalma, őszinte tisztasága a felnőtté válás kísérője, a felnőtt kor fontos *pillére*.

Források – nyomok

Beszélgetések – emlékek

Muraközy Erzsébet
Révész László
Révész András
Hankovszky Judit
Kiss Gábor
Kovács Tibor Kálmán
Kulcsár Tibor
Puskás György
Jan Mokre
Kelemen István Egon
Benits Ferenc
Kiss P. Ernő
Hermann Zschiegner
Josef Berta
Gulyás Géza
Szelgrád Róbert
Fraknóvári Helga
Peter Kantor
Dobos László
Rékai Miklós

Építészet

Richard Buckminster Fuller

Zene

Kardos Pál
Dobszay László
Felix Mendelssohn Bartholdy
Laurie Anderson
P.J. Harvey
Portishead
Kamondy Ágnes
Eduard Grieg
Szalai Péter
Indiai klasszikus zene

Film

Bódy Gábor
Andrej Tarkovszkij
Jim Jarmusch
Quentin Tarantino
Wim Wenders
Tony Gatlif

Contact Improvisation

Christine Oberndorfer
Randy Warshaw
Steve Paxton

Előszó

Filozófia, antropológia

Anaximandros
Arisztotelész
Platón
Marcus Aurelius
Charles Darwin
Tamás Gáspár Miklós
Ancsel Éva
Friedrich Nietzsche
Martin Heidegger
Arnold Gehlen
Hamvas Béla
Frans de Waal – Frans Lanting
Takayoshi Kano
Lao Ce
Hans Steininger
Richard Shusterman

Pszichológia

Alice Miller
Carl Gustav Jung
Carl Rogers
Erich Fromm
Paul Watzlawick
Wilhelm Reich
Thomas Gordon
Fritz Riemann
Hanscarl Leuner
Erik H. Erikson
Fritz Perls
Joseph Luft – Harry Ingham
Eric Berne
Ron Kurtz
Csíkszentmihályi Mihály

Irodalom

Tóth Árpád
Radnóti Miklós
Franz Kafka
Füst Milán
Szöcs Kálmán
Max Frisch
Ernst Jandl
Gabriel García Márquez
Marcel Proust
Hermann Hesse
Weöres Sándor
Müller Péter – Sziámi
Víg Mihály
Pilinszky János
Kosztolányi Dezső
József Attila
Nádas Péter

Kvantumfizika

Stephen Hawking
Hans-Peter Dürr
Anton Zeilinger
Werner Heisenberg
Fritjof Capra
Albert Einstein
Marlan Orvil Scully

Agykutatás

Wilder Penfield
Gerhard Roth
Michael Gazzaniga
Freund Tamás
Giacomo Rizzolatti

Képzőművészet

sziklafestmények
Pieter Bruegel
Csontváry Kosztka Tivadar
Hieronymus Bosch
Salvador Dalí
Joan Miró
Pablo Picasso

Rolfing

Ida Rolf
Gerhard Hesse
Hans Georg Brecklinghaus
Robert Schleip
Harvey Burns
Peter Schwind
Hubert Godard

Lovaglás

Gömbös Endre
Sally Swift

Zen, zazen

Karlfried Graf Dürckheim
Taisen Deshimaru

A verseket követően, azok háttéréül a harmadik fejezet harminckét bekezdése – az intellektusról 1988-ban és 1995-ben írt, két rövid naplófeljegyzés után – egy életút *időrendjében* azokat a felismeréseket és alapinformációkat veszi sorra, melyek későbbi magyarázatokkal, tudományos eredményekkel kiegészülve és egyre szövevényesebben összefonódva, a lét és az emberi lét *egyszerűségének* megértéséhez mutathatják az utat.

A negyedik fejezet pusztán leírt terjedelmében rövid. A zazen, az ülő zen, megállva és – a mimika mögött, mélyen a mimikán túl – éberen időzve a tapasztalat végső, a lét és a nemlét között húzódó határánál, *egyedülállóan* tisztességes módszer, hiteles hagyomány. A nyelv vírusával~ fertőzött civilizációnk kultúrájában a zazen testi-szellemi élménye nem fordul át történetbe, nem válik valamiféle transzcendensbe hatoló viszonyrendszerré, mégcsak a névvel illetés, vagy az elmondhatóság kedvéért sem.

Külön fejezet foglalkozik az intellektuális tartalmak ellenpólusaként, az azok háttérében működő-ható *Rolfing®* testterápiával – az *egyensúllyal* –, illetve az erre épülő, a mentális

háttérfolyamatainkra vonatkozó reflexiófelületek témakörével, a személyiség *önazonosságával*.

A *reflexiófelület* a személyiség önazonossághordozó *esemény-horizontja*, amely magyarázatmodellekben, viselkedésmin-tákban kristályosodik ki; mögötte az élethelyzetek több- ismeretlenes, egyre szerteágazóbb *civilizációs* egyenletekbe rendezett *ezernyi* képlete, és azon igyekezetünk, hogy az egyenlőségjel másik oldalán valamiféle eredményre jussunk. A tömegközlekedés földalatti termeiben a rendelkezésünkre álló, helyesen beazonosított *információcsomag*, a megfelelő tájolás óv meg bennünket a tévedéstől, attól, hogy *rossz* lépcsőn érjünk a felszínre. Egyéni *képleteink* mögött, az ismeretlenek behelyettesítése után az eredmény: az *egyensúly*. Egyrészt – fizikai, biomechanikai és társadalmi értelem-ben is – a talpunk alatti *stabilitás*, valamint a mozdulata-inkhoz, cselekedeteinkhez illeszkedő szabad *tér*. Másrészt természetesen a másik *ember*, a saját egyenletével. A talaj-hoz, a térhez, önmagunkhoz és a környezetünkhöz való vi-szony ez, mely sem nem forma~, sem nem teljesítmény: az az állapot, amikor – és ahogyan – *otthon* érezzük magun-kat a testünkben.

A szikár fogalmazás, az *első* olvasásra néhol minden bizony-nyal meglepő mondat szerkezet, olykor botladozó szórend, szókapcsolat, meghagyná a tagolt mondatdallamokban – elkerülve a gondolatmenetek részletes kifejtését – kinek-kinek az egyéni *asszociációláncokból*, mentális és testi *tapasztalatfolyamatokból* merítkező, mélyebb megértés~ lehetőségét. A mondandó hangsúlyait, váz-szavait dőlt írás jelzi; a gondolatok, információk befogadásához leginkább a lassú, a beszélt nyelv sebességéhez közelítő

olvasás alkalmas. A törzsszöveget a hivatkozások, jegyzetek, kiegészítő magyarázatok *listája* – melyre a szóvégi ☹ jel utal –, s az idegen kifejezések *magyarázata* zárja.

A Függelékbe bekerült egy családi teadélután emléke a II. Világháború utáni évekből és egy vidám lovas történet 1983-ból. Egy közelmúltban készült interjú „Személyes kísérlet az állandóságra”, valamint egy válogatás régesrégi, immár huszonöt éves, bécsi emléknymokból „Töredék ének, énektöredékek 1988–1991” címmel, mely utóbbinak pár soros előszava az emléknymok *egykori* rögzítésének *mai* reflexiója. A könyv 1997-es naplófeljegyzéssel – „Ami maradt” –, ennek emlékével, német, angol és magyar nyelvű kivonattal, valamint egy részletesebb életrajzzal zárul.

Egy megkezdett sakkjátszma folytatásának elengedhetetlen előfeltétele, hogy az éppen aktuális állás múltját, szándékait, akaratát, terveit, sikeresnek ígérkező lendületeit és átgondolatlan kudarcait áttekintsük, főbb részleteiben felismerjük, megismerjük. Hasonló súllyal esik latba – társadalmunk és az emberi civilizáció soron következő lépéseihez – jelen helyzetünk kialakulásának elemzése, valóságunk ismerete. Ennek a folyamatnak kíván a következő oldalakon összegyűjtött, jobbára közismert tapasztalati, gondolati tartalom – azok újra-, illetve összefüggéseiben való átfogalmazása révén – erejéhez mérten, felelősséggel részese lenni.

Az olvasással, az olykor koan-szerű mondatok jelentésrétegeinek kibontásával, felfejtésével töltött időért, a bizalomért köszönet. S hozzá egy régesrégi jó tanács: ne higgy soha~ saját mentális, avagy testi tapasztalat híján, csupán a pusztá szövegnek.

Tőserdő, 2015. június 26.



1 Kétely és bizalom

A remete üres története

Élt a falu szélén~ a magasban, a völgy peremén, a hegyek lábánál egy zen szerzetes. Nagy tiszteletben állt, jártak hozzá messze földről, ellátták étellel-itallal, jó tanácsért, békéért, bölcsességért cserébe. Egy napon arra lett figyelmes, hogy a feléje kanyarodó úton-ösvényen furcsán haladva, sietősen kapkodóan, rendezetlen lendülettel iparkodik hozzá egy embercsapat. Egymás mögött jönnek, nagy mérgesen, elől idősebb férfi, kezében csecsemő-gyerek. Fény derül hamar látogatásuk okára: a leány férj nélkül szült, hosszas faggatásra, nyaggatásra árulta el csak, ki az apa. Őt nevezte meg, a remetét. Hozták hát hozzá, legyen az övé, vegye magához a szégyennel együtt, éljen meg ezután a kisfiával, ahogyan tud. És magára hagyták. Híre ment az esetnek, a lankás kaptatót hamar felverte a gaz, nem kanyarodott arra attól kezdve soha senki már. A zen-mester csodálkozott először, hogyne csodálkozott volna, de a gyermek mosolya, kíváncsi tekintete és a világ felé nyújtott kíváncsi mozdulatai gyorsan elűzték zavarát – nevelte hát a kisfiút, ismertette fával, bokorral, virággal és együtt lesték meg az állatokat is, a pillangótól a sasig, a hangyától a medvéig, mindet. Béke volt közöttük és öröm; látták, valahányszor egymás szemébe néztek.

Jócskán felcseperedett már a fiúcska, öt-hatéves is lehetett talán, mikor egy nyári reggelen az éppen felszálló köd mögött mozgolódást nem látnak megintcsak a falu szélén, ott, ahonnan az elhagyott út széles ívű kanyarokkal indul a barlang felé. Mintha azon tanakodnának, ki menjen elől, ki vezesse a sort. Vonakodva indult meg végül a lány, kendőjét

1 Kétely és bizalom

két kézzel összefogva a mellkasán, lesütött szemmel haladt, utána a többiek, bizonytalanul, tétova léptekkel, lassan közeledve. A gyerekéért jött, mondja, mert hiányzik rettenően, nem tud így élni nélküle. Az apa kilétére is fény derült időközben, elrendezték már maguk között, elmondta mindenki a magáét, megbeszélték, megvitatták – így döntöttek. A remete bólintott, hívta a fiút, elbúcsúztak. Sugárzó boldogságban oldódott fel az embersereg és már indultak is vissza, haza a faluba, a szülőfaluba, le a völgybe, a szülői házba.

A Mester – hálásan sorsának a történekeért – élte tovább remete életét a természetben, a barlangban, a bejárat előtti lombos-terebélyes fa alatti lugasban, az onnan szempillantásnyira a sziklából csobogó forrással és az erdő oda inni járó összes állatával együtt, s a hírét ezekután természetesen még messzebbre vitték az utazók, a kereskedők, a vándorok, az irányt-igazságot és végső válaszokat keresők, kiket útjuk arra vetett.

A szamuráj lelkiismeret-furdalása

Volt egyszer egy szamuráj, régesrég, nagy tiszteletben álló, derék, ügyes ember, aki egész életében igaz ügyekért kockáztatta életét. A jó harcos ki-kijárogatott a falu szélére horgászni, békeidőkben, természetesen. Hű macskája kísérgette csak – a szamurájok szeretik a magányt. És így, ahogy ott ücsörögnek, s ő hajigálja egyre a háta mögé a főnyyre a halakat – a macska jóétvággyal eszeget, sokáig észrevétlen.

De jajj, a messze földön híres harcművész egyszer csak hetedik érzékével megsejt valamit, fordul is már és első felindulásában, még mielőtt uralkodhatott volna magán – nyissz – egyetlen suhintással kettémetszé az állatot.

A macska jobban felkészült a pillanatra, visító-nyávogásnyi ideje még éppenhogy maradt.

A szamurájnak ez lett a veszte. Se éjjele, se nappala, csak a macska jaja a fülében. Gondolta először, majd elmúlik, de nem múlt az biza, sőt néha még erősödött is. Teltek a napok, hetek, hónapok, évek, de az idő sem hozott javulást. Olyannyira kínzóvá vált már a belső hang, annyszor ébredt hol forró izzadságtól, hol hideg verejtéktől gyötörödvé, a szégyen és a lelkiismeret-furdalás nemes mocskában forgolódva rémálmából, hogy kétségtelenné vált számára: véget kell vetnie életének. A végső döntés előtt még – úgy gondolta – kikéri a közelben lakó zen mester véleményét, ki tudja, hosszú élete során hallott-e már valami hasonlót, hátha mondana valami használhatót. Így is cselekedett. Annak rendje s módja szerint, a rituálé apró részleteire is tekintettel, az alázat és a tisztelet minden jelét kimutatva kereste fel. A mester nyugodtan hallgatta végig, majd rövid szünet után rezzenéstelen arccal bólintott: Igen, jól látod, nincs más választásod, készülj a halálra. A szamuráj készült hát, ahogyan csak a szamurájok készülnek, nagy gonddal-figyelemmel, mindent a szent írások, a szertartás utasításai szerint tett attól a perctől fogva. Mígnem eljött a pillanat és ott nem térdepel már, egyadta alázat, a zen-mester előtt, lehajtott fővel. Kérdé tőle ekkor, kardját térdén, s rajta karját nyugtatva az idős ember:

- Mondd Szamuráj, hallod-e még a macskád sikolyát füledben?
- Nem – válaszolt a harcos döbbent csodálkozással –, nem hallom.
- Mi okod lenne hát a halálra? – nézett rá a zen-mester kérdőn-szelíden.



2 Versek

Identifikáció

Csillapítsd le arcodat,
csontodhoz símítsd mosolyod.
Enged, s elenged a testben a test,
mozdul a bordakosár fonata.
Elnehezül az anyag,
hozzá olvad a lét.

Budapest, 2013. június 13.

A történetek üresek

A történetek üresek,
leperegnek róla a szavak.
Marad az öröm és a tapasztalat,
vetni az újabb magvakat.

Peregnek a szavak,
vetik a magokat;
marad a mozdulat,
emeli súlyomat.

Budapest, 2013. február 28.

Magányos az út

Magányos az út,
felbukkannak nyomok.
Itt-ott egy-egy kút,
mélyén tudás mosolyog.

Budapest, 2013. március 7.

Semmi

Semmizik a semmi,
létezik, mi van.
Az idő tábortüzét üljük körbe,
mindannyian.

Budapest, 2013. március 7.

Az idő

Az idő két oldalú, sejtés veszi körül.
Gomolyog a múlt és a jövő,
hordalék benne az éppen létező.

Távolodik s közelít a metszet: a pillanat.
Átáramlik rajta ezernyi gondolat.

Lenyomat az anyag: dallam-felület.
Lemezjátészó tüje őrzi az éneket.

Tőserdő, 2013. március 11.

Az anyanyelv

A magyar nyelv analóg,
beborítja a valót.
Vékonszálú cérnával
hímezi a takarót.

Betakarja ...
nem takarja el nagyon.
Redőiben részletek
őrzik a megtörténeteket.

Budapest, 2013. március 1.

Lepke-lélek

Lepke-lélek, pillangó,
Gyertyalángot csapkodó,
Sötétből felbukkanó.

Lebbenő és rebbenő,
Fa kérgében rejtező,
Pusztuló feléledő.

Két azonos pillanat;
Mit nekem a gondolat.

Azonosság a mérce,
Önmagában a vége.

A lét maga – tautológia.
Az idő a legkisebb közös nevező.

Tőserdő, 2013. március 11.

Csend

Hallgat bennem a csend,
Mélyfekete az, ami lát;
Átüt a semmin a gondolat,
Nincsen tovább, nincsen tovább.

Belémvesznek az ízek,
Elragadnak emlék illatok,
Bőrömon a múlt suhan át,
Lendületből mozdulok.

Súlyos a föld talpam alatt,
Érzem, lágyan lépkedek,
Öreg cipőm fénye villan,
Vágyam ha van, innen ered.

Nincs ki kit kövessen,
Erre irány sincs.
Lebomlanak a fogalmak,
Bent és idekint.

Tőserdő, 2013. augusztus 15.

Nincs ki kit kövessen,
Erre irány sincs.
Lebomlanak a fogalmak,
Odabent és idekint.

Tőserdő, 2013. március 11.

Apeiron

A tudaton torlódik a lét,
a pillanatban nincs idő.
Egy a szem és a fény:
öntőminta – illeszkedő.

Egyek vagyunk s nem vagyunk,
míg a véletlen teremti,
s az aránytalan áramlásban
örvénylik a rend.

Felsejlik, felvillan,
rendet rak, mi van.
Vetkőzik a gondolatban,
.
a határtalan.

Tőserdő, 2013. augusztus 31.

A tudaton torlódik a lét,
a pillanatban nincs idő.
Egy a szem és a fény,
önmagára tekintő.

Tőserdő, 2013. március 8.

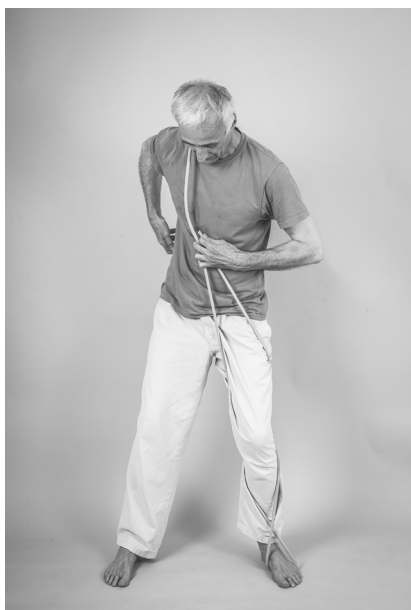
Tükör

Él bennem a lét, nem az én életem,
Testemből a lelket el nem emelhetem.
Mint ingó szappanbuborékon a táj,
Fájt bennem soká a hiány.
A való reflexió, nem vélemény,
A pillanatban az élmény a mély.
Benne tán gondolat; s ha villan,
Tükrödön felület – foncsorozottan.
Az értelmezés nem értelem,
Bucskát vet benned a végtelen.
A kudarc, ami van, ha van – közös.
Tesszük pontosan, téveteg – mi kőrkörös.
Budapest, 2014. március 14.

Csend lihegése, szavak

Szemrehányást nekem, senki sem tehet,
Az út végéig mentem, mentem, amíg lehet.
Ülök a víz előtt, felettem csillagok,
Előttem a víz, bennem a vér, bugyog.
Folyamatos, illatos – kőbevesz, egy velem,
A sötétség mélyében ismert a sejtelem.
A víz és a vér – benne a századok,
Megtehetem, már, a semmire se gondolok.
Hozzám érnek a szavak, szőrüket simítom,
Lihegésük a csönd, most annak szólítom.

Tőserdő, 2014. április 1.



3 Gondolatok, információk

Naplóbejegyzések az intellektusról

1988. július 24. vasárnap

Bécs

Ha meg lehetne ragadni a cselekvések végtelen láncolatában két kicsike kis pontot, parányi pillanatot, közöttük a rést, mely az egyes elemeket, mozzanatokot elkülöníti! Ha az igény fölmerülésétől számított tettek nem mind egy kritérium alapján lennének értékelhetőek, egészen az igény kielégítéséig! Egyedül a *születés* és a *halál* lehet ez a két pont, egymásban, egymásból *értelmezhetetlenül*.

Meztelenül szeretnék fürödni az ártézi kút nyálkás vályújában, könnyű testtel csúszkálni, érezni, ahogyan a vékony moszatréteg még vékonyabbá símul csupasz testünk síkongó terhétől. Alul érződik a kád fém teste, tartóállványlábakra szerelt vaslemez feneke: megremeg, valahányszor a karmagasságnyi oldalfalhoz ütődünk. A súlyos *úr* a föld fölött csak kong, dohog.

1995. február 2. csütörtök

Hegyeshalomból a reggeli vonattal Bécs felé

Szerezhetünk-e olyan mennyiségű információt létünkéről, melynek birtokában az *ismeretlen*, a megismerési kényszer-től mentes lét életérzése fellobban? Nem úgy van-e az intellektus, mint minden *mérőeszköz*, hogy a világba hatolásával megváltoztatja azt, így mérhető csak önmaga lesz, a *saját* cselekvése, igyekeve, késztetései és nyugalmi, lendülete és torpanásai függvényében?

3 Gondolatok, információk

A hőmérő, bármely jelentéktelen tömegű is, megváltoztatja környezete hőmérsékletét, mielőtt leméri azt: a hőmérő hőmérséklete *benne van* a vizsgált környezetben, tárgya annak.

Az intellektus is a környezet függvénye egyrésztől, másrésztől a saját törvényei kihatással vannak a magyarázandó *tárggyá*, témává vált világra, arra a folyamatra, ahol a világ tárggyá, témává válik. Ez utóbbi elég világos, ha felteszszük: az intellektus nem eleme a kinti világnak, szubjektív jellegű: törvényei bennem léteznek, amivel a világot felfogni igyekszem. Ezen törvények rendezik az észleléseket ismeretké, ezen keresztül tematizálhatóak a jelenségek.

Másrésztől, ahogyan a hőmérő önnönmagában *kiegyenliti*, kiegyenlítve méri, birtokolja a környezet hőmérsékletét, ugyanúgy viseli magán az intellektuális rendszer a jelen világ lenyomatát. *Melyek* ezek az elemek? Milyen jellegűek? *Milyen* irányba hatnak? *Mi* befolyásolja működésüket? A válasz helyett, hogy milyen a világ, ezek a kérdések arra irányulnak, hogy – egyrészt – *miért* akarom tudni, hogy milyen a világ, másrészt, hogy miért *olyannak* tudom, amilyennek?

Egy tudományos felismerésben – ezen értelemben – nem annak igazságértéke a mérvadó, hanem a tudományos kijelentés, mint *jelenség*. Ez pedig az előbb feltett kérdésekkel vizsgálható. És hogy ezt *miért* akarom vizsgálni? Hogy kielégítsem és egyben kioltsam az intellektus világfelfaló étvágát és az életem visszahelyezzem az *időtlen*, kitágult pillanatba.

I Szomjúság

Két dolgot tehetsz, ha szomjas vagy:

- 1 iszol egy pohár vizet, vagy
- 2 magadhoz *dédelgeted*, úgy csillapítod szomjadat.

II Gyanú – kétely – bizonyosság

A gyanú, a *gyanússág* – az elhúzódó kamaszkor filozófiai kategóriája.

- 1 A kételyből az emberi valóság nagy felismerései után, napról napra, évről évre erősödő bizonyosság formálódik – és inog meg kétségek közt újra, meg újra. A *bizonyosság*, csak és kizárólag, miután a *kétely* jelenségének mentális eredetét, funkcionális hasznát megértette, húzhatja ki annak *méregfogát*.
- 2 Olyasféle lények vagyunk, akiknek a létről alkotott bizonyosság~, a meggyőződés iránti igény nem huncut passzió, nem többé-kevésbé hiábavaló kíváncsiság eredménye, hanem lételem, létszükséglet. Evolúciós, civilizációs tulajdonságunk, a *bizonyosságkeresés* – alkalmazkodóképességünk *kereteinek* a tudás és a hit bizonyossága, *biztonsága* általi alakítása – alapvetően tartozik hozzá *emberfaj* voltunkhoz. A kíváncsiságunk, a létünk megismerése utáni kiapadhatatlan vágyunk egy *feladata*, motivációja és *célja*, éppen ez: valamiféle mentális bizonyosság megteremtése, mely *adaptált* bizonyosság – megingathatatlannak tűnő *tartósságában* – elcsendesíti az önmagunkhoz és környezetünkhöz való viszonyunk *kétségeit*.

3 Gondolatok, információk

- 3 Környezetének drasztikus – civilizációs – változásával az emberi populációban evolúciós nyomás, mélyreható testi és mentális alkalmazkodási kényszer alakult ki. Az ember és környezete közötti egykor *egyértelmű*, egymásnak megfelelő, jól ismert, meghitt *viszony* – a *változás*, eme egység foszladozása, elvesződése okán – alapvetően kérdőjeleződik meg önnön *magyarázatigényében*, s válik ismeretlen, csonka idegenségében egyre inkább *kétségessé*.
- 4 A *kétely* makacs, konok, kegyetlen mentális mételyhez hasonlatos, mely egy eredetileg nagyon is létjogosult neurológiai jelenségből fakad, illetve telepszik rá arra észrevétlen. Döntési folyamataiban az agy ugyanis – vívódásra bocsájtvá – megteremti a gondolatok, érzések egymáshoz való *konkurenciaviszonyát*. Így ütközteti, mérlegeli azokat, a győztes elképzelés kiválasztása előtt.
- 5 Nem *az* vagyok, akinek képzelem, akinek gondolom önmagam és nem vagyok annak ellenkezője sem.
- 6 Az vagyok, *aki* gondol, aki képzel.

III A honvágy – a helysejtek

- 1 A helysejtek~ az első látvány-*lenyomataink*.
- 2 A fotonok becsapódásának következményeképp, a retina fényérzékeny receptorainak anyagságában csöppnyi változás keletkezik, némileg megváltozik egy molekula szerkezete, felületén helyet változtat, *átbillen* egy atom, elindítva ezzel az érzékelés neuronális folyamatát. A külvilág impulzusaira az idegsejtek és az őket körül-

vevő sejtközütti állomány feszültségkülönbsége megnő, mely *feszültségkülönbség* az akciópotenciál szintjét átlépve, ahogyan a *fültorlódot* víztömeg töri át a gátakat, kisüléssel egyenlítődik ki, és *fut* majd végig az axonokon a szigeteletlen réseken ki-kibukkanva, a kint-bent kisülések láncolata, az *ingerület*.

- 3 A foton-impulzusokra adott *első* neuronális válasz, a kint és bent közütti első feszültségkisülés *nyoma* megmarad, az aktivitásba hozott idegsejtstruktúra *érzékenyebbé* válik, mely érzékenység életünk végéig elkísér bennünket. Az első kisülés okozta változás nyomán, az akciópotenciál feszültség szintjének eléréséhez immár *közelebb*, az azonos vagy hasonló látvány, fotonözön, *ugyanazon* sejteket kelti életre, ugyanazon *helysejtek* felületén okoz kisülést.
- 4 A honvágý lényeges neurofiziológiai eleme lehet, az ott-honi, a megszokott, a meghitt látvány-inger *hiányától* szenvedő, inaktivitásra ítélt helysejtstruktúra.
- 5 Ugyanezen jelenség némiképp vidámabb formája mindannyiunknak ismerős: eszünkbe jut miért indultunk, ha újraindulunk, ha visszatérünk abba a térbe, abba a fizikai környezetbe, ahol a gondolat *keletkezett*. Az újólag aktivizált helysejtek nyomán könnyebben *beugrik* az is, ami az imént még a fejünkben volt, ami abba a neuronális aktivitásba ágyazva jött létre, abban született. Ahogyan esetleg egy utcakép, egy táj – valahányszor arra járunk – gondolatokat, érzéseket *ébreszt* újra, melyek valamikor a régmúltban ott ötlöttek fel bennünk *először*.

IV Jó gondolatok

Gondolkodástól jó gondolatok útján *is* meg lehet szabadulni.

V Dilemma

- 1 Dilemma – a tudat magára marad.
- 2 A egyenlő B-vel, B egyenlő C-vel. A *egyenlő* C-vel?
- 3 *Mi* az egyenlő, mi a különböző, mi az azonos?
- 4 Mi a különbözőség mércéje, mi az *azonosság* hordozója?

VI Analóg – digitális

- 1 Analóg az a viszony, ahol tetszőleges elemek változása egymásra *közvetlenül* hat. A kancsó döntésével egyidejűleg – analóg módon – telik meg vízzel a pohár. Érintkező előidejűségben: ahogy üresedik, úgy telik.
- 2 Digitális – elemekre szedett, kódolt-dekódolt, közvetett – változata lenne eme folyamatnak, ha a kiömlő víz elindítana egy észlelő, mérő, értékelő *procedúrát*, amely végül is a pohárba vizet töltő aktivitásba torkollana.
- 3 Milyen a viszonyunk a világgal? Analóg? Digitális? Szétszedhető-e a világ az analóg szintig? Az ad abszurdum digitalizáltság értelmezhető analóggént?
- 4 Úgy tűnik, az *analóg* – tapasztalati-fogalmi jelző, konstrukció: a lét a mélyben digitális. Az *idő* a pillanatban éppen tettenért, legkisebb mérhetővé vált *egységgel, kvantonként* ketyeg~. Az anyag, mint valami lótuszvirág-tavirózsa, *nyílik-csukódik*~ a pil-

lanatok sorozatában, a létezés határán innen és túl, megszámlálhatatlanul.

- 5 A hullám-részecske természetű elektron jelene, tartózkodási helye és sebessége csak a valószínűségszámítás keretei között mérhető-észlelhető, s így jövőbeni pozíciója – újabb mérhetősége, felbukkanásának helye – sem számítható ki előre egzakt módon, teljes pontossággal, bizonyossággal~.

VII Idő – pillanat – tudat

- 1 A müonok~ elektronhoz hasonló *képződmények*, melyeket a kozmikus sugárzás hoz létre az atmoszférában. Nyugodt állapotú tiszavirág-létükben messze a magasan szétesnének, jóval azelőtt, hogy *idejük* lenne elérni a föld felszínét. Fényhez közelítő sebességükkel mégis elérik azt.
- 2 Az anyagi részecskék élettartamát megváltoztatja – meghosszabbítja – azok sebessége. Az instabil részecske követi létét: léte után loholva, végzete elől menekülve száguld a föld felé és ér le *lassabban öregedve* még azelőtt, hogy szétesésének pillanata befogná, utolérné; még azelőtt, hogy sorsa – szétesve – beteljesedne.
- 3 *Időnek* nevezzük, de tulajdonképpen az anyag *változásáról* és annak egyfajta érzékeléséről, *méréséről* beszélünk~, ami *mögött* az anyag létrejöttének és tartósságának – időbeli valamiféleképpen önazonos létezésének – *lehetősége* áll. Ezek szerint nem az *idő* változna, hanem az anyagstruktúra, az anyagiasodás, a tartós állapot lehetőségének *körülményei*.

3 Gondolatok, információk

- 4 Anyagnak anyagon való áthaladása ez, mely *viszonyrendszerben* a szerves lét *felfogható* napunk áramló aktivitásának, a fotonözönnek, és a föld anyagiságának dinamikus találkozási *felületeként*. Az élet része a létnek~.
- 5 A *létezés* nem más, mint bizonyos paramétereken át – azok körében, kapcsolatában, *viszonyában* – tettenérhető időbeliség, *önazonosság*; legyen szó műonról, vagy egy felsejlő gondolatról; egy vasatomról vagy egy évezredes állításról. Legyen szó bármely elképzelhető, vagy milyenségében-másságában tudattal *elképzelhetetlen*, pusztán számítással, matematikai számításban kikövetkeztethető és megközelíthető, önazonos, időtálló – azaz létező – folyamatosságról, többé-kevésbé *tartós* állapotról. A viszonyrendszerek, *viszonyrendszereink* metszetében az idő a *legkisebb* közös nevező.
- 6 A nem önmagára figyelő *tudat* a pillanattól való távolságban él. A *kitágult pillanat*: tudattalan állapot. A pillanatok közötti *változás* csakis a szemlélő, tapasztaló – a történésekre adott reflexiójában bizonyos paraméterértékeken megvalósult – *önazonos* folyamatából, a változáson átívelő *tartósságának* állapotából érhető tetten.
- 7 Két azonos pillanat – örökkévalóság.

VIII Kommunikáció – nyelv – bizalom

- 1 A kommunikáció *anyagazonosság-elve* értelmében a kommunikáló elemek közötti kapocs, a csatorna, az érintkezés *előfeltétele* a küldő és a fogadó felület anyagi, szerkezeti azonossága, mely sajátosság segítségével

aztán – anyagazonosságuk folytán – a kommunikációban részt vevők beazonosítják, értelmezik egymást: egymásra – ugyanazon tartalomra – *ismernek*.

- 2 A verbális kommunikáció ezen sajátosságát, a szavak mély jelentésének azonosságában, a *bizalom* jeleníti meg. A nyelv kialakulásának *alapja* ez: a kimondott, hallott szó jelentésének *van* közös nevezője mindannyiunkban, lényünk mélyének szerkezete – bárhol éljünk is a földön – *azonos*. A szavak a bizalomban érnek, símulnak össze.
- 3 Bizalom nélkül a nyelv bábelivé, működésképtelenné válik.
- 4 A *nyelv* technikája tette lehetővé, hogy az *állandó* testi jelenlét erejére, a közvetlen *érintkezésre*, az egymással való testi törődésre, az egymásrautaltságra, a kurkászásra, egymás közeli és jó ismeretére épülő evolúciós közösségek *létszáma* hirtelen – a szavakkal való érintkezés, a beszéddel való *szerveződés* lehetőségének erejével – meglóduljon, megteremtve ezzel az egyre szövevényesebbé váló civilizáció keretfeltételeit.
- 5 A *hétköznapi* beszéd tartalmak statisztikai elemzése ellenben azt mutatja, hogy ezen érintkezés racionális *információtartalma* igen csekély, talán ha tizednyi. Beszélgetéseink, verbális érintkezésünk java, *csevegés*. Ezzel a nyelvi könnyedséggel visszaélve, ahogyan eredetében bizalmat feltételez, alkalmas arra is a nyelv, hogy bizalmat *teremtsen*.
- 6 Jól kommunikált, beszűkült, leegyszerűsített, valóságidegen, pszichotikus tartalmakkal, virtuális világok

épülnek éppen körülöttünk. Ahogyan a nyelv – eredetében – a valóságra adott reflexió, úgy és olyan mértékben képes, visszaélve eme finomságával, virtuális *valóságteremtésre* is.

- 7 A környezetünkkel, a valósággal szemben *különböző* viszonyrendszert tükröző kultúrák, civilizációk, társadalmak nyelviségének *eltérő* sajátosságai, kihatással vannak minden bizonnyal, a virtualításra való *hajlamukra* is.

IX Tükörsejtek – a megértés mélye

- 1 A látvány szemünkön áthaladó foton-áradatának a helysejtekben őrzött *statikus* lenyomatemléke mellett, működik bennünk egy *dinamikus* analóg neuronális külvilág-kapocs is. A tükörsejtek~ ezek, melyek tükrözési mechanizmusa folytán a megfigyelőben valamely látott mozdulatra *ugyanazon* sejtstruktúrák aktivizálódnak, mint amikor ő maga végzi a mozdulatot, mintha ő maga *végezné* a mozdulatot. A mozdulat létrejöttének háttér-neuronális folyamata ez, egészen a mozdulat megvalósulásáig. Az előkészítő folyamat – végrehajtás nélkül.
- 2 A megértés ezen útja-technikája nem valamiféle külső szimbolikus értelmezés, magyarázat, hanem a szándék, a jelentés *internalizálása*. Így értjük meg egymást, egymás *szándékait*, nyelv nélkül még, a mozgás, a közös testi-térbeli jelenlét valóságában.
- 3 A pillanatnyi fáziskéséssel, szinte egyidőben történő *utánzómozdulatok*, a ragadós ásítás, avagy a kényszereedett beszéd hallatán érzett torokköszörülés kényszerválasza, mindannyiunk számára ismerősek.

- 4 A mondandót hangsúlyozó, a megértést segítő gesztikulálás evolúciós *automatizmus*a messze felülírja a modern telefonos kommunikáció-technikát: jól tudjuk, hogy láthatatlan, mégsem uraljuk karunk lendületét, a testbeszédet. Az akarattalan fejmozdulatok, biccentések, mimikák, a vállrándítások – az *érintéshez*, a közös térhasználathoz való viszonyunk *mélyébe* gyökerező, egymást *tükröző megértés* modalitásai.

X Minden, amit gondolsz

*Alles was du denkst und alles was du spürst
ist dein Körper und deine Seele.*

Minden, amit gondolsz és minden, amit érzel
a te tested és a te lelked.

- 1 Álmaink, elképzeléseink, magyarázatmintáink *szubjektív* és objektív oldalát, azok valóságtartalmát vizsgálva bukkant föl bennem ez a német mondat, mely a végérvényes és megkérdőjelezhetetlen magány mellett föl-villantja a mélyebb önismeret lehetőségeit is; amennyiben ezen belátás által *azonos* oldalra kerül a titok, valamint a titok nyitja. A magányban, a magányból körvonalaazódik a valóság.
- 2 Van, ami csak a magányból, a magány-mélyi integritásból, a magány valóságából ismerhető és érthető meg. Az önmagunkba visszacsatolt, független személyiségviszony, kiüresedett állapot, távolságot teremthet a tévedéshez. A *szabadság*: magány és szenvedély. Jog a magányra, az érintetlen, különös *egyéni*ségre, és társadalmi cselekvőtér a *szenvedélyre*, annak megélésére, megélhetőségére.

3 Gondolatok, információk

- 3 A magány a szenvedés jutalma. A csalódásé, mely immanens: a legmélyebb közös nevező, a szavak mögött. A magányban ismerhetünk egymásra~.
- 4 Nincs belső titok, ahogyan kötelező érvényű külső magyarázat sincsen. *Honvágyban* önmagunkkal, a hiányból teremthetünk titkokat. Ember voltunk reflexióiban, önmagunkra irányuló figyelmünkben, gondolatainkban, képességeink *azonos* érvényűek, kijelentéseink, tévedéseink egyaránt, azonosan jogosak mindannyiunkban: ember vagyok~, semmi emberi nem idegen tőlem.

XI Szellem – anyag – tudat

- 1 Tudomással bírhat-é a szellem önmagáról,
- 2 avagy azért hozta létre és *rendezte* az anyagot?
- 3 És miről tudhat? Teljes önmagáról, vagy *csak* a világról?
- 4 Avagy: attribútuma lehet-e a szellemnek a *tudás*?

XII Tetralemma

- 1 Tetralemma – a tudat önmagára *lát*, megtapasztalja önmagát.
- 2 A keleti gondolatmodell négy állapotot ismer:
 - a) egyenlő A-val, *igen*;
 - b) nemegyenlő A-val, *nem*;
 - c) egyenlő A-val és nemegyenlő A-val, *is-is*;
 - d) sem nem egyenlő A-val, sem nem egyenlő nemegyenlő A-val, *sem-sem*.

- 3 Azaz:
 - a) A – ami van, ami *létezik*.
 - b) Nem A – ami nincs, ami *semmizik*~.
 - c) A és nem A – amiről *tudomást* szerezhethünk~.
 - d) Sem nem A, sem nem nem A – ahol *kihúny* a gondolat.
- 4 A tudat, átlépve a tudatosság korából a tudatos tudatosság~ korába, megismeri önmagát, *visszahull* a pillanatba.
- 5 A tudás fájáról lekerül az átok.

XIII Semmi

- 1 Nem mindegy, hogy a létezőről *vélekedsz*-e úgy, hogy semmi az, avagy
- 2 a semmiről gondolod *azt*, hogy valami.

XIV A lét forrása

- 1 A lét, behatolva és kitöltve a környezet kínálta lehetőségeket, nem valamiféle problémamegoldás eredménye. A szerves és szervetlen evolúció mögött a *fennmaradó*, a környezetével együtt változó, azzal összeolvadó és arra visszaható, azt alakító, a jól, a sikeresen alkalmazkodó, a *túlélő* áll.
- 2 Vajon *hordozói* vagyunk-e valaminek, avagy *lenyomatai*?
- 3 Az első eset – a pillanattól való *kilépés* okán – magyarázatmintát igényel, az *eltávolodás* mértékének és milyenségének megfelelően. Bizonyosságkeresésünk belső igénye, *forrása* ez: kiszakadva a pillanattól, választ kell

3 Gondolatok, információk

adnunk arra, mindenféleképp – lehetőleg tartós, időtálló választ.

- 4 A lenyomat-modell értelmében a történések nem igényelnek magyarázatot: azok a pillanat mélyén *keletkeznek* épp.
- 5 A lét gyökere: megvalósulásának *lehetősége*. A keletkezésben, a keletkezés állapotában való létezés. Első tette érhető reflexiója, létezésünk kerete: az öröm, a gyönyör.
- 6 A világnak gyönyörrel, örömmel, *szeretettel* való érintése – létezésünk forrása és megvalósulása.

XV Gravitáció, súly

- 1 Testem van, annak anyaga, az anyagnak súlya, amit *vonz* a föld~.
- 2 A nehézségi erő a pillanat mélyén a *homogén*, egyenletes feszültségtónusú, belső kapaszkodásoktól mentes test minden egyes pontjára egyforma módon hat~.
- 3 A gravitáció, a *talaj* és a perceptív impulzusok, a *tér* között feszülő *vektorrendszer* az, amely egész testünket áthatja, amely a testünk biomechanikai struktúráját, mozgulatsorait, koreográfiáját, magunkhoz és a világhoz való *viszonyunkat*, viszonylehetőségeinket – test-sémánkba, testképünkbe ágyazva~ – meghatározza.
- 4 Testünk a talaj, a gravitáció iránti *bizalom*, az elengedés és a tér impulzusaival szembeni *éberség* viszonyrendszere.
- 5 A felegyenesedés biomechanikájának belső támasza a gravitáció felhajtó érzete-ereje, a függőleges.



