

Feldmár András

# A TUDATÁLLAPOTOK SZIVÁRVÁNYA

A kötet gondozásában közreműködött a Feldmár Intézet.

A Feldmár Intézet szellemi műhely, amely a filozófia, az etika és az interperszonális fenomenológia eszközeivel közelít az emberek közti viszonyokhoz. Az intézet által szervezett előadások, workshopok és csoportok célja, hogy minél többen lehessenek aktív részesei az értelmes, szabad és szégyenérzet nélküli kommunikáció élményének.

[www.feldmarintezet.hu](http://www.feldmarintezet.hu)



FELDMÁR ANDRÁS

# A TUDATÁLLAPOTOK SZIVÁRVÁNYA

Javított, átdolgozott kiadás

hvg  könyvek

Feldmár András: *A tudatállapotok szívárványa – javított, átdolgozott kiadás*

© Feldmár András, 1992, 2020

Szerkesztette: Szörnyi Krisztina

Borító: lobotworks

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-959-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

# Tartalom

A szerkesztő előszava	9
I. Mindannyian nagyon mély hipnózisban élünk. Az a kérdés, hogyan lehet fölébredni	13
II. A félelemtől való félelem az, ami legjobban beszűkíti a tudatállapotunkat	39
III. Ha valóban megtud valamit az ember, akkor megváltozik az élete	61
IV. Akármilyen történhet, lélegezzetek!	89
V. Amitől félünk, az már megtörtént velünk	117
VI. A múlt nem determinálja a jelent és a jövőt	147
VII. Miért olyan félelmetes egyedül?	175
VIII. Vigyázat, ezen a planétán ember embert kínoz!	201
IX. Az ember tudatállapota megváltozik, ha bizonyos emberrel találkozik	227
X. Ahol félelem van, ott nincs szeretet, és ahol szeretet van, ott valóban nincs félelem	247
XI. Az embereknél semmi sem törvényszerű – mindig vannak csodák	265
Nekem a Feldmár...	287



*Hoztam nektek valamit, és szeretnék kapni is valamit  
tőletek. Nem információkat akarok veletek megosztani  
– azokat bárhol kaphattok –, hanem szeretném, ha  
megíznélétek egy bizonyos fajta gondolkodásmódot.*





## A szerkesztő előszava

Feldmár András előadóként először 1992-ben tért vissza Magyarországra. 11 részből álló előadás-sorozata a Kossuth Lajos Tudományegyetemen (ma Debreceni Egyetem) hangzott el, és egy csapásra ismertté tette a nevét. *A tudatállapotok szivárványa* címen publikált előadásfolyam úgy terjedt, mint egy vírus, András szavai fertőzni kezdtek. Az első kiadások példányait kézről kézre adták, adtuk, agyonolvasott, számárfülezett, aláhúzatott kötetek jártak körbe kisebb-nagyobb társaságokban. Szinte felfoghatatlan volt mindaz, amiről szóltak. És ahogyan szóltak. Időről időre más és más gondolat ütötte meg az ember fülét, szokatlan, meghökkenítő összefüggésekre világított rá, bátorság kellett hozzá, hogy kinyissa az ember, és átrádjja magát egy-egy részen. Sok volt, sokkoló, s egyben biztató. Mintha ránk ömlött volna egy teljesen más, új világ. Mintha addig kimondatlan szavak öltöttek volna formát. Egyértelműen, tisztán, őszintén, kertelés nélkül beszélt András, csupa olyan dologról, amelyek addig nem tűrtek kérdőjeleket. Azt mondta, beszélgetnünk kell, közelebb kerülnünk egymáshoz, hogy felszíneink ne csak érintkezzenek, hanem egybefolyjanak. Tapasztalnunk kell, nem megállapítanunk, kételkednünk, és nem hinnünk bármi áron, felfedezni, és nem megőrizni; mérlegelni és eldobni, újraépíteni magunk körül és magunkban szinte mindent. Tudatállapotunk, amely épp csak megízlelte a szabadság mámorító pillanatait, még nem észlelte a kiálthatatlan mélységet,

a kibírhatatlan közelséget. András szavai azt sugallták, sokat és keményen kell dolgoznunk mindazért, amire vágyunk, és amiről talán akkor azt hittük, itt van, megkaptuk, a mienk. Nehéz volt ezt hallani, de egyben felszabadító is. Fájdalmas felismerések, visszafojthatatlan könnyek kísérték, s az ezekkel együtt járó megkönnyebbülés, a felszabaduló lélegzetvétel, a szembenézés. Egy másik út, amin, úgy tűnt, újra kell tanulnunk járni.