Csörlő Szelgrád Róbert fényképe

XVI Tudat, súlytudat és a hüllőagy

- 1 A neuronális hálózatunk vezetékeinek *hossza-huzalozása* nagy valószínűséggel közrejátszik abban, hogy a rendszert ért, avagy abban keletkezett impulzusok nyomai *elég* időt kínálnak ahhoz, hogy ugyanazon rendszeren belül lehetőség nyíljon a rájuk irányuló – nyelvi, grammatikai, tudati – *reflexióra*.
- 2 A mozdulat tudatosodásának neurofiziológiai előfeltétele, hogy a receptorokból induló kisülés lendülete, *ereje* a szűrkeállományig fusson – erre veszélyhelyzetben egyszerűen nincs idő. A nagy hőmérsékletkülönbségre sebtében kapjuk el a csap alól a kezünket, mielőtt még a tudatunkig hatolhatott volna az érzés: jeges, hideg-e, avagy süt, égetően forró a vízsugár~.
- 3 A gravitációra adott izomtónus szabályozás, a vesztibuláris rendszer működése *mélyen* tudat alatti, tudatosodása így egyáltalán *nem* magától értetődő, és nem is lehet soha minden elemében az. Mozgáskoordinációs zavarhoz vezet, ha a mozdulatba *beleszól* a gondolat.
- 4 Neuronális hálózatunk mély rétege, a gerincvelővel szomszédos *hüllőagy* kompetenciaköre ez. Evolúciós jelenség, hogy az agy archaikus elemei *megőrzik* jól bevált működési mechanizmusaikat, a későbbi fejlődési állomások újabb és újabb *rétegei* alatt. A hüllőagy – az agytörzs és a kisagy – *élménye* mélyen a tudat alatti, kiüresedett állapot: a pillanat mélyén zajló súly- és egyensúlytapasztalatban, több százmillió év *valóságlenyomat* magjában természetsszerűleg nyoma sincs a gondolatnak, a *reflektív* mentális belső történéseknek.

- 5 A tudatosodás lehetőségével és jelentőségével szemben fontos hangsúlyozni, hogy legyenek bármennyire is érdekesek-izgalmasak a testünkben megtapasztaltak, az igazán érdekes történések körülöttünk, *odakint* zajlanak~.

Zárt rendszerben önmagunkkal, a fixáció csapdáját elkerülendő, az éber kifelé figyelés megóv bennünket attól, hogy a belső felismerések erejének, bizonyosságának hatalmában, önmagunk rabszolgájává váljunk.

- 6 A tudat, az öntudat az idegrendszerben *fellelhető* – a külső-belső *ingeráramokban*, asszociációláncokban, ciklikusságban éppen aktívan *létező*, avagy azok nyomaként, maradékaként *tettenérhető* – impulzusok *érintkező-felülete*, az impulzusok által kiváltott neuronális történéshorizont *érzékszerve*, az agykéreg *érzékszervi* megjelenése, *terméke*.
- 7 Ezen belső eseményhorizont *változása*, a belső elmúlás közös neurológiai folyamata, a funkciók megszűntének hasonlóformán zajló gyöngülése, fakulása, apadása, tikkadása, halványodása-hervadása *lehet* a közös, avagy jól összehasonlítható halál- és túlvilágélmények egymással rokon forrása.
- 8 A pillanat rebbenése – a megpillantott gondolat~.

XVII A test intelligenciája

- 1 Testünk pozíciójáról, tartórendszerünk tónusáról az izmokba ágyazott orsós izomsejteken keresztül értesülünk. A receptorok *analóg* módon tájékoztatnak bennünket:

3 Gondolatok, információk

az orsóspirálok széthúzotttsága, avagy zsugorodása, a spirálívek közötti *távolság* mértéke alapján jelzik – igen finoman – a környező izomrostok feszültségállapotát.

- 2 A lábakból a belső érzékelő impulzus a gerincvelőig jutva, onnan visszahatva közvetlen kapcsolatot alkot – a térdreflex működését mindannyian tapasztaltuk már. Az *érzékelő* neuronok az izomrostok, inak tónusának információját hordozva, egy szinapszissal kapcsolódnak a gerincvelőben a *motoneuronokhoz*, melyek a megfelelő feszülés-ernyedés parancsot viszik vissza arra *válaszul*.
- 3 Mozgatórendszerünk két neuronális szinten zajlik: az idegrendszer felsőbb rétege – az *alfa* motoneuronokkal – közvetlenül szabályozhatja az izmokat, de a *gamma* motoneuronok útján beállíthatja az orsós izomsejtek feszültségét is. Az érzékelőspirál-rendszer erre válaszul, hasonlóan egy *termosztát* működéséhez, az ívek-hajlatok közötti távolságot érzékelve, a maga automatizmusában szabályozza a releváns izmok tónusát.
- 4 A visszacsatolt belső érzékelés minősége okán, a *gamma* mozgáskoordinációs parancsszint *finomabb* izomfeszültség szabályozást eredményez, mint az alfa~.
- 5 A test különböző pontjain elhelyezkedő, ám funkcionálisan szorosan összefüggő, egymásra utalt, közösen vezérelt izmok egyidőben történő, *összehangolt* rövidülése, illetve a rövidülésnek megfelelő nyúlása, a feszülés és engedés hajszálpontos szabályozása – a test *intelligenciája*~. Ez a képesség – a gravitációval való harmónia – teszi mozdulatainkat folyékonyan áramló, kecses hajlékonyá, járásunkat délceggé~.

- 6 Testünk biomechanikai helyzetének, a testszerkezet feszültségének észlelése, tudata mögött, de a tértudtunk, a tér bennünk működő *reprezentációi* mögött is analóg *jelzőrendszerek* állnak: az orsós izomsejtek, illetve a helysejtek.
- 7 A helysejtek és az orsós izomsejtek kapcsán mind a statikus teret, mind a testünk térbeli dinamikus helyzetét illetően, analóg *kapcsolódási* pontokkal rendelkezünk a kint és a bent *viszonyrendszerében*. Környezetünkbe illeszkedve a *határ~* lényegesen elmosódottabb, egymásba olvadóbb, mint ahogyan arról az individualizált társadalmunk emberképe alapján általánosan *vélekedünk*.

XVIII Bonobók – a libidó

- 1 A tudatalapú egzisztenciakísérletet *három* faj képviseli a szárazföldön: az ember mellett ide sorolhatóak közeli rokonaink a *csimpánzok*, valamint a hosszú ideig törpecsimpánzoknak gondolt *bonobók~*.
- 2 Ezen főemlősök habitusa, testalkatuk hasonlóságán túl, tökéletesen *eltér* egymástól: míg a csimpánzok szociális alapsmagatartása az agresszióból, hatalomból, addig a bonobóké a libidóból, a harmóniából *eredeztethető*.
- 3 A genetikailag – s így valószínűleg viselkedésmód tekintetében is – legközelebbi evolúciós társaink lakóhelyét-vidékét, alapvető másságuk jeleként egy igen széles *folyó* választja el egymástól.
- 4 Az ember, a győztes, jól ismeri mindkét *partot*.

3 Gondolatok, információk

- 5 A *csimpánzok* zárt csoportjaikban, a közösségi élet mindhárom alapfeladatában – táplálékszerzés, szaporodás, terület védelme – igen *agresszívek*. Őrjáratoznak, ölnek~, belső hierarchiájuk fenntartásában verekedősek, engedelmességet követelők. A fajfennmaradáshoz elengedhetetlen génanyagcsere megoldására – a hím-dominancia elvén – más csoportoktól *fiatalon* elrabolt és felnevelt nőtényekből *háremet* építenek ki maguknak.
- 6 A bonobók *mássága* alapvető: ők nem ölnek, ebben a formában nem ismerik az agresszivitást.
- 7 A bonobók csoportjai nyitottak: a kisebb populációk közötti *génanyag* keveredéséről az elcsatangoló nőtények gondoskodnak. Ivarérett korukban a csoport *peremére* szorulnak, majd erdei barangolásaik közben, találkozások alkalmával~ valamely szomszéd kompániához *csapódnak*, és épülnek be oda erősen libidócentrikus, örömközpontú magatartásukkal, elfogadtatva magukat egy ottani idős nőténnyel is – míg a fiatal hímek ott-hon maradnak, anyjuk közelében. Pozíciójuk az új szociális környezetben az utód megszületésével rögzül.
- 8 A bonobók az egymásnak okozott *testi örömök* gyakorlását mindennapi szociális feszültségoldó, problémamegoldó technikaként~ alkalmazzák.
- 9 A csimpánzok *agresszió*-, *batalomalapú* közösségi viselkedésével szemben a bonobóké a harmónia, a *libidó* öröme által megvalósult társadalmi magatartásminta-rend.
- 10 Genetikai összehasonlító vizsgálatok tanulsága szerint, rokonaink közelebb állnak egymáshoz, mint az

emberhez. Ugyanakkor az emberi genom mintegy 3,3 százaléka nagyobb hasonlóságot mutat a bonobó-, illetve a csimpánz-génanyaggal, mint ahogyan ugyan-ezen génterületek a két majomfaj között lennének hasonlatosak~.

- 11 Az emberi kultúra *mindkét* mintával él: a tradicionális európai családmóddal a fiú hoz asszonyt a házhoz, és széles körben ismert az anyós kulcsszerepe is. A patriarchális többnejűség különböző variánsaira, a háremekre van példa elég, de fellelhetőek a matriarchátus nyomai is.

Példának okáért a *dél-kínai* mosou kisebbség ősidők óta őrzi a *látogató-férj* intézményét: a férfiak közös hálóban alszanak a pajta padlásán, míg a felcseperedő lányok nagykorúvá válva megkapják a „virágos szobát”, ahol *szeretőiket* fogadják. A kapcsolatok tartósak is lehetnek, akár *élet-hossziglan* is eltartóak. Az utódokat az anya családja neveli, *férfimintát* a fiútestvérek, nagybácsik nyújtanak – a vérszerinti apa a szülőházának-népének eltartásáért felelős.

Szétválík itt a libidógyökerű társadalmi magatartásminta, a testi *örömszerzés* az egyik oldalon, és az *egzisztenciális* kihívások problémaköre a másikon: az érzelmi alapú, *sérülékeny* párkapcsolatok így nem terhelődnek a mindennapi megélhetési *gondokkal*. A gazdaság stabilítása az *erős* vérségi kötelékben élők vállán nyugszik. A modell mindkét nem számára attraktív – olyannyira, hogy könnyedén állt ellen a kínai kommunizmus társadalomformáló akaratának is.

XIX Az evolúció zabolátlan lendülete

- 1 Hajlamaink, képességeink, igényeink, szükségleteink állandó megfelelésben-alkalmazkodásban, állandó változásban állnak a külvilággal: ebben, erre *válaszul* letkeznek, és ez adja, ez korlátozza, ez szabályozza, határolja be *játékterüket* is.
- 2 A külvilág korlátozó, szabályozó hatásának megszűnte, ezen határok átlépéséhez, túlfutáshoz, *túlzáshoz*~ vezet, mely változás zabolátlan, nyaklónélküli, nekilendült, nekiiramodott, túlsordult állapotot, megszállottságot – *függőséget* – eredményezhet.
- 3 A jelenség klasszikus példája a *csokoládéhoz* való viszonyunk. A kalóriadús édes iránti érzékenységünk a gyűjtögető életmód emléke-maradéka, míg a vadászóé, hogy a legügyesebb jutalma a legfinomabb hús. A csokoládé mindkettőt magában hordozza: édességtartalmában a legízesebb gyümölcs, a legügyesebb gyűjtögető, zsírtartalmában a legízletesebb hús, a legügyesebb vadász *illúzióját* keltheti. Mindez: az édességipar szárnyaló sikerének titka.
- 4 Az édesség iránti vonzalmunkban láthatjuk *boldogságérzetünk*, a szeretetet hordozó anyatej iránti *vágylenyomatunk* maradékát is. Az európai cukorgyáripár mintegy százötven éves páratlan sikertörténetének gyökere mindenféleképp egy *evolúciós reflex* parttalanná válása, természetes kontrollját veszttet, zabolátlan lendülete.

XX Az evolúció és a társadalom

- 1 A fűmagokban, a *gabonában* rejlő életforrás felfedezésével ökológiai *fűlkére* találtak elődeink.
- 2 Az ember csőr nélkül vált *magokkal* táplálkozó élőlénné.
- 3 A közel-keleti *termékeny félhold*-területén az utolsó jégkorszak elmúltával egy férfiember a vadon nőtt *fűmezőkön* három hetes gyűjtögetéssel egy négytagú család *évi* táplálékszükségletéhez juthatott. A Kánaán maga. A magvak évekig tárolhatóak, ezáltal kiválóan alkalmasak a *jövő* biztosítására. A raktározás viszont helyhez kötött.
- 4 A neolitikumban viszonylag rövid idő alatt lezajló életmódváltozás első, végzetesnek mondható következménye a demográfiai *robbanás*, a születések számának túlfutása. Az addigi vándorló, erdőhöz kötött életmód természetes *keretet* adott ugyanis a csoportok szaporodásának, létszámának.
- 5 A harminc, ötven, száz, százötven főt számláló közösségek legfőbb kommunikációs technikája, és ezáltal az együttműködés nagyságrendi korlátja is, az egymással törődő, gondoskodó érintés, egymás testi jelenlétének, valójának ismerete volt.
- 6 A társadalmi *szervezés* igénye a pár száz főt meghaladó népességgel jelentkezett, mely szervezésben az állandó *jelenlétet*, a másik elérését, a másik immár hiányzó fizikai közelségét a *nyelv* pótolta – magában hordozva ezzel természetesen a nyelvi sajátosságok nyújtotta tévedés és visszaélés lehetőségét, kockázatát is.

3 Gondolatok, információk

- 7 A természetes, evolúciós kontrollját veszített szaporodás életforrás-igényét a természet kínálatán messze túlmutató, munkából adódó *termés* adja meg, elégíti ki *ezentúl*.
- 8 A közvetlen környezet természetadta korlátainak megszűnte, a tömegesen való együttélés, a civilizáció magával hozta valamennyi képességünk, hajlamunk, szükségletünk és igényünk nehezen kordában tartható, gyeplőtlen nekilódulásának, esetleg *függőségforrássá* válásának a veszélyét.
- 9 A *testi* igények, örömök túlzottá válása mellett a nyelv, a verbalitás, az *intellektus*, a törekvő akarat, az eltúlzott *agyalás*, állandó magyarázatigényre az *okoskodás*, az önismeret igénye-képessége, az öncélú tépelődés, a végeláthatatlan önreflexió, de olyan *emocionális* minták is, mint a hiúság, a remény, a bizalom, a szerencséről, a szerencse forgandóságáról alkotott elképzeléseink – mind, mind nekilódultak parttalanul, gyeplő nélkül.

A *remény* mentális-emocionális funkciója a szűkös idők áthidalásának képességét erősíti, s nem arra való, hogy egy keserves élet utáni *mennybéli* boldogságból, netán a számtalan újjászületés utáni *nirvána* vágyából vigaszából merítsen erőt.

Túlzást mutatna az egyházak, a vallások lobogójával a párkapcsolati *bűség* civilizációs zászlóshajója is, ha nem ütné rajta léket az evolúció.

Túlfutásban a *kétely*, az önmagunkra, az önmagunkba vetített kétkedés, a fogyasztói társadalom elégedetlensége, és az önpusztító félelem, az önfeladó alázat, a *szo- rongás* is. S pusztít a fékevesztett agresszió.

Túlfutásban az empátikus *segítő* szindróma, s ellentéte – az empátia fájdalmától való közömbös *menekülés* – is.

Túlfutásban a betegségek, túlfutásban a *gyógyszeripar*. A túlzás veszélyét hordozza magában a *sport*, a testépítés és túlzásba fordulhat a *libidó*, a szexizmus is.

- 10 A *társadalom* is érintett: a diktatúrák különböző formái a szervező, irányító *hatalom* túlfutásai. A piacgazdaság, illetve a kapitalizmus vadhajtasait a fogyasztás, a *pénz* túlhajtott lendülete alakítja, s uralja a jelenség a *szere-tetre* hivatkozó erőszakos magatartásminták, szekták társadalmi megjelenését, cselekvőterét is.

A nacionalizmus, szocializmus, kommunizmus: az ön-járóvá vált politikai *ideológia* árucsomagjainak mételyei – a hatalomszakma túlzása, kontrollját vesztett ámokfutása. Túlzásban a hazafiság, túlzásban a józan ész, a rá való hivatkozás.

- 11 Jószerével védhetetlen, a tudatos önreflexiót is kicselező túlzásokra épülnek a manipulatív *audio-vizuális* technikák, az *írott* szó szentségével etikátlanul visszaélő média árucsomagjai, de ide sorolható a *rádiós* híradások alatti, a hallgató mentális háttérfolyamataiban zajló, fel-erősödött, ciklikus belső zajra rátelepedő *monoton zene* hangsvája is.

Végzetes a látvány-élmény túlfutása, a *televízió*, a csoda maga. Benne a közéleti hír- és szappanopera-sorozatok *személyiségtápláló* történéseinek hónapokat-éveket át-ívelő stabil hálózata. Túlsordulva teljesedik ki az élet legkülönbözőbb területén tapasztalható *divathullámok*, s trendek mértéktelenné vált funkciója is.

3 Gondolatok, információk

- 12 Körülöttünk zajlik éppen a *virtualitásra* való képességünk kiterjedése, terebélyesedése. A csetablakokban zajló egyidejű kommunikáció, a csupasz-szavú reflexiófelületek képzelgésektől, *projekcióktól* terhelt varázsa *felülírja* a fizikai, valós jelenlét tényét, erejét is. Az egyidőben – *viszonyrendszereink* közös metszetében – zajló, ugyanazon pillanat jelenlét-élményének egymásra *figyelő*, szertelen-gazdag burjánzása ez, mely virtuális *egyidejűségélmény* – az előttünk álló korszak fő jellemzője – közelebb áll az evolúciós *közösségélményhez*, mint amit a fizikai jelenlét társadalmi viselkedésmintákba ágyazott *csoportdinamikája* kínálni tud.
- 13 A természetes, archaikus csoportok életrevalóságának záloga a képességek sokszínűsége volt.
- 14 A *társadalmasodás* következménye, hogy a különböző kompetenciakörök, a csoport-lét különböző funkciói többé nem egymást kiegészítve, vertikális rendeződésben kapcsolódnak *sokszínűségükben* össze, hanem az egyes funkciók köré szerveződve, *horizontálisan*. A kézműves a kézművessel, a pap a pappal, az orvos az orvossal, a katona a katonával keresi és találja meg csoportigénye kielégítését, még akkor is, ha az azonos kompetenciakör óhatatlanul konkurens viszonyt, *rivalizációt* teremt közöttük.
- 15 A csoport-lét felbomlása és ezáltal a cselekedetek közvetlen kontrolljának megszűnte azzal a következménnyel is járt, hogy az immár társadalmi magatartásmintákban, funkciókban, társadalmi tevékenységekben megjelent *kompetenciakörök* mögött nem szükségszerűek a valós képességek, valós teljesítmények – elég azok jól

begyakorolt, hatásos eljárás, *mímélése* is. A szükséges társadalmi feladatok elvégzése, a funkciók *betöltése* helyett, elég azok kiüresedett *képviselése*. A társadalmi képződmények, intézmények belső, öntörvényű állításai, szabályai, törvényei elsődlegesen önnön rendszerük fenntartására irányulnak, *megítélésükben* azok valóságviszonya, igazságtartalma másodlagossá válik.

- 16 A tömeges együttlétből adódó természetes kontroll elvesztése a valóságtól egyre távolodó *léthazugság rendszereket* hoz létre, mint például az oktatás- és egészségügy egyes elemei, vagy az önjáróvá vált politika. A folyamatos kontroll hiánya teret ad a mímelésnek, a társadalmi-szakmai kompetenciakörök *elidegenedett* információkkal telítődnek.
- 17 A mímélés a *kontraszelekció* önigazoló magatartásmintatechnikája.
- 18 Vissza kell állítani az ember, mint szociális lény *alapigényét*, az állandó csoport-jelenlétből adódó-fakadó folyamatos *kontroll* funkcióját. Semmi sem indokolja, hogy négy-öt évente négy-öt évre lemondjunk a szavazati, közügyekbe való beleszólási jogunkról.
- 19 Az internet tálcán kínálja a megoldást, a célzott, közvetlen, folyamatosan áramló, *likvid demokráciát*: a bázis-demokrácia, az állandó kontroll, az eredeti állapot lehető legközelebbi, ahhoz leginkább hasonló társadalmi *leképezésének*, visszaállításának lehetőségét.
- 20 A személyiség azonosságát, és anonimitását biztonság-gal garantáló *login-kapuk* segítségével, kattintással ruházható át és vonható vissza bármikor a társadalmi

feladatkörökhöz kapcsolódó, az egészségügy, a sport, szociális kérdések, gazdaság, környezetvédelem, oktatásügy, kultúra, a bel- és külpolitika területén *folymatosan* rendelkezésre álló szavazati jog az arra érdemesnek vélt személyre – legyen ő a baráti-ismeretségi körből, családból vagy a médiából, politikai propagandából ismert –, hogy ezáltal az egyre csúcsosodó-szűkülő szinteken keresztül *formálódjon* folyamatosan és célzottan a társadalom egészét átfogó, áramló állampolgári akaratból a politika dinamikus *cselekvőtere*~.

XXI Változásigény, alkalmazkodás és rendteremtés

- 1 Jelen társadalmi létünk alapproblémája az a *demográfiai* változás, az a civilizációs kényszer, amely az evolúció *több millió* évével áll szemben. A gazdag ökológiai fülszék, a gabona felfedezése egyértelmű változással jelölte ki a jövőt: közvetlen *történetünk*, a neolitikumban kezdődő folyamat pusztán *néhány ezer* évben mérhető.
- 2 Civilizációnk hajnalán az evolúciós környezetünk kínálta élelemforrások helyén megjelent a *munka*, a termelés, a feldolgozás – a technológia – és a *fogyasztás* mára kontrollálhatatlannak tűnő, fékevesztett *piac-spirálja*.
- 3 Az emberi civilizáció történetét mély *változás* indította el, és a változás szükségessége kisebb-nagyobb szünetekkel végig is kísérte történelmünket.
- 4 Minden egyes *életmódváltozás* – megújult lendület – piacot teremt, újabb és újabb területet kínál a fogyasztásnak, termelésnek, az éppen rendelkezésre álló életforrások, lehetőségek elosztásának.

- 5 Eme *változásigénynek* végső, végzetes, kétségkívül hatásos technikája az emberi agresszió túlfutásából merítő, azt reprezentáló *háború*: a javak pusztítással való újraosztása, a rombolással okozott újjáépítés-, és termelésigény.
- 6 A *modern* háború *nem* szükségszerű, nem elkerülhetetlen, amennyiben egyéb változások dinamikája is mozgásban, életben tarthatja az immár kontinenseket átfogó változásláncokat, biztosítva – az *ökológiai* források erősza- kos birtoklása helyett – a *funkcionális* gazdasági tereket. A *pusztítás* elvakult, rövidlátó megoldás, magyarázat- zavar. A hiszékenysé- g, a *vak bizalom* buta és kontrol- látatlan nekilödulésén át, egy emberi közösség, egy tár- sadalom *belátja* a háború szükségességét, amely szük- séges rosszként időnként elkerülhetetlen lenne, majd mintegy *önigazolá- sul* aztán ki is robbantja azt.
- 7 Az emberi alkalmazkodóképesség tárházának gazdagsá- ga önmagában – analitikus és kritikus reflexió nélkül – nem záloga a faj fennmaradásának: az agresszió, a pusztító borzalom is erősödhet általa. Fel kell ismerni a tömeges együttélés, a civilizáció szakadékmély prob- lematikáját, és végiggondolva, elemezve azt, jól *átgon- doltan* kell megtalálni hathatós, tartós alkalmazkodásban, válaszcselekedeteink lehetőségeit.
- 8 Az emberiség mentális háttérfolyamataiban egyre in- tenzívebben jelen lévő zavarra az *evolúció* ki fogja kény- szeríteni~ a *belső rend* megteremtésének szükségét, igé- nyét, mely belső rend rendet fog teremteni idővel a kör- nyezetünkben is óhatatlanul, egy egyre *élhetőbbé* váló társadalom formájában. Embertpróbáló, embertformáló

3 Gondolatok, információk

folyamat ez: a felgyorsult evolúció jelen fázisában az alkalmazkodóképességünk sikere, az életfeltételeink megőrzése egyre inkább tűnhet *kétségesnek*~.

- 9 A *kiút* három egymásba fonódó szintje, lehetséges állomása:
- a) a test,
 - b) a mentális háttérfolyamatok és
 - c) a társadalmi környezet *reorganizációja*.

A testi valónk önmagához, talajhoz-térhez való viszonyának *rendezése* – a szomatikus fordulat – elkerülhetetlen, melyet a belső mentális háttérfolyamatok rendje követ, ami végül a külső környezeti-társadalmi viszonyok pozitív változását eredményezheti~.

- 10 A kiindulópont, a fizikai lét, a test gyönyörű *bizonyosságának*~ pillanat mélyi tapasztalata úgy tűnik, nem megkerülhető, nem behelyettesíthető: nem korlát, nem börtön ez, melyet elutasítanunk, melyet feláldoznunk, melyből szabadulnunk kellene. A talajhoz és térhez való viszonyunk, a gravitáció és a percepció működésmechanizmusainak feltérképezésével – mély krízisünkre válaszul – az *evolúció*, a fizikai létünk *legmélyére* nyúlhatunk, mely *hüllőagy-tapasztalat* nyomán keletkezett *kiüresedésben* elérhetővé válhatnak egyéb, hasonlóképpen mélyen a tudatosság szintje *alatt*~ zajló neuronális háttérfolyamatok is.

- 11 Ezen változásfolyamat állomásainak *sorrendje*, úgy tűnik, nem cserélgethető tetszőlegesen. A társadalmi rend közvetlen megteremtésének igénye *diktatúrákhoz* vezet, míg az állampolgárok közvetlen megnyeréséért mentá-

lis eszközökkel, elveken-ideológiákon át zajló politikai csatározások kora a kiürült, buta *blöff-többség* uralmát hozta el: a képviseleti demokrácia – az organikusan szerveződő társadalmi csoportok, lokális életközösségek válásával, szétesésével – mindinkább kudarcba fullad.

XXII Személyiségmodellek

A következő három modell, Fritz Riemann, Joseph Luft – Harry Ingham, valamint Eric Berne ismert gondolatait veszi *alapul*, foglalja tömören össze és emel ki abból, szűk keresztmetszeten át, fontosnak tartott *elemeket*~. Az egyszerű modellek alkotásánál-alkalmazásánál nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a térkép soha *nem* azonos a tájjal. Reflexió ez, egyfajta tükrözés csupán, amire szükségünk van az eligazodáshoz. Az autópályán egymás mellett elsuhanó, a sebességkülönbségből adódóan egymástól alapvetően eltérő *viszonyrendszerben*, de ugyanabban a pillanatban, a táj ugyanazon részletére vetődő tekintet, pillantás érzékelése, észlelése gyökeresen lesz különböző.

Az alábbiakban sorra vett mentális és érzelmi alapbeállítódások, tévedések-fájdalmak, énképek-testképek, magatartásminták, árnyoldalak, gondolatrendszerek, mantrák, modellek, kényszeres rigolyák, böjtök, szorongások és csapongó elméletek, ismert vagy titkolt személyiségjegyek, vakfoltok, fétisek, gyűjtőszenvédélyek – s az ezekhez kapcsolódó módszerek, trendek, rituálék, divatok és szerek – *bármelyike* alkalmas lehet arra, hogy az individuum legmélyebb szükségletének, önnön állandóságának, *önazonosságának* hangsúlyos hordozójává – történetesen az ego *bilincsev*é – váljon.

3 Gondolatok, információk

1 A személyiség integritása

- 1.1 Az emberi lélek önállósága megérthető és leírható az *univerzumban* uralkodó törvényeken keresztül~.
- 1.2 Az égitestek egyszerre két mozgást végeznek, hogy egyensúlyteremtő egymásra hatásuk által fennmaradjanak: forognak önmaguk, illetve keringenek egymás körül. Az egymás körüli *keringésből*, illetve a tengely körüli *forgásból* adódó egyensúlyt *négy* erő kölcsönhatása hozza létre. A forgásban-keringésben keletkezett eltolódások, aszimmetriák analógiájára az emberi lélek *négy állapottal* jellemezhető, amelyek egymással harmóniában, egymás *egyensúlyában* alkotják az integrált, önálló egészet.
- 1.3 Az erőviszonyok eltolódásai a következő személyiség-elemek hangsúlyát eredményezik:
 - a) Gyors a saját tengely körüli forgás, repül, villan, fecnikre esik minden – a *hisztériás* típus.
 - b) Lassú a tengely körüli forgás, földhözragadtak, merevek a belső struktúrák – a *kényszeres* típus.
 - c) Lassú, közeledő, egymásbazuhanó a keringési pálya – a közelségvágyó, a *depressziós* típus.
 - d) Gyors, távolodó a másik körüli keringés – a távolságra vágyó, *skizoid* típus.
- 1.4 A személyiség integritását ezen távolságtartó erők egyensúlya biztosítja. A modell egyszerűen és jól illusztrálja az *emberi* társas viszonyok alapproblematikáját: *hol* végződik az egyik, *hol* kezdődik a másik.

2 A személyiség felületei, kamrái

A Johari-ablak négyosztatú:

	egyén által tudott	egyén által nem tudott
	<i>tulajdonságok</i>	
mások által tudott	1. nyílt	2. vak
mások által nem tudott	3. titkolt	4. ismeretlen

- 2.1 A bal felső mező, a *nyilvános*, hivatalos *én*, azokat a tulajdonságokat fedi le, melyek a személyiség és környezete számára is ismertek.
- 2.2 A jobb felső mező, az *én vakfoltja* csak a környezet számára ismert, a személyiség előtt rejtett.
- 2.3 A privát, *titkos én* bal alsó négyzetében a környezettel szemben titkolt tulajdonságaink tömörülnek.
- 2.4 A jobb alsó, rejtett, *ismeretlen én* rubrikájában végül azok a jellemvonások, hajlamok, képességek, rejtőző tehetségek sorakoznak, melyek – egyelőre, vagy örökre – mind a környezetünk, mind a személyiségünk előtt ismeretlenek.

3 Az én és a környezet viszonya, a szocializáció

- 3.1 A társadalmi magatartásminták kimeríthetetlen sokszínűségében alapvetően különül el két csoport. Az egyik az állandó *elégedetlenek* viselkedésmintája, melynek magjában mindig, minden körülmények között ott lapang a külvilággal való kontrasztképben az önös érdek, a kényszeresen számító hátsó gondolat. Ebben az *önző* csoportban problematikussá válik a szeretet, az empátikus segítség jelensége is, azt gondolván, hogy a jótett is *önérdek*, elsősorban önmagunknak jó. A másik, a többé-kevésbé *elégedettek* mintájának magjában az önös érdek a külvilág érdekeivel párhuzamosan, önzetlenül tételeződik és a *szolidaritás*, az *empátia* jegyében nyilvánul meg.
- 3.2 Az én és környezetem viszonyának alakulása, az elégedettség, avagy az elégedetlenség, a deficit alap életérzése *élettörténetünk* része-folyamánya.
- 3.3 Az *én* és a *környezet* megítélésének viszonyában négy variációt kínál a logika, Eric Berne tranzakcióanalízis elmélete négy egzisztenciális pozíciót különböztet meg:

		<i>környezet</i>	
		+	–
<i>én</i>	+	1.	3.
	–	2.	4.

1. Rendben vagyok én is és a környezetem is.
2. Velem van a baj, a környezetem rendben van.
3. Rendben vagyok, a környezetem nincs rendben.
4. Baj van velem is és a környezetemmel is.

- 3.4 Az önmagukkal és – vagy – a környezetükkel elégedetlenek csoportja a 2–4. négyzet különböző mintáival él, míg az elégedetteknek az első négyzetbe sorolt személyek – pozitív én, pozitív környezet – egészséges *életérzése* felel meg.
- 3.5 A pozitív *önkép* kialakulásához ideális, ha az önmegvalósítás folyamatában a társadalmi *cselekvőterünk* a képességeinknek, hajlamainknak és igényeinknek *leginkább* megfelelő, ha azt csinálhatjuk, amihez a legjobban értünk, amit a legjobban szeretünk. 1. négyzet: rendben vagyok én is és a környezetem is. Ennek hiányában sohasem lehetünk igazán elégedettek. *Bármely* kiváló és elismert teljesítmény *sem* nyújthat önmagunk számára megnyugtató, kielégítő visszajelzést. Mindez hozzájárul az életközépi válsághoz, a kiégéshez, a burnout szindrómához, a tartóssá váló depresszióhoz. Azt eredményezheti, hogy leginkább az *énképünk*, de a környezetünkkel szembeni viszonyunk is, *negatív* lesz: 2. és 4. négyzet – baj van velem és feltehetően a környezetemmel is.
- 3.6 A 2. négyzetbe soroltak – negatív én, pozitív környezet – gyakori *önostorozó*, mégis féltve dédelgetett *tévedése* az az állapot, amikor azt *gondolnánk* önmagunkat hibáztatva és ugyanakkor a hibátlant, a tökéleteset, a problémamenteset a lehető legteljesebbként, az elképzelhető legtökéletesebb ideaként *megőrizve* a hiányérzetünkben, hogy a többieknek semmi sem probléma, *ők* jól csinálják, *ők* tudják, csak mi nem. A *fogyasztói* társadalom dédelgetett tévedése ez: a hiányosság, az ügyetlenség csak bennünk lenne, mellyel szemben

3 Gondolatok, információk

igenis *létezik* a tökéletes, a *teljes*, amelynek megtestesítője a velünk szemben álló, hibátlanságával hivatkozó – és *megvásárolható* – külvilág.

- 3.7 A 3. négyzet mintája – pozitív én, negatív környezet – a *főlényesség* szemlélete, a törekvő emberek sajátja, ahol az erőszakos siker méginkább ráerősít az alapmintára, mintegy *igazolva* azt. Ebbe a csoportba sorolható a *narcizmus*, a reális önreflexió narcisztikus hiánya is, mely egyértelműen az elutasító környezetben látja, véli felfedezni a problematikus viszony okát. Mások *hibáztatása*, a környezet okolása – egyszerű önazonosság-igazolás, önazonosság-hordozó technika. Az *ősbizalom* hiányára~, a korai életszakasz *valós* negatív tapasztalataira adott *adekvát* gyermek-válasz ez, a felhőtlen, felelősségtől még mentes lét bázisán megerősödött – és fejlődésében *megrekedt*, nehezen változó – személyiségminta.
- 3.8 Az én és a környezet viszonyának alakulása, az *elégedettség*, avagy a *deficit* – állandó pótcselekvést, kompenzációt igénylő – alap életérzése élettörténetünk szerves része, szocializációnk jellemzője, a társadalmi létben való egyéni mintáink viselkedéscsomagjának korai, gyermekkori rögzülése.
- 3.9 A *felőtt-gyermek* kapcsolat intenzív, párhuzamos hullámú demográfiai folyamatában a mintaadás, mintavétel minden bizonnyal *kölcsönös*, a társadalom két fő generációja között. A gyermekvilág közelsége segítően, támogatóan hathat a szülő szerepben élő felnőttekre, életük aktív, az utódoknak éppen alap *viselkedésmintákat* mutató fázisában.

- 3.10 A tinédzser kor *második* szocializációs hulláma igyekszik kitölteni az addig kapott útmutatások, értékrendek, szerzett tapasztalatok, és ezek gyakorlati, mindennapos, *felnőtt világbéli* életrevalósága közötti *hiátust*. A szociális magatartásminták alakulásának működőképessége, sikerei és kudarcai szerint, a későbbiekben még sokáig alapvetően vagy győztesként, vagy vesztesként tekintünk~ önmagunkra.

A gyakori *kettős* pofonok kora ez: a felnőtt környezet hatására valamilyenné válva – első pofon –, ugyanezen felnőtt környezet, esetleg éppen saját korábbi kudarcait újraélve kéri egy második pofonnal számon, miért lettél *olyan*, amilyen.

XXIII Traumatörténelem

- 1 Alapvető a különbség a *tetteit* végrehajtó társadalmak között: alapvetően válik el a kultúrájában-társadalmában, együttéléstapasztalatában szegény, kevésbé gyakorlott közösség *eseményhorizontja* a nagy múlttal rendelkező civilizációkétól.
- 2 A holokausz a többezer éves *európai* civilizáció eredményeként, *kudarcként*, annak értékeit felhasználva, azokkal visszaélve történt~, a filozófia, tudomány, művészetek, társadalmi-állami intézményrendszerek egészét átfogó precíz szervezettséggel, embertársaink tömeges, hosszantartó, mély *betegségében*, mely személyiség-torzító, -pusztító betegség – a politika hatalmi pozíciójából – az embertelenséget társadalmi magatartásmintákban, legitim cselekvési terekben rögzítette.

3 Gondolatok, információk

- 3 A Magyarországon éppen kibontakozó társadalmi vita gyökere *félreértés*. A múlt traumáiból való szabadulás minden *áldozati* csoport tagjának létérdeke – és elemi *joga*.
- 4 Az összeütközés ezen a ponton van: nincs feloldás nektek, ha nekünk sincsen. *Hát nehogymár...* – horgad fel bután a relativizálók, a tagadók által megszólított tömeg lelkében a saját fájdalom. Áldozati csoportok közötti *egyoldalú* rivalizáció, az aktuálpolitika fogságában. Egyrészt.
- 5 Másrészt az *irigység* legitimációja ez, magjában ugyanazon irigységre, mely jogosnak gondolta a fajalapú rablást, gyilkolást. A múlt fogságában élők, a jelen valóságra csak zavaros válaszokat adni képesek, a huszadik század családi-társadalmi traumáit egészségesen feldolgozni nem tudók betegítő irigysége ez, az egyedüli lehetséges és sikeres múltszemlélettel, az őszinte szembenézéssel, a belátással, a mély bánattal, a szabadító *gyásszal* szemben.
- 6 *Alkalmatlan* az ember, hogy bárhogyan is *viszonyuljon* a holokauszt embertelenségéhez. Az elképzelhetetlen embertelenségre nincs sem alkalmazkodóképes válasz, sem értelmezés, magyarázat. Ennek relativizálása, tagadása nem más, mint a személyiség integritásáért neurológiai szinten felelős Interpreter Module~, a Magyarázó Modul végzetesen téves, *hibás* működése~.
- 7 A *tettesség-hordozás*, a történelmi bűnök egykori tette-seivel való szubjektív azonosulási igény, avagy az elkép-

zelhetetlenség, a *magyarázhatatlanság* előli téves magyarázatokba való menekülés *lelkiismeretfurdalást* okoz, mely lelkiismeretfurdalás – tudatos, tudattalan hazugságaival, mentális menekülő útvonalaival – *beleépül* a személyiségbe: a múltat tagadva – szükségszerűen – egyre újabb és újabb *elvetemült* gondolatot, *érzéketlen* viselkedést generál, míg nem maga a lelkiismeretfurdalás elleni folyamatos *védekezési kényszer* mechanizmusa válik a személyiség önazonosság-hordozó mintájává~.

Elsődleges teendő így az indokolatlan büntudattal, a rossz lelkiismerettel való leszámolás: nem kell, hogy legyen. Sőt. A rossz lelkiismeret~, az oktalan büntudat lesz maga az, ami előidézi a végzetesen téves magatartást.

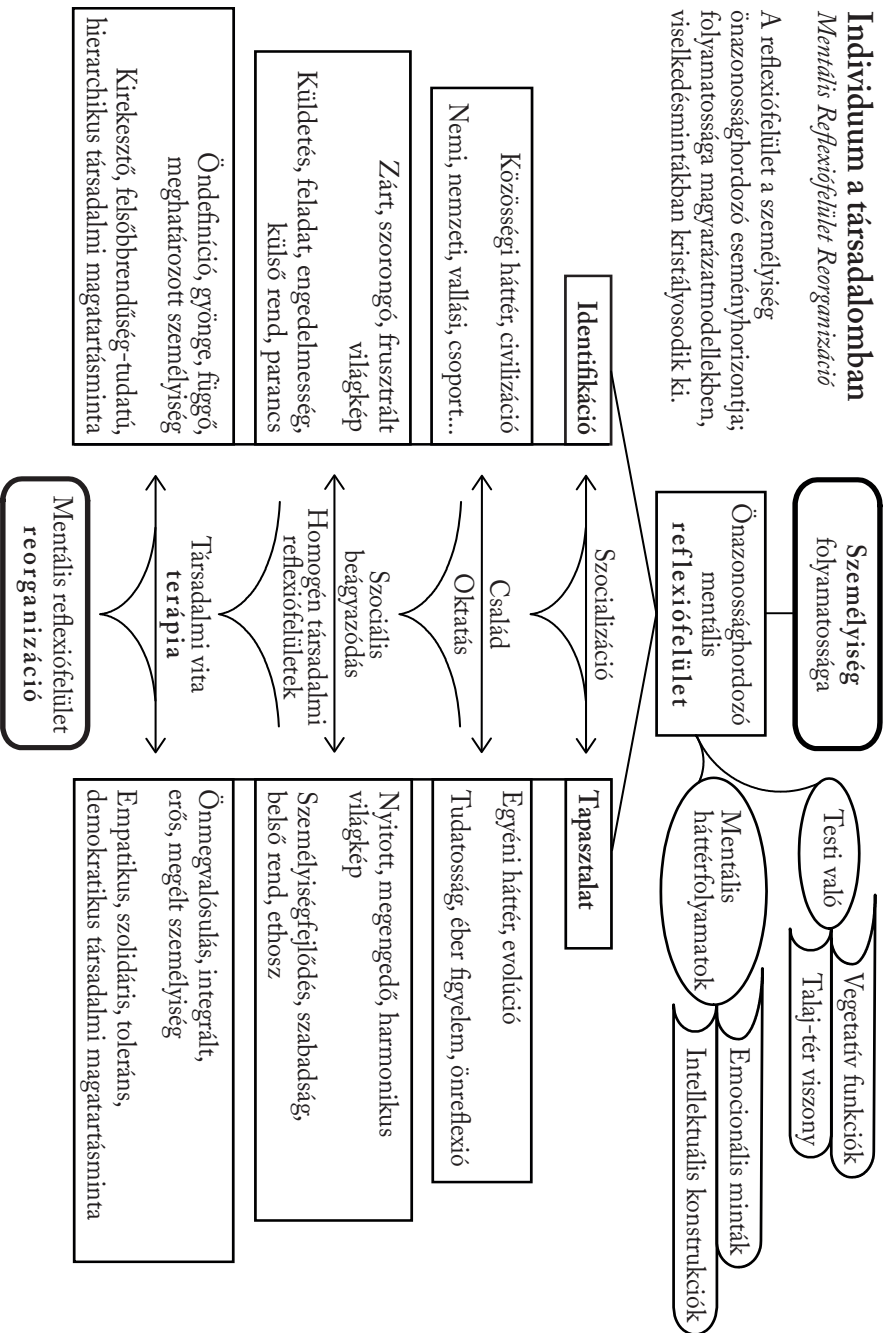
- 8 Civilizációs veszélyeztetettség-érzetünk~ből fakadó és azt folyamatosan erősítő, *kirekesztő* szocializációnk *körkörös* kudarca ez: az evolúció mélye – a szunnyadó, egyre csituló szociális, emberi-ethosz lelkiismeretünk ellenében – az erősebbnek mutatózó, a túléléssel, a fennmaradással leginkább kecsegtető magatartásminta mellé állít bennünket. Míg nem azonban a *lelkiismeret* – motoszkálva, föltámadva időnként – büntudatával méginkább környezete és önmaga ellen nem fordul, s pusztít újra meg újra, óhatatlan.

Túlélő különbözőségünk~ csak akkor tudjuk megőrizni, ha az emberi *közösét*, az emberi közösség tartós biztonságát, lelkiismeretének tartalmát, okát és célját – a szolidaritást, az empátiát, a kooperációt – ismerjük s elismerjük bizalommal.

Individuum a társadalomban

Mentális Reflexiófelület Reorganizáció

A reflexiófelület a személyiség
önazonossághordozó eseményhorizontja;
folyamatossága magyarázatmodellekben,
viselkedésmintákban kristályosodik ki.



- 9 A hősi pátosz ismert magyar mintái mellé tanulnunk kell a tisztító-szabadító *gyászt*.
- 10 Tengermély szenvedésből fakadó jobbító szándék sem kap lehetőséget, felhatalmazást, kiváltságos jogot, a társadalmi berendezkedés *gyökeres* megváltoztatására. A szenvedés magányt ad, *kívülmaradást*, a társadalom kívülről-szemléletének tévedésmentesebb képességét.
- 11 A holokauszt *egyedi* és ez nem privilégium. Ezt kell beláttatni a magyar társadalommal.

XXIV A valóság megkérdőjelezhetlensége

- 1 A túlélés, a fennmaradás, a lét *záloga* az alkalmazkodás, a környezet változó adottságaival való sikeres egybeolvadás: az evolúció *termékei* vagyunk.
- 2 Ez a folyamat – az alkalmazkodás kényszere – környezetünk abszolút valósággént való elfogadását feltételezi és alapvetően zárja ki annak a lehetőségét, hogy *képesek* lennénk eme valóság megkérdőjelezésére.

A valósághoz való evolúciós viszonyunkból fakadóan a valóság megkérdőjelezésének mentális képessége *nem* alakulhatott ki bennünk, hasonlóan ahhoz, ahogyan agyunk a valóság *termékeként* nem ismeri a tiltás-tagadás gyökerét, a *nem*-et sem. A „Ne játssz a gyufával!” tiltás, a gyermek számára a tiltott tett *megtörténte után* értelmezhető.

3 Gondolatok, információk

- 3 Azt fogadjuk el valónak, valósnak, normának, normálisnak, ami körülvesz bennünket, amit megismerünk ott, ahová születünk, ahol és ahogyan személyiségünk kialakul, szocializálódik – *védtelenek* vagyunk~ a valósággal szemben.
- 4 *Környezetünkre* – a szociokulturális, a gazdasági és politikai viszonyainkra, avagy a kompjúterizált *virtualitás* élénk táruló töredékére – védetlenül, zárt *egészként* tekintünk és személyes világunk *teljességeként* éljük meg azt.
- 5 Az evolúció *érzéketlen*, viszonyrendszerében az emberi boldogság nem elsődleges; a fennmaradás sikerét kizárólag a szerves élet alkalmazkodóképességére *alapozza*.

A megváltozott környezeti viszonyainkra a test és a mentális háttérfolyamataink is igyekeznek megadni természetesen minden körülmények között a *legoptimálisabb* választ, melyek gyakran, és önhibájukon kívül *sikertelenségre* vannak ítélve.

Megalapozatlan, szükségtelen, olykor kimondottan káros, testet-lelket romboló negatív önreflexióink forrása ez a *félreértés*. Az evolúció évmilliók gyakorlata kizárólag ránk testálná, személyreszabottan, a sikeres alkalmazkodás *követelményét*.

- 6 Testünk, a testképünk különösen *alkalmas* arra, hogy a magunk és az elembertelenedő világunk iránt érzett frusztrációnk *projekciófelületévé* váljon.

Civilizációnk test- és pszichoterápiás hagyományainak működési területe jobbára ez: az önmagunkkal szemben érzett *negatív spirálrendszerek* lendületének megtörése és a pozitív személyes változás *keretfeltételeinek* megteremtése.

XXV Koanok

A zen tanítása, tudásátadása két úton – a testen és az értelmén – keresztül hat. Az előbbi a *zazen*, az ülő zen, az utóbbi a verbális *rejtvények* módszere.

A rövid kérdések-történetek, melyek a nyugati gondolkodás logikája számára teljességgel értelmezhetetlenek, alapfelismerések közvetítésére hivatottak.

Eme tanítás módszere a – látszólag – befejezetlen mondat, a félbemaradt kérdés, illetve a befejezetlen, avagy abszurdnak tűnő – ám mélyen felelősségteljes – válasz. Egy-egy koannak több magyarázata, üzenete is lehetséges: ezek kibontásának folyamata évekig is eltarthat.

- 1 – El tudod képzelni magadban a csattanást, ahogyan két tenyereddel tapsolsz?
– Igen.
– És ha csak eggyel?
– ?
- 2 – Ha kioltasz magadban tudatot és hangot, mit hallasz akkor?
– ?

XXVI Neutrínók

- 1 A neutrínók parányi részecskék – a fény, a fotonok mögött világunk második leggyakoribb részecskéi – melyek ütközés, érintkezés nélkül záporoznak *át* az anyag szerkezetén~.
- 2 A jelenség sokkal kevésbé különös, mint ahogyan a lételemenség eme némiképp tartósnak tűnő, tömör eseményhorizontjáról – a mi anyagi világunkból, a létező prepotenciájából – első meggondolásra tűnik: az atomok belsejében hihetetlen mélységű *űr* uralkodik.

Előfordul, hogy ha az atom kiterjedését golfpályáynak feltételeznénk, a mag nagysága csak akkora lenne, mint a golflyukak egyike. Lefelé haladva, az atommag belsejében a kvarkok közötti *űr* és a mag kiterjedésének nagyságrendje még *hatalmasabb*.

- 3 Tudomást éppen ezért roppant nehéz szerezni a neutrínókról, hiszen ehhez valamiféle nyomot kellene, hogy hagyjanak maguk után. Csak nagyritkán akadnak fenn, ütköznek, *villannak* fel az egykori, hegyek mélyébe vájt ciszternatermek vízalatti rezzenetlen falaira szerelt, avagy mélyen az Antarktisz felszíne alatti, köbkilométeres jégkockába ágyazott, érzékelőfelületeken~.

XXVII Anyag

- 1 Képzeljünk el egy skálát nulla és száz százalék között. A nullánál az abszolút *homogenitás*, az egy, a megbontathatatlan tételeződik, míg a száznál a *differenciáltság*, a szétesettség azon foka, ahol a részecskék nem hogy

nem gabalyodnak időlegesen egymásba – valamiféle tartós, *önazonos* állapotot valósítva meg ezzel –, de még csak egymás közelébe se kerülnek.

- 2 A mi anyagi világunk *fizikai* lét-tere a részecskék közelitő, egymásbazuhanó, illetve az eltávolodó, egymást elvesztő ellentétes tendenciák egyensúlyában~ a 92. százalékpont körül, egy 0,7 százaléknyi kohéziós sáv csupán. Itt van meg a *lehetőség* az anyagiasodásra, a többé-kevésbé időtálló strukturálódásra, az időbeli *létezésre* az abszolút homogenitás és a káosz között.
- 3 Az anyag létezésének eme keskeny *játéktérére* hatással lehet a sebesség, létrejötté mögött láthatunk hullámmozgás keltette sűrűsödést-ritkulást, interferencia gyakoriságot, rezgést, szuperhúrokat.
- 4 Az anyag-antianyag kissé eltolódott viszonyára rímél egy keleti gondolat, miszerint az *univerzum* nem más, mint a homogén alaptermészetű áramlásban valamiféle aszimmetria – zavar – által létrejött, örvénylő hordalékhalom.
- 5 A létező ezen elgondolásban *nem* az egyenértékűnek tételezett entitások szimmetria-egyensúlya, hanem a homogenitást megbontó aszimmetria által lehetővé vált *strukturálódás*, rendeződés eredménye.
- 6 Káosz és rend, lét és nemlét, evilág és túlvilág, a semmi, a teremtő és a teremtet: az emberi kultúra *transzcendens* fogalma mögött végighúzódik az *abszolút* létező, az örök, illetőleg a keletkezés-elmúlás törvénye alá vetett *relatív* létező elképzelése.

XXVIII Kvantumfizika – metafizika

- 1 A kvantumfizika *túljutott* az anyag elsődlegességének materialista elképzelésén: a fizikai anyag mélyében keresve-kutatva *metafizikára* lett.
- 2 Az anyag maga másodlagossá vált, míg az elsődleges az anyagiasodás, az anyag létrejöttének lehetősége, a *potencialitás* lett.
- 3 Az anyag *keletkezik*, majd ilyen-olyan szinteken rendeződve *önazonos* állandóságot mutat az enyészet ellenében, s bár alapstruktúrájában folyamatos változásban van, ez a változás az általunk érzékelt és megélt attribútumaira nincsen kihatással, azaz létezésében ideig-óráig tartósnak bizonyul, majd *megszűnik*.

XXIX Anyag és szellem: a közös nevező

- 1 Az anyaghoz *hasonlóan* viselkedik a gondolat: felsejlik, felvillan, a sejtés halvány fogalommá válik, kikristályosodik, alakot ölt, megerősödik, fennmarad valameddig, majd elfelejtődik idővel.
- 2 Ahogyan az anyagi keletkezése mögött ott rejtőzik létrejöttének lehetősége, ugyanúgy létezhet *csírájában* a gondolat is, *mielőtt* elgondolnánk.
- 3 Hasonló ez ahhoz az indiai felfogáshoz, miszerint a hang, hallhatóságától függetlenül, önmagában létezik: egy attribútuma csupán, hogy hangzik-e, hogy *szól-e* épp.
- 4 *Azonos* attribútumokkal, azonos módon írható le így az anyag, az anyagi és a gondolat, a szellemi.

XXX Kvantumfizikai metaforák

- 1 A kvantumfizika felismerései leginkább metaforákban~
közölhetőek. Fogalmi készletünk, gondolatrendszeink
a közvetlenül megtapasztalható valóságra illeszkednek.
Az ezen túli jelenségek leírására a nyelvnek, mint a *re-
leváns* valóságra adott *reflexiófelület-technikának*, szűkö-
sek a lehetőségei: ezen a téren csak *közvetett* eszközök
állnak a rendelkezésünkre.
- 2 Lombkorona
A kvantumfizika mérési felülete, megismerési lehetősége
ahhoz hasonlatos, mintha egy tölgyfa-lombkorona
látható, külső levélrezdüléseiből *szeretne* a háttérszer-
kezetre, a száakra, ágakra, a törzsre, netán a gyökerekre
következtetni.
- 3 Hanglemez
Világunk olyaténféleképpen lenyomata *valaminek*, ami-
lyenféleképpen a lemezjátszó korongjának felülete,
avagy az első hangrögzítők viaszhengereinek barázdái,
a zene *fizikai* hullámhatásának analóg anyagi karcolat-
lenyomatai.

XXXI A tudaton torlódik a lét

- 1 A fizika világában leginkább paradoxnak, és egyben a
leggyönyörűbbnek is tartott kétréses kísérlet~ tanúsága
szerint, az anyagi létezés határán lebegve, a fény egysé-
nyi csomagja, a kvantumnyi fény – a foton –, mérésre
úgy viselkedik, mint akit *tettenérték*: hullámtermészetét
feladva részecskévé válik.

3 Gondolatok, információk

- 2 Részecsketermészetében, mérésével éppen *anyagi* létre szert tett állapotában, a fénynek mintha kényszeredett-kénytelenül *anyagi* létet kellene felmutatnia a múltban, elárulván ezáltal, hogy a két lyuk közül melyiken is haladt át annakelőtte~.
- 3 Sőt, mi több, a késleltetett kvantumradír~ kísérletben az *önazonosság* – a kettéválasztott, de a térbeli távolság dacára *egy* tárgyként létező fotonrészecskék viselkedése – ráterülve az idősíkra, elcsúszik a múlt-jelen-jövő horizontján. Egyidejűségben fonódik össze múlt és jövő. A szétszedettségben kiterjedést, idő-teret mutat a pillanat. Az összetartozó fotonrészek különböző utat bejárva, időben eltolódva is ragaszkodnak a megmérettetés, a tettenérés, a róluk szerzett tudomás függvényében részecske, avagy hullám voltukhoz. Olyanként voltak, amilyenek lesznek. *Egyidejűleg* a múltban és jövőben, egyidejűségben fonódik össze a volt és a lesz *viszonyrendszere*. Mintha kitágulna a történéshorizont, mintha mélységét mutatná az egysíkú idő.
- 4 Múltat *gyárt*~ hát a foton, mert – torlódva a mérésen, észlelésen, tudaton – információvá válva nincs már más választása; talán ahhoz hasonlóan az időfolyamban, a *partról*, a part irányából *egyidejűnek* tételezett, s érzékelt áramlásban, ahogyan a híd lábánál föltolult víz közvetlenül, *azonnal*, a fénysebességnél is gyorsabban hatna a felé tartó, felé hömpölygő hullámokra. Mintha az anyag – visszabontva az anyagiasodás folyamatában – fittyet hányna a tér és idő, a létezés számunkra megkérdőjelezhetetlen és átléphetetlen *kerettörvényeire*.

XXXII Metatautológia

- 1 Akkor ismered meg önmagad, ha megismerted, aki kereste.
- 2 Önmagunk pusztá megfigyelésének magatartásmintája, minden kétséget kizárólag a miénk.
- 3 Idő örököse, pillanat.



4 Zazen

A zazen-testtartáshoz jó, ha az ülőcsontok *egy* szinten, stabil, kicsit előredöntött felületen, a térdeknél *feljebb*, ca. 10–15 centiméteres magasságban helyezkednek el. Általános technika a lábak keresztezése, illetve az alsó láb-szárak egymás elé-mögé való hajlítása, illesztése. Az egyik talp a sípcsontot érinti, a másik a comb alá kerül, míg a *sarok* a gáthoz, a medencefenék elülső csúcsához közelít. A lábfejek-bokák, a földhöz símuló lábszárak és a háromszögben felfekvő térdek biztos alátámasztást adnak a törzsnek: a medence felső pereme így előre, a test alá *billen*. A gerincet az ülés feszültsége erőlködés nélkül egyenesíti föl, szabadon emelkedhet a mellkas felső harmada – a *porc-dolmány* rugalmába ágyazott szegycsont –, a fej feszítés nélkül kerül függőleges helyzetbe. Az ellazított, de nem csukott szemhéjak alól a *tekintet* előre, a földre esik.

A kézfejek tenyérrel felfelé pihennek egymáson az ölkömben úgy, hogy a karok súlya a vízszintes hüvelykujjakon, a kissé elfordítva egymáshoz illesztett, egymásnak *ütköző* körmökön támaszkodik a szeméremcsont felett, stabilan. Két könyökünk a vállakból csüngve, illetve a kulcscsonttal középen a mellkashoz ízülettel kapcsolódva – onnan *lógva* és egyidejűleg oda *támaszkodva* –, zárt kört alkot.

A lábak feszültsége a sacrum-hoz, a keresztcsonkhoz illeszkedve emeli-tartja a törzset és járul hozzá végig a hátvonalon – annak nyúlásával – a mellkas kupola-légző szabadságához. A felső bordák emelkedését, tartását az ölben összeillesztett körmök csontos támasza kíséri.

4 Zazen

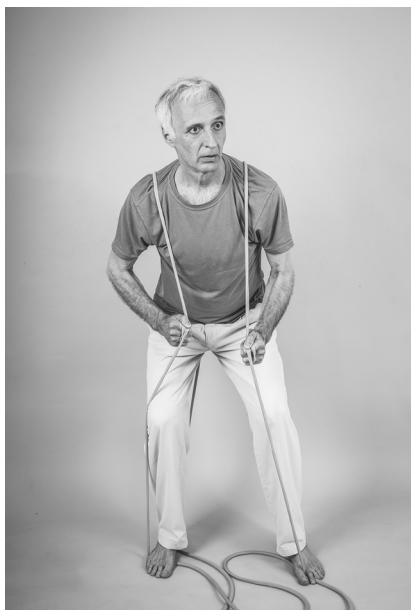
Figyelhetjük a levegő ki- és beáramlását, a légzés belső mozgulatát, a pillanat történéseit, de természetesen *figyelhetjük* a szívdobogásunk, avagy elménk kalandozásait is, és *elidőzhetünk* a kalandozások asszociációfürtjei közötti szünetekben. Az átlagos zazen-meditáció fél óra körüli, de hossza terjedhet néhány perctől több óráig is.

A meditáció, az időtlen pillanat teljességének élménye, minden bizonnyal *helyes, sikeres*, ha az ülés után nagyobb nyugalmat, szeretetet, elfogadást érzünk a világgal szemben, mint annakelőtte.

- 1 Sorsának lehet kovácsa talán az ember, létének legfőbb, ha szemlélője lehet: a történések végső forrása örökre ismeretlen marad, a pillanat mélyébe *belevész* a tudat.
- 2 S a bizonyosság?
Az állandó változóba ágyazott *lét-tapasztalat*~.
- 3 Bennem *semmi* sincsen, megérinthez hát a minden.
Önmagam tapasztalata vagyok.
- 4 A célgömb mögül *kifut* a táj.
- 5 Az információ a megértés zavarja.
- 6 A transzcendenshez való innenső, a tapasztalat határát jöttányival sem átlépő *viszonytalanság* idővel értelmezhetővé válhat – mert *nincs* más lehetősége – az önmagunkhoz, önmagunkban a transzcendens tapasztalatok lenyomatához való viszonyban: ez lehet az a folyamat, ahogyan a sajátunkká válik – a hit *hídja* nélkül – az egykori túlsó part~.



Zen-kör, enszó – Kokugyo Kuwahara alkotása.
A japán kalligráfia alapeleme, az üresség, a tiszta *tudat* szimbóluma.



5 Rolfing® testterápia

Ismerd meg önmagad

Ép testben ép lélek, szabadabb lélekkel szabadabb, épebb test. A Rolfing®-kezeléssorozat az „*Ismerd meg önmagad!*” ősi útmutatásának, figyelmeztetésének, tanácsának *testi* vetülete~. A tapasztalatfolyamat során megváltoznak a gravitációhoz, a talajhoz és a térhez – önmagunkhoz és a világhoz – való viszonyunk keretei: a testi léthez kapcsolódó, addig kevésbé tudatos jelenségek válnak hozzáférhetővé.

A gravitáció és a vesztibuláris rendszer

Ida Rolf módszerének kiindulási pontja rettentően banális: a *gravitáció*. Bár ez az, amivel világrajöttünkkor először találkozunk~ és ebben élünk összhangban, vagy harcban folyamatosan – mégsem tudunk róla. Gravitációs *ösztön* ez – így természetes. Egy hal valószínűleg tulajdon életközegéről, a vízről szerezne utoljára tudomást, ha lenne tudata~. A testterápia szemszögéből ez a tudomásulvétel minden bizonnyal akkor következne be, ha a vízben-lét problematikusná válna – a *pocsolyában*. Harmóniába kerülve a gravitációval, megérezzük és használjuk annak „felhajtó erejét”. A terápia nem ígérlet – a terápia esély, *lehetőség*.

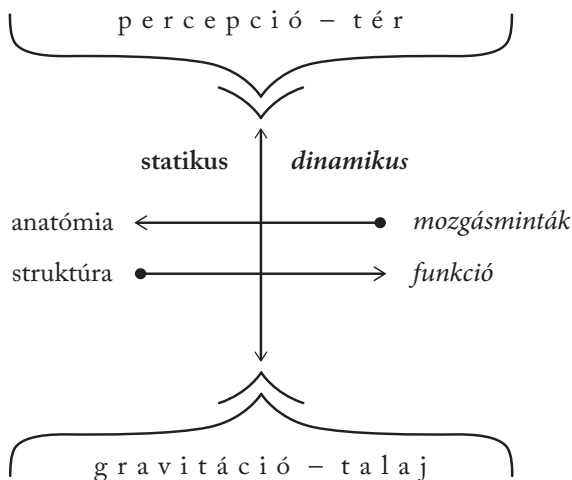
Mindez mélyen az intellektuális és az emocionális szintek alatt történik: egyensúlyunkról a belső fül – *gravitációra*, illetve valamely pördületből-fordulatból, gyorsulásból adódó *tehetetlenségre* érzékeny – szervecskéi gondoskodnak. Az egyikben parányi *kövecskék*, kristályok reagálnak súlyuk által a liftszerű függőleges, illetve vízszintes elmozdulásra, míg a másikban a forduló-gyorsuló mozdulatra

5 Rolfing® testterápia

billennek *szőrszálacsákák* a tér három ívén erre-arra, mint áradáskor fűszálak a sekély víz alatt, tehetetlenül. Ez lesz az a neuronális alap azután, amelyre magasabb szintű rendszereink épülnek – a mozgástól egészen a szimbólum-rendszerekig. Jelenségből fakad, jelenségekre *épül* a jelentés – a nyelvteremtés folyamatos.

A vesztibuláris-egyensúlyi rendszer *reaktivizálásával* alapvetően változik meg a talajhoz, térhez, önmagunkhoz és a külvilághoz való viszonyunk. Jelentőségét mutatja, hogy ez az a szerveződés, amely az *egyedfejlődés* során elsőként jön létre – és elsőként is köszön el tőlünk, ahogy korosodunk.

Kölcsönhatások a vesztibuláris rendszerben



Ida Rolf

Dr. Ida Rolf biokémikus, a húszas évek US-Amerikájában, az orvosi egyetemi képzés egyik első női hallgatója volt. A *kötőszövet* érdekelte. Az a zselészerű anyag, amely nézete szerint testünk minden zugában jelenlévő, egységes formadó szervet alkot, mely a testünk szerkezetéért felelős, idegvégződésekben gazdag, melyen keresztül érzékeljük-tudjuk a testünket. Ida Rolf módszerének eredeti elnevezése ezt a szemléletet tükrözi: *Strukturális Integráció* – az emberi test struktúrájának integrálása a bennünket körülvevő gravitációs térbe. Erre segítségül dolgozott ki egy tíz kezelésből álló manuális, akupresszúrához, mély kötőszöveti masszázshoz hasonlítható sorozatot, mely – hónapokig tartó folyamat során – a test minden elemét megszólítja, egy feszes belső logika egymásutániságában. „*A gravitáció a terapeuta...*” – mondta és hangsúlyozta, hogy a testszerkezeti problémák megoldódnak, eltűnnek, ha a gravitáció hatása szabadon áthalad a testen. A kezelés folyamatát, állomásait fényképekkel rögzítette. A Rolfing® logó is egy valós esetet tükröz, egy valós esettanulmányból származik.

Biokémiai, anatómiai érdeklődése mellett *jógaoktató* is volt, és behatóan foglalkozott az *oszteopátiával*. A módszer kikristályosodása erősen kötődik a hatvanas évek Amerikájának *Human Potential Movement*-jéhez. Ida Rolf a kaliforniai *Esalen*-ben, a szellemi mozgalom Mekkájában, a Gestalt-pszichoterápia kíséretétől dolgozta ki – Fritz Perls ösztönzésére – annak testreszabott, azaz párhuzamosan futó *testterápiás* változatát. Hollywoodi nagy nevek járultak hozzá a technika ismertté válásához és elterjedéséhez.

A tensegrity-modell

Az ötvenes években Richard Buckminster Fuller (1895–1983) US-amerikai építész, filozófus munkájában jelent meg a *tensegrity*-modell, melynek lényege, hogy a merev elemekből, és az azokat összekötő kötelekből álló rendszer a nyomás, terhelés, nyúlás, feszülés ellenhatásaival, önmagát stabilizálja. A szó maga a *tension*, feszültség és az *integritás* fogalmát kapcsolja egybe. Számtalan szobor, híd, kupola épült ezen elv alapján, de *ez* mikroszinten a molekulák, makroszinten az univerzum összetartó elve is. S *ez* az elv működik természetesen az emberi test stabilitásában is. A csontok *nem* terhelik egymást közvetlenül, egymáshoz való ízületi viszonyukat-helyzetüket az őket körülvevő három-dimenzionális izom- és kötőszöveti *feszültségháló* gravitációra reagáló tónusa adja meg, melyben a csontváz elemei mintegy benne *úsznak*.

Külső erők – belső válaszok, az OuterTension módszere

A tensegrity-mintában hat az OuterTension~ élménye. A rugalmas szalag zárt láncban illeszkedve a testre, feszültségével ellenáll, majd összehúzódásában visszacsapódva segít, könnyít a légzés belső mozdulatában, a járás diagonális, spirál-inga pördületében, avagy az állás *elrendezésében*, megnyúlt, függőleges, belső táncból dinamikus stabilitásában.

A *külső feszültség* – a tér – megszólítja, feléleszti, előcsalogatja a *belső tónus* – anatómiai sajátosságainkra leginkább illő – válaszait~. Habeas corpus. A testünk a miénk. Az Outer Tension tapasztalatban *sajáttá* lesz azonnal – utasítások igénye és idegen kontrollja nélkül – a mozdulat.

A kötőszövet-érzékszerv

A kötőszövet a hagyományos képalkotó módszerek számára sokáig láthatatlan volt és a bonctervek anatómusait is inkább az foglalkoztatta, *mi* van benne, mintsem az, hogy *miben* van benne. A csomagolóanyag, amely nem csak csomagol, sikamlósan elválaszt, de rugalmasságával összeköt, impulzusokat közvetít vagy elnyel, lendületek energiáját tárolja és adja vissza az éppen következő mozgásfázisban – ez hosszú ideig elkerülte a szakemberek figyelmét. Az első fasziakongresszust 2007-ben rendezték. Fény derült fokozatosan arra, hogy a csont- és izomrendszerünk mögött tartórendszerünk egy harmadik *szintje*, a háromdimenziós *feszültségháló* áll, mely a legújabb kutatások~ szerint stresszhelyzetben termelt hormon hatására összehúzódik és síma izomsejtekhez hasonló képződményeivel – az idegrendszerrel összhangban – *képes* ön maga feszültségének szabályozására is.

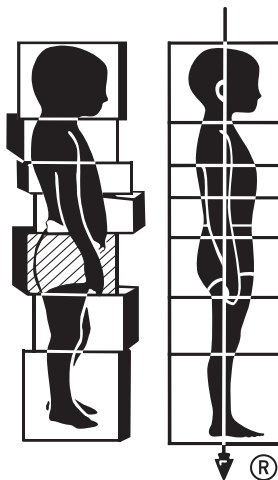
A szövetet két fő proteincsoport alkotja, a kollagén és az elasztin. A kollagén struktúraprotein, húzni-feszíteni lehet: inak-szalagok fő alkotóeleme. Az elasztin hosszú, vékony szálai főleg a bőrben, az izomrostokban találhatóak és a rugalmasságért felelősek. A kötőszövet minőségét ez a két fő alkotóelem *aránya* határozza meg: a porcokban több a kollagén, a fülcimpában több az elasztin.

A kötőszövet a sejtközzötti állomány anyagaként-tereként az anyagcsere-folyamatok meghatározó *színhelye* is egyben. Ez az a tér, ahová az egyre vékonyodó, szűkülő véredényrendszerben az egyre lassuló áramlásból a hajszálerek falán át kilép – mint egy lelassult páternosztterből – a szállítmány,

5 Rolfing® testterápia

és lép be helyére a sejtek élettani folyamatainak salakanyaga. Ezen belső tér *kereteit* a kollagén rostok biztosítják. A mozgásszegény életmódra válaszul a biomechanikai tulajdonságok mélyreható változást mutatnak: a kötőszövet megvastagodik, tömörebbé, filcesebbé válik, mintegy *benővi* az ízületeket is. Mindez megváltoztatja a receptorok, idegvégződéses, idegpályák közegét, amely így a fájdalomérzetek forrásává válhat. A Rolfing®-Touch, a *tonikus intervenció*, a manuális technika a kollagén-elasztin összetétel arányaira is hat.

Testünk *alakját* ez a végtelen, háromdimenzionális kötőszöveti feszültségáló adja meg, amely minden egyes sejtet összeköt, s *amelybe* szerveink, csontjaink, izmaink, keringési- és idegrendszerünk ágyazódnak. A kötőszöveti rendszerünk szervként működik, *érzék- és formaadó-szervként*, mely érintésre, nyomásra megváltoztatható, változásra képes.



A függőleges

A Rolfing® testterápia célja az emberi test szerkezetének reorganizálása, *integrálása* egy ideális, a gravitációval harmonizáló belső függőleges vonal körül. Ez az *ideális* függőleges a talajjal és a térrel való kapcsolatunk függvénye. A talajjal való kapcsolatunk fix-pontja mellett a tér érzékeléséből fakadóan megjelenik, kialakul a fejtető *félig-meddig*,

többé-kevésbé fix, szemifix pontja. A hason fekvő csecsemő azért emeli fel a jógából jól ismert kobragyakorlatra emlékeztetően a fejét, mert *kíváncsi* a világra. A szemifix-pontot, a vertikálitást ez a külvilágra irányított kíváncsiság, *figyelem* – a föld és az ég, a talaj és a tér, a gravitáció és a percepció ingeráramának kisülésláncolata – teremti meg és tartja fent.

A premovement fázis

A mozdulat maga egy hosszabb neuronális folyamat végén a jéghegy *csúcsa*. Testünk és a gravitáció viszonyának harmonikus szabályozása megelőzi a mozdulat végrehajtását, kivitelezését, melynek kvalitása így éppen az azt megelőző *töredékpillanat* – a premovement fázis – függvénye lesz: ekkor készülünk föl a mozdulat okozta megváltozott egyensúlyi állapotra. Csak *ha* a tartóizmok bizalommal engednek s ellazulnak, csak akkor szabad a test. A Rolfing® terápiában a premovement fázis a mozgásmintabeli változások kiindulópontja.

Az indiai táncos, mielőtt táncolni kezdene, köszönettel alázattal fordul a *talaj* felé, a föld felé, mely súlyát hordozza, majd ugyanígy fordul a *tér* főbb irányai felé is, amelyben mozogni fog. A test tartóizmai azután és csak akkor engedik el magukat, akkor adnak *zöld utat* a mozdulatnak bizalommal, ha egyrészt a talajjal való stabilitásérzet, másrészt a tervezett mozdulat térbe történő kivetítése, ellenőrző-elképzelése azt *biztonságosnak* ítéli. A stabilitás érdekében kifejtett izommunka nem gátolhatja a mozgásunkat.

Csak akkor szabad a test, csak ekkor kezdődik a *tánc*.



6 Mentális Reflexiófelület Reorganizáció

A valóság és a realitás diszkrepanciája

Létünk a környezetünkre, a valóságra, annak formáló lehetőségeire adott *adaptív* válasz, melynek legmélyén folyamatosságunk hordozója a mag, évmilliók *valóságlenyomat* magja gomolyog. Civilizációnk szárnybontogató hajnalán az egyiptomi ember a – mítoszok köré font – belső mentális folyamatainak történéseit hasonlóképpen tekintette *reálisnak*, mint az őt körbevevő, kintről, kívülről tapasztalható valóságot. Mi okuk is lett volna kételkedniük ebben, önmagukban?

Környezetünkbe ágyazva az evolúció a valóságunk megkérdőjelezésének képességét – válaszlenyomat voltunk okán – nem alakította, nem alakíthatta ki bennünk, holott a megváltozott környezetünkhöz, a megváltozott valóságunkhoz, a magunk alakította második természethez, a civilizációhoz, a társadalomhoz való viszonyunk *alap-dilemmájává* éppen-hogy annak *megkérdőjelezése* vált~.

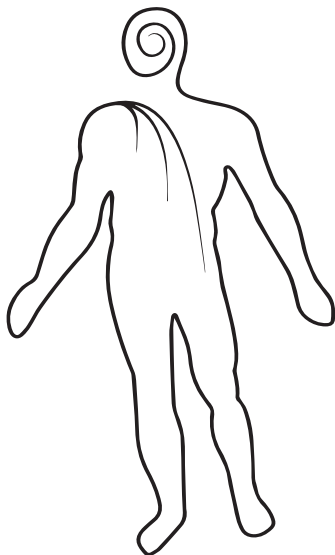
Évmilliósak a szálak, melyekből – az utóbbi néhány ezer évben – a civilizáció szövete fonódik körénk; nem mindegy hát, hogy a valóság viszonyában *túlélő* kompromisszum, avagy *pusztító* oportunizmus-e, a *realitás*. A pusztító alkalmazkodás azon módja, mely a *civilizációs* környezetünkben nem – nem kizárólag – az embervoltunkhoz *méltó* túlélés aktív cselekvőtérét látja, zsákutca. Szörnyű borzalmakhoz *is* alkalmazkodunk~.

A valóság termékeként *védtelenek* vagyunk, védtelenül állunk szemben a valósággal, melyre adekvát válasz így csak az örök

kétérdés lehet. A teljességre, annak hiányából következtethetünk. *Egyéni* valóságunkká, *valóságainkká* így a realitásra, a *hiányra*, a természetből, az evolúcióból kiszakadt *környezetünkre*, a civilizációs traumából szinte óhatatlanul fakadó *félelmeinkre* adott egyéni problémamegoldó, szorongásoldó technikáink válnak. Eme valóságok megkérdőjelezése és a kérdésekből adódó, kérdésekre adandó személyes válaszok, reflexiók – *személyiségfejlődésünk* lényeges jellemzői, állomásai. Civilizációnkban *magunknak* kell megteremtelnünk az evolúció bennünk *tárolt* túlélőtulajdonságai köré az evolúció-kívánta, az evolúcióra *illő* környezetet, az önmegvalósulásunkhoz, az *önmegvalósításunkhoz* illő-kedvező, azt elfogadó-megengedő, támogató *társadalmi cselekvőteret*.

A testi-lelki önazonosság, a reprezentációk

Az önazonosságunkat hordozó mentális *reflexiófelületünket* a külső és közvetett-áttételesen, a belső impulzusok által kiváltott, visszatérően *azonos* neuronális aktivitások sora alkotja. Mennél inkább támaszkodik ezen aktivitások *önazonos* volta a *testi* valónk perceptív állandóságára, annál kevésbé van szüksége ezen állandóság *mentális* megvalósulására, annál inkább képes a személyiség elengedni a jól bejáratott, meghittre koptatott mentális rendszereit. Ez a felismerés érhető talán tetten az ókori Kína testlélek fogalmi viszonyában:



**Aki teste-lelke egységét megőrzi,
azt a kétség nem bontja meg.**

Lao-ce (Weöres Sándor)

A test-ként és lélek-ként fordított szavak kínai jelei~ szoros *rokonságban* állnak egymással. Az összetett fogalmak második eleme mindkét esetben azonos: a démonnak nevezett, dinamikus formában ábrázolt pálcikaember. A test-jelcsoport első elemének jelentése: fehér, tiszta, hiábavaló, nyilvánvaló, könnyen érthető. A test lelke ez, mely az élettani funkciókért és az érzékelésért felelős, amely azonban még a halál beálltával sem tűnik el azonnal. A *pusztá* anyagiságban is *jelen* lévő lelkiségre a holttesttel szembeni, tisztelettel vegyes félelmünket gondolták a régi kínaiak, bizonyítékul. A testi, az anyagi lélek a jelentéssel bíró, áldozati célra készült papírtárgyak sajátja is, mely csak azok megszűntekor, rituális elégetésekor, csak az anyagiság elvesztésekor, szétesésekor távozik – *le, a földre*.

A földi, a testi-vegetatív létlélek *fogalompárja* az értelem, a szellem lelke, mely az élő testet is képes időlegesen – álomban, eszméletvesztéskor, halálos szerelemben – elhagyni, és mely végső megszűntekor *fel, az égbe* távozik. A vers *lélekként* fordított jelének első eleme: felhő. A testtől, a testi jelenléttől elváló valóság. A kínai bölcsek *hegyi* emberek, kiknek a *környezetből* fakadó, a környezet-höz kötődő belső reprezentációképződés folyamatában a fel szálló, avagy a leereszkedő felhő természetes, hétköznapi tapasztalat. A két lélek, a testi és a szellemi jelentésbéli ellentétét visszaadja a yin-yang, a földi és az égi, fogalompárja is. A *kettősséggel* szemben, ezen jellemzők, ezen állapotok kíváncsok *egységére* utal Lao-ce.

A mentális reflexiófelületek dinamikus szerkezete a *reprezentációink* köré szerveződik, azok hálózatára támaszkodik, azok mélyéből merít. Testi elemei a *testképünkben* csomósodnak, kristályosodnak ki, érhetőek tetten~.

A mentális reflexiófelületünk testi vetülete~ az újra meg újra visszatérő fájdalokra is korlátozódhat, s ugyanúgy gázdagodhat is az *anatómiai sajátosságokra illeszkedő*, azokban megjelenő *szenzitív* anatómiai tapasztalatokból fakadó, új *reprezentációk* képződése, rögzülése által.

A *testünkhez* való viszony megváltozásával, megváltoznak a *mentális* háttérfolyamataink is. A testszerkezet kérdőjel nélküli, folyamatosan megtapasztalható biomechanikai *rendje* az emocionális és a szimbolikus rendszereinkben is rendet teremt – és fordítva. A kettő – egy. Az egyensúly, az elégedettség~, az életöröm alapérzése az *ethosz~* birodalma talán, értékeléstől mentes: *nem táplál*, nem is igényel a világhoz való viszonyában semmiféle mentális megítélést, *ítéletet*, sőt, kioltja azokat. *Nincs szüksége*, hogy ítélkezzen, hogy mások megítélésében éljen, s *nem vár* dicséretre sem.

A *létező* – legyen az anyagi, szellemi, avagy a személyiséghez köthető – közös nevezője az *állandóság* felmutatásának *képessége*. A személyiség önazonossága és az anyag önazonossága – az anyag léte maga – *ugyanazon* jellemzőkkel írható le: tartósságuk, önnön létezésük *záloga*, hogy bizonyos attribútumok révén, bizonyos paraméterekkel, paraméterértékekkel tettenérhetőek, leírhatóak, megtapasztalhatóak, megélhetőek legyenek. A mentális háttérfolyamatok, a gondolatrendszerek *gomolygása* és eme gomolygásban tanúsított *önazonossága* ugyanazt a folyamatot mutatja, ahogyan az anyag parányi elemei – a kvantumfizikában

elsődlegesnek tartott potencialitásból, lehetőségből – *megjelennek* és a közeledés-távolodás szándékában megvalósult egyensúlyban, bizonyos tartósság felmutatására, megvalósítására *képesek*. Az anyag, a gondolat és a személyiség *közös* nevezője a bizonyos attribútumokban megjelenő, időlegeesen *önazonos* állapotra való képesség.

A valóság és a személyiség integritása

Valóságérzésünkben, a valóságra való reflexiónkban a *folyamatosság* megkérdőjelezhetetlen állapot. Nem élhetünk permanens problematikus viszonyban, nem engedhetjük meg magunknak, hogy a valósághoz való viszonyunk *tartósan* problematikus legyen. A túszejtettek~ fogvatartóikkal is képesek azonosulni és irántuk pozitív érzelmi viszonyt kialakítani. A *környezetünk* csiszolt-kőkorszakban lejátszódó, szinte mindenre kiterjedő *megváltozással* önazonosságunk belső szerveződése is *átalakult*, óhatatlanul. Az organikus szerveződött embercsoportosulások szétesésével, az individualizáció folyamatában *méginkább* kérdésessé válik, hogy a civilizáció, az egyre összetettebb környezetünk *foglyai-ként* hogyan *definiáljuk* önmagunk. Az *ego* kérdése ez: történjék velünk, körülöttünk bármi, agyunk magyarázó modulja szempillantásnyi idő alatt igazolást ad, gondoskodik személyiségünk érintetlenségéről, integritásáról. A magyarázatokat bal agyféltekénk *Interpreter Module*-ja hozza létre, gyártja, termeli. Ez a modul alkotja az elengedhetetlen önazonosságunk iránti fizikai, biokémiai *készségünket*, annak *neurobiológiai* hátterét. Mindegy, mi történik körülöttünk, mi abban a pillanatban, még az önreflexió lehetősége és igénye nélkül meg tudjuk magyarázni, össze tudjuk rakni a *képet*, hogy ne veszítsük el a folyamatosságunkat,

hogyan benne tudunk maradni a történetben: tegnap is az voltam, aki ma vagyok, és holnap is az leszek. Eme állandóság megtestesítője a *mentális reflexiófelület*, a valósághoz való állandósult viszonyunk hordozója, amelyre *ráláthatunk* életünk kitüntetett pillanataiban, mintegy *kívülről* – év-milliók valóságlenyomat magjából, avagy egy másik reflexiófelületről – szemlélve önmagunk. A buszsofőr óhatatlanul a közlekedési lámpák rendszerének világában él a járatán.

Reflexiófelületünk *része*, *tettenérhető*, ismert gyakorlati *működésmechanizmusa* – az emberi közösség hiányából fakadó társasléti-igény *virtuális* pótlásának, kielégítésének jelensége – az önreflexiónak kínálkozó *belső dialógus*.