Közel három évtizeddel „A tudatállapotok szivárványa” elhangzása után András szavai, gondolatai, nézőpontjai még mindig forradalminak hatnak. Azóta is rendszeresen látogat Magyarországra, és előadásaiból tematikus kötetek készülnek. Ezeket, tízezreket fertőz a szeretet vírusával. Ám milyen furcsán érdekes, mi olvasói, hallgatói valahogy lassan, küzdelmesen sajátítjuk el a magamért, másokért, most vagy soha szavak valódi, mély jelentését. Kérdő- és felkiáltójelekre kell figyelmeztetnünk magunkat újra és újra. Álljon itt tehát ismét sok-sok kérdő- és felkiáltójel eme első Feldmár-kötet felújításával. Az egykori előadások anyagát teljes mértékben újragondoltuk, újraserkesztettük, a leiratból fakadó esetleges tévedéseket korrigáltuk, az elmúlt évtizedes közös munka alapján kontextusba helyeztük. Bár András szerint a beszélgetés éppoly lényeges eleme egy előadásnak is, mint egy kapcsolatnak, a szöveg letisztítása érdekében ebből a feldolgozásból a helyszínen elhangzott hallgatói kérdéseket kisserkesztettük, s a válaszai természetes módon illeszkednek a szövegfolyamba.

Talán meglepő lesz olvasni, mennyire esszenciálisan, nyilvántaló módon tartalmazza ez a más időben, más térben, más világban született szöveg András alapvető életfelfogását, világlátását, szubjektív univerzumát. És mindazokat a kérdéseket, amelyekkel nekünk is szembe kell néznünk ahhoz, hogy szabadon,

autentikusan, spontán módon élhessünk, gondolkodhassunk és kapcsolódhassunk. Ajánljuk továbbá ezt a kötetet kiindulópontként az időben később született, már egy-egy szűkebb témával foglalkozó könyvekhez, melyek újabb színeket bontanak ki tudatállapotaink szivárványán.

Fel kell hívnunk a figyelmet arra is, hogy a kötetben sokszor emlegetett LSD és más pszichedelikus szerek a jelen törvényi szabályozás szerint hazánkban tiltott kábítószernek minősülnek, általános és kutatási célú alkalmazásuk sem megengedett, büntetőjogi következményeket von maga után. A kötettel sem András, sem a kiadó nem biztat senkit arra, hogy efféle szerekkel próbálkozzon, mindössze betekintést nyújt egy korábban, az 1970-es évekig szabadon megtapasztalható tudatállapot színvilágába. Mindemellett meg kell jegyeznünk, hogy több évtizedes embargó után az elmúlt években újraindultak a pszichedelikus szerek gyógyászati alkalmazását célzó kutatások, és többek között a poszttraumás szorongás szindróma, a depresszió kezelésében átörö eredmények is születtek. A Beckley Foundation és a MAPS úttörő kutatásai mellett nemrégiben a Kaliforniai Berkeley Egyetemen is létrehoztak egy pszichedelikumok kutatásával és oktatásával foglalkozó központot. Hazánkban Szummer Csaba publikált kultúrtörténeti és társadalomtudományi fókuszú összefoglaló köteteket ebben a témában.

Ahogy e kötetben is olvasható, tudatállapotaink szivárványa teljesen természetes módokon nyilvánul meg, még ha sokszor előfordul is, hogy szint tévesztünk vagy inkább a sötétebb színeket látjuk élesen. Ám minél több árnyalatot felfedezünk, annál gazdagabb, tartalmasabb lehet életünk, és annál éberebben lehetünk jelen.

E könyv újraszerezett, átdolgozott kiadását Feldmár András  
80. születésnapjára készítettük:

Nagyon sok boldog születésnapot kívánunk, András!

*Szörnyi Krisztina szerkesztő  
és a HVG Könyvek szerkesztősége*

I.

**Mindannyian nagyon  
mély hipnózisban élünk.  
Az a kérdés, hogyan lehet  
fölébredni**



Szkeptikus vagyok. Kétkedem, hitetlen vagyok, és semmit sem hiszek el. Főleg azt nem, amit mondanak nekem, vagy amit olvasok. Sőt, még a saját élményeimet sem hiszem el. Vagyis magukat az élményeimet elhiszem, csak abban kétkedem, mit jelentenek. Annyira skeptikus vagyok, hogy mindent megkérdőjelezek. Ám ez nem azt jelenti, hogy cinikus vagyok. A szkepticizmus és a cinizmus között óriási a különbség. Ha cinikus lennék, egyáltalán nem bíznék abban, hogy általában jók az emberek. Pedig én gyakran találkoztam jó emberekkel, tehát tudom, hogy léteznek.