Az egyoldalúan mély érzésekből – gyűlöletből, félelemből, összeesküvéselméletekből, paranoiából, alázatból vagy eufóriából – táplálkozó személyiségtől igazságtalan lenne elvárni bármilyen változást – eme *mély* érzése a személyiségnek *kovásza*, önazonosságának-identitásának rendíthetetlen *záloga*, bizonyossága: nélküle kétségbeesne és szétesne. A mentális *zavar* és az arra adott válaszok, a bejáratott, otthonos gondolatok rendszere is – melyek időnként izgalmas, triviálisan meggyőző, katartikus bizonyítást nyerne az újabb információk, értesülések, „tisztánlító felismerések” által – *betöltheti* a személyiség önazonossághordozó funkciójának *szerepét*~.

A rasszista, antiszemita ember önnön tévedésének magyarázathalmaza. Személyiségstruktúrája, mentális integrálásának záloga: a saját zavarra adott magyarázathalmaz. A gyűlölet – a személyiség kovásza – szubjektív *haszna* az önazonosság, az identitás fenntartása. Aki tegnap gyűlölt,

ma is gyűlöl, és holnap is gyűlölni fog. Családi vagy kisebb-nagyobb emberi közösségi viszonyok között *képtelen* változtatni önnönmagán, a változáshoz külső segítségre – társadalmi *vitaterápiára* – szorul. A kritikus önreflexió számára annál is inkább *nehezen* megközelíthető terület ez, mert a gyűlöletből táplálkozó, *pszichoszomatizálásra* hajlamos személyiségstruktúra – szorongásaitól és elfojtásaitól szabadulva – kitörő, egészséges, lelkes örömmel *üdvözl*i és támogatja a gyűlöletpolitikára épülő társadalmi *változásokat*, a szalonképes *gyűlöletet*.

Reflexiófelületek, a testszerkezet integritása és a kupolalégzés

A személyiség mélye az önazonosság-hordozó funkciók birodalma. A *funkcióhordozó* tartalmak történetisége, magyarázatmodellekbe való megragadása, megragadásának lehetősége másodlagos. Elsődleges az önazonosság-hordozó *feladat*, az emberi lét számára nélkülözhetetlen *bizonyosság* felmutatása, megvalósítása és megőrzése.

Az önazonosságunkat, bizonyosságunkat a valósághoz viszonyított reflexiófelületekbe ágyazva éljük meg. A valóságglátás gyökere, alapfogalma, őspillére az *egy*: a valóság közvetlen, kérdőjel és magyarázatigény nélküli megélése, mely nem a kettő, a három, a hét, a tizenkettő és egyéb számszerű világmodellek, transzcendens elképzelések ellentettje, hanem még a számszerűség előtti állapot maga~.

A *történéshorizont* részesei vagyunk, a megvalósulás pillanatait, lenyomatokat, s abban – folyamatos válaszok. Súlyunkhoz való viszonyunk ideális keretet ad az *efféle* közvetlen öntapasztalatnak. Súlyérzetünk *közös*~: testem van, annak anyaga, súlya, amit *vonz* a föld. A *gravitáció* a test

egészének *érzékszerv-receptorára* hat. Több százmillió év bennünk működő valóságlenyomat magja ez, a hüllőagy tapasztalata, mely természeténél fogva belső történésektől, a mentális háttérfolyamatok gomolygásától mentes. Mindig jelenlévő, elérhető, állandó tapasztalat ez. A *pillanatban* való lét. A hüllőagynak – mélyen az értelem és az érzelmek világa alatt – nem sajátja a belső percepció. A gravitáció kizárólag a pillanatban hat, az arra adott mozdulat a pillanatban *keletkezik* éppen.

A testszerkezetünket alakító másik pólus a tér, az érzékeny, pontos *percepciókra* támaszkodó mozdulat. A gravitáció és a percepció. Közte a felegyenesedett, függőleges egyensúlyba rendezett emberi test szerkezete. A testi elengedettség, a gravitációval és a térrel való harmónia – az azonosságérzet, az *integritás* átélésének fő forrását a *testre*, a perceptív tapasztalatra helyezve át – lebontja a mentális rendszerek szükségességének *merev* vázait.

A talajjal és környezetünkkel való kapcsolatunk harmóniájában a konstans test lét-élmény lényeges eleme a *kupolalégzés*, amely során a felső bordák ívének, a mellkas kupolájának belső tere dinamikus feszültséggel telik meg, naponta több, mint tízezerszer. Mellkasunk vállöv alatti íve, a tüdőcsúcsok rögzülése körötti boltozat *valóban* kupolaforma, borda-boltozat, melynek *homlokköve* a szegycsont fölső eleme, a manubrium, s melynek belső tér-érzetét, szabad mozgulatát mindannyiunkban őrzi a gyermekkori megkönnyebbült szípgóások emléke, avagy a nevetés, az ásítás, a sóhaj *öszönös* történései. A test *tartó-kapaszkodó* feszültsége és a légzőmozdulat *szabadsága* közötti egyensúly kényes: *hordozzuk* a rekeszizmunk. A belégzés *belső teret* teremtő feszültségei

a gerinc előre ívelő – derék és nyak – hajlatainak dinamikus, *gravitációval harmonizáló stabilitásából* indulnak, míg kilégzéskor a süllyedő, a rugalmas tágulás után nyugalmi formáját *visszanyerő* bordakosár, a mellkas felső ívének súlya ugyanezen stabilitásból ereszkedik, s ernyed el: a rekeszizom a testszerkezet tónusának *részes-alakítójává* válik így óhatatlanul. A *gravitációban*, a gravitációval történik a kilégzés – a feszültséggel telt, *összehúzott*, rövidült légzőizmok fokozatos, folyamatos, a hasizmok ellenével is összehangolt *elengedése* –, míg a belégzésnek a függőleges *nyúlás* optimális koordinációja ad teret. A bordakosár a testünk leginkább dinamikus, porcos, inas, izmos, faszciával átszőtt eleme, mely nem válhat *semmiféleképpen sem* annak *statikusan* tartó részévé. A bordaívek alatt felgyülemelő *tartófeszültség* – a hasüreg nyitottsága, védtelensége okán – *szorongást* okoz óhatatlan észrevétlenül. A kilégzés *végso* *nyugalmáról*, a megnyúlt testből a legmélyebb kilégzésbe *engedett állapotról* nincs – mert nem lehet – sok mondanivaló; míg a belső mozdulat *premovement* fázisában jelenik meg s bontakozik ki a *szándék*~, a belégzés újabb ciklusa. A szabad légzés azon testszerkezeti elemeink, bordáink-csigolyáink, gerinchajlataink tartásának-stabilitásának és *kötetlen* mozgásának függvénye, melyekre a légzőizmok tapadnak. A rekeszizom szabadsága – a *szociális* sajátossággal bíró *szív* csakra. *Magunkra* maradv a rekeszizmunkkal, a légzés *öröme* közös~.

A rekeszizom – a légzés – feszültsége, szabadságának esetleges gátja minden valószínűség szerint elsősorban struktúrális, *testszerkezeti* eredetű, egyensúlyi sajátosság. A hasüreg és a mellkas elülső vonalának feszült nyitottsága kiszolgáltatottságot, állandó *veszélyeztetettség* érzetet generálhat, míg a légzésmozdulat stabilitása, állandóságának minősége,

az oldódó *napfonat*, szociális magatartásminta-viszonyok, az *önbizalom*, a *lazaság* gyökerül is szolgálhat.

Testi reprezentációink különböző kultúrákban ápolt, hordozott *szimbólumai* elmondhatóak nagy valószínűséggel a vonatkozó anatómiai sajátosságok perceptív, szenzitív megtapasztalása úján is. A szív- és a napcsakra, a napfonat keleti *metafóráihoz* a nyugati megközelítés ezen testállapotoknak anatómiailag leginkább megfelelő, azokra illő, azokhoz *alkalmas* sajátosságait, *reprezentációit* írja le.

A mellkas kupoláját kitöltő mozdulat, a harántirányú hasizom tónusával összhangban, arra is lehetőséget teremt, hogy az alsó öt csigolya, a gerincoszlop előreívelt alsó *lordózisához* kapcsolódó rekeszizomrész – melynek aktivitása egykoron minden bizonnyal a test tartását~ szolgálta – ellazuljon. Hasizmunk legmélyebb, harántirányú rétegének folyamatos *tartófeszültsége* így a *stabilitás*, a medence helyzete, dőlésszöge, a láb-csípő-törzs transzparens, egyenletes tónusa, a délceg, dinamikus testszerkezet~, a *mozdulat* és a *légzés* szabadságának *közös kulcsa* is.

A kupolalégzés, a bordaív felső hajlatának, boltozatának, a gerincoszlop mellkast formáló görbületének dinamikus feszülése, *stabil* tónusa, meghatározóan hat a *szív* terére, helyzetére, szabadságára, dobbanására, a dobbanás *rándulásainak* vektor-irányaira is: „felfüggesztésének”, *lűktetésének* biomechanikája a test *vízszintes*, evolúciós alapszerkezetéhez közelít általa – a szív a *helyére* kerül. Mindeközben a hasüreg *súlya* nem akadályozza a bordaívek mozgás-szabadságát. A szervek-zsigerek csoportja nem „lóg”, nem „függ” *fentről*. A medencefenék és a harántirányú hasizom tónusa hordozza, tartja azt mélyen a *testközépből* – alulról.

Ejtés és emelés, engedés és tartás, nyúlás és rövidülés – a *gravitációra*, s a járás spirál-ingamozdulatával egyetemben evolúciós *múltunk* anatómiai sajátosságaira is *válaszok*, mely sajátosságok statikus-dinamikus rögzülésükben a talajhoz-térhez való viszonyunkban, a testszerkezetünk és a mozgásmintáink *jellegetességeiben* nyilvánulnak meg.

A kupolalégzés ciklikus-dinamikus belső mozdulata alapvetően járul hozzá a törzs stabilitásához, melyre a vállöv – a rombusz- és a trapézforma izomzat mélyre símult, nyugodt fogasán lógva-pihenve –, mint egy *palást* borul, s mely a nyak hajlatának ívét és ezen keresztül a fej pozícióját, mozgásának szabadságát, ezzel az érzékszerveink perceptív minőségét is meghatározza. A kör bezárul: a struktúra, a testszerkezet és a funkció, a mozgáskoordinációnk rendszere *ugyanazon* érme két oldala.

A vázolt folyamat az ellenkező irányba is hat: a perceptív élményeink, tapasztalataink hétköznapi *beszűkülése* – akár a mentális háttérfolyamataink túlzott intenzitása okán –, óhatatlanul *nyomot hagy* a testünk szerkezetében is. Az állandó zajoktól hallásunk csökken, szaglásunkra nincs szükség, az illatokra sem nagyon figyelünk és a szemünket is jobbra a *fókuszált*, kapaszkodó tekintet köti le. A *periférikus* látásunk, mely mint egy érzékszerv az érzékszervben működik~, egyre inkább jelentőségét veszíti a mindennapjainkban. A sárga foltra eső, fókuszált fénysugarak ingerülete hajszálpontosan jut a látókéreghez, míg az ezt körülvevő – a periférikus látásért felelős – retinaterületeken megkezdődik azon nyomban a foton-impulzusok neuronális feldolgozása. Több rétegen keresztül, négy-öt szinaptikus kapcsolat nyomán *egyszerűsödik*, válik elmosódottá a peri-

férikus kép, előkészítve ezáltal – az idegrendszer gyors reakciójához – a releváns információt. Érzékszerveink tompulása, azok *hangulatfüggő*, a mentális háttérfolyamataink okozta időleges beszűkülése, látásunk periférikus, illetve fókuszált jellege, *megváltoztatja* a térhez való viszonyunk *vektorrendszerét*, amely változás kihat idővel testszerkezetünk és mozgáskoordinációnk lehetőségeire, milyenségére-minőségére is.

A térhez való viszonyunk valamely kitüntetett, túlzott-tartós prioritással bíró *iránya* hozzájárulhat a gerincoszlop oldalirányú hajlatainak, a testszerkezet *ferdeségének* kialakulásához. Ezzel szemben a tér valamely *szegmensének* tompasága – például az állandó előre irányuló figyelmünk okán –, a mozgáskoordinatív automatizmusok *sutaságát* eredményezheti: az inhomogén térérzetből adódó impulzus-deficitre egyes mozgásminták kimaradnak, eltunyulnak-elsatnyulnak~ idővel, és hiányuk *testszerkezeti* sajátossággá válhat. Az egyensúly elbizonytalanodására, avagy az érzelmi, stressz bizonytalanságra furcsa választ ad a test: *kapaszkodna*. Azon izmokkal a váll-nyak vonalában, amelyek ilyenét reakcióinak utoljára a karral-kapaszkodó korszakban volt megkérdőjelezhetetlen jogosultsága, s mely aktivitás ellenben, az időközben felegyenesedett testhelyzetben, *görcsöket* okoz. A bizonytalanság a lábszerkezetünk egyenetlen feszültségéből ered, avagy ott manifesztálódik. A lábujjak-térd-csípő, valamint a sarkak-ülőcsontok közötti – anatómiai, illetve funkcionális – *kapcsolat* harmonikus rugalmasságát szinte észrevétlenül bontja meg a részelemek merevsége.

Ördögi kör. El kéne engedni magunkat, mintha talpból *ölelnénk* a világot, de kapaszkodunk, mert *testünk* így látja

jónak, biztonságosnak. Nem engedi, nem engedheti el magát *mindaddig*, míg nem veszi birtokba a teret, míg – talaj- vagy térorientált voltunk~ okán – nem *akarja*, vagy nem *tudja* birtokba venni a közös teret, míg nem érzi azt a *sajátjának* is~. Csontvázam szabad bábjátékosa testem.

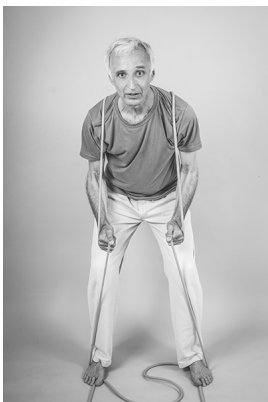
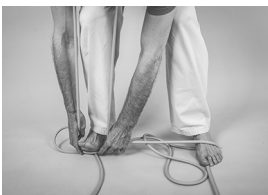
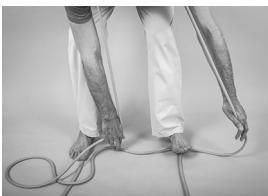
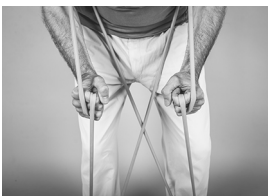
Ez a folyamat a vállunk-nyakunk körüli csuklyás izom és általában a tartóizomzat triviális, olykor görcsösen túlzott aktivitásának a *kulcsa*. Az evolúciós helyzet botrányos voltára mutat egy másik terület *funkcióváltásának* elemi igénye is: a többrétegű hasizom legmélyebbikének gyöngé tónusáról, a köldök alatti *harántirányú* hasizomról van szó, mely *kulcsszerepet* játszik az emberi testszerkezet biomechanikájában, s melynek – úgy tűnik – a múlt alapvetően nem szánt soha ilyen mértékű, felelősségteljes funkciót, *szerepet*.

A mentális reflexiófelület, a személyiség önazonossághordozó eseményhorizontja, viszonyrendszerünk azon stabilitásra *törekvő*, állandó belső reakciófala, ahol a külvilágról és belső történéseinkről érkező impulzusok *fennakadnak*, múlta-jelenre, jövőre vonatkozóan rendeződnek, értelmeződnek, hatnak – világnézetben, cselekvésben *visszatükröződnek*. A személyiség *önazonossága* a számára *releváns* társadalmi viselkedésmintába ágyazott mentális reflexiófelület történéshorizontján *kristályosodik* ki. A személyiség dilemmái, bizonytalanságai – ahogyan fanatikus bizonyosságai is – eme reflexiófelület *anyagától*, tartalma-témája *minőségétől*, illetve a kikristályosodásának *mértékétől* függenek. Mennél stabilabbá, mennél gazdagabbá, *állandóbbá* válik testünk talajhoz-térhez való viszonya, annál inkább nyílik lehetőség arra, hogy a *mentális reflexiófelületek elemei* tudatosodjanak és – önazonossághordozó funkciójukat egyre inkább feladva – megváltozzanak.



7 Következtetés

- 1 A mentális reflexiófelület, a személyiség önazonosság-hordozó eseményhorizontja.
- 2 A személyiség *önazonossága* a számára *releváns* társadalmi viselkedésmintába ágyazott, mentális reflexiófelület történéshorizontján *kristályosodik* ki.
- 3 Mennél stabilabbá, állandóbbá válik testünk talajhoz-térhez való viszonya, annál inkább nyílik lehetőség arra, hogy a mentális reflexiófelületek elemei tudatosodjanak és *megváltozzanak*.
- 4 Egyéni boldogságunk és közös társadalmi boldogulásunk lehetőségei is annak függvényében formálódnak, ahogyan meg tudjuk teremteni *evolúciós* képességeink, hajlamaink és igényeink megélésének, *kielégítésének* társadalmi, civilizációs *keretfeltételeit*.
- 5 Az egyén esetében ez a *valóságközeli* – a testi lét valóságába ágyazott –, stabil *mentális reflexiófelület* kérdésköre,
- 6 míg az emberi civilizáció esetében a társadalom egészét átható közvetlen, célzott, *likvid demokráciáé*, mely által a közösségek legmélyebb zugaiból is felszivárgó *civil* akarat formálja, dinamikus áramlásban a politika cselekvőterét
- 7 – visszaállítva ezzel az együttélés egykori evolúciós csoportlétéből, az *állandó* jelenlétből megkérdőjelezhetetlenül adódó, közvetlen és folyamatos *kontroll* állapotát.



Hivatkozások, jegyzetek, magyarázatok

Az előfordulás sorrendjében

Borító, hátlap-belső – nincs idő~

„Az idő mögött nincs idő.” Müller Péter Sziámi (1951–), a nyolcvanas-kilencvenes évek, gyöngyszemeket alkotó alternatív magyar zeneirodalmának meghatározó képviselője. (1993)

VI. oldal – A *Contact Improvisation*-t majd egy évre rá~

A gravitáció örömeiből merítkező mozgásforma a hetvenes években jelent meg Steve Paxton (1939–) és táncos csapatak kezdeményezésére New York-ban. A *szándék nélküli* mozdulatok keletkezése mögött kizárólag a test elemeinek talajhoz, a nehézségi erőhöz való *viszonya* áll. Az emelkedéseket ellenoldalú ejtések kísérik, s az a *bizalom*, mellyel agyunk mély rétege – a tudattól minden ízében, tetőtől talpig függetlenül – a zuhanásból gördülő lendületet vesz. A partnernek támasztott súly, az érintkezés körül közös súlypont alakul ki, s a pördülő-forduló mozdulatok immár egymás egyensúlyában, a közösen improvizált éber egyensúlyban valósulnak meg. Az európai középkorba gyökerező, a földtől *szabadulni igyekvő*, térorientált balett ellenében a testsúlyra, a *talajra*, a gravitáció jelenségére, hatására fókuszáló technika a XX. századi modern, kifejező táncformák alapeleme, lényegi vonása, meghatározó jellemzője lett.

VIII. oldal – *fata libelli*~

Terentianus Maurus (i.u. 2. évszázad) latin gondolkodó tanverséből: “Pro captu lectoris habent sua fata libelli”. Szabad fordításban: A befogadás mértékétől függ a könyvecskék sorsa.

Pro captu: *captus*, a latin *capio* fog, megfog, kézbe vesz, megmarkol igéből. A birtokba vétel kifejezése, amikor a tárgynak némileg már urai vagyunk. A jelentés magját – intellektussal megragadni, megérteni – az olasz *capire* ige őrzi. A koncept, a recept kifejezések mindennaposak a mai magyar szóhasználatban, de az indoeurópai alapjelentés erőssége üt át valószínűleg a *kaptár* szavunkban is.

Így vélekedett hát Terentianus a könyvecskék sorsáról, azok befogadásáról, hatásuk mélységéről, az olvasó éppen aktuális mentális háttérfolyamatainak, az érzelmi mintázatok és a megszilárdult intellektuális konstrukciók, a személyiség magjának, készségének, képességének, védekező mechanizmusainak és kíváncsiságának – bizalmának – függvényében.

Hogy elindulnak, beindulnak-e vajon, s kinél-kinél hogyan – akár egyetlenegy szó, vagy szokatlanul csengő kifejezés okán –, azok az automatizmusok, melyek által az ember mintegy valami villanásra fejt fölkapva, öntudatlan, s óhatatlan nyúl pontos mozdulattal a széles ívben felé hajított labda után?

VIII. oldal – OuterTension gyakorlatok~

Lásd 5 Rolfing® testterápia, Külső erők – belső válaszok.

IX. oldal – *bízz a pillanatban!*~

Tanács – születőben

Engedd el az akaratod, légy türelmes önmagadhoz:

bízz a pillanatban.

Engedd el az akaratod, add meg magad: bízz a pillanatban.

Add meg magad, bízz a pillanatban.

Bízz a pillanatban, add meg magad.

Fogadd el az akarat kudarcát, bízz a pillanatban!
Túl a tudat s az akarat kudarcán, bízz a pillanatban!
Tőserdő, 2014. október 4.

XIII. oldal – mimikán túl~

Arcizmaink, maszkunk feszültségbéli sajátosságai közvetlenül tükrözik a külvilághoz való *viszonyunkat*. Ezen izmok ellazítása-elengedése az elkomorodás, a környezettől való függetlenedés, az *érdektelenség* belső érzetét keltheti s oldhatja a testben *szétáradva* az esetleges mély, belső feszültségeket is.

XIII. oldal – nyelv vírusával~

Laurie Anderson (1947–): Language is a Virus from Outer Space. (1983)

XIV. oldal – sem nem forma~

Kultúránk testképének legmarkánsabb jellemzője a *szimmetriára* való törekvés – jöllehet nem csak végtagjaink mozgásaügyessége, hanem belső felépítésünk tekintetében is aszimmetrikusak vagyunk. A hasüreg jobb oldalának szervi stabilitásával például nem vetekedhet a bal oldal állandóan változó terhelése, de említhetnénk a szív elhelyezkedését, a tüdőszárnyak különbözőségét is. A szimmetria ideája nem volt mindig ennyire domináns: Ida Rolf (1896–1979) felvetése nyomán Hans Georg Brecklinghaus (1951–) járt utána: az egyiptomi valós ábrázolásokban még nyoma sincs az idealizált testképnek – a tökéletesség eszménye, külső megítélése a görög képzőművészetben jelenik meg.

Hans Georg Brecklinghaus: Die Menschen sind erwacht, du hast sie aufgerichtet. Körperstruktur und Menschenbild in der Kunst der alten Ägypten und heute. (2002)

Ugyanez mondható el a yoga gyakorlatokkal töltött időről is, melyben a mély figyelem inkább a mozdulatok *belső* dinamikájára fókuszál, mintsem az ászanák külső formájára.

XIV. oldal – mélyebb megértés~

Középkori latin pergamen oklevelek olvasásának titka, hogy a történész *tudja* többé-kevésbé, már a bogozgatás előtt, hogy mit rejt az írás: az ismert szóhasználat, a megszokott gondolatmenetek, a szövegek szerkezete-stílusa mutat irányt az *értelmezéshez*.

Nincs ez másképpen az emberi lét – testi valónk, emocionális mintáink és intellektuális konstrukcióink – mélységeit élénk táró alkotásokkal sem: a *befogadás*, a megértés keretét csakis az önmagunkkal szembeni *kíváncsiság*, az önreflexió, a hiteles *saját* tapasztalat adhatja meg.

XV. oldal – ne higgy soha~

„Ne higgy el semmit, csak mert úgy mondják. A hagyománynak se, csak mert emberemlékezet óta öröklődik. A rögeszméknek sem és a következtetéseknek sem, melyek bizonytalan sejtésekből fakadnak. A látszólag magától értetődő analógiáknak se higgy. És ne higgy tanárod-mestered pusztá tekintélyének sem.

Akkor higgy, amikor az írásnak, a tanításnak, a hallott szónak értelmed, s éber tudatod hitelt ad.”

Siddhartha Gautama Buddha (i.e. VI. évszázad) intelme, melyet Ida Pauline Rolf (1896–1979) könyvének nyitó lapján idéz.

Ida P. Rolf: Rolfing, The Integration of Human Structures. (1977)

1. oldal – Élt a falu szélén~

A lelkiismeretfurdalásról szóló zen-történetekre rímel Hamvas Béla (1897–1968) író, filozófus, esztéta egy bevezetése: „Aki behódol, az alkalmazkodásban lényét feladja és végül elveszti. Aki nem hódol be, lényét megtartja, de nem tud vele mit kezdeni, mert egyedül áll. Valaki vagy él, és az élet ára a beszennyeződés, vagy nem akar beszennyeződni, de akkor az életről kénytelen lemondani.”

15. oldal – létről alkotott bizonyosság~

II. 2. A bizonyosságkeresés, mint alap-emberi sajátosság Arnold Gehlen (1904–1976) német antropológus gondolata. (1940)

16. oldal – helysejtek~

III. 1. A hippocampusban működő helysejtek felfedezése Case Vanderwolf (1935–2015) kanadai agykutató nevéhez fűződik. (1971)

18. oldal – *kvantonként* ketyeg~

VI. 4. A kvantumelmélet kidolgozója Max Planck (1858–1947). (1900) Azt feltételezte, hogy az elektromágneses energia nem folyamatosan, hanem parányi energiacsomagcskáiban, kvant-okban terjed. Albert Einstein (1873–1955) erre a felismerésre építette az 1905-ben publikált fénykvantum-hipotézisét: a *fény* esetében ez az *egység* a foton.

A sugárzás részecske természetét Arthur Holly Compton (1892–1962) figyelte meg és bizonyította 1923 és 1925 között, röntgensugárzással kísérletezve. A sugárzás kristályokban történő szóródását vizsgálva a hullámhossz megnyúlása, az energiaszint csökkenése okán a foton-modell

ismeretében arra a következtetésre jutott, hogy eme mérhető változások magyarázata a kristályrács-elektronok és a kvantnyi röntgen-egységek anyagi természetű impulzusának ütközésében, egymásra hatásában rejlik.

18. oldal – nyílik-csukódik~

VI. 4. Hans-Peter Dürr (1929–2014) német atomfizikus megfogalmazása, hogy az idő folyamatosságát érzékszerveink teremtik meg. Anyagi világunkban az állapotok között nincs analóg átmenet.

19. oldal – bizonyossággal~

VI. 5. Az elektron felbukkanási helyének kiszámíthatatlanságát Werner Heisenberg (1901–1976) mutatta ki, határozatlansági reláció néven elhíresült elvében, melynek értelmében a részecskék kvantummechanikai tulajdonságainak egyidejű, pontos megismerése csak elméleti határok között lehetséges. (1927)

Az elektron impulzusa – mozgásmennyisége, lendületének ereje, azaz tömegének és sebességének szorzata –, valamint a tartózkodási helyének egyidejű, egzakt meghatározása a mérés technikájától függetlenül, a részecske viselkedésének természetéből adódóan lehetetlen. Mennél pontosabb a helymeghatározás, annál pontatlanabb az impulzus mért értéke – és fordítva.

A jelenség triviális voltára egy analógia világíthat rá: egy kiáltás, egy hanghullám frekvenciája csak akkor állapítható meg tisztán, ha a hullám bizonyos ideig követhető. Ezzel viszont elmosódik a hangforrás, a hely, a pozíció pillanathoz kötött mérésének pontossága. Az elektron mozgása így, csak a *valószínűségszámítás* értékeivel követhető nyomon.

19. oldal – műonok~

VII. 1. A műonokat Carl D. Anderson (1905–1991) és Seth Neddermeyer (1907–1988) fizikusok fedezték fel, a kozmikus sugárzást vizsgálva. (1936)

19. oldal – méréséről beszélünk~

VII. 3. Az *időhöz*, annak mértékegységeihez való viszonyunk *reprezentációi* azt a hamis illúziót kelthetik bennünk, hogy az állandó változásnak valamiféleképpen *urai* lehetünk.

20. oldal – része a létnek~

VII. 4. A fény jelensége *nem örök*, a feltételezett ősrobbanást követően ca. 400 millió év után *jelent meg*, és vált az univerzum *mértékadó* energiaformájává. A protonok és neutronok által hordozott energia a fotonsugárzásnak csupán *egy milliárdod* része.

A földre *áramló-csapódó* fotonözön ereje, mintha valami elképzelt rugót nyomna össze, a fotoszintézis útján *kémiai* energiává alakul, mely *energia* a szerves élet – mintegy a kipattanó rugóból felszabadult erő általi – *forrása*.

A *kémiai energia* az állati sejtservecskében, a mitochondriumban *is* a három foszforatomot tartalmazó, *energiadús* molekula termelésével – ATP, adenzin-trifoszfát – *jön létre* és tárolódik, majd energiát szállítva a sejten belül, egy foszforatom leadásával, robbanásával, adenzin-difoszfát, ADP keletkezésével *szabadul föl*, az azt igénylő folyamatokban.

22. oldal – A tükörsejtek~

IX. 1. A tükörsejtek működését először Giacomo Rizzolatti (1937–) olasz agykutató – és kutatótársai – írták le. (1992)

24. oldal – ismerhetünk egymásra~

X. 3. Cortikális neuronhálózatunk, az *intellektusunk* világa a környezetünk és a belső impulzusaink *válaszrendszere*, a hatások, behatások helyes feldolgozásáért felelős, az *adaptív képességünket* szolgáló-hordozó, azt erősítő *szerv*, mely a civilizáció környezetében immár önnön *evolúciógyökerű* reakcióink reflexiójával, azok sikereses feldolgozásának funkciójával, az *önreflexió igényével* egészül ki. Civilizációs környezetünkben magunk építjük fel, magunk alakítjuk evolúciós *létfogósultságunk*. A jelen a múltból táplálkozik, s egyidejűleg felül is írja azt.

A *civilizáció* konkurrenciával terhelt, *könyörtelen* társadalmi környezetébe vetett hit, remény ellenben szinte óhatatlanul vezet mély csalódáshoz, *összeomló*, személyes krízishelyzetekhez, melyből a *fölépülés* folyamatát a ciklikusságában létező, fájdalmában megsemmisült és önnön hamvából feltámadó *főnixmadár* hiedelme mutatja fel, s talán ez az *elkerülhetetlennek* tűnő csalódás szolgáltat hamis, *szubjektív* önisgazolást a szükségszerűnek ítélt, végsőnek vélt, utolsónak szánt, *tisztítónak* gondolt *pusztítást* követő, *szent* társadalmi *újjászületés* tragikus mítoszaihoz is.

Az *immanens* csalódás a kereszténység *ősbűn* fogalmában is magyarázatra lel, ahogyan a *hiábavaló* remény a túlvilágban ölt testet, a *túlvilág* képzetében, a *végítéletben*, a tisztító-tűzben nyerné el a jövőt.

Gyógyírt – a tömeges együttélés, a civilizáció frusztráció-hálója ellen *oltalmat* – egyedül a *létöröm*, az időtlen emberi *kultúra* hagyománya, az empátia, a szolidaritás, a kooperáció társadalmi környezete – s az erre épülő, ebből merítkező szocializáció folyamata – kínál.

Míg az ember önazonosságigényét nem képes kizárólag *belülről* megvalósítani, addig *empátiájának* köre – és kételymentes, biztos ereje – is beszűkült, *szelektív* marad.

24. oldal – ember vagyok~

X. 4. A szállóigévé vált mondás Publius Terentius Afer (i.e. 195–158) vígjátékírótól származik. Rabszolgaként kerül Rómába. Terentius Lucanus szenátor felismeri tehetségét, taníttatja, felszabadítja. Az Afer – afrikai – név Terentius líbiai törzsből való származására utal. Eredeti neve ismeretlen. „Homo sum, humani nihil a me alienum puto.” Ember vagyok, úgy vélem, semmi emberi nem idegen tőlem. Tudatunk funkcióköre egy s ugyanaz, adott; lét-tapasztalatunk reflexiójában nincs kiváltság. Lásd 4 Zazen 2.

25. oldal – ami *semmizik*~

XII. 3.b) „Das Nichts selber nichtet.” A semmi, mint olyan, *semmizik*. Martin Heidegger (1889–1976) német filozófus gondolata. (1929)

25. oldal – *tudomást* szerezhethetünk~

XII. 3.c) *Amiről tudomást* szerezhethetünk: a kvantumfizika kutatásterülete.

25. oldal – tudatos tudatosság~

XII. 4. Az élménnyé vált gondolat: gondolkodom, tehát tudomást vehetek, tudomással bírhatok a gondolatról, magáról a gondolkodásról, az intellektus *jelenségéről* – megtapasztalhatom azt. Evolúciós *képességünk* ez, s nem valamiféle abszolútum.

26. oldal – *vonz* a föld~

XV. 1. A gravitáció érzékszervi *bizonyossága* ahhoz hasonlítható talán a leginkább, ahogyan a nap vakít.

26. oldal – egyforma módon hat~

XV. 2. A súlyunk hordozásán túli izomfeszültség, az erőből-akaratból keletkezett mozdulat – az izmok túlzott tónusa révén – gátat alkot, keretet, *mozdulat-kalodát*.

26. oldal – testsémánkba, testképünkbe ágyazva~

XV. 3. A testséma, a testkép a XX. században kialakult, több rétegű, pontos definíció nélküli fogalmak: a testünkhöz való viszony kifejezői, a világ és benne önmagunk észlelésének rendszerei. Önmagunk valós észlelése, a *propriocepció* – testséma – és a testünkről bennünk kialakult, tudott, tudatlan *elképzelések* – testkép – neuropszichológiai rögzülései. A testünkben, a testünkkel a világban való eligazodás, tájékozódás, a ránk jellemző test-érzések, mozdulatok, viselkedésbéli attitűdök *reprezentációi*, alapmintái, egyéni és szociokulturális – a *mentális reflexiófelület* nyelviség által is formált – *makro-mintázatai* ezek, melyek megváltoznak az önmagunkról és környezetünkről szerzett új, intenzív, differenciált élmények, *tapasztalatok* nyomán.

28. oldal – égetően forró a vízsugár~

XVI. 2. A hőérzékelés agyunk középso, limbikus rendszerének sajátossága-képessége, mellyel a reflexmozdulattért felelős mély, archaikus réteg – az agytörzs, a hidegvérű *hüllőagy* – még nem rendelkezett. Lásd 3 Gondolatok, információk XXIV 3.

29. oldal – odakint zajlanak~

XVI. 5. Lásd „**87. oldal** – talaj- vagy térorientált voltunk~”.

29. oldal – megpillantott gondolat~

XVI. 8. Az intellektus működéséből, szerkezetéből adódóan a kérdésfeltevések, megközelítések, tematizálások

mikéntjére, hogyanjára talán *ugyanolyan* korlátolt, körülhatárolt *lehetőséget* biztosítanak a neuronális háttérfolyamataink, mint ahogyan más egyéb, a külvilág viszonyában hatóműködő érzékszervünk is behatárolt lehetőségekkel bír. Ezen elképzelések szerint értelmi képességünket is evolúciós környezetünk – akár az *univerzum* – formálta, formálja, s neuronális sajátosságaink is ennek a környezetnek lennének, mintegy *öntőminta-lenyomatai*, részelemei.

Automatikusan zajló időegységekben, *makroprogramokban* éljük a mindennapjaink. Evolúciós-mentális képességünk ez, melyet a civilizációs-tömeges együttélés viszonyrendszere méginkább *megkövetel*. Evolúciós képességünk, igényünk, mentális funkciónk azonban az is, hogy a makroprogramokban töltött időre, az eseményt követően önreflektív módon *visszatekintsünk*, integrált magyarázatot adva találva így *önmagunknak* arra, hogy mit-miért cselekedtünk.

Mennél *szokatlanabb*, mennél inkább az ismert hétköznapiaktól eltérő élmény, történet, tapasztalat részesei voltunk, annál problematikusabb lehet az arra adandó, olykor *önostorozó*, magunkat hibáztató, avagy mélyen az *ezotériába* csúszó értelmezés is. A testünkhöz, a térhez való közvetlen, szenzitív, kérdőjel és magyarázatigény nélküli *jelenlét-állapot* stabil *önreflexiós* felületet kínálva ragadhat ki bennünket a makro-történeinkből.

30. oldal – mint az alfa~

XVII. 4. Hubert Godard francia Rolfer®, táncos, koreográfus és mozgástanár, a Roling Movement Integration® legmeghatározóbb személyisége ezt a folyamatot a *Tonic Function* és a *Gravity Response Model* fogalmaival írja le:

„The gamma loop is activated because the cortex delegates the task to the spatial orientation ... Proprioception is a trigger to the gravity response and control system ... Coordination is really a factor that exists outside of conscious voluntary control. We could not teach it through instructions that evoke control. Yet, often we try to do so. Coordination can be discovered through attention to perception changing the symbolic meaning of the movement or the environment in which it takes place. Coordination is the sum total of the work of tonic function.”

Tonic Function, A Gravity Response Model For Rolfing Structural and Movement Integration by Kevin Frank, Rolf Lines. (1995)

30. oldal – test intelligenciája~

XVII. 5. Testszerkezetünk és mentális háttérfolyamataink sajátosságairól szól az 5. és a 6. fejezet.

A test intelligenciája alighanem a légzés belső mozdulatában végződik. A feszülés és engedés *finoman hangolt* ketőssége, *harmonikus* egymásba-áramlása folytán a test *tartó- és mozgatófeszültségei* nem zavarják, nem befolyásolják, nem terhelik – *nyugton* hagyják – a légzőizmok és a hasüreg feszültségének-működésének dinamikáját. A test intelligenciájának minden bizonnyal ez az *egyik* célállomása: a mellkas tágulása és a szervek körüli szabad, egyenletes feszültség.

30. oldal – járásunkat délceggé~

XVII. 5. Az emberi test anatómiájának és mozgáskoordinatív rendszerének köszönhetően járáskor, futáskor a derék és a csípő az egyik, míg a mellkas felső része és a vállöv – a térben lendülő *ingához* hasonlóan – a másik irányba

fordul-pördül. Velünk született tulajdonság ez, a *mászás* impulzusa, ami nem igényel tanulást.

A gerinc-motor elmélete az emberi gerinc biomechanikájával, működésének matematikai leírásával foglalkozó kanadai professzor, Serge Gracovetsky nevéhez fűződik. The Spinal Engine. (1988) Felismerése szerint járáskor nem a lábak hordozzák a passzív felsőtestet, hanem a törzs az a *motor*, ami a lábakat hajtja, működteti. A járás folyamatában a lábak az aktívan csavarodó, forduló gerinc és a csípő mozdulatának követői, segítői, izmos meghosszabbítói.

A *spirális-kontralaterális* járásmintában a láb az ellentétes oldalú vállat *hordozza*: az érkező láb vállig húzódó hátsó diagonális vonalát feszülő *nyúlás*, míg a eltoló láb diagonálisát elasztikus *visszacsapódás* kíséri. Fordulva, *gördülve* talpункon, súlyunk az öregujjpárnára kerül. A nagylábujj ruganyos ízületeiből *spirálmozdulatban* emelkedő test lágyan *biccent* az állcsúcsban. A vállak a lépés ritmusára mintegy a diagonális talpakra kerülnek. Mintha csak lendületesen kilépve, egy végtelenségig leegyszerűsített, karokat lóbáló gyorskorcsolya mozdulatban, enyhe lejtőn felfelé haladtunkban, avagy síkvidéken széllal szembe dőlve csavarodna, perdülne, fordulna jobbra-balra a test. Ezzel ellentétes a *lépés* mintája, ha előretolt csípővel, lanyha nagylábujj-mozdulattal, *harangjárásban*, a váll súlya *metronómszerűen* oldalirányba biccentve, az *azonos* oldali sarok földetérésében dobban.

A földet érő láb dobbanása *meghatározó* jelentőséggel bír – az egész testen áthaladva – a *testszerkezet* kialakulásának és rögzülésének individuális, kire-kire személyesen jellemző, *karakterisztikus* folyamatában.

31. oldal – Környezetünkbe illeszkedve a *határ~*

XVII. 7. A külvilággal való közvetlen érintkezésre a tüdő nyújtja a legnagyobb felületet: a kint-bent határ felszíne, a kiterített légzsákocskák oldalfalának területe 100 négyzetméter körüli, ca. fél tenispálya nagyságú. Összehasonlításként: az ember bőrfelülete mintegy másfél négyzetméter. A kint-bent határ két egymásra közvetlenül *illeszkedő* felülete az illatok érzékelésében is ismert. A mintegy 1 000 különböző szaglóreceptor a hozzá illő, megfelelő szerkezetű-alakzatú, méretű, formájú-felületű szagmolekuláknak kínál pontos *kapcsolódást*, elindítva ezzel az ingerületet. A szaglásban szerepet játszó receptorok működésének feltárása Richard Axel és Linda Buck – 2004-ben élettani-orvosi Nobel-díjasok – munkásságához fűződik. (1991)

31. oldal – törpecsimpánzoknak gondolt *bonobók~*

XVIII. 1. A bonobókat 1929-ben azonosították. Kutatásuk a múlt század hetvenes éveiben a japán primatológus Takayoshi Kano (1938–) munkásságával kezdődött. Az első, vadon élő fotókkal illusztrált leírásuk Frans de Waal (1948–) és Frans Lanting (1948–) műve: *Bonobo: The Forgotten Ape*. (1997)

A rokoni összehasonlításhoz: *Bonobos und Schimpansen – Die Zwei Gesichter des Menschen*, von Max Rauner, www.zeit.de, ZEIT ONLINE. (2016)

A két faj sejthető különbözősége csimpánzokkal cseperedő, együtt nevelt fiatal bonobók viselkedésbeli különbözőségéből ötlött föl először. Anton Portielje (1886–1965) holland természetkutató az amsterdami állatkert 1916-os útikalauzában azon töpreng, hogy Mafuca (1911–1916), az intézmény *legkedveltebb* teremtménye az emberszabásúak egy

új fajt képviseli. Ő volt az első ismert, fogságban élő bonobó – nagyon fiatalon, tüdőgyulladásban pusztult el.

Néhány évvel később Robert Mearns Yerkes (1876–1956), US-amerikai pszichológus, zoológus, összehasonlító etológus, az emberszabásúak kutatásának úttörője "Prince Chim" és csimpánz társa „Panzee” pontos *anatómiai* leírásához kötötte (1925) kérdéses faji azonosságuk tisztázását. „Prince Chim” bonobó volt. A magatartásbeli különbségek állatkerti megfigyelésének igazát aztán valóban az anatómia igazolta és hívta fel arra 1929-ben a tudományos élet figyelmét.

A megoldásra az US-amerikai zoológus és anatómus Harold Jefferson Coolidge (1904–1985) a Brüsszel északi városhatáránál fekvő flamand Tervuren község koloniális múzeumában, csimpánzkoponyák tanulmányozása közben bukkant rá. Neki tűnt fel, hogy a kisebb mérete miatt eladdig ifjú állathoz tartozónak vélt koponya fűgái tökéletesen csontosodottak. Csimpánz *alcsoport* létezését feltételezte, bár később ő végezte és publikálta az új faj – a bonobók – első részletes anatómiai leírását is. (1933) A névadás azonban nem hozzá kötődik. Coolidge jóval később, egy 1982-es primatológiai konferencián árulta el keserű-csalódottan, hogy megfigyelését első izgalmaiban a múzeum igazgatójával osztotta meg, ki azt két héttel később jó barátjának Ernst Schwarz (1889–1962) német zoológusnak mesélte tovább. Utóbbi a koponyák különbözőségét elég nyomósnek találta-vélte ahhoz, hogy mögöttük felismerje – és a múzeum újságjában közzé tegye – egy új faj, a *Pan paniscus* felfedezését, mely közönségesen a Bonobó nevet kapta. Ennek téves, elírt forrása talán az első befogott-behajózott példányok származási helye, a Kongó alsó folyása mentén fekvő Bolobo városnév.

A kéttagú Pan nemzetség kisebbike, a paniscus – pánocska – elnevezés sem állja meg a helyét, hiszen nagyságukban-súlyukban nem, csak testalkatukban mutatnak lényeges különbséget: Frans de Waal szerint a gracilis struktúrájú, karcsú nyakú, vékony ujjazatú, „entellektüel” bonobók inkább könyvtárba illenének, míg a fitness-stúdiók bodybilder figuráira hajazó csimpánzok az edzőtermekbe.

Igy történt hát az utolsó emberszabásúak azonosítása és klasszifikálása. Ám nagy valószínűséggel ez a faj volt az is, melyet elsőként írtak le és ábrázoltak. Nicolaas Tulp (1593–1674) holland sebész, anatómus, korának híres orvosa, s egyben Amszterdam polgármestere – kit Rembrandt Anatómiai lecke című képén örökített meg – Observationum medicarum libris, Orvosi megfigyelések könyve című 1641-es kiadványában 231 esetet írt le és ábrázolt, melyben holland gyarmatokról származó állatok is helyet kaptak. A 17. és 18. században gyakran sokszorosított szakkönyvben egy nőstény csimpánz metszete is megtalálható. A majom és az emberi test anatómiai részleteiben úgy hasonlít egymásra, mint két tojás – írja. Vernon Reynolds (1953–) angol primatológus meglátása (1967) szerint azonban az ábrázolt példány *bonobó* lehetett, hiszen egyik jellemvonása, a jobb láb második és harmadik ujjai közötti *összenövés* azok körében sokkal elterjedtebb, mint a csimpánzoknál.

A Nicolaas Tulp által vizsgált emberszabású ráadásul Angóla területéről származott, és bár ma nem élnek ott bonobók, a vidék a Kongó folyótól délre esik.

A bonobók természetes környezetükben való felfedezése és megfigyelése 1974-óta tart. A csimpánzok a északi túlparton élnek.

32. oldal – Őrjáratoznak, ölnek~

XVIII. 5. A csimpánzok háborújának előzményeit, Jane Goodall 1968 és 1972 között készült feljegyzéseinek adatait, Joseph Feldblum – Graduate student, Duke University Department of Evolutionary Anthropology – és csapata elemezte, modellezte kompjúter segítségével, majd prezentálta 2014. áprilisában az American Association of Physical Anthropologists találkozón a canadai Calgaryben.

A történet Louis Seymour Bazett Leakey-vel (1903–1972) kezdődik, aki angol misszionáriusok gyermekeként Kenyában töltötte kétnyelvű gyermekkorát, s ahol tizenhárom évesen a Kikuyu törzs beavatott tagjává is lett. Kőkorszaki eszközökre bukkant ott ebben az időben, így érdeklődésének iránya korán az ember őskora felé fordult.

Már a Kenya Nemzeti Múzeum paleoantropológus igazgatójaként ismerte meg a huszonhárom éves Valerie Jane Goodall-t (1934–), majd kezdeményezte és támogatta a megszállott fiataalt, a későbbi etológust, az állatok viselkedését kutató tudós munkáját. Céljuk az volt, hogy *közelebb* jussanak az ember viselkedésének megértéséhez. Goodall a hatvanas évektől élt – évtizedekig – a tanzániai Gombe Stream Nemzeti Park csimpánzai között. Az ő és csapata megfigyelései alapján ismerjük az 1974 és 1978 között zajló csimpánzháborút, részletesen.

Genetikai vizsgálatok alapján a csimpánz-csoportok szakadása, feloszlása ritka jelenség. Az érintetlenség, az egység évszázadokig fennmarad. 1970-ben azonban a Kasakela-csoportból kivált egy csapat és délre költözött. A park északi és déli részén korábban békében élő két csoport között az alfahím Leakey képezte a hidat. Halála után utóda

Humphrey lett, kivel szemben a déli csoport testvérpárosa Hugh és Charlie állt. A csimpánzok ezen két „hatalmi ág” követőivé váltak. A négy évig tartó háborúban Humphrey csoportja – nyolc hím, tizenkét nőstény és a fiatalok – legyőzte a délieket. A hét lázadó hím elpusztult, vagy eltűnt. A győztesek nem sokáig élvezhették a meghódított területet – annak másik határán, a számban-erőben fölényben lévő Kalande-csoport is igényt tartott rá. Néhány határmenti összecsapás után át is engedték nekik a déli vidék nagy részét, s visszahúzódtak északra, ahonnan a háború indult. Goodall így mesél:

„1970-ben a fő csoport kezdett két táborra szakadni. Hét férfi és három nőstény az utódokkal délre költözött, a Kahama-területre. A következő két évben egyre ritkábban tértek vissza északra, 1972-re már egy teljesen új közösséget alkottak.

Egy ideig békésnek tűnt a helyzet. Aztán 1974 elején az északi Kasakela-közösség öt hím tagja rátámadt a Kahama-csoport egyedül lévő hímjére [Godi]. Ütötték, rúgták és harapták húsz percen keresztül, majd – számtalan sebből vérezve – magára hagyták. Munkatársaim napokig keresték az áldozatot, de többé nem látták.

Egy hónappal később három Kasakela-hím foglyul ejtett és súlyosan megsebesített egy másik Kahama alfa-hímet [De]. Néhány héttel később találtak rá, szörnyen le volt fogva, nyílt, klaffogó sebbel a felsőcombján. Akkor látták utoljára.

Mély fájdalom töltött el, hogy régi jó barátom, Goliath volt a harmadik, aki az erőszakos cselekedetek áldozatául esett, s ki szintén a déli csapathoz tartozott. A támadás

időpontjában igen öreg volt már, szinte teljesen kopasz, csont és bőr. Az öt férfiállat, akik követték-üldözték, olyan erővel ütlegettek, hogy felülni sem tudott. A következő napon valamennyi segítő és asszisztens a keresésére indult, hogy lehetne-e rajta valahogyan segíteni, de ő sem került elő soha többé.

Egy idős nőtényt gyilkoltak meg ezután, Madam Bee-nek hívták. Négy hím fogta el, és támadta, míg mozdulni tudott. Madam Bee öt nappal a támadás után pusztult el.

Majd két év telt el anélkül, hogy a két csoport között bármiféle erőszakoskodást figyelhattunk volna meg. Aztán 1977 elején az északi csoport Charlie-t szemelte ki a következő áldozatnak. A harc után egy patakban találtak rá sebekkel borított testére.

Mivel időközben két hím természetes halált halt, nyilvánvaló volt, hogy a déli csoport férfitagjaiból csak Sniff él. Az év végére végül őt is elfogták. Az északi csoportból öten ugáltak, tapostak rajta, majd ezer sebből vérezve, tört lábbal hagyták magára. Neki is sikerült elrejtőzködni előlünk, de szinte kizárt, hogy túlélte volna a támadást.”

National Geographic Audio, 2 CDs, Dian Fosseys and Jane Goodalls *Leben für die Affen*, CD 2. (2002)

32. *oldal* – találkozások alkalmával~

XVIII. 7. Ha két bonobo-csoport a területeik határán összehatalálkozik, a nőtények *összedörgölőznek*, míg a hímek csak hamar játékba kezdenek a másik csapat gyerekeivel. Mintha kialakult kultúrája lenne a találkozások rituáléjának, egymás üdvözlésének, s a homoerotikával erősített *női szövetségek* építésének.

32. oldal – problémamegoldó technikaként~

XVIII. 8. A bonobók a közös *élelem* elfogyasztásának konfliktusát nem agresszióval, nem a mennél nagyobb falatok elhappolásával, s a gyengébbek elűzésével, hanem egy orgiát követő *közös* testi jól-érzetben, békés *elosztással* oldják meg.

33. oldal – lennének hasonlatosak~

XVIII. 10. Ezen génszekvenciák szűk területein bonobóbbak vagyunk a csimpánzoknál és csimpánzabbak a bonobóknál. Közös őseink 6-8 millió évvel ezelőtt éltek.

A két faj szétválását a Kongó folyó 1,5-2 millió évvel ezelőtti alakulása okozhatta. Az elkülönülés gyors és végleges lehetett, további keveredés nem történt: a folyótól távolabbi csimpánz csoportok nem mutatnak nagyobb genetikai különbségességet, mint a bonobókkal szemben élő folyópartiak. A déli oldalon élő bonobók békés magatartása talán az eltérő, előnyösebb, konkurenciaharcot nem igénylő ökológiai adottságokra vezethető vissza.

A bonobók genomját a lipcsei Max Planck Evolúciós Antropológiai Intézet kutatócsoportja határozta meg, és publikálta a Nature 486. számában. (2012)

Jóval *messzebbi*, ca. 25 millió év távlatából, 92 százalék genazonosságban *rokonok* a páviánok. Szociális rendjük erősen patriarchális, csoportjaik létszáma kétszáz fölé is emelkedhet. Az együttélés két formáját ismerik, a háremszerűt, illetve a több hímet is magába foglaló vegyes rendet. Ivarérett korban a *subancok* elhagyják saját hordájukat és máshol próbálnak szerencsét: saját háremet hoznak létre, vagy egy vegyes csoport periferiáján keresik a csatlakozás, a szaporodás lehetőségét.

Robert Maurice Sapolsky (1957–) US-amerikai biológus, filozófus, antropológus évtizedekig figyelve a kenyai kikaraki csoportot, *gyengülő* agresszivitást, tartósan *szelíd* változást regisztrált. Tőle ismerjük a tragédiát: a horda *alfa-hím* rétege egy közeli turistaszállás szemeteséből tuberkulózissal, gümőkórral fertőzött húshoz jutott. A csapat hímjeinek több mint fele pusztult el 1983 és 1986 között. Így *mesél* videófelvételén a tudós:

„A járvány végére kétszer annyi nőstény maradt, mint hím, és azok a hímek maradtak meg, akik – tudományos szakki-fejezéssel szólva – rendes csávók voltak. Nem voltak agresszív barmok, rendszeren viselkedtek a nőstényekkel és ápolták a szociális kapcsolataikat – és ez tökéletesen átformálta a horda általános légkörét.

Amikor a hím páviánok elérik a kamaszkort, általában elhagyják a szülőcsapatukat és vándorolnak, majd idővel egy új hordához csatlakoznak. És amikor ehhez a hordához csatlakoztak kamasz hímek, érkezéskor azok is pont olyan seggfejek voltak, mint a bolygónkon élő legtöbb hímnemű kamasz, és körülbelül hat hónapba tellett, amíg megtanulták: ebben a hordában nem így mennek a dolgok. Mi nem csinálunk ilyesmit. Nem vagyunk agresszívek, több időt töltünk egymás kurkászásával, a hímek is nyugodtabbak egymással, és nem szoktunk csak azért elpáholni egy nőstényt, mert épp rossz napunk van.

És az új csávók jó hat hónap alatt elsajátították ezt a stílust, és – a páviánoknál is beszélhetünk kultúráról – ez a horda olyan kultúrát alakított ki, amelyben az agresszió szintje kirívóan alacsony, a csoporton belüli kötődések különösen erősek – és ez húsz év után még mindig így van.

A páviánok másik tanítása pedig az, hogy ha ők képesek egyetlen generáció alatt megváltoztatni az állítólagosan teljesen általános és kőbe vésett társadalmi rendszerüket, akkor mi sem takarózhatunk azzal, hogy: hát sajnos az emberi társadalmakban bizonyos dolgok elkerülhetetlenek.”

<https://www.youtube.com/watch?v=A4UMyTnlaMY>

Robert M. Sapolsky: Why hierarchy creates a destructive force within the human psyche. A fordítást Fuchs Brúnónak köszönöm.

34. oldal – túlfutáshoz, túlzáshoz~

XIX. 2. A magyar szakirodalomban megszaladási jelenségnek fordított folyamatot először Charles Darwin (1809–1882) írta le. (1879) Találóbbr a német szókép: Überlauf – ahogyan a tej kifut.

35. oldal – termékeny félhold~

XX. 3. Az utolsó jégkorszak elmúltával a Palesztinától Mezopotámiáig húzódó termékeny félhold természeti adottságai ideális élőhelyet kínáltak.

A múlt század húszas éveiben Palesztinában Dorothy Garrod (1892–1968) angol őstörténész, a Cambridge-i egyetem első női professzora időszerűségünk előtt tizenkétezer éve élt, bizonyíthatóan fűmagokból élő kultúrát – a Natufien kultúrát – fedezett fel.

35. oldal – vadon nőtt fűmezőkön~

XX. 3. George Willcox archeobotanikus: Steinzeit Revolution. Anfänge der Zivilisation. Kőkorszaki forradalom. A civilizáció kezdetei. Dokumentumfilm, FFC és S4C produkció. The origins of civilization. Rendezte: Roger Scholes. (2003)

39. oldal – hatásos eljárása, *mímélése~*

XX. 15. A mímélés társadalmi magatartásmintáját a magyar származású, Kanadában élő pszichológus, Csíkszentmihályi Mihály (1934–) írja le. (1997)

39. oldal – *léthazugság rendszereket~*

XX. 16. Valamely létrendszer léthazugság rendszerré válása Hamvas Béla (1897–1968) szava, gondolata.

40. oldal – dinamikus *cselekvőtere~*

XX. 20. A támogatottság, a szakterületenként, *viSSzahívható* jelleggel átruházott szavazati jog számadatai nem publikusak, a hétköznapiakban nem ismertek, ezáltal az nem eladható, nem lesz megvásárolható, hiszen teljesítésük-megérkezésük nem ellenőrizhető *azonnal*. A szemfényvesztésnek, a támogatottság mediaalapú torzításának-hamisításának így nincs, nem lehet politikailag, hatalompolitikailag releváns szerepe, funkciója.

Ellenkezőleg. A modell *viSSzaállítja* az egyén társadalmi létének alapmegítélését, a *hírt*, a hírnevet: hogy kinek milyen. A *jó* hír, s a mögötte lévő magatartásminta-szálak kell, hogy beleszövődjenek a jövő társadalmának szövetébe.

Egy civilizáció minőségét ama társadalmi *cselekvőtér* milyensége, mélye, s felkínált intenzitása keretezi-adja, melyet tagjai-polgárai számára a *pillanat* megélésére biztosít. Nem mindegy hát, hogy mely evolúciós *magatartásminta-fonalak* szövődnek bele a jövő társadalmának *szövetébe* épp.

Az ekképpen rögzült állampolgári akarat döntéshelyzetekben természetesen számszerűen is megjelenik, a megmértetés végeredménye ismert és ellenőrizhető.

41. oldal – ki fogja kényszeríteni~

XXI. 8. Pszichikai folyamataink belső zavarának evolúciós haszna az arra adandó, az arra *adódó* rendteremtés igénye, kényszere – véli Csíkszentmihályi Mihály (1934–). (1997)

42. oldal – tűnhet kétségesnek~

XXI. 8. Az emberszabású majmok szobatisztaságra való nevelése nem intelligenciaszintjük alacsony volta okán lehetetlen, hanem azért, mert nincs meg bennük, nem alakult ki – *nem volt miért* kialakuljon – bennük a *záróíz*mok feletti akaratlagos uralom evolúciós képessége. Hasonlóképpen kétséges, hogy vajon *alkalmasak* vagyunk-e megfelelő túlélő válaszokat adni – példának okáért a múltunkra való tanulságos emlékezés, avagy a jövőnkét szem előtt tartó okos tervezés képességének felmutatásával – a civilizációba ágyazott emberi lét alapkihívásaira. Hogy lehet-e, s hogyan győztes az évmilliók evolúció-létünk *embervoltának* őrizője, az emberi *kultúra*, az etikátlan embertelenségből formált, immár virtuális valósággal terhelt, *hatalomalapú* civilizáció politikai, kapitalista *árukészletével* szemben?

42. oldal – pozitív változását eredményezheti~

XXI. 9. Európai gyökerű kultúránk posztmodern, *valóságvesztett*, mély evolúciós *krízisére* egyedül a szomatikus fordulat – testi valónk kérdőjel és magyarázatigény nélküli, mély evolúciós élmény-tapasztalata – kínálja, s adhatja meg a *sikeres* választ. A hatvannyolcas mozgalom újabb, éppen körülöttünk zajló hullámában a világra való naív rácsodálkozáson túl – melynek *pszichotikus* ereje tévútra, zsákutcába, a társadalmi rend peremére vitte, vetette az akkori lendületet – a jelen generáció felbecsülhetetlen lehetősége *immár* az önreflexió, az önmagunk valóságára

való rácsodálkozás. Közös világnézetben, a békés, *szabad testi lét örömében* kell hát összeérlelnünk, összeerjesztenünk szubkultúránk kereken ötven éves múltját, hogy ne a következő generációktól kelljen várnunk – hamis reménnyel, *mindhiába* – a társadalmunkat átformáló változást.

A *képzelgések* buta kultuszára válaszul, az időtlen kultúránk képviselőjében Ravi Shankar mutatott – aggódó távolságtartásával – mintát. A Monterey- (1967) és a Woodstock-fesztivál (1969) után így beszélt:

„People had this idea that my music was somehow mixed up with the drug culture, that it was a way of losing your consciousness. But that’s so wrong, the tradition is all about achieving an inner purity. I always hated the drugs, and I decided not to play at those festivals any more.”

Ivan Hewett: Ravi Shankar: the man who took Indian music global. The Telegraph. (2016)

A hatvannyolcas mozgalom legfőbb tanulsága, hogy a testi lét földhözragadt, tiszta, *kiüresedett* örömében nincs – *nem kell*, hogy legyen – transzcendens elem. Sőt, *ellenkezőleg* – ez lehet csak önreflektív valóságunk *kételymentes* záloga.

A világra való felnőtt rácsodálkozás *ámulatában* ugyanis elsősorban nem a magát – történetesen éppen illékony – *csodában* mutató világ, s ennek ilyen-olyan *képzelt* forrása, hanem a *rácsodálkozás*, az önreflektív rácsodálkozó maga lesz, mi vizsgálandó, mi értelmezhető.

42. oldal – test gyönyörű bizonyosságának~

XXI. 10. Testi valónk, a leginkább evolúciós létünk, a test-szerkezet és a személyiség kapcsolatának mélye ez. A jelen-

lét érzésének testi valóságáról *hajlamos* lemondani, aki valamely szélsőséges szituációban adekvát válaszra, a történetek mentális, emocionális feldolgozására képtelen. Mintha csak végső *kétségbeesését* burkolná titokba, vonja ki magát a személyiség öntudatlanul a testi jelenlét bilincseiből, bizonyosságából, erősítve ezzel a *megnemtörténtség* védekező, önmagát óvó, öncsaló érzetét. *Tetszhalott* állapot lehet ez, mely a támadás és menekülés esélye mögött a stresszre, életveszélyre ösztönösen adott harmadik alap-reakció, s melyben feloldatlanul, aktivitásba át nem fordulva, *kudarcélménybe* csomagolva ott a tehetetlenségben megkövült rettenet, a valóságtól való szakadékmély szétválás nyoma, traumatikus emlék maradéka: a *disszociáció*, a test- és az érzet különválása. Amikor valaki úgy érzi, hogy nincs kapcsolatban a saját testével, a környezetével, az őt körülvevő valós térrel és idővel.

42. oldal – tudatosság szintje *alatt~*

XXI. 10. A hüllőagy kompetenciaköréből merítkező súly- és egyensúlytapasztalat, illetőleg annak tudatosodása egyáltalán nem szükségszerű, nem természetszerűen adott vagy önmagától bekövetkező folyamat. *Ellenkezőleg*. Ahogyan a vegetatív funkcióinkhoz sem lehet közvetlen tudatos kapcsolatunk – csupán a vegetatív funkcióinkhoz való *viszonyunk* lehet a tudat tapasztalati, önreflexív területe –, ugyanúgy a hüllőagyhoz való viszonyunk is messze-messze meghaladja a magától értetődő tudatosodás lehetőségét. A *kéreg* és a legmélyebb *csomósodás* – távoli kompetenciakörök; az intellektus és a vesztibuláris rendszer *találkozása*, egymáshoz való viszonya ezért – a tapasztalaton túl – nem jelenhet meg, nem jelenik meg *közvetlenül*, hanem csak valamiféle instruktív

módszeren-metodikán *át* közvetítve, *látszólag*, annak szigorú, fegyelmezett *igyekezetében*, jövőbeni *ígéretében*. A test ellenben *nem ért* a szóból – a test csak a *mozdulatból* ért. A megfogalmazást Hajdú Endre *Tai Chi* oktató barátomnak köszönöm.

Banalitása, *nyilvánvalósága* folytán a tudat hajlamos akár *tagadni* is eme tapasztalat jelentőségét, avagy pusztán csak *intellektuális* modellekbe ágyazva közvetíteni azt.

Do you speak English? – kérdezték tőlünk a körénk se-reglő gyerekek, a kilencvenes évek elején, eldugott, kő-emlékeket, amfiteátrumokat rejtő déli török falvakban, s a közeli tengerparti öblökben, ahová a mély homokban traktorral jártak le alkonyatkor, a gazdaságokból, fürödni a családok. Yes, a little bit... – volt általában a válaszuk, melyre méginkább megcsillantak a szemek, hiszen elhangzott egy kérdés, és értő válasz is jött rá – létrejött a kapcsolat. Mosolyogtunk hát egymásra érdeklődve, szeretettel, vidáman: a nyelv differenciáltságának hiánya okán lehetetlen volt a további verbális kommunikáció.

A testtudatosságra a keleti hagyományok, valamint a nyugati harc-, sport-, tánc- és testterápiás-technikák által, sokszínű és szerteágazó módszereket kínál a piac, melyek modern, közös problematikája éppen a tudatosság *igénye* maga: a *személyiség* szívesen tér ki, menekül el előle, vagy éppen hogy, *negatív* önképbe fordítja, építi az intenzív, tudatosodó testélmény folyamatosságának, állandóságának *természetes* hiányát.

A tudat azon igyekezetével állunk itt szemben, ahogyan *rendezné* testhez való viszonyát, mely folyamatban a test-

hez való viszony rendezésének módja-technikája maga válhat a befejezetlen létformánk elemévé – a test helyett. A tudattal tudjuk megteremteni a keretfeltételeit a szenzitív tapasztalatoknak, melyek aztán a testbéli létünk minőségét megváltoztatják. A test azonban nem érhető el a tudaton keresztül, s a változások sem a tudatosság útján történnek. A testben megjelenő változásokról nem tudhatunk, azokról – *reprezentáció* híján – nem lehet előzetes tudásunk. Ellenkezőleg: az előzetes *tudás* – vagy annak ígérete – korlátok közé helyezi a tapasztalatot, előformát ad a reprezentációk alakulásának. Az élmények az idő mélyén, a kíváncsi, éber pillanatban keletkeznek, s tolulnak át nagyobb halmazokban a felvillanó tudatba. Az így nyert *felismerés* aztán, vissza-visszatérve – s történetesen egészen más irányba utat nyitva –, fontos változások forrásává, első *manifesztálódásává* válhat – *utólag*.

Testünk tapasztalatán-ismeretén, testi reprezentációink gazdagodásán túl, testi valónk megtapasztalhatóságának, a tapasztalat tudatának lényeges haszna-hozadéka önnön megvalósulásában, eme tapasztalat megkérdőjelezhetetlen bizonyosságában, valós *mintát* adó voltában rejlik: a súly- és egyensúlytapasztalat, a súly- és egyensúlytudat reflexió-felület-mintát mutathat a hiteles mentális önreflexiónak, a hitelt érdemlő *önismeretnek*.

A gravitációhoz való viszony *stabil* reflexiómagot ad, példát, utat mutat a tudomásulvételre, a tudatos gondolat tapasztalatra: súlyom van, tehát vagyok. Gondolatok nélküli állapot, elmélkedéstől mentes lét – *van*; test nélküli – *nincs*. Az itt és most: a test. *Jelenlétem* a pillanat megélésének színtere: jelen igazából a testében, a testi *reprezentációk* érzék-

szerv rendszerében, a mentális- és a testélmény *egyidejűségében*, egységében, egymásnak megfelelésében lehet az ember.

A testi sajátosságainkra illeszkedő, illetve azokból, a környezeti sajátosságokra válaszoló *személyes* mozdulatok *anatómiai élményével*, az ezen élményekből táplálkozó – illetve az ezen test-élményekben ciklikusan visszatérő, egyre magától értetődőbben sűrűsödő, egyre természetesebben *felbukkanó* – tapasztalatokkal, a *kikristályosodott* testi reprezentációk *rögzülésével* a mentális háttérfolyamatok vissza-visszatérő mintái lecsendesednek, és észrevétlenül szűnhet meg a reflektív belső dialógusok igénye is.

A tudatnak, bár folyamatos, tartós, állandó állapot, tartalma nincsen – ahogyan akarata, célja, közvetlen szándéka sincs. Lásd 3 Gondolatok, információk X 4.

A test, a tudás, és a tudat viszonyában mi lenne-lehetne *tudásból* fakadó, valószínűbb *tudat*, mint amit a sorsfosztott emberi lét szenvedéseinek *mindent átható* iszonyata rejt?

43. oldal – blöff-többség uralmát

XXI. 11. A demokráciára vonatkozó blöff-többség kifejezés Hamvas Béla (1897–1968) megfogalmazása.

43. oldal – fontosnak tartott elemeket~

XXII. A személyiség alaptípusainak a világegyetemben uralkodó törvényekkel való párhuzamba állítása Fritz Riemann (1902–1979) német pszichoanalitikus modellje. (1961) A Johari-ablakot Joseph Luft (1916–2014) és Harry Ingham (1914–1995) US-amerikai szociálpszichológusok írták le. (1955) Az én és a környezet viszonyának négyes rendszere Eric Berne (1910–1970) kanadai, US-amerikai pszichiáter tranzakcióanalízis elméletének része. (1964)

44. oldal – törvényeken keresztül~

XXII. 1.1. A lélek-jellemzők alapfogalmai talán az ige-használat, a cselekvéshez-történéshez-létezéshez való, *grammatikában* rögzült viszonyrendszerünk különböző csoportosítás lehetőségeivel, legfőbb csoportjaival – genus, modus, actio – is párhuzamba állíthatóak. A Riemann modellre a *genus*, a cselekvés irányultsága, a igék aktív, passzív, visszaható tulajdonsága rímelve, míg a neurózis, pszichózis, borderline személyiségzavar felosztás terminusai a *modusokra*, a cselekvés megvalósulásának módjaira – kijelentő, feltételes, felszólító – hasonlíthatóak. Ezen felosztás szerint az apatikus és mániás állapotok az *actionak* – perfecta, imperfecta –, az aktivitás befejezett, lezárt, múltbéli, illetve éppen zajló, befejezetlen, hangsúlyozottan a jelenre-jövőre irányuló vonásának felelnének meg.

46. oldal – az *empátia* jegyében~

XXII. 3.1. Két szemléletben, két *létérzésben* töltjük ki jobbadán a civilizáció szövevényébe ágyazott földi életünk. A legszentebb igyekezetemben hátráltatsz, *zavarsz*, tartasz viszsza – mondja talán szemrehányó-frusztráltan az egyik. *Elárulsz*, a talpam alól húzod ki a talajt, a legszentebb voltomban semmisítesz meg – viszonozza talán csalódottan a másik.

Az evolúciós emberi valóságunk ellenében a civilizáció realitásához való, kompromisszumokkal terhelt, opportunistá *alkalmazkodásminta* frusztrált árulás-érzetet kelthet – mindkét csoportban. A civilizációs alkalmazkodásunk *reális sikerét* veszélyeztető dilemma-zavar az egyik, az evolúciós *valóságunk elárulása* mögötti csalódás frusztrációja, a másik oldalon. A való tagadása, elárulása, árulásának mód-

ja, tartalma azonban *esetleges*, tévedésen alapuló, időleges. Fenntartó-megtartó művészete, kultúrája nincsen.

Kevesebbnek érzi, aki különbnek tartja önmagát másoknál. Önazonosságunk hordozója majdhogynem *bármilyen* lehet – az evolúció nem válogat – és hogyha történetesen valamiféle, mégoly briliáns *intellektuális* konstrukció, avagy a zenei magaskultúrában mégoly kifinomult *vájtfulness* válik erős támaszává a személyiségnek, akkor az eszmerendszerbe érzékenységre menekülő *értelmiségi* ember emocionális mintáiban az *empátia* akár *szelektív*vé, időlegessé, megkülönböztetővé, kirekesztővé – *fasisztává* – is válhat.

Valerie Jane Goodall (1934–) angol etológus, csimpánzok viselkedéskutatója, az állatok hirtelen hangulatváltásairól, a legvéresebb agresszióból a leggyöngédebb magatartásmintába való váltásról, átmenetről tudósít:

„Különös élőlények a csimpánzok – mondja –, még agresszívek, de a következő pillanatban teljesen békések. Két nappal Sniff [halálos] támadása után megfigyeltem az éppen hogy két éves Frodo-t, ahogy totyogva-ingadozva közelít Jomeo-hoz, ki a harcok során talán a legerőszakosabb volt, hogy üdvözlje őt. Frodo fölnézett a hatalmas hímre. És Jomeo ölbevette a kicsit, majd gyengéden simogatni kezdte.”

National Geographic Audio, 2 CDs, Dian Fosseys and Jane Goodalls Leben für die Affen, CD 2. (2002)

48. oldal – Az *ősbizalom* hiányára~

XXII. 3.7. Az *ősbizalom* pszichológiában és a bioszociológiában használatos, pszichoanalitikus fogalma Sigmund Freud (1856–1939) tanítványa, Erik H. Erikson (1902–1994)

névéhez fűződik. (1950) Ennek értelmében csecsemőkorunk első, a korai kötődés évének történései alakítják ki bennünk azt az alapérzést, a létünkbe ivódott bizalmat, avagy bizalmatlanságot, azt az életszemléletet, melyre *személyiség-jegyeink* a későbbi szocializációs fejlődésünk során épülnek.

49. oldal – vagy vesztesként tekintünk~

XXII. 3.10. Az önképek győztes-vesztes szembeállítása Thomas Gordon (1918–2002) US-amerikai pszichológus modelljéből származik. (1970)

49. oldal – visszaélve történt~

XXIII. 2. Az európai intellektust is átható *végérvényes* megoldások igénye óhatatlanul torkollott a gondolkodás tragikus *tévedéseibe*: védtelenül állt a faji tisztaság és az eleven, nyers erő mítoszával, *győztesnek* tűnő túlélőmintájával szemben. A hatalompolitika rádijeszt és *megment*, rózsás jövőt, sikeres mintát mutat, melyet az ostoba tömeg – önként azonosulva a hazugsággal –, a pusztulásba is követ.

50. oldal – Interpreter Module~

XXIII. 6. A bal agyfélteke magyarázó moduljának feladata, hogy az új információkat értelmezze, és belesímítsa a már meglévőkbe – összekötve ezzel a személyiség múltját a jelennel.

A jelenséget Michael Saunders Gazzaniga (1939–) agykutató írta le, a 70-es évek elején kutatótársával, Roger Wolcott Sperry-vel (1913–1994) a California Institute of Technology programjában, split-brain pácienseken végzett megfigyelései alapján. Roger W. Sperry 1981-ben ezirányú munkásságáért az orvosi Nobel-díj elismerésében részesült.

A súlyos epilepsziás betegeken az 1960-as években alkalmazott műtét – melynek során az agyféltekék összeköttetését részben, vagy egészében átvágták –, lehetőséget teremtett arra, hogy azokat működésükben *elkülönülten* vizsgálják.

50. oldal – téves, *hibás* működése~

XXIII. 6. A magára maradt *bal* agyfélteke morális ítélőképessége csorbul. Michael Gazzaniga és kutatótársai kísérletében a *tudatos*, eltervelt gyilkosság – cukornak álcázott, fehér patkányirtó porral végrehajtott mérgezés –, és a porok véletlen összetévesztéséből, *tévedésből* fakadó haláleset, a *pusztán* bal agyféltekét használó – beszédben válaszoló – split-brain páciensek nézetében *azonos* megítélés alá esik. A mérlegelésben, az ítéletben számukra az indok, a szándék nem, csak a cselekedetek *végeredménye* az, ami számít.

Michael B. Miller et al.: Abnormal moral reasoning in complete and partial callosotomy patients. Neuropsychologia. (2010)

Hasonló a következő kísérlet felállása is. Kémiaüzem látogatása során, barátnők kávéznak. Cukrozná az egyik a másik italát, fehér porral – hétköznapi-ártatlanul –, melyet a kávégéptől hoz. A por ellenben – a *tudtán kívül*, mégha rajta is a címke –, mérgező, s a mérgezésbe a barátnő belehal. A másik változatban *gyilkossági szándékkal* nyúl a barátnő a halálos porért, ám a kiszemelt áldozat túléli szerencsésen a merényletet, mivelhogy – mint kiderül –, a tartódobozban mégiscsak cukor volt. Úgy ítélnénk mindannyian, hogy a véletlenül, *tévedésből*, rossz szándék nélkül bekövetkezett haláleset kevésbé sérti jog- és igazságérzetünket, míg a második esetben a gyilkossági szándék *elítélése* vitán felül áll.

Nem így azonban, ha a jobb agyfélteke két lebenyének határterületét, érintkezését, kapcsolódását erős, irányított, külső mágneses impulzussal működésében megzavarják. A *temporoparietal junction* a külvilág és a belső folyamatok információáramának *integrációjáért* felelős kéregrésze. A jobb fül mögött-fölött található, érem nagyságú területen zajló neuronális háttérfolyamatok áramában ilyenképpen akadályozott felnőtt kísérleti alanyok a fenti esetek megítélésében furcsa mód – *csupán* a történetek *kimenetelét* mérlegelve – a halálessettel végződőt elítélik, míg a másikat kevésbé, hiszen „*semmi sem történt*”. A felelős agyterület blokkolásával *elveszítik az empátia*, az együttérzés, a cselekedetek motivációját átérző, beleérző képesség is.

How brains make moral judgments. A fiatal US-amerikai agykutató, Rebecca Saxe előadása. (2010)

Az intenzív együttérzéssel párhuzamosan az agy nyilvánvalóan arról is gondoskodik, hogy ez *ne* kerítsen hatalmába, ne stresszeljen bennünket annyira, hogy képtelenné váljunk a segítségnyújtásra. Ezesetben ugyanis minden energiánkat – önmagunkra irányítva – arra fordítanánk, hogy kiszabaduljunk a negatív, fájdalmasan együttérző állapotból, vagy hogy elkerüljük azt – s ez közömbös *érvetlenségben*, esetleg *agresszióban* teljesedne be.

Claus Lamm, Tania Singer: The role of anterior insular cortex in social emotions. Brain Structure and Function. (2010)

A társadalmi környezetben megvalósult, *cselekvő empátia* minden bizonnyal nem a gyöngé, bizonytalan személyiségekre jellemző magatartásminta. Kritikus korokban *embert-próbáló* a kihívás, hogy ne vesszünk bele az empátia okozta

saját fájdalomba, s az *emberi együttérzés* alapfunkciójának elutasításába, közömbös kikapcsolásába sem.

51. oldal – önazonosság-hordozó mintájává~

XXIII. 7. A *szocializációnk* alatt feloldhatatlanul belénk *rögzült* lelkiismeret-furdalás a mentális háttér-folyamatok *önreflektív* automatizmusát váltja ki, illetve erősíti fel, s ennek *fenygetése* okán az – negatív önképbe fordulva –, a totalitásra törekvő hatalom és a fogyasztói társadalom számára egyaránt lesz *attraktív*, közös nevező. Lásd 3 Gondolatok, információk XXII 3.6.

A rasszizmus, a kirekesztés: a lelkiismeret-furdalás okozta *gyengeségre* erőt-örömet generálni-adni tudó megoldás-kísérlet. Ugyanazon evolúciós kihívás *válaszkísérletei* vagyunk valamennyien. Az évmilliós csoportban lét teljességének, szociális biztonságának fájdalmas hiánya, s az azért érzett öntudatlan *felelősség* óhatatlanul és talán elkerülhetetlenül okoz lelkiismeret-furdalást.

Az intolerancia oka lehet így talán a közösségi-azonosulási folyamat *automatizmusa* elleni oktan védekezés is. Azaz annak a konfliktusa, hogy bár az azonosulási igény, képesség és hajlam, ezen szükségesség megvalósulna ugyan észrevétlen, viszont az önismeret, az önreflexió hiányából adódóan ezen belső tapasztalat nem oldódhat föl az *empátiában*. Ellenkezőleg. A személyiség, vakfoltjában ütközve, bizalmatlanul, kényszerű elutasítással védekezik *integritásának* védelmében a *idegen* közös-ség ellen. Sőt, veszélyt érzékelve, a közösség-érzés *bizonytalan* változásától való félelmében, annak pusztá felvillanó lehetőségét is el kell, hogy utasítsa. A tolerancia, az empátia *előlegezett* bizalma – az erős emberek, a stabil személyiség sajátja.

51. oldal – rossz lelkiismeret~

XXIII. 7. Felelősségtudatunk forrása nem lehet a rossz lelkiismeret. A felelősség valós, tiszta emberi viszonyok mélyéből ered, melyet fajunk evolúciós jellemzője, az *ethosz* – lásd glosszárium –, és az emberhez méltó társas együttlét szokásaiból kialakult *morál* táplál, és mely nem meg- és még kevésbé kimagyarázható, még azzal sem, hogy *színház* lenne az egész világ. Merthogy ebben a tekintetben a *legkevésbé sem* az.

51. oldal – túlélő különbözőségünk~

XXIII. 8. A kirekesztő-kirekesztett ellentétpárból a konfliktus feloldása csakis a *kirekesztő* oldalon képzelhető el: a gyöngé, szorongó személyiség önnön félelmét *tárgyasítja*, vetíti ki, és teszi ezzel önmaga számára megfoghatóvá, föloldhatóvá. A szorongó személyiség társadalmi cselekvőte- ret talál, és a frusztráltsága helyén egészséges erővel éli meg „szabadságát”, felszabadult *gyűlöletét*.

A mikrokörnyezetében – ismerősök, barátok, család, munkahely – megtapasztalt zsigeri-emberi, ösztönös, egészséges elutasítás, avagy a média által sulykolt ellenséges stigmatizálás *valós* érzelmi tapasztalata nyomán aztán a *virtuális*, képzelgésekből fakadó veszélyeztetettség érzete – immár meg- testesülve, *valóságossá* válva – méginkább felerősödik.

Az *ördögi kör* a felnőtt társadalomban így csakis az emóciómentes, egészségesen erős, kompromisszumot nem ismerő elutasítás magatartásmintájában, a *távolságtartás* terapeutikus viszonyában törhető meg.

54. oldal – *védtelenek* vagyunk~

XXIV. 3. Nyílt lánggal közelítve felé, a béka elugrik termé-

szetesen. Nem úgy, ha langyos vízben, lábasban, lassan melegedik körülötte a környezet. Védtelenül összeolvadva, egygyé válva azzal, *így* esélye sincs a menekvésre, esélye sincsen, hogy a víz valós hőfokát, a végzetes veszélyt érzékelje. Lásd „28. oldal – égetően forró a vízsugár~”.

56. oldal – az anyag szerkezetén~

XXVI. 1. Parányi részecskék, a semleges, elektromos töltéssel nem rendelkező – így anyagi természetű kölcsönhatásbaritkán bocsátkozó, csak nehezen kimutatható – neutrínók létét elsőként Wolfgang Ernst Pauli (1900–1958), a neves osztrák fizikus feltételezte, 1930-ban. A „szellemrészecske” első valós megfigyeléséről bő negyedszázaddal később, 1956-ban az USA kormányának Új-Mexikóban fekvő, Los Alamos-i kísérleti atomreaktorában végzett projekt eredményeképp, táviratban értesítették a Zürichben élő tudóst. A neutrínók viselkedését, anyagon való áthaladását jellemzi, hogy a részecskék mintegy fele, fényév vastagságú ólomfalon, ütközés nélkül jutna át.

56. oldal – érzékelőfelületeken~

XXVI. 3. A nap energiaáramából, valamint az univerzumból a földet elért neutrínók tettenérésének, mérésének alapfeltétele, hogy azok a kozmikus sugárzás egyéb részecskéitől elszigetelve, a háttérsugárzásból kiszűrve legyenek mérhetőek. Az érzékelőfelületeket ezért védett helyen, tengerek tavak mélyén, bányákban, vagy az Antarktiszt vastag jégtakarójában helyezik el a kutatók.

1996-ban a japán Kamioka város közelében, hegyi bánya mélyén, egy 1 000 méterrel a felszín alatt fekvő termet töltötték fel 50 000 tonna vízzel, hogy több mint 10 000 fényvillanásra érzékeny detektorral sűrűn felszerelve azt,

alkalmassá tegyék, a fénynél-fotonnál – folyékony közegben – gyorsabban terjedő neutrínók észlelésére, mérésére.