A legkedvesebb tanáromat, mesteremet R. D. Laingnek hívták. Skót pszichiáter volt, szintén skeptikus. A gyermekkorát Glasgow-ban töltötte. A szülei nem nagyon vitték el sehova, csak az iskolatársait ismerte. A tanítás után rögtön haza kellett mennie, így nagyon elszigetelten élt. Úgy 5 éves kora körül még mindig hitt a Mikulásban. Egyszer aztán leültették a szülei: „Ronald, mégis, mit gondolsz, ki a Mikulás?” Halvány gőze sem volt arról, miért kérdezik ezt. Akkor elárulták neki: „Mi vagyunk. Mi hozzuk az ajándékot.” Laing később leírta, hogy abban a pillanatban úgy érezte, mintha kihúzták volna a lába alól a talajt. Egészen addig mindent elhitt a szüleinek. Hitt abban, hogy igazuk van, és ha valamire azt mondják, úgy van, akkor az úgy is van. Addig azonban a szülei azt állították, létezik a Mikulás, ő pedig hitt nekik. Amikor elárulták, hogy ők maguk a Mikulás, és Ronnie rájött, hogy addig mindig hazudtak, elhatározta, hogy soha semmit nem fog elhinni senkinek. Sem azt, amit mondanak neki, sem azt, amit olvas. Így lett belőle az, aki.

Ez a kis történet arra figyelmeztethet bennünket, hogy valószínűleg a szavakról kell beszélgetnünk. Hiszen az, hogyan érzem magam, attól függ, éppen ki mit mond nekem, vagy hogyan gondolkodom. Mert gondolkodni sem lehet szavak nélkül. A szavaknak tehát nagyon fontos szerepük van. Végeredményben a hipnózist is legtöbbször szavakkal hozzák létre. Nagyon furcsa, hogy egy-két szó miatt a tudatállapotunk nagyon meg tud változni egyik pillanatról a másikra. Például ha az, aki után nagyon érdeklődsz, mélyen a szemedbe néz, és azt mondja, szeretlek, a tudatállapotod azonnal megváltozik. Az én tudatállapotom ebben a pillanatban más, mint a tied. Ha helyet cserélnénk, mindkettőnk tudatállapota azonnal megváltozna. Idézek egy történetet, amit egy nagyon jó barátom, Karátson Gábor írt le. A festészet mellett a szabadidejében megtanult kínaiul, és sok írást lefordított. A történet címe: *Jen-bui Konfuciusznál*. Egy kicsit arról is szól, miért vagyok én itt, és miért nehéz a helyzetem. A történetben valaki el akar menni valahová azért, hogy valami jót tegyen. Én nem politikailag szeretnék jót tenni. Sokkal inkább a pszichológia országaról szól nekem ez a sztori. A pszichológia azon országaról, amit nektek is tanítanak, és amit nekem is tanítottak Kanadában, hiszen a kettő között nincs nagy különbség. Amit elmondok nektek, remélem, megvált benneteket a pszichológia démonától. Íme, a történet:

*Jen-bui elment Csung-nihoz azért, hogy búcsút vegyen tőle.*

*Csung-ni megkérdezte:*

*– Hová készülsz?*

*Jen-bui azt mondta:*

*– Veibe.*



*Csung-ni megkérdezte:*

*– Mit akarsz ott csinálni?*

*Fen-bui azt felelte:*

*– Azt ballottam, hogy Vei fejedelme éveit tekintve legszebb férfikorában van, cselekedeteiben azonban önfejű. Félvállról veszi az ország dolgait, és hibáit nem látja be. Könnyű szívvel öleti meg az embereket. A holtak szanaszét hevernek az országában, és a nép nem tudja, mit tegyen. Mindig azt ballottam tőled, mesterem, hogy egy rendben lévő országot elkerülhet az ember, a zűrzavarban lévőét azonban fel kell keresnie. Az orvos ajtaja előtt sok a beteg. Így hát szeretném alkalmazni azt, amit tanultam, talán megtalálom annak az útját-módját, hogyan lehet segíteni azon az országon.*

*Csung-ni azt mondta:*

*– Faj! A bajba robansz, és csak büntetést vonsz a fejedre. A Tao nem szereti a túlbuzgóságot. A túlbuzgóság túlterbeltséghez vezet, a túlterbeltség pedig nyugtalansághoz. A nyugtalanság gondokat szül, s akinek gondjai vannak, azon nem lehet segíteni. A régi idők nagy emberei a Taót először önmaguk számára tartották fenn, és csak azután próbálták az emberek között is fenntartani. Annak, aki nincs tisztában önmagával, hogyan lehetne ideje arra, hogy zsarnokok élet-útjával foglalkozdjék? Nem tudod, milyen az, amikor a szellemet pocskékolják, és a hiú tudás felszínre tör? A szellem nevekre pazarolja magát, és a tudás viszályként tör elő. A nevek azt jelentik, hogy egymás írásos fatábláskáit összetörjük, a tudás pedig csak a viszály eszközévé válik. Rossz eszköz mind a kettő, s az út céljához nem visznek el. Még akkor is, ha teljében vagy a szellemnek, és erős vagy a bitben, ezek nem jelentik azt, hogy el is jutsz az emberek életerejéig. Ha neved híres, viszálykodás nélküli, még nem jelenti, hogy érted szívüket. Ha pedig az emberszeretet és igazság mércéit akarod a zsarnokra*