A kanadai Sudbury Neutrino Observatory 1999-ben kezdte működését, melynek magja az egykori nikkelbányában 2 000 méterrel a föld felszíne alatt megépített, 1 000 tonna tömegű, nehézzvízzel töltött gömbtartály.

Az IceCube projekt 2004-ben indult: az Antarktiszi jegében 2 400 méter mélységben elhelyezett, egy köbkilométeres kiterjedésű detektor-háló feladata a naprendszeren kívülről hozzánk érkező, nagy energiájú neutrínók mérése, tettenérése: a jégben – évente ha egyszer – oxigénatommal való ütközés során kék fény-villanás keletkezik.

57. oldal – ellentétes tendenciák egyensúlyában~

XXVII. 2. Der Standard, osztrák napilap, tudományos rovat. (1997) A világegyetem stabilitásának átfogó magyarázatmintáival az *antropikus* elv szerteágazó, erős és gyenge modelljei foglalkoznak. A görög *anthropos* emberi lény kifejezésből, ezen filozófiai gondolat szerint az univerzum fizikai léte és az azt megfigyelő tudatos élet létrejötte egymást kiegészítő, feltételező, egymással kompatibilis jelenségek.

58–59. oldal – leginkább metaforákban~

XXVIII. – XXX. Az anyag létrejöttének lehetősége, az anyagiásodás *potencialitásának* elsődlegessége, szemben az anyag elsődlegességének elképzelésével, Hans-Peter Dürr (1929–2014) német atomfizikus, Werner Heisenberg (1901–1976) egykori munkatársának megfogalmazása.

Ugyancsak ő írja le azonos attribútumokkal az anyagot és a gondolatot, és tőle származik az univerzum hangplemz-lenyomat metaforája is. (2000)

59. oldal – kétréses kísérlet~

XXXI. 1. A kétréses kísérletet először Thomas Young (1773–1829) angol szemorvos és fizikus végezte el, aki 1803-ban a Royal Society of London, a Londoni Királyi Társaság előtt ezzel igazolta a fény hullámtermészetét. Young vízszintes irányba tükrözte, vetítette az ablakspaletta parányi lyukán át beszűrődő, betűző napsugarat, majd egy hasonlóan vékony kártyaszeletet tett a keskeny, ca. 1 milliméternyi, szűk fénycsóva útjába. A kettészelt sugárnyaláb a terem falán interferencia nyomot, *csíkokat* mutatott.

60. oldal – haladt át annakelőtte~

XXXI. 2. A sok fejtörést okozó kétréses kísérletek *váza* a két apró nyílással ellátott torlasz, mely az egyenletes fény- vagy vízsugár útjában áll. Áthaladva azokon, a rések mögött *félköríves* hullámokban terjed tovább az immár *kettős* áramlás, amely egymásba fonódva, egymást erősítve kioltva *interferenciaképet*, középen jobban látható, a szélek felé halványodó nyomokat, csíkokat mutat a túloldal érzékelőfelületén. Ugyanígy viselkedik egy elektronnyaláb is: az elektron is rendelkezik hullámtermészettel.

Rejtélyes módon csíkos rajzolatot eredményez a nagyszámú, de *egyeseivel* a kétréses torlasznak küldött elektron-, avagy foton-özön is. Hogyan lehetséges ez? Hullámtermészetében a részecske, mindkét résen áthaladva, *önmagával* interferál?

Kézenfekvőnek tűnt, hogy a kérdés megválaszolására először is világossá váljon: hol, melyik lyukon haladt át az elektron, avagy a foton. A mérés meglepő eredményt hozott, meglepő következménnyel járt: a részecskék hullámtermészetüket feladva, *anyagi* voltukban csapódtak az

ernyőre, s két elkenődött foltot hagytak azon, szemben a résekkel. A hullámfüggvény *összeomlott*. Evidensnek tűnt erre is először a magyarázat, hiszen amennyiben a mérés alapja valójában fizikai *kölcsönhatás*, úgy ez megváltoztathatja a fotonok, elektronok viselkedését, útvonalát is.

Miután azonban a nagyobb atomokkal, molekulákkal végrehajtott kísérletekből, s az ezek során szintén megjelenő interferenciacsíkokból nyilvánvalóvá vált azok hullám természete is, kiküszöbölhetővé vált a mérés közvetlensége: a sugárzással „dúsított” atomok útját a *leadott* fény-részecskék mutatták. Az ernyő mintázata ekkor sem változott, azaz a hullámfüggvény összeomlásának nem lehet oka a mérés *fizikai* folyamata maga.

Elképzелhető, hogy pusztán a *tudomásulvétellel*, a megfigyelés tényével változik meg a *hullámtermészet* és kényszerülnek általa a részecskék határozott, mérhető *anyagként* folytatni útjukat?

Elképzелhető, hogy mindaddig *mindkét* résen áthalad a foton, míg ki nem derül, hogy melyiken? És mi történik, ha az ismeretszerzés után a részecskékről alkotott információt elvetjük, ha a mérés eredményét nem tartjuk meg, hanem *kiradírozzuk* azt? Ha például a lyukaknál a hullámok vízszintes, avagy függőleges polarizációjával megjelölt-azonosított útvonal-információ a detektor ernyő elé helyezett újabb polarizációval eltűnik, kitörlődik? Ebben az esetben *megmarad* a hullámtermészet.

Ám ha a mérés már jóval az áthaladás után történne – amikor a részecske már jócskán benne van a hullám-

természetű interferencia fázisában –, de a megérkezés előtti törtmásodpercben a detektor ernyő hirtelen eltűnik, az amögötti, egyik vagy másik résre figyelő érzékelők egyértelműen *látják* a megtett útvonalat: részecskeként érzékelik, definiálják – *visszamenőleg* – a már-már interferencia képet mutató hullámokat.

Nagy Gergely, Kvantum-radar. (2010) www.idokep.hu/hirek/quantum-radar-delayed-choice-eraser

Részese, alakítója lenne az intellektuális *reflexió* az anyagi-asodás, a – *számmunkra* – anyagivá válás keretfeltételeinek? Úgy *tűnik*. S ha igen, külön – *párhuzamos* – világban rögzül mindannyiunkban, intellektusunk által a *valóság*? Egyedi lenne hát magányunkban a *világunk*, a tudomásulvétel legmélyebb szintjéig, *végérvényesen*? S ha igen, lehetnek-e bennünk *azonosak* és hogyan, egymás megértésének kvantnyi *csoomagjai*?

60. oldal – késleltetett kvantumradír~

XXXI. 3. A kvantumradír kísérlet elnevezés Marlan Orvil Scully (1939–) US-amerikai kvantumfizikus nevéhez köthetik. (1982)

60. oldal – Múltat gyárt~

XXXI. 4. John Archibald Wheeler (1911–2008) US-amerikai teoretikus, a Fekete Lyuk elnevezője (1967) így fogalmaz: „The past does not exist until measured in the present.” A múlt nem létezik, amíg meg nem mérjük a jelenben.

64. oldal – lét-tapasztalat~

Zazen 2. A lét-tapasztalat – Seinserfahrung – Karlfried Graf Dürckheim (1896–1988) német pszichoterapeuta és zen-mester kifejezése.

64. oldal – az egykori túlsó part~

Zazen 6. Az emberi természet, az *értelem* és *kíváncsiság* a még ismeretlennel, avagy a számunkra felfoghatatlannal szemben *válaszra*, az újra meg újra visszatérő, nehezen érthető, vagy érthetetlen s ezért zavaró létkérdésekkel szemben *bizonyosságra*, biztonságra, valamiféle intellektuális, emocionális *rend* szerkezetének a kialakítására, megteremtésére és fenntartására törekszik. A tudomány, a filozófia felismerései, gondolatrendszerei, a transzcendens tapasztalatok vallási-spirituális-ezoterikus megjelenései, lecsapódásai, az egyéni mítoszok, mind rendezettséget kínálnak *válaszul*, a rendezettséget *hirdetik*.

A közösségben való lét az ember számára mély evolúciós tartalommal bír; a *közösség maga* mély evolúciós tartalom hordozója. A csoport-életforma sikerét a sokszínű képességek és hajlamok *közös* ereje adja meg. A csoportban való létezés – a túlélés maga. *Évmilliók* lenyomata ez bennünk, melyben feloldódva, melynek részeként az egyén nem ismeri önmagát, nem ismeri, nem ismerheti az önreflexiót – hiszen semmi szüksége rá. Észre sem veszi, hogy létezik – hiszen egyéni léte nincs. Élete rendje, biztonsága, túlélésének záloga – a közössége.

Történelem előtti állapot ez, mellyel *szemben* a tömeges együttélés pusztán néhány ezer éves *individualizáció-igénye*, a ma már nehezen megkerülhető, végérvényes *magány* áll.

De vajon képes-e az emberi *psziché*, a személyiség megalkotni önnön rendjét? Vajon létezik-e jogunk a magányra, mely sérthetatlenné tesz? Vajon képesek vagyunk-e *uralni* a pillanatot, avagy a legkülönbözőbb – transzcendens,

ezoterikus, mitikus – elképzelések vetített, közös mezején szeretnénk megélni azt?

Eme rend én-határokon belüli forrása és *kételemmentes* nyugvópontja talán egyedül a differenciált – az ősbizalmat, az életörömet, a jelenlét katartikus élményét magába foglaló – *testtapasztalat* folyamatosságában lehetséges, melynek híján a kielégítetlen belső *igény* külső magyarázatokra szorul, külső magyarázatokba *költözik*, óhatatlan; a tömeges, idegen együttélésből fakadó emberi *magáramaradottság* egyedüli *feloldása* így a halhatatlanhoz, a transzcendenshez való *közösségi* – vallási, ezoterikus, mitikus – viszonyban valósulhat meg. A feltámadás a magánytól való félelem metaforája. A testi lét öröme nélkül a magány elpusztít. A test *vanságában* a tapasztaló magja, állandósága, lét-alapja: *magány* és *életöröm*.

67. oldal – testi vetülete~

Platón (i.e. 427–347) Szókratésze (i.e. 469–399) szerint *lélek* az ember, „semmi más, mint lélek”, így a parancs lelünk megismerésére szólít fel – a megtevesztő test bőrtönével szemben. Követői és a keresztény gondolkodók a lélek transzcendens eredetére utalnak, melynek megismerésével a magasabb rendű *istenivel* osztozik az ember. Az „Ismerd meg önmagad!” ősi tanácsát elutasító, annak veszélyeire figyelmeztető *filozófiai vélekedések* a beszűkült énközpontúság okán a kételkedés, öngyűlölet, elkeseredés, a tépelődés és depresszió *hajlamára*, testi vonatkozásban a hipochondriára vezethetők vissza.

A delphoi Apollón-templomban mindazonáltal két további tanács – „Semmit sem túlságosan!” és „Tégy fogadalmat, és kész a baj.” – követi az elsőt, az egyoldalú önvizsgálat

fojtogató veszélyére mintegy figyelmeztetésül. Ez utóbbi a pénzhasználat elterjedésére utalhat: Ne vállalj kezességet! Ne állj jót, ne esküdj senkiért! A fordítás pontosítását Szlávik Gábornak köszönöm.

Kultúránk bölcső korszakában a filozófia művelése inkább életforma, semmint pusztán elméleti, intellektuális tevékenység. Szókratész tiszta szavaival: „... nevetségesnek látszik előttem, hogy míg azt [önmagam] nem ismerem, tőlem idegen dolgokat vizsgáljak.”

Michel de Montaigne (1533–1592), bár az önismeretre törekszik, elérhetetlennek, szélsőséges esetben pusztító hatásúnak tartja azt: „A természet igen helyénvalóan fordította kifelé a látás képességét, nehogy elkeserítsen minket.” – mondja. René Descartes (1596–1650) a test és a lélek ontológiai elkülönítésével, az én lényegét az elme és a lélek közvetlen introspekciója, befelé forduló önvizsgálata által tartja megismerhetőnek. Immanuel Kant (1724–1804) károsnak tartotta a testre irányuló figyelmet. Levertséget, a hipochondria örületét látta benne. Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) szerint az intelem leleményes papok eszköze volt. Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770–1831) szerint az önismeret a Szellem, „az elme, mint igazi és lényegi létező megismerését” szolgálja. Søren Kierkegaard (1813–1855) a tudatosság okán a kétségbeesés erősödésétől félt. Friedrich Nietzsche (1844–1900) is inkább önfejlesztésről beszélt, a nem szilárd lényegű én önvizsgálatával szemben: „Légy azzá, ami vagy!” – mondja. Ludwig Wittgenstein (1889–1951) és Paul-Michel Foucault (1926–1984) az ideális önismeret eszméjéből fakadó fájdalommas tépelődésre, depresszióra figyelmeztet.

Az önismeretre vonatkozó filozófiai álláspontok szemelvényes összefoglalásának forrása Richard Shusterman (1949–) US-amerikai esztéta filozófus és Feldenkrais mozgástanár munkája.

Richard Shusterman: A gondolkodó test, Szómaesztétikai esszék. Fordította Krémer Sándor. (2015)

A „szomatikus fordulat” kifejezést a Szómaesztétika és az élet művészete című, Krémer Sándor fordította Shusterman-
válogatás (2014) bevezetőjéből ismertem meg.

Az önmagunkra való figyelés mai *analitikus* értelmezésében – melynek nyelvi és mentális keretrendszere nem volt még a fentebb említett korszakok sajátja –, az önmegismerés *veszélye* a magány irányába tett mentális tapasztalatból, az attól való aggódó *félelemből* is fakadhat, mely félelem egyben a *halhatatlanság* utáni olthatatlan vágy metaforájának forrása is, talán. Azon meggondolásokkal szemben pedig, melyek a végeláthatatlan önismeretből fakadó *kétségek* el-
lensúlyaként az istenivel való egyesülést, avagy az isteni önmagunkban való felfedezését állítják, alternatívát kínálhat a mozdulat *keletkezésének*, testünk súly- és egyensúlyérzetének evolúciós érzete, a hüllőagy-tapasztalat öröme, gyönyöre, mely közvetlenné teszi a létezés alapvetően *elkülönülést* előfeltételező attitűdjét: súlyom van – vagyok.

67. oldal – világrajöttünkör először találkozunk~

Az elfolyt magzatvíz okán, a születés mozdulatai a hirtelen *ránkszakadt* gravitációra is válaszok – a csecsemő jóval világrajötte után tanulja meg koordinálni *súlytalanság*hoz szokott karmozdulatait –, ahogyan tudónk első tágulása is a nehézségi erő ellenében hat.

67. oldal – ha lenne tudata~

A frappáns feltételezés Albert Einsteintól (1873–1955) ered.

70. oldal – OuterTension~

A testszerkezet tónusának terapeutikus tapasztalatára *külső feszültséget* alkalmazó módszer, technika, mely a test tartó- és mozgató-dinamikájának egészére ható *élményt* nyújt, s mely élmény mélysége óhatatlanul, közvetlen, egyértelmű módon mutat irányt – a szenzitív anatómiai tapasztalatokból fakadó, új *reprezentációk* képződése által – testszerkezetünk ideális működéséhez. Az OuterTension szalag gyakorlatai enyhén túlozva, mélyítve a *gravitáció* akcióját – annak *agonista* jellegére hatva – serkentik a belső tónusok evolúciós anatómiai sajátosságainkra illő, *antagonista* válaszait. Lásd „**84. oldal** – délceg-dinamikus testszerkezet~”.

Az OuterTension *élménye* jelen van a mozdulatban: nem valamely hiányérzetre illő ígéretben, elérendő célként, hanem a *kíváncsiság* mély figyelmében, felfedezendőként, mely élmény nyomot hagy a testszerkezet *érzékszerv-rendszerében*. Nyomot hagy, ahogyan az erős napfény a retinán.

70. oldal – anatómiai sajátosságainkra illő – válaszait~

A klasszikus indiai zenészek nem gyakorolnak, *időt* töltenek a hangszerrel. Az instruktív technikákra, módszerekre is illene ez talán: Ne gyakorolj, *tölts* időt a testeddel! Az OuterTension során nem valamiféle elérendő célként jelenik meg, s épül be ígéretes jövőképbe a sikeres mozdulat, hanem *sajáttá* válik azonnal. Az OuterTension mozdulatait *nem lehet* rosszul végezni, viszont akkor kell abbahagyni, s befejezni, amikor úgy éreznénk, azt szeretnénk az *élményben*, hogy az *örökre* úgy maradjon.

A múlt század hetvenes éveiben megjelenő *breakdance*, a testszerkezet súlyviszonyaiból fakadó lendületekre épül, amely során a leginkább akrobatikus *elemek*, a táncos *egyéni* adottságaiban, az öt karakterisztikusan jellemző *mozdulatsorokban* jelennek meg. Az OuterTension során sajátta vált alapmozdulatok formáit, koordinációját sem írhatja felül semmiféle *koreográfia*. Az anatómiai sajátosságainkra kevésbé illő testi lét ellenben óhatatlanul cortikális, akaratlagos, a tartóizomzat elengedettségét *akadályozó*, alfa motoneuronokkal szabályozott izomtónus-működést eredményez. Az akaratban, *nem végleges* volta okán, nincs – nem lehet – meg a test szabad *biztonsága*. Lásd 3 Gondolatok, információk XVII 4.

71. oldal – legújabb kutatások~

A faszciakutatás legújabb eredményei dr. Robert Schleip (1954–), az Ulmi Egyetem Neurofiziológiai Osztályán működő kutatócsoport, a Fascia Research Group vezetőjének nevéhez kötődnek.

Fascia: The tensional network of the human body. Szerk. Robert Schleip, Thomas W. Findley, Leon Chaitow, Peter A. Huijing. (2012)

75. oldal – annak *megkérdőjelezése* vált~

Vadászgépek légi bemutatója csodálattal-ámulattal tölt el bennünket, jóllehet a monstorum könnyed fordulatai, a kecses libbenések és hajmeresztő manőverek csokra, a hadi szerkezet minden egyes eleme-alkatrésze, a repülő fémtest legkisebb csavarja is, *egyetlen* cél szolgálatában áll: *ölni*. Mennyire *balgák* is vagyunk, mennyire hiányzik, mennyire nincs meg bennünk a *belátás* – a valóság – szikrája sem! Hiszen míg *fegyvert* gyárt az ember, *ölni* is fog vele.

75. oldal – borzalmakhoz is alkalmazkodunk~

Az emberi alkalmazkodóképesség elemi sajátjának tűnik a tükröt nem ismerő, attól legalábbis ódzkodó *önámítás*, önmagunk reményteli áltatása, melynek *személyiségünk*re ható veszélyeire csakis az önreflexió, a valós önismeret lehet az evolúció sikeres válasza. Hogy átlássunk a szitán, a képességeink, igényeink, a védekező mechanizmusaink, az integritásunkat féltő-óvó magyarázataink *konok mintázatainak* szitáján is. A *gyöngye* emberi lét mentális kihívásainak egyik legnehezebbike azonban éppen az, ha át kell látnunk, gondolnunk, ha át kell írunk tulajdon *múltunkat*. Mindehhez egyedül a kérdőjel és magyarázatigény nélküli *életöröm* adhat stabil keretet, melynek lehetséges *kulcsa* a testi létünkhöz való viszonyban, a *gravitációhoz* való *konstans* élményben, tapasztalatban áll.

77. oldal – kínai jelei~

A *hun* és *po* kínai lélek-fogalmak értelmezéséhez meglepően szegény a szakirodalom. Az útmutatást Dobos Lászlónak köszönöm.

Hans Steininger: *Hauch- und Körperseele und der Dämon bei KuanYin-tze.* (1953)

78 oldal – érhetőek tetten~

A „minden a fejben dől el” vélekedés óhatatlanul vezet idővel a *felismeréshez*, hogy testünk automatizmusait, archaikus kompetenciaköreit a tudat nem írhatja felül. A virtuális, elképzelt cél érdekében tett *fegyvelmezett* erőfeszítés magában rejtí az *autoagresszivitás* veszélyét. A testtel szembeni könnyörtelenség, akár kegyetlenség is észrevétlen maradhat a sikerből merítkező önigazolás, az elvakító bizonyosság, a személység épülését *ígérő* jövőkép *fátyla* mögött.

78. oldal – reflexiófelületünk testi vetülete~

A tudat kontrollját nem ismerő testi lét kitűnő *projekciófelületet* kínál a – civilizációs környezetünk folyamatos magyarázatigényéből fakadó, esetleges – *frusztrációink* számára, s vagyunk hajlamosak ezáltal negatív-személyreszabottan, mintegy *önkéntesen*, más által elérhetetlen, vagy nehezen megközelíthető módon, a személyiség *privátszférájában* rövidre zártan, az *érzelmi fixációkat* valós, vagy képzelt *testi* jelenségekhez, múltbéli történésekhez rendelni, *közvetlen* testszerkezeti sajátosságokkal *összekötni*.

Ördögi kör. Az *elégedetlen*, a projekciókkal, a tudatosság *kényeseres igényével* terhelt testkép kielégítésre törekszik, s az elégedettség állapotát külső ingerek *hajszolt* fókuszában keresi; míg a gravitációval szembeni tapasztalat *végérvényes* elégségességétől visszariad, az előtt csukott, *bizalmatlan*. Mindez *kettős* következménnyel jár. Elvész egyrészt a testtapasztalat, a testi lét kérdőjel és magyarázatigény nélküli életörömeinek *szabad* automatizmusa. Másrészt a mentális háttérfolyamatok visszatérő mintái kaphatnak teljesen *oktalanul*, akár életre szólóan is zárt, szűk terű, végérvényes *megerősítést*.

78. oldal – Az egyensúly, az elégedettség~

A cortex *insularis*, a nagyagy féltekéinek lebenyek-borította törzse, azok fejlődésének magja, az agykéregbe jobbról-balról mélyen ékelődött *sziget*, ahol különösen intenzív az idegrendszerünk alap-impulzusainak – hallás, szaglás, ízlelés, undor és fájdalomérzet – áramlása, és az alsóbb-felsőbb funkciókörök kapcsolódása. Ide „futnak be” az *interoceptív*, belül keletkezett-érezett, észlelt információk: a biokémiai, a vegetatív, a fiziológiai lét-állapot adatai, a test-hőérzékelés, a hasüreg feszültségei, de a társas lét, vagy a csiklandozás

élménye is. A *jobboldali* kéreg-sziget elülső területét az *érzelmi* élettel, az *empatikus* képességekkel, míg a hátulsót az *egyensúlyi* rendszerrel vélik összeköttetésben, összhangban a tudósok.

A faszciahálóba ágyazott, a központi idegrendszerhez futó impulzusok 80 százaléka a nem specializált, hőre, kémiai-fizikai változásra érzékeny *csupasz* idegvégződésekből ered, melyek hét az egyhez arányban szállítanak lassú, *interoceptív* – az általános *fiziológiai*, homeosztatisz testérzetre ható –, illetve gyors, a *testhelyzetről* tájékoztató, a mozgáskoordinációhoz kapcsolódó *proprioceptív* információkat.

A kötőszöveti feszültségáló idegrendszeri kapcsolata hálával tisztelt Tanárom, dr. Robert Schleip (1954–), a müncheni Rolfer®-képzés vezető Instructorának kutatóterülete.

Robert Schleip, Heike Jäger: Interoception, A new correlate for intricate connections between fascial receptors, emotion and self recognition. In: Fascia: The Tensional Network of the Human Body. Szerk. Robert Schleip, Thomas W. Findley, Leon Chaitow, Peter Huijing. (2012)

78. oldal – *ethosz*~

Az *ethosz* szó etimológiáját Nancie Erhard könyve taglalja.

Moral Habitat: Ethos and Agency for the Sake of Earth. (2012) Lásd az idegen szavak listájában.

79. oldal – *túszulejtettek*~

A lelki sérüléstől való védelmi mechanizmus keretében, az agresszorral történő azonosulás pszichológiáját először Anna Freud (1895–1982) írta le. (1936) A Stockholm szindróma jelensége a hetvenes években megtörtént túszdrámáról

kapta elnevezését. A kiszolgáltatott túszulejtettek idővel szeretetet éreztek fogvatartóik iránt.

Patty Hearst esete is bejárta a világsajtót. Az US-amerikai médiamogul lánya 1974-ben esett egy maoista terrorcsoport fogságába. Két hónappal az elrablása után hangüzenetben adta hírül, hogy csatlakozik a szervezethez. Elrablóival, egykori kínzóival később több bankrablásban is részt vett. 1975-ben letartóztatták, majd 35 éves börtönbüntetésre ítélték, honnan 1979-ben került szabadlábra.

80. oldal – önazonosság-hordozó funkciójának szerepét~
Identitásunk záloga lesz így a kultúrában való lét. Abban a *kultúrában*, mely a tudás-alapú emberi létre *reflexió*, mely örömben-fájdalomban válasz a *kiszakíttóságra*, s mely az emberi érzelmekre, az érzélemvilágunkra, az érzélemvilágunk stabilitására ható tisztító, katartikus, *személyiségformáló* tényező. S ahogyan a testi létünk, a talajhoz-térhez való viszonyunk az agytörzs, a kisagy, a hüllőagy több százmillió éves neuronális formációinak *automatikus* kompetenciaköre, úgy merítkezik az időtlen emberi hagyomány, a kultúra, a művészet az érzélemvilágunkat *reprezentáló* felsőbb neuronális rendszereinkből. Tudásunk, az intellektus a legkülsőbb kéreg, a *cortex* különböző rétegeiben tükröződik, s hatna teljhatalommal valamennyi alsóbb rendeződésre, funkcióra. Esélytelenül, hiábavalóan, fölöslegesen, sőt olykor tragikus-károsan. A jó, a rossz, a pusztán megítélő *tudás* fájának *nincs* gyümölcse, biztonsága. A személyiség vonatkozásában csupán arra irányuló igénye-vágya, reménye van, mely vágyban-reményben, a magánytól való *félelme* okán az emberi civilizáció évezredek – s különösen a felvilágosodás – óta visszafordíthatatlanul *bolyong*.

Az intellektussal, a tudással, a rációval kordában tartott, azzal egzecírozottatott, úgymond azzal nevelt-trenírozott, azzal fegyvelmezett *érzelmi stabilitás* jobbra csakis az önma-gunkkal szembeni elégedetlenség *vesztes* életérzésében végződhet, melyben a másik, a környezet hibáztatása – a gyűlölet, a rasszizmus, a fals felsőbbrendűség-tudat – válik óhatatlanul az önazonosság fontos, mi több *egyedüli* pillérévé.

Létünk-önazonosságunk hű őrizője bennünk az evolúció könyörtelen *fegyverhordozója*, az ösztön: az énünk, a szemé-lyiségünk részelemeinek *alapfunkcióiról*, azok kielégültség-szintjéről, s minőségéről való *gondoskodás*. Ösztön és kul-túra. *Evolúció és civilizáció*. S mélyükben az átlátott, megis-mert, tudott, dinamikus harmónia; az emberi lét, az *ember-bez* méltó túlélés lehetősége, *reflektált* záloga.

81. oldal – a számszerűség előtti állapot maga~

Hálával köszönöm Rékai Miklós barátomnak, hogy felhív-ta a figyelmem a zsidó létszemlélet legmélyebb fogalmára: az *echad* jelentése egység, az egy. Az egyistenhitben tetten-érhető valóság-közeliséghez, a világ egyneműségének emlé-kéhez-maradékához, jelentéshordozásához, az állandóság, *a kérdőjel és magyarázatigény nélküli* jelenlét-egység tapasztalatához képest, a kereszténység transzcendenshez való viszonya valamiféle homályos-pszichotikus hármasszöve-vénybe, modellbe ágyazott, mely a tisztán szellemi-isteni elnyeréséhez önmagunk, önnön *testünk feláldozását* hirdeti s követeli meg.

Az ölés, az élet kioltása köré alakuló rituálé ősi tartalma a keresztrefeszítésben új értelmet nyer, alapvetően és súlyosan értelmeződik félre. A lét előtti *alázatból* készül

Istennek bárány áldozat, s ez az ószövetségi zsidó tradíció lesz majd – átértelmezve – *önmagunk* feláldozásának, testünk háttérbe szorításának, *elutasításának* kivédhetetlen, keresztény indoka. A felismerést Joó Gyulának köszönöm.

81. oldal – Súlyérzetünk közös~

A *gravitációhoz* illeszkedő összetett érzékszerv rendszerünkkel, annak differenciált működésével, az ahhoz való *személyes* viszonyunkkal, a testtel, mint *érzékszervvel* hasonlóképpen állunk talán, mint a jól ismert érzékszerveinkkel: a hallással, a muzikális hallással, a látás kapcsán a színnek kifinomultabb érzékelésével, az érintés érzékenységevel, vagy a szagok-illatok, ízek minőségbeli változatosságát-különbözőségét megragadni tudó *képességünkkel*. A gravitációval szembeni *differenciáltabb* viszony, a gravitációs érzékszerv rendszerünk stimulálása, óhatatlanul jár együtt a környezetünkre irányuló érzékszerveink tapasztalatlehetőségének és ezáltal működésük kereteinek változásával, tágulásával, *gazdagodásával* is.

83. oldal – bontakozik ki a *szándék*~

Intention – szándék – Hubert Godard fogalma, testi jelenlétünk legmélyének jellemzésére.

A közös *társadalmi térben* felvett, mutatott, alkalmazott, belénk ivódott, hagyományosan és elfogadottan megjelenő *testtartások* a mozdulatainkat előkészítő, azokhoz szükséges *premovement* fázis időtartamán és minőségén *át* a másikkal, a *személytelen*, elidegenedett közösséggel szemben a *távolságot*, azaz az éberséget-figyelmet nem igénylő – a fenyegetést nem jelentő, a veszélyt nem hordozó, a *közömbösen* barátságos, az *idegenül* jóindulatú –, jószerével *tompá* fizikai jelenlétet is *szignalizálhatják*.

„Nem tudunk nem kommunikálni!” Áll Paul Watzlawick (1921–2007) osztrák-amerikai pszichoterapeuta, szociológus, filozófus, kommunikációelmélettel foglalkozó tudós híres tézisében. „Man kann nicht nicht kommunizieren!” (1967) Az egymás iránti *érdektelenség*, a környezetünk, az embertársaink iránti közömbös *szándéktalanság* minden bizonnyal a *testbeszéd* szintű érintkezésben, a testi *jelenségünkben*, a mozdulatainkban, a mozdulatainkat előkészítő premovement fázisban és az amögött rögzült testszerkezeti sajátosságainkban is *megmutatkozik*, illetve tettenérhető.

Biomechanikai aktivitásunkat leginkább talán a *szegycsont* – a testszerkezetet egészét átfogó tensegrity modellbe *ágyazott* – dinamikája adja, s méginkább a bordaívek csúcsába nyúló porcos csücsök, a processus xiphoideus – a *kardhegy* –, mely egy lendületes függőőn-mércéhez hasonlatosan a szeméremcsonton és a térdeken át *mutatja* – a laza állkapocs ritmusban süllyedő biccentéseiből – a nagylábujjak ruganyos ízületeinek *irányába*, a funkcionális függőlegest.

83. oldal – a légzés *öröme* közös~

Életünk kitüntetett pillanatai, a csodálat, a gyönyör, az öröm, a bánat, a gyász *sóhaja*, avagy a művészet – hétköznapiok nyűgéből kiszakító – sűrített, lélegzetelállító, *katartikus* élménye, rekeszizmunk ellazulása, alsó bordáink felszabdult, szabad, *érzelmeikkel teli* mozdulata, a megkönnyebbült *fellelegzés* – közös tapasztalatunk.

A levegővel telt tágulás *végpontjának* jóleső, *ösztönös* ereje, belső nyújtózó *feszülése* ez, melyet az *elengedő* – és formájába rugalmasan *visszatérő* – mellkas áradó, mély, *otthonos* nyugalma követ.

84. oldal – a test tartását~

Hálával tisztelt Tanáromnak, Hubert Godard-nak köszönöm a szóbeli közlést, a gondolatot, miszerint a *crus diaphragmaticus*, a rekeszizom deréksigolyákra illeszkedő alsó eleme, valószínűleg *tartóizom* funkciót töltött be egykoron.

Az emésztőrendszer traktusának, funkcionális egységének, testszerkezeti *elhelyezkedésének* kialakulása arra utal, hogy a szervek zavartalan működését a *tartó-* és a *mozgatórendszer* feszültségei a legkevésbé se befolyásolják negatívan. A felgyenesedés folyamatában, egyéni mintáiban, a hasüreg súlyának – a gerincoszlophoz viszonyított – *hordozása*, felülről való tartása, függesztett rögzülése, illetve az alátámasztásának hiánya, pelyhült gyengesége *szomatikus*, szervi megbetegedések kiváltója lehet. A Rolfing® testterápia egyik alapcélja, hogy szerveink működésére a testszerkezet tartó és mozgató feszültségei a legkevésbé se hathassanak zavarólag.

A belégzés *ösztönös* mozdulatának első fázisában a harántirányú hasizom aktivitása a hasüreg folyadéknyomását a gerinc felé *tolja*, megnyújtva a lordózist, tágítva a bordaívket, s oszlop-támaszt, fix pontot teremtve a *crus feszülésére* lefelé mozduló rekeszizom *ínfedőjének*. A bordaperemhez kapcsolódó izomszegély összehúzódva *így* – a második fázisban – a *fáradhatatlan madár* szárnybontásával emeli alul a mellkas hajlatát. Tágító, passzív nyomásra *tolul* a levegő a mellkas felső harmadába, különösen, ha a lélegzés éneket szolgál; míg a derékszakaszt nyújtó légzőmozdulat a szerv-terhelés lordotikus aszimmetriájának ellenében is hat.

Kilégzéskor a hasüreg lefelé mozduló súlya összezsugorítja a magasan maradt, stabil kupolából induló, lefelé egyre tágabb s rugalmasabb ívű bordaköröket.

A rekeszizom mindkét eleme, szára és ernyője is elernyed. Az izomrészek összehangolt tágulásból húzódásba való átmenete, a hasüreg súly- és feszültségviszonyai, valamint a dinamikus kupolában magasan rögzült tüdőcsúcsok lesznek így – a gerinchajlatokkal együtt – a légzőmozdulat koordinációjának *ösztönös* kulcsai.

Breathing In The Gravity Field by Aline Newton. Rolf Lines. (1997)

A jóga-metafórát, a bordaívek légzőmozdulatának fáradhatatlan madár szárnycsapásához való hasonlítását Hubert Godard szóhasználatából idézem.

A belégzés izomfeszültsége után *elengedéssel* áramlik ki tüdőnkből a levegő, melynek éneknél-beszédnél történő szabályozása annál differenciáltabb, mennél közelebbi az a fő légzőizmunk, a rekeszizom mozdulatához. Mennél távolabbi feszülések hatnak a rekeszizomra, a kilégzés izomirányítása annál problematikusabb, egyenetlenebb lehet. A belégzés rekeszizom-közeli feszültsége nem gátolja a mellkas rezonanciáját, a gége és garat szakaszok, a hangszálak szabadságát sem. A belégzés utolsó fázisában előre mozdul a felső mellkas, nyúlik a nyak, állat emelve biccent parányit a fej, míg a *fáradhatatlan madár* szárnyai alatt szabaddá válik a rekeszizom hátsó traktusa is, hátul tágitva telítve a tüdőt, mely által a derék – csípő és bordaperem közötti – izomzatának feszülése-engedése is részese lesz a kilégzés *érzékeny* áramának.

Az éneket szolgáló, *ösztönös* légzőmozdulat elemzésében Barnás Antal és a Wiener Männergesang-Verein voltak segítségemre. Köszönet érte.

84. oldal – délceg-dinamikus testszerkezet~

Ida Rolf a transversus abdominis és a rhomboideus egyensúlyáról beszélt. Az előbbi, hasizmunk legmélyebb, harántirányú rétege, míg a rombusz alakú izom hat csigolya – két alsó nyak- és négy felső hátcsigolya –, illetve a lapocka belső függőleges pereme között húzódik.

A *karácsonyfa* formát mutató, sokszálú mély hátizom – a *multifidus* – középről az oldalsó nyúlványokhoz tapadva két-három-négy csigolyát fog össze. Szimmetrikus működésében az izomcsoport fordított V alakú vektorrendszere a *gravitáció antagonistájának* is tekinthető módon, a tensesgrity modell legmélyebb elemeként *nyújtja* a gerincet, emeli ki, tartja meg a csigolyák közötti *zselés* állomány dinamikus belső nyomására, feszültségére *támaszkodva*, azzal és az inrendszerral *egyensúlyban* a csigolyatesteket. A testszerkezet magjában zajló – a *gerinc intelligenciáját* adó, alkotó csigolyák közötti – összehangolt koordinációt, a *core-élményt* a gravitáció felhajtó erejeként érzékelhetjük, illetve azonosíthatjuk be a *reprezentációképződés* folyamatában.

A testszerkezeti elemek függőleges, intra- és interszegmentális egyensúlyának *záloga* a *belső*, mélyen a csontokhoz, ízületekhez közel húzódó szalagok-inak, izmok, valamint az esetenként több ízületet átfogó *külső* faszcia- és izomrétegek összehangolt, *kiegyenlített* feszültsége *is*. Korunk előrehaladtával a testszerkezet dinamizmusa a külső rétegekről egyre inkább a belsőkre tevődik át – vélte Ida Rolf.

A kapcsolódási pontokon, az ízületeinkben *helyet* teremt a csontokat keretező feszültség, bőrünk alatt a testünk egészét borító, s átfogó feszes-rugalmas külső réteg. Társadalmi rangot jeleznek a férfinadrágok *külső-síkra* varrott, bokától

csípőig húzódó ríktó csíkjai, avagy a mellkasra-törzsre széles sávban, átlósan illeszkedő szalag-rendszerek. Anatómiai jellegzetességeink hangsúlyozói is ezek, melyekre *belülről*, a tensegrity modell érzetében, s értelmében, annak stabil összetevőjeként, nyúlva-egyeneseve *támaszkodhat* a csontozat.

85. oldal – az érzékszervben működik~

Az ógörög látásméletek egymással vetélkedve tanakodtak-érveltek, hogy vajon a látvány, a fénysugár a megpillantott tárgyból vagy a szemből ered, avagy egyidejűleg mindkét irányból indul és torlódik-formálódik képpé felúton. A fény természetének – egyirányúságának, visszaverődésének – ismeretében ma már mulatságosnak tűnő elképzelések mögött, a látvány kétirányultságának tapasztalati oka, a *fókuszált* és a *periférikus* látás alapvető, lényegi különbözősége állhat. A fókuszált tekintet *szubjektív* érzete, hogy a szemből indul, míg a periférikusé, hogy beáramlik a látvány.

86. oldal – eltunyulnak-elsatnyulnak~

A valamikori három dimenziós lét-térben való mozgás dinamizmusához képest a talaj *statikus* stabilitása, *bizonyossága* alapvető biomechanikai változások, testszerkezeti sajátosságok *kiváltója*, formálója. A talpunk, ülőcsontunk alatti állandó-változatlan, biztos támaszból fakadó gravitációs válasz – *ingerszegény*.

87. oldal – talaj- vagy térorientált voltunk~

Be careful, kezdte Hubert Godard Rolfer® Instructor, mozgástanár a válaszát, a gravitációból fakadó és a gravitációra irányuló belső tapasztalatok iránti *moó* érdeklődésem okán. Legyenek bármennyire is izgalmasak az önismereti felfedezéseink, legyen bármennyire is lenyűgöző bennünk

az önmagunkra való rácsodálkozás, ami igazán érdekes, az körülöttünk, *odakint* történik – mondta.

A talaj és a tér egyforma jelentőséggel bír. Önmagunkat a környezetünktől, a környezetünket önmagunktól *elkülönítő* fejlődési fázisaink jellegzetessége lehet ez, mely során a pusztán *karmozdulattal* elérhető világ térbeli tapasztalatai kiégyesülnek az önállóvá válás, az önállóan végrehajtott, a gravitáción győzedelmes testmozdulatból, *helyváltoztatásból* fakadó, szubjektum-objektum viszonybéli, alany-tárgy élményekkel.

A szándék mögött *egyenértékűek* a tér áthidalásához, leküzdéséhez, valamint a gravitációra idomuló testmozdulathoz kapcsolódó *reprezentációk*.

Egyenértékű a *leküzdendő* távolság és a *marasztaló* gravitáció *reprezentációja*. Talaj-, avagy térorientáltságunkban, a talajhoz és a térhez való viszonyunkban nincs prioritás: a be- és kilégzés mozgatai egyenértékűen *feltételezik*, sajátosságaik kölcsönösen *határozzák meg*, egészítik ki egymást.

87. oldal – sajátjának is~

A talajhoz-térhez való testszerkezeti, mozgáskoordinatív *alapmintáink* hasonlóképpen eredeztethetőek a gyermekkorunkból, a környezetünkhöz, a számunkra fontos *felnőttekhez*, a szüleinkhez-nagyszüleinkhez való viszonyból, mint ahogyan az emocionális, mentális sajátosságaink elsődleges *forrása* is köztudottan a világrajöttünket követő korai szakasz. Míg a kilégzésben a gravitációval szembeni bizalom-elengedés *biztonsága*, addig a belégzés belső mozgulatában a térhez való viszonyunk *szabadságfoka* tükröződik.

Az esetlegesen traumatikus emlékeken túl a hétköznapi felnőtt jelenlét megengedő *legitimitása*, avagy zártságának, szűk fegyelmének, elutasító voltának tapasztalata is *beépül* természetesen a – feszült, egyirányú, sablonossá vált – keretek közé illesztett légzőmozdulat *ciklikus* koordinációjába. Felhívhatom magamra a figyelmet a mellkas emelkedésével, a lehelet halk áramával, a fölsőtest, a vállöv mozdulatra kész dinamikájával? Vagy maradjak inkább észrevétlen? Aktívan-szabadon lehetek jelen, vagy inkább egy társadalmi *tetszhalott* állapotban? Vajon s mennyiben *emberiek* körülöttünk a honfitársak? Diktatúrákban, pusztuló, szenvedő környezetben, az agresszióval szembeni alattvalói létben, a tehetetlen alázkodásban *megváltozik* az ember lélegzete, tartása-mozdulata. Anélkül, hogy észrevennénk.

„A hatalom nem egyéb, mint visszaélés azzal, hogy az embernek teste van.” – írja Hamvas Béla „Nem mind arany, ami réz” című vígjátékában. (1956)

A *diktatórikus* társadalmaknak – ugyanakkor – nem csak a társadalmi tér szűkössége, szűkössé válása *sajátja*, hanem annak szubjektíven megélt *szabadsága* is. A félelem, a gyűlölet – ahogyan bármely mély érzelem, a szenvedő fájdalomtól a felhőtlen örömeig – *kitölti* ugyanis a térhasználatunkat, aktivizálja, összhangba hozza azt a mentális háttérfolyamatainkkal.

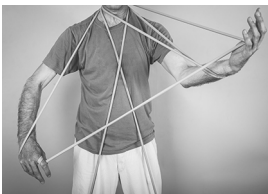
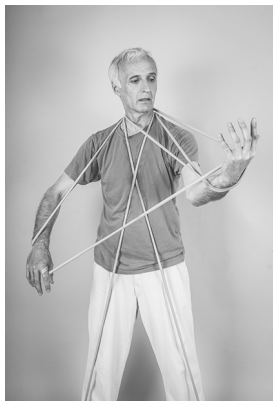
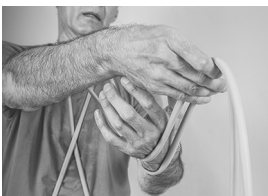
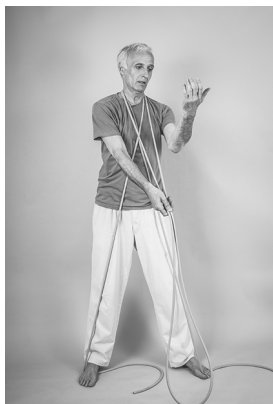
Az *ősi* emocionális minták testi állapotban, testérzetben realizálódnak, s ugyanúgy a mozdulat, a testi jelenlét mély, *evolúciós válaszaiban* jelennek meg, mint ahogyan ez az *agytörzs*, a kisagy, a hüllőagy, a *vesztibuláris* rendszerünk reflektív, *terapeutikus hatású*,

változásfolyamatokat gerjesztő, achaikus tapasztalataiban is – a puszta, szándéktalan örömben – megtörténik. Az embertársaink által *visszaigazolt* félelmekből adódó közös lét- és mozgásélmény *reflektálatlan* szabadsága gazdagabb, biztosabbat mutató, *biztonságosabb*, mint az individuum magányában kiteljesedni képtelen, magámaradt *szabadság* szorongó, szűk *bizonytalansága*.

A beszűkült környezetre válaszul a tekintet *fókuszált* funkciója válik megszokottá, mely együtt jár a gerinc statikus, *oszlopszerű* feszültségével. Az *emberséges* embertársaink közegében zajló *szabad* térhasználat ellenben – a megnyúlt gerinc *lebegő* hajlatainak harmóniájára *bójaszerűen*, elengedetten illeszkedő *fej* dinamizmusa okán – a beáramló *periférikus* látás örömét adja.

A talajhoz és a térhez való viszony *alapreprezentációinak* mintáiban rögzül bennünk a társadalmi környezet, a testiség *láthatatlan* társadalmi szabály- és tiltásrendszere, mely rögzülés legmélyebb forrása-hordozója talán az érzelmek-hangulatok világa-birodalma. Érzelmi *jelenlétünk*, érzelmeink tárháza a talajhoz és a térhez való testszerkezeti sajátosságainkban, a *térhasználat* sajátosságaiban mutatkozik, nyílik meg. Alapvető tévedés lenne hát, ha a lét *teljességét* nem a testünkben, hanem éppenhogy a testünktől való – misztikus, avagy tudatos – megszabadulásban *gondolnánk* elérhetőnek.

Mozdulatomban a múltam – az árnyékom én vagyok.



Idegen szavak kifejtése

Adaptív: latin *aptus* alkalmas, hozzá illő, arra való, megfelelő.
A környezethez való sikeres alkalmazkodás kifejezése.

Adekvát: a lényeket pontosan tükröző, valaminek teljesen megfelelő, egyenlő értékű. A szó jelentésének mélyén a latin *aqua*, víz – az egyenlő vízszint – képe rejlik.

Agresszió: támadás. Erőszakos viselkedésminta – akár önpusztítás –, mely az élet erőforrásai öncélú, vélt vagy valós megszerzésének, kisajátításának *igényéből* fakad.

Akciópotenciál: akciós potenciál. Az inger-impulzus hatására az idegsejt plazmamembrán-felületén felborul a *töltéskülönbség*: a belső feszültség *csökkenésére* pozitív töltésű nátrium ionok *áramlanak be* kívülről a sejt belsejébe. Az aktivációs küszöböt elérve a folyamat – a pozitív visszacsatolás „mindent vagy semmit” elve alapján – *önfenntartóvá*, öngerjesztővé válik egycsapásra: a depolarizáció lendületére, a csúcspotenciált elérve pozitív töltésű kálium ionok *áramlanak ki* a sejtközütti állományba, s nyitják meg az axonon tömegesen a szomszédos, még inaktív, bevezető ioncsatornákat.

A depolarizációs hullám terjedése mögött a sejtmembrán, az ionkapuk záródásával visszatér nyugalmi potenciál állapotába. A *kisülés* előtti plazmakoncentrációt, a nátrium és kálium töltések külső-belső eloszlását *ionpumpák* energiaigényes működése állítja *vissza*.

Az egy-két milliszekundum időtartamú folyamat másodpercenként *százszorosan* is végigfuthat az axonokon.

Apeiron: Anaximandros (i.e. 610–546) ókori görög filozófus rendszerében a határtalan-végtelen *őselv*, a létező eredete.

A *mítoszok* köréből kinőtt, a lét *alapfogalmait* körbejáró preszokratikus filozófusok *gondolatvilága* a mindenek eredete – *arkhé*: kezdet, uralkodás, ok – körül forgott. Anaximandros – a milétoszi természet-filozófiai iskola megalapítója, Thalész (i.e. 624?–546?) tanítványa és utódja – a világ *jelenlévő*, változó, egymásba olvadó és ugyanakkor *őselemként* is képzelt anyagisége *mögött* a nem mérhető és nem öregedő, *időtlen* és *végtelen*, absztrakt anyagú őselvet feltételezte, melyből a létező *születik*, s hová elmúlásával *visszatér*.

Mindkét kifejezés, mindkét filozófiai gondolat – *arkhé* és *apeiron* – tőle ered.

Antropológia: embertan, az emberi faj tanulmányozása, az emberről szóló tudomány.

Attitűd: tartás, magatartás, viselkedés, álláspont, hozzáállás, viszonyulás.

Attribútum: elválaszthatatlan, lényegi tulajdonság, ismeretőjel.

Auto: önmagától, önerejéből való képesség.

Axon: az idegsejt ingerületátvitelt-szolgáló, *tömlőformájú* nyúlványa. Hossza [< 1 milliméter - > 1 méter], átmérője [0,05–20 ezredmilliméter] és az impulzustovábbító sebessége [0,5–120 méter másodpercenként] tekintetében nagy különbségeket mutat. A *tömlő szigetelésén* egymástól 0,2–2 milliméter távolságban 1 ezredmilliméternyi rések találhatók, melyeken keresztül a kint-bent feszültségkülönbség kisülései megtörténnek és a következő *résre ugorva* terjednek.

Civilizáció: a kifejezés a *civis* – polgár – szóból ered. Az ember tömeges társadalmi együttélésének kényszeréből fakadó gondolkodás- és viselkedésminták, erkölcsök, szokások, intézmények kifinomult rendszere. „A civilizáció szó gyöke a *kei*, a görögben *keiszthai*, a szanszkritban *śi*, azaz *feküdni*, elnyújtózni, elterülni.

Egy város ennél fogva *nyugvóhely, tartózkodási hely*, ahol a városlakó megveti ágyát, amelyen fekszik.” Írja Ananda Kentish Coomaraswamy (1877–1947) tamil filozófus, történész, az indiai kultúra egyik első nyugati terjesztője, értelmezője „Mi a civilizáció?” című esszéjében.

Cortex: latin héj, kéreg. Agyunk 2-5 mm-es külső rétege.

Cortex insularis: latin *cortex* héj, kéreg és az *insula* sziget szavakból. Szigeti lebeny, mely az agy oldalbarázdáinak *aljzatát* képezi. A test alapfunkcióira, *homeosztázisára* – biokémiai-fiziológiai állandóságára – érzékeny, az alapvető szociális érzelmek – harag, ellenszenv, bizalom –, az empátia, az öntudatosság, a

fájdalomérzet, az egyensúly, az undor, a hangképző mozdulatok koordinációjában-működésében, valamint a magasabbrendű *kognitív funkciók*, a megismerő gondolkodás *integrálásában* részes agyterület.

Crus: latin lábszár. A rekeszizomhoz *hátról* csatlakozó, függőleges izom, kétoldalt a gerinc alsó csigolyái előtt.

Csakra: szanszkrit *kerék*. A hindu bölcsélet több ezer esztendő *alapfogalma*. Forgatag, örvény értelemben az emberi test központi csatornájának elemei, a gerinchez illeszkedő, szerveket-életfunkciókat ellátó, *átáramló életerő* magjai.

A testterápia tapasztalatkörében: a testszerkezet hálatainak a függőlegeshez, egymás függőlegességéhez való, az *anatómiai sajátosságainknak* megfelelő, rögzült dinamikus viszonya. A *közös* emberi tapasztalatok keleti, illetve nyugati fogalomrendszerének emeleténérhető összecsengéséről – a *szívcsakra szociális karaktere* és a felsőtest súlypontjának *hordozása* kapcsán –, a Rolfer®-képzés alatt történt érintőleges említés.

A napfonat csakra, vagy a keleti *om mantra* szabad, mély énekének, forrásának leírásához példának okáért a bordakosár csúcsos nyúlványa, a szegycsont-mellcsont bordaívek közötti csücske, porcos kardhegye, a processus xyphoideus szeméremcsont irányába történő *elengedése*, süllyedő mozdulata illene.

Míg a nyugati civilizáció fogalmi készletéből, kultúránk érzelmi-mentális reprezentáció-halmazából, az áramló, kiáramló *sanctus spiritus*, a szentlélek

párhuzamául felmerülhet a gravitáció körülöttünk bennünk zajló állandó, folyamatos áramlása, átható, valós, *hús-vér* tapasztalata is.

Demográfia: az emberi népesség változásaival, annak nagyságával, kiterjedésével, eloszlásának-összetételének sajátosságaival foglalkozó tudományág.

Di-: kettő, kettős.

Diaphragma: ógörög válaszfal. Testüregek *vízszintes* elválasztása, rekeszizom, medencefenék. A mellkas bordaperemhez kapcsolódó, inas-izmos záró eleme.

Differenciált: elkülönült, bonyolult, kifinomult, megkülönböztetett. A latin *differe* széthord, szétszór, eltér, különbözik igéből.

Diszkrepancia: eltérés, alapvető különbség, nem egyezés. A latin *crepo* rövid, éles hangot ad, csikordul, katóg, csattog igéből. *Discrepo* – nem cseng egybe, disszonáns. Vitatkozik, különböző véleményen van.

Entitás: töve a latin *ens* – létező –, az *esse* létige folyamatos melléknévi igeneve. A fizikai, avagy gondolati valóságban önállóan létező, önállóságukban tapasztalható, tettenérhető jelenség-elemek közös megjelölése. Az ontológia alapfogalma.

Az *identitás* szógyöke is – *id* latin semlegesnemű *az* –, mely valamely jelenség ugyanazonságát, önazonosságát fedi le, annak környezetétől való különbözőségére, illetve – az azonosság kritériumain belül – önnön magától való megkülönböztethetőségére utalva.

Emóció: az eredetileg *elmozdulást* jelentő szó a környezetünkre adott, belső érzelmi válasz, spontán izgatottság állapot, mely – olykor nehezen kordában tartva – a viselkedésünkre, gondolkodásunkra hat.

Esalen: lásd Human Potential Movement.

Eseményhorizont: a tér-idő rendszerben az a határfelület, ahol a külső megfigyelő számára az *észlelhető* események történnek.

Ethosz: ógörög szó, eredeti jelentésében állatok – lovak, halak, oroszlánok – lakóhelye. Legelő. Alkalmas, az élőlényhez *illő* életkörnyezet, jóllakottságot, elégedettséget, védelmet nyújtó, *szokásos* tartózkodási hely; az abból fakadó szándék nélküli magatartás, az arra épülő – a csoport egészének üdvös – viselkedés? A szántóföldek és legelők *békés*, igazságos felosztásának, közös használatának problematikussá vált kérdéskörére figyelmeztet Szókratész – Platón szavaival – mondván, hogy az egyre *növekvő szükséglet* elkerülhetetlenül vezet szomszédok között *háborúkhöz*.

Mintha evolúciós igényünk lenne erre a *kiegyenlített* állapotra, melynek tisztaságát az *ethoszban* fogalmazta és örökítette meg az európai *kultúra*, és melynek realitását, esélyét, reményét talán a *lelkiismeret* őrzi mindannyiunkban. Lásd morál.

Evolúció: a természet és a társadalom szüntelen, az alacsonyabból a magasabb rendű szervezetek felé történő mozgása, változása.

Faszcia: latin *fascia* köteg. Hártya-, pólyaszerű kötőszövet.

Fixáció: latin *figo* odatűz, beleszúr, átdöf, egymáshoz kapcsol, rögzít, bever, tekintetet szegez befejezett melléknévi igenevéből. Túlzott, öncélúságban rögzült, megakadt figyelem, *megrögzített* viszony.

Habeas corpus: latin legyen tiéd, birtokold, *rendelkezz* a testtel! Az angol jogelv középkorba gyökerező, 17. századi vívmánya, melyet az USA Emberi és Polgári Jogok Nyilatkozata (1789) is kodifikált. Törvény, mely a letartóztatás vádjának-okának kivizsgálását, a fogvatartás jogosságát, illetve a testünk feletti *személyes szabadság* jogát hívatott biztosítani.

Habitus: testi-lelki, külső-belső tulajdonságok összessége, beleértve a viselkedésmintákat, szokásokat és magatartásformákat is.

Hedonizmus: az a világnézeti alapelv, mely az örömek, élvezetek halmozását tekinti az emberi lét legfőbb kiteljesedésének.

Hiátus: hézag, űr, hiány, tátongó mélység, szakadék.

Homeosztázis: hasonló állapot. Az ógörög *homoios* azonos, hasonló és *stasis* változatlan, nyugalmi állapotból. Az élő szervezet legfontosabb jellemzője, belső, dinamikus világának *állandóságára* utaló kifejezés.

Homogén: egyenmő, egyenletes, minden részében egyforma.

Human Potential Movement: rövidítve HPM. Az első sorban Kaliforniához köthető mozgalomnak – a 20. század elején új időket hirdető svájci,

asconai Monte Verità-hoz hasonlóan – az Esalen-Institut adott helyet, az 1960-as években. A hőforrások köré szerveződő, nyitott művész- és tudósközösség kelet és nyugat, tradíció és modernitás, filozófia, teológia, spiritualitás és a terapeutikus tapasztalatok szabad szintézisét célozta.

A névválasztás is ezt tükrözi: *Esalen* kalifornia megsemmisített indián őslakos populációjának neve. A hullámverte sziklás partvidék csúcsán, a Csendes-óceán lélegzetelállító látványában kurzusokat, workshopokat, kongresszusokat kínáló mozgalom neves képviselői voltak: Aldous Huxley (1894–1963), Abraham Maslow (1908–1970), Moshé Feldenkrais (1904–1984), Gregory Bateson (1904–1980), Carl Rogers (1902–1987), Timothy Leary (1920–1996), Fritz Perls (1893–1970) ...

A HPM a *Humanisztikus Pszichológia* szinonímája is, mely utóbbi az analitikus és a viselkedés lélektani – behaviorista – megközelítésre válaszul egy *harmadik* utat kínált. A Rogers és Maslow képviselte irányzat középpontjában az emberi méltóság, az *itt és most* pillanat-mélyi, személyiségközpontú élménye áll.

A korai időszak *kísérleti, önismereti* kínálatát Esalenben a közösségi, politikai, társadalmi, környezetvédelmi *felelősségtudat*, a fundamentalizmus és a globalizáció problémakörei egészítik ki. A dogmatizmus minden formáját elutasító *kereteket* nyílt konfrontációk, súlyos viták, egymásra találások és fájdalmas szétválások alakították.

Az *önreflexió* hiányából értelmezhető Maslow és Perls, illetve követőik közötti felodhatatlan nézeteltérés, mely az intellektus és az érzékiség, az ész és az emóciók, a gondolkodás és az érzelmek egymást *megsemmisítő* ütközésében zajlott. „Lose your mind and come to your senses!” – hangzott utóbbiak nem igazán átgondolt, félreértések halmozát rejtő jelmondata.

Immanens: benne rejlő, belsőleg hozzá tartozó, természetből következő. A latin *maneo* marad, megmarad, időt mulat, vár igéből. A világban bennlévő, benne foglalt jelentésében a transzcendens ellentétéként is használatos fogalom.

Instrukatív: latin *struo* rétegenként elrendez, felépít. Instrukciókkal irányító, utasító elvű folyamat.

Integritás: épség, csorbíthatatlanság, érintetlen-sértetlen egység. A latin *tango* – érint, hozzányúl valamihez – igéből.

Internalizál: befogad, belsővé tesz, elsajátít.

Interocepció: a latin *inter* benne, közben, közepette, közötti és a *capio* megragad, kézbe vesz, megért, felfog szavakból képzett kifejezés. Testünk *homeosztatis*us, önfenntartó, fiziológiai-biokémiai, vegetatív állapotának általános érzékelése, érzete.

Intervenció: latin *inter* közbe és *venio* jön szavakból. Beavatkozás, közbelépés. Problémamegoldó technika, emberi viszonyrendszerek *külső* alakítása, változtatása, a változás biztos keretfeltételeire irányuló, *terapeutikus viszonyt* – távolságot, rálátást, függetlenséget – feltételező szakmai aktivitás.

Katartikus: az ógörög *katarzisz* kifejezésből, mely megtisztulást jelent. Felkavaró, a személyiség legmélyére ható, átütő, megkönnyebbülést hozó, emelkedett érzés.

Katathymes Bilderleben: ógörög *kata-* szerint, *thymos* a lélek „fortyogása”, szenvedély, erő, ösztön, indulat, heves-túlfűtött szalmaláng-harag. Szabad, belső kontroll nélküli, a *lélek lobbanásai* által vezérelt, az emberi psziché preverbális szerkezetében ható, intenzív *képélményterápia*, melyet Hanscarl Leuner (1919–1996) fejlesztett ki az ötvenes években. (1954)

A módszer fokozatosan mélyülő *alapmotívumokkal* szólítja meg a belső képek élményvilágát. Virág, fa, egy ház, az erdő széle, legelő, egy folyó, egy hegy, barlang, vulkán, lávafolyam...

A kliens ellazult, biztonságos állapotban írja le a „látottakat”, elmondja hozzá a terapeuta vezetésével, kíséretével az érzéseit, majd szabadjára engedi a képek nekilendülő, meg-megtorpanó, önálló világát. A záró beszélgetésben mód nyílik az imaginatív élmények, a szimbólumokban hordozott *emléknyomok* analitikus *értelmezésére* is.

A képek rajza-festése méginkább rávilágít a kora-gyermekkor szavak mögött, szavakon túl rögzült tapasztalataira, emlékeire, segítve és keretet adva ezzel az emocionális *probléma-mintázatok* feloldásához, a fixációk megváltozásához. A módszer leginkább egyéni és csoportos *rövid-terápia* formájában valósul meg.

Koan: a keleti gondolkodás rövid anekdotába, mondatba foglalt rejtvényei. Lásd 3 Gondolatok, információk XXV.

Kohézió: összetartó erő. A latin *haereo* igéből, melynek jelentése: valamin vagy valahol megakad, fennakad, függ, ragad, tapad, mint a bogács.

Kompetencia: szakértelemből-hozzáértésből, illetékességből fakadó döntési hatáskör, jogosultság.

Kontraszelekció: az a kiválasztási folyamat, amely nem a rátermetteknek, tehetségeseknek kedvez, hanem – az *érdemteleneket* kiemelve – éppen ellenükben hat.

Kvantum: a *legkisebb* észlelhető-mérhető fizikai mennyiség. Alapvető fizikai állandókból adódó természetes egység, legyen szó időről, hosszról, tömegről, avagy töltésről, energiáról.

Kvantumfizika: az anyag szerkezetének-létének mélységét kutató tudományág. A kvantumfizika és az emberi tudat esetleges összefüggéseiről, a különböző jelenségek egyidejű történéséről, találkozásáról, *szinkronizálásáról* C. G. Jung (1875–1961) évekig levelezett Wolfgang Pauli (1900–1958) Nobel-díjas fizikussal, az atommodell kvantumelméleti kidolgozójával.

Legitimáció: törvényes igazolás, elismerés, jogos megerősítés.

Lemma: állítás.

Libidó: a testi öröm iránti, ösztönös szexuális vágy.

Likvid: folyékony, állandóan jelen lévő, rendelkezésre álló.

Limbikus rendszer: a latin *limbus* valaminek *széle-határa* szóból, mely az agy központi magja körüli, a kéreg alatti területet jelöli. Ez a több részből álló funkcionális egység képezi az *érzelmek* és az *ösztönös* viselkedésminták neuronális hátterét.

Mantra: rózsafüzér-szerűen *ismételgetett* hang, szó, szöveg.

Manubrium: latin *manus* kéz szóból, a kardforma szegycsont felső markolata, melyre kétoldalt az első bordaívek alkotta kör – a mellkas felső nyílása – támaszkodik, s melynek felső csücsök-hajlataihoz ízületi kapcsolatokkal illeszkednek a kulcscsontok.

Mentális: a latin *mens* főnévből – az értelemmel, a lélekkel, az emberi szellem működésével kapcsolatos. Tágabb értelemben a központi idegrendszer – vegetatív funkciókon túli –, a tudatosodás lehetőségét is magában hordozó *valamennyi* aktivitása, beleértve az intellektuális, az érzelmi, az ösztönös és az úgynevezett tudat alatti folyamatokat is.

A neuronális feszültségviszonyok biokémiai aktivitása, a *kint* és a *bent* feszültség-különbségeinek individuális *kisülésmintázata*, valamint a neuronális folyamatok *önmagából* merítkező *hullám-láncolata*. A külső és belső impulzusok által kiváltott *neuronális történéshorizont*.

Mentális háttérfolyamatok: a test vegetatív anyagiságán, működésmechanizmusán túli, jobbra reflektálható neuronális aktivitások gyűjtőfogalma.

Meta: ógörög *meta-* túl, mögötte, utána.

Metatautológia: az azonos jelentésű szavakon *túlmutató* jelentés.

Morál: az egyén, a csoport viselkedésmintáinak, -szabályainak, -elveinek összessége, melyeket a kulturális, társadalmi környezet *embervoltunkból* fakadóan, hagyományozódva iránymutatónak tekint. A kifejezés a latinból ered: *mos* – szokás, illem, magaviselet, szabály, életmód, érzület.

Motoneuronok: motorikus neuronok. Az izmokhoz vezető, azok feszültségét szabályozó idegsejtek.

Neolitikum: az ógörög *neos* új és *lithosz* kő szavakból, az új- vagy csiszolt-kőkorszak elnevezése, mely a földművelés és állattenyésztés kialakulásával, a letelepedéssel – időben területenként *különbözve* – körülbelül az időszámításunk előtti 12 ezer évvel veszi kezdetét és a fémhasználat elterjedésével ér véget. Kialakulásának kora Közép-Európában, a Duna medencéjében az i.e. 6. évezredre tehető.

Ontológia: ógörög *on* létező és *logos* tanítás, értelem kifejezésekből. A filozófia ama metafizikai ága, mely kutatásának tárgya nem a létező, hanem a lét maga.

Oszteopátia: az ógörög *osteon* csont és *pathos* szenvedés kifejezésekből. Az oszteopátia a XIX. század végére visszatekintő alternatív orvosi-gyógyászati, terapeutikus irányzat, mely gyűjtőfogalom alapgondolata filozófiai eredetű. Andrew Taylor Still (1828–1917) US-amerikai orvos nézete szerint az emberi test egyetlen funkcionális egység, melynek részelemei

az idegi- és véráram-ellátás szabályozása alá esnek.
(1874)

Ezek működőképessége egymásra hat, így a mozgásrendszer, a csontszerkezet érintéssel történő kezelése pozitív kihatással van az egész testet átfogó öngyógyító folyamatokra. Az USA-ban elterjedt és elismert oszteopátia-orvosok képzése napjainkban a modern orvostudomány alapjaira épül.

Ökológia: az élőlények élet-helyével, -területével, biológiai környezetével foglalkozó tudományág.

Paraméter: egyenletben-függvényben szereplő, tetszőleges értékű változó, mutató-jellemző érték.

Percepció: érzékelés. Eredeti jelentése: megfog, megragad, átvesz. A valóság impulzusainak inger formájában való közvetlen, a tudatosodást-értelmezést megelőző érzése-érezékelése az érzékszervek által.

Perceptív: a percepcióhoz kapcsolódó. Perceptív anatómia: gyakorlatok, test-tapasztalatok útján beazonosított anatómiai ismeretek, felismerések.

Primates: főemlősök. Eredeti jelentése: első – a faj képviselőinek *kitüntetett* helyet mutat az evolúció történetében. Sajátosságait a primatológia tudománya vizsgálja.

Projekció: a latin *iaceo* igéből, melynek jelentése – dob, vet, hajít. Azon mentális tulajdonság eredménye, melyel a belső folyamatainkat – az abból fakadó sajátos magyarázatmintáinkat – kivetítve értelmezzük, azaz *félreértelmezzük* a körülöttünk történeteket.

Propriocepció: a latin *proprius* saját és *capio* megragad, kézbe vesz, megért, felfog szavakból képzett kifejezés. Önmagunk, testünk helyzetének, mozgásának, testrészeink egymáshoz való viszonyának térbeli érzékelése, érzete.

Pszichoszomatizálás: valamely *lelki*, a mentális háttér folyamatokban zajló zavarnak *testi* síkon való megjelenése, következménye.

Re: vissza, hátra, ismét, újra, ellenében.

Reflexió: visszahajlítás, visszaverődés, tükröződés, *észrevétel*. A latin *flecto* hajlít, fordít, teker, csavar, görbít, irányít, megváltoztat, megfordít, más irányt ad igéből. A *flexibilis*, hajlékony, alkalmazkodni tudó kifejezés ismerősen cseng mindannyiunkban. A *reflex* is közismert: az idegrendszerünk valamely ingerre adott akarattalan, gyors, automatikus, mindig ugyanúgy, ugyanolyan formában visszatérő, velünk született, avagy tanult, egyszerű válasza.

Közeli asszociációnk lehet a *reflektor*, a lámpa fényt visszaverő, erős fénycsóvát képző felülete is.

Relativizál: viszonylagossá, kérdéssé tesz, megkérdőjelez, elbizonytalanít. Valamely esemény, tény jelentőségét csökkenteni, tompítani igyekezik.

Releváns: latin *relevo* – ismét fölemel, enyhít, könnyebbülést hoz folyamatos melléknévi igenevéből. Szorosan a tárgyhoz tartozó, a témát lényegében érintő, jelentős, fontos, idevágó.

Reorganizálás: valamely rendszer alapokig ható lebontása, majd – előnyösebb elv szerinti – újjászervezése, átszervezése, átformálása.

Reprezentáció: képviselő. Pszichológiai értelemben önmagunk és a környezetünk azon lenyomatai, azon perceptuális csomópontok, mentális háttérfolyamataink azon *csomósodásai*, melyek a valóság egy-egy jelenségét, elemét bennünk képviselik. Érzelmigondolati világunk és a testünk, környezetünk közötti kapcsolat ezen *leképezéseknek*, reprezentációknak megfelelően alakul és működik.

Legmélyebb testi valónkból tapasztalható-érthető meg nagy valószínűséggel leginkább a jelen valóságunk. A hüllőagy *gravitációhoz* való primér lenyomatához a fölsőbb, limbikus rendszerben a *zene* lehet *hasonlatos*, érzelmeink neuronális szintjének mozgás, tér, forma és ritmus menti *gócósodása* révén.

Személyiségünk *állandóságát* formálja, annak folyamatosságára hat az *érzeleml világunk* stabilitását alkotó *reprezentációink* köre, az *időtlen* emberi hagyományba ágyazott, művészetekben kibontott *kultúra* is.

Rolfer®: Dr. Ida Pauline Rolf (1896–1979) US-amerikai biokémikus nevéhez fűződő testterápiás módszer képviselője.

Sacrum: a latin *sacer* szent szóból – keresztcsont, a szent csont. A gerincoszlop öt összenőtt csigolyájának medencébe ágyazott, farokcsont előtti szakasza.

A sűrű csontosodás következtében az eltemetett, enyésző test utolsó maradéka – innen a rituális jelentésárnyalatú elnevezés. Így került a földi lét leginkább időtálló eleme, a csontváz, mintegy magától értetődően a testképünk középpontjába.

Séma: testséma ógörög *szkema* – tartás, alak, forma, test-tartás, külsőség, külső szín, viselet, ruházat.

Szenzitív: a latin *sentio* érez, észrevesz, felismer, gondol, vél, megért igéből. Érzékeny, finoman érző, fogékony.

Szignalizál: latin *signum* jegy, ismertető jel, jelzés, bélyeg, pecsét szóból – jelez. A jel és a jelző – *a jelzett* – elválaszthatatlan összekapcsolódására utaló kifejezés, a szignó – kézjegy, aláírás – szófordulatból közismert.

Szinapszis: idegsejtek közötti kapcsolódási hely. A felületek *résén át* kémiai anyagok közvetítik az ingerületet.

Szomatikus: az ógörög *szóma* test szóból – az emberi testre vonatkozó, azt a lelki, szellemi, érzelmi és intellektuális létünktől *alapvetően* megkülönböztető jelző.

Tabla: két részből álló indiai *ujjdob*, mely fő külső jellemzője a bőrfelületek közepét képező, rizs- és vaspör kovászos keverékéből készült, két fekete korong.

Az alapvetően ritmus hangszer mélyebb eleme – a bajan – változó magasságú hangokat ad, míg a jobb oldali tabla pengő, pergő, pontosan hangolt, magasan fekvő tónusban szólal meg.

Az indiai ritmusrendszer beszélt nyelv is egyben; zeneiségében a finommotorika és az intellektus képességét egyesíti.

Tautológia: az ógörög *tauto* ugyanaz és *logos* beszéd kifejezésekből – azonos jelentésű szavak ismétlése. Vagyok, mert létezem. Minden ember ember. „Légy, aki vagy!” Friedrich Nietzsche (1844–1900). „Vagyok, aki voltam, és leszek, aki vagyok.” Mikes Kelemen (1690–1761).

Terápia: az ógörög *therapeia* szolgálat, tisztelet, ápolás, gondoskodás, kíséret, cselédség, szolgálatkészség, figyelem – más számára valamely testi-lelki pozitív változás keretfeltételeit biztosító tevékenység.

Tetra-: négy, négyszeres.

Tónus, tonikus: ógörög nyújtani, feszíteni igéből. A zenei tonalitással, hangmagassággal, intonációval, a zenei húr *tiszta feszességével* rokon szó. Elasztikus feszülés, testünk szöveteinek természetes, működésbeli feszessége, kire-kire jellemző és *változtatható* alap-rugalmassága.

Történéshorizont: az eseményhorizont – lásd ott – szinonimája.

Transzcendens: a latin *trans-scando* átlép, áthág, átkel, átmege, túlhalad igéből képzett szó. A hétköznapi történéseken túlmutató, a mindennapok megszőkott érzékelésén, észlelésén túli, nem a fizikai világ közvetlen érzékszervein keresztüli, fel nem fogható, *természetfeletti tapasztalat* területe.

Karlfried Graf Dürckheim (1896–1988) német pszichoterapeuta és zen-mester értelmezésében valamennyi ember rendelkezik az erre irányuló – *immanens transzcendens* – tapasztalat képességével.

Trauma: hirtelen bekövetkező, elháríthatatlan esemény, melyre nem lehet felkészülni. Maradandó *nyomot hagyó*, nehezen feldolgozható testi-lelki sérülés.

Vesztibuláris rendszer: idegrendszerünknek a test egyensúlyát biztosító, evolúciós szempontból ősi, mély, *tudattól független* funkcióhalmaza. A nehézségi erőre, illetve a tehetetlenségre érzékeny *receptoraink* a belső fülben találhatók.

Zen: keleti létszemlélet, az úttalan út, az ajtó nélküli ajtó. A zen hagyomány két alapirányban él, az egyik a *test tapasztalat*on keresztül közelít, a másik az értelmén, a *gondolat* tapasztalatán, *élményen* keresztül. A testi megközelítés a *zazen*, az *ülő* zen, míg a másik vonal az illogikus rejtvényekkel, *koan*-okkal dolgozó fejlesztés-tanítás felelősségteljes hagyománya.



8 Függelék

Csipkebogyó tea

Az én sorsom akkor pecsételődött meg véglegesen, amikor egy ifjú leány hajnalban, még jócskán benne a sötétségben, elindult botorkálva a szőlősorok közötti földutakon a szikrai vasútállomás felé. Könyvet vitt a hóna alatt, kikölcsönzöttet, Kecskeméten visszaadandót. Előző este teára voltak hivatalosak hozzájuk, a Hankovszky tábornok házába, fiatalok, legények, jólneveltek, mosolygósak, egymás nyelvét értők. A teához és az azt követő spontán táncmulatsághoz a Nagymama szolgáltatta gazdag Chopin tudásával a zongorakiséretet. A beszélgetés alatt került szóba, hogy Révész Sándor, leendő Apám, a hajnali vonattal utazik a városba. Így történhetett, hogy másnap pitymallatkor, a felhők kibontakozásának és a gőzmozdony gomolygó füstjének elegyében, a sínek irányából sejtelmesen közeledett leendő Édesanyám, a gazos talpfák pereme mellett kitaposott keskeny ösvényen. A meglepett fiatal férfiből döbbsent csodálkozással bukott ki a kérdés: Hát Te? Hogy kerülsz ide? Hogy vinné vissza a könyvet, legyen szíves, régi terhes adóssága ez, lejárt már igencsak a határideje. Hát így...

Sárga gidrán

A nyolcvanas évek elején egy húsz évesnél alig idősebb férfi, egy hajnalon, Árpádföldről, lóval vágott neki a csatornaparton az útnak, ki a fővárosból, haza az Alföldre, Tőserdőbe. Harmatos volt a fű, opálos-párás a levegő, vidám az ügetés – míg a távolban fel nem tűnt az első akadály. Gyanútlanul bontogatta-hajtogatta térképét a nyeregben, ám az ijedős gidrán megugrott hirtelen, s fejvesztett menekülésbe kezdett alatta. Reménytelennek bizonyult minden csitító kísérlet: a kibomló, lobogó papírlepedő viharos csapkodása egyre vadabb vágásra ösztökélte a paripát. Így indult a kalandos út, melyet zsilipek, hidak, felüljárók, vasúti töltések, sínek, orosz laktanyák, lőterek és tankcsapások nyomvonalai nehezítettek. Másnap alkonyatkor a fiatal férfi feltűnt a végeláthatatlan alföldi erdők nyílegyenes dűlőútjain, messze a holtfáradt ló előtt gyalogolva, biztatva, hívogatva, később hátra se nézve. Így érkeztek meg végül együtt, térkép nélkül.

Személyes kísérlet az állandóságra

Beszélgetés egy Rolfer®-rel

(Száraz Miklós György – Oroszlánosudvar)

Mindannyian ismerjük az érzést, ahogyan elalvás előtt, az utolsó éber gondolattal együtt elernyed legfeszültebb izmunk is és megváltozik, lelassul, egyenletes-mélyebbé válik a lélegzésünk. A napi többezer be- és kilégzés óhatatlanul a valóságunk, a valósághoz való viszonyunk belső mozdulat-lenyomatává válik. A Rolfin®g terápia centrális témája a felszabadult, könnyed légzés: a gerincoszlop megnyúlása, a csigolyák, a mellkas, a bordaívek ideális hajlékonysága-tágulása, mozgásszabadsága. Test és lélek együtt talál magának [ki]utat, [meg]oldást.

Csontkovácsok, reflexológusok, kineziológusok és jógik kínálják üdvöztető tudásukat. Egy év sem lenne elegendő, hogy belekóstoljunk a különböző testkezelések, meridián-terápiák és holisztikus gyógy módok kínálatába. Révész Sándorral a Rolfin®g-ról, Dr. Ida Rolf amerikai biokémikus módszeréről, valamint családi hagyományról, bizonytalanságról, gravitációról, állandóságról beszélgetünk. Valójában mi a Rolfin®g?

Modern technika és ősi tradíció hordozója. Az időtlen emberi tapasztalat és a tudomány találkozása. Eredeti elnevezése: Strukturális Integráció. Az emberi test szerkezetének integrálása a gravitációs térbe, amelyben élünk. Célja a testszerkezet újrendezése a gravitációval harmonizáló függőleges vonal köré. A terápia abból a felismerésből kristályosodott ki a hatvanas évekre, hogy a kötőszöveti rendszer – testünk formaadó szerve – speciális érintésre tartósan képes változtatni az alakját. A technika egyedülálló,

a kezelés az egész testet érinti, s gyakori jelenség, hogy közben a páciens tudatának mélyéről régi emlékek törnek fel. A feszültség nem csupán testi, hanem lelki síkon is oldódik.

Mire jó?

A Rolfing® terápia a szókratészi „Ismerd meg önmagad!” személyiségfejlesztő elvének testi vetülete. A kezelések során megváltozik a talajhoz és a térhez, önmagunkhoz és a környezetünkhöz való viszonyunk. A felszabadult, háromdimenzionális kötőszöveti feszültségháló belső vektorrendszere a kontrakciók ellenében helyet teremt a testben, mozgulatainkat megnyújtja. Következésképpen alkalmas a fájdalmakkal, görcsökkel, ízületi bántalmakkal, mozgáskorlátozottsággal járó testszerkezeti panaszok enyhítésére vagy teljes megszüntetésére.

Nem részletezhetjük a technika lényegét, megtetted ezt számos természetgyógyász magazinban. Engem az érdekel, hogy miért a Rolfing®?

Véletlenül. 1959-ben születtem, légüres térbe. Kába volt még mindenki körülöttem, mélyen a második világháború és az ötvenes évek traumájában. Nem kaphattam kész, jól működő társadalmi túlélési mintákat, merthogy nem voltak. A huszadik század családi szinten megélt kudarcra vett körül. Kaptam viszont esténként természetes sötétséget, holdat, csillagokat, gyertyafényt, plafonon imbolygó árnyakat, erdőt, mezőt, folyót, tavat, hínárt, tavirózsát, zsombékot, mocsarat. Tőserdőt. Magányt és természetközeli környezetet a túlélésre. Felfedeztem magamnak az íjászatot. Az is magányos sport. Valamelyik fiókomban ott lapul a Pajtás

újság, a hajdani kisdobosok-úttörők mozgalmi lapjának egy példánya, melyben a kifeszített íjjal célzó fényképem alatt az írás: „Révész Sanyi, az íjász utánpótlás egyik komoly ígérete”.

Ahogy sokunknak: túlélési technikámmá vált a magány. Az ego védekezési mechanizmusa volt ez az idegen társadalmi közegben, ami körülvelt. Ma már tudom, hogy ezekben a menekülési útvonalakban kerestem az élet közezségét: a középkori történelemben, az egykor volt valóságot még ma is tükröző archaikus nyelvek bogozgatásában, a zenében-énekben, a lovaglásban, az elvándorlásban, a német nyelvváltásban.

Akkor ismered meg önmagad, ha megismerted, aki kereste. A bizonyosságkeresés a legmélyebb folytonosság az életemben. És ezt a bizonyosságot először a gravitációban találtam meg. A nehézségi erő megtapasztalása volt életem talán legmeghatározóbb pillanata. Testem anyag, amit vonz a föld. Ez az egyik pólus, a földdel való érintkezés. A másik pólus ugyanilyen fontos: a tér, a világ, ami körülvesz. A látható, hallható, szagolható, tapintható. Fontos mindkettő. A talaj és a tér. A gravitáció és a percepció. Közte az egyensúlyba rendezett emberi test szerkezete, vagyis a Rolfing® tárgya és témája.

Maradjunk a gravitációnál, mert nem biztos, hogy értem, miért volt ez ennyire fontos számodra?

Egyszerű. Az örökségül kapott bizonytalanságra a hitelességkeresés volt a válaszom. És ha íjászat, akkor reflexíjjal, országos ifi-bajnok sportolóként, ha történelem, akkor ELTE, történelem-levéltár, klasszikus latin-szak, eredeti

középkori oklevelek a XIV. századból. Ha ének, akkor gregorián, Schola Hungarica, Dobszay László. Ha lovaglás, akkor – a kötélén lógó, tízemeletesek panel réseit fűgázó, a magasban magányosan fém kéményeket korróziómentő, víztornyokra lentről jól látható kalibráló jeleket festő ipari alpinizmussal szerzett pénzből – saját ló és a Nemzeti Lovarda, Gömbös Endre, az akkori Díjugrató Ifjúsági Válogatott edzője. Ha gondolatok vagy érzések, akkor azok forrásai. A szavak csengése, eredete: kitől hallottam, kitől tanultam, egy-egy fogalmi-verbális lenyomat kit reprezentál bennem? Ebben a végső válaszokat kereső magatartásban erősödött meg bennem az analitikus hajlam, hogy ne higgyek senkinek, magam bogozzam ki a jelenségeket. Húszas éveim – melyek jó részét már Bécsben töltöttem – egyik fontos felismerése, hogy a szüntelen gondolkodástól a jó gondolatok útján is meg lehet szabadulni. Az viszont biztos, hogy a pillanat mélyén nincs gondolat. Ott a reflektálatlan tapasztalat van.