ráerőltetni, akkor a másik bibáival csak magadat szépítgeted, vagyis megsértesz másokat. Aki pedig megsért másokat, azt majd megsértik mások is. Abban a veszélyben vagy te is, hogy majd bántanak. Ha pedig az uralkodó majd tettetni magát, és úgy tesz, mint aki gyönyörködik az erényben, s a bitványságot gyűlöli, hogyan akarod kifejezni, hogy nem úgy érted, mint ő. Hívatlanul érkezel, a zsarnok pedig majd kibaszálja helyzetét, hogy a győzelmet kezedből kiragadj. Akkor majd hunyorogsz szemekkel, csitítgatod arckifejezéseddel, és szájjal is csak őt igazolod. Mindenképp hozzá alkalmazkods, és érzületeiben csak megerősíted. Ez azt jelenti, hogy a tüzet tűzzel, a vizet pedig vízzel akarod kiűzni, s csak egyre nő a baj. Ha pedig aztán szája íze szerint kezdesz beszélni, a dolognak vége-hossza nem lesz. Ha könnyelműen semmibe veszed a jó tanácsot, ott kell majd meghalnod a zsarnok színe előtt. Csie, a zsarnok, korábban már megölette Kvanlung-fungot, Csong pedig Pi-kan berceget. Mindketten erényes férfiak voltak, és szánták a népet. A megalázottakért szálltak szembe az uralkodókkal, azok meg éppen erényes törekvéseikért taposták el őket. Mindez csupán a jó hírért, a népért történt. A valóságot nem sikerült elérni. Így jártak azok a régiek is, akik a neveket a valósággal össze akarták békíteni. Lebetséges, hogy nem ballottál erről? Még a szentek sem jutottak ezzel semmire, hát akkor te mit akarsz? Mindazonáltal bizonyára kieszeltél valami módot a dologra, badd balljam!

*Fen-bui így szól:*

– Komoly leszek és alázatos, buzgó és együgyű. Így vajon sikerülni fog?

*Csung-ni azt mondta:*

– Ugyan! Hogy is sikerülhetne? Az ilyen emberek föllépésében van valami imponáló. Szeszélyeikben kiszámíthatatlanok, senki sem mer nekik ellentmondani. Azzal a bátással, amit az emberekre

*gyakorolnak, érzületeikben csak tovább erősítgetik magukat. Azt lehet mondani róluk, hogy még tartós, fokozatos batások számára is hozzáférhetetlenek. Hát még ilyen nagy változásra! Kitart majd ez is a maga álláspontja mellett és meg nem javul. Kifelé majd egyetért veled, belül nem. Nincs itt mit tenni.*

*Jen-bui így szólt:*

*– Jó, akkor belül hajlíthatatlan leszek, kívül pedig hajlékony, mint a kígyó. Majd régmúlt idők példaképeire hivatkozom. Aki belülről hajlíthatatlan, az ég szolgája az. Aki az ég szolgája, az tudja, hogy az ég az ég fiát meg őt egyaránt gyermekeinek tekinti. Szavaimat így mintegy önmagamhoz intézem, és nem kell törődnöm azzal, hogy jóknak vagy rosszaknak találják őket az emberek. Ha ilyen vagyok, az emberek gyermeknek tekintenek. Ezt nevezik úgy, hogy az ég szolgájának lenni. Aki kívülről hajlik meg, az az emberek szolgája lesz. Föláll, letérdel, összekulcsolja a kezét – uralkodók szolgáinak szokása ez –, ahogy mindenki cselekszik, és hogy mernék nem így cselekedni? Ha azt tesszük, amit a többiek tesznek, nem fognak kárbotatni minket. Ezt nevezik úgy, hogy az emberek szolgájának lenni. Aki a régmúlt idők példaképeire hivatkozik, az előidők szolgája. Szavaival taníthat, bírálatának kemény magva van, mert az ősidőkből származik, nem a saját tulajdona. Így az ember egyenes lehet anélkül, hogy meggyűlöltetné magát. Ezt nevezik úgy, hogy az ősidők szolgájának lenni. Így vajon sikerülni fog?*

*Csung-ni azt mondta:*

*– Ugyan! Hogy is sikerülhetne? Túlságosan sok a reformterv és elgondolás. Túlságosan kevés a megfontoltság. Így ugyan rendíthetetlen maradvatsz anélkül, hogy büntetést vonnál a fejedre, s mégis jobb, ha föladod, mert ily módon sem érbeted el, hogy úgy érezze majd, csak saját szívét követi, mint mesterét.*