Igazából az a pillanat döntött életem további menetéről, amikor – az akaratlagos mozdulataim mögül, úgymond – „rám zuhant” a súlyom. Amikor „ráébredtem”: testem van, a testemnek anyaga, az anyagnak súlya, amit vonz a föld. Banális? Az. Mindig jelenlévő, elérhető, állandó tapasztalat annak, aki ráérez. Ugyanis a pillanatban való létről van szó. Hónapokig próbálgattam, ismerkedtem vele. Csak álltam egyedül a házam közepén – P.J. Harvey-t, Portishead-et, Kamondy Ágnes-t, Counting Crows-t, Archie Shepp-et hallgattam –, míg azt nem éreztem, hogy a testem minden pontját egyformán vonzza a föld, ami együtt jár a gerincoszlop megnyúlásával. A szakma ezt a gravitáció „felhajtó erejének” nevezi. Majd egyik lábamról lassan helyeztem

át a másokra a súlyt, figyeltem a testem rezdüléseit. Kimozdultam a súlypontból, visszatértem, átlendültem rajta, visszatértem. A mozdulat keletkezése érdekelt. A gravitáció kizárólag a pillanatban hat. Csak tettenérni lehet, megtervezni, eljátszani, ellenőrizni nem. Ebben az időben, ezekkel az élményekkel találkoztam 1997 augusztusában Bécsben egy kéthetes workshop keretében Steve Paxton – a Contact Improvisation atyja – munkatársával, Randy Warshaw-val. Értettem őt, ő értett engem – sokat táncoltunk együtt. Ezért nem a buddhizmus, vagy valami más történet. Engem a lét-tapasztalat lehetséges határa érdekelt, nem az erre irányuló – és ezért óhatatlanul távolságtartó – bármiféle történet.

A történetek nem érdekelnek. A testterápia a személyes, hiteles tapasztalatra épül. Amikor 2003 tavaszán utánanézttem, mihez tudnék ezzel a tapasztalattal kezdeni, három módszert találtam: a Feldenkrais-, az Alexander- és a Rolfing®-technikát. Ez utóbbi tűnt a leghatásosabbnak. Az emberi test szerkezetének manuális módszerrel történő integrálása a gravitációs térbe. De mondhatom még szubjektív-tömörebben is. Gyermekkoromat végigkísérő gyakori otthoni-esti siránkozás volt a zárt spaletták mögött, hogy a családom mindent elveszített, hogy a kommunisták kihúzták a lábunk alól a talajt. Nekem a gravitáció „felfedezése” adott megkérdőjelezhetetlenül újra talajt a lábam alá. A szó szoros értelmében. Ez a minden kétséget kizáró banális tapasztalat indított el a Rolfing® irányába.

Áruljuk el, hogy bő harminc éve ismerjük egymást: voltunk egyetemi csoporttársak, heteken át tekeregtünk ösztöndíjasként Szászországban, Berlinben, az Északi-tenger partján. Lógtunk kötélén öt emelet magasságban: pesti bérházak

világítóudvarait vakoltuk alpin-technikával. Lehetett volna, mégsem lettél klasszika-filológus. Viszont énekeltél az ócsai templomban a Magyar Gregoriánium lemezfelvételein, Amerikába indulva pedig azt mondtad, úgy jössz vissza, mint Széchenyi Angliából: te leszel a magyar lovassport megújítója.

Nem hiszem, hogy ilyen nagyra törő terveim lettek volna, de valahogy meg kellett magyarázni, miért vágok neki a világnak. És soha nem akartam ókortörténész lenni: a huszadik század családi traumájából menekülve a középkori magyar történelem identitásformáló igézetében éltem.

Mint a legtöbb embernél, nálad is meghatározó a család. A hagyomány. Apai nagyapád, Révész László Kecskemét meghatározó alakja volt.

Igen. A Révészek, a Muraközyek, a Hankovszky, a Gaál és a Szívy család. Jogászok, egyetemi tanárok, birtokosok, tábornokok, nagypolgárok, kereskedők. A Kecskemét Anno album címlapján – úgy tizenöt éve adták ki – véletlenül éppen négy Muraközy-lány látható, a múlt század elején. Az a világ szétesett. Anyai nagyapám, dr. Hankovszky Gyula vezérkari főnök, hadtestparancsnok a háború végén Innsbruckig menekítette az orosz hadifogság elől az embereit. Harminc-negyvenezer magyar katonát. Az amerikaiak igazolták, nem volt bűnös. Hazatérve itthon kilenc évet töltött börtönben. Apai nagyapám, dr. Révész László, ügyvéd volt. Járásbíró. 1939 májusában az egyre mélyebben fasizálódó kormánypárttal, a Magyar Élet Pártjával szemben az ellenzéki Független Kisgazdapárt listáján, kemény választási küzdelemben megszerezte az egyik kecskeméti mandátumot. 1939 és 1948 között országgyűlési képviselő volt. Nagyanyámtól hallottam, hogy

Bajcsy-Zsilinszky Endre sokszor járt nála a szőlődombok ölelte majorságban az erdő peremén, a Berekben, ahol születtem és ami – szomorúságomra – ma már csak egy halom agyag. Háborúellenes volt. Együtt követelte Bajcsyval a délvidéki vérengzések kivizsgálását, együtt léptek fel a zsidótörvények embertelensége ellen. Politikai hitvallása volt, hogy mindig a gyengébbet kell védeni. 1943 nyarán ő is aláírta a Kállay Miklós miniszterelnöknek benyújtott memorandumot, hogy az ország lépjen ki a háborúból. Tagja volt a debreceni Ideiglenes Nemzetgyűlésnek. Tevékeny ember volt: az Országház háznapja, a kecskeméti Jogakadémia dékánja, igazgatótanácsi tag a Kereskedelmi Banknál. 1948-tól a kommunisták kiszorították a politikából; kivonult a természetbe, Tőserdőbe, Szikrába. 1956-ban feladta a száműzetést, az újraindított Kecskeméti Lapok főszerkesztője lett, igyekezett feltámasztani a Kisgazdapártot.

Saját lapja 1956. november 4-i számában így írt: „Győzni kell az örökérvényű erkölcsi törvényeknek: az igazságnak, az emberiségnek, a szabadságnak, azoknak az ideáloknak, nemes eszméknek, amelyek kiolthatatlanul élnek a szívekben és amelyek nélkül nincs emberhez méltó élet.” Ma sem hangzik rosszul. A forradalom után nem hurcolták meg jobban. Talán azért, mert ismét önként a perifériára, a tanyára menekült?

Erről beszéltem, igen. A légüres térről, amiben gyermekéveimet töltöttem. 1956 után Apámat zárták a tököli fegyházba. Hasonlókat mesélhetnék a családom többi ágán is. Félbetört életpályák, szétzilált emberi kapcsolatok és vállalkozások. Reményvesztettség, pusztulás. Csendes haldoklás, elszánt utóvédharc.

Túlélés. Én már ebbe a szétesett világba érkeztem. És persze szétesett világban is lehet élni, sikeresen meg lehet tanulni a civilizált emberi létezés törvényeit. Én azért vagyok hálás, hogy nem voltam hajlandó beletanulni az álságba, hogy sohasem vezéreltek az anyagiak. Csináltam, amit csináltam, mert érdekelt, mert az volt soron és jó volt, ha sok pénz járt vele. Programfejlesztő voltam Bécsben, de megmaradtak a lovak, a föld, az erdő, az ének. A lányaim német nyelvű óvodába, iskolába jártak, de tévénk soha nem volt és minden áldott este magyarul meséltünk nekik és énekel-tünk ereszkedő típusú ősi magyar népdalokat gyertyafényben, órák hosszat olykor, míg el nem aludtak.

Ma egzisztenciám is van, értem a körülöttem zajló társadalmi folyamatokat, mégis megmaradtam természet közeli embernek. Nem veszítettem el önmagam. Most a lányaim járnak a kecskeméti Énekzeneibe. Az, hogy megtaláltam a súlyomat, a súlypontomat, az egyensúlyomat, szó szerint és átvitt értelemben is igaz.

Mi vezérel? Gyógyító szándék? Jónak lenni? Értelmet adni a létednek?

Segítek az embereknek kiegyenesedni. Szabadon lélegezni. Szeretek Rolfer® lenni. Megszerettem a rendet. A testszerkezet belső rendje lelki rendet is teremt. Amikor a kilencvenes évek közepén ezt megtapasztaltam, mindenki vel meg akartam osztani az élményt, amiről addig sejtelmem sem volt. Nem olvastam, nem hallottam róla. Igazi meglepetésként ért. Kutya kötelességemnek éreztem, hogy beszéljek róla. Mára ez elmúlt. Kevesebbet beszélek.

A lényeg a tapasztalat. A most. Csak ez lehet a változás kiindulópontja. A most megtapasztalásához nyújtok segítséget. És ezzel a változáshoz. Nekem erről is szól a Rolwing®. Megteremteni az individuális tapasztalás keretfeltételeit. Mindig fontos volt számomra – gyanítom, ez is családi örökség –, hogy mondjak valamit az embereknek.

Én ezt tudom mondani.

Tőserdő, Budapest, 2011. június 11.



Töredék ének, énektöredékek

1988–1991, Béc

Előszó

A dolgok megtörténnek és emlényomokat hagynak, melyekre emlékezhetünk és le is írhatjuk őket, aztán később valamikor – évtizedek után – arra emlékezhetünk, ahogyan emlékeztünk és leírtuk az emlényomokat, melyeket egykori történéseink annakidején bennünk hagytak.

A mába ágyazott múlt, ahogy őszi alkonyatban kúsznak fátyol-lehelletek... Fájó-érezhetővé vált, megjelent körülöttem, régről folytatódott, ami volt. Ráncigálta bennem a gyermek a kabátot, míg magamra nem rántottam a jelent, a történéshorizontot. Visszazuhant a történéshorizontom a régmúlt felületére. Nem a múlt zuhant a rám, én zuhantam egészen a gyermekkor peremére, a még kérdőjel nélküli lét emlékezésfelületére. Nem derengett, megjelent a régmúlt az ismert szavakon túl. Más lett támasza az állandóságnak. Kitöltött tisztán minden, ami volt s elkísért fülemben nap, mint nap dallama a fogalmaknak.

Cipőm kopogása a járda aszfaltján, a múlt.

Béc, 2014. október 1.

A Nemzeti Könyvtárban

Nincs szándékomban több időt, mint fél órát itt tölteni.

A hangulat, a könyvek régi illata, a félhomály, az ablakok köré zsugorodó fényfoltok, fényhalmok, néhanapi templomban töltött félórákra emlékeztetnek...

A hófehér, karácsonyfacukor-híd vonzásában rejtőzködő templomház, a karcsú pillérek szomszédságába töpörödött tornyocskák: a néhai Tabán szezám-bejárata.

Az egyedüllet, a roppant tér, amit lassan birtokba vesz a gondolat: ahogy burjánzó, buja gomolyagból, csapkodó vergődésből egy testté áll össze – ez a magány, ami nem a hiányok és vágyakozások összegezzhetetlen sora többé, hanem a létérzés legelemibb állapota, az egység átélése. Ez adott néha erőt.

A padvonulat, az üres, de elevenre koptatott sorok, ez a tengernyi roppant fa-tömeg körülfont, a sárga-melegre színezett csúcsíves ablakokból leomló napfény betakart.

A szentély titkos rejtekében gyertyaláng imbolyog. Tömjénillat...

Itt érzem most is az orromban, pedig a fény itt, ahol van, üveg-fehér, az asztalsorok síma lapja fényesre polírozott, a néhol szendergő, sóvár asztali lámpák 40 wattos világa vérző, idegen.

A találkozási pontok rejtelmes réseibe, a másik oldal átsötétlő sejtéseibe beleveszik a tekintet.

Indulok.

Fecskék költözése

A szavak úgy ülnek itt mint elköltözés előtt a fecskék
gyülekező indulás előtt
messzire megyünk még megszagoljuk egymást utoljára
hogy tudjuk ott fõnt is kik vagyunk
ahol csak a levegõ van
dagadozva hogy ott fõnt is érezzük az illatunk
mi vagyunk itt repülünk délre
valahára megérkezünk estére
farakások és rózsenyalábok vidékére
ahol benne van a levegõben ki pusztult el az úton
zuhant a tengerbe árbóckötelekrõl a fedélzetre
a tengerészek sírva söpörték õket a vízbe két napig
aztán közönyt tetteve végül dühödten
a cipõjük hegyével mert õk is éreztek valamit a levegõben
a só mögött feszült az érzés
vékony zsinór a vízfelszín alatt kibírhatatlanul
hát csak rugdosták az apró halottakat bosszankodva
mit is tehettek volna mást.

Úr

Az úr vagyok, a tiltott vágyam és valóságom közt
a szakadék.
Megmelegedett a konyak a lámpafényben
az íróasztalomon.

Petróleumlámpafény

csöndes takaró alatt
szült anyám szemérmes űrbe
szűrve izzadt petróleumlámpa-
fénybe tapadt első sikolyom
tücsök neszek s árvíz illatok
bölcsőjén imbolyog

szike volt a bábám
bárgyú oltókés hite
hogyan valamit alkotott
agyam ráncaiba görnyedt
gyökértelen
gyökeret

Alzheimer

Állad alatt hegedű-felhőfoslányok
vonód a napsugár
s a szél játéka mosolyod.

Idelelni a teknősbékák nyakuk nyújtogatják
s az árokparton a rótsörényű szénaboglyák
lángtrakapnak.

Tücskök éneke vascsöves torkodon
véred üveg-folyadék s nylonzsák lehelled
agyad kamráiban vér zubog
s legszebb gondolatod a kitöltött fájdalom
a sorvadó anyag. Ég Veled.

Bécs

Háború

A magosban egy helikopter féloldalasan húz el a város fölött, a napok óta tartó meleg szélben. Embereket ölnek a hegyek mögött.

Párbeszéd

- A szekrényben van még két inge apádnak.
- (Apám egy éve halott.)

Tudatos hallucináció

Az utca végén, alig valamivel a város fölött, kétágú foszforzöld fény zuhant a sínekre. Nem széles, gömbölyű ívben, mint a lövedék, hanem egyenesen, mint a kórhöz rajzolt érintő vonala, úgy zuhant.

Meghűlt bennem a vér. Körbenéztem. A legközelebbi sarkon egy kurva toporgott, a villamosvezeték alatt egy taxi sietett valahová. Dermedten vártam, hogy a szörnyű pusztulás felém árad, dermedten figyeltem, hogy lássam még, mielőtt hozzám ér.

Aztán a kirakatba bámultam sokáig, míg hangokat nem hallottam újra mögöttem. Valami jelzőrakéta lehetett.

Sziklatömb tengerparton

kőbefagyott csigalény
tengernyi idő tapintása
érintkező teremtes
öröm árad ujjaidba
ahogy illeszkedőn
a barázdák ráncaiba fekteted
megremeg
iker márvány gyöngyházfedél
elhagyott kagylóhéja fáj
sajgó seb sósízta vágy
szétroncsolt csontszegély
botladozva evickél a
zúgó zátonyok
résnyi csapdái közt
törekeny tutaj
titkos bizonyosság

Bécs

Kaptárak a kertben

Nem fürödtem két napja, és enni is alig ettem.
A zsigereim bolyhos idegvégződések,
mint rojtos szakajtó-kas, sárga fonatú szakadozott méhkas.

Az ígéret, hogy ha felnövök,
tizenöt-tizenhatévesen majd,
mikor akkora leszek,
enyémek lesznek majd a méhek.
Az ígéret. Bennem él csak.

Alkohol csöppen közénk,
maró sav,
hogy a csöppnyi bogárhátak,
mint olvadt ékszer
olvadnak egybe.
Csak én tudok az ígéretről.
Egyedül én.

Megoszthatom a méhekkel,
ezernyi mezei lélekkel,
a mindenség nyüzsgő
idegvégződéseivel.

Bogaras füvekben,
csajhos-csigás-párás füvekben,
gyöngyös, igazgyöngyös füvekben,
ahol fekszem, és hallgatom,
hogyan fűzi gyöngybe az esőcseppeket
a fagy és a fű.

A fény, az átszűrődő és visszaverődő,
saját gyöngyfény – a jég párája,
a lehelletem.

Hőkígyó

A legizgalmasabb az volt, mikor hőkígyót kovácsoltunk,
keménypapír-kartondobozkából csiholva
lassan kúszó, pergő-forgó lelkeket.

A spirálformában kivágott kör közepét,
a kígyó fejét botvégre tűztük gombostűvel,
a leomló test, kibomló kígyó palást: körkörös papírcsik.

A kályhanyílás közepe kicsike kis fedő,
öntöttvas mélyedés keresztvassal,
kínálta a legkedvezőbb életkörülményeket:
a botocskát beleállítva, ahogy felmelegedett a csodakígyó,
csak mint hajnali párában, cívódó napsugár alatt,
megindult lassan felfelé.

S megy, megy azóta is,
pörög, furakszik, nyugtát keresi,
aranyárga, meleg homokdombokat,
egyre öregedő homlokom alatt.

Homlokom alatt aranyló meleg homokdombokat.

Berek

Nagyanyám még köpülte a vajat.
Az üveg évekig ott állt a spájzban,
törötten drótfonatban,
befőttek és egérszag között, porosan.

Ahol most omlik a plafon,
s az alaptalan épület alól
csúszik ki a domb.

Doromb. Domb gomb
az erdő mellényén.

Szöllőinda a sújtása,
hársfaillat csipke inge,
bő dunyhája.

Csonka este, fonnyadt alkonyat.

Falusi alkonyat

Estebéd és frissen fűtött kályhaszag,
hazafelé biciklivel
a hullámos falusi járdákon,
derengő tereken.

Az elvadult telkeken,
üres házhelyeken barna a levegő
és csöndes, mint a cserebogár.

Lágy őszi barna, karcsú alkonyat.

1988–1991

8 Függelék

Kamaszszerelem

kamaszszerelem-búvópatak
nyelvem hegyén édes
a holdvilág íze
nyelvek becézgetése

szerelem-patak
fürtös zuhatag
késő őszi szőlő

Virtus

Tizennyolcéves énem mellett szaladok el,
versírásos póstaállomások porában,
zörgő kocsutak és ijesztő
lendülések mámorában.
Oldalamon szablya,
fejemen süveg,
hátamon lant fityeg,
a szénaboglyákra ránevetek,
s árkokkal verekedem
a kacsaringós ösvényeken.
Mit teszek, mit teszek. Istennel feleselek.

Kilátástalanság

végző értelem hol véres fű és halál terem
idegen mosolyokba merítkezem

BÉCS

Ima

íves víztükör
olajfolt
lomha tengeren
hatalmas szó...
kagyló nyelvemen
ahogy megül
I S T E N

Templomkert

Kiöregedett kereszteken csak
az olvashatja az írást
ki ünnepekre még
tulipánt hoz rá.

Agyában a frissen vésett
kő kontúrja
kezeiben csöppnyi gyertya
faggyú könny világ.

Kövek

Kövekkel fonódtam össze az elmúlt két napon
mint erős drótfonat kérges fatörzsbe
régí kő-indák sziklák peremébe
sziklák peremébe korhadt kőindák.

Az óriások kövekbe szerelmesek
szerelmesük fönt szirti szikla
forró messzi bérc.
Torkomban méhek donganak.

1988-1991

Árnyék herceg

Hátulról süt a nap, árnyékom
egyenest magam elé vetem.
Keresztbe tett karom,
nyakam vonalában nyújtott kézfejek:
palást-gallér árnyék hercegen.

Őszi palástok lomha ritmusa leng körül,
ahogy lágyan lépkedek.

Mozdulat

Milyen nehéz
egy egyszerű mozdulat,
hogy a kabátom alatt,
a szívemre teszem a kezem.

Kávaskút

Megyek holt utak
és halak közé
kutak mélyi
árny-világba
hol magos házak
s holdas ablakok hiánya
imbolyog
habos homálya
torkomban csorog.

BÉCS

Őszi levelek

Őszi levelek a Néprajzi Múzeum előtt
fal tövében járdahajlatokban
lépcsők szögletében zörögnek összebújva.
Tér – kihalt kietlen üdülőtelep
homokdomb vásott homloka
hol a kurta kertek között
dohányt sodor a szél.

A kisfiúban vákuum-vágy dalol
megfáradt madárka
vergődve földre hull
gyöngye csontok megrepedt vason.

Kéreg

szirmok gesztenyék
gesztenyeszirmok
az utcán
a kövezeten
zöld virág
betonfű
eltaposott anyaföld fojtó
magányos levegő
az aszfalt alatt
távoli robaj

mintha anyaméhből
hallanám
a szív dobbanását
érezném a
test remegését
léptek sorát
bőrömben a vér
lűktetését
az eső-vér kopogását
a kéreg alatt

Fiktív levél

Egy kép van bennem:
megvágott fenyő vagy gumifa képe,
körben csorgó, aransárga mézga-gyanta,
ami idővel a kérget egészen bevonja,
bearanyozza talán.

Az igazság fájdalma, ahogy az elhallgatás,
a hazugság göcsörtös kerge alól,
előbb gyöngé apró csöppben, majd lassan dagadva,
elállíthatatlanul, mint valami láva, jeges hegyi gleccser
buggyan elő az érvágás csücskében gyöngyösen a nedv,
a szomorúan fénylő fa-vér.

A képek bennem kialudtak.

A diavetítő üresen kattog, a néha átsuhanó látványból
hiányoznak a tárgyak, az alakok felismerhetetlenek,
piszkosak a színek.

Mint értelmetlenül egymásra vetített montázs-sorozat
pereg bennem a gombalelőhelyek egymásba mosódott,
összekeveredett képe, a Tisza és a rét, alpári erdők,
a jeges befagyott mocsarak. Tőserdei tölgyavar, feketült
ropogó ágak a talpam alatt.

A Berek, Apám és Anyám szerelmének színhelye.

Csajhos hajnali fűben fénylő
fagyos rendőrcsizmák.
Kutyák csaholnak.
Ezernyi madártorok rikácsol.
Mint valami levél-metamorfózis,
rebbenek fel a lombokból.

Az erdön túl ébredszik a gulya, kolompol,
a menetelő léptek zaja belekeveredik.

Hirtelen csend.

A szentjánosbogarak zöldje a levegőbe merevedik,
a fák elhallgatnak, fű nem rezzen, ág nem mozdul,
hideg, ködös, kemény az erdő.

A magasban, a fakoronákba ivódott ritkás párát
aranyba önti a nap: keleti kelme,
díszesen leomló nászi ágytakaró.

Még egy téveteg kolomphang. Az sincs már.

Most végigjárhatok sorra mindent, és a kezem érintésével
ítélkezhettek lét és nemlét fölött.

Elindulok. Zöld fények mozdulnak,
szertelenül futkároznak révülő szemem előtt:
szentjánosbogarak a forrás ösvényén
a Berekből útban este hazafelé. Egyre több, nem pontok,
foltok már. Összeállnak, köztük résnyi szakadozott
nyílások még, aztán csak zöld. Vibráló, fejfájdító
kompjúterzöld. Szédülök.

Kőkerevet

Cicomás kövezeten
kusza erezet
falán dombormű-töredék
szunnyadó réz veret
peremén göcsörtös
vadszőlő gyökerek.

Magára hagyott lugas
mélyén
elvadult indák
függönyén átdereng
a kőkerevet.

Mágneses tér

Számomra olyan az írás
mintha fémport
apró sötét fémszemcséket szórnék
tisztá papirosra.

A hol sűrűsödő
hol ritkuló
sekély vagy mély vasdarabocskák
összerezzennek
újrarendeződnek
a gondolat gyengéd érintése nyomán.

Aztán egyszer csak
még fáradtan remegve
végső helyükre lelve
misztikus vonalak köré gyűlnek.

Ilyenkor abba lehet hagyni
s megnyugodni.

BÉCS

Látszat

gitározom azt hiszem hogy gitározom
telefonálok azt hiszem hogy telefonálok
a konyhába megyek úgy teszek mint aki eszik
zenét teszek föl azt hiszem hallgatom
fel alá járkálok mint aki fel alá járkál
keresek valamit
azt hiszem hogy keresnem kell valamit

csöng a telefon nem tudom kivel beszélek
csöng a telefon munkát kaptam
csöng a telefon egy pohár sör este
csöng a telefon boldog születésnapot
csöng a telefon majd hívj föl

úgy teszek mintha felvenném
úgy teszek mintha hívna valaki
úgy teszek mintha örülnék
úgy teszek mintha szólnék valakihez
úgy teszek mintha volna mit mondanom
és beolvasom a mondataim

1961-1991



Útban Magyarországra, öt év távollét után

1990 telén, naplófeljegyzés

Álmomban repültem: át az Alpári réten, át a falun a Tisza felé. Megfeszített karomban feszült a mélység, csönd volt körülöttem.

Ein Land, wo das Innenministerium die Rufnummer 123456 hat.¹

A szomszédba repültem át, az erdei út fölött. Ahol a sötétben hazafelé, Belfegőr, Simon Templár, vagy a teknőcök fantasztikus története után, csöndes TV-este után a fák tetejét néztem – merre tart az ösvény – úgy futottam haza. Főnt repültem most. Ahogy a frisbee-t dobtam a ház sarkától, mély hajlással az erdőszéle felé, mély ívben az út fölött, hogy jó érzés volt szemmel követni, az út fölött, ahol telente szánkón hasalva csúsztuk sebesen, mozdulatlanul hallgatva a hó ropogását a talpak alatt; ezen az íven repültem most, az akác ágak közé, a magasban, a lombok tisztása közé, föl és le, föl és le, gallyak a lábam alatt, gallyak alatt a mélység, az ösvény döngölt erdőföld szaga, ami az udvarra érve, a szomszédék udvarára, mint valami tölcsér, belső nyílás tárgult ki a szőlősövény-diófa zöld-kerti-kút rendezett terébe.

A törpefenyőfák tövéhez lapultunk a szúnyogdöngésben.

Az űr vagyok, a tiltott vágyam és valóságom közt a szakadék Megmelegedett a konyak a lámpafényben az íróasztalomon.

Remegek.

1 Egy ország, ahol a Belügyminisztérium telefonszáma 123456.

8 Függelék

- Wann werden wir in Budapest ankommen?
- Einundzwanzig Uhr elf.²

Ismeretlen utakon siklik a vonatunk, alattunk az U-Bahn³.

- Wie sind Sie eingereist?⁴

Für einen Augenblick dachte ich mir, ich hätte was wichtiges vergessen, was für diese Reise unentbehrlich ist.⁵

Látom: a gáztornyot, a Philips-házat, külvárosi raktárakat, az autópálya-utat, most a Stadiont; a tükröződésen fordítva rohan a táj, a felszíne mint síma víztükör, üveglap alatt vízalatti világ. Parkoló gömbfényű villanyoszlopokkal, négy sorban szabályosan. Rodaun? Landesgut? Összerezzenek. Félek. Nagyon félek. Itt írok az ablakra szorított lapokra, lassan fogy a tinta, halványodik, kiszalad a toll hegyéből. Az utolsó épület Bécsből: széles irodaház, csupa ablak; égnek bent a villanyok. Később sötétség a füzetem alatt, míg a szabályos vonalú messzi fények a kezem alá nem fordulnak lassan megint.

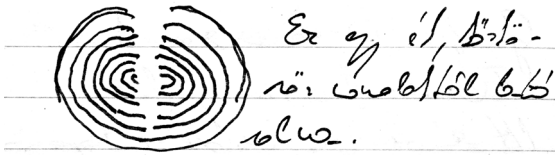
Hunyadi János, Nándorfehérvár, Belgrád; mind magyar volt, tudod Trianon kaput. Félek a magyar beszédűtől, gyenge a karom, ernyedt. Bámulnék magam elé. Fogat kell mosnom. Rosszízű lesz talán a víz. MÁV-ízű.

2 Mikor érünk Budapestre? Huszonegy óra tizenegy.

3 A bécsi metró.

4 Hogyan érkezett az országba?

5 Egy pillanatra megütött a gondolat, hogy valami fontosat – az útra nélkülözhetetlent – elfelejtettem.



Hugor. ből, ből, ből -
ből, ből, ből, ből
ezen volt Tudd Tüv.

Ez egy ék, körkörös vonalaktól határolva.

Különböző hangmagasságokra tritónust próbálok énekelni
föl és le és föl és le.

Félek. Ki vagyok? IWS⁶.

*A nagyszoba, ahol apám hegedülni tanított, Pest, Amerika.
Ki vagyok?*

Távoli úton futott át a vonat a kocsisor fényében.

Szemhéjam alatt összemosódik a fű és egy borosüveg
képe. A Berekben leszek holnap és a Tőserdőben
és az Alpári-réten talán, a Tiszaparton, a Sulymos
felőli oldalán. Bruck an der Leitha. 30 km a határig.
Görnyedten meredek az álló szerelvényről a peronra.
Egyedül vagyok és alig múlik az érzés, hogy megvessem
magam a félelmeimmel. Remegek. Gyenge vagyok.

6 IWS – Institut für Wirtschafts- und Sozialforschung
(Gazdasági-társadalmi Kutatóintézet, a munkahelyem.)

8 Függelék

Pelyhüdtek a karjaim. Utazom Görögországba⁷, csak semmi görcs. Csak semmi görcs.

Sötét lépcsőház, hideg-piszkos, új-lakótelepi bérház formájú. Zöld és szürke és néhol neonlámpa ég.

*Őz utca 3. Behajtott spalettáival,
huppanós téglajárdájával a kapu előtt.
Anyám a Hegedűs Gyula utcában.*

Éhes vagyok.

Utazom Görögországba. Utazom Görögországba.

Három óra az út. Egyetlen pillanat lüktet bennem, csak egyetlen pillanat, mióta meglátva a villogó zöld lámpákat a pesti gyors kiírása előtt a pénztárhoz rohantam és a vonathoz aztán a 9. vágányra, 3 perc alatt. 17 óra 48-kor indult, azóta itt vagyok, talán ugyanabban a fürkében, talán egy másikban, itt a vonat végén az üres utolsó kocsiban. Egyetlen pillanat. Szédülök. Remegnek és gyöngék a lábaim, ha felállok. Nagyon nem akarom.

N E M A K A R O M.

Utazom Görögországba.

Interne Besprechung 2 Stunden⁸ (elmúlik a német nyelv).

Koromsötét az éjszaka, félek a sivitástól az üveg mögött. Újra fények a távolban, elfutunk egy település mellett.

7 Pár évvel azelőtt, 1987 nyarán utaztam vonattal Görögországba.

8 Két órás belső megbeszélés.

Most sárga a fény a horizonton, csak néhol fehér itt-ott körülötte.

Visszük magunkkal az akácfabokrok árnyait a füves árokpартokon az ablakok derengő vetületében. A határon vagyunk?

*Csöndes bennem a sarokbahúzódt kisgyerek. Ich wußte es natürlich nicht, daß meine Mutter mich sieht, obwohl ich ihre Augen nicht sehen konnte.*⁹

Paßkontroll. Jónapot kívánok. Rendben van, nyújtja felém. Kösz. Veszem vissza az útlevelem. Csönd megint körülöttem. Csönd a határon.

Magyar hangosbeszélő.

Nézem kicsit a vámvizsgálatot a szembenlévő vonatban. Mikor utazott ki? Öt évvel ezelőtt. Öt évvel ezelőtt?! Lapoz még egy kicsit. Köszönöm, nyújtja vissza a friss-ropogós délelőtti útlevelem.

A címerek a határőrség bejáratánál, mind a két oldalon. „Hegyes” világít a neon-írás első szava.

- Milyen állampolgár Ön? Akar valamit elvámoltatni?
Nincs csomagja?
- Üljön le a helyére, legyen szíves!
(Kifelé indulnék a kabinból. Reflex. A helyemre?
Hülyeség.)
- Meddig utazik?
- Pestig.

9 Természetesen nem értettem még, hogy az Anyám akkor is lát engem, ha én nem látom a szemét.

Ketten állunk a folyosón. Az orromba csap a füst szaga.

Mintha alagútban utaznék Pest felé. A határ óta még nem néztem ki. És most odamegyek az ablakhoz, rátapasztom a két kezem és belebámulok az éjszakába. Az egyedüli, amit látok: fényes sín pár, méternyire előttem.

Kimle. Jön majd Mosonmagyaróvár, Győr és mind, mind jönnek majd elő, szeletekben a „másik” oldalról.

Az asztalomon gömbben ég a lámpa, finomszövésű fehér függöny mögött magyar lámpaoszlopok. Érzem a magyar sör szagát, szimatolok a pohárba. Hülyeség: Gold Fassl. Ottakringer Exportbier. Félszeg vagyok a rendelésnél. Háromnegyed nyolc. Mégiscsak stimmel ez a sör szagával: gyártja az Első Magyar Szövetkezeti Sörgyár.

Az az érzésem, hogy az anyám vár rám az állomáson, hogy telefonált, megtudta, hogy jövök, kiderítette, megérdeklődte és most ott áll a peronon.

18-a van. Január 18-a, 1990. 1984. október 28-án másnaposan, hideg-hunyorgó szemmel botorkáltam Apám, Anyám, Andris és Ági között a repülőtér csarnokában, azzal a szándékkal, hogy 1990. január 18-án hazajövök majd megint.

A ritkás fenyőerdők alja szemetes, csupa kosz.

Kimért fehér bor. Vegyes befőtt. Traubiszóda az étlapon.

Magyar fű. Magyar föld, magyar fa, magyar árok, nem „az a”, hanem egyszerűen azonos. A Z O N O S.

Ahogy Jugoszlávián ment át a vonat Görögország felé.

Biatorbágy, Törökbálint. Világosság a város fölött.
A lakótelep, mint az álombéli kaszárnya-kép.
Fékez a vonat – a szívem szorít.

*Sopronról jöttem egyszer ezen a vonalon.
Amerikai nyomor-házak.
Én vagyok egyedül odaát, a „más világ”.*

Egy kék busz. A sötét utcákban elszórtan parkol egy-két
kocsi. Mint a hétvégi város. Üres.

A furcsa érzés, amit csak idegen helyen érez az ember, ide-
gen városokhoz közeledve, mikor feltűnnek az első üze-
mek, néptelen zajos gyárudvarok: mi mozgatja itt az életet?

Mi van itt M Ö G Ö T T E ?

Sárga villamos.

Benéztem egy ablakon: kék tévé-fényben barna szekrény-
bútorok. Másodpercenként négy-ötször kopogtatok
a fogamra a tollam hegyével.

N E M E M L É K S Z E M A P Á L Y A U D V A R R A .

Nyugodt vagyok. Nagyon nyugodt.

Néha, ha megállok és az eget nézem, érzem megint,
hogyan mozog alattam a föld.

Az ajtók a régiók.

Alkoholista nők nézése.

A fa tövében – félig a fűvön – döglött galamb tollát
borzolja a szél.



Ami maradt

A virágban a virágot látom, a kőben a követ;
nem beszélek senkihez csendesen.

Idegenhez szólok, mert minden, ami van,
az emberben végződik és nem a gondolatban.

Olvasod. Ami maradt: férfi vagyok.
Rám zuhanhatsz, rád zuhanhatok.

Hegyeshalom, 1997. május

Füstgomolyag-varázslat,
születik a csók;
a kitágult pillanat kiszorít
minden szót.

Ölelésben terjed a test,
titkolt feszültségre símul;
olvad az érintés nyoma köztünk,
súlyom némán húsodba hull.

Ócsa, 2013. szeptember 27.



Apeiron – Auszug

Zweifel und Vertrauen – die somatische Wende

Über die Natur der Gravitation

*Reflexionsflächen des menschlichen Körpers und
der mentalen Hintergrundprozesse*

Gemeinsamer Nenner des *Materiellen*, des *Geistigen* und der menschlichen *Persönlichkeit* ist die Dauerhaftigkeit, die Fähigkeit sich selbst *behaupten* zu können. Die identische *Kontinuität* der Persönlichkeit kristallisiert sich im Beziehungsgefüge der Wirklichkeit und der Realität, der Evolution und der Zivilisation, auf einer *Reflexionsfläche* durch Erklärungsmodelle und Verhaltensmuster heraus – hinsichtlich des Kernes des Wirklichkeitsabdruckes von Jahrmillionen in uns.

Die Körpererfahrung, die Gravitation und die Strömung der Umgebungsreize wirken im Augenblick. In ihm verbirgt sich das dreidimensionale – den Impulsen des Bodens, des Raumes und den *anatomischen* Eigenschaften entsprechende – *Spannungsnetz*, das biomechanische *Vektorsystem* der menschlichen Körperstruktur. Die Beobachtung der Entstehung unserer Bewegungen führt uns zur Erfahrung des *Reptiliengehirns*, das seit mehreren hundertmillionen Jahren frei von Verwirbelungen durch mentale Hintergrundprozesse waltet. Die Tiefe des Augenblickes ist *ohne Bewußtsein*.

Je mehr *das körperliche Dasein*, Quelle und Träger der Kontinuität der *Persönlichkeit* wird, desto mehr lassen sich in unseren mentalen Hintergrundprozessen die – Dauerhaftigkeit sichernden – emotionalen Muster und intellektuellen Konstruktionen, auflösen. Die Rolfing®

Körpertherapie, die Erlebnisse der OuterTension Bewegungserfahrungen und die Reorganisation der mentalen Reflexionsebene – die Körper und Persönlichkeit Bildung – wirken auf die *Rahmenbedingungen* dieser Veränderung.

Wir können das Meiste für uns durch unseren Körper tun. Die Krise der Zivilisation und die Voraussetzungen für die Gewährung eines für den Menschen würdigen Überlebens, liegen in *derselben tiefen Ebene* der Evolution. Grundlegend neue Muster zum Erleben des körperlichen und des gesellschaftlichen Daseins sind im *Entstehen*.

Apeiron – Abstract

Doubt and trust – The somatic turn

On the nature of gravity

The reflexive surfaces of the human body and mental background processes

The common denominator of the material, the spiritual, and the human personality is *permanence*, the ability to show itself forth as an abiding entity. The continuity of the personality crystallizes – in the system of interrelations between *evolutionary* truth and *civilizational* reality – on the reflexive surface that faces the *core* of impressions of millions of years, through explanatory models and behavioral patterns.

The experience of the body, the stream of stimuli from gravity and the environment, acts in the moment, as a three-dimensional *network of tension*, the biomechanical vector system of the structure of the human body – a *response* to the impulses of the ground and space, correspondingly to the *anatomic specialties*. An examination of the way in which our movements arise leads to an experience of the

several hundred million years old *reptilian brain*, free of the turbulence of mental background processes.

The depth of the moment is *non-conscious*. The more our bodily being becomes the source and the carrier of the continuity of our *personality*, the more we are able to dissolve the emotional patterns, the intellectual constructs of our mental background processes that furnish our permanence: the body therapy Rolwing®, the experience of OuterTension movements and the Reorganization of Mental Reflexive Surfaces – the Education of the Body and Personality – act on the boundary conditions of that process of change.

It is through the body that we can do the most for ourselves. The crisis of our civilization and the guarantee of a survival worthy of our humanity are hidden and are at work in the *same deep stratum* of evolution. Today, fundamentally new patterns of experiencing our bodily being and our existence in social communities, are *emerging*.

Apeiron – Kivonat

Kétely és bizalom – A gravitáció természetéről

Az emberi test és a mentális háttérfolyamatok reflexiófelületei

Az *anyagi*, a *szellemi* és az emberi *személyiség* közös nevezője az *állandóság*, az *önazonosság* felmutatásának képessége. A *személyiség* folyamatossága – az *evolúció* valósága és a *civilizáció* realitása viszonyrendszerében – az évmilliók valóság lenyomat magjához való reflexiófelületen, magyarázatmodellekben, viselkedésmintákban kristályosodik ki.

A test-tapasztalat, a gravitáció és a környezet inger-árama, a pillanatban hat. Benne az emberi *test* szerkezetének *anatómiai sajátosságaira* illő – a talaj és a tér impulzusaira adott – háromdimenziós *feszültséghálój*a, biomechanikai *vektorrendszere*. Mozdulataink keletkezésének vizsgálata a mentális háttérfolyamatok gomolygásától mentes, több százmillió éves *hüllőagy* tapasztalathoz vezet. A pillanat mélye *tudattalan*.

Mennél inkább válik testi valónk személyiségünk folyamatosságának forrásává, hordozójává, annál inkább oldódhatnak fel mentális háttérfolyamataink állandóságot biztosító emocionális *mintái*, intellektuális *konstrukciói*: a Rolfing® testterápia, az OuterTension mozdulat-élmények tapasztalata, és a Mentális Reflexiófelület Reorganizáció – a Test és Személyiség Képzés – ezen változás *keretfeltételeire* hat.

A test által tehetünk a legtöbbet önmagunkért. Civilizációnk *válsága* és az emberhez méltó *túlélés* záloga, az *evolúció* *ugyanazon* mély rétegében rejlik, zajlik. Testi valónk és a társadalmi közösségben való létünk megélésének alapvetően *új mintái* vannak születőben.

Életrajz

Révész Sándor 1959-ben született a Tisza menti Tőserdőben. A kecskeméti Kodály Zoltán Énekzenei Gimnáziumban érettségizett, majd az ELTE bölcsészkarán levéltár-történelem-latin szakokon tanult tovább. Az egyetem mellett a legendás Tattersall-ban, a Nemzeti Lovardában volt oktató és belovagló. 1984–85-ben Amerikában, a Colorado állambeli Boulderben, egy díjlovas istállóban helyezkedett el. Európába visszatérve a Bécsi Egyetemen folytatta tanulmányait, melyet Magister philosophiae diplomával fejezett be. Ezt követően programfejlesztőként dolgozott, beiratkozott a Prayner Konservatorium „Dal és oratórium” szakára, tagja lett a Bécsi Madrigálkórusnak és a Wiener Männergesang-Verein kórusának. Feleségével és három kislányával Bécsben élt, hazajárva ismét a lovas élet felé fordult: feltűnő viselkedésű gyermekeknek tartott terapeutikus hatású lovas- és íjász-foglalkozásokat. Közben éveken át tanult a müncheni European Rolwing Association kuzusain. A véletlen úgy hozta, hogy hivatásos Rolfer® testterapeutaként egyedül működik Magyarországon. Páciensei között megtalálható a magyar intellektuális, szellemi, színházi élet és tánc-világ számos jeles képviselője.

www.rolfing.hu

info@rolfing.hu

Nyomdai kivitelezés
digitális nyomás 20-150
InnoStart Group – www.innostart.hu

